

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT
BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI
QAYTA TAYYORLASH VA
MALAKASINI OSHIRISH
INSTITUTI**

2022

O‘quv -uslubiy majmua



**JISMONIY TARBIYA
NAZARIYASI VA
USLUBIYOTI**

Jumanov Ortug‘mat p.f.n., dots.

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
TURIZM VA SPORT VAZIRLIGI**

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI
QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI**

**“Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat” malakasini oshirish yo‘nalishi
uchun**

**“JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA
USLUBIYOTI”**

moduli bo‘yicha

O‘QUV-USLUBIY MAJMUA

Toshkent – 2022

Modulning o‘quv-uslubiy majmuasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligining 2020 yil 7 dekabrda 648-sonli buyrug‘i bilan tasdiqlangan o‘quv dasturi va o‘quv rejasiga muvofiq ishlab chiqilgan.

:

Tuzuvchi: O.S.Jumanov - pedagogika fanlari nomzodi, dotsent

Taqrizchilar: S.S.Tajibayev - pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
P.Xodjayev - pedagogika fanlari nomzodi, professor

**O‘quv -uslubiy majmua Bosh ilmiy-metodik markaz Ilmiy metodik Kengashining qarori bilan nashrga tavsiya qilingan
(2020 yil “30” dekabdagi 5/4-sonli bayonnoma)**

MUNDARIJA

I. ISHCHI DASTUR	5
II. MODULDA FOYDALANILGAN INTERFAOL TA'LIM METODLARI	13
III NAZARIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI	17
IV AMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI	43
V. GLOSSARIY	82
VI ADABIYOTLAR RO'YXATI	85

I. ISHCHI DASTUR

I. ISHCHI DASTUR

Kirish

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

Ishchi o'quv dasturida jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyo-tining umumiy tavsifi, xususiyatlari, vosita va uslublari, shakllari, tamoyillari, jismoniy sifatlar, jismoniy tarbiya darsida yuklamalarni me'yorlash, jismoniy tarbiya darsida o'qitishning zamonaviy metodikalarini joriy etish, pedagog texnologiyalarni qo'llash bo'yicha kasbiy mahoratini oshirishiga alohida ahamiyat berilgan.

Ishchi o'quv dasturida qayta tayyorlash va malaka oshirish kursi tinglovchilari sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni

yanada rivojlantirish, jismoniy tarbiya va jismoniy salomatlik bo'yicha Xitoy tajribasi, yuklamaning koordinatsion murakkabligi, pulsometriya o'tkazish uslubiyoti bo'yicha ham bilim, ko'nikma va malakalarga ega bo'ladilar.

Modulning maqsadi va vazifalari

O'quv modulining maqsadi – tinglovchilarni jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti bo'yicha: bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirish, jismoniy tarbiyaning funksiyalari, jismoniy tarbiya darsi asosiy vositalari, jismoniy tarbiya dars kompetensiyasi va pedagogik tahlil (xronometraj, pulsometriya) usullari, jismoniy tarbiyani o'rgatish bosqichlari hamda kasbiy pedagogik mahoratiga yo'naltirishga xos bilim, ko'nikma va malakalarini takomillashtirishdan iborat.

O'quv modulining vazifalari:

“Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat” yo'nalishida pedagog kadrlarning jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti bo'yicha kasbiy bilim, ko'nikma, malakalarini takomillashtirish;

- jismoniy sifatlarni rivojlantirish, salomatlikni saqlash va mustahkamlash shuningdek, organizmni chiniqtirish, fiziologik funksiyalarni garmonik rivojlantirish va gavda tuzilishini shakllantirish;

- jismoniy tarbiya darsida yuklama shiddatini nazorat qilish;

- jismoniy tarbiya vositalaridan jismoniy tarbiya darsida samarali foydalanish;

- jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo'llash kasbiy mahoratini oshirish.

Modul bo'yicha qo'yiladigan talablar

“Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti” modulini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida:

Tinglovchi:

- jismoniy tarbiyaning tushunchalarini;

- jismoniy tarbiya darsidagi yuklamalarni;

- jismoniy tarbiya va sportdagi innovatsiyalar va ularni mashg'ulotlarda qo'llashning ilmiy-nazariy va amaliy ahamiyatini;

- mashg'ulotlar jarayonida o'rgatish bosqichlari, uslublari, vositalari va tamoyillarini *bilishi* kerak.

Tinglovchi:

- jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish, rejalashtirish;

- pulsometriya o'tkazish;

- mashg'ulot yuklama shiddatini nazorat qilish;

- jismoniy sifatlarni rivojlantirish;

- jismoniy tarbiya darslari sifatini baholash ko'rsatkichlarini pedagogik tahlil qilish metodlaridan foydalanish *ko'nikmalarini* egallashi zarur.

Tinglovchi:

- jismoniy tarbiya darslarini o'tkazishda pedagog texnologiyalarni qo'llash;

- sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish;

- jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo'llash *malakalarini* egallashi lozim.

Tinglovchi:

- darsning umumiy va motor (harakatga soluvchi) zichligini kuzatish va tahlil etish;

- jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat yo'nalishida kasbiy faoliyat yuritish uchun zarur bo'ladigan bilim, ko'nikma, malaka va shaxsiy sifatlarga ega bo'lish;

- jismoniy tarbiya darslarida forsayt texnologiyalaridan foydalanish;

- jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha video darslarni tayyorlash;

- jismoniy tarbiya va jismoniy salomatlik bo'yicha Xitoy tajribasini amaliyotda qo'llash *kompetensiyalariga* ega bo'lishi lozim.

Modulni tashkil etish va o'tkazish bo'yicha tavsiyalar

“Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti” kursi nazariy va amaliy mashg'ulotlar shaklida olib boriladi. Kursni o'qitish jarayonida ta'limning

zamonaviy metodlari, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari qo'llanilishi nazarda tutilgan:

nazariy mashg'ulotlarda zamonaviy kompyuter texnologiyalari yordamida taqdimot, video dars va elektron-didaktik materiallar;

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

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

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

“Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti” moduli mazmuni o'quv rejadagi “Jismoniy tarbiya va sportda ilmiy tadqiqot ishlarini tashkil etish”, “Gimnastika va yengil atletika sport turlarini o'qitish metodikasi”, “Sport o'yinlarini o'qitish metodikasi” va “Pedagogning kasbiy professionalligini oshirish” o'quv modullari bilan uzviy bog'langan holda pedagoglarning kasbiy pedagogik tayyorgarlik darajasini orttirishga xizmat qiladi.

Modulning oliy ta'limdagi o'rni

Modulni o'zlashtirish orqali tinglovchilar innovatsion texnologiyalar yordamida jismoniy tarbiya darsi samaradorligini oshirish tizimining zaruriy bilimlarni egallash bo'yicha kasbiy kompetentlikka ega bo'ladilar.

MODUL BO‘YICHA SOATLAR TAQSIMOTI

T/r	Modul mavzulari	O‘quv yuklamasi, soat			
		Auditoriya o‘quv yuklamasi			
		Jami	jumladan		
Nazariy	Amaliy mashg‘ulo		Ko‘chma mashg‘ulo		
1.	Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti predmeti	2	2		
2.	Jismoniy tarbiya vositalari	2		2	
3.	Darsning umumiy va motor (harakatga soluvchi) zichligi	6	2	4	
4.	Jismoniy tarbiya darsida yuklama	4	2	2	
5.	Pulsometriya o‘tkazish uslubiyoti	2		2	
6.	Jismoniy tarbiya va jismoniy salomatlik bo‘yicha Xitoy tajribasi	2		2	
JAMI		18	6	12	

NAZARIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI**1-MAVZU: JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYOTI
PREDMETI (2-soat)****Reja**

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

2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotining boshqa fanlar bilan o‘zaro bog‘liqligi.

3. Sportni ijtimoiy hodisa sifatida o‘ziga xos xususiyati.

Jismoniy tarbiya nazariyasi fani sport mashg‘ulotlari bilan maxsus tashkil qilingan jarayonda sportchining tayyorgarlik mazmuni va uslubiyoti hamda unga ta'sir qiladigan umumiy qonuniyatlari. Jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy atamalari.

2-MAVZU: DARSNING UMUMIY VA MOTOR (HARAKATGA SOLUVCHI) ZICHLIGI (2-soat)

Reja

1. Jismoniy tarbiya darsining turlari.
2. Xronometraj o‘tkazish uslubiyati.

Jismoniy tarbiya darslarida xronometraj darsning umumiy va motor zichligini aniqlash maqsadida olib boriladi. Darsning pedagogik tahlili. Insonning harakat faoliyati asosida harakat vazifalarini bajarish usuli sifatidagi harakat kuchi.

3-MAVZU: JISMONIY TARBIYA DARSIDA YUKLAMA (2-soat)

Reja

1. Yuklamaning koordinatsion murakkabligi.
2. Mashg‘ulot yuklama shiddatini nazorat qilish.

Mashg‘ulot jarayonini boshqarishda mashg‘ulot yuklamalarini nazorat qilish. Yuklamaning ixtisoslashganligi. Ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan yuklamalar sonining trener tomonidan doimo qayd qilib borilishi. Yuklama yo‘nalishi.

AMALIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI

1-AMALIY MASHG‘ULOT

Mavzu: JISMONIY TARBIYA VOSITALARI (2-soat)

Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi sifatida. Jismoniy mashqlarning ta'sirini belgilovchi omillar. Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli. Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi.

2-AMALIY MASHG‘ULOT

Mavzu: DARSNING UMUMIY VA MOTOR (HARAKATGA SOLUVCHI) ZICHLIGI (4-soat)

Xronometraj usuli. Xronometrajdan olingan ma'lumotlar tahlili. Xronometraj hujjatlarini yuritish tartibi. Jismoniy tarbiya darslaridagi optimal zichlikni aniqlash.

3-AMALIY MASHG‘ULOT

Mavzu: JISMONIY TARBIYA DARSIDA YUKLAMA (2-soat)

Jismoniy yuklamasi ko'rsatkichlari. Mashq jarayonidagi dam olish. Musobaqa yuklamalarining tahlili.

4-AMALIY MASHG'ULOT

Mavzu: PULSOMETRIYA O'TKAZISH USLUBIYOTI (2-soat)

Pulsometriya usuli. Pulsometriya ma'lumotlarini to'g'ri tahlil qilish. Qon tomir urishini o'lchash bayonnomasi. Olingan ma'lumotlarni hisoblash.

5-AMALIY MASHG'ULOT

Mavzu: JISMONIY TARBIYA VA JISMONIY SALOMATLIK BO'YICHA XITOIY TAJRIBASI (2-soat)

Umumta'lim maktablarida o'quvchilarni jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etishda Xitoy tajribasidan foydalanish. Bayram va ommaviy tadbirlarda ko'rgazmali chiqishlar va sport bayramlarini tashkil qilishda Xitoy tajribasi.

O'QITISH SHAKLLARI

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

ma'ruzalar, amaliy mashg'ulotlar (ma'lumotlar va texnologiyalarni anglab olish, aqliy qiziqishni rivojlantirish, nazariy bilimlarni mustahkamlash);

davra suhbatlari (ko'rilayotgan loyiha yechimlari bo'yicha taklif berish qobiliyatini oshirish, eshitish, idrok qilish va mantiqiy xulosalar chiqarish);

bahs va munozaralar (loyihalar yechimi bo'yicha dalillar va asosli dalillarni taqdim qilish, eshitish va muammolar yechimini topish qobiliyatini rivojlantirish).

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

II. MODULDA FOYDALANILGAN INTERFAOL TA'LIM METODLARI

«Keys-stadi» metodi

«Keys-stadi» (**Case-study**) – bu real yoki modellashtirilgan vaziyatni muhokama va taxlil qilib, xulosa chiqarishga asoslangan ta'lim tizimi. «Keys-stadi» usuli o'zida rivojlantiruchi ta'lim texnologiyalarini, jumladan, shaxsiy va jamoaviy taraqqiyot jarayonlarini mujassamlashtirgan bo'lib, tinglovchilarning turli shaxsiy sifatlarini shakllantirishga yo'naltirilgan. «Keys-stadi» – faol ta'lim usuli tushunilib, u o'qituvchi tomonidan ochiq yoki berkitilgan muammosi mavjud aniq vaziyatni ifodalovchi topshiriqni tinglovchilar o'rtasida muhokama qilishni tashkil etishdir.

Keys – bu hayotiy voqea bo'lib, o'z ichida zarur ma'lumotga ega: guruhda muhokama qilish uchun taklif qilinib va masala bo'yicha tinglovchilarning nuqtai nazarini aniqlashga qaratilgan qaror qabul qilish hamda muammo yoki nizoning yechimini topishga mo'ljallangan pedagogik uslub.

Keysni muhokamasi va taxlilini tashkillashtirishda g'oyalarni generatsiya qilish usulini qo'llash alohida o'rin tutadi. Mazkur usul «aqliy hujum» deb nom olgan. Ta'lim jarayonida «aqliy hujum» usuli ishtirokchilarning ijodiy faolligini muhim rivojlantirish vositasi sifatida namoyon bo'ladi.

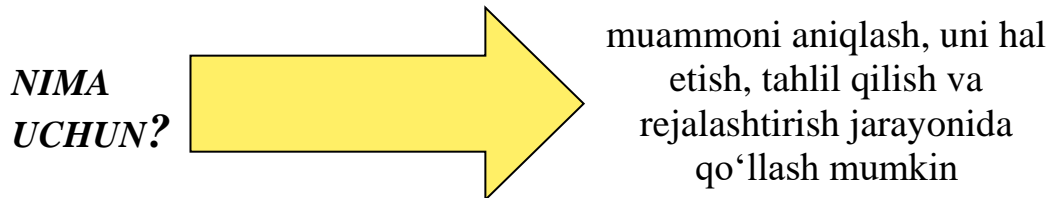
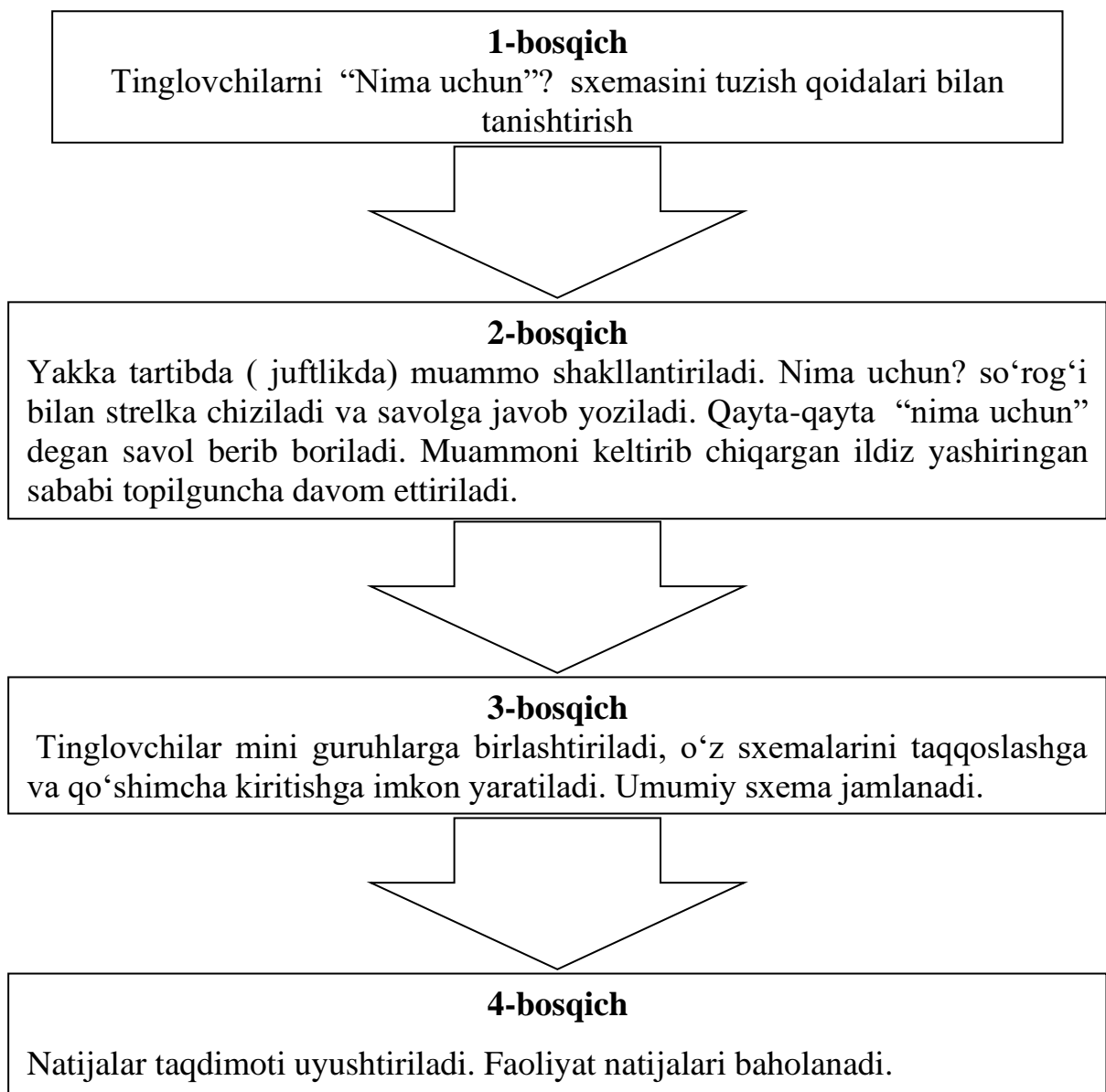
«Nima uchun?» metodi

“Nima uchun?” texnologiyasi.

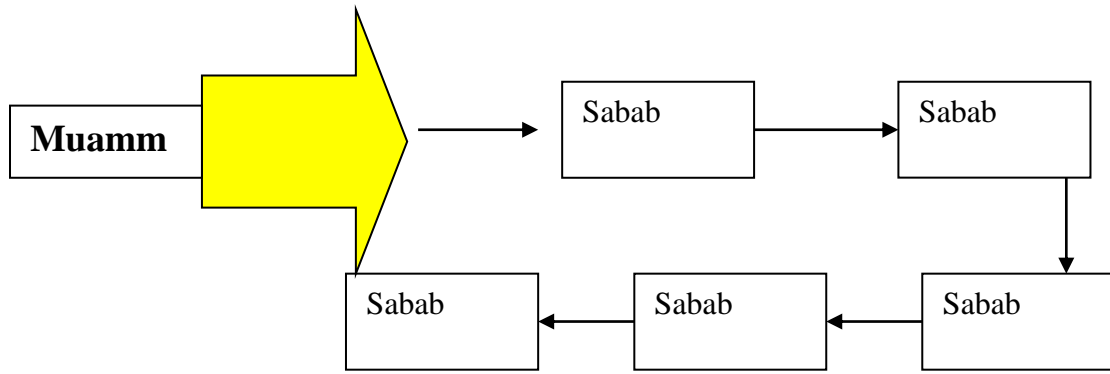
Nima uchun sxemasi mavjud muammoni keltirib chiqargan sabablarini aniqlashga yordam beruvchi sxemadir. Sabab-oqibat qonuniga asosan muammoni keltirib chiqaruvchi sabablarni aniqlamay turib muammoni hal etish qiyin. Muammoni yechimini topish uchun uni keltirib chiqargan sabablarni aniqlash va yo'qotish talab etiladi. Tinglovchilarda sabab-oqibat qonuniyati asosida fikr yuritishni tarbiyalash muhim. Ushbu sxema tinglovchilarda aynan ana shu xususiyatni rivojlantiradi. Tinglovchilarda tizimli, ijodiy, tahliliy mushohada qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi.

“Nima uchun?” sxemasini tuzish qoidalari

1. Qanday piktogrammadan foydalanishni o‘zingiz hal etasiz.
2. Mulohazalarning sxematik ko‘rinishi qanday bo‘lishini o‘zingiz hal etasiz.
3. Har bir strelka fikr yo‘nalishini ko‘rsatishi lozim.

**“Nima uchun?” sxemasiga asosan tinglovchilar faoliyatini tashkil etish ketma-ketligi****«Nima uchun?» texnologiyasining sxemadagi ko‘rinishi**

«Nima uchun?» texnologiyasining sxemadagi ko‘rinishi



III. NAZARIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI

III. NAZARIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI

1-MAVZU: JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYOTI

PREDMETI (2-soat)

Reja

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

1.2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotining boshqa fanlar bilan o‘zaro bog‘liqligi.

1.3. Sportning ijtimoiy hodisa sifatida o‘ziga xos xususiyati.

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

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

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

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

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

Jismoniy madaniyat – inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirish, shakllantirish va yaxshilashga karatilgan pedagogik jarayon.

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

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

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

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

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

Gigienik gimnastika – kishilarda bardamlik, ish qobiliyatini yuqori darajada bo'lishini ta'minlaydi, organizmning salomatligini mustahkamlaydi. Gigienik gimnastika ertalab, kunduz kuni, kunning ikkinchi yarmi yoki faol dam olishdan so'ng o'tkaziladi. Yoshi kattalarda ertalabki gimnastika yakkama-yakka yoki guruh bo'lib o'tkazilishi ahamiyatli. Ular organizmining harakat apparati, yurak-qon tomirlari, nafas olish tizimi va boshqa organlarning ishini me'yorlashtiradi.

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

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

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

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

Jismoniy tarbiya bu – pedagogik jarayon bo‘lib, inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirish, uning hayoti uchun muhim bo‘lgan asosiy harakat malakasini, maxoratini, ular bilan bog‘liq bo‘lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga karatilgan. Jismoniy tarbiya – umumiy tarbiyaning bir qismi, uning yuksalishi jamiyat rivojlanishining sotsial, iqtisodiy o‘shish darajasiga o‘zviy bog‘liq bo‘ladi.

Jismoniy tarbiya – muayyan tarixiy sharoitlar maxsuli. Har bir ijtimoiy-iqtisodiy formatsiya jamiyat a‘zolari jismining tarbiyai xarakterli bo‘lib bu jismoniy tarbiya jamiyat taraqqiyotining muayyan davridagi butun bir xalq boyligi, mulki bo‘lib shaxsning har taraflama barkamolligining mushtarak va majburiy sharti bo‘lib qolaveradi.

Jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy tushunchalari ichida jismoniy tarbiya keng, jamlovchi tushuncha bo‘lib, jismoniy tarbiya tushunchasining tarkibiy qismi sifatida uch xil yo‘nalishga ega bo‘lgan pedagogik jarayonni o‘z ichiga oladi (B.A. Ashmarin).

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

Moddiy boyliklar – xilma-xil sport inshootlari, maxsus anjomlar, uskunalar, mablag‘lar, jamiyat a‘zolarining jismoniy kamoloti darajasi (sport yutuqlari) demakdir. Ma'naviy boylik- esa tarbiya tizimi yaratgan, shakllantirgan g‘oyaviy, ilmiy, tashkiliy, amaliy va maxsus ilmiy yutuqlar hisoblanadi. Jismoniy tarbiya orqali har kanday inson o‘ziga munosib jismoniy sifatlar mazmunini o‘zlashtiradi, shu soxa yutug‘i uning shaxsi mulkiga (boyligiga) aylanadi.

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

- jismoniy tarbiyaga oid madaniy axborotni to'plash (axboriylik) xizmati va uni avloddan avlodga o'zlash va tarqatishga vositachilik qiladi;

- shaxslar aro muloqot, o'zaro aloqa (komunikativlik) munosabatlarni shakllantiradi;

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

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

Maktab jismoniy tarbiyasi esa bolalarda jismoniy tarbiyaning zaminini shakllanishida asosiy poydevordir. Sport jismoniy tarbiyaning tarkibiy qismidir.

Sport xususan, ahamiyatli darajada jismoniy tarbiya va unga bog'liq bo'lgan kobilyatlarning rivojlanishini va o'sishini ta'minlaydi. Jismoniy tarbiya jamiyatning tarkibiy qismi hisoblanadi

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

Sport – qisqa ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati deyilsa, keng ma'noda shu (shaxsiy musobaqa faoliyati) faoliyat asosidan kelib chiqadigan maxsus tayyorgarlik hamda uning me'yorlari va yutuqlari tushuniladi.

Sport – ijtimoiy hayotning ajralmas qismi, zamonaviy tarbiyaning qadriyatlar tizimining elementlaridan biridir.

sport – jismoniy rivojlanishni yaxshilash, musobaqalarda qatnashish va ularga ma'lum qoidalar bo'yicha tayyorgarlik ko'rishga qaratilgan faoliyat (Weber's French);

sport – bu dam olishning universal shakli, o'zini tasdiqlash vositalaridan biri (ingliz ensiklopediyasi);

sport – bu tadbirlar, vositalar va tadbirlar majmuasi, ularning maqsadi musobaqalarda yuqori natijalarga erishish, jismoniy tarbiya va odamlarning bo'sh vaqtlarida faol dam olishlari (nemis ensiklopedik lug'ati);

sport – bu ma'lum mahorat talab qiladigan, jismoniy tarbiya (Jahon ensiklopedik lug'ati) orqali erishiladigan o'yin musobaqasi.

Sport musobaqalari – ko'rsatish uslubi, sport yutuqlarini baholash va taqqoslash, sport soxasidagi raqiblarni o'ziga nisbatan boshqarishdir. Sport musobaqalari, boshqalar bilan muloqotda bo'lishning kerakli omili, shaxsni kamol topishining vositasi, inson imkoniyatlarini anglab yetish, etalon ko'rsatkichlarini tuzishga qaratilgan.

Sport musobaqalarini maqsadi – kuchli sportchilar va jamoalarni aniqlash, sport mahoratini takomillashtirish, jismoniy tarbiya va sportni targ'ibot qilish, sport tashkilotlari, trenerlar, sportchilar, hakamlar faoliyatiga ob'ektiv baho berishdir.

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

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

Insonning sport faoliyati ikki o'zaro bir-biriga bog'liq tomoni mavjud: qayta tashkil topish va tushunib yetish sportchining bilishi, ko'nikma, malakalari, yuqori sport ko'rsatkichlari.

Sport tayyorgarligi – sportchilar mashg'ulotini qamrab oluvchi, ko'p omilli jarayon bo'lib, musobaqalarga tayyorlanish va qatnashish, mashg'ulot jarayonini va musobaqani tashkil qilish, mashg'ulot va musobaqani ilmiy-metodik

va texnik-taktik tomonidan tayyorlash; kerakli shart-sharoitni, sport ishlari mashg'uloti, o'qish va dam olish bilan qo'shib olib borishini hisobga oladi.

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

Sport maktabi – sportchilarni tayyorlashning yagona tizimi bo'lib, bir guruh mutaxassislarni ijobiy izlanishiga asoslanadi.

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

Sport mashg'ulotlari pedagogik hodisa bo'lib, u sportda yuksak natijalarga erishish uchun bevosita yo'naltirilgan maxsus jismoniy tarbiya jarayonidir.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sport natijalari bu – sportdagi son va sifat darajasini ko‘rsatkichidir. Sport nazariyasini ob'ektiv holati inson faoliyati sohasini ijtimoiy hodisasi sifatida,

musobaqalarni o'tkazish va tashkil qilish tizimini, musobaqalarda yuqori sport natijalari va g'alabaga erishish, shu bilan sog'ligini mustahkamlash va insonni umumiy jismoniy rivojlantirish maqsadida o'quv- mashg'ulotlarini o'tkazish hisoblanadi.

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

“Sport nazariyasi”ni ko'p funkcionalli jamiyat hodisasi sifatida, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti va jismoniy tarbiya fakultetlariga mo'ljallangan o'quv dasturidagi hajmi bo'yicha sportchini tayyorlash tizimidagi sportni har xil sohalari bo'yicha o'quv predmetidir.

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

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

Sport nazariyasida quyidagi elementar tuzilishlar ajratiladi:

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

2. Dastlabki nazariy asoslari quyidagi tarkibiy qismlarga ega:

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

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

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

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

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

1.2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotining

boshqa fanlar bilan o‘zaro bog‘liqligi

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti qator ilmiy fanlar bilan chambarchas bog‘liq. Har qanday fan faqatgina o‘zining ilmiy izlanishlari bilan chegaralanib qolsa to‘laqonli samara bera olmaydi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti bir necha fanlar qo‘shilishi orqali maxsus pedagogik muammolarni hal qiladigan predmetga aylangan.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti umumiy pedagogika, psixologiya, inson umrining yoshi davrlarining psixologiyasi va jismoniy tarbiya psixologiyasining ilmiy izlanishlari natijalaridan foydalanadi. Ayniqsa, sport pedagogikasi barcha fanlar bilan uzviy bog‘langan. Oldingi yagona, bo‘laklarga bo‘linmagan jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotidan alohida pedagogika fanlari ajralib chikdi, bular qatorida sport pedagogikasi fanlari xam, lekin ularning so‘nggi rivojida bir-biri bilan o‘zaro uzviy bog‘liqligi namoyon bo‘ldi.

Mustaqil fanlar jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti ishlab chiqan umumiy qoidalarga tayanadi, olingan aniq dalillar yangi umumlashtirishlar uchun manbadir. Bu jismoniy tarbiyaning butun pedagogik muhitini o‘z ichiga olgan boshlang‘ich, keng ilmiy izlanish va o‘qitish predmetidan asta-sekinlik bilan maxsus sport sohasi fanlari ajralib chiqa boshlaganligidir: gimnastika, yengil atletika, sport o‘yinlari fanlari va h.k.lar. Ammo jismoniy mashqlarning alohida turlari uchun kerakli bo‘lgan, nisbatan umumiy qonuniyatlar, qaysiki, hamma

turlar uchun ta'sir ko'rsata olganlari alohida fan bo'lib ajralmadi va ajralib chiqishi ham mumkin bo'lmasdi. Ana o'sha qonuniyatlarni ishlab chiqish hozirgi zamon jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti fanining asosini tashkil kiladi.

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

Shuni esda saqlash lozimki, jismoniy tarbiya nazariya va uslubiyoti boshqa fanlar bilan har tomonlama bog'liq. Jismoniy tarbiya haqidagi fanning rivojlanishi aralash fanlarga ta'sir etmay qolishi mumkin emas. Masalan, sport nazariyasi va amaliyoti psixologlar va fiziologlarning bolalar va katta yoshdagilar organizmining potensial imkoniyatlari degan tasavvuriga yetarli o'zgartirishlar kiritilishiga olib keladi.

1.3. Sportning ijtimoiy hodisa sifatida o'ziga xos xususiyati

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

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

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

Bularga quyidagilar kiradi:

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

- jismoniy tarbiya boshqaruvini tashkil qilish va uning faoliyat samaradorligi;

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

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

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

- xalqaro sport harakatlari va olimpiya o'yinlarining rivojlanishiga, turli mamlakat xalqlari o'rtasida tinchlik, totuvlik va hamkorlikning rivojlanishiga, keskinlikni yumshatishga qo'shgan hissasining samaradorligiga bog'liqdir.

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

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

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

Nazorat savollari:

1. Jismoniy tarbiya deb nimaga aytiladi?
2. Mashq deb nimaga aytiladi?
3. Jismoniy mashq deb nimaga aytiladi?
4. Sport deb nimaga aytiladi?
5. Jismoniy rivojlanish deb nimaga aytiladi?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

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

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

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

4. Salamov R.S. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. Darslik. 2 tom. – T.: ITA-PRESS, 2015. – 210 b.

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

Internet saytlar

6. <http://bimm.uz>

7. <https://minsport.uz>

8. <https://sportedu.uz>

2-MAVZU. DARSNING UMUMIY VA MOTOR (HARAKATGA SOLUVCHI) ZICHLIGI (2-soat)

Reja

2.1. Jismoniy tarbiya darsining turlari.

2.2. Xronometraj o‘tkazish uslubiyati.

Tayanch tushunchalar: *xronometraj, motor zichlik, umumiy zichlik, jismoniy mashq, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, dars zichligi.*

2.1. Jismoniy tarbiya darsining turlari

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

Maktab amaliy ish faoliyatida quyidagi dars turlari mavjud:

- kirish darslari;
- yangi o‘quv material bilan tanishish darsi;
- o‘tilgan darslarni mustahkamlash darslari;
- aralash darslar;
- nazorat darslari.

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

Kirish darsining boshida suhbat bo‘lib o‘tadi. Unda o‘qituvchi o‘quvchilarni bo‘lg‘usi darslarning mazmuni, o‘qituvchi va o‘quvchilarning vazifalari, o‘quv dasturlari va ularga qo‘yiladigan talablar bilan tanishtiradi.

O‘qituvchi bu darsda bolalar e’tiborini faol harakat qilishga, vazifalarni aniq bajarishga, butun sinf jamoasining birgalikda ahil harakat qilishi zarurligiga qaratadi.

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

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

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

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

Ma'lumki, yangi o'quv materiali bolalardan katta e'tiborni talab qiladi, u darsning birinchi yarmida beriladi, so'ng esa o'tilganlar takrorlanadi.

Yangi material oldingi darsda o'tilgan mashqlar takrorlanganidan so'ng beriladi. Bunday paytda yangi o'quv materiali yuklamaning oshib borishini hisobga olgan holda darsdagi asosiy qismning o'rtasida ham o'tilishi mumkin.

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

2.2. Xronometraj o'tkazish uslubiyati

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

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

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

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

Darsni tekshiruvchi xronometrajning quyidagi hujjatlarini yuritishi kerak:

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

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

Nazorat savollari:

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

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. 1 tom. – T.: ITA-PRESS, 2014. – 220 b.
2. Salamov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. Darslik. 2 tom. – T.: ITA-PRESS, 2015. – 210 b.
3. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебное пособие / А.Ю. Частоедова. – Т.: “O'zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 474 с.

Интернет сайтлар

4. <http://bimm.uz>
5. <https://sportedu.uz>

3-MAVZU: JISMONIY TARBIYA DARSIDA YUKLAMA (2-soat)**Reja**

3.1. Yuklamaning koordinatsion murakkabligi.

3.2. Mashg'ulot yuklama shiddatini nazorat qilish.

Tayanch tushunchalar: *trener, yuklama, hajm, baholash, jismoniy tayyorgarlik, boshqarish, MJT, glikolitik, alaktat, anaerob, submaksimal, aerob.*

3.1. Yuklamaning koordinatsion murakkabligi

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

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

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

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

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

Mashg'ulot jarayonini boshqarish uchta bosqichni o'z ichiga oladi:

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

Zamonaviy kurash treneri mashg'ulot yuklamasi darajasini muntazam tahlil qilib borishi va musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari bilan uni taqqoslab turishi lozim.

Shu orqali yuklamaning qanday turi sportchi texnikasini takomillashtirishga katta ta'sir ko'rsatadi, yuklama hajmi yetarlichami, har xil yuklama turlarining hajmi va yo'nalishi o'rtasidagi nisbat me'yor qanchalik ekanligi aniqlanadi (Yu.M.Arestov, M.A.Godik).

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

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

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

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

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

Ushbu tavsiflarni sport kurashiga taalluqli holda ko'rib chiqamiz.

Yuklamaning ixtisoslashganligi. Sport kurashi mashg'ulotlarida bajariladigan hamma mashqlar kurashchining ixtisoslashgan maxsus mashqlari, texnika va taktikani takomillashtirish mashqlari, sherik bilan mashqlar, bellashuvlardagi mahoratni takomillashtirish mashqlari hamda ixtisoslashmagan mashqlarga (sport o'yinlari, og'ir va yengil atletika, akrobatika va gimnastika, kross tayyorgarligi) bo'linadi.

Mashg'ulotni rejalashtirishda ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan mashqlar nisbatini hisobga olish zarur. Ko'p sonli ixtisoslashmagan mashqlarni rejalashtirish o'smir kurashchilarning har tomonlama tayyorgarligiga yordam beradi.

Ixtisoslashgan mashqlar ulushi sportchining ko'p yillik mashg'ulotlari jarayonida asta-sekin oshib boradi.

3.2. Mashg'ulot yuklama shiddatini nazorat qilish

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

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

Mashg'ulot jarayonida turli yo'nalishdagi mashqlarni bajarish ketma-ketligini hisobga olib borish zarur. N.I.Volkov (1-jadval) mashg'ulotda mashqlarni quyidagi ketma-ketlikda bajarishni oqilona hisoblaydi:

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

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

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

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

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

Trener, mashg'ulotlarda yuklamani qayd qilayotib, uni yuklamalar tasnifi bilan taqqoslashi zarur (1-jadval).

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

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

1-jadval.

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

Yuklama tarkibi				
Yuklama yo'nalishi	Mashqlar davomiyligi	Mashqlar shiddati	Dam olish vaqti	Takrorlashlar soni
Anaerob-alaktat (tezkor-kuch)	6 s. gacha	Maksimal	Mashqlar o'rtasida 1-2 daq seriyalar orasida 3-5 daq.	Bitta seriyada 6-7marta takrorlash, 5-6 seriya
Anaerob-glikolitik (tezkor chidamliligi)	Bir martalik ishda 0,3-3 daq. Takroriy ish-da 0,3-2 daq.	Submaksimal	-	-
		Submaksimal yoki katta	3-10 daq	3-6
Aerob-ana-erob (harakat sifatleri-ning hamma turi)	02 daq	Katta	Mashqlar o'r-tasida 0,2-0,5 daq., seriya-lar orasida 3 daq gacha	Seriyada 2-4 takrorlash, 5-6 seriya
	05,-1,5 daq.	Katta	Mashqlar o'r-tasida 0,5-1,5 daq, seri-lar orasida 6 daq gacha	Bir martalik takroriy ish-da 10 va undan ortiq 2-4 seriyada 5-6 takrorlash
	3-10 daq.	Katta	Cheklanmagan, to'liq tiklanishgacha	2-6
	30 daq.	Sustdan maksimalgacha	-	-
Aerob (umumiy chidamlilik)	1-3 daq	sust	0,5-1,5 daq.	Takroriy ish-da 10 va undan ortiq, 2-8 seriyada 5-8
	3-10 daq	sust	Cheklanmagan, kayfiyatiga qarab takro-riy ish	6-8
	30 daq. va ortiq	O'zgaruvchan ishda kichikdan kattagacha	-	
Anabolik (kuch va chidamlilik)	1,5-2 daq.	Kattadan submaksimalgacha	1,5-2 daq.	5-6 mashqdan iborat seriya, 3-4 marta tak-rorlanadi
	oxirgi nafasgacha	Katta	3-4 daq.	4-6

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

3.3. Yuklamaning ixtisoslashganligi

Mushaklarning qizg'in ishlash paytida nafas olish 15-20 marta ortadi, nafas olish kuchining o'sish hisobiga nafas olish harakatli quvvati oshadi, turli og'irlikdagi jismoniy yukka chidamlilik qobiliyati asosi sifatidagi MPK ko'rsatkichi o'sadi.

- moslashish jarayoni nafaqat sportchiga yuksak natijalarga erishishgagina imkon berib qolmasdan, balki og'irlikka chidashning qolipdagi yuklamalar mashg'ulot ta'siriga ega bo'lmay qoladi, ulardan mashqlarga chidamlilikni saqlashga imkon beruvchi vosita sifatida foydalanish mumkin.

- mashg'ulotlar orasida yo'l qo'yilgan uzoq tanaffuslar moslashish yutuqlari darajasini pasaytiradi.

- sportchi tanasini moslashishi yuklama tarkibi va yunalishi bilan bog'liq yo'nalishda ro'y beradi.

Charchash jarayoni – bu jismoniy ish bajarish chog'ida turli a'zolar, qismlar va umuman tanada ro'y berayotgan va oxir oqibatda bu ishni davom ettirishga imkoni bermaydigan o'zgarishlar mavjud.

Charchash holati – charchashni shaxsan sezganda ro'y beradigan ish qobiliyatini susayishi bilan belgilanadi.

Charchash holatida sportchi ishning jadalligi yoki sifatini bajarish texnikasi talab darajasida tura olmaydi yoki uni to'xtatishga majbur bo'ladi.

Charchaganlik oqibatida ish qobiliyatini susayishning asosiy sabablari quyidagilar:

- energiya bilan ta'minlovchi manbalarning xolsizlanishi (ATF, KrF, glikogen),

- ulardan foydalanish qobiliyatini pasayishi
- almashinuv moddalarini (laktat) to'planishi,
- tanada suv miqdorini kamayishi.

Tiklash rejimiga sarflangan energiyani va tananing gidroelektrolit muvozanatini tiklashga qaratilishi lozim.

Mashq jarayonida dam olish mashqning tarkibiy qismi sifatida quyidagi ikki vazifani bajaradi:

- mashq va musobaqa paytidagi og'irlikdan keyin ish qobiliyatini tiklaydi:
- yuklama samarasini optimallashtirishning (eng yaxshi variantini tanlash)

vositalaridan biri sifatida xizmat qiladi.

Keskin va doimiy, umumiy va cheklangan, yashirin (o'rni to'ladigan) va ochiq (o'rni to'latilmaydigan) charchash farqlanadi.

Keskin charchash qisqa paytdan, ammo sportchining jismoniy tayyorgarligi darajasiga mos kelmaydigan o'ta jadal ishlashdan keyin ro'y beradi.

Doimiy charchash – qator mashqlardan keyin yetarli darajada tiklanib olmaslik natijasida ro'y beradi. Doimiy charchash jarayonida yangi harakat ko'nikmalarini egallash qobiliyati pasayadi, ish qobiliyati tushadi, tana qarshiligi susayadi.

Umumiy charchash barcha mushak guruhlari ishga jalb qilingan paytda vujudga keladi. Markaziy asab tizimi doimiy ishini buzilishi, muvofiqlay olmay qolish, harakatlarni bajarishda irodani zaiflashishi xos xususiyat hisoblanadi. Bunday holatda tanadagi kuchning zaiflashuvi tez tez nafas olish, yurak urishini tezlashuvi, ishni davom ettira olmaslik seziladi.

Cheklangan charchash – bu ayrim mushak guruhlari charchashi.

Yashirin (o'rni to'latilmaydigan) charchashga irodani ishga solish hisobiga ish qobiliyatining yuqori darajasi xos xususiyatdir. Bu sohada ishlash kam darajadagi iqtisod qilish bilan bog'liq.

Ochiq (o'rni to'latilmaydigan) charchash yashirin charchash paytida ish to'xtatilmasa yuzaga keladi. Ichki a'zolar va harakat apparatlari vazifasini susayishi

bilan ish qobiliyatini pasayishi bosh belgi hisoblanadi. Odatda bunday holatda sportchi masofadan chetlaydi, mashg'ulotni to'xtatadi.

Maksimal anaerob quvvatiga ega bo'lgan mashqlarni bajarishdagi charchashni o'sishiga MAT da va asab-mushak ijroiya apparatida ro'y berayotgan jarayonlar muhim o'rin tutadi. Ayniqsa kreatin-fosfat tez susayadi. Laktat aralashmasi unchalik ko'p emas, negaki ish qisqa muddatlidir.

Maksimalga yaqin anaerob quvvatiga ega bo'lgan mashqlarni bajarishda charchashni o'sishiga ham MATda va asab-mushak ijroiya apparatida (ishlayotgan mushaklarda) ro'y berayotgan o'zgarishlar yetakchi o'rin tutadi. Mushaklarning o'zida fosfagen va mushak glikogeni jadallik bilan sarf bo'ladi. Ancha miqdorda sut kislotasi to'planadi.

Submaksimal anaerob quvvati sohasida ishlash chog'ida fosfagenlarning (ATF, KrF) resintezi (tiklanishi) yetarli darajadagi tezlikda ro'y beradi, shuning uchun ish oxirida ularning sezilarli darajadagi sarfi bilinmaydi. Bu quvvat sohasidagi ishni bajarish chog'ida mushak va qonda laktatni to'planishi asosiy xususiyat hisoblanadi

Maksimal aerob quvvatli mashqlarni bajarishda charchash eng avvalo kislorod tashuvchi tizim bilan bog'liq, uning eng so'nggi imkoniyati ish qobiliyatini chegaralaydi. Ishlayotgan mushaklarni kislorod bilan yetarli darajada ta'minlanmaganligi quvvatning ushbu holatidagi charchashning bosh sababi hisoblanadi.

Maksimal oldi aerob quvvati mashqlarini bajarishda ham kislorod yetkazib berish tizimi imkoniyati muhim holat hisoblanadi. Qonda laktat aralashmasining ko'payib ketishi charchash hosil bo'lganligining bosh sababi ekanligi haqida xulosa qilish mumkin.

O'rta aerob quvvati zonasida ishlash ham kislorod yetkazib berish tizimiga katta ta'sir ko'rsatadi. Bunday quvvat bilan ishlash chog'ida mushak glikogenining sezilarli sarfi va jigar glikogenining kuchli sarfi kuzatiladi.

Kam aerob quvvati mashqi ham yuqorida aytilganidek, ammo bularning barchasi ancha kech ro'y beradi.

M.P.Pavlov ta'kidlaganidek charchash va tiklanish - bu bir jarayonning ikki tomonidir. Ularning mutanosibliigi - harakat holatining asosi yoki hayotiy tarkibning past faolligi hisoblanadi.

Mashq yoki musobaqa jarayonida sportchi tanasida ro'y beradigan fiziologik va biologik o'zgarishlar ishlayotgan a'zolar holatini yomonlashtiradi. Ammo ularning o'zi tiklanish jarayonini jadallashtiradi. Bunda charchash qanchalik tez ro'y bersa tiklanish shunchalik tez bo'ladi.

Ishlagandan keyin tiklanish jarayonining quyidagi 3 davri belgilanadi:

- 1 -tez tiklanish davri,
- 2 -sekin tiklanish davri,
- 3 -superkompensatsiya davri.

Dastlabki ikki davr uchun charchatadigan ish natijasida susaygan ish qobiliyatini tiklash davri mos keladi, uchinchi davr – asta-sekin me'yordagi (ishchi) darajasiga qaytuvchi yuqori darajadagi ish qobiliyati.

Tiklanish jarayonining xususiyati shundaki, tiklanish tezligi va davomiyligi ishning quvvati bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir, ya'ni ish quvvati qanchalik yuqori bo'lsa ish vaqtida shunchalik ko'p o'zgarishlar ro'y beradi va tiklanish tezligi shunchalik yuqori bo'ladi. Shunday qilib, mashqning davomiyligi qanchalik qisqa bo'lsa, tiklanish davri shunchalik qisqa bo'ladi. Maksimal anaerob quvvati ishidan keyin ko'pgina vazifalarni tiklanish davomiyligi bir necha minut, marafon yugurishdan keyin esa bir necha kun tiklaniladi.

Mashqlar orasida dam olish vaqtini kamaytirib yoki ko'paytirib yuklamaning kumulyativ samarasini ko'paytirish yoki kamaytirish mumkin.

Dam olishning (mashg'ulotlar orasidagi dam olish) tiklanish davri orasi barcha holatlarda orqasidan superkompensatsiya davri vujudga keladigan reduksiya (teskari) davri boshlanmasdan tugashi lozim.

Tiklanish davri davomiyligi quyidagilarga bog'liq:

- yuklamaning kattaligi;
- yuklamaning yo'nalishi;
- sportchi malakasi;

- tiklanishga bo‘lgan shaxsiy xususiyatlar.

Maxsus sharoitlarda, masalan, o‘quv mashq yig‘inlarida kuniga ikki marta mashg‘ulot o‘tkazishning maqsadga muvofiqligi katta hajmdagi mashq ishlarini bajarish bilan bog‘liq zamonaviy sport tabiatidan kelib chiqadi.

yengillatish yuklamalaridan (2-3 mashg‘ulotga bo‘lish natijasida) keyin tiklanish jarayonlari asosan 6-8 soatdan keyin yakunlanadi. Bunda energiya zahiralarning 85-90% tiklanadi. Yuk taqsimoti jigar va mushaklarda glikogenning jadal yig‘ilishi bilan o‘tkaziladi.

Tiklanish jarayonini tezlatish maqsadida tiklanishning turli shakllari shuningdek faol dam olish ham qo‘llaniladi. Bu holatda bir xildagi mushak faoliyatini boshqasi bilan almashtiriladi. Faol va passiv dam olishni birikuvi ham mashqlar, ham mashg‘ulotlar orasida rang-baranglashtirish sifatida qo‘llaniladi. Musobaqa jarayonida startlar orasidagi vaqt cho‘zilib ketgan paytda ayrim sportchilar autogen mashg‘uloti va qisqa muddatli uyqudan foydalanib to‘laligicha tiklanishga ulguradi.

Nazorat savollari:

1. Mashg‘ulot jarayonini boshqarishning uchta bosqichini ayting va tavsiflab bering.
2. Mashg‘ulot yuklamalarini tasniflashning asosiy tavsiflarini ayting.
3. Mashg‘ulot yuklamalarining ixtisoslashganligi deganda nimani tushunasiz?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Pulatov A.A., Ganiyeva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyoti: Darslik. – T.: “Sano-standart” nashriyoti, 2017. – 351 b.
2. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. Darslik. 1 tom. – T.: ITA-PRESS, 2014. – 220 b.

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

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

Интернет сайтлар

5. <http://bimm.uz>

6. <https://sportedu.uz>

**IV. AMALIY
MASHG‘ULOTLAR
MAZMUNI**

IV. AMALIY MASHG‘ULOT MATERIALLARI

1-AMALIY MASHG‘ULOT. JISMONIY TARBIYA VOSITALARI (2-soat)

Reja:

- 1.1. Jismoniy mashqlar
- 1.2. Jismoniy mashqning o‘ziga xos belgilari
- 1.3. Jismoniy mashq – jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi

Amaliy mashg‘ulot maqsadi:

Tinglovchilarda jismoniy tarbiya darsining asosiy vositalari, jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi, mazmuni va shaklini takomillashtirishdan iborat.

Amaliy mashg‘ulotni o‘tkazish tartibi:

Mashg‘ulot rejasi bo‘yicha materiallar tahlil qilinib, kichik guruhlar yoki juftliklarda yangi pedagogik texnologiyalar yoki interaktiv usullardan foydalangan holda berilgan topshiriqlar bajariladi.

Amaliy mashg‘ulot bo‘yicha materiallar:

1.1. Jismoniy mashqlar

“Jismoniy mashq” tushunchasi insonning harakat faoliyati va harakatlar to‘g‘risidagi tasavvurlar bilan bog‘langan.

Harakat organizmning motor vazifasi sifati, tana yoki uning qismlari holatining o‘zgarishidir. Jismoniy tarbiya uchun tug‘ma emas, balki erkin harakat muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun kelgusida so‘z faqat insonning tuyg‘ulariga bo‘ysundirilgan harakatlar to‘g‘risida boradi. Har bir erkin harakat uchta belgi bilan tavsiflanadi:

1. U har doim ongli harakat bo‘ladi.
2. U hayot faoliyati natijasida, o‘qitish jarayoni ham qo‘shilib, insonga o‘z ta'sirini o‘tkazadi.
3. Mashqlarni bajarish ularni o‘quvchining irodasiga bo‘ysundirish darajasini oshiradi.

Erkinlik bilan bajarilgan harakat har doim ham ongli bo‘lgan. U shaxs sifatidagi insonga o‘z ta'sirini o‘tkazadi. Ayrim harakatlar ta'sirini

harakatlantiruvchi unsuridir. U o‘zaro bog‘langan harakatlar vositasi bilan amalga oshiriladi. Masalan, oyoq, qo‘l, gavda, bosh harakatlarining muayyan tizimi o‘quvchiga sakrash ko‘rinishidagi harakatni bajarishga imkon beradi. Aniq vazifani hal etishni ta‘qib qiluvchi harakat va shu asosda muayyan tizimda birlashgan harakatlantiruvchi harakatni tashkil etadi.

Erkin harakatni harakat faoliyatini amalga oshirishning aniq usuli sifatida qarab chiqish mumkin. Masalan, jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchining faoliyati davlat dasturida nazarda tutilgan harakatlar tizimini egallash bilan shakllanadi.

Harakat ijtimoiy xarakterga ega, chunki o‘quvchi jamiyatning tajribasi, bilimiga tayanib, talab asosida ularni o‘rganadi. Bundan tashqari, harakat muayyan pedagogik vazifalarni yechishga qaratilgan. Masalan, 6-sinf o‘quvchisi kichik ko‘ptokni uloqtirish, yugurib kelib balandlikka va uzunlikka sakrashlarni, qisqa masofaga yugurishni o‘zlashtirib, o‘zini yengil atletika bo‘limi bo‘yicha “Alpomish” va “Barchinoy” majmuasi talablariga tayyorlaydi.

Jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiya qonuniyatlariga muvofiq ravishda foydalaniladigan siljish harakatlari insonni jismoniy tarbiyalashning o‘ziga xos vositasidir. Har qanday harakatni jismoniy mashq deb atash mumkin emas. Faqat jismoniy tarbiya vazifalarini yechishga qaratilgan va uning qonunlariga bo‘ysungan harakatlar jismoniy mashqlarni tashkil etadi.

“Jismoniy” so‘zi arab tilidan olingan bo‘lib “jism” ya‘ni «tan, tana, vujud» degan ma‘nolarni anglatadi. Haqiqatan ham, jismoniy mashq – bu iroda aktidir, u ong vazifalaridan iborat bo‘lib, umuman insonga ta‘sir ko‘rsatadi.

“Mashq” so‘zi insonning jismoniy va ruhiy xususiyatlariga ta‘sir o‘tkazish maqsadi bilan harakatlarni takrorlashga yo‘naltirilganligi va bu harakatni bajarish usullarining mukammallashtirilishini bildiradi.

1.2. Jismoniy mashqning o‘ziga xos belgilari

1. Jismoniy mashq bilan pedagogik vazifa yechiladi. Ta‘lim jarayoni o‘quv materialining o‘quvchilar tomonidan tushunilishi va ongli ravishda o‘zlashtirilishi asosiga quriladi. Buning uchun o‘qituvchi o‘quvchilarga jismoniy mashqlarning

ahamiyatini tushuntiradi, mashqlarni to'g'ri bajarishga o'rgatadi, xatolardan ogohlantiradi va ularni tuzatadi. U o'quvchilar o'rganiladigan materialni tushunishlariga, uni faol idrok qilishlariga va imkoniyat darajasida kundalik turmushga tadbiiq qila olishlariga yordamlashadi.. O'qituvchi o'quvchilarda mashg'ulotlar natijasida jismoniy madaniyatga, jismoniy mashqlarga qiziqish oshishi, ularda faqat darslardagina emas, balki sport to'garaklarida ham ko'proq va yaxshiroq shug'ullanish istagi paydo bo'lishiga erishishi kerak. Jismoniy tarbiyaning vositalari 1- rasmda berilgan.



1-rasm. Jismoniy tarbiya vositalari

2. Jismoniy mashq jismoniy tarbiyaning qonuniyatlari bilan muvofiqlikda bo'ladi. Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiya qonuniyatlari negizida qo'llanilmaydigan bo'lsa, salbiy natija berishi, zarar keltirishi mumkin. Mehnat harakati ishlab chiqarish qonuniyatlari bilan muvofiqlikda bajariladi. Jismoniy mashqning mehnat yoki turmush harakati bilan tashqi o'xshashligi birini boshqasi bilan ommalashtirish uchun asos bo'lib xizmat qila olmaydi; jismoniy mashqning

davom etishi, shiddatliliigi va boshqa tavsiflari, shuningdek, bajarish usulining o'zi faqat qonuniyatlarga bo'ysunadiki, ular, bir tomondan, o'quvchining organizmiga eng samarali ta'sir o'tkazadi, boshqa tomondan esa eng yuqori natija ko'rsatishga imkon beradi. Masalan, yugurish jismoniy tarbiyada zaruriy tezlikka erishish va organizmga ijobiy ta'sir ko'rsatish uchun o'tkaziladi.

3. Jismoniy mashqlar optimal nisbatda insonning barcha a'zolari va tizimlarining rivojlanishi uchun imkoniyat yaratadi. Mehnat harakati insonning jismoniy mukammallashuviga har tomonlama ta'sir ko'rsatishga qodir emas.

1.3. Jismoniy mashq – jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi

Jismoniy tarbiya bo'yicha qo'lga kiritilgan natijalarga barcha vositalar tizimidan foydalanish orqali erishiladi, biroq vositalarning har qaysi guruhga ahamiyati bir xil emas: tarbiya va o'qitishning vazifalarini yechishda eng katta salmoq jismoniy mashqlar ulushiga to'g'ri keladi. Bu esa bir qator sabablar bilan belgilanadi:

1. Jismoniy mashq harakatlar tizimi sifatida insonning tuyg'usi va fikrini, uning tevarak-atrofdagi voqyelikka munosabatini ifodalaydi.

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

3. Jismoniy mashq nafaqat organizmning morfo-funksional holatiga, balki ularni bajaruvchi shaxs holatiga ham ta'sir o'tkazadi.

4. Jismoniy mashq harakatlari insonning sog'lomlashtiruvchi

Maktab yoshdagi o'quvchilarini jismoniy tarbiya tizimi kuyidagilarga bo'linadi;

Jismoniy tarbiya darslari.

O'kuv kuni jarayonidagi jismoniy tarbiya tadbirlari (mashg'ulotgacha gimnastika, jismoniy tarbiya daqiqalar, tanaffusdagi tadbirlar).

Sinf va maktabdan tashqari ishlar.

Jismoniy mashqlar bilan uyda shug'ullanish.

Jismoniy tarbiya darslari bu jarayonlarni asosiysi bo'lib, o'qituvchi tomonidan maktab o'quv rejasi asosida tuzilib jadvalga qo'yilib utiladi. Jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarning holatiga qarab majburiy deb belgilangan. Jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarga jismoniy tayyorgarlikning kichik yo'nalishini beradi va jismoniy tarbiyaning boshqa yo'nalishlarini takomillashtirishga yo'l ochib beradi (masalan sportning har xil turlariga).

Sport mashg'uloti pedagogik xodisa bo'lib, mashq qilish usullari tizimi yordamida be'vosita yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan va jismoniy tarbiyaning ixtisoslashgan jarayonidir.

Sport mashg'ulotining vazifalari; sog'likni mustaxkamlash va ma'naviy tarbiya talablari, yani shaxsni har tomonlama garmonik rivojlantirish, sport texnikasi va taktikasini egallash, tanlangan sport turiga xos jismoniy, ruxiy va irodaviy sifatlarini rivojlantirish, sport gigieniyasi va o'z- o'zini nazorat qilish soxasida amaliy va nazariy bilimlarni egallashdan iboratdir. Sport mashg'uloti davomida faqat yuqori maxoratnigina egallamasdan, sog'likni mustaxkamlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, serunum mexnat uchun zarur bo'lgan xayotiy malakalarni egallash vazifalari ham xal qilinadi.

Yuqori natijalarga erishish uchun jismoniy tarbiyaning barcha vositalari jismoniy mashqlar, gigienik omillar va tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari, shuningdek, mashg'ulotlar davomida keng ishlab chiqilgan vositalarning tizimi qo'llaniladi.

Chet el tajribalaridan ketib chiqadigan bo'lsak, rus olimi L.P.Matveevning sportchilar yutuqlariga qarab sport turlarini mashg'ulot vositasi sifatida 5 guruhga ajratadi.

Yakka kurash, yengil va og'ir atletika, sport o'yinlari, gimnastika va boshqa sport turlari.

Mototsikl, avtomobil, samolyot, qayiq kabi texnik vositalar.

Miltiq va kamon kabi nishonga olish sport turlari.

Aviamodellar singari konstruktorlik sport turlari.

Shaxmat, shashka sport turlari.

Barcha vositalar musobaqalashish va tayyorlov mashqlariga bo‘linadi. Tayyorlov mashqlari o‘z navbatida maxsus tayyorlov va umumtayyorlov mashqlarini o‘z ichiga oladi.

Musobaqalashish mashqlari - bu sport turiga xos bo‘lgan va to‘liq muayyan sport turining talablariga binoan bajariladigan yaxlit faoliyatdir. Ko‘pgina musobaqalashish mashqlari harakat tuzilishi bo‘yicha cheklangan va qisqa yo‘nalishga ega bo‘ladi; bular monostrukturali mashqlarga kiradi. Bunga tezkorlik kuchini talab qiladigan mashqlar (sakrash, uloqtirish, og‘irlik ko‘tarish, sprint va chidamlilik talab qiladigan submaksimal, kata va o‘rtacha zo‘riqish bilan bajariladigan siklik yugurish, suzish va boshqalar) harakatlar qiradi.

Musobaqalanish mashqlarini kompleksi- doimiy mazmunga ega bo‘lgan bir turdagi ko‘pkurash va ko‘pkurashlardan iborat. Bir turdagi ko‘pkurashga konkida yugurish to‘rtkurashi va tog‘ chang‘isi uchkurashi kirsas, turlari ko‘p ko‘pkurashlarga yengil atletika o‘nkurashi, zamonaviy beshkurash, chang‘i ikki kurashi, “Alpomish va Barchinoy” ko‘pkurashlari kiradi.

Yuqori sport maxoratiga erishishga qaratilgan barcha vositalar sport maxorati usuliyotlariga kiradi.

Harakat sifatlarini va organizmning funksiyalarini takomillashtirishda maqsadga muvofiq tanlangan mashqlar kompleksi, interval mashq qilish usuliyatini navbatdagi yuklamalar orsida belgilangan vaqt dam olish, uzluksiz mashq qilish dam olinmasdan mashqlar uzluksiz bajariladi(va yuqorida qayd qilingan turli xil usuliyatlar qo‘llaniladi. Bir usuliyatni o‘zi keng vazifalarni hal qilish va sportchini tayyorlashda asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin. Masalan, yugurishda o‘zgaruvchan mashq qilish usuliyati yordamida bir vaqtni o‘zida chidamlilikni tarbiyalash, yugurish texnikasini takomillashtirish, masofa bo‘ylab kuchni taqsimlashning taktik variantlarini mashq qilish mumkin va hokazo. Ya'ni bir usul orqali sportchining jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini amalga oshirish mumkin.

Musobaqalashish usuliyotining asosini faqat raqib bilan kuch sinashish emas, balki o‘z- o‘zi bilan ham musobaqalashish mashqlari tashkil qiladi. Shuning

bilan birga mashg'ulotga kiritilgan o'yin usullari yordamida yuqori ruxiy kutarinkilikka erishiladi, fikrlash qobiliyati, qo'yilgan maqsadga erishish, iroda va qat'iyat rivojlanadi.

Mashg'ulot jarayonlari muayyan sport turida maksimum natijalarga erishishga qaratilgan. Yuqori sport kamolotiga erishish kupqirrali va juda murakkab jarayondir. U sportchining o'zini har tamonlama funksional, jismoniy, texnik va taktik tayyorlash orqaligina emas, uning natijasining usishiga ta'sir qiluvchi boshqa omillar ta'sirida kam amalga oshiriladi. Bu omillarga brinchi novbatda murabbiyning har tamonlama tayyorgaligini (uning nazariy bilimi, amaliy tajribasi, tashkilotchilik qobiliyati, ilmiy-tadqiqot va metodik faoliyatga intilishi) kiritish lozim. Shunday qilib sportchi rekord qarnatishda unga yuzlab kishilar yordamlashadi, shaxs va sportchi sifatida shakllantiradi.

AMALIY MASHG'ULOT UCHUN TOPSHIRIQLAR:

To'g'ri javobni ko'rsating

Nima sababdan ta'lim tizimining barcha bosqichlarida yengil atletika sport turi mavjud?	yengil atletika sport turi barcha jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun qulay sport turi bo'lganligi uchun.
Olimpiada o'yinlarida nechta yengil atletika turidan medallar shodasi o'ynaladi?	47 turidan, ulardan 24 erkaklar va 23 ayollar turlari
yengil atletika bo'yicha musobaqalarda bir vaqtning o'zida bir nechta turdan saralash o'tkazish mumkinmi?	Mumkin
Marrani bosib o'tgandan keyin qanday to'xtash kerak?	chiziqdan keyin yana 5 – 10 metr yugurish kerak
Marafoncha yugurish masofasini uzunligi qancha va qaerda o'tkaziladi?	42 km 195 m 30 sm, stadiondan tashqari joylarda

Nazorat savollari:

1. Oliy ta'lim muasasalarida yengil atletika bo'yicha fakultativ guruxning asosiy vazifalari nimalar?
2. Osiyo o'yinlarida mustaqillik davrida kimlar yengil atletika bo'yicha oltin medallarga ega bo'ldi?

3. Qanday masofalar o‘rta masofalar hisoblanadi?

4. O‘zbekiston yengil atletika Federatsiyasi Halqaro yengil atletika Federatsiyasi (IAAF)ga qachon a'zo bo‘lgan?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

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

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

3. Salamov R.S. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. Darslik. 2 tom. – T.: ITA-PRESS, 2015. – 210 b.

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

Интернет сайтлар

5. <http://bimm.uz>

6. <https://sportedu.uz>

2-AMALIY MASHG‘ULOT. DARSNING UMUMIY VA MOTOR (HARAKATGA SOLUVCHI) ZICHLIGI (4-soat)

Reja

2.1. Xronometraj o‘tkazish uslubiyati.

2.3. Darsda qo‘llaniladigan vositalarga tavsif.

Amaliy mashg‘ulot maqsadi:

Tinglovchilarda jismoniy tarbiya darslarida xronometraj darsning umumiy va motor zichligini aniqlash maqsad va vazifalarini takomillashtirishdan iborat.

Amaliy mashg‘ulotni o‘tkazish tartibi:

Mashg‘ulot rejasi bo‘yicha materiallar tahlil qilinib, kichik guruhlar yoki juftliklarda yangi pedagogik texnologiyalar yoki interaktiv usullardan foydalangan holda berilgan topshiriqlar bajariladi.

Amaliy mashg‘ulot bo‘yicha materiallar:

2.1. Xronometraj o‘tkazish uslubiyati

Jismoniy tarbiya darslarida xronometraj darsning umumiy va motor zichligini aniqlash maqsadida olib boriladi. Darsning umumiy zichligi deb pedagogik nuqtai nazardan to‘g‘ri foydalanilgan vaqtning butun dars davomidagi nisbatiga aytiladi. Darsning motor zichligi deb o‘quvchilarning bevosita harakat faoliyatiga, mashq bajarishga sarflagan vaqtiga aytiladi.

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

Darsni tekshiruvchi xronometrajning quyidagi hujjatlarini yuritishi kerak:

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

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

JISMONIY TARBIYA DARSINING XRONOMETRAJ PROTOKOLIDars o'tdi Xasanov S. " 6 " may _____

Vaqti 8 00 _____ maktab 33 _____ sinf 7

Dars o'rni Sport zal o'quvchilar soni 30 taShudan o'g'il bolalar 15 ta Qizlar 15 taGuruhlar soni 1 ta Kuzatuvchi Abdullaev F.Yil boshidan dars nomeri 45**Dars vazifalari:***a) Akrobatika: o'mbolog oshish texnikasini o'rgatish**b) Ko'priklar holatida turish texnikasini mustaxkamlash**c) Gimnastika devorida tebranish mashqlarini mustaxkamlash*

Dars qismi	Darsdagi faoliyatlari	Faoliyatni tugallanish vaqti	Jismoniy mashqlarni bajarish	Dam olish va navbat kutish	Dars o'rnini jhozlash va ishtirish	Bekor turish vaqti	Eshitish va kuzatish	Eslatma
Tayyorlov qismi	Saf flash, raport qabul qilish. Salomlashish. Dars vazifasi e'lon qilish.	1'10''					1'10''	
	Saf mashqlari	2'40''	1'30''					
	Yurish mashqlari.	3'55''	1'15''					
	Yugurish mashqlari	6'00''	2'05''					
	Nafasni rostlash mashqlari	6'45''	45''					
	Bo'sh vaqt	6'55''				10''		
	URM bajartirish uchun to'rt qatorga saflash	7'10''	15''					
	1-mashqni eshitish.	7'20''					10''	
	1-mashqni bajarish.	7'40''	20''					
	2-mashqni eshitish.	7'50''					10''	
	2-mashqni bajarish	8'10''	20''					
	3-mashqni eshitish.	8'18''					8''	

	3-mashqni bajarish	8/40 ^{//}	22 ^{//}					
	4-mashqni eshitish.	8/52 ^{//}					12 ^{//}	
	4-mashqni bajarish	9/15 ^{//}	23 ^{//}					
	5-mashqni eshitish.	9/22 ^{//}					7 ^{//}	
	5-mashqni bajarish	9/44 ^{//}	22 ^{//}					
	6-mashqni eshitish.	9/53 ^{//}					9 ^{//}	
	6-mashqni bajarish	10/2 ^{//}	18 ^{//}					
	7-mashqni eshitish.	10/12 ^{//}					10 ^{//}	
	7-mashqni bajarish	10/32 ^{//}	20 ^{//}					
	8-mashqni eshitish.	9/33 ^{//}					11 ^{//}	
	8-mashqni bajarish	9/53 ^{//}	20 ^{//}					
Asosiy qism	Mashg'ulot o'rnini jihozlash.	11/55 ^{//}			2/02 ^{//}			
	Qayta saflash.	12/40 ^{//}	45 ^{//}					
	Sinf o'quvchilariga vazifani tushuntirish.	14/49 ^{//}					2/09 ^{//}	
	Mashg'ulot o'rniga borish.	16/59 ^{//}	2/10 ^{//}					
	Akrobatika: o'mbaloq oshish texnikasini o'rgatish	24/01 ^{//}	8/02 ^{//}					
	Navbat kutish	24/21 ^{//}		20 ^{//}				
	Ko'prik holatida turish texnikasini mustaxkamlash	29/31 ^{//}	5/10 ^{//}					
	Bo'sh vaqt	29/51 ^{//}				20 ^{//}		
	Gimnastika devorida tebranish mashqlarini mustaxkamlash	38/02 ^{//}	8/11 ^{//}					
	Navbat kutish	38/13 ^{//}		11 ^{//}				
Yakuniy qism	yengil yugurish	40/06 ^{//}	52 ^{//}					
	Nafas rostlash mashqi	40/17 ^{//}	11 ^{//}					
	Saflash	40/37 ^{//}	20 ^{//}					
	Uyga vazifa berish	40/57 ^{//}					20 ^{//}	
	Xayirlashish	41/07 ^{//}					10 ^{//}	
	JAMI	45/00 ^{//}				3/53 ^{//}		

Izoh: / - daqiqa; // - soniya.

Formula:

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

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

Bayonnomaning keyingi qismi aynan dars o‘tish mobaynida quyidagi shakl bo‘yicha to‘ldiriladi. Kuzatish dars davomida bir o‘quvchi ustida olib boriladi va uning ism sharfini bayonnomaga yozish tavsiya etiladi.

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

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

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

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

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

Tashkil qilish uchun bekor sarflangan vaqt, ya'ni o‘quv-tarbiyaviy vazifalarni yechishga taalluqli bo‘lmagan harakatlar yoki vaqtdan oldin darsni tugallash, intizomning buzilishi, anjomlarning sinishi, o‘quvchining sababsiz ish faoliyatidan ketib qolishi natijasida dars vaqtida hosil bo‘ladigan tanaffuslar – bularning hammasi dars jarayonining oqlanmagan vaqtiga kiradi.

Darsning umumiy zichligini hisoblaganda, dars uchun ajratiladigan 45 daqiqa vaqt 100% deb olinadi. Masalan: pedagogik oqlangan vaqt 42 daqiqani tashkil etsa, hisob quyidagicha bajariladi:

$$45 \text{ daqiqa} - 100 \%$$

$$42 \times 100$$

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

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

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

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

Darsning motor zichligi 44,4% ni tashkil qiladi. Darsning umumiy va motor zichligini aniqlagandan so'ng uni tahlil qilish kerak. Umumiy zichlikning eng yuqori bahosi 45 daqiqaning hammasini to'g'ri va aniq ishlatishdir.

Motor zichlikning optimal darajasi katta yoki kichikligi darsning vazifasiga, mashg'ulotning anjomlar bilan ta'minlanganligiga bog'liq.

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

2.2. Darsda qo'llaniladigan vositalarga tavsif

Insonning harakat faoliyati asosida harakat vazifalarini bajarish usuli sifatidagi harakat kuchi yotadi. Jismoniy tarbiya darslarining vositalari-sportchini mahoratiga to'g'ridan-to'g'ri yoki bevosita ta'sir ko'rsatuvchi har xil jismoniy mashqlardir. Jismoniy tarbiya darslarini vositalar tizimiga aniq sport turini, mutaxassislik sport predmeti bo'lib hisoblanadigan mashqlar tanlanadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari harakat faoliyatining vazifalarini hal etish vositalaridir. Harakat kuchi makondagi harakat shakli (harakat) va holatlar (vaziyat) iborat bo'lishi mumkin. Qo'yilgan vazifalarga ko'ra harakat kuchi maishiy, mehnat, o'quv yoki sport xarakteriga ega bo'lishi mumkin.

Agar biz yurib ketayotgan transportga (masalan avtobusga) yetib chiqib olish uchun yugursak, unda harakat kuchi sifatidagi yugurish maishiy yo'nalishga ega bo'ladi.

Agar biz yugurish texnikasini yaxshilash, yoki chidamlilik, tezlikni oshirish maqsadida yugursak, unda harakat kuchi sifatidagi yugurish sport yoʻnalishiga ega boʻladi.

Shuning uchun ham har qanday harakat kuchi jismoniy mashq hisoblanavermaydi, faqat koʻp marta takrorlash yoʻli bilan jismoniy takomillashish yoki sport tayyorgarligi vazifasini hal etuvchilarigina jismoniy mashq doirasiga kirishi mumkin.

Jismoniy mashqlar bir (egilish, oʻtirish va h.k) yoki bir qator harakatlardagi (oʻyinlar, gimnastika mashqlari va boshq.) iborat boʻlishi mumkin.

Sport mashqlari harakat koʻnikmalarini shakllantirish va takomillashtirish yoki sportchining funksional imkoniyatini oshirishga qaratiladi.

Hap ikkala holatda ham bu sportchiga taqdim etilayotgan ishga moslashish (tanani harakat faoliyatiga koʻnikishi) qonuniyati boʻyicha amalga oshadi.

Jismoniy mashqlarni bajarish paytida kishi tanasida roʻy beradigan oʻzgarishlar mashq samarasi sifatida belgilanadi. Mashq bajargandan keyin tanada qoladigan oʻzgarishlar izli mashq samarasi sifatida belgilanadi.

Mashgʻulotlar, izli mashq samaralarining maʼlum davrini umumlashtirish yakuniy yoki mashq samarasi sifatida belgilanadi.

Jismoniy mashqlar sport mashgʻulotlarining asosiy vositasi sifatida

Sport mashqlari bilan bogʻliq barcha muammolar eng avvalo jismoniy mashqlar yordamida hal etiladi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar sport mashgʻulotlarining asosiy vositasi hisoblanadi.

Ular shartli ravishda toʻrt guruxga boʻlinadi: musobaqa mashqlari, umumiytayyorgarlik, yaqinlashtiruvchi va rivojlantiruvchi mashqlariga boʻlinadi.

Musobaqa mashqlari haqiqiy sport bellashuvi sharoitida bajariladi, ular harakatlar rejimi, shakliga koʻra ayrim jihatlari bilan farqlanadi.

Sport turi boʻyicha ixtisoslashuv musobaqa mashqi (sport turining), tanlangan turidan chuqur takomillashtirish yoʻnalishi boʻyicha boradi.

Boshqa musobaqa mashqlaridan (sportning boshqa turlari) tayyorgarlik mashqlari vazifasini bajaruvchi qoʻshimcha turlar sifatida foydalaniladi.

Musobaqa mashqlari sport mashg'ulotida muhim o'rin tutadi, chunki mazkur sport turi sportchiga qo'yadigan talablar majmuini tiklashga yordam beradi, bu esa maxsus tayyorgarlikni rivojlantiradi. Shu bilan birga mashg'ulot paytidagi musobaqa mashqlarining hajmi mashq jarayoning umumiy hajmiga qaraganda uncha katta bo'lmaydi.

Buni ikki holat bilan tushintirish mumkin:

- musobaqa mashqlari tanada vujudga keltirgan funksional siljishlarning ko'pligi;

- maxsus tayyorgarliksiz, ya'ni natijalarni sifat va miqdor jihatdan o'zgartirmay turib ularni tez-tez kaytarish maqsadga muvofiq emasligi.

Musobaqa mashqlari mashg'ulot paytida, musobaqa sharoitida mavjud bo'lgan turdan bir oz og'ish bilan bajariladi.

Bir xil hollarda og'ish o'rganilgan musobaqa harakatlarini yaxshilash zarurati munosabati bilan yuzaga kelsa, boshqa holatda oldinda turgan musobaqalarda bo'ladigan harakatlarning barcha xususiyatlarini to'la bajarish imkoniyati bo'lmagan mashg'ulot sharoitida ro'y beradi. Bu yakkakurash va sport o'yinlari turlariga tegishlidir. Bu turlardagi musobaqa mashqlarining mashg'ulot shakllari yaxshi natija berishi bilan ajralib turadi.

Sport mashg'ulotlari tizimida tayyorgarlik mashqlari.

Tayyorgarlik mashqlari asosiy va maxsus tayyorgarlik turlariga bo'linadi.

Asosiy yo'nalishiga qarab maxsus tayyorgarlik mashqlari asosan harakat shakllarini egallashga qaratilgan o'rgatuvchi va jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarga bo'linadi.

Umumtayyorgarlik mashqlari. Mashqlarning bu guruhi sportchining umumiy tayyorgarlik vositasidan iborat bo'ladi

Umumtayyorgarlik mashg'ulotini tashkil etishda, umumtayyorgarlik mashqlarini tanlashda quyidagilarni e'tiborga olish zarur;

- mashqlarni barcha asosiy jismoniy sifatlarni keng rivojlanishiga va harakat ko'nikma va malakalarining fondini boyiishga ta'sirining samaradorligini hisobga olish;

- mashqda sport ixtisoslashuvi xususiyatlarini aks etishini hisobga olish.

Bunda ko'nikma, sifat, mashq bilan chiniqqanlikning ma'lum qoidasini hisobga olish zarur, chunki u mashg'ulot ishlari chog'ida faqat ijobiy ko'nikma va sifatlarnigina emas, balki sportning bu turida yomon ta'sir qiladigan salbiy narsalarni ham bir xilda muvaffaqiyat bilan o'tkazishni ta'minlaydi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarning maqsadi va vazifalari.

- texnik tayyorgarlikda qurilish materiali rolini o'ynovchi yordamchi vazifaga ega bo'lgan, musobaqa mashqlari yoki maxsus tayyorgarlik mashqlarini bajarishni yaxshilashga yordam beruvchi ko'nikma va malakalarni ijobiy ko'chirish bo'yicha shakllantirish, mustahkamlash yoki takomillashtirish uchun;

- tanlangan sport turi bo'yicha yetarli darajada rivojlanmagan sifatlarni tarbiyalash vositasi sifatida, ish qobilyatining umumiy darajasini oshishi uchun;

- faol dam olish sifatida qo'llaniladi.

Jismoniy tarbiya darslarining qo'shimcha vositalari. Jismoniy mashq o'z ahamiyatiga ko'ra sportchini tayyorlash tizimida asosiy vosita hisoblansa, tabiatning sog'lamlashtiruvchi kuchlari (quyosh, havo, suv) va gigienik omillar (shaxsiy va jamoa gigienasi) jismoniy mashqlarning samarali ta'sir etishiga imkon beruvchi (ulardan to'g'ri foydalanilganda) qo'shimcha vosita sifatida foydalaniladi.

Jismoniy mashqlar tasnifi. Tanlashga qulay bo'lishi uchun jismoniy mashqlar o'zlarining butun bir guruhiga xos bo'lgan umumiy belgilarga ko'ra tasniflanadi.

a) mashqlarning anatomik belgilariga ko'ra tasnifi:

- qo'l mushaklari va yelka, bel uchun;

- tana va bo'yin mushaklari uchun;

- oyoq va tos mushaklari uchun.

Bu guruhlar bajarilishiga qarab yanada mayda guruhlarga bo'linadi. Masalan, qo'l kaftlari, boldir mushaklari, tirsak bo'g'imlari va boshqalar.

b) Jismoniy sifatlarni rivojlantirish ahamiyati bo'yicha:

- kuch (tortilish, qo'lni bukib yozish, og'irlik ko'tarish);

- tezkorlik (shiddati);
- tezkor-kuchlilik(sakrash, uloqtirish);
- chidamlilik;
- egiluvchanlik;
- harakat murakkabligi (koordinatsiya).

v) Mashqlarning tuzilish belgilari bo'yicha:

- siklik turdagi mashqlar;
- atsiklik turdagi mashqlar;
- aralash turdagi mashqlar.

g) Sport mutaxassisligi va ta'lim vazifalari bo'yicha:

- umumiy rivojlantirish, sog'ligini mustahkamlash, umuman xar tomonlama jismoniy tayergarlik;

- maxsus jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chidamlilik, harakat murakkabligi, egiluvchanlik);

- yaqinlashtiruvchi mashqlarni o'rganish va takomillashtirish uchun;

- asosiy sportchi ixtisoslashgan predmeti yoki o'quv dasturidagi ta'lim vazifalari.

Siklik turdagi mashqlar:

Davom etishi

- yuqori energiya talab qiladigan mashqlar

20 son.dan

180 zarb. daq.

- o'ta yuqori energiya talab qiladigan mashqlar

20 son.dan

160-179 zarb daq

- katta energiya talab qiladigan mashqlar

5 dak-30 daq.

140-159 zarb. daq.

- me'yoriy energiya talab qiladigan mashqlar

300 daq.ortiq.

129-139 zarb daq.

Atsiklik turdagi mashqlar:

Yuklamaning jadalligini quyidagicha aniqlash mumkin;

- ma'lum bir vaqtda bajarilgan mashqlar soni.

Masalan, gimnastikada 1 daq. davomida bajarilgan qismlar miqdori;

- ma'lum bir sportchi va u bajarayotgan mashqlar uchun eng ko'p kuch sarflash munosabati bilan foizlar o'lchovida(uloqtirish,og'ir atletika);

- yuqori energiya 90%-100%;

- eng yuqori energiya talab qiluvchi 80% -90%;

- katta energiya talab qiluvchi 70% -80%;

- me'yoriy energiya talab qiluvchi 60% -70%.

AMALIY MASHG'ULOT UCHUN TOPSHIRIQLAR:

To'g'ri javobni ko'rsating

Darsning umumiy pedagogik tahlilining maqsadi to'g'ri ko'rsatilgan qatorni belgilang?	o'qituvchi-murabbiyning pedagogik mahoratini aniqlash
Xronometraj o'tkazish uslubiyati tushunchasi to'g'ri ko'rsatilgan qatorni belgilang?	darsda vaqtdan unumli foylanishni aniqlash
Xronometraj o'tkazish uslubiyati olib borilgan so'ng xulosa qanday chiqariladi?	umumiy va motor zichligini aniqlanadi
Takomillashtirish darslarining asosiy vazifasi to'g'ri ko'rsatilgan qatorni belgilang?	oldin o'rganilgan mashqlarni bajarishni yanada mustahkamlashdan iborat
Darsning motor zichligi deb nimaga aytiladi?	o'quvchilarning bevosita harakat faoliyatiga, mashq bajarishga sarflagan vaqtiga aytiladi
Nazorat darslari tushunchasi to'g'ri ko'rsatilgan qatorni belgilang?	ishga yakun yasaladi, o'quvchilarning bilim, malakalari tekshiriladi va baholanadi
Maktab amaliy ish faoliyatida qanday dars turlari mavjud?	kirish, yangi o'quv materiali bilan tanishish, o'tilgan darslarni mustahkamlash, aralash, nazorat darslari
Kirish darslari qanday o'tiladi?	o'quv yilining har chorakning boshida, shuningdek, dasturning yangi bo'limlarini boshlash oldidan
O'quv yilining har chorakning boshida, shuningdek, dasturning yangi bo'limlarini boshlash oldidan o'tiladigan dars bu.....?	kirish darsi

Nazorat savollari:

1. Kirish darslari qanday o‘tiladi?
2. Xronometrajdan olingan ma'lumotlar qanday tahlil qilinadi?
3. Xronometraj hujjatlari qanday yuritiladi?
4. Kirish darslaridan so‘ng qanday darslar o‘tiladi?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. 1 tom. – T.: ITA-PRESS, 2014. – 220 b.
2. Salamov R.S. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. Darslik. 2 tom. – T.: ITA-PRESS, 2015. – 210 b.
3. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебное пособие / А.Ю. Частоедова. – Т.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 474 с.

Интернет сайтлар

4. <http://bimm.uz>
5. <https://sportedu.uz>

3-AMALIY MASHG‘ULOT. JISMONIY TARBIYA**DARSIDA YUKLAMA (2-soat)****Reja:**

3.1. Yuklamaning ixtisoslashganligi.

3.2. Tiklanish jarayonining davrlari.

Amaliy mashg‘ulot maqsadi:

Tinglovchilarda jismoniy tarbiya darslarida jismoniy yuklamalar inson organizmiga ta'sirini, musobaqa yuklamalarining tahlil qilish usullarini maqsad va vazifalarini takomillashtirishdan iborat.

Amaliy mashg‘ulotni o‘tkazish tartibi:

Mashg‘ulot rejasi bo‘yicha materiallar tahlil qilinib, kichik guruhlar yoki juftliklarda yangi pedagogik texnologiyalar yoki interaktiv usullardan foydalangan holda berilgan topshiriqlar bajariladi.

Amaliy mashg‘ulot bo‘yicha materiallar:**3.1. Yuklamaning ixtisoslashganligi**

Mushaklarning qizg‘in ishlash paytida nafas olish 15-20 martaga ortadi, nafas olish kuchining o‘shish hisobiga nafas olish harakatli quvvati oshadi, turli og‘irlikdagi jismoniy yukka chidamlilik qobiliyati asosi sifatidagi MPK ko‘rsatkichi o‘sadi.

- moslashish jarayoni nafaqat sportchiga yuksak natijalarga erishishgagina imkon berib qolmasdan, balki og‘irlikka chidashning qolipdagi yuklamalar mashg‘ulot ta'siriga ega bo‘lmay qoladi, ulardan mashqlarga chidamlilikni saqlashga imkon beruvchi vosita sifatida foydalanish mumkin.

- mashg‘ulotlar orasida yo‘l qo‘yilgan uzoq tanaffuslar moslashish yutuqlari darajasini pasaytiradi.

- sportchi tanasini moslashishi yuklama tarkibi va yunalishi bilan bog‘liq yo‘nalishda ro‘y beradi.

Charchash jarayoni – bu jismoniy ish bajarish chogʻida turli aʼzolar, qismlar va umuman tanada roʻy berayotgan va oxir oqibatda bu ishni davom ettirishga imkoni bermaydigan oʻzgarishlar mavjud.

Charchash holati – charchashni shaxsan sezganda roʻy beradigan ish qobiliyatini susayishi bilan belgilanadi.

Charchash holatida sportchi ishning jadalligi yoki sifatini bajarish texnikasi talab darajasida tura olmaydi yoki uni toʻxtatishga majbur boʻladi.

Charchaganlik oqibatida ish qobiliyatini susayishning asosiy sabablari quyidagilar:

- energiya bilan taʼminlovchi manbalarning xolsizlanishi (ATF, KrF, glikogen),
- ulardan foydalanish qobiliyatini pasayishi
- almashinuv moddalarini (laktat) toʻplanishi,
- tanada suv miqdorini kamayishi.

Tiklash rejimiga sarflangan energiyani va tananing gidroelektrolit muvozanatini tiklashga qaratilishi lozim.

Mashq jarayonida dam olish mashqning tarkibiy qismi sifatida quyidagi ikki vazifani bajaradi:

- mashq va musobaqa paytidagi ogʻirlikdan keyin ish qobiliyatini tiklaydi:
- yuklama samarasini optimallashtirishning (eng yaxshi variantini tanlash) vositalaridan biri sifatida xizmat qiladi.

Keskin va doimiy, umumiy va cheklangan, yashirin (oʻrni toʻladigan) va ochiq (oʻrni toʻlatilmaydigan) charchash farqlanadi.

Keskin charchash qisqa paytdan, ammo sportchining jismoniy tayyorgarligi darajasiga mos kelmaydigan oʻta jadal ishlashdan keyin roʻy beradi.

Doimiy charchash – qator mashqlardan keyin yetarli darajada tiklanib olmaslik natijasida roʻy beradi. Doimiy charchash jarayonida yangi harakat koʻnikmalarini egallash qobiliyati pasayadi, ish qobiliyati tushadi, tana qarshiligi susayadi.

Umumiy charchash barcha mushak guruhlarini ishga jalb qilingan paytda vujudga keladi. Markaziy asab tizimi doimiy ishini buzilishi, muvofiqlay olmay qolish, harakatlarni bajarishda irodani zaiflashishi xos xususiyat hisoblanadi. Bunday holatda tanadagi kuchning zaiflashuvi tez tez nafas olish, yurak urishini tezlashuvi, ishni davom ettira olmaslik seziladi.

Cheklangan charchash – bu ayrim mushak guruhlarini charchashi.

Yashirin (o‘rni to‘latiladigan) charchashga irodani ishga solish hisobiga ish qobiliyatining yuqori darajasi xos xususiyatdir. Bu sohada ishlash kam darajadagi iqtisod qilish bilan bog‘liq.

Ochiq (o‘rin to‘latilmaydigan) charchash yashirin charchash paytida ish to‘xtatilmasa yuzaga keladi. Ichki a‘zolar va harakat apparatlari vazifasini susayishi bilan ish qobiliyatini pasayishi bosh belgi hisoblanadi. Odatda bunday holatda sportchi masofadan chetlaydi, mashg‘ulotni to‘xtatadi.

Maksimal anaerob quvvatiga ega bo‘lgan mashqlarni bajarishdagi charchashni o‘shishiga MAT da va asab-mushak ijroiya apparatida ro‘y berayotgan jarayonlar muhim o‘rin tutadi. Ayniqsa kreatin-fosfat tez susayadi. Laktat aralashmasi unchalik ko‘p emas, negaki ish qisqa muddatlidir.

Maksimalga yaqin anaerob quvvatiga ega bo‘lgan mashqlarni bajarishda charchashni o‘shishiga ham MATda va asab-mushak ijroiya apparatida (ishlayotgan mushaklarda) ro‘y berayotgan o‘zgarishlar yetakchi o‘rin tutadi. Mushaklarning o‘zida fosfagen va mushak glikogeni jadallik bilan sarf bo‘ladi. Ancha miqdorda sut kislotasi to‘planadi.

Submaksimal anaerob quvvati sohasida ishlash chog‘ida fosfagenlarning (ATF, KrF) resintezi (tiklanishi) yetarli darajadagi tezlikda ro‘y beradi, shuning uchun ish oxirida ularning sezilarli darajadagi sarfi bilinmaydi. Bu quvvat sohasidagi ishni bajarish chog‘ida mushak va qonda laktatni to‘planishi asosiy xususiyat hisoblanadi

Maksimal aerob quvvatli mashqlarni bajarishda charchash eng avvalo kislorod tashuvchi tizim bilan bog‘liq, uning eng so‘nggi imkoniyati ish qobiliyatini chegaralaydi. Ishlayotgan mushaklarni kislorod bilan yetarli darajada

ta'minlanmaganligi quvvatning ushbu holatidagi charchashning bosh sababi hisoblanadi.

Maksimal oldi aerob quvvati mashqlarini bajarishda ham kislorod yetkazib berish tizimi imkoniyati muhim holat hisoblanadi. Qonda laktat aralashamasining ko'payib ketishi charchash hosil bo'lganligining bosh sababi ekanligi haqida xulosa qilish mumkin.

O'rta aerob quvvati zonasida ishlash ham kislorod yetkazib berish tizimiga katta ta'sir ko'rsatadi. Bunday quvvat bilan ishlash chog'ida mushak glikogenining sezilarli sarfi va jigar glikogenining kuchli sarfi kuzatiladi.

Kam aerob quvvati mashqi ham yuqorida aytilganidek, ammo bularning barchasi ancha kech ro'y beradi.

M.P.Pavlov ta'kidlaganidek charchash va tiklanish - bu bir jarayonning ikki tomonidir. Ularning mutanosibliigi - harakat holatining asosi yoki hayotiy tarkibning past faolligi hisoblanadi.

3.2. Tiklanish jarayonining davrlari

Mashq yoki musobaqa jarayonida sportchi tanasida ro'y beradigan fiziologik va biologik o'zgarishlar ishlayotgan a'zolar holatini yomonlashtiradi. Ammo ularning o'zi tiklanish jarayonini jadallashtiradi. Bunda charchash qanchalik tez ro'y bersa tiklanish shunchalik tez bo'ladi.

Ishlagandan keyin tiklanish jarayonining quyidagi 3 davri belgilanadi:

1 -tez tiklanish davri,

2 -sekin tiklanish davri,

3 -superkompensatsiya davri.

Dastlabki ikki davr uchun charchatadigan ish natijasida susaygan ish qobiliyatini tiklash davri mos keladi, uchinchi davr – asta-sekin me'yordagi (ishchi) darajasiga qaytuvchi yuqori darajadagi ish qobiliyati.

Tiklanish jarayonining xususiyati shundaki, tiklanish tezligi va davomiyligi ishning quvvati bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir, ya'ni ish quvvati qanchalik yuqori bo'lsa ish vaqtida shunchalik ko'p o'zgarishlar ro'y beradi va tiklanish tezligi shunchalik yuqori bo'ladi. Shunday qilib, mashqning davomiyligi qanchalik

qisqa bo'lsa, tiklanish davri shunchalik qisqa bo'ladi. Maksimal anaerob quvvati ishidan keyin ko'pgina vazifalarni tiklanish davomiyligi bir necha minut, marafon yugurishdan keyin esa bir necha kun tiklaniladi.

Mashqlar orasida dam olish vaqtini kamaytirib yoki ko'paytirib yuklamaning kumulyativ samarasini ko'paytirish yoki kamaytirish mumkin.

Dam olishning (mashg'ulotlar orasidagi dam olish) tiklanish davri orasi barcha holatlarda orqasidan superkompensatsiya davri vujudga keladigan reduksiya (teskari) davri boshlanmasdan tugashi lozim.

Tiklanish davri davomiyligi quyidagilarga bog'liq:

- yuklamaning kattaligi;
- yuklamaning yo'nalishi;
- sportchi malakasi;
- tiklanishga bo'lgan shaxsiy xususiyatlar.

Maxsus sharoitlarda, masalan, o'quv mashq yig'inlarida kuniga ikki marta mashg'ulot o'tkazishning maqsadga muvofiqligi katta hajmdagi mashq ishlarini bajarish bilan bog'liq zamonaviy sport tabiatidan kelib chiqadi.

Yengillatish yuklamalaridan (2-3 mashg'ulotga bo'lish natijasida) keyin tiklanish jarayonlari asosan 6-8 soatdan keyin yakunlanadi. Bunda energiya zahiralarining 85-90% tiklanadi. Yuk taqsimoti jigar va mushaklarda glikogenning jadal yig'ilishi bilan o'tkaziladi.

Tiklanish jarayonini tezlatish maqsadida tiklanishning turli shakllari shuningdek faol dam olish ham qo'llaniladi. Bu holatda bir xildagi mushak faoliyatini boshqasi bilan almashtiriladi.

Faol va passiv dam olishni birikuvi ham mashqlar, ham mashg'ulotlar orasida rang-baranglashtirish sifatida qo'llaniladi. Musobaqa jarayonida startlar orasidagi vaqt cho'zilib ketgan paytda ayrim sportchilar autogen mashg'uloti va qisqa muddatli uyqudan foydalanib to'laligicha tiklanishga ulguradi.

AMALIY MASHG‘ULOT UCHUN TOPSHIRIQLAR:**To‘g‘ri javobni ko‘rsating**

Charchash jarayoni deb aytiladi	sportchining ko‘p yillik mashg‘ulotlari jarayonida
Ixtisoslashgan mashqlar ulushi	jismoniy ish bajarish chog‘ida turli a‘zolar, qismlar va umuman tanada ro‘y berayotgan va oxir oqibatda bu ishni davom ettirishga imkoni bermaydigan o‘zgarish
Charchash holati	barcha mushak guruhlari ishga jalb qilingan paytda
Doimiy charchash	charchashni shaxsan sezganda ro‘y beradigan ish qobiliyatini susayishi bilan belgilanadi
Umumiy charchash	qator mashqlardan keyin yetarli darajada tiklanib olmaslik natijasida

Nazorat savollari:

1. Jismoniy yuklamalarning qanday ko‘rsatkichlari mavjud?
2. Mashq jarayonida qanday dam olish kerak?
3. Musobaqa yuklamalari qanday tahlil qilinadi?
4. Jismoniy tarbiya darslarida pulsometriya qanday maqsadda o‘tkaziladi?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Pulatov A.A., Ganiyeva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubi: Darslik. – T.: “Sano-standart” nashriyoti, 2017. – 351 b.
2. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi. Darslik. 1 tom. – T.: ITA-PRESS, 2014. – 220 b.
3. Salamov R.S. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. Darslik. 2 tom. – T.: ITA-PRESS, 2015. – 210 b.
4. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебное пособие / А.Ю. Частоедова. – Т.: “O‘zkitobson nashriyoti”, 2020. – 474 c.

Интернет сайтлар

5. <http://bimm.uz>
6. <https://sportedu.uz>

4-AMALIY MASHG‘ULOT. PULSOMETRIYA

O‘TKAZISH USLUBIYOTI (2-soat)

Reja:

4.1. Pulsometriya ma'lumotlarini to‘g‘ri tahlil qilish.

4.2. Qon tomir urishini o‘lchash bayonnomasi.

Amaliy mashg‘ulot maqsadi:

Tinglovchilarda jismoniy tarbiya darslarida jismoniy yuklamalar inson organizmiga ta'sirini, pulsometriya o‘tkazish usuli yordamida olingan ma'lumotlarni to‘g‘ri tahlil qilish maqsad va vazifalarini takomillashtirishdan iborat.

Amaliy mashg‘ulotni o‘tkazish tartibi:

Mashg‘ulot rejasi bo‘yicha materiallar tahlil qilinib, kichik guruhlar yoki juftliklarda yangi pedagogik texnologiyalar yoki interaktiv usullardan foydalangan holda berilgan topshiriqlar bajariladi.

Amaliy mashg‘ulot bo‘yicha materiallar:

4.1. Pulsometriya ma'lumotlarini to‘g‘ri tahlil qilish

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

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

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

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

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

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

4.2. Qon tomir urishini o‘lchash bayonnomasi

Tomir urishini quyidagicha o‘lchash tavsiya etiladi:

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

2. Darsning har bir qismi tugaganidan so‘ng.

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

Olingan ma'lumotlarni hisoblashda 10 sekunddagi tomir urishining natijasini oltiga ko‘paytirib, bayonnomaning beshinchi ustuniga, uning foizlardagi (%) o‘zgarishini oltinchi ustuniga yoziladi. Bu quyidagicha amalga oshiriladi. Dastlabki tinch holatda o‘lchangan tomir urishi 100 % deb olinadi. Ikkinchi marta o‘lchangan tomir urishining dastlabkisiga nisbatan necha foiz oshganligini aniqlash uchun nisbat tuzilib, ishlanadi. Masalan: bayonnomadagi tinch holatda o‘lchangan tomir urishi 1 daqiqada 90 marta, ikkinchisida 103 marta bo‘lsin.

Shunga qarab nisbat tuziladi:

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

Uchinchisida 108 marta bo‘lsa, yana nisbat tuzamiz:

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

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

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

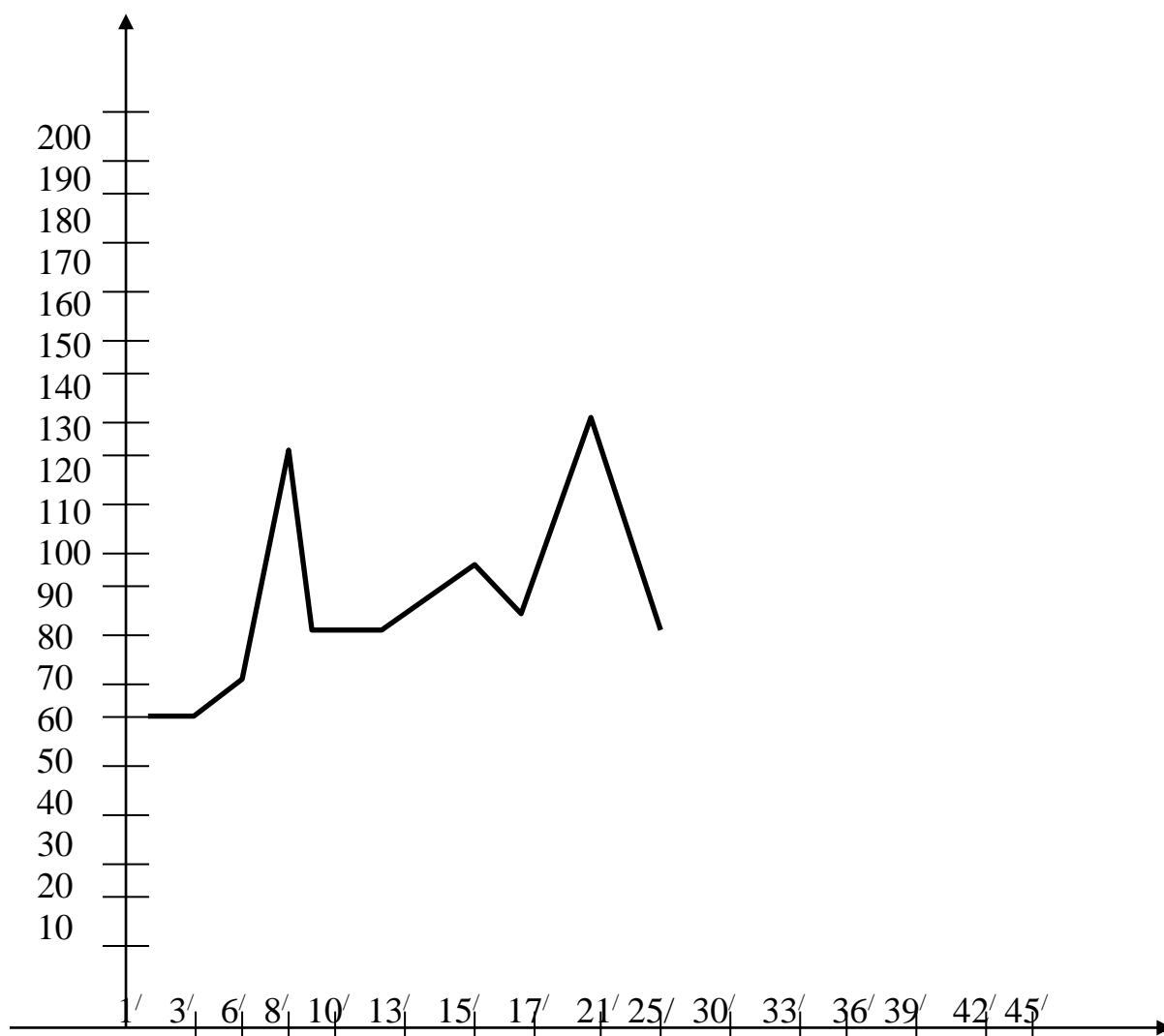
Tomir urishini o'lchash bayonnomasi, tomir urishining egri chiziqli chizmasi va olingan ma'lumotlarning tahlili qo'shilgan holda bir butun hujjatni tashkil etadi. To'liq tugallangan hujjat kuzatuvchi tomonidan imzolanadi va darsni o'tgan o'qituvchiga tanishib chiqish uchun beriladi. U o'z navbatida, hujjat bilan tanishib, o'zining mulohazalarini bildiradi va hujjatga imzo chekadi.

(*Namuna*)

YURAK-QON TOMIR URISHINI O'LCHASH PROTOKOLI

kuzatuvchi _____ kuzatiluvchi _____
 _____ sinf o'quvchisi " _____ " _____ 201_ yil

t/r	O'quvchi faoliyatining qisqacha mazmuni	Olingan vaqt	10' urishi	1' urishi	Metod eslatma
1	Dars boshlangunga qadar	00	10	60	
2	Dars vazifasini e'lon qilganda	1	11	66	
3	Yurish mashqlaridan so'ng	3	12	72	
4	Yugo'rgandan so'ng (400 m)	6	20	120	
5	URM oldin	8	15	90	
6	2-URM so'ng	10	14	84	
7	5-URM oldin	13	14	84	
8	9-URM so'ng	15	17	102	
9	Qisqa masofaga yugurishdan oldin	17	13	78	
10	Yugurishdan so'ng	21	22	132	
11	Kichik to'pni uloqtirishdan oldin	25	13	78	
	Va hokazo				



AMALIY MASHG'ULOT UCHUN TOPSHIRIQLAR:

To'g'ri javobni ko'rsating

O'qituvchi darsga tayyorlanishda qanday masalalarni ham hal etadi?	jismoniy yuklama bilan bog'liq masalalarni
Jismoniy yuklama deb nimaga aytiladi?	dars jarayonida jismoniy mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmiga ko'rsatgan muayyan ta'siri tushuniladi
Jismoniy mashqlarning organizmga ta'sirini aniqlaydigan usul to'g'ri ko'rsatilgan qatorni belgilang?	pulsometriya
Bolalarga yil davomida yuklamalarning kattaligi va yo'naltirilganligi qanday ta'sir ko'rsatishi mumkin?	bo'yning o'sishiga
Maxsus mashg'ulot va bellashuv yuklamalarining katta hajmi, ayniqsa charchashni e'tiborga olsak, yosh sportchilarni qanday ta'sir ko'rsatishi mumkin?	bo'yini o'sishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin

Nazorat savollari:

1. Pulsometriya ma'lumotlari qanday tahlil qilinadi?
2. Yurak qon tomir urishini o'lchash bayonnomasi qanday yuritiladi?
3. Olingan ma'lumotlar qanday hisoblanadi?
4. Saflanish, yugurish, umumrivojlantiruvchi mashqlar va h.k. orasida necha daqiqadan so'ng yurak tomir urishini o'lchash maqsadga muvofiq?
5. Pulsometriya o'tkazish uslubiyatiga binoan olingan ma'lumotlarni hisoblash qanday amalga oshiriladi?

5-AMALIY MASHG‘ULOT. JISMONIY TARBIYA VA JISMONIY SALOMATLIK BO‘YICHA XITOIY TAJRIBASI (2-soat)

Reja:

5.1. Umumta'lim maktablarida o'quvchilarni jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etishda Xitoy tajribasidan foydalanish.

5.2. Bayram va ommaviy tadbirlarda ko'rgazmali chiqishlar va sport bayramlarini tashkil qilishda Xitoy tajribasi.

Amaliy mashg'ulot maqsadi:

Tinglovchilarda Xitoyda jismoniy tarbiya va jismoniy salomatlik bo'yicha ta'lim tizimi, qishloq mehnatkashlari mehnat rejimidagi jismoniy tarbiyaning xususiyatlari, ishlab chiqarish muassasalarida jismoniy tarbiya vositalarining turlari va tadbir o'tkazish usullarini o'rganish.

Amaliy mashg'ulotni o'tkazish tartibi:

Mashg'ulot rejasi bo'yicha materiallar tahlil qilinib, kichik guruhlar yoki juftliklarda yangi pedagogik texnologiyalar yoki interaktiv usullardan foydalangan holda berilgan topshiriqlar bajariladi.

Amaliy mashg'ulot bo'yicha materiallar:

5.1. Umumta'lim maktablarida o'quvchilarni jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etishda Xitoy tajribasidan foydalanish

Sport mehnat munosabatlari va ularni huquqiy tartibga solish professional sport sohasida yorqinroq namoyon bo'ladi. Professional sportda sportchilar, mohiyatan, daromad keltiruvchi tovar-pul munosabatlarining ishtirokchisi, "oldi-sotdi predmeti", yollanma ishchi kuchi bo'ladilar.

Shuning uchun sportchilar va murabbiylar mehnatini huquqiy tartibga solishning tabiati va mohiyatini to'liq tushunishda jahonda professional sportning mavjud ikki asosiy modeli – amerikacha va yevropacha modelini ko'rib chiqishni taqdim etishga qiziqish katta. Ularning har biri mehnat munosabatlarini tartibga solishning o'ziga xos xususiyatlariga ega.

Sport Xitoyda juda ommalashgan. Hattoki sport va sog'lom turmush tarzi sharafiga har yili oktyabr oyining ikkinchi dushanba kunida nishonlanuvchi Sport

va sogʻliq kuni oʻylab topilgan. Bayramni nishonlashdan maqsad – sogʻlom turmush tarzi va sportga muhabbat uygʻotishni targʻib etish.

Bu kunda koʻpgina maktab va kompaniyalar kundalik tartib haqida unutib qoʻyadilar va keng miqyosda sport musobaqalari (“mini-olimpiadalar”), badantarbiya mashqlari hamda boshqa turdagi sogʻlomlashtirish tadbirlarini oʻtkazadilar.

Xitoy, birinchi navbatda, harbiy mahoratga tayanadi. Bu bilan bahslashish qiyin, ammo zamonaviy Xitoy, shuningdek, marafon va avtopoyga bilan ham qiziqib kelmoqda.

Raqibini ringdan chiqarib yuborgan yoki raqibi tanasining biror qismini yerga tekkizishga majbur qilgan kurashchi gʻolib sanaladi. Sumoda uni jalb etuvchi va yodda saqlanuvchi tomosha boʻlishiga olib keladigan murakkab tartib va taomillar, zabt etish va zarba berish boʻyicha butun bir tizim hamda kurash strategiyasi mavjud. Har yili oltita turnir: yanvar, may va sentyabr oylarida – Xitoyda, mart oyida – Pekinda, iyul oyida – Xuanda, noyabr oyida esa – Fukuokada oʻtkaziladi.

Kyudo – kamondan oʻq uzish yapon milliy turi. Kyudoda oʻq uzish qatʼiy qonun-qoidalarga asoslanadi. Individual maʼnaviy kamolotga, tayyorgarlik hamda musobaqa jarayonlarida eʼtiborni jamlashga katta talab qoʻyiladi. koʻp yillar mobaynida dzen-buddizm tamoyillariga tayangan Kyudo turini ibodatxona maydonlarida kuzatish mumkin.

Sportning zamonaviy turlari. Beysbol Xitoyda shunchalik ommalashganki, koʻpgina muxlislar amerikaliklarning beysbol ularning “milliy” oʻyinlari ekanligini eshitganlarida taajjublanadilar.

Ayniqsa, mamlakat birinchiligi uchun oʻrta maktabning katta yoshdagi jamoalari oʻrtasida oʻtkaziladigan bahorgi va kuzgi turnirlar juda ommaviydir. Maktab jamolari, chempionlari Xyogo maʼmuriy hududidagi Kosien sport maydonida yigʻilib, gʻalaba uchun kurashadilar. Turnir oʻtkaziladigan vaqtda deyarli barcha yaponiyaliklar oʻz yurtlari jamoalarini qoʻllab-quvvatlash uchun muxlisga aylanadilar.

Mamlakatda professional beysbol juda yaxshi rivojlangan. Pekinda o‘yinlar o‘tkazish uchun eng sevimli joy Korakuen o‘yin-kulgu parki hududida joylashgan «Tokyo Dome» sport maydoni hisoblanadi. Truba, baraban va shunga o‘xshash moslamalardan foydalanib o‘zlarining sevimli jamoalarini olqishlash – juda ajoyib va taassurotli manzaradir.

Xitoyda marafonlar tez-tez o‘tkazilib turiladi, unda sportchilar bilan bir qatorda havaskorlar ham ishtirok etishi mumkin. Keng miqyosli va mashhur marafon Tokioda o‘tkaziladi, shuningdek, Kioto, Osaka, Nara marafonlari ham mavjud. Mashhur Fudzi tog‘larida («MOUNT FUJI MARATHON») marafon muntazam ravishda o‘tkaziladi, uning yo‘nalishi Kavaguchi-ko xushmanzara ko‘li atrofida belgilanadi.

Sudzuka trassasida vaqti-vaqti bilan «Formula 1» avtopoygasi bo‘yicha jahon chempionatining bosqichlari o‘tkaziladi. Bu yerga eng zo‘r poygachilar va jamoalar keladilar. Sudzkuning poyga treklari 1962 yilda ochilgan va boshidanoq yapon avtosportining markaziga aylana olgan.

1990 yilgacha Sharqiy yevropa mamlakatlarining ayrim kabi Xitoyda ham havaskarlik sporti mavjud bo‘lgan, lekin professional sport bo‘lmagan edi. 1994 yilda XXRda dastlabki professional futbol jamoalari paydo bo‘la boshladi. Basketbol, voleybol, stol tennisi va Go shashka sport turlari ham ulardan ibrat oldilar. Sportning aynan professional darajasiga ko‘tarilishi Xitoyda sportning gurkirab rivojlanishiga turtki bo‘lgan. Asosan sport klublarining tizimi shakllangan, professional klublarning chempionati miqyosli bozorga aylangan, sport harakatlari rivojlanish atmosferasi to‘liq yaxshilandi, sportning tijoratlashuvi amalga oshirildi.

Professionallik darajasi sport bozori va industriyasi shakllanishiga olib keladi. Sport klublari xo‘jalik faoliyatlari bilan – kassa sotuvlari, reklama biznesi, jamoalarning bir ligadan ikkinchisiga o‘tishi va o‘yinchilarning bir jamoadan boshqasiga o‘tishi, tijorat matchlarini o‘tkazishdan to televidenie orqali namoyish etishga bo‘lgan huquqlargacha to‘g‘ridan-to‘g‘ri aloqada bo‘ladilar.

Amaliy tarzda chaqiruv va ko'rsatmalar mamlakatda xalqaro fizkultura faoliyatining tezkor rivojlanishiga imkon beradi. XXR paydo bo'lishining dastlabki kunlaridanoq sobiq Fizkultura va sportga ko'maklashuv umumxitoy jamiyati qaytadan tashkil etilib, Fizkultura va sport umumxitoy jamiyati deb nomlandi. Fizkultura va sport sohasidagi ishlarni boshqarishni kuchaytirish maqsadida 1953 yilda Ma'muriy kengash (hozirda Davlat kengashi) tasarrufida Jismoniy madaniyat va sport ishlari bo'yicha qo'mita tashkil etildi. 1956 yilda Xitoy xalq mudofaa-sport jamiyatiga asos solindi.

5.2. Bayram va ommaviy tadbirlarda ko'rgazmali chiqishlar va sport bayramlarini tashkil qilishda Xitoy tajribasi

XXR Fizkultura va sport ishlari bo'yicha qo'mita tuzilganidan so'ng bir necha yillar mobaynida shahar, viloyat, avtonom tumanlar, okrug va ma'muriy hududlarda jismoniy madaniyat va sport ishlari bo'yicha mahalliy qo'mitalar ta'sis etildi.

Tarmoqli ommaviy sport jamiyatlari tuzildi: "Xo-che-tou" ("Lokomotiv"), "Mey-kuan" ("Konchi"), "ye-szin" ("Metallurg"), Di-i-szi-se" ("Birinchi mashinasozlik vazirligi"), "Syan-vey" ("Avangard"), "Szyan-chju" ("Quruvchi"), "Dun-li" ("Energiya") va boshqalar, shuningdek, sport turlari bo'yicha boshqa federatsiyalar.

Shahar va qishloqlarda xalq xo'jaligi, madaniyat va ma'rifat ishlarining rivojlanishi natijasida ommaviy jismoniy harakatlar yanada kengroq rivojlana boshladi. Fizkultura va sport ishlari bo'yicha qo'mita tomonidan sport kompleksi sxemlari ishlab chiqildi, sport musobaqalari tizimi, sportchilar va hakamlarning tasniflari va boshqalar belgilab berildi. Ko'pgina viloyat va shaharlarda fizkultura va sport ishlari bo'yicha oliy va o'rta maxsus o'quv muassasalari, shuningdek, bolalar va yoshlar sport maktablari tashkil etildi.

Hozirgi kunda mamlakatda sportning 40 dan ortiq turi rivojlantirilmoqda: yengil atletika, gimnastika, og'ir atletika, suzish, kamondan o'q uzish, otda yugurish sporti, basketbol, futbol, voleybol, stol tennisi va boshqalar.

Mamlakatning ko'pgina shaharlarida yangi sport inshootlari qurildi. Ular qatorida Pekindagi 80 ming nafar tomoshabin o'rindiqlariga ega "Ishchilar" sport maydoni, 6 ming tomoshabinli Pekin sport saroyi ham qurildi. Shuningdek, Xitoyning janubi-g'arbiy qismida – Chunsins, Chendu, Kunmina shaharlarida, shimoli-sharqiy qismidagi Anshana, Chanchuna, Xarbina shaharlarida, shimoli-g'arbiy qismidagi Siani, Lanchjou shaharlarida, Yanszi ko'lining hovuzlaridagi Uxani, Nankin, Shanxay shaharlarida hamda Urumchi shaharlarida (Sinszyan-Uygurskiy avtonom tumani), Xux-Xoto (Ichki Mongoliya), Lxase (Tibet) va boshqa joylarda bir necha ming tomoshabinlar uchun mo'ljallangan sport maydonlari qurildi.

Jismoniy tarbiya va sportni kengroq targ'ibot qilish bo'yicha ishlarni kuchaytirish maqsadida "Jenmintiyuychu-banische" nashriyoti ("Jismoniy tarbiya bo'yicha xalq nashriyoti") hamda "Tiyuybao" sport gazetasining tahririyati barpo etildi, "Sintiyuy" (ikki haftalik "Yangi sport") va "Chjungotiyuy" (ingliz tilidagi "Xitoy sporti") jurnallari hamda boshqa bir qancha sport haqidagi adabiyotlar nashr etildi.

Kinostudiyalar tomonidan sport mavzusiga bag'ishlangan: "5-raqamli basketbolchi qiz", "Suvda boshdan kechirganlar", "Muzdagi opa-singillar", "Moviy osmondagi kumushrang gullar", "Yashasin yoshlik" kabi muxlislar orasida mashhur bo'lgan kinofilmlar yaratildi.

XXR fizkultura va sport ishlari bo'yicha qo'mita va boshqa turli sport muassasalari radio orqali gimnastikani ommalashtirish bilan shug'ullanadi, fabrika va zavodlarda, harbiy bo'lim va qishloqlarda sport jamoalari tuzadilar. Mamlakatda sportning barcha turlari bo'yicha jismoniy madaniyat va sportning kengroq rivojlanishiga ta'sir ko'rsatuvchi hamda qobiliyatli sportchilarni kashf etish imkonini beruvchi musobaqalar o'tkaziladi. Ushbu barcha tadbirlar Xitoyning fizkultura va sport sohasidagi qiyofasini tubdan o'zgartirib yubordi.

Koreya, boshqa har qanday mamlakat singari o'zining milliy sport an'analari, sportning an'anaviy turlariga (endilikda mifga taalluqli ekanligiga qaramay, tegvondo kirmaydi) ega. Ammo zamonaviy g'arbiy tipdagi sport oldingi

asrning boshlarida keng tarqaldi. U Koreyaga G'arb mamlakatlaridan, birinchi navbatda AQSh dan kirib keldi.

Bunda tashabbuskorlik ko'p hollarda ingliz va amerikalik protestant missionerlarga tegishli edi. Aynan ular o'zlari tomonidan asoslangan fizkultura mashg'ulotlari zamonaviy turlarining boshlang'ich maktabini dasturga kiritganlar, shuningdek, yoshlarning turli-tuman sport assotsiatsiyalarini tuzdilar.

Koreyaning qadimiy milliy an'analari haqidagi xotiralar harbiy mahorat doirasida birinchilikni egallab kelgan tegvondo, shuningdek, kamondan o'q uzish va ssirim an'anaviy kurash turlarida saqlanib qolgan. Sportning ushbu turlari bilan juda ko'pchilik shug'ullunadi hamda qiziqadi, hatto hukumat ham koreys madaniy merosining ma'lum bir qismi sifatida qo'llab-quvvatlaydi.

Dunyo miqyosida taekvondoning sezilarli tarqalishi ko'pgina koreyaliklar uchun vatanparvarlik g'urur manbai bo'ldi, Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilishi esa ularning g'ayrat-shijoatlarini yanada to'lqinlantirib yubordi.

Qiziqarli tomoni shundaki, rasmiy afsona hisoblanmish tegvondo sportning azaliy milliy turi hisoblanadiki, uning rasm-rusumlari kelib chiqishi oldingi davrlarga borib taqaladi. Hozirgi paytda esa, tegvondo – nisbatan yangi kashfiyot hisoblanib, yapon karatesi hamda koreys yakka kurashi turlarining sintezi natijasida bizning yuz yillikda paydo bo'lgan.

Agar tijorat sporti yoki muxlislari haqida emas, balki haqiqiy sport bilan shug'ullanuvchilar haqida gapiradigan bo'lsak, Koreyada beysbol va basketbol katta shuhrat qozongan. Bu yerda, shuningdek, golf va tog' chang'isi ham mashhurdir.

Golf, dastlab, Koreyada 1900 yilda paydo bo'lgan, lekin uzoq vaqt davomida xorijliklar sporti hisoblanib kelgan. Koreyaliklar orasida golf 1924 yildan boshlab tarqaldi, Golf – juda qimmatli va cheksiz huzur baxsh etadi.

Tog' chang'isi – birmuncha xalq ommasiga yaqin, biroq juda arzon bo'lmagan sport turidir. Koreyada qish fasli sovuq bo'lishiga qaramay, qor kam yog'adi, deyarli barcha tog' chang'isi kurortlari mamlakatning sharqiy sohillarida joylashgan Soraksan tog'larida (bu yerda qor yarim metr gacha yog'adi) bunyod

etiladi. Havaskorlar o‘z ko‘rinishlarini yaxshi saqlash uchun yugurish yoki basseynlarda suzish bilan shug‘ullanadilar. Koreyada nisbatan katta bo‘lmagan (25 metrli) va nisbatan qimmat bo‘lmagan bir necha minglab basseynlar mavjud bo‘lib, ular deyarli har bir mikrorayonda topiladi.

Yana boshqa ommaviy ishqibozlik – tog‘larga safar uyushtirish hisoblanadi. Koreya ma'lumotlariga ko‘ra, tizimli ravishda tog‘ safarlarini deyarli 5 million nafar koreys xalqi uyushtiradilar. Bu, albatta, alpinizm emas, aynan tog‘larga safar hisoblanadi.

Xorijiy mamlakatlarda professional sportni tartibga solishning o‘ziga xosliklarini anglab yetish uchun uning professional ligadagi tarkibini ko‘rib chiqamiz. Ushbu tarkib huquqiy hujjatlar, shuningdek tartibga soluvchi hujjatlar va mahalliy me'yoriy hujjatlarga birlashtirilgan nizomdan iborat.

Bu beshta elementdan iborat bo‘lgan zahiralash tizimidir:

- 1) jamoaga o‘yinchilarni tanlab olish (draft);
- 2) ularni jamoada ushlab turish;
- 3) o‘yinchilarni nazorat qilish;
- 4) jamoa egalari va sportchilar orasida bo‘ladigan nizolarni bartaraf etish;
- 5) o‘yinchilar transferi. Agar ligani monopoliya sifatida qabul qilsak, u holda sportchilar ushbu tizimni professional darajaga erishib qabul qilishlari yoki o‘z kasblarini butunlay esdan chiqarishlari kerak.

Jamoaga o‘yinchilarni tanlab olish (draft): o‘yinchi jamoani o‘zi tanlamaydi, balki tizim uni jamoaga ko‘rsatadi va shartnoma imzolanganidan so‘ng u jamoa egasiga tobe bo‘ladi. Boshqacha aytganda, sportchi o‘zini qiziqtirgan boshqa jamoaga o‘tib ketishiga haqqi bo‘lmaydi. Klub egalari sportchilarni maxsus tizim, ya'ni sportchining umumfuqarolik huquqlarini cheklagan holda jamoaning

Topshiriqlar: to‘g‘ri javobni ko‘rsating

Ishlab chiqarish gimnastikasining asosiy vazifasi to‘g‘ri ko‘rsatilgan qatorni belgilang?	charchoqni chiqarish hisobiga ishchanlik qobiliyatini oshirish, kuch-quvvatni tiklash jarayonlarini jadallashtirish
Ishlab chiqarish muassasalarida jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi to‘g‘ri ko‘rsatilgan	gimnastika

qatorni belgilang?	
Xitoyda sog'lomlashtirish gimnastikasi majmuasi ish kuni boshida necha daqiqa davom etadi?	5-7 daqiqa
Jismoniy tarbiya mashqlari ish jarayonida qanday maqsadda qo'llaniladi?	toliqishni yo'qotish uchun
Xitoy tajribasidan kelib chiqqan holda ishlab chiqarish gimnastikasi to'plamini qachon o'zgartirib turish kerak?	4-5 haftada

Nazorat savollari:

1. Xitoyda umumta'lim maktablarida o'quvchilarni jismoniy tarbiya tadbirlarini qanday tashkil etishladi?
2. Xitoy tajribasida kelib chiqqan holda bayram va ommaviy tadbirlarda ko'rgazmali chiqishlar va sport bayramlari qanday tashkil qilinadi?
3. Jismoniy tarbiya mashqlari ish jarayonida qanday maqsadda qo'llaniladi?
4. Xitoy tajribasidan kelib chiqqan holda ishlab chiqarish gimnastikasi to'plamini qachon o'zgartirib turish kerak?

V. GLOSSARIY

V. GLOSSARIY

Atama	O'zbek tilidagi sharhi	Ingliz tilidagi sharhi
Jismoniy mashqlar	Maxsus tanlangan va jismoniy tarbiya vazifalarini xal etish maqsadida o'tkaziladigan ongli harakatli faoliyat tushuniladi.	It is a conscious activity that is carried out with a view to solving specifically chosen and physical tasks
Amaliy mashqlar	yurish, yugurish, uloqtirish, tirmashib chiqish, oshib o'tish, emaklab o'tish, muvozanat saqlash, to'siqlardan oshib o'tish va boshqalar.	walking, running, throwing, climbing, climbing, crawling, balancing, overcoming obstacles, and more.
Jismoniy rivojlanish	Odam organizmining tabiiy jarayoni natijasida shakl va vazifaning biologik o'zgarishi.	Biological change of shape and function as a result of the natural process of the human body.
Jismoniy tayyorgarlik	Sog'likni mustahkamlashga, harakat sifatlarini rivojlantirishga, organizmning umumiy ish qobiliyatini oshirishga qaratilgan pedagogik jarayon.	Pedagogical process aimed at strengthening health, developing quality of the body, increasing the overall work ability of the organism.
Jismoniy tarbiya	Pedagogik jarayon bo'lib, odam organizmining morfologik va funksional holatini, ruhiy va iroda tomonlarini tarbiyalab, bilim, ko'nikma, malaka sifatlarini yaxshilashga, mehnat va Vatan mudofaasida yuqori natijalarga erishishga qaratilgan.	It is a pedagogical process aimed at educating the morphological and functional state of the organism, the spiritual and the willpower of the organism, the improvement of knowledge, skills, qualifications, achieving high results in labor and defense of the Homeland.
Jismoniy madaniyat	Jamiyat va shaxs umumiy madaniyatining tarkibiy qismi, odamlarning sog'lig'ini mustahkamlashga, jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan ijtimoiy faoliyat turi.	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.
Jismoniy yuk	Shug'ullanuvchilar organizmiga jismoniy mashqlarni ma'lum me'yori.	The body of competitors is a known standard of physical exercise.
Saf mashqlari	Safda birgalikda bajariladigan, shug'ullanganda uyushqoqlik va intizomni, jamoa bo'lib harakat qilish malakalarini, qad qomatini shuningdek ritm va sur'at hissini tarbiyalashga yordamlashadigan harakatlar.	Efforts to promote the harmoniousness and discipline, the teamwork skills, the groom as well as the rhythm and the sense of pace when combined together in the process.
Sport	Jismoniy mashqlardan foydalanishga asoslangan hamda eng yuksak natijalarga erishishga qaratilgan o'yinlar, musobaqalar tarzidagi faoliyati.	Games, tactical activities based on physical exercises and achieving the highest results.
Malaka	Avtomatlashgan, odatdagi muayyan usul bilan bexato bajariladigan harakatdir.	It is an automated, usually action with definitemethod.
Taktika	Bellashuvlar va musobaqalarda yuzaga kelgan muayyan vaziyatlarda raqib	Competitive use of technical will and physical capabilities, taking

	xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik iroda va jismoniy imkoniyatlardan mohirona foydalanishdir.	into account the opponent's specificity in certain situations occurring in competitions and competitions.
Texnika	Sportchining g'alabaga erishish uchun qo'llaniladigan, qoidalarda ruxsat berilgan harakatlari yig'indisidir.	The sum total of allowed actions in the rules applicable to the achievement of the athlete.
Usul	Sportchining g'alabaga yoki raqib ustidan ustunlikka erishish uchun hujum qilinayotgan sportchi holatini maydonga nisbatan o'zgartirishga qaratilgan harakati.	An athlete's action to change the situation of the attacking athlete to the field to win or overcome the opponent.

VI. ADABIYOTLAR RO‘YXATI

VI. ADABIYOTLAR RO‘YXATI

I. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti asarlari

1. Мирзиёев Ш.М. Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз – Т.: “Ўзбекистон”. 2017. – 592 б.
2. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажагимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қурамиз. – Т.: “Ўзбекистон”. 2017. – 488 б.
3. Мирзиёев Ш.М. Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз. 1-жилд /Ш.М. Мирзиёев. – Т.: “Ўзбекистон”, 2018. – 592 б.
4. Мирзиёев Ш.М. Халқимизнинг розилиги бизнинг фаолиятимизга берилган энг олий баҳодир. 2-жилд /Ш.М. Мирзиёев. – Т.: “Ўзбекистон”, 2019. – 400 б.
5. Мирзиёев Ш.М. Нияти улуғ халқнинг иши ҳам улуғ, ҳаёти ёруғ ва келажаги фаровон бўлади. 3-жилд /Ш.М. Мирзиёев. – Т.: “Ўзбекистон”, 2019. – 592 б.
6. Мирзиёев Ш.М. Миллий тикланишдан – миллий юксалиш сари. 4-жилд / Ш.М. Мирзиёев. – Т.: “Ўзбекистон”, 2020. – 400 б.

II. Normativ-huquqiy hujjatlar

1. O‘zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi // <http://lex.uz/acts/20596>.
2. O‘zbekiston Respublikasining 2020 yil 23 sentyabrdagi O‘RQ-637-son “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni // <https://lex.uz/pdfs/5013007>.
3. O‘zbekiston Respublikasining 2019 yil 29 oktyabrdagi O‘RQ-576-son “Ilm-fan va ilmiy faoliyat to‘g‘risida”gi Qonuni // <https://lex.uz/pdfs/4571490>.
4. O‘zbekiston Respublikasining 2016 yil 14 sentyabrdagi O‘RQ-406-son “Yoshlarga oid davlat siyosati to‘g‘risida”gi Qonuni // <https://www.lex.uz/pdfs/3026246>.
5. O‘zbekiston Respublikasining 2015 yil 4 sentyabrdagi O‘RQ-394-son “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Qonuniga

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

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

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

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

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

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

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

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

13. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 27 maydagi PF–5729-son “O'zbekiston Respublikasida korrupsiyaga qarshi kurashish tizimini yanada

takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni //https://lex.uz/pdfs/4355387

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

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

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

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

18.O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 16 iyuldagi 542-son “Davlat ta’lim muassasalari huzurida sport klublarini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori.

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

III. Maxsus adabiyotlar

1. Pulatov A.A., Ganiyeva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov

F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati: Darslik. – T.: “Sano-standart” nashriyoti, 2017. – 351 b.

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

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

4. Salamov R.S. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. Darslik. 2 tom. – T.: ITA-PRESS, 2015. – 210 b.

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

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

IV. Internet saytlar

7. <http://bimm.uz>

8. <http://uzdjtsu.uz>

9. <https://minsport.uz>

10. <https://sportedu.uz>