

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM
VAZIRLIGI**

**URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI**

“Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrası



**“JISMONIY TARBIYA VA SPORT NAZARIYASI VA
METODOLOGIYASI”**

FANI BO'YICHA

MA'RUZALAR MATNI

Tuzuvchi o'qituvchi: p.f.n. M.I.Masharipova

Urganch 2018 yil

Mavzu. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodologiyasi fanining maqsadi va vazifalari.

Reja:

1.Harakatlantiruvchi harakatni o'rgatish nazariyasi nima.

2.Harakatlantiruvchi harakatni o'rgatish nazariyasi metodologik asosi ilmiy elementlarini shakllantirish I.Sechenovni g'oyasi I.P. Pavlov va V.Bexmerovlarning ishi uchun asos bo'lishi haqida ma'lumotlarga ega qilish.

1.Harakatlantiruvchi harakatni o'rgatish nazariyasi nima.

Insonning harakatlari murakkab bir butunlikni tashkil etadi. Harakat aktining bir butunligi bu akt tashkil topadigan harakatlarning o'zaro bog'liqligida va o'zaro ta'sir etishida namoyon bo'ladi; harakat detallaridan birining o'zgarishi natijasida fazoda, boshqa bir qator detallarning vaqt jihatidan o'zgarishi ro'y beradi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida harakatlarning tuzilishi haqida gapiriladi. Harakatning tuzilishi – uning yagona bir butunlik sifatidagi barcha tarkibiy qismlarining o'zaro qonuniy bog'lanishidir.

Harakatlarning Insonning barcha harakatlari fazoda va ma'lum bir vaqtda sodir bo'ladi, shuning uchun fazoviy, vaqt va fazoviy-vaqt xarakteristikalarini o'z ichiga olgan kinematik tuzilishi haqida gapirish mumkin. Harakatning kinematik tuzilishi dinamik tuzilish bilan, ya'ni mazkur harakatga sabab bo'lgan tashqi va ichki kuchlarning o'zaro aloqasi bilan belgilanadi.

Bir butun murakkab harakatda harakat tuzilishining yana bir muhim – ritmik tomoni, harakatning vaqt va kuch munosabatlarini majmuali holda aks ettiruvchi tomonlari ajratib ko'rsatiladi.

Harakatning kinematik va dinamik tuzilishi o'zaro bog'langan, ulardan birining o'zgarishi qonuniy ravishda ikkinchisining o'zgarishiga olib keladi.

Pedagogik nuqtai nazardan har bir aniq jismoniy mashqni bajarishda bu xarakteristikalardan har birining ahamiyati har xil bo'ladi. O'qitishning turli bosqichlarida ulardan ba'zi birlari asosiy rol o'ynasa, boshqalari vaqtincha ikkinchi darajali ahamiyatga ega bo'ladi. Biroq, barcha xarakteristikalarning harakatlarda birgalikda, bab-baravar namoyon bo'lishi jismoniy mashqning texnik jihatdan juda to'g'ri bajarilishini ta'minlaydi.

Gavdaning holati va gavda qismlarining harakat traektoriyasi (yo'li) jismoniy mashqlar texnikasining fazoviy xarakteristikasiga taalluqlidir.

Ko'pgina jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida gavda va uning qismlari bir-biriga nisbatan holatini o'zgartiribgina qolmaydi, balki muskullarning statik taranglashishi hisobiga erkin suratda harakatsiz holatni saqlab qoladi.

Ko'pchilik jismoniy mashqlarning foydaliligi ko'p hollarda faqat dastlabki holatga bog'liq bo'lmaydi, balki harakat jarayonidagi butun gavda holati yoki uning ayrim qismlari holatining muayyan, ancha foydaliroq vaziyatda bo'lishiga ham bog'liq. Masalan, suzuvchining gorizontol holati, konkichi va velosipedchining bukchayib olishi tashqi muhit qarshiligini kamaytiradi va bu bilan gavdaning tezroq oldinga harakat qilishiga imkon beradi. Chang'ida tramlindan sakrashda gavdaning ko'proq yotiq bo'lishi gavdaning pastga tushishidagi havoning qarshiligini oshiradi, ayni vaqtda gavdaning oldinga siljishida havoning qarshiligini kamaytiradi va bu bilan sakrash masofasini uzaytiradi.

Harakat jarayonida gavda holatini o'zgartirish bilan dinamik tayanch reaksiyalar yo'nalishini o'zgartirish va shu tufayli gavdaga mazkur yo'nalish shartlari uchun qulay bo'lgan tezlanish berish mumkin. Bularga qisqa va uzoq masofalarga yugurishda, turgan joydan va yugurib kelib uzunlikka sakrashdagi depsinish fazalarida gavda holatlarining turli xilda bo'lishi misol bo'la oladi.

Jismoniy mashqlarning ba'zi turlarida umumiy holat va gavdaning ayrim qismlari holatiga maxsus talablar quyiladi. Bu talablar jismoniy mashqlarning faqat biomexanik jihatdan maqsadga muvofiqligi bilan emas, balki harakatlarning chiroyli bajarilishi nuqtai nazaridan ham kelib chiqadi. Masalan, konkida figurali uchishda, suvga sakrash va gimnastikada mashqlarning faqat koordinatsion murakkabligi emas, balki gavda holatining aniqligi, harakatlarning dadil va erkinligi, nafisligi va boshqa shu kabi tashqi ko'rinishlar ham hisobga olinib baholanadi.

Har qanday harakatda gavdaning harakatlanayotgan qismi traektoriyasini ajrata bilish kerak. Traektoriyaning o'zida uch narsani: traektoriyaning shakli, yo'nalishi va harakat amplitudasini ko'rsatib o'tish mumkin.

Traektoriyasining shakliga ko'ra harakatlarni to'g'ri chiziqli va egri chiziqli turlarga bo'lish mumkin. Kuzatishlar odam hech vaqt to'g'ri chiziqli harakatlar qilmasligini ko'rsatadi. Gavdaning biror qismini qisqa masofaga katta tezlik bilan harakat qildirish kerak bo'lgan hollarda (masalan, boksdan to'g'ridan zarb berish) to'g'ri chiziqli harakatlarning ahamiyati ko'proq bo'ladi. Faol harakatlar traektoriyasi shaklining xilma-xilligi asosan gavdaning ma'lum bir qismini mustahkamlovchi asab markazlarining rivojlanganligi bilan belgilanadi. Traektoriya shaklining murakkabligi ham gavdaning harakatlanadigan qismiga bog'liq; bu qism qanchalik katta bo'lsa, uning shakli shunchalik sodda bo'ladi. Masalan, tos-son bo'g'imlari atrofida muskullar ham ko'p, ularning joylashishi ham xilma-xil, lekin oyoqning harakati qo'l harakatidek ko'p va chaqqon emas.

Jismoniy mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmiga ko'rsatadigan ta'siri samaradorligi hamda mashqlar texnikasini muvaffaqiyatli bajarish harakatlanayotgan gavdaga, uning qismlariga yoki harakatlanadigan buyumga qanchalik to'g'ri yo'nalish berilganiga bog'liq. Jismoniy tarbiya amaliyotida harakatlarning yo'nalishi yo' jismning yuzasi, yoki tashqi mo'ljallar bilan aniqlanadi. Masalan, qo'llarimizni oldinga yoki yon tomonlarga ko'tarar ekanmiz, biz qo'l harakatining o'z gavdamizga nisbatan yo'nalishini aniqlaymiz. Yuqoriga-pastga, oldinga-orqaga, o'ngga-chapga bo'lgan yo'nalishlarni odam gavdasining asosiy yo'nalishi deb atash qabul qilingan.

Harakat amplitudasi – bu harakatning kengligidir. Amplitudaning katta-kichikligi burchak darajalari bilan aniqlanadi. Gavdaning bir necha zvenolari harakatining umumiy amplitudasini ba'zan chiziqli o'lchov bilan (masalan, qadamning uzunligi – 80 sm) yoki shartli belgilar (masalan, yarim cho'qqayish) bilan aniqlaydilar. Inson gavdasi ayrim zvenolarining harakatlari amplitudasi bo'g'imlarning tuzilishiga, bog'lovchi apparat hamda muskullarning egiluvchanligiga bog'liq.

Fazoviy-vaqt xarakteristikasi. Jismning fazoda vaqt birligi ichidagi siljishi tezlikni ifodalaydi. Tezlik jism bosib o'tgan yo'l uzunligining shu yo'lni bosib o'tishga sarflangan vaqtga nisbati bilan aniqlanadi. Odatda, tezlikni aniqlashda uni metr sekund bilan o'lchanadi. Agar yo'lning barcha nuqtalarida harakatning tezligi bir xil bo'lsa, bunday harakatni tekis harakat deb, agar u o'zgarsa, notekis harakat deb ataladi. Tezlikning vaqt birligida o'zgarishi tezlanish deb ataladi.

Psixologik va metodik nuqtai nazardan tezlik optimal va maksimal tezlikka ajratiladi.

Sport texnikasida harakat tezligi muhim rol o'ynaydi: tezlik qanchalik katta bo'lsa, sport natijalari shuncha yuqori bo'ladi.

Biroq eng yuqori natijaga erishish uchun ko'pincha maksimal tezlik emas, balki har bir sportchi uchun harakatning optimal tezligi muhim ahamiyatga ega. Tezlik erkin va majburiy bo'lishi mumkin. Masalan, chang'ichining tepalikka ko'tarilishdagi tezligi erkin tezlik bo'lsa, tepalikdan pastga tushishda esa majburiydir.

Vaqt xarakteristikasi. Harakatning qancha vaqt davom etishi va uning sur'ati harakatning vaqt xarakteristikasini ifoda etadi.

Holat va harakatlarning davom etishi organizm faoliyatini o'zgartirishda muhim rol o'ynaydi. Mashq bajarishning davomiyligini o'zgartirish bilan yuklamaning umumiy hajmini tartibga solish

mumkin. Jismoniy mashqlar texnikasida harakatning ayrim fazalari (eshkakni orqaga olib borish va eshkak eshish, mo'ljallash va to'p tashlash) yoki gavdaning ayrim qismlari harakati katta ahamiyatga ega. Bajarilayotgan ishning qancha vaqt davom etishi haqida vaqt-vaqti bilan axborot berib turish ishchanlikni oshiradi.

Harakat sur'ati. Sur'at deganda harakat siklining takrorlanish chastotasi yoki vaqt birligi ichidagi harakat miqdori tushuniladi. Masalan, biz yurish sur'ati haqida – minutiga 120-140 qadam, eshkak eshish sur'ati haqida – minutiga 30-40 marta eshkak eshish deb gapiramiz.

Harakat sur'ati gavdaning og'irligi yoki harakatlanayotgan qismining inersiya lahzalariga bog'liq. Masalan, qo'l panjalarini harakatlantirishda gavda harakatiga nisbatan (sekundiga 1-2 harakat) ancha yuqori sur'atni (sekundiga 8-10 harakat) saqlab turish mumkin. Ko'pincha sur'atning o'zgarishi bilan harakatning butun tuzilishi ham sifat jihatidan o'zgaradi. Masalan, agar sur'at ma'lum bir chegaradan ortib ketsa, yurish yugurishga aylanadi.

Pedagogik amaliyotda fiziologik yuklamani kuchaytirish yoki kamaytirish maqsadida harakatlarning turli sur'atlaridan foydalaniladi.

Ritmiklik xarakteristikasi. "Ritm" so'zi juda keng tarqalgan bo'lib, xilma-xil hodisalarga nisbatan qo'llaniladi. Vaqti-vaqti bilan takrorlanishning o'zi ritmni tashkil etadi. Ritmning asosiy sharti mazkur harakatda kuchli, biror-bir jihatlarni ta'kidlab ko'rsatiladigan lahzalarning mavjudligi hamda turli vaqt intervallarining o'zgarishi, almashinishidan iboratdir. Shunday qilib, ritm harakatlarning majmuali (dinamika-vaqt) xarakteristikasidir.

Harakat ritmi uchun harakatning kuchli, alohida kuch bilan bajariladigan qismlarining vaqt jihatidan xilma-xil munosabatda bo'lishi xosdir.

Jismoniy mashqlarda muskullarning kuchlanishi va bo'shashtirilishining to'g'ri va o'z vaqtida almashinib turishi sport texnikasini egallab olishning eng muhim ko'rsatkichlaridan biridir. Yuqori malakali sportchilarning oddiy sharoitlardagi harakat ritmi juda aniq bo'ladi.

Ma'lum bir kishining texnik jihatdan mukammal qilib bajargan har bir aniq harakatida maqsadga muvofiq ritmni ko'rish mumkin. Har bir sportchida uning individual xususiyatlariga qarab, harakatlarni bajarishning o'z ritmi bo'lishi lozim.

Jismoniy mashqlarni bajarishda harakat ritmi ratsional texnikaning ob'ektiv qonuniyatlariga muvofiq ravishda inson tomonidan yaratiladi va tartibga solinadi.

Dinamik xarakteristikalar. Kishi gavdasining harakatiga ta'sir etadigan kuchlarni ichki va tashqi ta'sir kuchlariga bo'lish mumkin.

Quyidagilar ichki kuchlarga kiradi:

a) tayanch-harakat apparatining sust kuchlari – muskullarning elastik kuchi, muskullarning cho'ziluvchanligi va b.;

b) harakat apparatining faol kuchlari – muskullarning tortish kuchi;

v) reaktiv kuchlar – tezlashgan harakat jarayonida gavda zvenolarining bir-biriga munosabati vaqtida aks etuvchi kuchlar.

Kishi gavdasiga tashqaridan ta'sir etuvchi kuchlar tashqi kuchlar deyiladi. Jismoniy mashqlarni bajarishda quyidagilar tashqi kuchlar hisoblanadi:

a) o'z gavdasining og'irlik kuchi;

b) tayanch reaksiyalarining kuchi;

v) tashqi muhitning (suv, havo) va fizik jismlarning (kurashdagi raqiblar, akrobatikadagi sheriklar) qarshilik kuchi, tashqi og'irliklar, odam joyidan siljitadigan jismlarning inersion kuchlari.

2.Harakatlantiruvchi harakatni o'rgatish nazariyasi metodologik asosi ilmiy elementlarini shakllantirish I.Sechenovni g'oyasi I.P. Pavlov va V.Bexmerovlarning ishi uchun asos bo'lishi haqida ma'lumotlarga ega qilish.

Sport nazariyasi metodologiyasida falsafiy-metodologik hamda umumilmiy muammolarning tadqiq etilishida ilmiy bilishning umumilmiy usul va tamoyillari qo'llaniladi.

Umumiy sport nazariyasining fanlar tizimidagi o'rni va ular bilan o'zaro aloqasini birinchi bo'lib A.P.Matveev, 1997 belgilab berdi. (1-rasm). Sport nazariyasi ilmiy fan sifatida tabiiy va ijtimoiy fanlar bilan chambarchas aloqadadir. O'zining faktik asosi bilan u sport fanlari - alohida sport turlarining nazariyasi va usuliyatiga, shuningdek, an'anaviy tarzda shakllangan amaliy fanlar: fiziologiya, biokimyo, biomexanika, ruhshunoslik, jamiyatshunoslik, morfologiya, metrologiya va boshqalarning materiallariga tayanadi. Ko'pgina oraliq ilmiy fanlarning tadqiqot ma'lumotlariga asoslangan umumiy sport nazariyasi ularni shunchaki yig'ib olmasdan, sport mohiyatini tushunish hamda uning amal qilishi va rivojlanishining eng umumiy qonuniyatlarini ochish uchun zarur bo'lgan tomonlarni ajratib, integratsiyalaydi. Aynan shu jihat ko'pincha sport fanining xususiy sohalari e'tiboridan chetda qoladi, bunga sabab - tadqiqot predmetidagi cheklashlardir.

Umumiy sport nazariyasining integratsiyalangan va bilishda tutgan o'rni, birinchi navbatda, shundadir. Uning uchun an'anaviy biologik va gumanitar fanlarning oraliq sohalari qo'lga kiritadigan ma'lumotlar har qancha muhim bo'lmasin, baribir, uning o'z mazmuni o'rnini bosolmaydi. Shunday qilib, sport nazariyasining asosiy manbai sport amaliyoti realliklarining umumlashtiruvchi bilimlari hisoblanadi. Fanlararo aloqalar tizimida shaxs faolligining namoyon bo'lishi (faoliyat nazariyasi), shuningdek, uning rivojlanishi va alohida taraqqiyot jarayonini boshqarish (gomoontogenez va filogenez nazariyasi, tarbiya hamda alohida rivojlantirishni optimallashtirish umumijtimoiy nazariyasi L.P.Matveev, 1997) konuniyatlarini ochib berishga imkon yaratadigan madaniyatshunoslikka oid yondashuvlar va fanlararo xususiyatli umumiy yo'nalishlar alohida ahamiyatga ega.

Sport nazariyasining yuzaga kelishi va shakllanishi ijtimoiy tizimning ob'ektiv ehtiyojlari bilan chambarchas bog'liq. Biroq keyingi vaqtda, sport harakati shiddat bilan rivojlangani sayin amaliyot talablari bilan nazariy ishlanmalar orasida nomuvofiqliklar yuzaga kela boshladi. Buning izohi shuki, ilmiy tadqiqotlar soni oshib borishiga qaramay, ular aniq maqsadsiz, tizimli yondashuvsiz amalga oshirilyapti. Odatda, o'tkazilayotgan tadqiqotlar va usuliy ishlanmalar asosida tahliliy yondashuv metodologiyasi yotadi (V.V.Kuznetsov, 1984).

Tizimli yondashuv kontseptsiyasiga binoan har qanday ob'ektni, u moddiy bo'ladimi, kontseptsiyaga aloqador bo'ladimi, u yoki bu darajada o'zaro bog'liq unsurlardan iborat bir tizim sifatida tasavvur etish mumkin.

Agar uning unsurlaridan biri tarkibiy qismlarga ajratib yuborilsa, u, o'z navbatida, tizim sifatida qabul qilinib, keyingi tartibni hosil qiluvchi unsurlar yig'indisi bo'lib qoladi. Demak, tizim unsurlarini tizimchalar deb bilish mumkin, ayni paytda, unsurlarning har qanday yig'indisi tizim sifatida ham, uning bir qismi sifatida ham qaralishi mumkin.

Bu holda integratsiyalangan usul tahliliy usullarga nisbatan etakchi ahamiyatga ega bo'ladi. U, birinchidan, tizimda uning tizimchalari orasidagi o'zaro aloqani butunning bo'laklari sifatida belgilashga; ikkinchidan, alohida tizimchalarning butun tizim tarkibiga kirishdagi o'zgarishlarini; uchinchidan tizimda uning tizimchalarida mavjud xususiyatlar keltirib chiqargan yangi xususiyatlar yoki yangi aloqalar vujudga kelishini ochib berishga sharoit yaratadi. Bunda tizimcha alohida hodisaligicha qolmay, integral butunlikning qismiga aylanadi, natijada, tubdan yangi, ko'p majmual, o'z xususiyatlari va amaliy aloqalariga ega bo'lgan tizim yuzaga keladi.

Ma'lumki, ilmiy bilishning yo'nalishi tizim haqidagi umumiy tasavvurdan uning tuzilishini ochib berishga o'tish tomon boradi. Shuning uchun ham, tizimli yondashuvning eng muhim yo'nalishlaridan biri ilmiy tadqiqotlarni o'rganilayotgan ob'ekt xususiyatlariga moslab o'tkazishdan iborat.

Tizimli yondashuv sportchilar tayyorlash jarayonini o'ziga xos yaxlitlikda, uning xususiyatlari, hozirgi zamondagi vazifalariga mos keladigan tashkil etish va boshqarish darajasida ko'rsatishga imkoniyat yaratadi. Sportchining muvaffaqiyati uning qobiliyatiga, mashg'ulot usuliyatining mukammalligiga, trenerning malakaviy darajasiga hamda mashg'ulot va musobaqalarni o'tkazish uchun shart-sharoitlarning mavjudligiga bog'liq. Tizimli yondashuv talablaridan kelib chiqib, prof. A.A.Novikov (1983) rahbarligida yuqori malakali sportchilar sport mashg'ulotlari jarayonini boshqarishning ierarxik xususiyatga ega bo'lgan tizimi ishlab chiqildi. Unda sportchi tayyorgarligining barcha jihatlari miqdoriy jihatdan ko'rsatib berildi. Tizim uch darajadan iborat:

I-musobaqa faoliyati (musobaqalashuv modeli);

II-sportchi tayyorgarligining asosiy jihatlari (sport mahorati modeli);

III-sportchi organizmining tizimi (mavjud imkoniyatlar modeli).

Bunday ierarxiyada darajalardan birining ikkinchisiga bo'ysundirilishi yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda shubhaga o'rin qoldirmaydi.

Ishlab chiqilgan sxema tadqiqotchiga sport tayyorgarligi jarayonlarining xilma-xilligi sharoitida to'g'ri yo'lni topa bilish hamda tadqiqot vazifalarini to'g'ri belgilashda yordam beradi.

Mazkur tizimning har bir darajasi uchun model tavsifnomalar tuziladi. Bunday tavsifnomalarni tuzishda quyidagi ko'rsatkichlardan foydalanish zarur:

1-musobaqa bellashuvi, seriya va h.k.ni o'tkazish davomida tuzatishlar kiritishga yordam beradigan ko'rsatkichlar.

2-musobaqa jarayonida urinishlar, seriyalar va h.k. orlig'ida tahrir qilishga imkon beradigan ko'rsatkichlar.

3-sport faoliyati samaradorligi darajasini pasaytirgan yoki uning o'sishiga ko'maklashgan ma'lumotlar yig'indisi bo'lmish ko'rsatkichlar.

Sportchilar tayyorlashning model tavsifnomalarini ishlab chiqishda quyidagi qoidalarni hisobga olish zarur.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning xususiyatlariga, asosiy jismoniy sifatlar rivojining eng yuqori bosqichiga hamda ulardan musobaqa faoliyati rejimida sport mashqini bajarish vaqtida foydalanish darajasiga alohida ahamiyat berish lozim.

Texnik tayyorgarlikning model tavsifnomalarini tuzish chog'ida eng muhim o'lchamlari muvozanat fazalari va unsurlari hamda ularning texnik harakatlari sur'atidagi aksini tasvirlaydigan ko'rsatkichlarga e'tiborsiz bo'lish mumkin emas.

Texnik mahoratning integral o'lchamlari, ritm-sur'at tizimi bilan maxsus jismoniy tayyorgarlik ma'lumotlari orasidagi o'zaro bog'lanishni aniqlash kerak (V.M.Dyachkov, 1984).

Ritm sarflanayotgan kuchlanishlarni aks ettirib, ularning qiymati, sarflanayotgan vaqt va boshqa harakat xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. Harakatlar ritmiga qarab, ularning mukammalligi haqida fikr yuritish mumkin (D.D.Donskoy, 1979).

Taktik tayyorgarlikning model tavsifnomalarini tuzishda texnik-taktik echimlarning eng maqbullarini yanada aniqroq ajratib ko'rsatish kerak, ular sport musobaqalarining ayni keskin vaziyatlarida qo'llanishi mumkin. Masalan, kurash sohasida usullarning ritm-sur'at tuzilishi ustida tadqiqotlar o'tkazilgan edi. (F.A.Kerimov, 1984). Shunda quyidagilar aniqlandi: oqilona texnika asosida biomexanik qonuniyatlar, aniqrog'i, hujum harakatlarining ritmik tavsifnomalari yotar ekan.

Oddiy va murakkab hujum harakatlarining (OHH va MHH) kinotasmaga tushirilgan maxsus materiallarini ritm-sur'at jihatidan tahlil etish ular orasida anchagina tafovutlar borligini ko'rsatdi. OHH texnik harakatning (usulning) asosiy tuzilishi doirasida, MHH (usul) esa harakatning asosiy qismlari orasidagi bog'lovchi unsur bo'lmish qandaydir tayyorgarlik harakati yoki hujumga taktik tayyorlanish yo'li bilan bajarilgan.

Yonboshga olib oshirib otish texnik usulini OHH va MHH yordamida tahlil etish orqali bir sportchining o'zida usullarning ritm-sur'at tuzilishida tafovutlar mavjudligi aniqlandi. Aqliy va jismoniy tarbiyaning o'zaro bogliqligi masalasi tabiiy-ilmiy fanlarning tadqiqotlari asosida ulug rus fiziologi I.M. Sechenov va I.P. Pavlov tomonidan isbotlangan. "Men butun hayotim bo'yi aqliy va jismoniy mehnatni sevdim, ko'proq ikkinchisini. Ayniqsa, miyada paydo bo'lgan fikrni hal qilish uchun aqlimni qo'lim bilan boglaganimda o'zimni juda yaxshi his qilar edim", - deb yozgan edi ulug rus olimi I.P. Pavlov.

Demak, jismoniy tarbiya intellektining aqliy tarbiyasi bilan o'zaro uzviy bogliq holda amalga oshirilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари – Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
2. Маҳкамджанов К.М. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., "Iqtisod -moliya" 2008 yil - 300 b.
3. Матвьев Л.П. Теория и методика физического воспитания Москва – 2005 г.

Xorijiy adabiyotlar

1. Bcunen G., Claessens A., Lefere J., Ostyn M, Reuson R., Simons J. So-matotype as related to age peak velocity in height, weight and static strength in boys // Hum. Biol.- 1987.- №4.- P.
2. Campbell S.B. Behaviour problems in preschool children: clinical and developmental issues. New York: Guilford Press, 1990.

Mavzu. Jismoniy tarbiya va sport - sog'lom avlodni tarbiyalash omili.

Reja:

1. "Ta'lim to'g'risida"gi qonun,
2. "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonun, bolalar sport jamg'armasini tashkil etilishi.
3. Jismoniy tarbiya - sog'lom avlodni tarbiyalashdir.
4. Jismoniy tarbiya nima. Jismoniy bilim haqida tushuncha.

1. "Ta'lim to'g'risida"gi qonun,

BMT Bosh Assambliyasi tomonidan 1948 yilning 10 dekabrda qabul qilingan inson huquqlari Umumjahon Dekloratsiyasi insonning asosiy huquqlari va erkinliklarini belgilovchi daslabki muhim tarixiy xujjat qisoblanadi.

Inson huquqlari Umumjahon Dekloratsiyasi insonning huquqlari va uni himoya qilishga doir xalqaro xujjat bo'lib, BMT tomonidan ishlab chiqilgan va qabul qilingan. Bu tarixiy xujjatning ishlab chiqilishi va e'lon qilinishi insoniyatning tarixiy taqdirida davlatlarning ichki va tashqi siyosatida, xalqaro tashkilotlar, siyosiy partiyalar va ijtimoiy tashkilotlarning faoliyatida muhim ahamiyatga ega bo'ldi. Bunda ishlab chiqilgan qoida va xulosalar, tamoillar o'zining moqiyati va mazmuniga ko'ri mukammal ishlangan huquqiy me'yorlarning umumlashgan ifodasi qisoblanadi. Inson huquqlari va uni himoya qilish masalalarini hal qilishda davlatlar maskur qujjatda e'lon

qilingan huquqiy me'yorlarga amal qilinishi ularga ishlab chiqilayotgan huquqiy xujjatlarning samarali va adolatli bo'lishiga muhim ahamiyat kasb etadi.

Inson huquqlari Umumjahon Dekloratsiyasi muqaddima va 30 ta moddadan iborat bo'lib, unda insonning asosiy huquqlari qadr-qimmat, inson shaxsining benazirligi hamda erkaklar bilan ayollarning teng huquqiyli o'z ifodasini topgan. Dekloratsiyaning 1-moddasida huquqiy jihatdan asoslangan falsafiy fikrlar bayon etilgan bo'lib, unda "Barcha odamlar erkin qadr-qimmat va huquqlarga teng bo'lib to'qiladilar. Ular aql va vijdon soxibidirlar va bir - birlariga birodarlarcha muomala qilishlari zarur" deyiladi.

“41-modda. Har kim bilim olish huquqiga ega. Bepul umumiy ta'lim olish davlat tomonidan kafolatlanadi. Maktab ishlari davlat nazorati-dadir.”

Konstitutsiyaning ushbu normasi Inson huquqlari umumjahon Deklaratsiyasining 26-moddasiga to'la mos keladi. Ayni vaqtda Konstitutsiyaning 40-41-moddalarining ro'yobini amalda bir-birisiz tasavvur qilib bo'lmaydi. Mamla-katimizda amalga oshirilayotgan islohotlar zahirida pirovardida, sog'lom, barkamol ertangi kun egalari-avlodni tar-biyalash, ulg'aytirish vazifasi yotibdi. Shu ma'noda ta'lim sohasidagi amalga oshirilayotgan islohotlar bugungi kunda butun jahon jamoatchiligi e'tibori va e'tirofiga tushganligi ham bejiz emas. Kadrlar tayyorlash milliy dasturi bu sohadagi Prezidentimizning o'ziga xos «nou-xou»si bo'lib qoldi.

Davlat fuqarolarning bilim olish huquqlarini ro'yobga chiqarish uchun etarlicha shart-sharoit yaratmoqda. Davlat byudje-tining kattagina qismi shu soha uchun ajratilayotganidan sohaning moddiy-texnik bazasi mustahkamlanmoqda. Zamo-naviy, ilmiy-pedagogik o'qitish uslublari ta'limni sifat jihatdan boyitmoqda.

Bir so'z bilan aytganda, bilim olish huquqining mazmunini ro'yobga chiqarish, realizatsiya qilish uchun hamma sharoitlar yaratilgan. Ta'lim sohasi bilan bog'liq yana bir gap shuki, ta'lim muassasalari hisoblangan maktab ishlari ham davlat nazoratidir. Kimlar, nima haqida, qanday shakl-uslublarda ta'lim-tarbiya berayotgani haqida davlatning qayg'urishi bejiz emas. Biz farzandlarimizni milliy istiqolol ruhida tarbiyalashimiz, o'zimizga munosib o'rinbosarlar tayyorlashimiz lozim. Ular Prezidentimiz aytmog'chi, «..bizdan ko'ra kuchli, bilimli, dono va albatta baxtli bo'lishlari shart».

1. O'zbekiston Respublikasi demokratik huquqiy davlat qurish uchun harakat qilar ekan, har tomonlama rivojlangan, erkin shaxsni shakllantirishni o'zining asosiy vazifalaridan biri deb biladi. Ta'lim sohasida maqsadga yo'naltirilgan davlat siyosatini olib borish bu vazifani echishda asosiy vositalardan biridir.

2. Ta'lim olish huquqi shaxsning asosiy huquqlaridan biridir. O'zbekiston Respublikasi Inson huquqlari umumjahon deklaratsiyasiga (1948yil) asoslanib berilgan huquqni amalga oshirishning faoliyat ko'rsatayotgan mexanizmini yaratdi. O'zbekiston parlamenti bu deklaratsiyani, fuqarolik va siyosiy huquqlar, iqtisodiy, ijtimoiy va madaniy huquqlar to'g'risidagi paktlarni, shuningdek, inson huquqlari va erkinliklari sohasidagi bir qator hujjatlarni ratifikatsiya qildi.

Ta'lim olish huquqiga tegishli xalqaro hujjatlar (xususan, 1960 yil 14 dekabrda Ta'lim sohasidagi kamsitishlarga qarshi kurash to'g'risidagi konvensiya) shuni e'tirof etadiki, “ta'lim” iborasi o'qitishning barcha turlarini va bosqichlarini qamrab oladi va ta'lim olish imkoniga ega bo'lish, ta'limning darajasi va sifati, shuningdek, ta'lim berish sharoitlarini o'z ichiga oladi.

Xalqaro huquq noramallari boshlang'ich ta'limni majburiy va bepul qilishni, o'rta ta'limni uning barcha turlarida umum erishadigan qilishni va undan hammaning foydalanishini ta'minlashni; oliy ta'limni to'la tenglik asosida va har bir kishining qobiliyatidan kelib barcha erisha oladigan qilishni; qonunda belgilangan o'qishning majburiyligini ta'minlashni tavsifa etadi.

3. O'zbekiston Respublikasi o'zi olgan majburiyatlarga amal qilib uzluksiz ta'limning barqaror tizimini yaratdi, shaxsning ta'lim olish huquqini amalga oshirish mexanizmini mustahkamlab qo'ydi. Ta'limning yagona tizimi quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- maktabgacha ta'lim

- umumiy o'rtta ma'lumot
- o'rtta maxsus, kasbiy ta'lim
- oliy ma'lumot
- oliy o'quv yurtini bitirgandan keyingi ta'lim
- malaka oshirish va kadrlarni qayta tayyorlash
- maktabdan tashqari ma'lumot.

Ta'lim shakli va bosqichlarining ko'p xilliligi shaxsning ehtiyojlari va qiziqishlaridan kelib chiqqan holda uning ta'lim olish huquqini iloji boricha to'laroq amalga oshirishga imkon beradi.

4. Oliy Majlis qabul qilgan, o'n yildan ko'proq muddatga mo'ljallangan "Kadrlar tayyorlashning miliy dasturi" yuqori malakali kadrlar tayyorlashning zamonaviy tizimini shakllantirish va rivojlantirishni, har tomonlama kamol topgan shaxsni shakllantirish uchun ijtimoiy-iqtisodiy, huquqiy, psixologik-pedagogik va boshqa sharoitlarni yaratishni o'z oldiga maqsad qilib qo'ygan.

Kadrlar tayyorlashning ustuvor sohasi ta'lim jarayonining vorisiylik va ko'p bosqichligiga asoslangan uzluksiz ta'limdir.

O'zbekistonning qonunlari (xususan, O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi qonuni) kelib chiqishi, jinsi, tili, yoshi, irqiy, milliy taalluqliligi, e'tiqodi, dinga munosabati, ijtimoiy mavqei, yashash joyi, respublika huquqida yashayotgan davrining muddatidan qat'i nazar, ta'lim olishdagi teng huquqlarni ta'minlaydi.

5. Ta'lim olish huquqining mazmuni shundan iboratki, u O'zbekiston Respublikasining har bir fuqarosi uchun ta'lim-tarbiyaning barcha shakllaridan teng foydalanish imkoniyatini beradi.

Ta'lim olish huquqini amalga oshirish quyidagilar orqali ta'minlanadi:

- ta'lim olish uchun zarur ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlarni yaratish;
- davlat va nodavlat ta'lim berish muassasalarining tarmog'ini yaratish;
- davlat ta'lim standartlari doirasida ta'lim olishning barcha uchun imkoniyati borligi;
- davlat ta'lim muassasalaridagi ta'limning bepulligi;
- tayanch (to'qqizinchi sinf) ma'lumoti olishning majburiyligi;
- ta'limning turli shakllarini qo'llash;
- ta'lim muassasalarining siyosiy partiyalar va ijtimoiy-siyosiy harakatlarga qaram emasligi.

6. Ta'lim olish huquqini ta'minlash uchun qudratli moddi-texnik baza mavjud.

Mamlakatimizda savodxonlik darajasi yuqori bo'lib, 97,7% ni qilmoqda. Bunda savodsizlarning asosiy qismi keksa yoshdagilar, ya'ni 70 va undan katta yoshdagi kishilar hisobiga to'g'ri kelmoqda.

7. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasida asosiy maqsad qilib qo'yilganidek fuqarolik jamiyati har tomonlama rivojlangan shaxslardan tashkil topish kerak. Davlatning faoliyati har bir shaxsning qobiliyatini rivojlantirish va uni jamiyat farovonligini yuksaltirishga jalb etishga qaratilgan.

Fan, texnika va ishlab chiqarishning rivojlanishi har bir shaxsning yuqori darajada ma'lumotga ega bo'lishini nazarda tutadi. Ma'lumotlilik madaniyatning tarkibiy qismlaridan biri bo'lish bilan birga, shaxs imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishning muhim sharti hamdir. Shuning uchun kuchli ijtimoiy siyosiy, davlatimizning jamiyat barcha qatlamlarining ta'lim olish huquqini ta'minlashga bo'lgan intilishi alohida ahamiyatga ega. Bu shu bilan bepul oliy, maxsus va hatto umumiy ta'lim berish imkoniyatiga ega emas.

8. Davlat faqat ta'lim olish huquqini amalga oshirish uchun sharoitlar yaratibgina qolmay, mamlakatdagi maktab ishlarini nazorat ham qilib turadi. Ta'lim sohasida davlat standarti

tasdiqlangan, maktablar va boshqa o'quv yurtlarini bitiruvchilarning bilim darajasiga mos keladigan muayyan o'lehovlar o'rnatilgan.

Davlat keyingi paytda ancha keng tarmoqqa ega bo'lgan nodavlat o'quv yurtlaridagi ta'lim jarayonini ham nazorat qilmoqda. O'zbekiston Respublikasida diniy muassasalar maktab ishlaridan ajratilgan.

Ta'lim huquqini ta'minlash mexanizmida iqtidorli o'quvchilar va talabalarni qo'llab-quvvatlash hamda rivojlantirish, ularning ijodiy ta'lim faoliyatini rag'batlantirishga qaratilgan davlat choralari muhim o'rin tutadi. Buning uchun turli jamg'armalar, bolalar ijod uylari va stipendiyalar ta'sis qilingan. ko'plab davlat o'quv yurtlarida bepul ovqat, darsliklar, kiyimlar beriladi, stipendiyalar to'lanadi.

Hozirgi paytda O'zbekistonda har bir kishining ehtiyojiga ko'ra ta'lim olish huquqini ta'minlashning ishchan mexanizmi shakllangan bo'lib, u tegishli moddiy texnik sharoitlar bilan mustahkamlangan.

2."Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"

O'zbekiston Respublikasi inson huquqlari va erkinliklariga rioya etilishini, jamiyatning ma'naviy yangilanishini, ijtimoiy yo'naltirilgan bozor iqtisodiyotini shakllantirishni, jahon hamjamiyatiga qo'shilishni ta'minlaydigan demokratik huquqiy davlat va ochiq fuqarolik jamiyati qurmoqda.

Inson, uning har tomonlama uyg'un kamol topishi va farovonligi, shaxs manfaatlarini ro'yobga chiqarishning sharoitlarini va ta'sirchan mexanizmlarini yaratish, eskirgan tafakkur va ijtimoiy xulq-atvorning andozalarini o'zgartirish respublikada amalga oshirilayotgan islohotlarning asosiy maqsadi va harakatlantiruvchi kuchidir. Xalqning boy intellektual merosi va umumbashariy qadriyatlar asosida, zamonaviy madaniyat, iqtisodiyot, fan, texnika va texnologiyalarning yutuqlari asosida kadrlar tayyorlashning mukammal tizimini shakllantirish O'zbekiston taraqqiyotining muhim shartidir.

Kadrlar tayyorlash milliy dasturi «Ta'lim to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi **Qonunining** qoidalariga muvofiq holda tayyorlangan bo'lib, milliy tajribaning tahlili va ta'lim tizimidagi jahon miqyosidagi yutuqlar asosida tayyorlangan hamda yuksak umumiy va kasb-hunar madaniyatiga, ijodiy va ijtimoiy faollikka, ijtimoiy-siyosiy hayotda mustaqil ravishda mo'ljalni to'g'ri ola bilish mahoratiga ega bo'lgan, istiqbol vazifalarini ilgari surish va hal etishga qodir kadrlarning yangi avlodini shakllantirishga yo'naltirilgandir.

Dastur kadrlar tayyorlash milliy modelini ro'yobga chiqarishni, har tomonlama kamol topgan, jamiyatda turmushga moslashgan, ta'lim va kasb-hunar dasturlarini ongli ravishda tanlash va keyinchalik puxta o'zlashtirish uchun ijtimoiy-siyosiy, huquqiy, psixologik-pedagogik va boshqa tarzda sharoitlarni yaratishni, jamiyat, davlat va oila oldida o'z javobgarligini his etadigan fuqarolarni tarbiyalashni nazarda tutadi.

Shaxs.

Kadrlar tayyorlash sohasidagi davlat siyosati insonni intellektual va ma'naviy-axloqiy jihatdan tarbiyalash bilan uzviy bog'liq bo'lgan uzluksiz ta'lim tizimi orqali har tomonlama barkamol shaxs fuqaroni shakllantirishni nazarda tutadi. Shu tarzda fuqaroning eng asosiy konstituttsiyaviy huquqlaridan biri bilim olish, ijodiy qobiliyatni namoyon etish, intellektual jihatdan rivojlanish, kasbi bo'yicha mehnat qilish huquqi ro'yobga chiqariladi.

«Ta'lim to'g'risida»gi **Qonun** umumiy o'rta va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi standartlari orqali sifatli ta'lim olish, shuningdek ta'lim va kasb-hunar jihatdan tayyorgarlikning shakllari va turlarini tanlashni, uzluksiz malaka oshirib borish, zarurat taqozo etsa, tegishli qayta tayyorgarlikdan o'tish huquqini va keng imkoniyatlarini nazarda tutadi.

Ta'lim xizmatlarining iste'molchisi sifatida shaxsga davlat ta'lim standartlari orqali sifatli ta'lim olish va kasb-hunar tayyorgarligi ko'rish kafolatlanadi. Ta'lim olish jarayonida shaxs davlat ta'lim standartlarida ifoda etilgan talablarni bajarishi shart.

Shaxs ta'lim xizmatlarining yaratuvchisi sifatida tegishli malaka darajasini olgach, ta'lim, moddiy ishlab chiqarish, fan, madaniyat va xizmat ko'rsatish sohasida faoliyat ko'rsatadi va o'z bilimi va tajribasini o'rgatishda ishtirok etadi.

DAVLAT VA JAMIYAT

Davlat va jamiyat kadrlar tayyorlash tizimi amal qilishi va rivojlanishining kafillari, yuqori malakali raqobatbardosh mutaxassislarni tayyorlash bo'yicha ta'lim muassasalarining faoliyatini uyg'unlashtiruvchi sifatida faoliyat ko'rsatadi.

Davlat va jamiyat quyidagilarga, chunonchi:

Fuqarolarning bilim olish, kasb tanlash va o'z malakasini oshirish huquqlari ro'yobga chiqarilishiga;

Majburiy umumiy o'rta ta'lim hamda akademik litsey yoki kasb-hunar kollejida ta'lim olish yo'nalishini tanlash huquqi asosida majburiy o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi olishga;

Davlat grantlari yoki pullik-shartnomaviy asosda oliy ta'lim va oliy o'quv yurtidan keyingi ta'lim olish huquqiga;

Davlat ta'lim muassasalarini mablag' bilan ta'minlashga;

Ta'lim oluvchilarning o'qishi, turmushi va dam olishi uchun shart-sharoitlar yaratish borasidagi vazifalar hal etilishida jamoatchilik boshqaruvini rivojlantirishga;

Ta'lim jarayoni qatnashchilarini ijtimoiy jihatdan qo'llab-quvvatlashga;

Sog'liq va rivojlanishda nuqsoni bo'lgan shaxslar ta'lim olishiga kafolat beradilar.

UZLUKSIZ TA'LIM

Uzluksiz ta'lim kadrlar tayyorlash tizimining asosi, O'zbekiston Respublikasining ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotini ta'minlovchi, shaxs, jamiyat va davlatning iqtisodiy, ijtimoiy, ilmiy-texnikaviy va madaniy ehtiyojlarini qondiruvchi ustuvor sohadir.

Uzluksiz ta'lim ijodkor, ijtimoiy faol, ma'naviy boy shaxs shakllanishi va yuqori malakali raqobatbardosh kadrlar ildam tayyorlanishi uchun zarur shart-sharoitlar yaratadi.

3.3.1. Uzluksiz ta'limni tashkil etish va rivojlantirish printsiplari

Uzluksiz ta'limning faoliyat ko'rsatish printsiplari quyidagilardan iborat:

ta'limning ustuvorligi uning rivojlanishining birinchi darajali ahamiyatga ega ekanligi, bilim, ta'lim va yuksak intellektning nufuzi;

ta'limning demokratlashuvi ta'lim va tarbiya uslublarini tanlashda o'quv yurtlari mustaqilligining kengayishi, ta'limni boshqarishning davlat-jamiyat tizimiga o'tilishi;

ta'limning insonparvarlashuvi inson qobiliyatlarining ochilishi va uning ta'limga nisbatan bo'lgan turli-tuman ehtiyojlarining qondirilishi, milliy va umumbashariy qadriyatlar ustuvorligining ta'minlanishi, inson, jamiyat va atrof-muhit o'zaro munosabatlarining uyg'unlashuvi;

ta'limning ijtimoiylashuvi ta'lim oluvchilarda estetik boy dunyoqarashni hosil qilish, ularda yuksak ma'naviyat, madaniyat va ijodiy fikrlashni shakllantirish;

ta'limning milliy yo'naltirilganligi ta'limning milliy tarix, xalq an'analari va urf-odatlari bilan uzviy uyg'unligi, O'zbekiston xalqlarining madaniyatini saqlab qolish va boyitish, ta'limni milliy taraqqiyotning o'ta muhim omili sifatida e'tirof etish, boshqa xalqlarning tarixi va madaniyatini hurmatlash;

ta'lim va tarbiyaning uzviy bog'liqligi, bu jarayonning har tomonlama kamol topgan insonni shakllantirishga yo'naltirilganligi;

iqtidorli yoshlarni aniqlash, ularga ta'limning eng yuqori darajasida, izchil ravishda fundamental va maxsus bilim olishlari uchun shart-sharoitlar yaratish.

3.3.2. Uzluksiz ta'limni isloh qilish

Uzluksiz ta'lim sohasidagi islohotlar quyidagilarni nazarda tutadi:

ta'lim tizimining kadrlar salohiyatini tubdan yaxshilash, tarbiyachi, o'qituvchi, muallim va ilmiy xodimning kasbiy nufuzini oshirish;

davlat va nodavlat ta'lim muassasalarining har xil turlarini rivojlantirish;

ta'lim tizimini tarkibiy jihatdan qayta qurish, ta'lim, fan, texnika va texnologiyaning, iqtisodiyot va madaniyatning jahon miqyosidagi zamonaviy yutuqlarini hisobga olgan holda ta'lim va kasb-hunar ta'limi dasturlarini tubdan o'zgartirish;

majburiy umumiy o'rta ta'limdan o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limiga o'tilishini ta'minlash; maxsus, kasb-hunar ta'limining markazlari sifatida fan va ishlab chiqarish integratsiyalashgan yangi tipdagi o'quv muassasalarini vujudga keltirish;

ilg'or texnologiyalarni keng o'zlashtirish, iqtisodiyotdagi tarkibiy o'zgarishlar, chet el investitsiyalari ko'lamlarining kengayishi, tadbirkorlik, kichik va xususiy biznesni rivojlantirish bilan bog'liq yangi kasb-hunar va mutaxassisliklar bo'yicha kadrlar, shu jumladan boshqaruv tizimi kadrlarini tayyorlash, qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish;

milliy mustaqillik printsiplari va xalqning boy intellektual merosi hamda umumbashariy qadriyatlarining ustuvorligi asosida ta'limning barcha darajalari va bo'g'inlarida ta'lim oluvchilarning ma'naviy va axloqiy fazilatlarini rivojlantirish;

ta'limni boshqarish tizimini takomillashtirish, jamoat boshqaruvi shakllarini rivojlantirish, ta'lim muassasalarini mintaqalashtirish;

ta'lim olishda, shuningdek bolalar va yoshlarni ma'naviy-axloqiy, intellektual va jismoniy jihatdan tarbiyalashda oila, ota-onalar, jamoat tashkilotlari, mahallalar, xayriya va xalqaro fondlarning rolini kuchaytirish yuzasidan chora-tadbirlar ishlab chiqish hamda ularni amalga oshirish;

ta'lim jarayoni va kadrlar tayyorlash sifatiga xolis baho berish tizimini yaratish va joriy etish;

ta'lim tizimini moliyaviy, moddiy-texnika va boshqa tarzdagi resurslar bilan ta'minlash mexanizmlarini shakllantirish;

uzluksiz ta'limni fan va ishlab chiqarish bilan integratsiyalashtirishning puxta mexanizmlarini ishlab chiqish va joriy etish;

ta'lim va ilm-fan bilan bog'liq chet el hamda xalqaro tashkilotlar bilan hamkorlikni kengaytirish va rivojlantirish;

tub erli millatga mansub bo'lmagan shaxslar zich yashaydigan joylarda ular o'z ona tillarida ta'lim olishlari uchun tashkiliy va pedagogik shart-sharoitlar yaratish;

ta'limning barcha darajalarida ta'lim oluvchilarning huquqiy, iqtisodiy, ekologik va sanitariya-gigiena ta'limi hamda tarbiyasini takomillashtirish.

"Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonun, bolalar sport jamg'armasini tashkil etilishi.

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASINING QONUNI

«JISMONIY TARBIYA VA SPORT TO'G'RISIDA»GI O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI QONUNIGA O'ZGARTISH VA QO'SHIMCHALAR KIRITISH HAQIDA

Qonunchilik palatasi tomonidan 2015 yil 24 iyulda qabul qilingan

Senat tomonidan 2015 yil 6 avgustda ma'qullangan

1-modda. O'zbekiston Respublikasining 1992 yil 14 yanvarda qabul qilingan «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi 513-X11-sonli Qonuniga (O'zbekiston Respublikasining 2000 yil 26

mayda qabul qilingan 76-II-sonli Qonuni tahririda) (O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining Axborotnomasi, 2000 yil, № 5-6, 147-modda; O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi palatalarining Axborotnomasi, 2005 yil, № 9, 309-modda) o'zgartish va qo'shimchalar kiritilib, uning yangi tahriri tasdiqlansin (ilova qilinadi).

2-modda. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi:

hukumat qarorlarini ushbu Qonunga muvofiqlashtirsin;

davlat boshqaruvi organlari ushbu Qonunga zid bo'lgan o'z normativ-huquqiy hujjatlarini qayta ko'rib chiqishlari va bekor qilishlarini ta'minlasin.

3-modda. Ushbu Qonun rasmiy e'lon qilingan kundan e'tiboran kuchga kiradi.

 *Kommentariy LexUz*

Ushbu Qonun «Xalq so'zi» gazetasining 2015 yil 5 sentyabrdagi 174 (6357)-sonida e'lon qilingan

O'zbekiston Respublikasining Prezidenti I. KARIMOV

Toshkent sh.,

2015 yil 4 sentyabr,

O'RQ-394-son

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASINING QONUNI

Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida

(yangi tahriri)

1-bob. Umumiy qoidalar

1-modda. Ushbu Qonunning maqsadi

Ushbu Qonunning maqsadi jismoniy tarbiya va sport sohasidagi munosabatlarni tartibga solishdan iborat.

2-modda. Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonun hujjatlari

Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonun hujjatlari ushbu Qonun va boshqa qonun hujjatlaridan iboratdir.

Agar O'zbekiston Respublikasining xalqaro shartnomasida O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonun hujjatlarida nazarda tutilganidan boshqacha qoidalar belgilangan bo'lsa, xalqaro shartnoma qoidalari qo'llaniladi.

3-modda. Asosiy tushunchalar

Ushbu Qonunda quyidagi asosiy tushunchalar qo'llaniladi:

jismoniy reabilitatsiya — odam organizmining buzilgan yoki vaqtincha yo'qotilgan funktsiyalarini hamda nogironlarning va jismoniy imkoniyatlari cheklangan boshqa shaxslarning ijtimoiy hamda kasbiy faoliyatga bo'lgan qobiliyatlarini jismoniy tarbiya va sport vositalari hamda usullaridan foydalangan holda tiklash (tuzatish va kompensatsiya qilish);

jismoniy tarbiya — madaniyatning insonni jismoniy tarbiyalash, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik orqali jismoniy hamda intellektual jihatdan kamol toptirish, uning qobiliyatini va harakat faolligini takomillashtirish, sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish, ijtimoiy moslashtirish maqsadida jamiyat tomonidan yaratiladigan hamda foydalaniladigan qadriyatlar, normalar va bilimlar yig'indisidan iborat bo'lgan qismi;

jismoniy tarbiyalash — yuksak madaniyatga ega bo'lgan har tomonlama etuk hamda jismonan sog'lom insonni shakllantirish maqsadida shaxsni tarbiyalashga, insonning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirishga, uning jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini orttirishga qaratilgan jarayon;

jismoniy tarbiya yoki sport tadbiri tashkilotchisi — o'z tashabbusi bilan jismoniy tarbiya yoki sport tadbiri o'tkazayotgan va (yoki) bunday tadbirni tayyorlash hamda o'tkazishni tashkiliy, moliyaviy va moddiy jihatdan ta'minlashni amalga oshirayotgan yuridik yoki jismoniy shaxs;

jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish inshooti — ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlari va jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini o'tkazish uchun mo'ljallangan, o'ziga qo'yiladigan norma va talablarga javob beradigan hamda tegishli pasportga ega bo'lgan yopiq yoki ochiq tipdagi inshoot;

ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlari — aholini jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga jalb etishga va aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan tadbirlar;

ommaviy sport — sportning tashkil etilgan va (yoki) mustaqil mashg'ulotlar, shuningdek ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini o'tkazish orqali aholini jismoniy tarbiyalash, sog'lomlashtirish, kamol toptirish hamda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb etishga doir qismi;

professional sport — sportning sport musobaqalarini tashkil etish va o'tkazishga doir qismi bo'lib, sportchilar ularda o'zining asosiy faoliyati sifatida ishtirok etganligi va ularga tayyorgarlik ko'rganligi uchun mukofot va (yoki) ish haqi oladi;

sport — odamlarning muayyan qoidalar bo'yicha tashkil etilgan, ularning jismoniy va intellektual qobiliyatini taqqoslashdan iborat bo'lgan havaskorlik asosidagi va professional asosdagi faoliyati, shuningdek ushbu faoliyatga tayyorgarlik ko'rish hamda bu faoliyat jarayonida odamlar o'rtasida yuzaga keladigan munosabatlar;

sportchi — tanlagan sport turi yoki sport turlari bilan muntazam shug'ullanadigan, doimo o'zining sport mahoratini oshirib boradigan va sport tadbirlarida qatnashadigan jismoniy shaxs;

sport bo'yicha agent — sportchi nomidan va uning manfaatlari uchun shartnoma asosida faoliyat ko'rsatadigan, tuzilgan shartnomalar shartlariga va sportchining huquqlariga rioya etilishini kuzatib boradigan shaxs;

sport musobaqasi — sportchilar o'rtasida yoki sportchilar jamoalari o'rtasida har xil sport turlari (sport distsiplinalari) bo'yicha musobaqaning eng yaxshi ishtirokchisini aniqlash maqsadida jismoniy tarbiya yoki sport tadbirining tashkilotchisi tomonidan tasdiqlangan nizom (reglament) bo'yicha o'tkaziladigan bellashuv;

sport inshooti — sport tadbirlari va ommaviy sport tadbirlarini, sport turlari bo'yicha o'quv-mashq mashg'ulotlari va o'quv-mashq yig'inlarini o'tkazish uchun mo'ljallangan, o'ziga qo'yiladigan norma va talablarga javob beradigan hamda tegishli pasportga ega bo'lgan yopiq yoki ochiq tipdagi ixtisoslashtirilgan inshoot;

sportchining sport diskvalifikatsiyasi — sport turi qoidalarini yoki sport musobaqalari to'g'risidagi nizomlarni (reglamentlarni) yoxud xalqaro sport tashkilotlari tomonidan tasdiqlangan dopingga qarshi qoidalarni yoki respublika sport federatsiyalari (uyushmalari) tomonidan tasdiqlangan normalarni buzganlik uchun sportchini sport musobaqalarida ishtirok etishdan sportning tegishli turi bo'yicha xalqaro sport federatsiyasi (uyushmasi) yoki sportning tegishli turi bo'yicha respublika sport federatsiyasi (uyushmasi) tomonidan amalga oshiriladigan chetlashtirish;

sport turining tarmog'i (distsiplinasi) — farqlovchi belgilarga ega bo'lgan hamda bitta yoki bir nechta sport musobaqalari dasturlari turlarini o'z ichiga oladigan sport turining qismi;

sport tadbirlari — sport musobaqalarini, o'quv-mashq jarayonini va sportchilar ishtirokida sport musobaqalariga tayyorgarlik ko'rish bo'yicha boshqa tadbirlarni o'z ichiga oladigan tadbirlar;

sport turi — jismoniy tarbiya va sport sohasidagi faoliyat turi bo'lib, u insonning sport musobaqalariga o'ziga xos tarzda tayyorgarlik ko'rishi bilan ajralib turadi, sport musobaqalarini o'tkazish va ularda ishtirok etishga doir talablar, tartib va shartlar belgilanadigan qoidalarga, nizomga (reglamentga) ega bo'ladi;

sport federatsiyasi (uyushmasi) — bir yoki bir nechta sport turini rivojlantirish, ommalashtirish, shuningdek sport tadbirlarini o'tkazishni tashkil etish hamda sportchilarni — O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalari a'zolarini sportning tegishli turi bo'yicha tayyorlash uchun a'zolik asosida tashkil etilgan va davlat ro'yxatidan o'tkazilgan nodavlat notijorat tashkiloti;

sport hakami — sport turi qoidalariga hamda sport musobaqasi to'g'risidagi nizomga (reglamentga) rioya etilishini ta'minlash uchun jismoniy tarbiya yoki sport tadbiri tashkilotchisi tomonidan vakolat berilgan, maxsus tayyorgarlikdan o'tgan va tegishli malaka toifasini olgan jismoniy shaxs;

sportning texnik va amaliy turlari — sport natijalariga erishish uchun sportchi tomonidan umumiy jismoniy mashqlar majmuasidan tashqari, sport texnikasidan, moslamalaridan yoki texnikaviy vositalardan foydalana bilish va ularni boshqarish sohasidagi ko'nikmalar va mahorat qo'llaniladigan, shuningdek har xil sport turlaridan olingan, amaliy ahamiyatga ega bo'lgan mashqlar birikmasidan foydalaniladigan sport turlari. Sportning texnik va amaliy turlari yoshlarni O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlarida xizmat qilishga tayyorlashning tarkibiy qismidir;

trener — trenerlik faoliyati bilan shug'ullanish uchun ruxsatnomaga ega bo'lgan hamda o'quv-mashq, ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarini o'tkazishni, shuningdek sport natijalariga erishish uchun bellashuv faoliyatiga rahbarlikni amalga oshiruvchi jismoniy shaxs;

O'zbekiston milliy sport turlari va xalq o'yinlari — milliy ijtimoiy-madaniy yo'nalishga ega bo'lgan hamda O'zbekiston Respublikasi hududida rivojlanayotgan sport va o'yin turlari;

O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalari — xalqaro sport musobaqalariga tayyorgarlik ko'rish hamda ularda O'zbekiston Respublikasi nomidan ishtirok etish uchun turli yosh guruhlariga tegishli sportchilar, trenerlar, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi olimlar va boshqa mutaxassislar, tibbiyot mutaxassislari hamda boshqa mutaxassislar jamoalari;

havaskorlik sporti — sportning aholini ixtiyoriylik asosida ommaviy sportga jalb qilish orqali odamlar sog'lig'ini mustahkamlashga qaratilgan qismi;

sportning harbiy-amaliy turlari — asosi harbiy xizmatchilar hamda maxsus xizmatni o'tayotgan shaxslar tomonidan o'z xizmat vazifalarini bajarishi bilan bog'liq maxsus harakatlardan (shu jumladan usullardan) iborat bo'lgan sport turlari.

4-modda. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat siyosatining asosiy yo'nalishlari

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat siyosatining asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat:

jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishni davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash;

har kimning jismoniy tarbiya va sport bilan erkin shug'ullanishga bo'lgan huquqini ta'minlash;

jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat hamda jamoat boshqaruvini uyg'unlashtirish;

fuqarolarning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi huquqlarining davlat kafolatlarini belgilash;

jismoniy tarbiya va sport sohasida kamsitishga hamda zo'ravonlikka yo'l qo'ymaslik;

jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi shaxslarning, shuningdek jismoniy tarbiya va sport tadbirlari ishtirokchilari hamda tomoshabinlarining hayoti va sog'lig'i xavfsizligini ta'minlash;

sportning barcha turlari va tarkibiy qismlarini rivojlantirishga ko'maklashish;

nogironlar va jismoniy imkoniyatlari cheklangan boshqa shaxslar, shuningdek yuqori darajada ijtimoiy himoyaga muhtoj aholi guruhlari o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga ko'maklashish;

O'zbekistonning milliy sport turlari va xalq o'yinlarini rivojlantirish hamda ommalashtirish uchun shart-sharoitlar yaratish;

fuqarolarni jismoniy tarbiyalashning uzluksizligi va davomiyligini ta'minlash;

xalqaro hamkorlikni amalga oshirish.

5-modda. Jismoniy tarbiya va sport sub'ektlari

Jismoniy tarbiya va sport sub'ektlari jumlasiga quyidagilar kiradi:

jismoniy tarbiya-sport tashkilotlari, shu jumladan sport-texnika tashkilotlari, jismoniy tarbiya-sport jamiyatlari, sport klublari, sport tayyorgarligi markazlari;

sport federatsiyalari (uyushmalari) hamda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi boshqa nodavlat notijorat tashkilotlari;

sportning texnik va amaliy turlarini rivojlantiruvchi tashkilotlar;

jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyatni amalga oshiruvchi ta'lim muassasalari;

ixtisoslashtirilgan sport-ta'lim muassasalari;

jismoniy tarbiya va sport sohasidagi tadqiqotlarni amalga oshiruvchi ilmiy tashkilotlar;

jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi fuqarolar, sportchilar, sport hakamlari, trenerlar, sport bo'yicha agentlar hamda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi boshqa mutaxassislar, shuningdek jismoniy tarbiya va sport tadbirlarining ishtirokchilari hamda tomoshabinlari;

ushbu Qonunga muvofiq boshqa organlar va tashkilotlar.

2-bob. Jismoniy tarbiya va sport sohasini davlat tomonidan tartibga solish

6-modda. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishni davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash

Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishni davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash:

sportchilarning sport tadbirlarida ishtirok etishini ta'minlash;

jismoniy tarbiya-sport tashkilotlari tomonidan moddiy-texnika va axborot resurslaridan, shuningdek ilmiy-tadqiqotga oid va texnik ishlanmalar hamda texnologiyalardan foydalanish uchun shart-sharoitlar yaratish;

davlat mulkida bo'lgan jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlarini saqlash;

sport tayyorgarligi bo'yicha yangi bazalar va markazlarni, sport-ta'lim muassasalarini, shu jumladan ixtisoslashtirilgan sport-ta'lim muassasalarini, shuningdek jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlarini qurish hamda ishlab turganlarini rekonstruktsiya qilish;

sport klublari va maktablari, sport-ta'lim muassasalari, shu jumladan ixtisoslashtirilgan sport-ta'lim muassasalari, sport-sog'lomlashtirish oromgohlari, tibbiy-jismoniy tarbiya dispanserlari faoliyatini rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratish;

jismoniy tarbiya va sport vositalaridan aholining, shu jumladan ayollar va yoshlarning, shuningdek nogironlarning sog'lig'ini mustahkamlash maqsadida foydalanish uchun shart-sharoitlar yaratish;

nogironlarning va jismoniy imkoniyatlari cheklangan boshqa shaxslarning paralimpiya hamda surdlimpiya o'yinlarida, nogironlar o'rtasidagi maxsus olimpiadalar va boshqa sport tadbirlarida ishtirok etishini rivojlantirish hamda ta'minlashga ko'maklashish;

sport tadbirlarini, ommaviy sport va jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish;

jismoniy tarbiya-sport tashkilotlarining xalqaro hamkorligiga ko'maklashish;

jismoniy tarbiya va sport sohasidagi dasturlarni, ilmiy-uslubiy tizimlarni va kompleks ilmiy tadqiqotlarni moliyalashtirish yo'li bilan amalga oshiriladi.

7-modda. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi vakolatlari

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi:

jismoniy tarbiya va sport sohasida yagona davlat siyosatining amalga oshirilishini ta'minlaydi;

jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat dasturlarini hamda maqsadli dasturlarni tasdiqlaydi va amalga oshirilishini ta'minlaydi;

Sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining kalendar rejasini, shuningdek sport turlari bo'yicha O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalarini shakllantirish tartibini belgilaydi;

xalqaro hamda respublika miqyosidagi Sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining kalendar rejasini, shuningdek Sportning texnik va amaliy turlari bo'yicha sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining kalendar rejasini tasdiqlaydi;

jismoniy tarbiya va sport sohasidagi maxsus vakolatli davlat organining, boshqa davlat boshqaruvi organlarining faoliyatini muvofiqlashtiradi hamda yo'naltiradi;

jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarni tayyorlash, qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish tartibini belgilaydi.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi qonun hujjatlariga muvofiq boshqa vakolatlarni ham amalga oshirishi mumkin.

8-modda. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi maxsus vakolatli davlat organining vakolatlari

O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi jismoniy tarbiya va sport sohasidagi maxsus vakolatli davlat organidir (bundan buyon matnda maxsus vakolatli davlat organi deb yuritiladi).

Maxsus vakolatli davlat organi:

jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat siyosatini amalga oshirishda ishtirok etadi;

jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat dasturlarini hamda maqsadli dasturlarni ishlab chiqadi va amalga oshiradi;

jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonun hujjatlarining ijrosi ustidan monitoring va nazoratni, shuningdek jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi tahlilini amalga oshiradi;

o'z vakolatlari doirasida jismoniy tarbiya va sport sohasidagi normativ-huquqiy hujjatlarni, shuningdek sport normativlarini ishlab chiqishni amalga oshiradi hamda ularni tasdiqlaydi;

sport markazlarini va dopingga qarshi markazlarni, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ta'lim muassasalarini hamda ilmiy tashkilotlarni tashkil etish bo'yicha takliflar kiritadi va ularning faoliyati tashkil etilishini ta'minlaydi;

Sport turlari bo'yicha yagona sport tasnifini, shuningdek u to'g'risidagi nizomni, sport turlarini va sport turlarining tarmoqlarini e'tirof etish, ularning reestrini yuritish tartibini ishlab chiqadi hamda tasdiqlaydi;

sport federatsiyalari (uyushmalari) reestrini yuritadi, uni yuritish tartibini belgilaydi;

xalqaro va respublika miqyosidagi Sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining kalendar rejasini shakllantiradi hamda manfaatdor tashkilotlar bilan birgalikda ularning moliyalashtirilishi va o'tkazilishini ta'minlaydi;

sport unvonlari, sport razryadlari va malaka toifalarini berish tartibini tasdiqlaydi;

trenerlik faoliyati bilan shug'ullanish uchun belgilangan tartibda ruxsatnoma beradi;

jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlaridan foydalanish tartibini tasdiqlaydi, shuningdek ularning pasportlarini beradi;

O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalari tarkiblarini va ularning yaqin zaxirasini tasdiqlaydi, O'zbekiston sport delegatsiyalarini jamlaydi, ularning tayyorgarlik ko'rishini hamda xalqaro sport musobaqalarida va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarida ishtirok etishini ta'minlaydi;

sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish hamda o'tkazishga, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarni tayyorlashga, qayta tayyorlashga va ularning malakasini oshirishga ko'maklashadi;

jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport uchun mo'ljallangan tovarlar ishlab chiqarilishini tashkil etishga ko'maklashadi;

yangi jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlari qurilishini hamda ishlab turganlari rekonstruktsiya qilinishini tashkil etishga ko'maklashadi;

jismoniy tarbiya va sport bo'yicha ilmiy, o'quv, ilmiy-ommabop va ommaviy adabiyotlar tayyorlanishi va nashr etilishini, shuningdek jismoniy tarbiya va sport sohasida foto- va videomateriallar chiqarilishini tashkil etadi;

davlat boshqaruvi organlari, mahalliy davlat hokimiyati organlari, fuqarolarning o'zini o'zi boshqarish organlari, jismoniy tarbiya-sport tashkilotlari, ommaviy axborot vositalari bilan birgalikda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari ommalashtirilishini tashkil etadi;

jismoniy tarbiya va sport sohasida xalqaro hamkorlikni amalga oshiradi.

Maxsus vakolatli davlat organi qonun hujjatlariga muvofiq boshqa vakolatlarni ham amalga oshirishi mumkin.

4.Jismoniy tarbiya

Jismoniy tarbiya bu insonni irodaviy, ahloqiy, funksional, morfologik takomillashtirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayon bo'lib, uning maqsadi o'quvchilarni mehnatda va Vatan himoyasida eng yaxshi natijalarga erishishi uchun ko'nikma, malaka va maxsus bilimlar bilan qurollantirishdir.

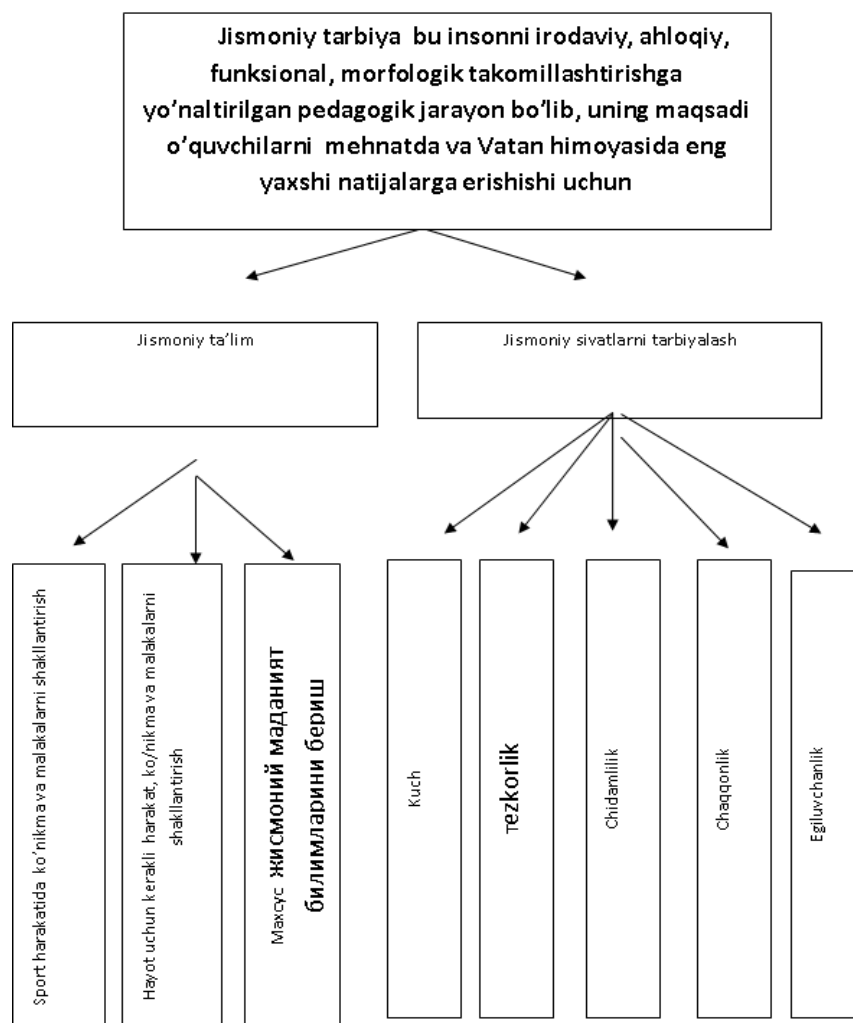
Jismoniy tarbiya maqsadga muvofiq yo'naltirilgan pedagogik jarayon bo'lib, harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirish va jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan.

Jismoniy tarbiyaga tegishli o'ziga xos vazifalardan kelib chiqib, uning jismoniy ta'lim berish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash kabi ikki tomonini qarab chiqish mumkin.

Jismoniy ta'lim o'quvchilarning muayyan bilimlarni egallashi, jismoniy mashqlarni bajarishi va ularni hayotga tatbiq eta olishini ko'zda tutadi.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalashga quyidagilar kiradi: kuch va tezkorlikda namoyon bo'lish natijalarini oshirish, chidamlilik, chaqqonlik ko'nikmalarini yaxshilash. Yagona jarayonning bu tomonlari o'zaro mustahkam bog'langan, masalan, agar o'quvchilar yugurish mashqlarini, ularning texnikasini o'zlashtirish maqsadi bilan ko'p marta takrorlasalar, u holda bir vaqtning o'zida kuch, tezkorlik, chidamlilik ham tarbiyalanadi. Ikkinchi tomondan yugurish mashqlari katta tezlik bilan (tezlikni tarbiyalash uchun) ko'p marta bajarilsa, bu texnikaning takomillashishiga va mustahkamlanishiga ko'maklashadi.

Jismoniy mashqlarni bajarish jarayoni shug'ullanuvchilarga nafaqat jismoniy, balki ma'naviy ta'sir ham ko'rsatadi. Buning oqibatida bu jarayon tarbiya vazifalarini echish uchun qulay sharoitlar yaratadi



(1-chizma).

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари – Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
2. Махамдjanov К.М. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., "Iqtisod -moliya" 2008 yil - 300 b.
3. Матвьев Л.П. Теория и методика физического воспитания Москва – 2005 г.

Хорижий adabiyotlar

1. Cratty B. Movement behavior and motor learning. Philadelphia. Lee and Febliger.- 1973.
2. Domann G., Domann D., Hagy B. How to teach your baby be physically " superb.- Garden City Park, New York.- 1994.

Mavzu. Jismoniy tarbiyani boshqa tarbiya turlari bilan bog'lab olib borish metodikasi.

Reja:

- 1.Jismoniy tarbiyani boshqa tarbiya turlari bilan bog'ligi.**
- 2.Jismoniy tarbiyani boshqa fanlar bilan bog'ligi, ayniqsa matematika, biologiya, fizika, fiziologiya va boshqalar.**
- 3.Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy, axloqiy, estetik tarbiya.**
- 4.Pedagogika, psixologiya, inson umrini yosh davrlarining fiziologiyasi va jismoniy tarbiya psixologiyasi haqida ma'lumotlarga ega qilish.**

1.Jismoniy tarbiyani boshqa tarbiya turlari bilan bog'ligi.

Jismoniy tarbiya жараёнида aqliy tarbiya

Jisman etarli darajadagi rivojlanganlik normal aqliy rivojlanishga sharoit yaratadi.

“Har qanday mehnat – bu aqliy, jismoniydir. Agar aqliy va jismoniy mehnat orasidagi farqni ajratsak, bittasida asosiy rolmi miya, ikkinchisida muskullar o'ynaydi. Miyaning faoliyati muskullarning o'zaro faoliyatiga, muskullar faoliyati esa miyaning boshqarishi orqali amalga oshiriladi”, - degan edi Chernishevskiy.

Jismoniy bilimlar asoschisi P.F. Lesgaft ko'rsatganidek, aqliy va jismoniy rivojlanish bir-biri bilan uzviy bogliq. Aqlning o'sishi va rivojlanishi o'z navbatida jismoniy rivojlanishni taqazo qiladi.

Jismoniy tarbiyaning vazifasi shunda muvaffaqiyatli hal qilinadiki, shugullanuvchilar jismoniy mashqlarni ongli ravishda tushunib bajarsalar yoki ular sport mashg'ulotlariga qiziqib, tashabbus ko'rsatib ijodiy yondashsalar, organizmda harakat malakalarini to'g'ri shakllanishi, funktsional qobi-liyatlarini rivojlanishi uchun umumiy maxsus bilimlarga tayanishlari lozim bo'ladi.

Jismoniy tarbiyada yoki sportda talantni ochish shugullanuvchida umumiy jismoniy rivojlanganlik va tayyorlanganlik hamda soha bo'yicha chuqur malakaviy bilimlarga ega bo'lish, bosh miya, muskullar faoliyatidan foydalanish ko'r-ko'ronalikka yo'l qo'ymaslikni talab qiladi. Mashg'ulotga ongli munosabatda bo'lmaslik talantni so'nishiga sabab bo'ladi. Eng havflisi shugullanuvchida bir tomonlamalilik, faqat sport bilan shugullanishgagina odat shakllanadi – jamiyat uchun esa boqi-mandalar ko'payadi.

Sport trenirovkasi sirlariga sho'ngish, uni tushunish, shugullanuvchi mahoratini oshishiga olib keladi. Bunga faqat har tomonlamalilik orqaligina erishish mumkin. Jahon rekordlarini o'rnatish, chempionlik lavozimlari uchun kura-shish, sportchidan yuqori saviya, chuqur bilim va jismoniy qobiliyatni talab qiladi. Bunga erishish uchun esa mashaqqatli mehnat, o'tkir intellekt sohibi bo'lishlik talab qilinadi.

Aqliy va jismoniy tarbiyaning o'zaro bogliqligi masalasi tabiiy-ilmiy fanlarning tadqiqotlari asosida ulug' rus fiziologi I.M. Sechenov va I.P. Pavlov tomonidan isbotlangan. “Men butun hayotim bo'yi aqliy va jismoniy mehnatni sevdim, ko'proq ikkinchisini. Ayniqsa, miyada paydo bo'lgan fikrni hal qilish uchun aqlimni qo'lim bilan boglaganimda o'zimni juda yaxshi his qilar edim”, - deb yozgan edi ulug' rus olimi I.P. Pavlov.

Demak, jismoniy tarbiya intellektning aqliy tarbiyasi bilan o'zaro uzviy bogliq holda amalga oshirilishi lozim.

Jismoniy tarbiya jarayonida axloqiy tarbiya

Har qanday jamiyat azal-azaldan o'zining axloq normalari va ularning talablari bilan bir-biridan ajralib turgan, ayrim holda keskin farqlangan. Bu talablar va normalardan jamiyatning mavqei, o'rni, darajasini belgilash, baholashda foydalanilgan. Axloqiy tarbiya ularga jamiyat a'zolari rioya qilishidek zarur muammolarni hal qilishda jismoniy mashqlar bilan shugullanish

mashgullotlari, sport trenirovkalari, turli xil musobaqalar va ko'ngil ochish tadbirlari axloq normalarini shakllanishi, tarbiyalanishida vosita rolini hozirgi kunda ham o'ynab kelmoqda. O'zaro munosabat, muloqot, umuminsoniy qadriyatlar, millati, xalqi, davlati, shoni-shuhrati uchun qaygurish hissiyoti jismoniy tarbiya jarayonida to'gridan-to'gri tarbiyalangan.

Mamlakat sportchisining axloqi – bu, millat vakili, mavjud jamiyat kishisining axloqidir. O'zbek sportchisining axloq normalari maxsus, alohida emas. Ular ham mazkur jamiyatning oddiy a'zosining axloqi normalaridan farq qilmaydi. «Sportchining axloqi» degan axloqni tuzushga urinish sharq xalqlari axloq normalaridan uzoqlashishga olib keladi.

Biz qisqa fikrli, tor o'ylaydigan faqat sport bilan shugullanadigan baquvat, yaxshi xazm qilish organlariga ega bo'lganlarni emas, fikrlar doirasi keng, ma'naviy boy, kirishuvchan, tashkilotchilik qobiliyati yaxshi bo'lgan individni tarbiyalashni nazarda tutmogimiz lozim. Bu sifatlar ko'proq navqiron mamlakatimiz yoshlari uchun taaluqlidir.

Sportchi va fizkulpturachilar axloqiy tarbiyasining asosiy xususiyatlari, uni jismoniy tarbiya jarayonini yo'lga qo'yilishi quyidagi yo'nalishda va shaklda bo'lishiga e'tibor qaratilmoqda:

1. Jamoatchilik burchiga ijtimoiy munosabatda bo'lish, jamiyat ishini o'z shaxsiy ishi bilan teng qo'yish, jamiyat va davlat ishini darajasini pasaytirmaslik. O'zining jismi tarbiyasiga ongli munosabatda bo'lish, Vatan mudofaasiga doimo tayyorlik har bir jamiyat a'zosining umumiy burchiga aylangan bo'lishligi sport hayotidagi maqsadni birligi va umumiyligi barcha uchun yagona qonuniy ahamiyatga ega bo'lishligi, uni jamoa faoliyatida gavdalanishi, jamiyati jismoniy madaniyati tarixi, an'analari, millatining shoni uchun jamoaning kuchini umumlashtira bilishlik xususiyati.

Mamlakat sportchisi xalqaro maydondagi galabalarning hal qiluvchi omili ekanligi, o'z xalqi, $\hat{A}a\hat{o}a\hat{e}$ oldidagi javobgarlik burchini his qilabilishlik xususiyati.

2. Jamoat mulkiga (sport inшоati, undagi jihoz va anjomlarga) ijtimoiy munosabatni sport maydonlarini jihozlash va qayta jihozlash ishida ishtirok etish.

3. Jamiyat a'zolarining axloq normalarini eng asosiy mehnatga ijtimoiy munosabatda bo'lishlikdir. Jismoniy mashqlar bilan shugullanish shugullanuvchi mehnatda, ishlab chiqarish jarayonida har tomonlama garmonik rivojlanishini amalga oshirish imkoniyatini yuzaga keltiradi. Sportchini sport natijasiga erishishi mashaqqatli bo'lib, chidamli mehnatni talab qiladi. U rekordlarnigina yangilash bilan mehnat jarayoni uchun iroda, intizom, mehnat qilishga odatni shakllantiradi, mehnatni qadrlashga o'rganadi.

4. Jismoniy madaniyat jamiyat qonunchiligiga bo'ysunishga o'rgatadi. Gimnastika, o'yinlar, sport, turizm va boshqa jismoniy mashqlar bilan shugullanish tarbiyalanuvchilardan belgilangan qoidaga, tartibga qat'iyyan rioya qilish talabini qo'yadi. Ularga bo'ysunmaslik sportchini yoki tarbiyalanuvchini umumiy maqsaddan uzoqlashtiradi. Sport faoliyati sportchi hayotini havf ostida qoldirishi – masalan, to'p uchun kurasha-yotganda o'yinchilar bir-biri bilan to'qnashib ketdi. Kimdir aybdor. Qo'pollikka javob qilgingiz keladi. Lekin sportchi axloq normalari, o'zini qo'lga olish va nizoli holatni tinch yo'l bilan hal qilish uchun lozim bo'lgan axloqiy normalar, talablarni ustun kelishi xususiyati.

5. Gumanizm, insonni hurmat qilish, kelajak uchun, tinchlik uchun kurashishga zamin, bir-birini qo'llash, yordam berish, ayniqsa, musobaqalar davomida o'zaro o'rtoqlik yordami o'z raqiblariga nisbatan hkrmat ruhida turkiy xalqlarda o'ta yuqori bo'lganligi, mustahkam salomatlik va jisman tayyorgar-lik jamiyat a'zosining axloq normalari, irodasi va boshqa xususiyatlarni tarbiyalash xususiyatlarini shakllantiradi.

2.Jismoniy tarbiyani boshqa fanlar bilan bog'ligi, ayniqsa matematika, biologiya, fizika, fiziologiya va boshqalar.

.Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati o'quv fani sifatida mutaxassislar oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun zarur bilimlar, professional faoliyat jarayonida zaruriy ko'nikma va bilimlar bilan qurollantiradi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining vujudga kelishi va rivojlanishida jamiyat taraqqiyoti va ayrim insonlarning yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ehtiyoj tug'ilishini anglaganliklari turtki bo'ldi. Bu ehtiyoj qonuniyligni o'rganishga intilishni talab qiladi, uning asosida harbiy ish va mehnatda yuqori natijalarga erishish uchun insonning jismoniy rivojlanishini boshqarish yotadi.

Amaliyotning rivojlanishiga qarab muayyan nazariy holatni vujudga keltiruvchi maxsus fan yuzaga keldi. Bu fanni ikki bo'limga ajratish mumkin:

- jismoniy tarbiyaning ijtimoiylik predmeti, jismoniy tarbiyani tashkillashtirishning qonuniyligi tarix, sport psixologiyasi va boshqalarning qonuniyligini o'rganuvchi maxsus gumanitar harakterdagi fandır.

Jismoniy tarbiya sharoitida (dinamik anatomiya, fiziologiya, biokimyo va biomexanika, jismoniy mashqlar va boshqalar) organizmning rivojlanishi va ishlab turishining qonuniyligini o'rganuvchi biologik xarakterdagi fan. Bu fanlardan olingan umumlashtirilgan ma'lumotlar va ular asosida jismoniy tarbiyaning umumiy qonuniyatini bilish bilan jismoniy tarbiya nazariyasi shug'ullanadi.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya nazariyasi pedagogik jarayon sifatida jismoniy tarbiyaning umumiy qonuniyatini o'rganishga qaratilgan. Bu qonuniyat teng darajada aholining har qanday kontingentini jismoniy tarbiyasiga ham tegishlidir.

Jismoniy tarbiya uslubiyatining o'rganish predmeti shug'ullanuvchilarning aniq yoshiga yo'naltirilgan, ularning kasbiy faoliyati, sport ixtisosligiga ega bo'lgan jismoniy tarbiyaning xususiy qonuniyatini o'rgatishdan iboratdir. Binobarin, jismoniy tarbiyaning uslublari ko'p. Pedagogik tavsiya ko'rinishida umumiy qonuniyatni amalga oshirishda uslubiyatning bu qonuniyatlari shug'ullanuvchilar va jismoniy tarbiya rahbarlari harakatlarini tasvirlashga aylanib qoladi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati barcha sport-pedagogika fanlari bilan mustahkam bog'langan holda ishlab chiqilgan umumiy qonuniyat nazariyasiga tayanadi, sport-pedagogik fanlaridan olingan aniq ma'lumotlar esa nazariyaning kelajakdagi umumlashtirish predmeti bo'lib hisoblanadi.

Nazariya va uslubiyatning pedagogika bilan aloqasi jismoniy tarbiyaning birlamchi vazifasidir. Jismoniy tarbiya jarayonida o'sib kelayotgan avlodning bilim va tarbiyasi sohasida psixologiya va umumiy pedagogikaning yutuqlaridan ijodiy foydalaniladi.

Jismoniy tarbiya jarayoni samarali boshqarilishini faqat shug'ullanuvchilar organizmi ishlab turishining biologik qonuniyatini muntazam hisobga olgan taqdirdagina bilish mumkin.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining mazmunini quyidagi masalalar tashkil etadi:

Jismoniy tarbiya ijtimoiy hodisa sifatida uning boshqa tarbiya turlari bilan aloqasi, jismoniy tarbiyaning tamoyillari, umumiy vazifasi, maqsadi bilan aniqlanadi.

Mazmunida talaygina o'rinni jismoniy tarbiyaning vositalari tavsifi, uslubiy tamoyillar va harakatlarni o'rgatish uslublari, jismoniy sifatlarning rivojlanishi, jismoniy mashqlar bilan o'rgatish jarayonining tuzilishi, shuningdek, jismoniy tarbiya uslubining xususiyati, jumladan, maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar sport mashqlari egallaydi.

3.Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy, axloqiy, estetik tarbiya.

Jismoniy tarbiya jarayonida estetik tarbiyaning ham alohida vazifalari hal qilinadi va yo'lga qo'yiladi:

1. Muomila estetikasini tarbiyalash. Gimnastika, sport, o'yinlar, turizm, yuqorida bayon etilganidek, insonning barcha xususiy tomonlarini namoyon qiladi. Sportchilarning yurish-turishi sport hayotiy jarayoni va undan tashqarida havas qilgudekdir. Chunki uning asosida sharq xalqlari axloq norma-lari yotadi. Yomon muomala estetikaga zid deb baho beriladi.

2. Inson gavdasining ko'rinishi, shakli-shamoyilini ta'minlanadi. Jismonan garmonik rivojlangan odam gavadasi-ning chiroyliligi, soglikning hayotiy qobiliyatlarining yaxshi-ligi belgisidir. Chernishevskiy: «inson go'zalligi haqida gapirar ekanmiz, uning tarkibiy qismi shuni belgilaydiki, bizda u ajoyib taassurot qoldiradi. Unda hayot namoyon bo'ladi, biz uni tushunamiz», - degan edi.

V.V. Gorinevskiy esa: «go'zallik baxtga qarshi soglik bilan qarama-qarshilikda emas, nosoglik esa, aksincha, norma-dan chetga chiqiboq, go'zallik tushunchasini buzadi», - degan edi.

3. Go'zallikni qabul qila bilish qobiliyatini, sport texnikasi, harakatlar nafisligi ifodasida yashirin go'zallikni his qila olishni tarbiyalash yotadi. Harakat texnikasi go'zallik, harakat nafasoti, uning mazmunini ifodalashning o'zi ham go'zal.

Jismoniy tarbiya jarayonida foydalanilayotgan harakat faoliyati bir-biriga o'xshash emas. Lekin ularning har biri – yugurishning chiroyliligi, balandlikka sakrash, rekord ogir-likni ko'tarishi texnikasi, gimnastika snaryadlarida «ishlash mahorati»-hammasi go'zal.

Futbol maydonidagi o'yinga qarab baho berish: «chiroyli o'yin bo'ldi», «o'yin juda qiziqarli chiqdi», «jamo'a hujum paytida to'p bilan muomala san'atining yuqoriligini chiroyli namoyish qildi» deb va hokazolar.

Sportdagi harakat go'zalligini tushunish tomoshabin yoki shugllanuvchiga huzur bahsh etadi. Sport kurashida go'zallikni, chiroylilikni ko'ra olsak, bu bizning estetik didimizni, saviyamizni darajasini ko'rsatadi.

Boksga estetik sport turi emas, deb baho beradilar. Bu mulohaza to'grimi? Yuqori texnik tayyorgarlikka ega bo'lgan bokschilar harakati olam-olam zavq beradi. Qolaversa ruhiy, axloqiy, jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, namoyon qiladi. Yaxshi bokschilar mard, irodali, botir bo'lishi amaliyotdan aniq. Did bilan tushunib, tomosha qila olishni o'zi estetik zavq beradi, uni tarbiyalaydi. Takomillashgan harakat texnikasi, avtomatizm darajasidagi harakat ko'nikmasiga ega bo'lgan sportchi yoki fizkulpturachilar harakat faoliyatini erkin, ravon, keraksiz kuch sarflashlarsiz, keraksiz harakat-larsiz bajaradilar.

4. Pedagogika, psixologiya, inson umrini yosh davrlarining fiziologiyasi va jismoniy tarbiya psixologiyasi haqida ma'lumotlarga ega qilish.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport turlari bo'yicha murabbiylarni har tomonlama etuk shaxslar qilib tarbiyalashda sport psixologiyasi fanining ham o'ziga xos urni bor.

Jismoniy tarbiya va sportda shaxs faoliyatini o'rganish, ya'ni ijtimoiy, ongli, amaliy, idrok etuvchi, umumlashtiruvchi, yaratuvchi, o'zgartiruvchi, hayajonlanuvchi, o'zini va boshqa odamlarni va qaerda mumkin bo'lsa faoliyat sharoitlarini boshqaruvchi mavjudod sifatida odamni faoliyatini o'rganish ongi va faoliyati yaxlitligi, shaxsiy yondoshish, printsiplariga hamda tarixiylik va rivojlanish tamoyillariga asoslanadi. Ana shu tamoyillarga binoan shaxs uning yashash sharoitlari, faoliyati umumiy va aniq sharoitlari (ushbu holatda jismoniy tarbiya va sport) uning psixikasi rivojlanadigan, takomillashadigan, o'zgaradigan, shaxsning psixik to'zilishi yaratiladigan ijtimoiy-tarixiy jarayoni, odam ijtimoiy rivojlanish faol namoyondasi sifatida o'zi ishtirok etadigan jarayonning sub'ekti sifatida qaraladi. Fan sifatida psixologiyaning, jumladan sport psixologiyasining vazifasi inson (shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bolalar) ruxiy xayotining asosiy qonuniyatlarini o'rganishdan iboratdir. Har bir jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport murabbiyi bu qonuniyatlarni bilishi zarur. Sport psixologiyasini o'rganish jismoniy tarbiya

o'qituvchisi va sport murabbiyi o'zidan boshqa kishilarni, ya'ni shug'ullanuvchi sportchini (o'quvchi, bolalarni) tushunishga, ularning ruxiy xolatlarini xisobga olgan xolda ish ko'rishiga, shug'ullanuvchi sportchini (o'quvchi, bolani) ijobiy, salbiy xususiyatlarini, ularning o'zlariga xos bo'lgan individual jixatlarining kay yusinda va nima sababdan yuzaga kelishini ko'ra olishiga, tevarak-atrofini kurshab olgan boshqa odamlar bilan alo.a urnatishiga yordam beradi. Bu fanni jiddiy o'rganishga kirishgan har bir kishi o'zining ham kuchli, ham zaif tomonlarini ko'ra oladi, o'z ustida ishlash imkoniyatlariga ega bo'ladi, o'zining ijobiy sifatlarini yanada yaxshilashga, nuksonlarini esa yukota olishga o'rganadi.

Sport psixologiyasi bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilari, sport turlari bo'yicha murabbiylar, jismoniy tarbiya harakati tashkilotchilarining psixologik ta'limi tarkibiy kismidir. U jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni tayyorlashda hamda malakasini oshirish fakultetlari, kurslari va seminarlarida ham majburiy fanlardan biridir. Sport psixologiyasining ahamiyati birinchi navbatda u umumiy psixologiya va ijtimoiy fanlar tuplami bilan birgalikda talabalarda insonparvarlik dunyokarashni, ma'naviylikni, ishonchini, vatanga sadokatini shakllantirishga, ularning kasbiy-pedagogik yo'nalishlarini shakllantirishga yordam beradi. Shuningdek talabalarni o'zining bo'lajak kasbiy maktablarida jismoniy tarbiya o'qituvchisi, sport turlari bo'yicha o'quv yurtlari o'qituvchilari, murabbiy, jismoniy tarbiya va sport tashkilotchilari maxoratlari asoslarini egallab olishlari bilan o'zviy bog'likdir.

Bu fan bo'yicha o'quv kursi jismoniy tarbiya, sport mashqlari, sport musobaqalari psixologiyasi psixologik asoslari bilan talabalarni boy etadi, bu bilimlarini o'quv muassasalarida (maktabgacha bo'lgan muassasalar, umum o'rta maktab, akademik litsey va kasb-xunar qollejlarda) darsni tashkil etish yoki sport tugaraqlarida, sektsiyasida mashqlar mashg'ulotlarida amaliy masalalarni xal etishda, sportchilarni (o'quvchi va bolalarni) va jamoalarni musobaqalarga psixologik tayyorlashda, sportchilar hamda komandalarning psixik xolatlari va faoliyatlarini boshqarishda foydalanish malakasi bilan qurollantiradi.

Sport psixologiyasi soxasidagi bilimlarni egallab, talabalar jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonida shug'ullanuvchilarni kuzatishga, ularning individual-psixologik xususiyatlarini aniqlashga o'rganadilar, bu individual yondoshishni amalga oshirish ayniqsa, sportda juda muximdir. Talabalar ilmiy va ilmiy-amaliy tadkikotlar ko'nikmalarini egallaydilar, bu jismoniy tarbiya va sport soxasidagi pedagog uchun ayniqsa, muximdir, chunki uning faoliyatini o'zi uning tadkikotchi-tajriba utkazuvchi bo'lishini talab etadi.

Nixoyat jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi bilimlari bilan qurollanganlik turli sport turlari bo'yicha terma jamoalarga xizmat ko'rsatuvchi kompleks ilmiy guruhlar tartibida bo'lajak murabbiylar muvaffaqiyatli faoliyatining zarur sharti hisoblanadi.

Shuningdek psixologik bilimlarni o'zlashtirish xizmat va uquv faoliyatida yordam beradi, ya'ni yaxshiroq tushunish, esda olib Qolish, diqqat, fikrlash faoliyatining shart-sharoitlarini ochib ko'rsatadi.

Odamning ruxiy hayotini aks ettiruvchi adabiyot, til, tarix va boshqa ijtimoiy fanlarni o'rganishda psixologiyaning ahamiyati kattadir.

«Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi» fani ma'lumotlaridan Sport pedagogikasinin barcha fanlarida, ya'ni, «Sport mashg'ulotlari nazariyasi», «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» fanlarida keng foydalaniladi. Shug'ullanuvchi sportchini (o'quvchi va bolalarni) psixologik xususiyatlarini bilmasdan turib, ularni uqitish va tarbiyalash ishlarini yaxshi yo'lga qo'yib bo'lmaydi. Qisqacha qilib aytganda sport psixologiyasining maqsadi jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport murabbiyi mehnatini engillashtirish va takomillashtirishdir.

Sport trenirovkasi va jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini risoladagidek tashkil etish hamda olib borish, jismoniy tarbiya va sport faoliyatida goyaviy-irodaviy sifatlarni shakllantirishni ta'minlaydi. Shuningdek bunday sifatlarni shakllantirish umuman shug'ullanuvchi sportchini (o'quvchi va bolalarni) hamda jamoalardagi (komandalardagi) intizomning holatiga ham bog'lik bo'ladi.

Tajribali jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport murabbiyi ta'lim va tarbiya jarayonini tashkil etishda o'z sinflaridagi (guruxlaridagi) ruhiy holatni e'tibor-ga olgan holda u yoki bu shug'ullanuvchi sportchini (o'quvchi va bolalarni) ongiga qanday ta'sir o'tkazishni bilishadi, Bilim, ko'nikma va malakalar-ni egallashning qonuniyatlarini, insonni tulaqonli shaxe qilib kamol toptirish yo'llarini bilmagan jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport murabbiyi, tarbiyachilar tajribasizliklari munosabati bilan maqsad moe kelmaydi natijada jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport murabbiyi xatoliklarga yo'l qo'yishadi. Bunday vaziyatda olingan natijalar qo'yilgan bunday nomutanosiblikning sababini bilmaydi, natijada o'zi olib borayotgan ta'lim-tarbiya ishidagi kamchiliklarni to'zata olmaydi.

O'qitish (o'rgatish) va tarbiyalash murakkab jarayon bo'lib, u shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi va bolalar) ongiga shunday ta'sir etishni nazarda tutadiki, toki ular jismoniy tayyorgarligini (umumiy va maxsus), mashklanish (trenirovka), musobaqalashish jarayonlarini muvaffaqiyatli olib borishlari uchun zarur bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalarni o'zlashtirsinlar. Shunday ta'sir ostida ularda yana onglilik – faollilik bilan, sportchining burchiga sadoqatli va Vatani uchun mas'uliyat hissi kabi sifatlarni shakllanadi. Ta'limiy va tarbiyaviy ta'sir eng avvalo insonning ruhiyatiga, ongiga qaratilgan bo'ladi, Bunday ta'sirni to'g'ri tashkil etish uchun inson ruhiyatini yaxshi bilish kerak. Inson ruhiyati uning sezgilarida, idrokida, xotirasida, hayolida, tafakkurida va xokazolarida namoyon bo'ladi. Kundalik bulib har birimiz o'zga kishilar ruxiy faoliyati namoyon bo'lishini kuzatamiz va baholaymiz. Masalan, kimningdir aqliga, xotirasiga, jismoniy kobiliyatiga (kuch, tezkorlik chakkonlik chidamlilik egiluvchanlik), hayotot olamiga qoyil qolamiz, tasanno aytamiz, yoki aksincha, o'zgalardagi, ba'zan esa o'zimizdagi tez unutuluvchanlik parishonxotirlik kabi sifatlarni qoralaymiz.

Jismoniy tarbiya va sport faoliyati, ayniqsa, sport faoliyati murakkab va Qiyin faoliyatlardan biri hisoblanadi. Buning sababi ushbu faoliyat shug'ullanuvchisiga tushadigan jismoniy va ruxiy zuriqishgagina bog'lik bo'lmasdan, shuningdek shug'ullanuvchi sportchini (o'quvchi va bolalarni) jismoniy mashqlar texnika va taktikasi hamda sport anjomlari bilan bir vaqtda faoliyat yuritishi bilan belgilanadi. Psixologiya nukryui nazaridan faoliyat - bu turli vositalardan foydalanish orqali mavjud extiyojlarni qondirishga yo'naltirilgan xatti-xarakterlar tizimidan iborat. Jismoniy tarbiya va sport faoliyatida amalga oshirish vositalari (jismoniy tarbiya mashqlari, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari (suv, xavo, quyosh), gigienik omillarning (shaxsiy va jamoat) hamda shu jarayon ishtirokchilari shug'ullanuvchi sportchining (o'quvchi va bolalarning) amal qiladigan Davlat me'yorlari: Jismoniy tarbiya dasturi me'yorlari, «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari, (razryadli sportchilar me'yorlari)ning o'ziga xosligi bilan ajralib turadi. Har bir inson o'zining ichki olamiga, psixologiya tushunchasi bilan aytganda individual-psixologik xususiyatlariga ega. Shug'ullanuvchi sportchilar (o'quvchi va bolalar) bilan ishlaganda ushbu xususiyatlarni o'rganishi hamda o'z faoliyatida ularga tayanishi lozim.

Bundan tashqari, sport turlari bo'yicha jamoa ham o'zining ijtimoiy-psixologik tabiatiga va tarkibiga ega bo'lib, ular ham o'ziga xos qonuniyatlarga asoslanib rivojlanadi. Risolada jismoniy tarbiya va sport faoliyati, shaxsiy tarkibni jismoniy tayyorgarlik jarayonida psixologik chiniqtirish kabi bir qator sport psixologiyasi nuqtai nazaridan muhim bo'lgan muammolar taxliliga katta o'rin berilgan.

Fan sifatida psixologiyaning, jumladan sport psixologiyasining vazifasi inson (shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bolalar) ruxiy xayotining asosiy qonuniyatlarini o'rganishdan iboratdir. Har bir jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport murabbiyi bu qonuniyatlarni bilishi zarur. Sport psixologiyasini o'rganish jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport murabbiyi o'zidan boshqa kishilarni, ya'ni shug'ullanuvchi sportchini (o'quvchi, bolalarni) tushunishga, ularning ruxiy xolatlarni xisobga olgan xolda ish ko'rishiga, shug'ullanuvchi sportchini (o'quvchi, bolani) ijobiy, salbiy xususiyatlarini, ularning o'zlariga xos bo'lgan individual jixatlarining kay yusinda va nima sababdan yuzaga kelishini ko'ra olishiga, tevarak-atrofini kurshab olgan boshqa odamlar bilan alo. a urnatishiga yordam beradi. Bu fanni jiddiy o'rganishga kirishgan har bir kishi o'zining ham kuchli, ham zaif tomonlarini ko'ra oladi, o'z ustida ishlash imkoniyatlariga ega bo'ladi, o'zining ijobiy sifatlarini yanada yaxshilashga, nuksonlarini esa yukota olishga o'rganadi.

Cport psixologiyasi bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilari, sport turlari bo'yicha murabbiylar, jismoniy tarbiya harakati tashkilotchilarining psixologik ta'limi tarkibiy kismidir. U jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni tayyorlashda hamda malakasini oshirish fakultetlari, kurslari va seminarlarida ham majburiy fanlardan biridir. Cport psixologiyasining ahamiyati birinchi navbatda u umumiy psixologiya va ijtimoiy fanlar tuplami bilan birgalikda talabalarda insonparvarlik dunyokarashni, ma'naviylikni, ishonchini, vatanga sadokatini shakllantirishga, ularning kasbiy-pedagogik yo'nalishlarini shakllantirishga yordam beradi. Shuningdek talabalarni o'zining bo'lajak kasbiy maktablarida jismoniy tarbiya o'qituvchisi, sport turlari bo'yicha o'quv yurtlari o'qituvchilari, murabbiy, jismoniy tarbiya va sport tashkilotchilari maxoratlarini asoslarini egallab olishlari bilan o'zviy bog'likdir.

Bu fan bo'yicha o'quv kursi jismoniy tarbiya, sport mashqlari, sport musobaqalari psixologiyasi psixologik asoslari bilan talabalarni boy etadi, bu bilimlarini o'quv muassasalarida (maktabgacha bo'lgan muassasalar, umum o'rta maktab, akademik litsey va kasb-xunar qollejlarda) darsni tashkil etish yoki sport tugaraqlarida, sektsiyasida mashqlar mashg'ulotlarida amaliy masalalarni xal etishda, sportchilarni (o'quvchi va bolalarni) va jamoalarni musobaqalarga psixologik tayyorlashda, sportchilar hamda komandalarning psixik xolatlari va faoliyatlarini boshqarishda foydalanish malakasi bilan qurollantiradi.

Sport psixologiyasi soxasidagi bilimlarni egallab, talabalar jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonida shug'ullanuvchilarni kuzatishga, ularning individual-psixologik xususiyatlarini aniqlashga o'rganadilar, bu individual yondoshishni amalga oshirish ayniqsa, sportda juda muximdir. Talabalar ilmiy va ilmiy-amaliy tadkikotlar ko'nikmalarini egallaydilar, bu jismoniy tarbiya va sport soxasidagi pedagog uchun ayniqsa, muximdir, chunki uning faoliyatini o'zi uning tadkikotchi-tajriba utkazuvchi bo'lishini talab etadi.

Nixoyat jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi bilimlari bilan qurollanganlik turli sport turlari bo'yicha terma jamoalarga xizmat ko'rsatuvchi kompleks ilmiy guruhlar tartibida bo'lajak murabbiylar muvaffaqiyatli faoliyatining zarur sharti hisoblanadi.

Shuningdek psixologik bilimlarni o'zlashtirish xizmat va uquv faoliyatida yordam beradi, ya'ni yaxshiroq tushunish, esda olib Qolish, diqqat, fikrlash faoliyatining shart-sharoitlarini ochib ko'rsatadi.

Odamning ruxiy hayotini aks ettiruvchi adabiyot, til, tarix va boshqa ijtimoiy fanlarni o'rganishda psixologiyaning ahamiyati kattadir.

«Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi» fani ma'lumotlaridan Sport pedagogikasinin barcha fanlarida, ya'ni, «Sport mashg'ulotlari nazariyasi», «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» fanlarida keng foydalaniladi. Shug'ullanuvchi sportchini (o'quvchi va bolalarni) psixologik xususiyatlarini bilmasdan turib, ularni uqitish va tarbiyalash ishlarini yaxshi yo'lga qo'yib

bo'lmaydi. Qisqacha qilib aytganda sport psixologiyasining maqsadi jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport murabbiyi mehnatini engillashtirish va takomillashtirishdir.

Sport trenirovkasi va jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini risoladagidek tashkil etish hamda olib borish, jismoniy tarbiya va sport faoliyatida goyaviy-irodaviy sifatlarni shakllantirishni ta'minlaydi. Shuningdek bunday sifatlarni shakllantirish umuman shug'ullanuvchi sportchini (o'quvchi va bolalarni) hamda jamoalardagi (komandalardagi) intizomning holatiga ham bog'lik bo'ladi.

Tajribali jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport murabbiyi ta'lim va tarbiya jarayonini tashkil etishda o'z sinflaridagi (guruxlaridagi) ruhiy holatni e'tibor-ga olgan holda u yoki bu shug'ullanuvchi sportchini (o'quvchi va bolalarni) ongiga qanday ta'sir o'tkazishni bilishadi, Bilim, ko'nikma va malakalar-ni egallashning qonuniyatlarini, insonni tulaqonli shaxe qilib kamol toptirish yo'llarini bilmagan jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport murabbiyi, tarbiyachilar tajribasizliklari munosabati bilan maqsad moe kelmaydi natijada jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport murabbiyi xatoliklarga yo'l qo'yishadi. Bunday vaziyatda olingan natijalar qo'yilgan bunday nomutanosiblikning sababini bilmaydi, natijada o'zi olib borayotgan ta'lim-tarbiya ishidagi kamchiliklarni to'zata olmaydi.

O'qitish (o'rgatish) va tarbiyalash murakkab jarayon bo'lib, u shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi va bolalar) ongiga shunday ta'sir etishni nazarda tutadiki, toki ular jismoniy tayyorgarligini (umumiy va maxsus), mashklanish (trenirovka), musobaqalashish jarayonlarini muvaffaqiyatli olib borishlari uchun zarur bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalarni o'zlashtirsinlar. Shunday ta'sir ostida ularda yana onglilik – faollilik bilan, sportchining burchiga sadoqatli va Vatani uchun mas'uliyat hissi kabi sifatlarni shakllanadi. Ta'limiy va tarbiyaviy ta'sir eng avvalo insonning ruhiyatiga, ongiga qaratilgan bo'ladi, Bunday ta'sirni to'g'ri tashkil etish uchun inson ruhiyatini yaxshi bilish kerak. Inson ruhiyati uning sezgilarida, idrokida, xotirasida, hayolida, tafakkurida va xokazolarida namoyon bo'ladi. Kundalik bulib har birimiz o'zga kishilar ruxiy faoliyati namoyon bo'lishini kuzatamiz va baholaymiz. Masalan, kimningdir aqliga, xotirasiga, jismoniy kobilyatiga (kuch, tezkorlik chakkonlik chidamlilik egiluvchanlik), hayolot olamiga qoyil qolamiz, tasanno aytamiz, yoki aksincha, o'zgalardagi, ba'zan esa o'zimizdagi tez unutuvcchan-lik parishonxotirlik kabi sifatlarni qoralaymiz.

Jismoniy tarbiya va sport faoliyati, ayniqsa, sport faoliyati murakkab va Qiyin faoliyatlardan biri hisoblanadi. Buning sababi ushbu faoliyat shug'ullanuvchisiga tushadigan jismoniy va ruxiy zuriqishgagina bog'lik bo'lmasdan, shuningdek shug'ullanuvchi sportchini (o'quvchi va bolalarni) jismoniy mashqlar texnika va taktikasi hamda sport anjomlari bilan bir vaqtda faoliyat yuritishi bilan belgilanadi. Psixologiya nukryui nazaridan faoliyat - bu turli vositalardan foydalanish orqali mavjud extiyojlarni qondirishga yo'naltirilgan xatti-xarakatlar tizimidan iborat. Jismoniy tarbiya va sport faoliyatida amalga oshirish vositalari (jismoniy tarbiya mashqlari, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari (suv, xavo, quyosh), gigienik omillarning (shaxsiy va jamoat) hamda shu jarayon ishtirokchilari shug'ullanuvchi sportchining (o'quvchi va bolalarning) amal qiladigan Davlat me'yorlari: Jismoniy tarbiya dasturi me'yorlari, «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari, (razryadli sportchilar me'yorlari)ning o'ziga xosligi bilan ajralib turadi. Har bir inson o'zining ichki olamiga, psixologiya tushunchasi bilan aytganda individual-psixologik xususiyatlariga ega. Shug'ullanuvchi sportchilar (o'quvchi va bolalar) bilan ishlaganda ushbu xususiyatlarni o'rganishi hamda o'z faoliyatida ularga tayanishi lozim.

Bundan tashqari, sport turlari bo'yicha jamoa ham o'zining ijtimoiy-psixologik tabiatiga va tarkibiga ega bo'lib, ular ham o'ziga xos qonuniyatlarga asoslanib rivojlanadi. Risolada jismoniy tarbiya va sport faoliyati, shaxsiy tarkibni jismoniy tayyorgarlik jarayonida psixologik chiniqtirish

kabi bir qator sport psixologiyasi nuqtai nazaridan muhim bo'lgan muammolar taxliliga katta o'rin berilgan.

Asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar

1. Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари – Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
2. Маҳкамджанов К.М. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., “Иқтисод -мoliya” 2008 йил - 300 б.
3. Матвьев Л.П. Теория и методика физического воспитание Москва – 2005 г.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилятларини ривожлантириш Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 й - 171 б.
2. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 300 б.

Xorijiy adabiyotlar

1. Вунен G., Claessens A., Lefere J., Ostyn M, Reuson R., Simons J. So-matotype as related to age peak velocity in height, weight and static strength in boys // Hum. Biol.- 1987.- №4.- P.
2. Domann G., Domann D., Nagy B. How to teach your baby be physically " superb.- Garden City Park, New York.- 1994.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziyonet.uz

Mavzu. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodologiyasi fanining dolzarb muammolari.

Reja:

1. **Harakatlantiruvchi harakatni o'rgatish nazariyasini metodologik asosini ilmiy elementlarini shakllantirish tarixiy nuqtai-nazardan tahlil qilish.**
2. **Shakllantirishni uch bosqichi haqida ma'lumotlarga ega qilish.**

1. Harakatlantiruvchi harakatni o'rgatish nazariyasini metodologik asosini ilmiy elementlarini shakllantirish tarixiy nuqtai-nazardan tahlil qilish.

O'quvchiga bilim berishda jismoniy tarbiya ta'limi muhim o'rinni egallaydi. Bu jarayonda harakat faoliyatini yoki uning ma'lum bo'lagini bajarishga o'rgatiladi, jarayon mashq qilish-takrorlash orqali amalga oshiriladi va shug'ullanuvchida shu harakat haqida nazariy bilimning shakllanishiga, jismoniy sifatlarni rivojlantirish-tarbiyalashga olib keladi. Demak, jismoniy tarbiya jarayonida ta'lim maxsus bilimlarni va harakatni bajara olishni o'zlashtirish va uni o'quvchiga, shug'ullanuvchiga uzatishning uyushtirilishini yo'lga qo'yishdan iboratdir.

O'qitish amaliyotida “harakat faoliyati ta'limi”, “harakatga o'rgatish”, “harakat malakasi”, “harakat ko'nikmasi”, “nazariy bilim” kabi atamalardan foydalaniladi hamda yuqorida qayd qilinganidek jismoniy ma'lumot berish maqsadi amalga oshiriladi.

Harakat faoliyatini (yoki jismoniy mashqni) o'rgatish nisbatan qisqa pedagogik vazifadir. Harakat faoliyatini o'rgatish atamasi harakat faoliyati aniq bo'lib, uning nazariy bilimi ham berilganda qo'llaniladi. Harakat faoliyatini o'qitishda harakat malakasi shakllanadi, ko'nikma vujudga keladi, bir vaqtning o'zida muvofiq jismoniy harakat sifatlari: kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, mushaklar egiluvchanligi va bo'g'imlar harakatchanligi rivojlanadi. Shu sababli

pedagogik jarayonda e'tibor bir narsaga – ta'limga, ya'ni malakani shakllantirishga yoki harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilishi lozim.

Harakat faoliyatini o'qitish jarayonida faqatgina bilim berish va tarbiyalash vazifalari birgalikda hal qilinmay, sog'lomlashtirish xususiyatiga ega bo'lgan vazifalar ham amalga oshiriladi. Hech qaysi umumta'lim predmetida bunchalar yaqqol namoyon bo'lmaydigan sog'lomlashtirish vazifasi harakat faoliyatini o'qitishda yorqin namoyon bo'ladi.

Harakat faoliyatini o'qitishda bilim berish vazifalari ham o'zining xususiyatlariga ega. O'quv materiallarini egallash jarayonining etakchi tarkibiy qismi o'quvchilarning faol harakat faoliyatidir. Ularning o'quv-mehnat faoliyati hammadan avval jismoniy kuch sarflashni talab qiladi. O'quvchining o'quv faoliyatiga oid ayrim qonuniyatlarni bilish insonning ish qobiliyati umumiy qonuniyatlarini hisobga olishni taqozo etadi. Individning ish qobiliyati bir necha omillarga bog'liq: ajdodlaridan meros qobiliyatlar, hayotiy jarayonda to'plangan tajribalar va ma'lum belgilangan sharoitda aniq faoliyatni boshqara olish. Bu omillar qanchalar yaxshi rivojlangan bo'lsa, inson shunchalar katta ishchanlik qobiliyatini namoyon qila oladi.

Odatdagi sharoitda inson o'z ish qobiliyatlarining bir qismidangina foydalana oladi, xolos. Zahirada deb hisoblangan boshqa qismi faqat oshirib qo'yilgan maksimal talablarga javob berishda namoyon bo'lishi mumkin. Noodatiy tashqi sharoit zahiradagi ish qobiliyatining namoyon bo'lishiga imkoniyat yaratibgina qolmay, inson qobiliyatlarining maksimal darajada rivojlanishini tarbiyalaydi.

Harakat faoliyatini o'qitishning ikkinchi xususiyati harakat malakalari tizimini shakllantirish hisoblanadi. Faqat harakat faoliyati tizimigina o'quvchi jismoniy tayyorgarligining xususiyatini belgilaydi. Masalan, 30 metrga yugurish 60 metrga yugurish bilan taqqoslanganda, uning boshqa harakat faoliyatlari bilan ko'p marotaba bog'lanishlarga ega ekanligi ma'lum bo'ladi. Tirmashib chiqish va muvozanat saqlash mashqlari esa boshqa harakat faoliyatlari tizimiga nisbatan qaram emas. Bu faoliyatlarning ta'siri natijasi boshqa faoliyatlarnikidan yuqori yoki past bo'lishi mumkin.

Uchinchi xususiyati – ta'limni ikki yo'nalishda amalga oshirishda harakat sifatlarini kompleks rivojlantirish bilan aloqadorligi:

a) harakat malakasi harakat sifatlarining rivojlanishi bilan bog'liqdir. eng avvalo, aynan o'sha harakat malakasiga oid harakat sifatleri rivojlanadi;

b) harakat malakasi uchun maxsus xususiyatga ega bo'lgan harakat sifatini rivojlantirish bir vaqtning o'zida boshqa sifatleri rivojlantirishdan samaraliroq kechadi.

Masalan, qisqa masofaga yugurishda tezlik rivojlanadi, lekin tezlik kuch, chidamlilik va boshqa sifatleri optimal rivojlantirganidagina natijaliroq rivojlanadi.

Harakat faoliyatleri o'rgatishning samaradorligi jismoniy bilim va jismoniy rivojlanganlik darajasi ko'rsatkichleri bilan aniqlanadi. Bilimlar tizimi va harakat faoliyatleri egallanishini to'g'ri tashkil etgan pedagogik jarayon, albatta, jismoniy rivojlanganlik ko'rsatkichleri oshishiga olib keladi.

Bilim berish vazifalari hal qilinishi tarbiyaviy vazifalarning amalga oshirishi bilan birga yuz beradi. O'quv fani tarbiyaning umumiy vazifalari hal etishga o'z ta'sirini o'tkazmay qolmaydi, ayni paytda jismoniy tarbiya uchun xos bo'lgan ayrim xususiy vazifalari ham oldinga suradi:

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga odatlantirish. Bu odat, ayniqsa, hozirgi zamondoshlarimiz uchun zarur. U kam harakat qilish, organizmga jismoniy yukning kamligi, harakat tanqisligini engish muammosini hal qiladi, mustaqil jismoniy mashq bilan shug'ullanish mashg'uloti uchun vaqt topishga o'rgatadi.

Jismoniy qiyinchiliklarni engish qobiliyatini tarbiyalash. Ko'pchilik harakat faoliyatlarini o'zlashtirish ma'lum darajadagi tavakkalchilikni, maksimal jismoniy va psixik zo'riqishni talab qiladi, katta yuklamani organizm sarflagan quvvatini tiklab ulgurmagan sharoitda bajara olishga – chidashga o'rgatadi.

Gigienik malaka va odatlarni tarbiyalash. Jismoniy mashqlarning samaradorligi asosan gigienik omillardan to'g'ri foydalanish bilan bog'liq. Harakat faoliyatlarini o'rgatish jarayoni ish tartibiga, ovqatlanish, uyqu tartibiga rioya qilishni tarbiyalash, badanni parvarishlash va boshqalarni o'z ichiga oladi.

O'quvchilar orasida o'zaro munosabatlarni to'g'ri shakllantirishga erishish, harakat faoliyatlari davomida mustaqillikni tarbiyalashda umumiy va alohida tarbiyaviy vazifalarni hal qilish o'qituvchi bilan o'quvchining yuqori darajadagi va xususiy aloqasi sharoitida amalga oshiriladi.

Tarbiyaviy vazifalarni ta'lim jarayonida to'laqonli amalga oshirish uchun uni tizimli ravishda bilim olish vazifalarini hal qilish bilan qo'shib olib borilmasa, kutilgan natijaga erisha olmaslik amaliyotda isbotlangan.

Sog'lomlashtirish vazifalari harakat faoliyatlarini o'rgatishda jismoniy tarbiyaning barcha vositalarini majmual ravishda qo'llash orqali hal etiladi.

Ta'limning samarasiga tashqi omillar (sport anjomlari va jihozlarning soz bo'lishi), sog'lomlashtirish vazifalarining hal qilinishi (mashg'ulot joyining tozaligi, havo va boshqalar) ahamiyatli darajada ta'sir qiladi.

Harakat faoliyatlarini o'qitishning yuqorida qayd qilingan xususiyatlari o'qituvchidan psixologik-fiziologik bilimlarnigina talab qilib qolmay, yuqori darajadagi anatomo-fiziologik tayyorgarlikka oid bilimlarga ega bo'lishni taqozo etadi.

Harakat ko'nikmalari va malakalari

Jismoniy tarbiyaga xos bo'lgan ko'p qirrali vazifalarning barchasi harakatni bajara olish va harakat malakasining shakllanishiga bog'liqdir. Bu jarayonga xos qonuniyatlarni bilish harakat faoliyatlarini o'qitishning barcha bosqichlaridagi mazmunning to'g'ri va ratsional bo'lishini ta'minlaydi, harakat faoliyatlarini egallashdagi notekisliklarga barham beradi va ta'limda shaklni o'zgartirib yo'lga qo'yish uchun imkoniyat yaratadi, darslar tizimini talab darajasiga yaqinlashtirish, tayyorlov va yo'llanma beruvchi mashqlardan samarali foydalanib, malakani ijobiy va salbiy ko'chirishni ta'minlaydi. Harakat faoliyatlarini o'qitish jarayonida tananing u yoki bu qismida harakatni boshqarish xususiyati o'zgaradi, natijada harakat faoliyatini egallash darajasi ortadi. B.A.Ashmarin bu jarayonni quyidagicha ifodalagan:

Maxsus bilimlarga ega bo'lish

O'quvchi (shug'ullanuvchi) maxsus bilimlar bazasida va tizimli mashqlar natijasida harakat faoliyatini bajarish uchun belgilangan imkoniyatlar chegarasiga etadi, takomillashtirish uchun cheksiz imkoniyatlarga ega bo'ladi. Harakat faoliyatini egallashning uch bosqichga bo'linishi shartlidir. Bosqichlarning turg'un chegaralari mavjudligi bilim berish vazifalarini belgilash va uni hal qilish uchun qulaydir.

Eski tajribalar, bilimlarga tayanib bajara olishning shakllanishi harakat faoliyatini egallash jarayonidan boshlanadi.

Harakatni bajara olish – bu harakat faoliyatining har bir bo'lagiga o'quvchining diqqat-e'tiborini to'plash sharti asosida o'rganilayotgan harakat faoliyatidir.

Harakat alomatlari – to'la, bir butun harakat faoliyati tarkibidagi harakatlarni boshqarish avtomatlashmagan holda bajariladi. Natijada o'quvchining ongi harakatning har bir elementi

qanday bajarilishini sintez qilish bilan o'ta band bo'lib, ish yuqori darajadagi quvvat sarflash hisobiga iqtisod qilinmay, ahamiyatli darajadagi charchashga dosh berish hisobiga bajariladi.

Harakat vazifasini bajarish usuli turg'un emas (takrorlashlarning maromi turlicha). Bu bosqichda harakat vazifasini oson, ko'p quvvat sarflamay hal etish usuli izlanadi.

Harakatni bajara bilish harakat faoliyatini birinchi o'rganayotganlar chetlab o'tadigan xatolardan xoli bo'lgan faoliyat emas.

Harakatni bajara olish asosan ijodiy izlanishlar orqali taqqoslash, solishtirishlar, harakatni bajarish usullarini baholash, ularni bir butun harakat faoliyatiga birlashtirish bo'lib, bilim berish uchun katta imkoniyatlarni ochadi. Harakatni bajara bilish harakat faoliyatini egallashning shunday darajasiki, xususiyatiga ko'ra u barcha yo'llanma beruvchi mashqlarga tenglashtiriladi.

Harakatli mashqlarni ko'p marotaba stereotip tarzida takrorlash ko'nikma hosil qilishga olib keladi. Bunga takrorlash vaqtida harakat tuzilishiga jiddiy o'zgarishlar kiritilmagan va harakat bir xil sharoitlarda bajarilgan taqdirdagina erishiladi.

O'rganilgan harakatning nisbatan doimiy sharoitda tizimli namoyon qila olinishi uning asta-sekinlik bilan malakaga aylanishiga olib keladi.

Harakat malakasi – bu faoliyatni shunday bajarish qobiliyatiki, unda diqqat faoliyatning natijasi va sharoitiga yo'naltirilib, uning tarkibiga kiradigan ayrim harakatlarni nisbiy e'tibor bilan bajara olishdir.

Bilim va tajribalar asosida egallangan harakat malakalari harakat faoliyati jarayonida harakatlarni avtomatlashmagan holda boshqarish qobiliyatidir.

Jismoniy tarbiya jarayonida ikki xil ko'rinishda bo'lgan harakat malakalari hosil qilinadi: a) yaxlit harakat faoliyatini amalga oshira olish; b) har xil murakkablikda bo'lgan alohida harakatlarni bajara olish malakalari.

Malakaning o'ziga xos belgilari:

1. Harakat faoliyati tarkibiga kiruvchi alohida harakatlarni bajarilishiga uncha e'tibor bermay bajarish. Bunga harakatni bajarish jarayoni avtomatlashuvining boshlanishi hisobiga erishiladi.

2. Harakatni avtomatlashgan darajada bajarish o'rgatish natijasi yoki hayotiy tajriba amaliyoti natijasidir.

3. Harakat faoliyatining avtomatlashgan holda bajarilishida ong etakchi o'rinni egallaydi. Harakat malakasi shakllanishida faoliyat mazmuni avtomatlashmay, ayrim harakatlarning ijrosi jarayoni, ayrim elementlar tuzilishi avtomatlashadi.

4. O'quvchining ongi asosan o'zak tarkibiy qismlarga, sharoitning o'zgarishi hisobiga va harakat vazifasining ijodiy hal qilinishiga yo'naltiriladi.

5. Harakat malakasi yuqori turg'unlikka ega. Bu shuni ko'rsatadiki, boshqa sharoitda harakat faoliyati bajarilishining buzilishiga oz imkoniyat bo'ladi (masalan, boshqa sport zali, boshqa jihoz, tomoshabinlar kuzatuv).

6. Harakat malakasi uchun harakatlardagi ma'lum tizimning mavjudligi va o'ziga xosligi. Bu alohida ajratilgan harakatlarni bir butun harakat faoliyatiga birlashtirishda ifodalanadi. Harakatlarning aniqligi ortadi, ularning ritmi takomillashadi, bir butun faoliyat ko'rsatishning vaqti qisqaradi.

7. Harakat malakasining shakllanishi analizatorlar funksiyasini qayta taqsimlash bilan kuzatiladi. Harakat analizatorining o'rni ortadi, harakat nazoratida mushak hissiyoti etakchi ahamiyat kasb etadi: suzuvchining suvni, futbolchining to'pni his qilishi kabi.

Harakat malakasi shakllanib bo'lganidan so'ng, uning rivojlanishi davom etadi. Agar ratsional takrorlash davom ettirilsa, unda malakaning yana ham takomillashuvi sodir bo'ladi, uning barqarorlashuvi davom etadi. Malakani nisbatan moslashuvchanroq qilish uchun urinish davom

etadi va afzal malaka deb qaraladigan turg'unroq, yuqori harorat, shovqin va hokazolarning ta'siriga etarli darajada moslashuvchan, kerak bo'lsa, o'zgaruvchan sharoitda qayta shakllantirish mumkin bo'lgan malakani yaratish imkoni yuzaga keladi.

Harakat malakasi asta-sekin nisbatan uzoqroq vaqt ichida qator mayda yangilanishlar orqali vujudga keladi.

Notekis shakllanuvchi malakaning to'rt turi mavjud:

1. Malakaning "salbiy tezlik" bilan shakllanishi. Ta'limning birlamchi bosqichida harakat faoliyatini o'zlashtirish ancha tez amalga oshadi, keyinchalik uning sifatini yaxshilash nisbatan sust boradi. Bu yo'sindagi malakaning shakllanishi harakat faoliyati texnikasini egallash uchun xosdir. O'quvchilar harakat faoliyatlari asosini oson o'zlashtiradilar, chunki maktab jismoniy tarbiya dasturiga oson harakatlar kiritilgan, uning detallarini o'zlashtirish esa nisbatan uzoq davom etadi.

2. Malakaning "ijobiy va zudlik" bilan shakllanishi. Ta'limning birinchi bosqichida malaka sifatining o'sishi ahamiyatli darajada bo'lmaydi. So'ng u keskin o'sadi.

3. Malaka rivojlanishining sekinlashuvi. Malaka belgilangan mahorat darajasiga etganda, ikkala ko'rinishdagi tezlik bilan malakaning shakllanishi sodir bo'lishi mumkin. Malaka qancha takomillashmagan bo'lsa, o'z navbatida, uni yanada yaxshilash uchun shunchalar katta pedagogik mahorat va kuch talab qilinadi.

4. Malaka rivojlanishining ushlanishi. Ushlanish ikki sabab orqali sodir bo'lishi mumkin:

- vaqt o'tishi bilan organizmda malakaning sifat o'zgarishlariga olib keluvchi sezilarsiz moslashuv jarayonining borishi;

- ta'lim usuliyatining noto'g'riligi yoki harakat sifatlarining etarli darajada rivojlanmaganligi orqali kelib chiqadigan sabablar.

Agar malakaning ushlanishi sababi to'g'ri aniqlansa, uni engish, tezroq o'tishini ta'minlash uchun birinchi sabab vaqt, ikkinchi sabab o'qitishning vosita va uslublari bo'lib, lozim bo'lsa ularni keskin o'zgartirish kerak.

Harakat malakasi barcha shartli reflekslar qatori, agar mustahkamlab turilmasa so'nadi. So'nish malakaning ketma-ketligiga o'xshash birin-ketin yoki unga teskari tartibida sodir bo'ladi. Harakat malakasi mashqni takrorlamay qo'yish orqaligina yomonlashmay, harakat sifatleri darajasining, organizmdagi funksional imkoniyatlarning pasayishi orqali ham sodir bo'lishi mumkin. Masalan, yoshi o'tgan gimnastikachilar siltash bilan bajariladigan texnik jihatdan engil mashqlarni juda osonlik bilan qo'shpoyada bajarsalar, halqada kuch bilan bajariladigan mashqlarni uddalay olmaydilar.

2. Shakllantirishni uch bosqichi haqida ma'lumotlarga ega qilish.

O'rgatish jarayonining umumiy yo'nalishi mashq texnikasi negizini va uning variantlarini (mashq negizi puxta egallangandan keyin) mustahkam o'zlashtirishdan iboratdir. O'rgatish jismoniy sifatlarning, avvalo, chaqqonlikning rivojlanib borishi bilan bir vaqtda davom etadi.

Harakatli mashqlarga o'rgatishning uzoq davom etishi va qiyinligi ko'p jihatdan mashq tuzilishining qay darajada murakkabligiga bog'liqdir. Mashq tuzilishining murakkabligi, o'z navbatida, uni tashkil etuvchi harakatlarning miqdoriga, ularning masofa hamda vaqt jihatidan aniq bajarilishiga, mushaklarning zo'r berib aniq harakat qilishiga, shuningdek, ularning o'zaro aloqada bo'lishiga va harakat aktining umumiy ritmiga ham bog'liq bo'ladi.

O'rgatish vaqtida murakkab harakat aktleri – tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi fazalar o'rtasidagi o'zaro aloqalarning xususiyatlari ham hisobga olinadi. Bo'lib yuborish uslubidan foydalanish harakatni o'rganishning izchilligini belgilash uchun, shuningdek, tayyorgarlik mashqlarini tanlash uchun muhimdir. O'rganishni ba'zi hollarda, asosiy fazadan – harakat faoliyatining asosiy mexanizmidan boshlash mumkin (masalan, granata uloqtirishdan, yugurib

kelib sakrashdan va b.). Boshqa hollarda, asosiy fazani bajarish tayyorgarlik fazasiga, ayniqsa, kuchli bog'liq bo'lganda, birinchi navbatda, tayyorgarlik fazasini o'zlashtirish maqsadga muvofiqdir (masalan, qo'shpoyada siltanib orqaga ko'tarilishdan avval gavdani qo'l barmoqlari tomon siltab tortish); ba'zida shikastlanishning oldini olish maqsadida avval yakunlovchi fazani o'rganish ma'quldir (masalan, sakrashda to'g'ri tushish).

Ayrim harakat faoliyatiga o'rgatish jarayoni quyidagi bosqichlardan iboratdir:

1. Dastlabki o'rgatish. Bu o'rgatish jarayonida harakatning asosiy variantini umumiy tarzda bajarish malakasi tarkib topadi.

2. Chuqurroq o'rganish. Bunda harakatni zarur darajada aniq bajarish malakasi hosil bo'ladi.

3. Harakatlarni bajarish malakasini mustahkamlash va yanada takomillashtirish. Bu harakat ko'nikmasining paydo bo'lishi, shuningdek, undan har xil sharoitlarda foydalana olish bilan bog'liqdir.

O'rgatishning bu bosqichida maqsad harakat faoliyatini uning asosiy variantida umumiy tarzda bajarish malakasini tarkib toptirishdir. O'rganuvchilar yangi harakat texnikasining negizini o'zlashtirib olishi kerak. Ayrim hollarda, bunday malakalar umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonida hosil qilinganda, mustaqil ahamiyatga ega bo'lishi va texnika batafsil takomillashtirilmagan holda ko'nikmaga aylanishi mumkin. Boshqa hollarda bu malakalar harakatlarni bajarishning ustasi bo'lish yo'lida dastlabki bosqich hisoblanadi, bu sportchilar uchun, ayniqsa, xosdir.

Dastlabki malakani tarkib toptirish bosqichi fiziologiya mexanizmi jihatidan shu bilan xarakterliki, bu bosqich davomida miya po'stlog'idagi dinamik stereotipning asosi yaratiladi. Bunda yaroqli tug'ma va orttirilgan reflekslarni tanlash, shuningdek, o'rganuvchilarning harakatlarni bajarish tajribalarida bo'lmagan reflekslarning yangilarini barqaror etish sodir bo'ladi. Natijada bosqich oxirida o'rganiladigan faoliyat texnikasining asosiga mos keluvchi harakat reflekslari tizimi tarkib topadi. Bu bosqichning o'ziga xos xususiyatlari: a) harakatlarning fazo va vaqt jihatidan etarli darajada aniq bo'lmasligi, mushak harakatlarining aniq emasligi; b) harakat akti ritmining barqaror emasligi; v) keraksiz qo'shimcha harakatlarning mavjudligi; g) murakkab harakat fazalari o'rtasida yaqinlikning yo'qligidir.

Asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar

1. Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари – Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
2. Маҳкамджанов К.М. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., “Иqtisod -moliya” 2008 йил - 300 б.
3. Матвьев Л.П. Теория и методика физического воспитания Москва – 2005 г.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилятларини ривожлантириш Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 й - 171 б.
2. Махкамджанов К, Туленова Х.Б. Мактабгача таълим муассасалари учун умумий ва кенгайтирилган «Жисмоний тарбия» дастури. Илм-зиё Тошкент., 2006 й
3. Холдорев Т., Туленова Х.Б. Жисмоний маданият, жисмоний тарбия, спорт, туризм, халқ миллий уйинларининг назарий ва амалий асослари. ТДТУ босмахонаси, 2007 й

Xorijiy adabiyotlar

1. Bcunen G., Claessens A., Lefere J., Ostyn M, Reuson R., Simons J. So-matotype as related to age peak velocity in height, weight and static strength in boys // Hum. Biol.- 1987.- №4.- P.
2. Campbell S.B. Behaviour problems in preschool children: clinical and developmental issues. New York: Guilford Press, 1990.

Mavzu. Sport jihozlari va nostandart sport inshootlarini tashkil qilish.

Reja:

- 1. Nostandart sport jihozlari va inshootlarini ta'lim muassasalarining ichki imkoniyati doirasida qurish.**
- 2. Turnik, brusiya, kon, kozel, yakkacho'p, past-baland brus, dastakli kon, sport maydonchasini nostandart asbob va anjomlar bilan jihozlash haqida ma'lumotlarga ega qilish.**

1. Nostandart sport jihozlari va inshootlarini ta'lim muassasalarining ichki imkoniyati doirasida qurish.

Sport inshootlarini loyixalashtirish va qurilish ishlarini tashkillash.

Respublikamizda kurilayotgan yangi sport inshootlari qurish va ularni jihozlash ishlarini amalga oshirishda ko'pgina loyixalashtirish insitutlari faoliyat ko'rsatadi, chunki har bir kurilayotgan sport qurilmalari belgilangan tartibdagi normalarga ega bo'lish bilan birga shaxar, viloyatlarni go'zalligiga ko'rk qo'shish kerak.

Respublikamizning qishloqlarida, rayon va shaxarlarida kurilayotgan sport inshootlari axolini soniga xamda u yoki bu sport turlari bo'yicha extiejlarga qarab qurish ishlarini rejalashtirish va ularni loyixasini tuzish amalga oshiriladi.

Qurilish kerak bo'lgan sport inshootlari shu joylardagi ob-xavoni iklimiga, er sharoitiga va extiejlarini xisobga olgan xolda qurilish ishlari rejalashtirib loyixalashlari maxsus mutaxassislar tomonidan amalga oshiriladi.

Qurilish ishlarini amalga oshirishda quyidagilar xisobga olinadi.

- 1) Qurilish boshlanishda shug'illanuvchilar soni.
- 2) Shu sport turi bilan shug'illanishga katnashayotganlar soni.
- 3) Shu yerda yashayotgan kishilarni extiejlarni (shug'illanishga) xisobga olinadi.

Sport inshootlarini loyixalashtirish metodlarida uni sxemasi (chizmasi) gorizontal va vertikal umumiy xajmi ko'rinishi xisobga olinadi.

Undan so'ng kurilayotgan binoni texnik va tejamkorlik tomonlarini (har bir kvadrat metrta ketayotgan qurilish materiallarni xajmi, soni va unga sariflanadigan sarif xarajatlarni mikdori xisoblanadi.)



Eksperemintal loyixalashtirish usuli shu qurilayotgan sport inshootga va qurilishga qulayliklarni xisobga olinib, loyixasi tipovoy xisoblanib tasdiqlanadi.

Individual (yakka tartibda) loyixalashtirish bu bir yo'nalishda foydalanishga mo'jallangan sport binosi xisoblanadi.

Bundan maxalliy joyni sharoitidan yoki shu sportni turini rivojlantirish va ommalashtirish maqsadida. Masalan: Viloyatlarda yakka tartibda qurilayotgan tennis kortlari, suzish xavzalari va kurash zallari shu jumlasidandir.

Qurilish ishlarini rejalashtirish (sport inshootlarini qurish ishlariga joy ajratish) shaxar, rayon, Viloyat va maxaliy tashkilotlarni ruxsatnomasi. Arxitektor - rejalashtirish boshkarmasi (ARB) xamda (APZ) ya'ni necha kavat fasadi va jixozlash xamda obodonlashtirish ishlariga ruxsat va ko'rsatma beradi. Buyurtmachi tashkilot quruvchi tashkilot bilan xuquqiy shartnoma ya'ni qurilish mudati va sarif xarajatlarni kelishib oladilar. Qurilish loyixasida sport inshootlarini qisimlab va tula chizmasi, texnik xolati, fundamiti, devori, tomi, elektr tarmoklari, ventilatsiya, suv bilan ta'minlashi, radio-telefon barcha sport jixozlari o'rnatish tartiblari mujassamlangan bo'lishi kerak. Qurilish ishlari tayyorlanishi xujalik ishlarini tashkillash.

Qurilish montaj ishlarini boshlashdagi buyurtmachi va bajaruvchi tashkilotlar o'rtasida tuzilgan va xuquqiy tartibda tasdiqlangan shartnoma asosida boshlanadi.

2. Turnik, brusiya, kon, kozel, yakkacho'p, past-baland brus, dastakli kon, sport maydonchasini nostandart asbob va anjomlar bilan jihozlash haqida ma'lumotlarga ega qilish.

Umumta'lim maktablari uchun Respublika xalq ta'limi Vazirligi va O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasi tomonidan tasdiqlangan "Jismoniy tarbiya" o'quv dasturida belgilangan, o'quvchilarni sogligini xar tomonlama mustaxkamlash, ularni yetuk kamol toptirishda xayotda muxim bo'lgan harakat ko'nikma va mamlakatlarni egallashda, o'quv jarayonida, sinfdan tashkari vaqtda jismoniy mashqlar xamda xar-xil sport turlari bilan muntazam shug'illanishga maktab sport inshoot qurilmalari va sport jixozlarini talab darajasida bo'lishi va ulardan tug'ri foydalanish darajasi Davlat tomonidan belgilangan dasturni bajarishda xal qiluvchi vositalardan xisoblanadi.

Oxirgi 3 yil ichida Toshkent, Fargona, Samarkand, Andijon va Namangan viloyatlarida musobaqa o'tkaziladigan "Tennis" kortlarini qurilganligini xamda mazkur kortlarda xorijiy mamlakatlar

sportchilari o'rtasidagi Osiyo musobaqalarini o'tkazish markaziga aylanishi barchamizni quvontirdi.

Umumta'lim maktablari uchun sport kurilmalarini loyixalashtirish, kuri va foydalanish.

-Sport zallari, sport maydonlari va boshka ko'shimcha sport inshootlarini qurishni o'rgatish

-Nostandart trenajorlar va sport jixozlarini tayyrlash xamda ulardan foydalanish.

Asosiy va nostandart qurilmalarni sport zallariga, sport maydonlariga joylashtirish xamda ulardan foydalanish texnologiyasi bilan tanishtirish.

-Sport inshootlariga qo'yilgan asosiy normalar ularni texnik, sanitariya-gigienik va pedagogik talab meyorlari yo'nalishidagi nazariy va amaliy bilimlar bilan studentlarni qurollantirish sport inshootlari fanining asosiy vazifasidir.

Mamlakatimizda bunday qator sport inshootlarini keng ko'lamda qurilishi kishilarni, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va sportni xar-xil turlari bilan faol shug'ullanuvchilarga keng imkoniyat yaratish va Respublikamiz sportni va O'zbek millatini dunyoga tanishtirishga olib chikishga keng imkoniyatlar yaratmokda.

Shuning uchun xam Jismoniy madaniyat fakultetlarida bo'lajak mutaxassisleri umumta'lim maktablarida odii sport qurilmalarni qurish va ulardan to'g'ri foydalanishga oid bilimlari berildi.

Asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar

1. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., "Iqtisod -moliya" 2008 yil - 300 b.

2. Матвьев Л.П. Теория и методика физического воспитание Москва – 2005 г.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Махкамджонов К, Туленова Х.Б. Мактабгача таълим муассасалари учун умумий ва кенгайтирилган «Жисмоний тарбия» дастури. Илм-зиё Тошкент., 2006 й

2. Туленова Х.Б. Малинина Н.Н., Умумривожлантирувчи машқларни ўргатиш методикаси, ТДПУ, 2005 й

3. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 300 б.

Xorijiy adabiyotlar

1. Bcunen G., Claessens A., Lefere J., Ostyn M, Reuson R., Simons J. So-matotype as related to age peak velocity in height, weight and static strength in boys // Hum. Biol.- 1987.- №4.- P.

2. Campboll S.B. Benaviour problems in preschool children: clinical and developmental issues. New York: Guilford Press, 1990.

Mavzu. Bolalar sport mashg'ulotlari.

Reja:

1.Sport, sport mashg'ulotlari, sport harakati, sport faoliyati, sport tayyorgarligi va uning tizimi, sport mashg'ulotlari va sportchini tayyorlash.

2. Sport bilan chiniqqanlik, tayyorgarlik darajasi, sport ko'rsatkichlari va natijasi, sportchini tasnifi haqida ma'lumotlarga ega qilish.

1.Sport, sport mashg'ulotlari, sport harakati, sport faoliyati, sport tayyorgarligi va uning tizimi, sport mashg'ulotlari va sportchini tayyorlash.

Sport - qisqa ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati deyilsa, keng ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati shu faoliyat asosidan kelib chiqadigan maxsus tayyorgarlik hamda uning norma va yutuqlari tushuniladi.

Sport mashg'ulotlari – bu sport tayyorgarligini 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 xodisa bo'lib, u sportda yuksak natijalarga erishish uchun bevosita yo'nalti-rilgan maxsus jismoniy tarbiya jarayonidir.

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

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

Sport faoliyati - harakat faoliyati rivojlanishini 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 tashkiliy - pedagogik faoliyatlarga bo'linadi.

Insonning sport faoliyati ikki bir-biriga bog'liq: qayta tashkil topish va tushunib etish (sportchini bilishi, ko'nikma, malakalarni yuqori sport ko'rsatkichlari) tomoni mavjud.

Funksional atamalar guruhiga tayanch bo'lib, sport tayyorgarligi va sport mashg'ulotlari atamaları kiradi.

Sport tayyorgarligi – sportchilar mashg'ulotini qamrab oluvchi, ko'p omilli jarayon bo'lib, musobaqalarga tayyorlanish va qatnashish, mashg'ulot jarayonini va musoba-qani tashkil qilish, mashg'ulot va musobaqani ilmiy - metodik va material - texnik tomonidan tayyorlash; kerakli shart-sharoitni, sport ishlari mashg'uloti o'qish va dam olish bilan qo'shib olib borishini hisobga oladi.

Ushbu atamalarni ishlab chiqarishda sport tayyor-garligi tizimi va sport maktabi deb yuritiladi.

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

Sport tayyorgarligi tizimi - bilim, vositalar, uslublar, shakllar va shu muxitda tashkil qilish bilan sportchini eng yaxshi darajada tayyorlashni ta'minlash, shuningdek sportchini tayyor-lashni amaliy faoliyatidir.

“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 majmua-sini 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.

2. Sport bilan chiniqqanlik, tayyorgarlik darajasi, sport ko'rsatkichlari va natijasi, sportchini tasnifi haqida ma'lumotlarga ega qilish.

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

“Tayyorgarlik darajasi” – atamasi, “mashq bilan chiniq-qanlik” atamasidan kengroq bo'lib, tayyorgarlikni qaysi darajada, ekanligini ko'rsatadi.

“Sport ko'rsatkichlari” - bu sport mahorati va sportchi qobiliyatini qaysi darajada ekanligini ko'rsatib, aniq natijalarda beriladi. Aniq holda, tayyorlash tizimini samarali amalga oshirishi mobaynida sport ko'rsatkichlari, sportchini iqtidorligini aniqlaydi. Yuqori sport ko'rsatkichi bo'lib, shu sport turida, maksimal imkoniyatlardan foydalanilganini ko'rsatadi.

“Sport natijalari” - sportdagi son va sifat darajasini ko'rsatkichidir.

“Sportchining tasnifi” - sportchini barqaror tas-nifi 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. Sportni ijtimoiy xodisa sifatida o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, u asosan jamiyatga insonning jismoniy sifat-larini rivojlantiruvchi vosita sifatida xizmat qiladi, shu bilan birga, uning ma'naviy kamolatiga ham kuchli ta'sir ko'rsatadi. Mazkur xususiyati jismoniy tarbiyaning mushtarak belgisidir. Insonning ijtimoiy ongini rivoj topganligi jismoniy madaniyatni vujudga kelishidagi sub'ektiv omili deb hisoblanadi.

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 etishishini o'rganadi va tadbiq 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 gurux uchun qanchalik foyda yoki ziyon keltirishini aniqlab beradi.

Bularga quyidagilar kiradi:

- aholini barcha ijtimoiy gurux 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'lomlash-tirishga 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'liq-dir.

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, oliyanoblik, halollik, baynalminallik ruhi va boshqalar sportning eng muhim fazilati hisoblanadi.

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

Sport musobaqalari - ko'rsatish uslubi, sport yutuqlarini baxolash va taqqoslash, sport soxasidagi konkurensiyalarni o'ziga nisbatan boshqarishdir. Sport musobaqalari, boshqalar bilan mulqotda bo'lishni kerakli omili, shaxsni tashkil topishini vositasi, inson imko-niyatlarini anglab etish, etalon ko'rsatkichlarini tuzishga qaratilgan.

Sport musobaqalarini maqsadi - kuchli sportchilar va komandalarni aniqlash, sport maxoratini takomillash-tirish, jismoniy madaniyat va sportni targ'ibot qilish, sport tashkilotlari, murabbiylar, sportchilar, hakamlar faoliyatiga ob'ektiv baxo berishdir.

Sport maktabi - sportchilarni tayyorlashni yagona tizimi bo'lib, bir guruh mutaxassislarni ijobiy izla-nishga asoslanadi.

Asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar

1. Salomov P.C. Sport mashqulotning nazariy asoslari – Toshkent., Ўз ДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
2. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., “Iqtisod -moliya” 2008 yil - 300 b.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Туленова Х.Б. Малинина Н.Н., Умумривожлантирувчи машқларни ўргатиш методикаси, ТДПУ, 2005 й
2. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Toshkent., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 300 б.

Xorijiy adabiyotlar

1. Cratty B. Movement behavior and motor learning. Philadelphia. Lee and Febliqer.- 1973.
2. Domann G., Domann D., Hagy B. How to teach your baby be physically " superb.- Garden City Park, New York.- 1994.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz

Mavzu: Harakatlantiruvchi harakat nazariya jarayonida hodisalar, asosiy tamoyillari, metodologik asoslari.

Reja:

- 1.Harakatlantiruvchi harakatga o'rgatishni didaktik tamoyillari.**
- 2.Ta'lim berish. Onglilik va faollik tamoyili haqida ma'lumotlarga ega qilish.**

1.Harakatlantiruvchi harakatga o'rgatishni didaktik tamoyillari.

Tamoyilning umumiy ta'rifi rus tili izohli lug'atida biror nazariya, ta'limot, fanning asosiy boshlang'ich qonuni (qoidasi) sifatida tushuntiriladi. Ta'lim va tarbiya tizimida tamoyil deganda “Yo'naltiriluvchi qoida”, “Asosiy qoida”, “Ko'rsatma” tushuniladi. Tamoyillarning amaliy ahamiyati shundan iboratki, ular sinovlar va xatolar qilish yo'lidan holi ravishda belgilangan

maqsadga aniq borishga imkon beradi, vazifalarni hal etish negizini ochadi hamda ularni amalga oshirishning asosiy qoidalarini belgilab beradi.

Ta'lim va tarbiya tizimining g'oyaviy asoslarini aks ettiruvchi tamoyillar qatoriga jamiyatning tarbiyalash strategiyasiga oid umumiy ijtimoiy tamoyillarini kiritish mumkin. Ular insonning maqsadli har tomonlama rivojlanishini hamda tarbiyaning jamiyat amaliy hayoti bilan uzviy bog'liqligini ta'minlash uchun ijtimoiy omillardan (madaniyat, tarbiya, ta'lim) foydalanishni nazarda tutadi.

Jismoniy tarbiya tizimida bu tamoyillar asosiy yo'naltiruvchi qoidalar hisoblanadi, ularga muvofiq holda butun jismoniy tarbiya amaliyoti amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiya tamoyillari jismoniy tarbiya jarayonida tarbiyaning hamma tamonlari (aqliy, ahloqiy, estetik, mehnat, jismoniy) birligini kafolatlaydi. eng katta sog'lomlashtiruvchi samarasi: sog'liqni mustahkamlash va umumiy ish qobiliyatining yaxshi saqlanishini ta'minlaydi; insonni mehnatga va boshqa faoliyat turlariga, jumladan, har tomonlama harbiy xizmatga jismoniy tayyorlash ishidagi jismoniy tarbiyaning asosiy vazifasini aks ettiradi. Yuqorida aytib o'tilgan eng muhim qoidalar jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillarida aks etgan (shaxsni har tomonlama rivojlantirish tamoyili, jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy faoliyat bilan birligi tamoyili, sog'lomlashtirishga yo'naltiruvchi tamoyili).

Ta'lim va tarbiya tizimida umumiy pedagogik tamoyillar mavjud bo'lib, ular o'qitishning (didaktika) asosiy qonuniyatlarini aks ettiradi. Ular jismoniy tarbiyada umumiy metodik tamoyillar ko'rinishida o'zgarib, metodikaning qator universal qoidalarini o'z ichiga oladi. Ularsiz ta'lim va tarbiya vazifalarini yuksak sifat darajasida hal etish mumkin emas.

Bunday tamoyillardan tashqari, jismoniy tarbiya amaliyotida maxsus tamoyillar o'rin olgan bo'lib, ular "Jismoniy tarbiyaning qator o'ziga xos maxsus qonuniyatlarini belgilab beruvchi va ulardan kelib chiquvchi qoidalar- uning tizimli tuzilishi" tamoyillaridir. (L.P.Matveev, 1991).

Shunday qilib jismoniy tarbiya tizimida bosh qoidalar sifatida ham umumiy ijtimoiy va umumiy pedagogik hamda umumiy metodik va maxsus tamoyillardan foydalaniladi.

Umumiy metodologik tamoyillar – jismoniy tarbiya jarayonining umumiy metodikasini belgilab beruvchi dastlabki qoidalardir.

Inson organizmi va psixikasiga jismoniy mashqlar bilan muntazam ta'sir ko'rsatish jismoniy mashqlarning qo'llanish uslubiyatida bu ta'sirlar qonuniyatlarga mos kelgan hollardagina muvaffaqiyatli bo'lishi mumkin. Ular asosiy va umumiy qoidalarni, shuningdek, jismoniy tarbiya jarayonining har xil tomonlarini o'rganuvchi qator fanlarning ma'lumotlarini taqqoslash orqali berilgan tavsiyalarni aks ettiradi.

2.Ta'lim berish. Onglilik va faollik tamoyili haqida ma'lumotlarga ega qilish.

Jismoniy tarbiyada onglilik va faollilik tamoyilining vazifasi shug'ullanuvchilarda jismoniy tarbiya-sport faoliyatiga chuqur ongli munosabatni, barqaror qiziqish va ehtiyojni shakllantirishdan, shuningdek, ularni optimal faollikka undashdan iborat.

Ko'rib chiqilayotgan tamoyilning amalga oshirilishi shug'ullanuvchilarni bilimlar bilan boyitishga, har xil mashqlar texnikasini chuqur tushunishga, jismoniy tarbiya jarayoniga ongli va faol munosabatda bo'lishni tarbiyalashga olib kelishi kerak.

Onglilik – bu insonning ob'ektiv qonuniyatlarni to'g'ri tushunish, ularni tahlil qila olish va shunga muvofiq o'z faoliyatini amalga oshirish qobiliyatidir. O'z faoliyati natijalarini oldindan ko'ra olish va aniq vazifalarni oldinga qo'yish onglilikning asosi hisoblanadi. Onglilik o'qishga tarbiyaviy xususiyat bag'ishlaydi va ko'p jihatdan shaxsning yuksak axloqiy-psixologik hamda kasbiy sifatlarining shakllanishiga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya jarayonida, birinchi navbatda, umuman jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga ongli munosabatni ta'minlash lozim. Shundagina shug'ullanuvchilarda ularni yillar davomida mashg'ulotlarga vaqt ajratishga hamda ularga o'z quvvatlarini safarbar qilishga undovchi kuchli hamda mustahkam rag'bat hosil qilinadi. Shug'ullanuvchilarning tanlagan jismoniy tarbiya yo'nalishiga yoki turiga bo'lgan barqaror va sog'lom qiziqishlarini rag'batlantiruvchi xohish-istaklar hamda yuksak maqsadlarni hosil qilish ko'p jihatdan jismoniy tarbiya o'qituvchisiga va sport turi bo'yicha murabbiyga bog'liq.

Jismoniy tarbiyaning muvaffaqiyati uchun, shuningdek, o'qituvchi tomonidan qo'yilgan har xil vazifalarni hal etish jarayonida shug'ullanuvchilarning ongli faoliyati juda muhim. Har bir muayyan talab qo'yish paytida imkoni boricha uning ahamiyatini shug'ullanuvchilar ongiga etkazish kerak. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi pedagogik mahoratining eng muhim jihatlaridan biri har bir topshiriqni bajarishga jonli, sog'lom qiziqish uyg'ota olishdan iborat. Jismoniy tarbiya jarayoni samaradorligi ko'p jihatdan shug'ullanuvchilarning o'z harakatlarini tahlil qilishga hamda ularni yaxshilash yo'llarini ijodiy izlashga qanchalik o'rganganliklariga bog'liq. Bunga bajarilayotgan harakatlarni kuzatib, so'z orqali tahlil qilish uslubini qo'llash orqali erishiladi. Shug'ullanuvchilarning o'rganilayotgan harakat texnikasini o'zlashtirishlarida ularning ongi katta ahamiyat kasb etadi. Harakatlarni egallash va boshqarish jarayonida fikr yuritishga undagan holda o'qituvchi shu orqali harakat faoliyatlarini yaxshilash uchun aniq shart-sharoitlar yaratadi. Bu organizmning xayoldagi ishga reaksiyalarini tekshirishga qaratilgan ko'p sonli tadqiqotlar bilan isbotlangan. Vazifani oldindan o'ylab ko'rish o'rgatish samaradorligini aniq oshiradi.

Psixologiyada bu ideomotor mashq (mashg'ulot) nomini olgan.

Faollilik – bu inson tomonidan namoyon qilinadigan faoliyat o'lchovi yoki kattaligi, uning ishga kirishish darajasidir. Faollik o'rgatish nuqtai nazaridan bilimlar, ko'nikma va malakalarni ongli o'zlashtirish shart- sharoitlari va natijasi sifatida qatnashadi.

Faoliyat nazariyasiga binoan (S.L.Rubinshteyn, L.S.Vigetskiy, A.N.Leontev) inson faolligi ongga bog'liq bo'lgan omil hisoblanadi. Bunda ong bilim, motivatsiya, ehtiyoj, qiziqishlar va maqsadlar kabi kategoriyalar orqali faoliyatni yo'naltiradi va boshqaradi.

Ushbu tamoyildan quyidagi talablar kelib chiqadi:

1. Mashg'ulot maqsadi va vazifalarini qo'yish hamda ularning shug'ullanuvchilar tomonidan anglanishi.
2. Pedagogik jarayonda harakatlarni ongli tarzda o'rganish va egallash.
3. Egallangan bilim, ko'nikma va malakalarni amaliyotda qo'llash usullari hamda imkoniyatlarini anglash.
4. Jismoniy kamol topish jarayoniga tashabbuskorlik, mustaqillik hamda ijodiy faollik bilan munosabatda bo'lishni tarbiyalash.

O'qituvchi tomonidan maxsus uslubiy usullarning qo'llanilishi onglilik va faollilikning oshishiga yordam beradi. Shug'ullanuvchilar harakatlarini nazorat qilish va baholash, ularning diqqatini harakatlar bajarilishini tahlil qilishga yo'naltirish, mushak sezgilari orqali o'z harakatlarini mustaqil nazorat qilishga o'rgatish, ko'rgazmali vositalar yordamida topshiriqlarni namoyish qilish, mashqlar bajarishga o'rgatishda ko'z va eshitish analizatorlaridan foydalanish, o'rganilayotgan harakatlarni xayolda bajarib ko'rish (ideomotor mashq), texnikani tahlil qilish bo'yicha suhbat shunday uslubiy usullarga kiradi.

Asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar

1. Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари – Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 йил - 238 б.

2. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., "Iqtisod -moliya" 2008 yil - 300 b.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 й - 171 б.
2. Малинина Н.Н., Туленова Х.Б. Методика обучения общеразвивающим упражнениям, ТДПУ, 2003 й
3. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 300 б.

Xorijiy adabiyotlar

1. Bcunen G., Claessens A., Lefere J., Ostyn M, Reuson R., Simons J. So-matotype as related to age peak velocity in height, weight and static strength in boys // Hum. Biol.- 1987.- №4.- P.
2. Domann G., Domann D., Nagy B. How to teach your baby be physically " superb.- Garden City Park, New York.- 1994.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.edu.uz
2. tdpu.INTRANET.uz

Mavzu: Harakatlantiruvchi harakatni tusbunib olish va faollik tamoyillari, ko'rgazmalilik tamoyillari, tushunarli, individuallashtirish, tizimli, ketma-ketlik tizimlarini pedagogik asoslari.

Reja:

- 1.Ko'rgazmalilik tamoyili. Hammani qoiidan keladigan yoki hammabop va individuallashtirilgan tamoyil.**
- 2.Muntazamlilik tamoyili.**
- 3.Ketma-ketlik tamoyili.**
- 4.O'rgatishni mustahkamlash tamoyili haqida ma'lumotlarga ega qilish**

1.Ko'rgazmalilik tamoyili. Hammani qoiidan keladigan yoki hammabop va individuallashtirilgan tamoyil.

Ko'rsatmalilik tamoyili o'rgatish (o'qitish)da va tarbiyalashda ko'rgazmali qurollardan keng foydalangan holda jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etishni taqozo qiladi. Ko'rsatmalilik insonning sezgi organlarini bilish jarayoniga jalb qilishni anglatadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida amaliy ko'rsatmalilik ko'rish, eshitish va harakat shakllarida amalga oshiriladi.

Ko'rsatmalilikning ko'rish shakli (mo'ljallar, ko'rgazmali qurollar, o'quv videofilmlari va h.k. yordamida harakatlarni yaxlit va qismlarga bo'lib namoyish qilish) asosan harakatlarning fazoviy hamda fazo-vaqt tavsiflarini aniqlab olishga yordam beradi. Yangi harakatlarni o'rganishning dastlabki bosqichida ko'rgazmalilikning ko'rish shakli katta ahamiyatga ega. Shuningdek, harakatlarni juda aniq tabaqalashtirish sport-texnik mahoratni takomillashtirishda ham juda qimmatlidir.

Ko'rsatmalilikning eshitish shakli (turli xil tovushli signallar ko'rinishida) harakat aktlarining vaqt va ritmik tavsiflarini aniqlashda ustuvor ahamiyatga ega. U ko'rish orqali ko'satmalilikni

ancha to'ldiradi, harakatlarni o'rgatishning yakuniy bosqichida u bilan birgalikda etakchi ahamiyatga ega bo'ladi.

E'tirof etish lozimki, ko'rish tizimi orqali idrok etish uchta darajada kechadi: sezish, idrok etish va tasavvur qilish; eshitish tizimi orqali esa – faqat tasavvur qilish darajasida kechadi. (B.G.Akanaev). Inson nutq shaklida olinadigan axborotning 15% ni, ko'rish orqali esa 25 % ni eslab qoladi. Agar axborot uzatishning bu ikkala usulidan bir vaqtning o'zida foydalanilsa, u bu axborotning 65% gacha mazmunini idrok etishi mumkin (N.V.Krasnov).

Harakat shaklidagi ko'rsatmalilik jismoniy tarbiyaga xos bo'lgan shakl hisoblanadi. Uning ahamiyati juda katta, ayniqsa, eng murakkab harakatlarni o'zlashtirishda. Bunda yo'naltirib turuvchi yordam va "harakat bo'ylab olib o'tish" eng etakchi metod sanaladi. Harakat shaklidagi ko'rsatmalilikning xususiyati shundan iboratki, u harakatlarni fazo va vaqtda aniqlab olishdan tashqari, ichki va tashqi ta'sir kuchlari, ayniqsa, inersiya va reaktiv kuchlar dinamikasida mo'ljal ola bilish imkoniyatini ta'minlaydi.

2.Muntazamlilik tamoyili.

Mashgulotlarning tizimi, dam olish bilan jismoniy yukning almashuvining to'g'ri navbatlashuvi va ularning ketma-ketligining o'zaro bogliqligi ta'lim jarayonida muntazamlilik uslubiy printsiplining asosiy nizomidir.

Mashgulotlarning muntazamligi va jismoniy yuk(lama)-ning dam olish bilan ratsional almashinuvi. Mashq qilishning muntazam emasligi ta'lim jarayonida etarli darajada samara bermaydi. Tabiiy rivojlanish qonu-niyatlaridan amaliyotda biz shunga guvohimizki, mashgulotlar uzluksiz va muntazam olib borilsa, jismoniy mashqlar ta'siridan organizmning funktsional imkoniyati, jismoniy qobiliyati yaxshilanadi. Muntazam mashgulotlardan hosil bo'lgan refleklar ***uzluksizlikni*** talab qiladi. Uzluksizlikning buzilishi malakani asta-sekinlik bilan so'nishiga olib keladi. Mustah-kamlanib avtomatlashgan yoki "oliy harakat maqomi"da bajarila boshlagan harakat ta'lim jarayonida faoliyatning muntazam takrorlash shartini, kerak bo'lsa, talabini qo'yadi. Chunki organizmning funktsional holati yaxshilanib muntazam mashq qilish va mashgulotlar natijasida ma'lum natijani ko'rsata boshlagan bo'lsa muntazamlilikni bir oz buzilishi, hosilani asta-sekin yo'qqa chiqishiga olib kelishi mumkin.

Obrazli qilib xulosa kilganda, muntazam tizimli mashgulotlar qoldirgan yarimsharlar puo'tlogidagi "iz"dan ijobiy o'zgarishlar sodir bo'ladi, yangi o'zlashtirilmaganini o'rganish osonlashadi. J. Lamark fikricha, «tizimli va munta-zam ravishda mashq qildirilgan organ asta-sekinlik bilan rivojlanadi, o'sadi, mashq qildirilmagani o'z qobiliyatini susaytiradi va xususiyatini yo'qotib boradi».

Nisbatan katta bo'lmagan tanaffus aktiv muskul hujay-ralari vaznining kamayishiga, komponentlari tuzilishining lozim bo'lmagan o'zgarishlariga, hatto morfologiyasining regressiyasiga olib keladi. Ayrim regressiv o'zgarishlar hatto 5-7 kunlik tanaffuslarda ham sodir bo'lishi mumkin (N.V. Zimkin, D.L. Ferdman, O.I. Faynshmidt va boshqalar).

Jismoniy kamolotga erishish jismoniy tarbiya jarayoni-ning uzluksiz olib borilishi tanaffuslarsiz, oqlanmagan yo'qotishlarsiz, har bir mashgulotdagi samara oldingi mashgu-lotning "iz"i hisobiga qatlam-qatlam bo'lib qalinlashsa, avvalgi mashgulotlar keltirib chiqargan ijobiy o'zgarishar takomillashtirilsa va rivojlantirilsagina sodir bo'ladi.

Bu talabni amalga oshirish jismoniy tarbiya amaliyotida haftada 2, 3, 4, hatto 5 martabali mashgulot (ertalabki zaryadka va boshqa qo'shimchalarni hisobga olmagan holda)lar orqali yo'lg qo'yiladi. Qolaversa, "shugullanganlik" qancha yuqori bo'lsa, mashgulotlar orasidagi intervallar shuncha qisqaradi va jismoniy tarbiya jarayoni shunchalar zichlashadi. Bu o'z navbatida organizmning funktsional imkoniyatini ijobiy tomonga o'zgar-tiradi. Mashgulotlarning

konsentratsiyasi qanchalik yuqori bo'lsa, akademik mashg'ulotlar va sport trenirovkasi uchun uzluk-sizlikning ifodalanishi shunchalar xarakterli bo'lishi mumkin.

3.Ketma-ketlik tamoyili.

Jismoniy tarbiya inson hayotining barcha davrlarida uzluksiz davom etadigan jarayondir.

Organizmni rivojlantirishning ajralmas omili bo'lgan faoliyatning umumiy ahamiyatini J.Lamark ham ko'rsatib o'tgan edi. "Biror-bir organni tez-tez va uzluksiz harakat qildirish o'sha organni oz-ozdan mustahkamlaydi, uni o'stiradi va harakatning qanchalik uzoq bo'lganiga qarab unga kuch-quvvat baxsh etadi, doimiy harakatda bo'lmagan organ esa asta-sekin bo'shashib, salohiyati so'nib boradi"- deb yozgan edi u.

Jismoniy tarbiyada uzluksizlik tamoyilining mohiyati quyidagi asosiy qoidalarda ochib beriladi:

1. Uzluksizlik tamoyilining birinchi qoidasi shuni nazarda tutadiki, jismoniy tarbiya jarayoni yaxlit tizim bo'lib, unda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishdagi ketma-ketlik ko'zda tutiladi. Ketma-ketlik harakatlarga o'rgatish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash jarayonining eng muhim sharti hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida bu qoidaning amalga oshirilishi didaktik qoidalar bilan aniqlanadi, ya'ni "engildan - qiyinga", "oddiydan -murakkabga", "o'zlashtirilgandan - o'zlashtirilmaganga", "bilimlardan -ko'nikmalarga". Ularning to'g'ri bajarilishi jismoniy tarbiyaning ta'lim vazifalarini hal etishdagi muvaffaqiyatini ta'minlaydi.

Kuch, tezkorlik, chidamlilik va boshqa jismoniy sifatlarni tarbiyalash qonuniyatlari jismoniy mashqlar yordamida ta'sir qilishda qat'iy ketma-ketlikni taqozo etadi. Har bir jismoniy sifatning rivojlanishi organizmdagi moslashuvchan funksional va morfologik o'zgarishlar natijasida sodir bo'ladi. Bu uning vazifalariga yuqori talablar qo'yishda qat'iy ketma-ketlikni nazarda tutadi. Buning uchun organizmga o'rganib bo'lingan jismoniy yuklamalardan ham yuqoriroq yuklamalar qo'llaniladi.

O'quv jarayonini tuzishda harakatlarga o'rgatish hamda jismoniy sifatlarni tarbiyalash ketma-ketligini aniqlash malakalar hamda jismoniy sifatlarning ijobiy va salbiy "ko'chishini" bilishga hamda e'tiborga olishga asoslanishi kerak.

Yoshga xoslik va ko'p yillilik nuqtai nazaridan jismoniy tarbiya jarayonini tuzishdagi ketma-ketlik: jismoniy tayyorgarlikning umumiy poydevoridan ancha chuqur va tor (maxsuslashgan) tayyorgarlik tendensiyasidan iborat. Mashg'ulotlar (dars) miqyosida jismoniy tarbiya vazifalarining ketma-ket hal etilishi jismoniy mashq turlari bajarilganidan so'ng qoladigan "iz" bilan aniqlanadi (masalan, tezlik mashqlarini mashg'ulotning boshiga, chidamlilikka qaratilgan mashqlarni uning oxiriga kiritish maqsadga muvofiq).

2. Uzluksizlik tamoyilining ikkinchi qoidasi shuki, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari mashg'ulotlar tizimini tashkil etishda mashg'ulotlar samarasining muntazam izchilligini ta'minlashlari, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonida avval egallangan ko'nikma va malakalar yo'qotilishining oldini olish maqsadida mashg'ulotlar orasida katta tanaffuslar yo'q qilinishi lozim.

Harakatlarga o'rgatishda va jismoniy sifatlarni tarbiyalashda o'tkazilgan mashg'ulot samarasi avvalgi mashg'ulotlar samarasi ustiga tushishi kerak, bu oxir-oqibat samaralarning kumulyasiyasiga, ya'ni to'planishiga olib keladi (kumulyativ samara). Samaraning kumulyasiya darajasi har bir alohida mashg'ulotni ajratib turuvchi vaqt oralig'i davomiyligiga bog'liq bo'ladi. Demak, mashg'ulotlar orasidagi tanaffuslar optimal bo'lishi kerak. Amaliyotda mashg'ulotlar orasidagi tanaffuslar uzoq bo'lganda harakatlarga o'rgatish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash samaradorligi kam bo'ladi. Koordinatsion bog'liqliklar barqaror bo'lmasa va ular mustahkamlanmasa, shakllangan harakat tez so'nadi.

4.O'rgatishni mustahkamlash tamoyili haqida ma'lumotlarga ega qilish

Bu tamoyil jismoniy tarbiya yo'nalishini inson organizmining yoshga xos (maktabgacha, kichik, o'rta, katta) jismoniy rivojlanishiga, ya'ni ontogenezning o'zgarib turuvchi davrlariga mos ravishda izchil o'zgartirish majburiyatini qo'yadi.

Jismoniy tarbiya jarayoni yoshga xos etilish davrigacha shug'ullanuvchilar organizmiga umumiy jismoniy ta'sir qilishni nazarda tutishi kerak. Bu harakat ko'nikmalari va malakalarining keng doirasini shakllantirishda va har tomonlama jismoniy rivojlanishda o'z ifodasini topadi. Maktab davrida bu tamoyil jismoniy sifatlarni tarbiyalashda insonning u yoki bu jismoniy sifatlari rivojlanishi uchun eng qulay imkoniyatlar paydo bo'ladigan sezgi zonalarini e'tiborga olishni taqozo etadi.

O'smirlik va birinchi etuklik yoshi (taxminan 35 yoshgacha) organizmning funksional imkoniyatlarini to'liq ro'yobga chiqarish uchun qulay imkoniyatlarni ochib beradi. Ko'pchilik uchun jismoniy tarbiya yo'nalishi uzaytirilgan umumiy jismoniy tayyorgarlik shaklida bo'ladi. O'smirlik yoshi uchun sport bilan faol shug'ullanish hamda uning asosida yuksak natijalarga erishish xosdir.

Ikkinchi etuklik yoshida funksional imkoniyatlarning barqarorlashuvi davrida jismoniy tarbiya yo'nalishi erishilgan yaxshi ish qobiliyatini, erishilgan jismoniy tayyorgarlik darajasini saqlab turish sifatida qatnashadi.

Ancha kechroq davrlarda (ayollar - 55 yoshdan, erkaklar - 60 yoshdan) jismoniy tarbiya turli xil salbiy omillarning inson sog'lig'iga ta'sir qilishiga qarshilik ko'rsatishga yordam beradi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish xususiyatiga ega bo'ladi.

Umuman aytish mumkinki, jismoniy tarbiya yo'nalishlarining yoshga mosligi tamoyili jismoniy mashqlar bilan ko'p yillik shug'ullanishlar jarayonida jismoniy tarbiyadan foydalanishda eng asosiysi hisoblanadi.

Ko'rib chiqilgan tamoyillar yaxlit jismoniy tarbiya jarayonining turli xil qonuniyatlari va tomonlarini aks ettiradi. Ular bir-birini to'ldiruvchi va o'zaro bog'langan prinsipial metodik qoidalar yig'indisini emas, balki birligini tashkil etadi. Biron-bir tamoyildan chekinish jismoniy tarbiyaning butun murakkab jarayoni buzilishiga va o'qituvchi hamda o'quvchining katta mehnati deyarli samarasiz bo'lib qolishiga olib kelishi mumkin.

Foydalanilgan asosiy darslik va o'quv qo'llanmalar ro'yxati

Asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar

1. Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари – Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
2. Маҳкамджанов К.М. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., "Iqtisod -moliya" 2008 yil - 300 b.
3. Матвьев Л.П. Теория и методика физического воспитания Москва – 2005 г.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Туленова Х.Б. Малинина Н.Н., Умумривожлантурувчи машқларни ўргатиш методикаси, ТДПУ, 2005 й
2. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 300 б.

Xorijiy adabiyotlar

1. Вунен G., Claessens A., Lefere J., Ostyn M, Reuson R., Simons J. So-matotype as related to age peak velocity in height, weight and static strength in boys // Hum. Biol.- 1987.- №4.- P.

2. Domann G., Domann D., Hagy B. How to teach your baby be physically " superb.- Garden City Park, New York.- 1994.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.ziyonet.uz
2. www.edu.uz
3. tdpu.INTRANET.uz

Mavzu. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodologiyasi fani bo'yicha mutaxassislarni tayyorlashda tizimli yondoshishni aniqlash va o'rganish.

Reja:

1. Pedagogik nazorat qilish.

2. Shug'ullanuvchilarning funktsional holati nazorat qilishni shakllari.

Bosqichli shu kundagisi yoki kunlik, operativ (tezlik) haqida ma'lumotlarga ega qilish.

1. Pedagogik nazorat qilish.

Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini tahlil qilishda quyidagi talablarga e'tibor berish kerak.

Jismoniy tarbiya darsini tahlil qilishning namunaviy rejasini

Darsni o'tish vaqti _____

Sinf _____

Darsning turi _____

Darsdagi o'quvchilar soni _____

Dars o'tuvchi _____

Tahlil olib boruvchi _____

Dars vazifalari:

1. _____
2. _____
3. _____

1. Pedagogning darsga tayyorlanishi

Darsga tayyorgarlik deganda, birinchidan, dars konspektini yuqori saviyada ishlab chiqib, oqqa ko'chirish va darsning muvaffaqiyatli o'tishi uchun bevosita tayyorgarlik ko'rish (darsning moddiy-texnika tomonidan ta'minlanishi va o'quvchilar, o'qituvchi yordamchilari, navbatchilar, guruh boshliqlarini tayyorlash) nazarda tutiladi.

Shuning uchun tahlil qilayotganda quyidagilarga e'tibor berish tavsiya etiladi.

1. Dars konspektining muhayyoligi, uning har dars ish rejasiga muvofiqligi, aniq ishlab chiqilganligi va tashqi ko'rinishi:

a) dars vazifalarining dastur talablariga muvofiqligi, aniqligi, to'g'ri ifodalanganligi, har tomonlamaligi (shug'ullanuvchilarning har tomonlama va uyg'un rivojlanishini ta'minlash);

b) konspekt mazmunida kerakli vositalarning to'g'ri tanlanishi (darsning uchala qismida shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasiga, dars vazifalariga tanlangan vositalarning muvofiqligi, dars qismlaridagi vositalarning o'zaro va mashg'ulot o'tkaziladigan sharoitga muvofiqligi);

v) mashqlarni miqdorlash va ularning ketma-ketligi;

g) konspektning tashkiliy-metodik ko'rsatmalari bo'limida: darsni tashkil etish, o'tkazish metodikasi, sharoitlari bo'yicha qanday ko'rsatmalar berilgan, ularning to'g'riligi, maqsadga muvofiqligi, ifodalanishi va hokazo misollar bilan tasdiqlanadi.

2. Dars o'tkazish joyi, o'quv qurollari va anjomlarining tayyorligi va ularning sanitariya-gigiena holati.

3. O'qituvchi va o'quvchilarning tashqi ko'rinishi.

4. Navbatchi va guruh boshliqlarining oldindan tayyorgarliklari.

5. Darslardan ozod qilingan yoki yuklama miqdorlab beriladigan (kasalligi bo'yicha) o'quvchilarga darsdan oldin beriladigan ko'rsatmalar.

Kuzatuvchi bu bo'limda quyidagilarga e'tibor berishi kerak:

1. Darsning o'z vaqtida boshlanishi va tugallanishi; dars qismlari, ayrim asboblarda ish bajarish va mashq turlari uchun taqsimlangan vaqtning maqsadga muvofiqligi.

2. Mashg'ulot joyi, bor asbob-anjomlardan foydalanish, o'quvchilarni joylashtirish, saflantirish va qayta saflanishlarning maqsadga muvofiqligi, ularning tarbiyaviy qiymati.

3. Dars qismlarida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish usullarining qo'llanishi, maqsadga muvofiqligi, ularning dars mazmuniga va vazifalariga, o'quvchilarning yoshiga mosligi, dars yuklamasi va zichligiga ta'siri misollar bilan tasdiqlanadi.

4. Dars qismlarida o'quvchilarning harakat faolliklarini oshirish uchun qanday metodik usullardan foydalanilgani, ularning dars vazifalarini hal etishdagi samaradorligi misollar bilan tasdiqlanadi.

5. Darsda o'quvchilardan yordamchilar sifatida foydalanishning samaradorligi, ularning o'z vazifalarini bajarishga tayyorgarliklari, jismoniy tarbiya jarayonida xavfsizlik qoidalariga rioya qilishlari. Pedagogning o'z yordamchilari ishlarini nazorat qilishi va baholashi.

Darsda qo'llaniladigan vositalarga tavsif

1. Darsning tayyorgarlik qismidagi vositalar bilan uning bajaradigan funksiyasi orasidagi muvofiqlik (maxsus tayyorlovchi va yondashtiruvchi, o'quvchilarni darsga jalb etuvchi mashqlarning mavjudligi va yuklamaning etarli bo'lishi).

2. Darsning asosiy qismi uchun mashqlarni tanlash, shug'ullanuvchilarning imkoniyatlarini hisobga olish, o'zlashtirilayotgan materialning ketma-ketligi, mashqlarni bajarish uchun engillashtirilgan sharoitlar yaratish, ko'nikma va malakalarni hisobga olish kerak.

3. Darsning yakunlovchi qismi uchun vositalar tanlashda asosiy qismda bajarilgan ishlarning xususiyatlari e'tiborga olingani, organizmning tiklanishi qanchalik ta'minlanganiga e'tibor berish kerak.

4. Uyga vazifalari, ularning to'g'riligi va xususiyatlari, qo'llanishiga bo'lgan asosiy talablarga rioya qilingani, oldingi dars topshiriqlarini tekshirish qanday amalga oshirilgani nazorat qilinishi kerak.

O'rgatish usullarining qo'llanishi

1. O'qituvchining so'zlashuv usulini egallaganligi, mahorati va undan samarali foydalanishi, darsda so'zlashuv usulining qanday shakllari qo'llanildi, ularning dars vazifalariga va o'quvchilar kontingentiga muvofiqligi, berilayotgan ma'lumotning mazmunlilik (misollar bilan).

2. So'zlashuv usulining ta'sirini kuchaytiruvchi metodik usullarning qo'llanishi (qiyoslash, takrorlash, ohang va h.k. misollar bilan).

3. Pedagogning umumiy nutq madaniyati (nutqning ravonligi, boyligi, aniqligi, ta'sirchanligi va h.k.).

4. Ko'rsatmalilik usulini to'g'ri qo'llay bilishi (o'quvchilar kontingentiga, darsning mazmuni va aniq vazifalariga mos keladigan ko'rsatmalilik qoidalaridan foydalanish).

5. Ko'rsatmalilik usulining ta'sirini kuchaytiruvchi metodik uslublarning qo'llanishi (tez, sekin va h.k.). Misollar.

6. O'qituvchining so'zlashuv, ko'rsatmalilik usullarini va har xil harakatlarni o'zaro bog'liqlikda qo'llay bilishi va bir vaqtning o'zida amalga oshira olishi, jamoa muhokamasi bilan birgalikda olib borishi va b. ning dars oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etishga ta'siri.

7. Darsda jismoniy mashqlarni amaliy o'zlashtirish usullarini yaxlitligicha, qismlarga (bo'laklarga) bo'lib o'rgatish usullarini qo'llashning samaradorligi (o'quvchilarning tayyorgarligini, hal etiladigan vazifalarning, jismoniy mashqlarning xususiyatlarini hisobga olgan holda har bir usulni qo'llashning o'ziga xos ketma-ketligiga rioya qilish misollar bilan tasdiqlanadi).

8. Darsda jismoniy mashqlar texnikasidagi xatolarning oldini olish va tuzatish usullarini qo'llash sifati (usullarning ko'pligi: yondashtiruvchi mashqlar usuli, asosiy mashq texnikasini o'zgartirish usuli va h.k.).

9. Xatolarning oldini olish va tuzatish usulini qo'llash, bunda xatolar sababini, ularning xususiyatlarini aniqlash, yo'qotishni hisobga olish.

10. Mashqlar texnikasini o'rgatishda qo'llanilgan metodik usullar (misollar bilan).

11. Pedagogning o'quvchilarga bo'lgan muomalasi, talabchanligi, qat'iyatliligi, irodasi, o'zini tuta bilishi; odobi, xushfe'lligi va o'quvchilarning savollariga hozirjavobligi, ularning yutuqlarini ko'rsata olishi, to'g'ri baholay bilishi va h.k.

2. Shug'ullanuvchilarning funktsional holati nazorat qilishni shakllari.

Bosqichli shu kundagisi yoki kunlik, operativ (tezlik) haqida ma'lumotlarga ega 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 sekundomer 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 sekund mobaynida o'lchanadi.

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:

$$\begin{array}{r} 90 - 100 \% \quad 103 \times 100 \\ 103 - X \quad Xq \text{ ----- } q \text{ } 114,4 \% \\ 90 \end{array}$$

Uchinchisida 108 marta bo'lsa, yana nisbat tuzamiz:

$$\begin{array}{r} 90 - 100 \% \quad Xq \text{ ----- } q \text{ } 120 \% \text{ va h.k.} \\ 108 - X \quad 90 \end{array}$$

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 imzolaniadi 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.

Asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar

1. Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари – Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
2. Маҳкамджанов К.М. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., “Иқтисод -мoliya” 2008 йил - 300 б.
3. Матвьев Л.П. Теория и методика физического воспитания Москва – 2005 г.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилятларини ривожлантириш Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 й - 171 б.
2. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 300 б.

Xorijiy adabiyotlar

1. Вунен G., Claessens A., Lefere J., Ostyn M, Reuson R., Simons J. So-matotype as related to age peak velocity in height, weight and static strength in boys // Hum. Biol.- 1987.- №4.- P.
2. Campboll S.B. Behaviour problems in preschool children: clinical and developmental issues. New York: Guilford Press, 1990.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziyonet.uz

Mavzu. Jismoniy yuklamani boshqarish, bolalar organizmini rivojlantirish xususiyatlari.

Reja

1.Sportdagi yuklama. Yuklamaning turlari va xususiyatlari.

2. Mashq yuklamasining hajmi va shiddati.

3.Yuklamalar orasidagi dam olishning ahamiyati. Standart va o'zgaruvchan yuklama haqida ma'lumotlarga ega qilish.

1.Sportdagi yuklama. Yuklamaning turlari va xususiyatlari.

Har qanday jismoniy mashqni bajarish tanani ancha yuqori darajadagi funktsional faollikka o'tkazish bilan bog'liq. Shunday qilib «mashg'ulot yuklamasi» tananing qo'shimcha faolligini anglatadi.

Tananing ortiqcha faolligi ma'lum miqdorda kuch sarfini talab etadi (bu kuchning kattaligi yuk kattaligiga bog'liq), bu ma'lum bir vaqtdan keyin charchashga olib keladi va tiklanishga zarurat seziladi.

Mashg'ulot yuklama kuch sarfi va charchashga olib kelish bilan birga tiklanish jarayonlarini qo'llaydi, ular faqat to'la tiklanish bilangina emas, balki ish qobiliyatini submaksimal va maksimal yuklamalarda to'la tiklanishini (superkompensatsiya) ta'minlaydi.

Quyidagi yuklamalar farqlanadi:

- mashq (o'stiruvchi) - bu sportchi tanasida tarkibiy xarakterdagi an-chagina ijobiy o'zgarishlarni ta'minlaydi.

- barqarorlashtiruvchi - bu erishilgan moslashish holatini mustah-kamlaydi.

Shu bilan birga «mashg'ulot yuklamasi» tushunchasi mashqni sportchi tanasiga ta'siri darajasi sifatida, birinchi navbatda bu ta'sirning miqdoriy darajasini belgilaydi. Kam, o'rtacha, ma'lum darajadagi va yuqori yuklamalarni farqlash zarur.

Yuklamaning turlari va xususiyatlari. Sport amaliyoti qo'llanilayotgan yuklamalar o'z xususiyati xarakteriga ko'ra mashq va musobaqa, odatiy (ma'lum sport ixtisosligi uchun) va noodatiy turlarga bo'linadi, o'stiruvchi ta'sir yo'nalishi bo'yicha kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va ularning aralashmasini rivojlantirishga xizmat qiladi, ruhiy tanglik bo'yicha ko'p yoki kam ruhiy taranglikni talab qiluvchi, sportchi tanasiga ta'sir dara-jasi bo'yicha kichik, o'rta, sezilarli, katta yuklarga taqsimlanadi.

Yuklama lar	Yuklama kattalik mezonlari	Hal etilishi lozim bo'lgan vazifalar
Kichik	Muhim ish qobiliyati davrining 1-fazasi (haqiqiy charchash boshlanguncha bajarilgan ishning 15-20%).	Mashq bilan chiniq-qanlikning erishilgan darajasini saqlab qolish. Avvalgi yuklardan keyin tiklanish jarayonlarini tezlatish

O'rta	Muhim ish qobiliyati davrining 2-fazasi (haqiqiy charchash boshlanguncha bajarilgan ishning 40-60%)	Mashq bilan chiniqqanlikning erishilgan darajasini saqlab qolish, mashqning xususiy vazifalarini hal etish
Sezilarli	Yashirin (kompensatsiyalangan) Charchash fazasi (haqiqiy charchash boshlanguncha bajarilgan ishning 60-70%)	Mashq bilan chiniqishni ortishi
Katta	Haqiqiy charchashning vujudga kelishi	Mashq bilan chiniqishni ortishi

Yuklamaning tashqi va ichki tomonlariga tegishli ko'rsatkichlarni shartli ravishda farqlash qabul qilingan.

Yuklamaning tashqi tomoni - bu mashqlar bajarish davomiyligi, mashg'ulot mashqlarini takrorlash miqdori, harakat tezligi, tempi, tashilayotgan og'irlik kattaligi va h.k.

Yuklamaning tashqi ko'rsatkichlari - murabbiy va sportchini yo'naltiradi, mashq jarayoni ayrim mashg'ulotlar va mashq vazifalarini miqdoriy o'lchamlarini belgilaydi. Mashq ishlarini rejalashtirish va hisobga olishda ulardan foydalaniladi.

Yuklamaning ichki tomoni - bu tananing vazifaviy imkoniyatlarini jalb etish darajasi (ChSS, nafas olish hajmi, qon bosimi va boshqa ko'rsatkichlar).

Yuklamaning ichki ko'rsatkichlari - (tananing vazifaviy siljishlari ko'rsatkichlari) mashqi yuklarinng maqsadga muvofiq hajmini, mashq yuki ta'siri ostida sportchi tanasidagi siljishlar dinamikasini haqqoniy baholashga imkon beradi.

Mashq yuklamaning kattaligi - uning jadalligi (tangligi) va hajmi (miqdori) natijasi sifatida belgilanadi.

Yuklamaning bu kattaliklarini bir paytdagi ko'payishi ma'lum bir darajaga etguncha davom etishi mumkin, bundan keyin jadallikning o'sishi hajmini pasayishiga olib keladi yoki aksincha.

2. Mashq yuklamasining hajmi va shiddati.

Hajm - yuklama ta'sirining davomiyligi va ayrim yoki ko'pgina mashq, mashg'ulot, davr, bosqich, davra kabilar vaqtida bajarilgan ishlarning umumiy miqdori.

Shiddati - mashqning har bir holatiga (tezlik, takrorlash miq-dori va h.k.) yuk ta'sirining kuchlanishi va kuchining katta-ligi.

Yuklama sportchi tanasiga ta'sir etishi faqat tashqi omillarga (hajmi va jadallik) tanadagi vegetativ (hayotiylikni ta'minlovchi tizim) siljishlargagina emas, balki bajarilayotgan mashqlarning ruhiy (xususan sezgi) tarangligi va muqobillashti-ruvchi murakkabligiga ham bog'liqdir.

Amaliyotda yukning murakkabligini baholovchi bir necha usullardan foydalaniladi.

Sport gimnastikasi - akrobatika va snaryaddagi elementlar muqobillashtiruvchi murakkabligiga ko'ra ("A", "B", "S", "D") guruh-larga bo'linadi.

Kurash - kurash usullari ularni o'tkazish murakkabligiga ko'ra turli miqdor ballari bilan baholanadi.

3. Yuklamalar orasidagi dam olishning ahamiyati. Standart va o'zgaruvchan yuklama haqida ma'lumotlarga ega qilish.

Ma'lumki, mashq jarayoni dam olishni o'z ichiga oladi. Dam olish o'z qonuniyatlariga ko'ra amalga oshirilsagina mashqning tashkiliy tarkibiy qismi bo'lib qoladi. O'ta qisqa yoki uzoq muddatli dam olish mashq tarkibiga putur etkazadi, uning asosiy tarkibidan ortiqcha mashq qilganlik yoki etarli mashq qilmaslik sababiga aylanib qoladi. Mana shundan sport mashqidagi dam olishini tartiblash (yuk va dam olishni nihoyatda muvofiq-lashtirish) muammosi yuzaga keladi.

Mashq jarayonidagi dam olish quyidagi ikki asosiy vazifani bajaradi:

1-mashq yuklaridan keyin ish qobiliyatini ta'minlashga yordam beradi.

2-yuklama samarasini yaxshilash (eng ma'qul varianti) vositalaridan biri bo'lib xizmat qiladi.

Mashqlar orasidagi dam olish vaqtini kamaytirib yoki ko'paytirib yuk umumiy (kumulyativ) samarasini ko'paytirish yoki kamaytirish mumkin.

Dam olishning tiklanish fazasi oralig'i mashg'ulotlar orasi-dagi dam olish har doim ertaroq tugashi lozim, ya'ni superkompensatsiya fazasidan keyin boshlanadigan qayta (reduksiya) fazasi boshlanmay turib.

Tiklanish jarayonlarining davomiyligi ko'pincha mashg'u-lotlar yo'nalishiga bog'liq bo'ladi.

Sportchi tezlik yo'nalishidagi, shuningdek muqobillash-tiruvchi qobiliyat, tezlik-kuch sifati, texnik, mahoratni oshiruvchi mashg'ulotlardan keyin tezroq tiklanadi.

Odatda bunday yo'nalishdagi katta yuklamali mashg'ulotlardan keyin tiklanish 2-3 kunda yakunlanadi.

Mashg'ulotlar chidamlilikka yo'naltirilgan bo'lsa, sportchi tanasida muhim siljishlarni yuzaga keltiradi va shuning uchun tiklanish jarayoni sekinroq 5-7 kunda ro'y beradi.

Tiklanish jaryonlari tezligi mashg'ulotning ko'pligi va sportchi mahorati darajasiga ham bog'liq. Yuqori ixtisosligi sportchida tiklanish II va III razryaddagiga qaraganda 1,5-3 marta tezroq yakunlanadi.

Tiklanish jarayonlarining davomiyligiga sportchi tanasi-ning shaxsiy xususiyatlari va yuklamaning umumiy kattaligi ham ta'sir qiladi.

Sportda jahon miqyosida erishilayotgan yutuqlar mashq jarayoni uslubi va mazmunini o'zgartirish zaruratini vazifa qilib qo'yimoqda va birinchi navbatda mashq yukining ham hajmini, ham jadalligini oshirish ko'zda tutiladi.

Mashq yuklamaning o'sishi, tiklanishining zamonaviy vositalarini tadbiiq etilishi sportchilarning moslashish imkoniyatlarini oshishiga, ular yanada yuqori sport yutuqlariga erishishga yordam beradi. 20-25 yil ilgari yosh sportchilar imkoniyatiga to'g'ri kelmaydigan holat hozirgi paytda me'yor bo'lib qoldi. Turli asosiy yo'nalishdagi yuklarni to'g'ri muvofiq-lashtirib va ketma-ket qo'llab, tiklanishning kattaligi va vaqtini o'zaro kelishtirib kuniga ikki va uch marta mashq qilish imkoniyati tug'iladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Саломов Р.С. Спорт машфулотнинг назарий асослари – Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
2. Махкамджанов К.М. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., "Iqtisod -moliya" 2008 yil - 300 b.
3. Матвьев Л.П. Теория и методика физического воспитания Москва – 2005 г.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 й - 171 б.
2. Махкамджонов К, Туленова Х.Б. Мактабгача таълим муассасалари учун умумий ва кенгайтирилган «Жисмоний тарбия» дастури. Илм-зиё Тошкент., 2006 й

Xorijiy adabiyotlar

1. Bcunen G., Claessens A., Lefere J., Ostyn M, Reuson R., Simons J. So-matotype as related to age peak velocity in height, weight and static strength in boys // Hum. Biol.- 1987.- №4.- P.
2. Domann G., Domann D., Hagy B. How to teach your baby be physically " superb.- Garden City Park, New York.- 1994.

Mavzu Talabalar o'quv faoliyatini faollashtirish uslublari, zamonaviy pedagogik texnologiyalari.

Reja

1. Talabalar o'quv faoliyatini faollashtirishda interfaol uslublardan "Klaster", "Echim daraxti", "BBB", "O'yin", "Musobaqa", "Blits o'yin", "Aqliy hujum", "Muammoli vaziyat", "Toifalar jadvali", "Insert", "Pinbord", "Venna diagrammasi" shuningdek "Keys-stadi" lardan foydalanishni o'rgatish haqida ma'lumotlarga ega qilish.



«Bumerang» metodi

Mavzular mazmuni		
1	2	3
Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, fani talabalarda jismoniy madaniyatga oid umumnazariy-ilmiy bilimlar vositalari, ish shakllari, uslubiyatlari, tamoyillari va boshqa jixdtlariga xos bilimlar to'grisida tasavvurlarni shakllantiradi.	Talabalar jismoniy madaniyat bo'yicha umumnazariy bilimlar bilan bir qatorda ta'lim muassasalarida jismoniy madaniyat bo'yicha ish shakllari, vositalari, uslubiyatlari, ayniqsa dars shaklining tuzilishi, o'qitish uslubiyatlari, o'quv va sport ishlarini DTSlari asosida rejalashtirish, o'quvchilarning bilimini baxolash to'grisida bilim, ko'nikma va malakalariga ega bo'ladilar.	Jismoniy madaniyat nazariyasi fanining boshqa fanlar bilan aloqadorligi, jismoniy madaniyatning O'zbekiston tizimi, jismoniy madaniyatda ilmiy-metodologik va mafkuraviy asoslari, jismoniy tarbiya vositalari., jismoniy mashq, texnikasi jismoniy madaniyat ta'limining asosiy tomonlari, jismoniy ta'limda xarakatlarga o'rgatish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, jismoniy mashg'ulotlarining shakllari va tashkillashtirish asoslari. amaliy-jismoniy tayyorgarlik.

«Agarda Men.....» metodi

1-variant

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi bo'lsam.....

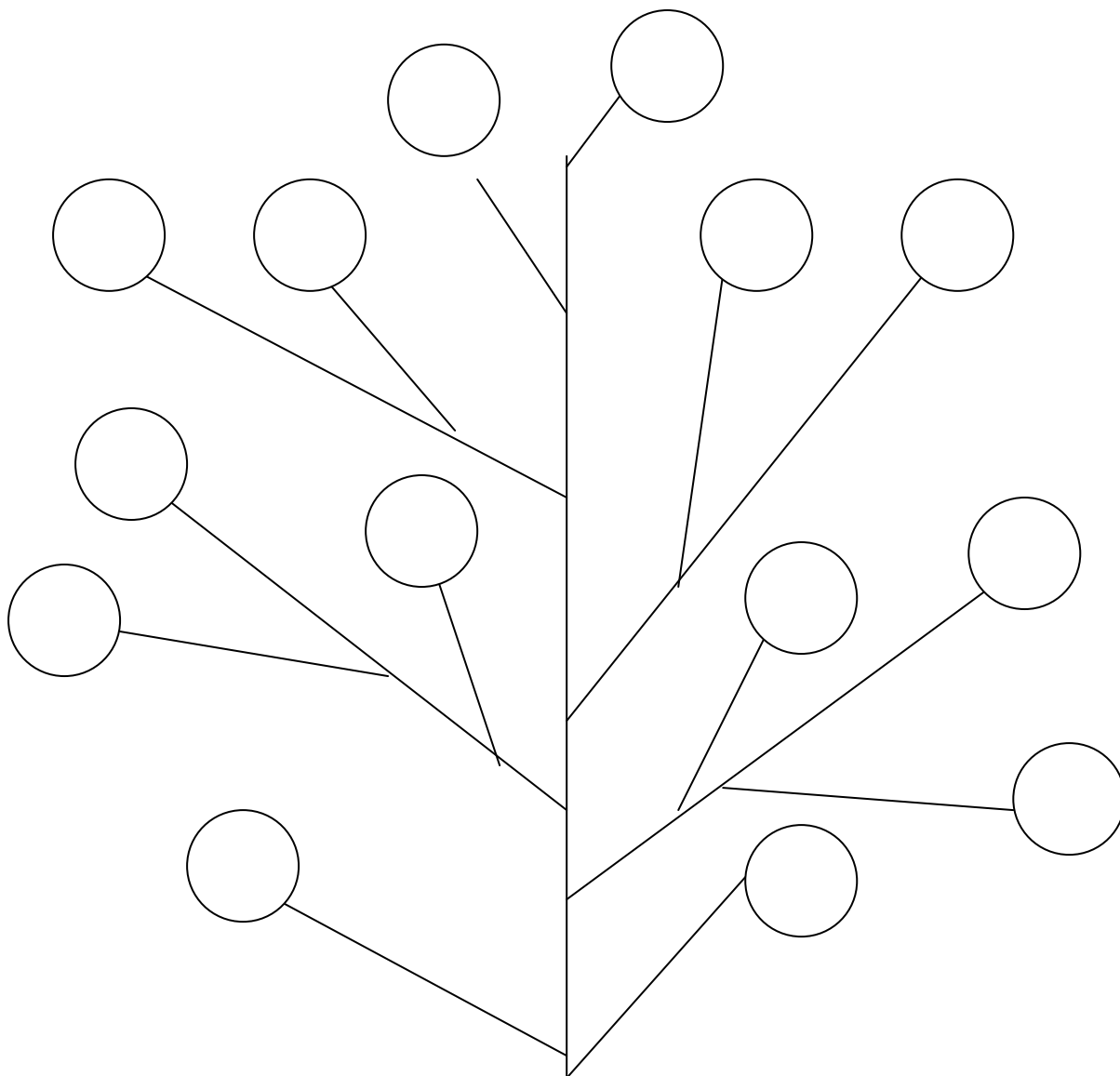
Yangi pedagogik texnologiya metodi bo'yicha tarqatma material

Fan bo'yicha «Tarozi» metodi

2-variant

Jamoalar nomlari	
Quyosh jamoasi	Yuldo'zcha jamoasi

Fan bo'yicha «Echim daraxti» metodi



Izox: Jismoniy tarbiya va sport faoliyatini qaysi zvenolarda o'tilishi mavzusi misolida olinib, bu texnologiya orqali talabalarni faol xayotiy nuqtaiy nazarini shakllantirish, o'z fikriga xurmat va toqat qilish, jamoada ishlashni eplay olish, murosali qaroriga kela olish, xushmuomilalikni, mas'ullik va qiziqishini uyg'otadi.

Insert jadvali

V	+	-	?

Asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar

1. Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари – Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
2. Маҳкамджанов К.М. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., “Iqtisod -moliya” 2008 yil - 300 b.
3. Матвьев Л.П. Теория и методика физического воспитание Москва – 2005 г.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 й - 171 б.
2. Туленова Х.Б. Малинина Н.Н., Умумривожлантирувчи машқларни ўргатиш методикаси, ТДПУ, 2005 й
3. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 300 б.

Xorijiy adabiyotlar

1. Bcunen G., Claessens A., Lefere J., Ostyn M, Reuson R., Simons J. So-matotype as related to age peak velocity in height, weight and static strength in boys // Hum. Biol.- 1987.- №4.- P.
2. Campboll S.B. Benaviour problems in preschool children: clinical and developmental issues. New York: Guilford Press, 1990.
3. Cratty B. Movement behavior and motor learning. Philadelphia. Lee and Febliiger.- 1973.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziyonet.uz

Mavzu. Talabalar bilimlari, ko'nikma va malakalarini nazorat qilish tizimini.

Reja:

1.Talabalar bilimini aniqlash va baholash.

2.Ularni bilim, ko'nikma va malakalarini nazorat qilish tizimi.

3.Nazariy bilim, amaliy harakat ko'nikma va malakalarini rivojlantirish hamda takomillashtirish.

4.O'sish darajalarini monitoringini yuritish haqida ma'lumotlarga ega qilish. ifokor nazorati.

1.Talabalar bilimini aniqlash va baholash.

Jismoniy tarbiya jarayonida o'rgatishning asosiy xususiyati - bu o'rgatishning harakat malakalari va maxsus bilimlarni egallashga qaratilganidir. O'rgatish shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi bilan uzviy bog'liq bo'ladi. Ta'lim-tarbiya amaliyotining har qanday sohasida bo'lganidek, jismoniy tarbiya jarayonida ham o'qitish o'qituvchi va o'quvchilarning birgalikdagi ijodiy faoliyatlaridan tashkil topadi va bunda, albatta, o'qituvchi etakchi rol o'ynaydi.

Harakatlarga o'rgatish umumiy o'qitish tamoyillariga asoslanadi, bu tamoyillar jismoniy tarbiya sohasida o'z maxsus ifodasini topadi. Bu maxsuslik harakat ko'nikmalari va malakalarini hosil qilish qonuniyatlaridan kelib chiqadi.

O'quvchiga bilim berishda jismoniy tarbiya ta'limi muhim o'rinni egallaydi. Bu jarayonda harakat faoliyatini yoki uning ma'lum bo'lagini bajarishga o'rgatiladi, jarayon mashq qilish-takrorlash orqali amalga oshiriladi va shug'ullanuvchida shu harakat haqida nazariy bilimning shakllanishiga, jismoniy sifatlarni rivojlantirish-tarbiyalashga olib keladi. Demak, jismoniy tarbiya jarayonida ta'lim maxsus bilimlarni va harakatni bajara olishni o'zlashtirish va uni o'quvchiga, shug'ullanuvchiga uzatishning uyushtirilishini yo'lga qo'yishdan iboratdir.

O'qitish amaliyotida "harakat faoliyati ta'limi", "harakatga o'rgatish", "harakat malakasi", "harakat ko'nikmasi", "nazariy bilim" kabi atamalardan foydalaniladi hamda yuqorida qayd qilinganidek jismoniy ma'lumot berish maqsadi amalga oshiriladi.

Harakat faoliyatini (yoki jismoniy mashqni) o'rgatish nisbatan qisqa pedagogik vazifadir. Harakat faoliyatini o'rgatish atamasi harakat faoliyati aniq bo'lib, uning nazariy bilimi ham berilganda qo'llaniladi. Harakat faoliyatini o'qitishda harakat malakasi shakllanadi, ko'nikma vujudga keladi, bir vaqtning o'zida muvofiq jismoniy harakat sifatlari: kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, mushaklar egiluvchanligi va bo'g'imlar harakatchanligi rivojlanadi. Shu sababli pedagogik jarayonda e'tibor bir narsaga – ta'limga, ya'ni malakani shakllantirishga yoki harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilishi lozim.

Harakat faoliyatini o'qitish jarayonida faqatgina bilim berish va tarbiyalash vazifalari birgalikda hal qilinmay, sog'lomlashtirish xususiyatiga ega bo'lgan vazifalar ham amalga oshiriladi. Hech qaysi umumta'lim predmetida bunchalar yaqqol namoyon bo'lmaydigan sog'lomlashtirish vazifasi harakat faoliyatini o'qitishda yorqin namoyon bo'ladi.

Harakat faoliyatini o'qitishda bilim berish vazifalari ham o'zining xususiyatlariga ega. O'quv materiallarini egallash jarayonining etakchi tarkibiy qismi o'quvchilarning faol harakat faoliyatidir. Ularning o'quv-mehnat faoliyati hammadan avval jismoniy kuch sarflashni talab qiladi. O'quvchining o'quv faoliyatiga oid ayrim qonuniyatlarni bilish insonning ish qobiliyati umumiy qonuniyatlarini hisobga olishni taqozo etadi. Individning ish qobiliyati bir necha omillarga bog'liq: ajdodlaridan meros qobiliyatlar, hayotiy jarayonda to'plangan tajribalar va ma'lum belgilangan sharoitda aniq faoliyatni boshqara olish. Bu omillar qanchalar yaxshi rivojlangan bo'lsa, inson shunchalar katta ishchanlik qobiliyatini namoyon qila oladi.

Odatdagi sharoitda inson o'z ish qobiliyatlarining bir qismidagina foydalana oladi, xolos. Zahirada deb hisoblangan boshqa qismi faqat oshirib qo'yilgan maksimal talablarga javob berishda namoyon bo'lishi mumkin. Noodatiy tashqi sharoit zahiradagi ish qobiliyatining namoyon bo'lishiga imkoniyat yaratibgina qolmay, inson qobiliyatlarining maksimal darajada rivojlanishini tarbiyalaydi.

Harakat faoliyatini o'qitishning ikkinchi xususiyati harakat malakalari tizimini shakllantirish hisoblanadi. Faqat harakat faoliyati tizimigina o'quvchi jismoniy tayyorgarligining xususiyatini belgilaydi. Masalan, 30 metrga yugurish 60 metrga yugurish bilan taqqoslanganda, uning boshqa harakat faoliyatlari bilan ko'p marotaba bog'lanishlarga ega ekanligi ma'lum bo'ladi. Tirmashib chiqish va muvozanat saqlash mashqlari esa boshqa harakat faoliyatlari tizimiga nisbatan qaram emas. Bu faoliyatlarning ta'siri natijasi boshqa faoliyatlarnikidan yuqori yoki past bo'lishi mumkin.

Uchinchi xususiyati – ta'limni ikki yo'nalishda amalga oshirishda harakat sifatlarini kompleks rivojlantirish bilan aloqadorligi:

a) harakat malakasi harakat sifatlarining rivojlanishi bilan bog'liqdir. eng avvalo, aynan o'sha harakat malakasiga oid harakat sifatleri rivojlanadi;

b) harakat malakasi uchun maxsus xususiyatga ega bo'lgan harakat sifatini rivojlantirish bir vaqtning o'zida boshqa sifatleri rivojlantirishdan samaraliroq kechadi.

Masalan, qisqa masofaga yugurishda tezlik rivojlanadi, lekin tezlik kuch, chidamlilik va boshqa sifatleri optimal rivojlantirganidagina natijaliroq rivojlanadi.

Harakat faoliyatleri o'rgatishning samaradorligi jismoniy bilim va jismoniy rivojlanganlik darajasi ko'rsatkichleri bilan aniqlanadi. Bilimlar tizimi va harakat faoliyatlari egallanishini to'g'ri tashkil etgan pedagogik jarayon, albatta, jismoniy rivojlanganlik ko'rsatkichleri oshishiga olib keladi.

Bilim berish vazifalari hal qilinishi tarbiyaviy vazifalari amalga oshirilishi bilan birga yuz beradi. O'quv fani tarbiyaning umumiy vazifalari hal etishga o'z ta'sirini o'tkazmay qolmaydi, ayni paytda jismoniy tarbiya uchun xos bo'lgan ayrim xususiy vazifalari ham oldinga suradi:

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga odatlantirish. Bu odat, ayniqsa, hozirgi zamondoshlarimiz uchun zarur. U kam harakat qilish, organizmga jismoniy yukning kamligi, harakat tanqisligini engish muammosini hal qiladi, mustaqil jismoniy mashq bilan shug'ullanish mashg'uloti uchun vaqt topishga o'rgatadi.

Jismoniy qiyinchilikleri engish qobiliyatini tarbiyalash. Ko'pchilik harakat faoliyatleri o'zlashtirish ma'lum darajadagi tavakkalchilikni, maksimal jismoniy va psixik zo'riqishni talab qiladi, katta yuklamani organizm sarflagan quvvatini tiklab ulgurmagan sharoitda bajara olishga – chidashga o'rgatadi.

Gigienik malaka va odatleri tarbiyalash. Jismoniy mashqlari samaradorligi asosan gigienik omillardan to'g'ri foydalanish bilan bog'liq. Harakat faoliyatleri o'rgatish jarayoni ish tartibiga, ovqatlanish, uyqu tartibiga rioya qilishni tarbiyalash, badanni parvarishlash va boshqalari o'z ichiga oladi.

O'quvchilar orasida o'zaro munosabatlari to'g'ri shakllantirishga erishish, harakat faoliyatleri davomida mustaqillikni tarbiyalashda umumiy va alohida tarbiyaviy vazifalari hal qilish o'qituvchi bilan o'quvchining yuqori darajadagi va xususiy aloqasi sharoitida amalga oshiriladi.

Tarbiyaviy vazifalari ta'lim jarayonida to'laqonli amalga oshirish uchun uni tizimli ravishda bilim olish vazifalari hal qilish bilan qo'shib olib borilmasa, kutilgan natijaga erisha olmaslik amaliyotda isbotlangan.

Sog'lomlashtirish vazifalari harakat faoliyatlarini o'rgatishda jismoniy tarbiyaning barcha vositalarini majmual ravishda qo'llash orqali hal etiladi.

Ta'limning samarasiga tashqi omillar (sport anjomlari va jihozlarning soz bo'lishi), sog'lomlashtirish vazifalarining hal qilinishi (mashg'ulot joyining tozaligi, havo va boshqalar) ahamiyatli darajada ta'sir qiladi.

Harakat faoliyatlarini o'qitishning yuqorida qayd qilingan xususiyatlari o'qituvchidan psixologik-fiziologik bilimlarnigina talab qilib qolmay, yuqori darajadagi anatomo-fiziologik tayyorgarlikka oid bilimlarga ega bo'lishni taqozo etadi.

2.Ularni bilim, ko'nikma va malakalarini nazorat qilish tizimi.

Jismoniy tarbiyaga xos bo'lgan ko'p qirrali vazifalarning barchasi harakatni bajara olish va harakat malakasining shakllanishiga bog'liqdir. Bu jarayonga xos qonuniyatlarni bilish harakat faoliyatlarini o'qitishning barcha bosqichlaridagi mazmunning to'g'ri va ratsional bo'lishini ta'minlaydi, harakat faoliyatlarini egallashdagi notekisliklarga barham beradi va ta'limda shaklni o'zgartirib yo'lga qo'yish uchun imkoniyat yaratadi, darslar tizimini talab darajasiga yaqinlashtirish, tayyorlov va yo'llanma beruvchi mashqlardan samarali foydalanib, malakani ijobiy va salbiy ko'chirishni ta'minlaydi. Harakat faoliyatlarini o'qitish jarayonida tananing u yoki bu qismida harakatni boshqarish xususiyati o'zgaradi, natijada harakat faoliyatini egallash darajasi ortadi. B.A.Ashmarin bu jarayonni quyidagicha ifodalagan:

O'quvchi (shug'ullanuvchi) maxsus bilimlar bazasida va tizimli mashqlar natijasida harakat faoliyatini bajarish uchun belgilangan imkoniyatlar chegarasiga etadi, takomillashtirish uchun cheksiz imkoniyatlarga ega bo'ladi. Harakat faoliyatini egallashning uch bosqichga bo'linishi shartlidir. Bosqichlarning turg'un chegaralari mavjudligi bilim berish vazifalarini belgilash va uni hal qilish uchun qulaydir.

Eski tajribalar, bilimlarga tayanib bajara olishning shakllanishi harakat faoliyatini egallash jarayonidan boshlanadi.

Harakatni bajara olish – bu harakat faoliyatining har bir bo'lagiga o'quvchining diqqat-e'tiborini to'plash sharti asosida o'rganilayotgan harakat faoliyatidir.

Harakat alomatlari – to'la, bir butun harakat faoliyati tarkibidagi harakatlarni boshqarish avtomatlashmagan holda bajariladi. Natijada o'quvchining ongi harakatning har bir elementi qanday bajarilishini sintez qilish bilan o'ta band bo'lib, ish yuqori darajadagi quvvat sarflash hisobiga iqtisod qilinmay, ahamiyatli darajadagi charchashga dosh berish hisobiga bajariladi.

Harakat vazifasini bajarish usuli turg'un emas (takrorlashlarning maromi turlicha). Bu bosqichda harakat vazifasini oson, ko'p quvvat sarflamay hal etish usuli izlanadi.

Harakatni bajara bilish harakat faoliyatini birinchi o'rganayotganlar chetlab o'tadigan xatolardan xoli bo'lgan faoliyat emas.

Harakatni bajara olish asosan ijodiy izlanishlar orqali taqqoslash, solishtirishlar, harakatni bajarish usullarini baholash, ularni bir butun harakat faoliyatiga birlashtirish bo'lib, bilim berish uchun katta imkoniyatlarni ochadi. Harakatni bajara bilish harakat faoliyatini egallashning shunday darajasiki, xususiyatiga ko'ra u barcha yo'llanma beruvchi mashqlarga tenglashtiriladi.

Harakatli mashqlarni ko'p marotaba stereotip tarzida takrorlash ko'nikma hosil qilishga olib keladi. Bunga takrorlash vaqtida harakat tuzilishiga jiddiy o'zgarishlar kiritilmagan va harakat bir xil sharoitlarda bajarilgan taqdirdagina erishiladi.

O'rganilgan harakatning nisbatan doimiy sharoitda tizimli namoyon qila olinishi uning asta-sekinlik bilan malakaga aylanishiga olib keladi.

Harakat malakasi – bu faoliyatni shunday bajarish qobiliyatiki, unda diqqat faoliyatning natijasi va sharoitiga yo'naltirilib, uning tarkibiga kiradigan ayrim harakatlarni nisbiy e'tibor bilan bajara olishdir.

Bilim va tajribalar asosida egallangan harakat malakalari harakat faoliyati jarayonida harakatlarni avtomatlashmagan holda boshqarish qobiliyatidir.

Jismoniy tarbiya jarayonida ikki xil ko'rinishda bo'lgan harakat malakalari hosil qilinadi: a) yaxlit harakat faoliyatini amalga oshira olish; b) har xil murakkablikda bo'lgan alohida harakatlarni bajara olish malakalari.

Malakaning o'ziga xos belgilari:

1. Harakat faoliyati tarkibiga kiruvchi alohida harakatlarni bajarilishiga uncha e'tibor bermay bajarish. Bunga harakatni bajarish jarayoni avtomatlashuvining boshlanishi hisobiga erishiladi.

2. Harakatni avtomatlashgan darajada bajarish o'rgatish natijasi yoki hayotiy tajriba amaliyoti natijasidir.

3. Harakat faoliyatining avtomatlashgan holda bajarilishida ong etakchi o'rinni egallaydi. Harakat malakasi shakllanishida faoliyat mazmuni avtomatlashmay, ayrim harakatlarning ijrosi jarayoni, ayrim elementlar tuzilishi avtomatlashadi.

4. O'quvchining ongi asosan o'zak tarkibiy qismlarga, sharoitning o'zgarishi hisobiga va harakat vazifasining ijodiy hal qilinishiga yo'naltiriladi.

5. Harakat malakasi yuqori turg'unlikka ega. Bu shuni ko'rsatadiki, boshqa sharoitda harakat faoliyati bajarilishining buzilishiga oz imkoniyat bo'ladi (masalan, boshqa sport zali, boshqa jihoz, tomoshabinlar kuzatuv).

6. Harakat malakasi uchun harakatlardagi ma'lum tizimning mavjudligi va o'ziga xosligi. Bu alohida ajratilgan harakatlarni bir butun harakat faoliyatiga birlashtirishda ifodalanadi. Harakatlarning aniqligi ortadi, ularning ritmi takomillashadi, bir butun faoliyat ko'rsatishning vaqti qisqaradi.

7. Harakat malakasining shakllanishi analizatorlar funksiyasini qayta taqsimlash bilan kuzatiladi. Harakat analizatorining o'rni ortadi, harakat nazoratida mushak hissiyoti etakchi ahamiyat kasb etadi: suzuvchining suvni, futbolchining to'pni his qilishi kabi.

Harakat malakasi shakllanib bo'lganidan so'ng, uning rivojlanishi davom etadi. Agar ratsional takrorlash davom ettirilsa, unda malakaning yana ham takomillashuvi sodir bo'ladi, uning barqarorlashuvi davom etadi. Malakani nisbatan moslashuvchanroq qilish uchun urinish davom etadi va afzal malaka deb qaraladigan turg'unroq, yuqori harorat, shovqin va hokazolarning ta'siriga etarli darajada moslashuvchan, kerak bo'lsa, o'zgaruvchan sharoitda qayta shakllantirish mumkin bo'lgan malakani yaratish imkoni yuzaga keladi.

Harakat malakasi asta-sekin nisbatan uzoqroq vaqt ichida qator mayda yangilanishlar orqali vujudga keladi.

Notekis shakllanuvchi malakaning to'rt turi mavjud:

1. Malakaning "salbiy tezlik" bilan shakllanishi. Ta'limning birlamchi bosqichida harakat faoliyatini o'zlashtirish ancha tez amalga oshadi, keyinchalik uning sifatini yaxshilash nisbatan sust boradi. Bu yo'sindagi malakaning shakllanishi harakat faoliyati texnikasini egallash uchun xosdir. O'quvchilar harakat faoliyatlari asosini oson o'zlashtiradilar, chunki maktab jismoniy tarbiya dasturiga oson harakatlar kiritilgan, uning detallarini o'zlashtirish esa nisbatan uzoq davom etadi.

2. Malakaning "ijobiy va zudlik" bilan shakllanishi. Ta'limning birinchi bosqichida malaka sifatining o'sishi ahamiyatli darajada bo'lmaydi. So'ng u keskin o'sadi.

3. Malaka rivojlanishining sekinlashuvi. Malaka belgilangan mahorat darajasiga etganda, ikkala ko'rinishdagi tezlik bilan malakaning shakllanishi sodir bo'lishi mumkin. Malaka qancha

takomillashmagan bo'lsa, o'z navbatida, uni yanada yaxshilash uchun shunchalar katta pedagogik mahorat va kuch talab qilinadi.

4. Malaka rivojlanishining ushlanishi. Ushlanish ikki sabab orqali sodir bo'lishi mumkin:

- vaqt o'tishi bilan organizmda malakaning sifat o'zgarishlariga olib keluvchi sezilarsiz moslashuv jarayonining borishi;

- ta'lim usuliyatining noto'g'riligi yoki harakat sifatlarining etarli darajada rivojlanmaganligi orqali kelib chiqadigan sabablar.

Agar malakaning ushlanishi sababi to'g'ri aniqlansa, uni engish, tezroq o'tishini ta'minlash uchun birinchi sabab vaqt, ikkinchi sabab o'qitishning vosita va uslublari bo'lib, lozim bo'lsa ularni keskin o'zgartirish kerak.

Harakat malakasi barcha shartli reflekslar qatori, agar mustahkamlab turilmasa so'nadi. So'nish malakaning ketma-ketligiga o'xshash birin-ketin yoki unga teskari tartibida sodir bo'ladi. Harakat malakasi mashqni takrorlamay qo'yish orqaligina yomonlashmay, harakat sifatleri darajasining, organizmdagi funksional imkoniyatlarning pasayishi orqali ham sodir bo'lishi mumkin. Masalan, yoshi o'tgan gimnastikachilar siltash bilan bajariladigan texnik jihatdan engil mashqlarni juda osonlik bilan qo'shpoyada bajarsalar, halqada kuch bilan bajariladigan mashqlarni uddalay olmaydilar.

3. Nazariy bilim, amaliy harakat ko'nikma va malakalarini rivojlantirish hamda takomillashtirish.

Jismoniy tarbiyaning bilim berish vazifalaridan biri belgilangan harakat malakalari tizimini yaratishdir. Natijada bir vaqtning o'zida yoki birin-ketin harakat malakalari shakllanib, bir-biriga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Malakalarning o'zaro ta'siri bir necha xil bo'ladi:

1. Malakaning ijobiy ko'chishi. Ijobiy ko'chish malakalarning o'zaro shunday munosabatiki, unda oldin hosil bo'lgan malaka keyingi, yangisini shakllantirishga yordam beradi. Masalan, tennis to'pini uloqtirish malakasi granata uloqtirish malakasini o'zlashtirishni osonlashtiradi. Yangi hosil bo'layotgan malakalar hayotiy tajriba va o'rgatish natijasida asoslanib, avval shakllanganlariga tayanadi. Bunda oldin shakllangan malakalarning tuzilish jihatidan o'xshash elementlari yangisini shakllantiradi.

2. Malakaning salbiy ko'chishi. Oldin shakllangan malaka yangisini shakllantirish jarayonida qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi. Bu ta'lim jarayonining cho'zilishiga sabab bo'ladi, jismoniy sifatlarining rivojlanishini orqaga suradi. Masalan, suvga sakrovchidan, gimnastikachidan sprinter tayyorlash yoki kurashchidan tennischi tayyorlashdek og'ir jarayonni aytib o'tish mumkin.

Ijobiy ko'chishning foydali tomonidan iloji boricha samarali foydalanish va salbiy ko'chish elementlaridan ogoh bo'lish malakaning shakllanish jarayonini osonlashtiradi.

4. O'sish darajalarini monitoringini yuritish haqida ma'lumotlarga ega qilish. ifokor nazorati.

O'rgatish jarayonining umumiy yo'nalishi mashq texnikasi negizini va uning variantlarini (mashq negizi puxta egallangandan keyin) mustahkam o'zlashtirishdan iboratdir. O'rgatish jismoniy sifatlarining, avvalo, chaqqonlikning rivojlanib borishi bilan bir vaqtda davom etadi.

Harakatli mashqlarga o'rgatishning uzoq davom etishi va qiyinligi ko'p jihatdan mashq tuzilishining qay darajada murakkabligiga bog'liqdir. Mashq tuzilishining murakkabligi, o'z navbatida, uni tashkil etuvchi harakatlarning miqdoriga, ularning masofa hamda vaqt jihatidan aniq bajarilishiga, mushaklarning zo'r berib aniq harakat qilishiga, shuningdek, ularning o'zaro aloqada bo'lishiga va harakat aktining umumiy ritmiga ham bog'liq bo'ladi.

O'rgatish vaqtida murakkab harakat aktlari – tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi fazalar o'rtasidagi o'zaro aloqalarning xususiyatlari ham hisobga olinadi. Bo'lib yuborish uslubidan foydalanish harakatni o'rganishning izchilligini belgilash uchun, shuningdek, tayyorgarlik

mashqlarini tanlash uchun muhimdir. O'rganishni ba'zi hollarda, asosiy fazadan – harakat faoliyatining asosiy mexanizmidan boshlash mumkin (masalan, granata uloqtirishdan, yugurib kelib sakrashdan va b.). Boshqa hollarda, asosiy fazani bajarish tayyorgarlik fazasiga, ayniqsa, kuchli bog'liq bo'lganda, birinchi navbatda, tayyorgarlik fazasini o'zlashtirish maqsadga muvofiqdir (masalan, qo'shpoyada siltanib orqaga ko'tarilishdan avval gavdani qo'l barmoqlari tomon siltab tortish); ba'zida shikastlanishning oldini olish maqsadida avval yakunlovchi fazani o'rganish ma'quldir (masalan, sakrashda to'g'ri tushish).

Ayrim harakat faoliyatiga o'rgatish jarayoni quyidagi bosqichlardan iboratdir:

1. Dastlabki o'rgatish. Bu o'rgatish jarayonida harakatning asosiy variantini umumiy tarzda bajarish malakasi tarkib topadi.

2. Chuqurroq o'rganish. Bunda harakatni zarur darajada aniq bajarish malakasi hosil bo'ladi.

3. Harakatlarni bajarish malakasini mustahkamlash va yanada takomillashtirish. Bu harakat ko'nikmasining paydo bo'lishi, shuningdek, undan har xil sharoitlarda foydalana olish bilan bog'liqdir.

Harakatni o'zlashtirish darajalari

Harakat faoliyatini shakllantirish tizimi.

Harakatni o'zlashtirishning to'rtta darajada shakllanishi ketma-ketligi ko'rsatilgan (bilimlar orqali ko'nikmaga o'tish, ko'nikmadan malakaning tashkil topishi, malakadan ikkinchi tartibdagi malakaga aylanishi).

Asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar

1. Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари – Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
2. Матвьев Л.П. Теория и методика физического воспитание Москва – 2005 г.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилятларини ривожлантириш Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 й - 171 б.
2. Махкамджонов К, Туленова Х.Б. Мактабгача таълим муассасалари учун умумий ва кенгайтирилган «Жисмоний тарбия» дастури. Илм-зиё Тошкент., 2006 й
3. Холдорев Т., Туленова Х.Б. Жисмоний маданият, жисмоний тарбия, спорт, туризм, халқ миллий уйинларининг назарий ва амалий асослари. ТДТУ босмахонаси, 2007 й
4. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 300 б.

Xorijiy adabiyotlar

1. Вунен G., Claessens A., Lefere J., Ostyn M, Reuson R., Simons J. So-matotype as related to age peak velocity in height, weight and static strength in boys // Hum. Biol.- 1987.- №4.- P.
2. Campboll S.B. Behaviour problems in preschool children: clinical and developmental issues. New York: Guilford Press, 1990.
3. Domann G., Domann D., Hagy B. How to teach your baby be physically " supperb.- Garden City Park, New York.- 1994.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziyonet.uz

Mavzu Mutaxassislarni tayyorlash va tarbiyalash tizimida milliy qadriyatlar, urf-odat va an'analardan foydalanish.

Reja:

1. Jismoniy tarbiyani kelib chiqishi va uni o'qitishda hamda mutaxassislarni tayyorlashda asrlar davomida shakllanib kelayotgan milliy qadriyatlar, urf-odatlar va an'analardan foydalanish va uni hayotga tatbiq etish haqida ma'lumotlarga ega qilish.

Birinchi davr – bashariyat taraqqiyotining ilk davridagi harakat-faoliyatini organizmga ta'siri haqida eng dastlabki (emperik) bilimlar (Ponamarev N.I. 1975), ularning to'plashi, «mashqlanganlik»ning foydasini sezib, ma'nosiga etish va to'plangan tajribani avloddan-avlodga uzatish usullarini anglashga imkoniyat yaratilgan «jismoniy mashqlar» ni va «jismoniy tarbiya»ni paydo bo'lishi uchun shart-sharoit yaratilishiga omillarni yuzaga kelgan davri.

Ikkinchi davr – jismoniy tarbiya jarayonida qo'llanila boshlangan birinchi usuliyatlarning yaratilishi – qadimgi Yunonistonda quldorlik davlati davri va O'rta asrni o'z ichiga oladi (G.D.Xarabuga, 1974). Jismoniy tarbiyadagi bu usuliyatlar, tajribalar orqali yuzaga kelgan bo'lib, filosoflar, pedagoglar, vrachlar odam organizmi faoliyati qonuniyatlari bilan unchalik tanish emasligi, o'rganib ulgurmaganliklari orqali jismoniy mashqlar ta'sirining mexanizmini aytarli tushuntira olmas edilar. Shunga ko'ra bu davr jismoniy mashqlar bilan shugullanishning foydasini tashqi ko'rinishlarga qarab baholangan davr deb qaralgan. Bu davrda Yunonistonning jismoniy tarbiya usuliyati aytarli darajada keng tarqalgan bo'lib, u mavjud vositalar va usuliyatlarni kuch, chidamlilik va boshqa harakat sifatlarini rivojlantirish uchun ularni yagona tizimiga birlashtirgan davr deb qaralgan.

O'rta asrning o'rtalarida jismoniy tarbiya usuliyatlari-ning xillari ortdi. Gimnastika, suzish, o'yinlar, kamon otish, otda chopish, qilichbozlik bo'yicha dastlabki qo'llanmalar paydo bo'ldi. Ajdodlarimiz Abu Nasr Farobiy, Abu Ali ibn Sino, Abu Rayhon Beruniylarning tan tarbiyasiga oid ilmiy dunyoqarashlari vujudga keldi (Usmonxo'jaev T.N. 1995).

Uchinchi davr – jismoniy tarbiya haqidagi nazariy bilimlarni *intensiv* to'planishi, uygonish davridan XIX asrning oxirigacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Inson tarbiyasi, uni o'qitish, davolash haqidagi fanning rivojlanishi filosoflar, pedagog va vrachlarning jismoniy tarbiya muammo-lariga e'tibor qila boshlashlari davri, jismoniy tarbiyaning mohiyati haqidagi falsafiy, pedagogik va tibbiy ma'lumot-larning, bilimlarining vujudga kela boshlagan davri. Bu ma'lumotlar hali turlicha, chunki, ko'pincha o'sha davrda mustaqilroq sanalgan falsafiya, pedagogika, meditsina fanlari tarkibida voyaga etar edi. Yo'l-yo'lakay, ammo zarur bo'lgan darajada bunday ilmiy fanlarning vakillari ko'pincha o'z muammolarini jismoniy tarbiyaning rolini hisobga olmay hal qilish mumkin emasligini tushuna boshladilar. Yangilanish davridayoq pedagog-gumanistlar va hayoliy sotsialistlar jismoniy tarbiyada bir butun tarbiyaning majburiy qismlardan biri deb qaray boshladilar.

Jumladan, shvetsariyalik demokrat pedagog I.G.Pestalotsii tomonidan (1746-1827) bolalar harakat qobiliyatini rivojlantirish uchun tuzilgan jismoniy mashqlar tizimida bo'g'inlar (sustavnaya) gimnastika umumiy pedagogika nazariyasi ichida alohida o'rinni egallaydi. XVIII asrda anatomlar tomonidan jismoniy mashqlar «biomekhanika»si bo'yicha izlanishlar olib borildi, 19 asrda esa jismoniy tarbiya haqida ilmiy- nazariy ishlar vujudga keldi.

Jamiyat hayotida jismoniy tarbiyaning roli tarbiyaning **sinfiy xarakterga** ega ekanligi ilmiy asoslandi. Tarbiyaning mazmuni ochildi va unda jismoniy tarbiyaning o'rni hamda shaxsni har tomonlama rivojlantirish yo'llari aniqlandi.

Aynan shu davrda jismoniy tarbiya nazariyasiga asos solindi deb hisobga olinib, shu soha bo'yicha ilmiy farazlar va bilimlar to'planishi orqali mustaqil fan sifatida ajralib chiqdi.

To'rtinchi davr – 19 asrning oxiridan ilmiy va o'quv fani sifatida jismoniy tarbiyaning nazariyasi va usuliyati shakllana boradi. Bu davrning xarakterli tomoni shundaki, fan sifatida jismoniy tarbiya jamiyat hayotining boshqa jabha-lariga ham ta'sir ko'rsata boshladi. Jismoniy tarbiya sohasi nazariyasi olimlaridan biri Petr Fransevich Lesgaft (1837-1909) o'zining tarix, anatomiya, pedagogika, antropologiya, jismoniy tarbiya metodikasiga oid asarlari bilan hozirgi zamon jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi mustaqil ilmiy-amaliy isbotladi.

Beshinchi davr – rivojlangan mamlakatlar va sobiq sho'rolar davlati olimlarining izlanishlari davri bo'lib, fanning intensiv rivojlanishi materialistik dialektikaga asoslangan holda o'sha davrda progressiv hisoblangan usuliyat-larga tayanib amalga oshirildi.

Jismoniy tarbiya muammolarini kompleksli hal etishda butun bir olimlar jamoalari, mutaxassislashtirilgan ilmiy va o'quv muassasalari samarali mehnat qildilar. Amaliy materiallarning mo'lligi, yangi qonuniyatlarning ochilishi, dast-labki yagona jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatining differentsiyalanishiga olib keldi. Yangi maxsus fanlar «Jismoniy madaniyatni tashkillash va boshqarish», «Jismoniy mashqlar biomexanikasi», «Sport psixologiyasi», «Sport metro-logiyasi», «Sport fiziologiyasi», «Davolash fizkulpturasi», «Jismoniy mashqlar gigienasi», «Valeologiya» va boshqalar ajralib chiqdi. Yuqoridagi fanlarning ayrim sohalari jismoniy tarbiya jarayonida bir necha aralash fanlarning bilimlaridan keng foydalanish lozimligini ilmiy-amaliy isbotladi. Masalan, bolalarning sport mutaxassisligi muam-mosi – bu faqatgina sport pedagogikasi muammosigina bo'lib qolmay, ijtimoiy, psixologik, sotsiologik va biologik muammolardir. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati kursi pedagogik jarayon muammolarini umumiy psixologiya, pedago-gika, fiziologiya va boshqa fanlarning dalillarsiz to'la izohlab, isbotlab olishni isbotladi.

Asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar

1. Саломов Р.С. Спорт машфулотнинг назарий асослари – Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
2. Махкамджанов К.М. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., "Iqtisod -moliya" 2008 yil - 300 b.
3. Матвьев Л.П. Теория и методика физического воспитание Москва – 2005 г.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилятларини ривожлантириш Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 й - 171 б.
2. Махкамджанов К, Туленова Х.Б. Мактабгача таълим муассасалари учун умумий ва кенгайтирилган «Жисмоний тарбия» дастури. Илм-зиё Тошкент., 2006 й
3. Туленова Х.Б. Малинина Н.Н., Умумривожлантирувчи машқларни ўргатиш методикаси, ТДПУ, 2005 й
4. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 300 б.

Xorijiy adabiyotlar

1. Campboll S.B. Benaviour problems in preschool children: clinical and developmental issues. New York: Guilford Press, 1990.
2. Domann G., Domann D., Nagy B. How to teach your baby be physically " superb.- Garden City Park, New York.- 1994.

Mavzu Mutaxassislarni tayyorlashda turli sport tadbirlari va musobaqalarini tashkil qilish hamda o'tkazish bilimlarini shakllantirish.

Reja:

1. Jismoniy tarbiya o'qituvchilarini tayyorlashda talabalarni maktabda o'quv kun tartibini tashkil etish.

2. Sport turlari bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, musobaqa nizomlarini tuzish va hakamlik qilish malakalarini shakllantirish haqida ma'lumotlarga ega qilish.

1. Jismoniy tarbiya o'qituvchilarini tayyorlashda talabalarni maktabda o'quv kun tartibini tashkil etish.

Gigienik gimnastika quyidagi vazifalarni echishga xizmat qiladi: organizmning asosiy fiziologik (mushak, asab) tizimlarini ishga tayyorlashni tezlashtirish; xizmatchining hissiy tonusini ko'tarish; organizmning mehnat faoliyatiga moslashish fazasi davomiyligini qisqartirish; butun mehnat kuni mobaynida yuksak ish qobiliyatini saqlashga xizmat qilish.

Gigienik gimnastika ish kunining boshida 4-10 daqiqa davomida o'tkaziladi. Uni faqat birinchi smenadagina emas, balki ikkinchi smenada ham o'tkazish maqsadga muvofiq. Shu bilan birga, kechki smenadagi kirishish gimnastikasi organizmning mehnat jarayonida asosiy yuklama tushadigan organlari va tizimlari faolligini oshirishga yo'naltirilgan bo'lishini inobatga olish kerak.

Gigienik gimnastikada mehnat jarayonida bajariladigan harakatlar xususiyatiga mos jismoniy mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi. Shuning uchun mashqlarni tanlashda mehnat jarayoni harakatlarini yaxshi o'rganish va jismoniy tarbiya mashqlari majmuasiga shunday mashqlarni kiritish kerakki, ular organizmning aniq mehnat turi jarayonida etakchi rol o'ynaydigan fiziologik funksiyalarini tezlashtirishga yordam bersin.

Xususan, boshlang'ich gimnastikada harakat sur'ati o'sib boruvchi mashqlardan foydalanish lozim. Shu bilan birga, harakatlarning ishchi sur'atini tez o'zlashtirish uchun oddiydan ancha yuqori sur'atni rivojlantirish tavsiya etiladi.

Mehnat xususiyati va shart-sharoitlariga bog'liq holda gigienik gimnastika jismoniy mashqlari majmuasining quyidagi uchta varianti o'zaro farqlanadi: chigal yozish mashqlari, profilaktik faol dam olish va yaxlit ta'sirli mashqlar majmuasi.

Chigal yozish mashqlari variantidan og'ir jismoniy mehnat bilan shug'ullanadigan ishchilar uchun majmualar tuzishda foydalaniladi. Ularga mehnat jarayonida asosiy yuklama tushadigan mushak guruhlarini ketma-ket jadal faoliyatga jalb qiladigan, koordinatsiyasi bo'yicha oddiy dinamik mashqlar kiritiladi. Mashqlarni bajarish sur'ati – o'rtacha yoki tezkor. Mashqlar majmuasida yuklama asta-sekinlik bilan ortib boradi va majmua oxirida minimumga tushadi.

Profilaktik dam olish varianti harakatlanish stereotipi aniq qayd etilgan (masalan dastgohda ishlovchi) ishchilar uchun gigienik gimnastika majmuasi asosini tashkil etadi. Mehnat operatsiyalarida bevosita ishtirok etuvchi mushak guruhlari faoliyatini jalb etadigan dinamik mashqlardan foydalaniladi. Majmuaning o'rtasigacha jismoniy yuklama tobora orttirilib, keyin asta-sekinlik bilan pasaytirib boriladi. Harakatlanish sur'ati – o'rtadan yuqori. To'g'ri nafas olishga, mushaklarning cho'zilishiga va harakatchanligining ortishiga e'tibor qaratish kerak.

Yaxlit ta'sir ko'rsatuvchi variant mehnat faoliyati uzoq muddat kuchli diqqat-e'tiborni talab etadigan (aqliy mehnat xizmatchilari, transport haydovchilari, konveer xizmatchilari va b.) xizmatchilar uchun mo'ljallangan. Mashqlar, asosan, bo'lajak ishlab chiqarish faoliyatida bevosita band bo'lmagan mushak guruhlariga, organizmning tizim va organlariga ta'sir etadi. Bunday mashqlar murakkab koordinatsiyali bo'ladi, chunki qo'llar, gavda, oyoqlarning qo'shimcha harakatlarini o'z ichiga oladi va diqqat-e'tiborning jamlanishini talab qiladi. Sur'at – oldingi ishdagi singari. Mehnati aniq harakatlar bilan bog'liq bo'lgan shaxslar uchun (masalan, mayda mexanizmlarni yig'uvchi yoki transport haydovchilari) maksimal jismoniy yuklama birinchi

mashqlarga to'g'ri keladi, qolgan kontingent uchun katta yuklama majmuaning 4-6-mashqlariga to'g'ri keladi.

Gigienik gimnastika majmualarida quyidagi jismoniy mashq guruhlari qo'llanadi: kerishish (cho'zilish), yon tomonga egilishlar, o'tirib turishlar, hamla qilish, sakrashlar, sport yurishi, yugurish, oldinga egilish, bo'shashish elementlari ishtirok etgan siltanish harakatlari, orqaga egilishlar, qo'l va elka kamari mushaklarini bo'shashtirish, koordinatsiyaga, aniqlikka va diqqat-e'tiborga yo'naltirilgan mashqlar.

Turli kasb egalari uchun boshlang'ich gimnastika majmualarini tuzishda mehnat faoliyatining quyidagi xususiyatlarini inobatga olish tavsiya etiladi:

- 1) ishlash (o'tirib, turib) holatini, gavda vaziyatini (egilgan yoki to'g'ri, erkin yoki kuchlanishli);
- 2) ish harakatlari (tezkor yoki sekin, kuchlanishli yoki kuchlanishsiz, katta yoki kichik amplitudali, simmetrik yoki asimmetrik, bir xil yoki turli xildagi harakatlar va b.);
- 3) mehnat faolligi xususiyati (harakatlar aniqligi, harakatlarning takrorlanuvchanligi, reaksiya tezligi, diqqat-e'tiborning kuchliligi va konsentratsiyasi, sezish organlariga yuklama, mehnatning bir maromlilik va b.);
- 4) sub'ektiv ko'rsatkichlar bo'yicha charchashning darajasi va xususiyati (diqqat-e'tiborning tarqoqligi, mushaklarda og'riq sezish, bosh og'rishi, asabiylashish va boshqalar);
- 5) jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilar orasida salomatligida og'ishi bo'lgan shaxslar mavjudligi (ular uchun xususiy mashqlar tanlash maqsadga muvofiq);
- 6) sanitariya-gigienik omillar (yoritilganlik, shovqin, keragidan ortiq gaz mavjudligi).

Jismoniy tarbiya pauzasi

Jismoniy tarbiya pauzalari charchashning rivojlanishiga yo'l qo'ymaslik, organizmning funksional holatini yaxshilash, ishchi ritm, sur'at, diqqat-e'tibor konsentratsiyasini yuksak darajada saqlab turish, gavdaning ishchi vaziyati va kasbiy faoliyatning salbiy oqibatlarini bartaraf etish, harakat tanqisligini ma'lum darajada bartaraf etish maqsadida o'tkaziladi.

Gigienik gimnastikadan farqli o'laroq, jismoniy tarbiya pauzasi bevosita mehnat faoliyati jarayonida, odatda, ish smenasining birinchi va ikkinchi yarimlarida ikki martadan bajariladi. Jismoniy tarbiya pauzasi, hal qilinadigan asosiy vazifalardan kelib chiqqan holda, ishchilarda charchoqning rivojlanishi arafasida yoki ish qobiliyati pasayishining birinchi alomatlari paydo bo'lishi bilan o'tkazilishi kerak. Muddatidan oldin jismoniy mashqlar majmuasini o'tkazish ish ritmining buzilishiga va ish qobiliyatining pasayishiga olib kelishi mumkin. Odatda, jismoniy tarbiya pauzalari tushlik tanaffusdan yoki ish smenasi tugashidan 1–2 soat oldin o'tkaziladi. Agar jismoniy tarbiya yo'riqchisi har bir aniq ishlab chiqarish uchastkasidagi ishchilar ish qobiliyatlarining o'zgarishi asosida ish ko'rsa, yanada ijobiyroq holat kuzatiladi.

Quyidagi uslubiy qoidalarga rioya qilinganda, jismoniy tarbiya pauzasining foydasi ortadi:

- mashg'ulotlarni o'tkazish vaqti charchoqning dastlabki alomatlari paydo bo'lish lahzasi bilan aniq mos tushishi kerak;
- jismoniy mashqlar to'g'ri bajarilishi, mashg'ulotlar jonli, qiziqarli tarzda, musiqa sadolari ostida o'tkazilishi kerak;
- majmualardagi yuklama shug'ullanuvchilarning yoshiga, jinsiga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga va salomatlik holatiga bog'liq holda tabaqalashtirilishi kerak;
- kunning ikkinchi yarmida jismoniy tarbiya pauzasini o'tkazishda uning yuklamalari yig'indisi kunning birinchi yarmidagi yuklamadan 30–40 % kam bo'lishi kerak.

Mashg'ulot o'tkazishning guruhli usulida shug'ullanuvchilar uch guruhga bo'linadilar. Birinchi guruhga deyarli sog'salomat kishilar, ikkinchisiga salomatlik holatida deyarli sezilmaydigan og'ishlari bor shaxslar, uchinchisiga esa yoshi katta odamlar va salomatlik holatida jiddiy og'ishlari

bor shaxslar kiritiladi. Agar majmuadagi ayrim mashqlarni bajarishda yuklama qiymati birinchi guruh vakillari uchun 100 % ni tashkil etsa, u holda ikkinchi guruh uchun 90 %, uchinchi uchun esa 80 % bo'lishi kerak.

Jismoniy tarbiya pauzalari uchun majmua mashqlarini tanlash quyidagilarga bog'liq holda amalga oshiriladi:

a) majburiy ish vaziyati (pozasi) va texnologik jarayon sababli vujudga keladigan salbiy ta'sirlarni kamaytirishi;

b) mehnat jarayonida ishtirok etayotgan mushak tizimlari va organlarning dam olishlariga xizmat qilish darajasi;

v) harakatsiz mushaklarga qancha yuklama berishi.

Jismoniy tarbiya pauzalaridagi mashqlarni o'rtacha va tez sur'atda bajarish kerak. Mashqlar majmuasini har to'rt haftada almashtirib turish tavsiya etiladi. Umumiy holda yuklama mashqlar majmuasining o'rtasida ortadi, keyinchalik pasayadi.

Kasbga bog'liq holda jismoniy tarbiya pauzalarining namunaviy majmualari ishlab chiqilgan. Shu bilan birga, hamma kasblar mehnat turiga qarab to'rtta guruhga bo'linadi:

Birinchi guruhga qisqa muddatli operatsiyalarni (amallarni) bajarish bilan bog'liq mehnat turlari birlashtirilgan. Ular katta bo'lmagan jismoniy yuklamani talab qiladi va ish harakatlarining bir maromlilik bilan farqlanadi. Ish, odatda, gavdani bir oz oldinga egib o'tirgan holatda bajariladi. Asosiy ish harakatlari – kuchlanishli, diqqat-e'tiborni talab qiladigan qo'llar harakati (masalan, tikuvchilar, mexanizm yig'uvchilar, perforatorchilar, chilangarlar va b.). Gimnastika majmuasida quyidagi mashqlar ketma-ketligi tavsiya etiladi:

1-mashq – tortilish.

2-mashq – qo'llar va oyoqlarni harakatlantirib burilishlar, yon tomonlarga va oldinga egilishlar.

3-mashq – 2-mashqni ancha yuqori sur'atda bajarish.

4-mashq – o'tirib-turishlar, sakrashlar, yugurishlar, sport yurishi.

5-mashq – o'rtadan past sur'atda oyoqlar, qo'llar bilan siltanib harakatlanishlar.

6-mashq – qo'l mushaklarini bo'shashtirish.

7-mashq – aniqlikka va koordinatsiyaga yo'naltirilgan mashqlar.

Ikkinchi guruh o'rtacha jismoniy kuchlanishlar, ancha sezilarli darajadagi diqqat-e'tibor, mehnat harakatlarining turli-tumanligi (masalan, dastgohchilar: tokarlar, frezerchilar, karuselchilar, shlifovkachilar) bilan tavsiflanadigan kasblarni birlashtiradi. Mashqlar majmualari tarkibiga ishlab chiqarish mehnati jarayonida ishtirok etadigan mushaklarni harakatga jalb etmaydigan quyidagi turli dinamik mashqlar kiritiladi:

1-mashq – tortilish.

2-mashq – cho'zilish, gavda, qo'llar, oyoqlarning mushaklarini bo'shashtirish.

3-mashq – oldingi mashqni ancha yuqori sur'atda bajarish.

4-mashq – oyoqlar va qo'llarni siltash harakatlari.

5-mashq – o'tirib-turishlar, sakrashlar, yugurish, sport yurishi.

6-mashq – boldir va tovon mushaklarini bo'shashtirish orqali oyoqlarni siltash harakatlari.

7-mashq – eng faol ishlayotgan mushak guruhlarini bo'shashtirish.

8-mashq – aniqlikka va koordinatsiyaga yo'naltirilgan mashqlar.

Uchinchi guruhga katta jismoniy yuklamalar, nisbatan yuqori sur'atda bajariladigan ishchi harakatlari (masalan, qurilish ishchilari, shaxtyorlar va b.) bilan bog'liq kasblar kiritilgan. Mashqlar majmuasining asosiy yo'nalishi – bu organizmni umumiy, har tomonlama mustahkamlash. Mashqlar sekin, chuqur nafas olish bilan bajariladi. Majmuaga, odatda, quyidagi mashqlar kiritiladi:

- 1-mashq – keyinchalik qo'llar va elka kamari mushaklarini bo'shashtirish orqali tortilish.
- 2-mashq – qo'l mushaklarini bo'shashtirish.
- 3-mashq – butun gavda mushaklarini (o'tirgan yoki yotgan holatda) bo'shashtirish.
- 4-mashq – yon tomonga egilishlar, gavdani burishlar.
- 5-mashq – o'rtacha va tez sur'atda qo'llarni siltash harakatlari.
- 6-mashq – hamlalar, o'tirib-turishlar, sakrashlar, yugurish.
- 7-mashq – diqqat–e'tibor va koordinatsiyaga yo'naltirilgan mashqlar.

To'rtinchi guruh aqliy mehnat vakillaridan iborat. Kam harakatli bunday ishlash salomatlik holatiga, jismoniy rivojlanishga noqulay (salbiy) ta'sir ko'rsatadi. Ular uchun quyidagi jismoniy tarbiya pauzalari mashqlari majmuasi tavsiya etiladi:

- 1-mashq – tortilish.
- 2-mashq – gavda, oyoq va qo'l mushaklari uchun mashqlar.
- 3-mashq – oldingi mashqlarni kuchli dinamika, katta amplitudalar bilan bajarish.
- 4-mashq – yugurish, sakrashlar, o'tirib-turishlar, sport yurishi.
- 5-mashq – qo'llarni siltash harakatlari.
- 6-mashq – qo'l mushaklarini bo'shashtirish uchun mashqlar.
- 7-mashq – diqqat-e'tiborga yo'naltirilgan mashqlar.

2.Sport turlari bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, musobaqa nizomlarini tuzish va hakamlik qilish malakalarini shakllantirish haqida ma'lumotlarga ega qilish.

Mashgulotni davrlashga butun yil davomida sport musobaqalarning taqsimlanishtizimi, shuningdek, (sportning «*mavsumiy*» deb atalgan turlarida) yil fasllariga qarab iqlim sharoitlarining almashinishi ancha ta'sir etadi. Biroq musobaqalar taqvim ham, yil fasllari ham mashg'ulot jarayonining mohiyatini belgilay olmaydi va shuning uchun ham uni davrlashga bosh asos bo'lib xizmat qila olmaydi.

Yil fasllari sportning «*mavsumiy*» turlarida musobaqa davri uzunligini cheklash va ma'lum miqdorda mashg'ulot vositalarini tanlashga ta'sir etish bilan mashg'ulot davrlari muddatiga qismangina ta'sir etadi. Moddiy - texnika bazasi rivojlana borgan (yopiq o'yingohlar, muz maydonlari, suzish havzalar va hakoza qurilishi) va metodika takomillasha borgan sari mavsum omillarining mashg'ulotni cheklash darajasi tobora kamayib boradi.

Demak, hozirgi zamon sportini rivojlanish tendentsiyalari mashg'ulot jarayonini iqlim sharoitlariga moslashtirishdan emas, balki mutelikdan ozod qilishdan iborat. Iqlim omillarining foydali ta'sir etadiganlaridan quyosh radiatsiyasi va hakazolardan esa mashg'ulotning barcha bosqichlarida sportchi ish qobiliyatini oshirish uchun nihoyat darajada keng foydalanish kerak.

Sport taqvimi sport musobaqalari o'tkaziladigan vaqtni ko'rsatib yuzaki jihatdan musobaqa davri chegaralarini belgilab qo'yadi. Bundan tashqari u mazkur davr tuzulishiga ta'sir etadi va mashg'ulot tsiklinig boshqa davrlari uzunligini qisman cheklab qo'yadi. Biroq har qanday holatda ham mashg'ulotni davrlashni musobaqa taqvimlaridan chiqarib olib bo'lmaydi. Chunki taqvimning yolg'iz o'zi to'liq tayyorgarlik ko'rish uchun zarur bo'lgan muddatlar haqida ham, sportchi musobaqalargacha sport formasiga kirib olishi uchun o'tishi zarur bo'lgan tayyorgarlik bosqichlarining mohiyati haqida ham hech davrlash qonuniyatlariga qarshi emas, balki unga muvoifiq bo'ladagina uni ratsional deb hisoblash mumkin. Aks holda u eng yuksak sport natijalari yuzaga chiqishiga to'sqinlik qiladi.

Binoabarin, musobaqalar taqvimlarini rejalashtirayotgan vaqtda mashg'ulotni ratsional sura'tda davrlashdan, uning ob'ektiv qonuniyatlaridan kelib chiqish kerak ekan.

Shu bilan birga musobaqalarning umumiy taqvimi ko'pgina omillar ta'siri ostida paydo bo'ladi va shuning uchun ham mashg'ulotni davrlashga nisbatan ma'lmu darajada mustaqil bo'ladi. Shu sababdan sport taqvimi bilan mashg'ulotni davrlash o'rtasidagi qarama - qarshiliklarga barham berishga imkon beradigan shartlarni aniqlab olish kerak.

Agar aqalli yuqorida ko'rsatilgan shartlarga rioya qilinsa, sport taqvimi bilan mashg'ulotni davrlash o'rtasida hech qanday kelishib bo'lmaydigan qarama-qarshiliklar paydo bo'lmaydi va ular garmonik tarzda bir-biriga moslashtirildi. Shunday bo'lsa, sport taqvimi mashg'ulotni maqsadga muvofiq ravishda tuzishga qarshilik qilmay, aksincha, unga ko'maklashuvchi qudratli omillardan biriga aylanadi.

Musobaqalarga tayyorgarlikni ta'minlashda material texnik ta'minoti

Zamonaviy sportni rivojlanishini aniqlaydigan, turlaridan bir yo'nalishi bo'lib, musobaqalarni o'tkazish joyini takomillashtirish, yangi sport inventarlari va jihozlarini ishlab chiqish va hayotga kirishi zarur. Bular faqatgina sport ko'rsatkichlarini o'sishiga ta'sir ko'rsatib qolmasdan balki sport texnika va taktikasini hamda mashg'ulot uslubiyatini, musobaqa faoliyatini tuzishga keng ravishda ta'sir ko'rsatadi.

Bu esa zamonaviy sportda ilmiy texnik rivojlanishga doimiy ravishda sport maktablarining, sport asbob-anjom-larining chiqaruvchi sport inshooatlarini quruvchi firmalar doimiy raqobatda bo'lishdandir.

Bularni ayrim sport materiallari bo'yicha ko'rib chiqaylik.

Engil atletika 50 yillardan boshlab xorijiy mamlakat-larda bombuk shest o'rniga metalldan yasalgan shestlar bilan sakrash boshlandi. Metall shestlar o'zining qattiqligi bilan bajarish texnikasini o'zgartib yubordi: sakrash aniq belgilangan ko'tarilib tushish xarakterini oldi. Shunga nisbatan sportchini maxsus tayyorgarlik darajasiga va savdo tuzilishiga bo'lgan talab ham o'zgardi. Metall shestlardan foydalanish milliy va dunyo rekordlarini o'sishiga olib keldi.

Lekin 5 metrlik chegarani sintetik shestlar egiluvchanligi va katapulta (irg'itib yugurish) hususiyati bilan engishga muvofiq bo'ldi. Bu ham o'z o'rnida sport texnikasini maxsus tayyorgarlik darajasini uslubiyatini o'zgartirishga olib keladi.

Stadionlarni sintetik material bilan qoplash ham, ritm, yugurish tezligi, balandlikka sakrash, mexanizmining o'zgarishiga olib keldi.

Velosipedistlarga sport kiyimlarini - kombinzonlarni havo sirpanib o'tib ketadigan materiallardan tayyorlash, jamoa poygasida 100 km ni o'rtacha 2 daqiqaga oshirdi.

Gimnastik snaryadlarni konstruksiyasini o'zgartirish qo'shimcha inventarlardan foydalanish ko'p sonli murakkab, original elementlarni, mashqlar o'rtasidagi bog'lam va bog'liq-larni yuzaga keltirdiki, bu hakamlar tomonidan aniqlanishni osonlashtirishga rivoj bo'ldi. Shunday qilib yangi tayyorlangan inventarlar, asbob - uskunalar, texnik vositalar sport turlarini rivojlantirishga olib keladi.

Asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar

1. Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари – Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
2. Маҳкамджанов К.М. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., "Iqtisod -moliya" 2008 yil - 300 b.
3. Матвьев Л.П. Теория и методика физического воспитания Москва – 2005 г.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 й - 171 б.
2. Махкамджонов К, Туленова Х.Б. Мактабгача таълим муассасалари учун умумий ва кенгайтирилган «Жисмоний тарбия» дастури. Илм-зиё Тошкент., 2006 й
3. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 300 б.

Xorijiy adabiyotlar

1. Bcunen G., Claessens A., Lefere J., Ostyn M, Reuson R., Simons J. So-matotype as related to age peak velocity in height, weight and static strength in boys // Hum. Biol.- 1987.- №4.- P.
2. Campbell S.B. Behaviour problems in preschool children: clinical and developmental issues. New York: Guilford Press, 1990.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziyonet.uz

Mavzu. Bolalar jismoniy tayyorgarligini baholash mezonlari.

REJA:

1. Bolalarni jismoniy tayyorgarligini so'rash va o'quv mezonlari orqali baholanishi haqida ma'lumotlarga ega qilish.

1. Bolalarni jismoniy tayyorgarligini so'rash va o'quv mezonlari orqali baholanishi haqida ma'lumotlarga ega qilish.

Bolalarni jismoniy tayyorgarligi har tomonlama rivojlanishini inkor etmaydi. Aksincha organizmning funktsional imkoniyatlarini umumiy yuksaltirish, jismoniy va ruxiy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish asosidagina tanlangan sport turida mumkin qadar ko'proq yutuqqa erishiladi. Sport amaliyotidagi butun tajriba ham, nazariy va eksperimental tadqiqotlarning juda ko'p ma'lumotlari ham ana shuni ta'kidlaydi (A.N.Krestovnikov, G.V.Vasilev, N.G.Ozolin, L.P.Matveev, N.N.Yakovlev, X.Mittentsvey va boshqalar).

Sport yutuqlari sportchining har tomonlama taraqqiy etganligiga bog'liqligining ikkita asosiy sababi bor. Birinchidan, organizmning ajralmas ekanligi - uning barcha a'zolari, sistema va funktsiyalari faoliyat va taraqqiyot jarayonida o'zaro uzviy bog'liqdir. Qaysi jismoniy sifat ko'proq, qaysinisi kamroq rivojlanishi zarur ekani, har qaysi sport turining o'ziga xos nisbatda bo'lsa-da, biron jismoniy qobiliyatni g'oyat yuksak darajada rivojlantirishi uchun organizm funktsional imkoniyati umuman yuksak bo'lishi shart, ya'ni har tomonlama rivojlanish jarayonidagina bunga erishish mumkin degan umumiy qonuniyat ham hamisha kuchda qoladi. Ikkinchidan, turli harakat malakalari va mahoratlari o'zaro hamkorlikda ishlaydi. Sportchi tomonidan o'zlashtirilgan harakat malakalari va mahoratlari doirasi qanchalik keng bo'lsa (albatta tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq bo'lgan ma'lum me'yorda) harakat faoliyatining yangi formalarini yaratish va ilgari o'zlashtirilganlarini takomillashtirish uchun shunchalik qulay asos mavjud bo'ladi. Yangi harakat formalari ilgari tarkib topgan formalar asosida paydo bo'ladi va ularning u yoki bu elementlarini o'z ichiga oladi. Xilma-xil harakat koordinatsiyalarini o'zlashtirish jarayonida bu yo'lda uchraydigan qiyinchiliklarni eng borish natijasida harakat faoliyatini yana ham takomillashtirish qobiliyati, trenirov-kalanish rivojlanishi yana ham muhimroqdir.

Demak, sportda takomil topishning ob'ektiv qonunlari sport mashg'uloti chuqur ixtisoslashtirilgan jarayon bo'lishi bilan birga, xar tomonlama rivojlanishga olib kelishini talab

qiladi. Shunga ko'ra sport trenirovkasida umumiy va maxsus tayyorgarlik bir-biriga mahkam qo'shib olib boriladi.

Shu narsa muhimki, umumiy va maxsus tayyorgarlikning organik hamohangligi faqat sport takomillining qonuniyatlariga javob beribgina qolmay, balki hamma narsa insonni har tomonlama o'stirishga qaratilgan tarbiya sistemasining umumiy qonuniyatlariga ham mos keladi. Shuning uchun umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini shaxsni har tomonlama rivojlantirishning umumiy printsiplarini sport mashg'ulotida aniq ifoda etadigan sport maktabining eng muhim printsiplari deb qarash zarur.

Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligini birligi degan so'z sport yutuqlariga erishishga hamda oqibat natijada sportdan tarbiya vositasi sifatida foydalanishga ziyon etmazmay turib, bu birlikning qaysidir tomonini mashg'ulotdan olib tashlab bo'lmaydi, demakdir. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi shuningdek, ular mazmunining bir-biriga bog'liq ekanligi bilan ham ifodalanadi, chunki umumiy jismoniy tayyorgarlikning mazmuni, yuqorida ko'rsatib o'tilganidek, tanlangan sport turining xususiyatlariga qarab belgilanadi, maxsus tayyorgarlikning mazmuni esa umumiy tayyorgarlik natijasida paydo bo'lgan shart-sharoitlarga bog'liq bo'ladi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini dialektik tarzda qarama-qarshi birlik sifatida tushunmoq kerak. Mashg'ulot vaqtida, bu birlik tomonlarining har xil ishga birdek foyda keltiravermaydi. Har bir aniq holatda ma'lum me'yor mavjud bo'lib, uning buzilishi sportda taraqqiyotga erishishga halaqit beradi. Bu me'yor tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlariga hamda boshqa bir qator shart-sharoitlarga bog'liq. Amalda mashg'ulot jarayonining ayrim etaplarida umumiy tayyorgarlikka etarli baho bermaslik hollarini ham, unga haddan tashqari ko'p o'rin berib yuborish hollarini ham kuzatish mumkin. Bu yana shu bilan murakkab-lashadiki, umumiy va maxsus tayyorgarlikning optimal nisbati doimiy bo'lib qolmay, balki sport takomilining turli etaplarida qonuniy suratda turlicha o'zgarib turadi. Hozir bu muammo garchi to'liq hal etilmagan bo'lsa-da, mazkur o'zgarishlarning asosiy tendentsiyalari aniqlab chiqilgan. Mazkur muammoning qanday hal etilishini bir yillik va ko'p yillik mashg'ulot strukturasi tavsif berilishi munosabati bilan quyida ko'rsatiladi.

Asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar

1. Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари – Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
2. Маҳкамджанов К.М. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., "Iqtisod -moliya" 2008 yil - 300 b.
3. Матвьев Л.П. Теория и методика физического воспитания Москва – 2005 г.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 й - 171 б.
2. Туленова Х.Б. Малинина Н.Н., Умумривожлантирувчи машқларни ўргатиш методикаси, ТДПУ, 2005 й

Xorijiy adabiyotlar

1. Bcunen G., Claessens A., Lefere J., Ostyn M, Reuson R., Simons J. So-matotype as related to age peak velocity in height, weight and static strength in boys // Hum. Biol.- 1987.- №4.- P.
2. Campboll S.B. Benaviour problems in preschool children: clinical and developmental issues. New York: Guilford Press, 1990.

Mavzu Kasbiy, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik masalalarini .

Reja:

1. Har bir mashg'ulotda o'quvchilarni kasbiy, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi jismoniy sifatlarini rivojlantirish yordamida oshirish yo'llari haqida ma'lumotlarga ega qilish.

1. Har bir mashg'ulotda o'quvchilarni kasbiy, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi jismoniy sifatlarini rivojlantirish yordamida oshirish yo'llari haqida ma'lumotlarga ega qilish.

Kuch qobiliyatlari, ularning namoyon bo'lishi organizmning ta'sirlanishi natijasida ro'y beradi, u ruhiy, mushak, motor, vegetativ, gormonal funksiyalar sifatleri va organizmning boshqa fiziologik tizimlarining asosida yuz beradi. Bulardan kelib chiqqan holda kuch qobiliyatlari soddalashtirilgan «mushaklar kuchi» tushunchasiga bog'liq bo'lmaydi, chunki bu ularning faqatgina qisqarish xususiyatlarining mexanik tavsifistikasi bo'lar edi xolos. Mushak kuchi har bir harakat amalining rivojlanuvchi tarkibiy qismidir. U namoyon qilinayotgan tezlik, tashqi qarshilik va ishning davomiyligiga bog'liq holda sifat tavsifi ega bo'lishi mumkin (1-rasm).

Mushak kuchi insonning jismoniy imkoniyatlarini tavsiflovchi ko'rsatkich sifatida – bu mushaklar kuchlanishi oqibatida tashqi qarshilikni engish yoki unga qarshilik ko'rsatish qobiliyatidir.

Kuch qobiliyatlari faol sport yo'nalishida rivojlanayotgan hollarda, mashg'ulot samarasi maksimum sarflanayotgan kuch va uning namoyon bo'lish vaqtiga bog'liqligini e'tiborga olish lozim. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda mashg'ulot zo'riqligini qo'llash texnologiyasi quyidagi turli imkoniyatlarning namoyon bo'lishiga asoslanishi mumkin: bir martalik, qaytarma, davriy yoki nodavriy ishda; kichik yoki katta tashqi qarshilikka qarshi; mashg'ulot mashqlarining jadal yoki sust tezligi; tushaklarning turli bosh-lang'ich – bo'shashgan yoki taranglashgan holatlaridan.

Mushak kuchini belgilovchi muhim jihatlardan biri bu ***mushaklarning ishlash tartibidir***. Harakat amallarini bajarish jarayonida mushaklar kuchini namoyon qilishi mumkin:

- ♦ o'z uzunligini kamaytirganda (engib o'tuvchi, ya'ni *miometrik tartib*, masalan shtangani yotgan holda ko'tarish);

- ♦ uning cho'zilishida (yon beruvchi, ya'ni *pliometrik tartib*, masalan elkada yoki ko'krakda shtanga bilan o'tirib turish);

- ♦ uzunligini o'zgartirmasdan (ushlab turuvchi, ya'ni *izometrik tartib*, masalan 4-6 s davomida egilgan holda cho'zilgan qo'llarda gantellarni ushlab turish);

- ♦ uzunlikning o'zgarishi va mushaklarning taranglashuvi (aralash, ya'ni *auksotonik tartib*, masalan, halqalarga tiralgan holda ko'tarish, tiralgan holda ko'llarni cho'zish («krest») va «krest»ni ushlab turish).

Birinchi ikkita tartib mushaklarning dinamik, uchinchi – statik, to'rtinchisi – statodinamik ishiga taalluqlidir. Mushak ishlarining bu tartiblari «dinamik kuch» va «statik kuch» atamaslari bilan belgilanadi.

Kuchning eng yuqori kattaligi ko'nuvchi ishlashda namoyon bo'ladi, ayrim hollarda izometrik ko'rsatkichlardan ikki baravar yuqori bo'ladi.

Mushaklar ishlatilishining har qaysi tartibida kuch sekin va tez namoyon bo'lishi mumkin. Bu ularning ishlash tavsifidir. Ko'nuvchi tartibda har xil harakatlarda namoyon bo'ladigan kuch harakat tezligiga bog'liq va tezlik katta bo'lgan sari kuch ham katta bo'ladi.

Izometrik sharoitlarda kuch nolga teng. Bunday kuch pliometrik tartibidagi kuch kattaligidan ancha kamroq. Mushaklar statik va ko'nuvchi tartiblarga nisbatan kamroq kuchni enguvchi tartibda rivojlantiradi. Harakatlar tezligining kuchayishi bilan namoyon bo'layotgan kuchning kattaligi kamayadi.

Sust harakatlarda, ya'ni harakat tezligi nolga yaqin kelsa, izometrik sharoitlarda kuch kattaligi kuch ko'rsatkichlaridan farq qilmaydi.

Ba'zi vaqtlarda ishlashning izometrik tartibi yon beruvchi harakatlarda mushaklar uzunligini zo'rlab uzaytirish hollari kuzatiladi. Bu masalan, amortizatsion bosqichlarda yuqori baland-likdan erga sakraganda, hamda tushayotgan jismning kinetik quvvatini uchirish zarur bo'lgan boshqa sakrashlarda namoyon bo'ladi.

Yon beruvchi tartib doirasida mushaklar uzunligini zo'rlab uzaytirish hollarida ishlashning izometrik tartibida namoyon bo'ladigan kuchdan ancha kattaroq (1,5-2) kuch namoyon bo'lishi mumkin.

Enguvchi tartibda mushak kuchlarining namoyon qilish imkoniyatlari izometrik va ko'nuvchi tartiblarga ko'ra kamroqdir. Shuni yodda saqlash lozimki, mushaklar qisqarishining tezligi qancha katta bo'lsa, kamroq namoyon bo'ladigan va aksincha ya'ni namoyon bo'layotgan kuch hamda mushaklarning qisqarishi kuchi o'rtasida teskari proportsional bog'liqlik bo'ladi.

Kuchni rivojlantirish texnologiyasida izometrik sharoitlarda namoyon bo'ladiga maksimal kuch hamda og'irliklar bilan o'tkaziladigan mashqlardagi kuch va tezlik o'rtasidagi munosabatlarning o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olish lozim. Quyidagi qoida mavjud – yuklatilmagan mushak, maksimal tezlik bilan qisqaradi. Agar og'irlik yoki qarshilik kuchi asta-sekin kattalashsa, kattalashuviga mos holda (og'irlik massasi yoki qarshilik kattaligi bo'lishidan qat'iy nazar) mushaklar kuchi o'sadi, lekin ma'lum bir vaqtgacha. Bu holat og'irlik yoki qarshilik kattalashganda ishlab turgan mushaklarning kuchini ko'paytirmay qolganda keladi.

Misol tariqasida rezina koptok va 0,5-1 kg li temir sharni keltirishimiz mumkin. Rezina koptokni otishdagi kuch temir sharni otishdagi kuchdan kamroq bo'ladi. Koptok og'irligini asta-sekin og'irlashtirib borishda jismga ta'sir qiladigan kuch koptok og'irligiga bog'liq bo'lmay qoladi va bo'g'imlardagi izometrik kuch rivojlanishi darajasi bilan belgilanadigan payt keladi.

Mushaklar ishlashining izotopik tartibi doimiy kuchlanish yoki tashqi yuklama ta'sirida mushakning qisqarishi bilan tavsiflanadi. Bu tartibda, yuklama qancha kam bo'lsa, mushak qisqarishining tezligi ko'proq bo'ladi yoki aksi bo'lishi mumkin.

Bu tartib tashqi qarshilikni engish bo'yicha mashqlar uchun xosdir (gantellar, shtangalar, qadoqdoshlar, blok qurilmalardagi og'irliklar).

Izotonik tartibdagi mashqlarning o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, snaryadga qo'yiladigan kuch kattaligi traektoriya bo'yicha o'zgaradi.

Tashqi og'irlik bilan amalga oshiriladigan mashqlarni bajarishda shuni unutmaslik kerakki, yuqori tezlik bilan gantel yoki shtangada bajariladigan mashqlarda harakat boshidagi mushakning maksimal kuchayishi snaryadga tezlik beradi. Keyingi ish esa asosan snaryad harakatining paydo bo'lgan inertsiyasi fonida bajariladi. Shu munosabat bilan og'irlashtirishning bunday turidagi teridagi mashqlar tezlik, dinamik kuchni rivojlantirish uchun kutilayotgan samarani bermaydi. Agar bu mashqlar bir maromda sekin yoki o'rta sur'atda bajarilsa, shuningdek og'irlik miqdori inobatga olinsa, mushak massasining maksimal kuchi va o'sishi samarali rivojlanadi. Umuman olganda, gantellar va shtangalar bilan bajariladigan mashqlar hammaga qulay bo'lganligi uchun ularni bajarish oson, shu jumladan umumiy jismoniy rivojlanishga juda foydali

Berilgan rejimlarga va mushak faoliyatining xususiyatiga mos ravishda insonning kuch qobiliyatlari ikki turga ajratiladi;

1. Statik va sust harakatlar sharoitlarida namoyon bo'ladigan **shaxsiy kuch** qobiliyatlari.

2. Enguvchi va yon beruvchi xususiyatli tez harakatlarni bajarishda yoki ko'nuvchi ishda enguvchi ishga tez o'tishda namoyon bo'ladigan **tezlik – kuch** qobiliyatlari.

Insonning shaxsiy **kuch qobiliyatlari** ma'lum bir vaqt davomida me'yorga etgan og'irlikni mushaklarning maksimal kucha-yishi bilan

ushlab turishda (ishning statik xususiyati) yoki katta og'irlikdagi jismlarni siljitishda namoyon bo'ladi.

Oxirgi holda tezlikning deyarli ahamiyati yo'q, harakatlar esa maksimal darajaga etadi. (ishning xususiyati sport atamasologiyasi bo'yicha sust, dinamik). Ishning bu xususiyatiga mos ravishda mushak kuchi *statik va sust dinamik* bo'lishi mumkin.

Tezlik-kuch qobiliyatlari kuch bilan bir qatorda harakat tezligi ham zarur bo'lgan holatlarda namoyon bo'ladi.

Bunda, tashqi og'irlashtirish qancha yuqori bo'lsa, harakat kuchli tavsifga ega bo'ladi, og'irlik qancha kam bo'lsa, harakat shuncha tez bo'ladi.

Tezlik-kuch qobiliyatlarining namoyon bo'lish shakllari u yoki bu harakatdagi mushak kuchayishining tavsifiga bog'liq. Bu xarakter har-xil harakatlardagi quvvat kuchayishida, uni kattaligida va davomiyligini rivojlantirish tezligida namoyon bo'ladi.

Tezlik-kuch qobiliyatlarining muhim turi «portlash» kuchi-dir. **«Portlash» kuchi** – kuchning yuqori ko'rsatkichlarini kam vaqt ichida namoyon etish qobiliyatlaridir.

U sprinter yugurishdagi startda, otishlarda, boksdagi va boshqa turlarda ahamiyati katta.

Ko'rinib turibdiki, sport ustasida nafaqat kuch namoyon bo'lishining yuqori darajasi mavjud bo'lib, balki eng muhimi, u kuchning maksimal kattaligiga juda qisqa vaqt ichida erishadi.

Portlash harakatining tarkibiy qismlari uchta bo'lib, asab-mushak faoliyatining quyidagi xususiyatlari bilan belgilanadi:

Mushaklarning maksimal kuchi, mushaklar kuchayishining boshlanishida tashqi harakatni tez namoyish etish qobiliyati (start kuchi), qo'zg'alayotgan massaning tezlashuvi jarayonida ishchi harakatni o'stirish qobiliyati – tezlashtiruvchi kuch. Aniqlanganidek, bu xususiyatlar u yoki bu darajada har bir insonga uning yoshi, jinsi, sport bilan shug'ullanishi, harakat faoliyatining turidan qat'iy nazar taalluqlidir.

«Portlash» kuchining rivojlanish darajasini quyidagi formula yordamida hisoblanadigan tezlik – kuch indeksi yordamida aniqlash mumkin:

$JqF \max G' t \max,$

Bunda: J – tezlik-kuch indeksi;

F max – berilgan harakatda ko'rsatilgan kuchning maksimal ko'rsatkichi;

t max – maksimal kuchga erishish vaqti.

Kuchni birdaniga namoyon etish mumkin emas. Maksimal kuchni ko'rsatish uchun mushaklarga vaqt kerak. Aniqlanganidek, tahdaqan harakat boshlanishidan 0,3 soniya o'tgandan so'ng mushak maksimum 90% ga teng kuchni namoyon etadi. Shu bilan birga sportda 0,3 soniyadan kamroq vaqtda bajaradigan harakatlar ko'p. Masalan, eng kuchli sprinterlarda yugurish oldidagi itarilishga 100-60 ms, uzunlikka sakrashda 150 ms «fosbyuri-flop» usulida balandlikka sakrashda 180 ms, chang'i tramplinida 200-180 ms, nayzani otishda tahdaqan 150 ms.

Bu hollarda inson maksimal kuchni ko'rsatishga ulgurmaydi. Shuning uchun kuch qobiliyatlarini etakchi omili namoyon bo'layotgan kuchning kattaligi emas, balki uning o'sish tezligi, ya'ni *kuch gradientidir*.

Sportchilarning malakasi oshgani sari nayzani otishdagi harakatlarda, yadroni itarishda, yugurishda, sakrashdagi itari-lishlarga sarf etiladigan vaqt kamayishi bunga isbot bo'la oladi.

Shunday qilib, tezlik-kuch mashqlarida maksimal kuchning oshishi natijani yaxshilashga olib kelmasligi mumkin. Demak, kuch ko'rsatkichlari past, lekin yuqori *gradient ko'rsatkichlariga* ega bo'lgan Sportchilar, kattaroq kuch imkoniyatlariga ega bo'lgan raqibini yutish mumkin.

Zamonaviy tadqiqotlar natijasida kuch qobiliyatlarining yana bir namoyon bo'lishi kuzatiladi va mushaklarning qayishqoq deformatsiya energiyasini to'plash hamda qo'llash qobiliyati «reaktiv qobiliyat» deb nomlanadi. Bu qobiliyat mushaklarning intensiv mexanik cho'zilishidan keyin, ya'ni ularning dinamik yuklamasi maksimal rivojlanayotgan sharoitlarda ko'nuvchi ishdan enguvchiga tez o'tishdagi kuchli harakat paydo bo'lishi bilan tavsiflanadi.

Dastlabki cho'zilish mushaklarning qayishqoq deformatsiyasini keltirib chiqaradi va ularda ma'lum kuchlanish potentsialini (nometabolik energiya) to'plashni ta'minlaydi.

Aniqlanganidek, amortizatsiya bosqichsida mushaklar cho'zi-lishi qancha keskin bo'lsa, mushaklar ko'nuvchi ishlashdan enguvchi ishlashga shuncha tez o'tadi, ularning qisqarish kuchi va tezligi ham shuncha yuqori bo'ladi. Mushaklarning keyingi qayishqoq energiya-sini saqlab qolish uchun, yugurishda, sakrashda va boshqa harakat-larda yuqori tejamkorlik natijasini ta'minlaydi.

Masalan, gimnastikachilarda ko'nuvchi ishdan enguvchiga o'tish vaqti sakrash darajasi bilan keskin bog'liq.

Ijtimoiy tarbiya amaliyotida insonning mutloq va nisbiy mushak kuchini ham farqlaydilar.

Mutloq kuch inson kuchi potentsialini tavsiflaydi va izometrik tartibda cheklanmagan vaqtda maksimal erkin mushak harakatining kattaligi bilan yoki ko'tarilgan yukning eng yuqori og'irligi bilan o'lchanadi.

Nisbiy kuch mutloq kuch kattiligining jism massasiga nisbatan munosabati bilan, ya'ni jismning bir kilo og'irligiga to'g'ri keladigan kuch kattaligi bilan baholanadi. Bu ko'rsatkich har xil vazndagi insonlarning tayyorgarligini taqqoslash uchun qulay.

Lappak, bosqon uloqtiruvchilar yadro itaruvchilar, katta vazn-dagi shtangachilar uchun mutloq kuch ko'rsatkichlari katta ahamiyatga ega. Jism og'irligi va kuch o'rtasida ma'lum bir bog'liqlik mavjud: katta vazndagi insonlar kattaroq og'irlikni ko'tarishlari mumkin va ko'proq kuch ko'rsatish mumkin. Shuning uchun shtangachilar, og'ir vazn toifalaridagi kurashchilar o'z vaznini ko'paytirish orqali mutloq kuchini oshirishga intiladilar.

Jismoniy mashqlarning ko'p qismiga esa mutloq kuch emas, nisbiy kuch ko'rsatkichlari muhimroqdir.

Kuch qobiliyatlarining rivojlanishi va namoyon bo'lishi ko'p omillarga bog'liq. Eng avvalo, ularga mushaklar jismoniy ko'n-dalangining kattaligi ta'sir etadi. U qancha qalin bo'lsa, shuncha boshqa teng sharoitlarda mushaklar harakatini rivojlantirish mumkin. Mushaklarning ishchi gipertrofiyasida mushak tolalari miofibrillari soni va hajmi ko'payadi, shuningdek, sarkoplazma-tik oqsillar kontsentratsiyasi oshadi. Bunda mushaklarning tashqi hajmi kam miqdorda kattalashishi mumkin, chunki birinchida, zichligi kattalashadi, ikkinchidan, mashq qilinayotgan mushaklar ustidagi teri yog'ining qatlami kamayadi.

Inson kuchi *mushak tolalarining* tarkibiga bog'liq. «Sust» va «tez» mushak tolalari bir-biri bilan farqlanadi. «Sust» mushak kuchayishi tez tolalarga nisbatan uch barobar kamroq tezlik bilan kuchni rivojlantiradi. «Tez» mushak kuchayishi asosan, tez va kuchli qisqarishlarni amalga oshiradi. Katta og'irlik va kam takrorlashlar soni bilan bajariladigan quvvat mashqlari «tez» mushak tolalarini safarbar qiladi. Kam og'irlik va ko'p sonli takrorlashlar bilan bajariladigan mashg'ulotlar esa ham «tez», ham «sust» tolalarni faollashtiradi. Jismning turli tolalarida «sust» va «tez» tolalarning foizi bir xil emas va har xil insonlarda keskin farq qiladi. Demak, irsiy nuqtai nazardan ularning quvvat ishiga nisbatan har xil imkoniyatlari mavjud.

Mushak qisqarishlariga ularning egiluvchanlik xususiyatlari, yopishqoqligi, anatomik tuzilishi, mushak tolalarining tuzilishi va kimyoviy tarkibi ta'sir etadi.

Sanab o'tilgan omillar mushak ichidagi muvofiqlashni tavsiflaydi. Shu bilan birga kuch qobiliyatlarini namoyish etishda mushaklar ishida qarama-qarshi yo'nalishlardagi harakatni amalga oshiradigan sinegist va antagonistlarning muvofiqlashuvi ham ta'sir etadi.

Kuch qobiliyatlarining namoyon bo'lishi mushak ishini quvvat bilan ta'minlash samaradorligiga bog'liq.

Bunda anaerob resintez ATF tezligi va kuchliligi, krea-tinfosfat miqdori darajasi, mushak ichidagi fermentlar faolligi hamda, qondagi gemoglobin miqdori va mushak to'qimasining imkoniyatlarida muhim rol o'ynaydi.

Kuch dastlabki badan qizdirish va MAT ning qo'zg'alishini optimal darajada ko'tarish ta'sirida ko'payadi va aksincha, me'yordan ortiq qo'zg'alish va charchash mushaklar maksimal kuchini kamaytirish mumkin.

Kuch imkoniyatlari shug'ullanayotganlarning yoshi va jinsi shuningdek, yashash tartibi, harakat faolligining xususiyati, tashqi muhit sharoitlariga bog'liq.

Kuch ko'rsatkichlarining eng yuqori tabiiy o'sishi o'smirlarda 13-14 va 16-18 yoshda, qiz bolalarda 10-11 va 16-17 yoshlarda kuzatiladi.

Eng yuqori sur'at tana va oyoqlarni eguvchi yirik mushak-larning kuch ko'rsatkichlari ko'tariladi. Kuchning nisbiy ko'r-satkichlari esa 9-11 va 16-17 yoshdagi bolalarda bir maromda ko'ta-rilib boradi. O'g'il bolalarda kuch ko'rsatkichlari barcha yosh guruhlarida qiz bolalarga nisbatan yuqori. Kuch rivojlanishining individual sur'atlari balog'atga etish muddatiga bog'liq. Bularning hammasini tayyorgarlik usulyatida inobatga olish zarur

ushlab turishda (ishning statik xususiyati) yoki katta og'irlikdagi jismlarni siljitishda namoyon bo'ladi.

Oxirgi holda tezlikning deyarli ahamiyati yo'q, harakatlar esa maksimal darajaga etadi. (ishning xususiyati sport atamasologiyasi bo'yicha sust, dinamik). Ishning bu xususiyatiga mos ravishda mushak kuchi *statik va sust dinamik* bo'lishi mumkin.

Tezlik-kuch qobiliyatlari kuch bilan bir qatorda harakat tezligi ham zarur bo'lgan holatlarda namoyon bo'ladi.

Bunda, tashqi og'irlashtirish qancha yuqori bo'lsa, harakat kuchli tavsifga ega bo'ladi, og'irlik qancha kam bo'lsa, harakat shuncha tez bo'ladi.

Tezlik-kuch qobiliyatlarining namoyon bo'lish shakllari u yoki bu harakatdagi mushak kuchayishining tavsifiga bog'liq. Bu xarakter har-xil harakatlardagi quvvat kuchayishida, uni kattaligida va davomiyligini rivojlantirish tezligida namoyon bo'ladi.

Tezlik-kuch qobiliyatlarining muhim turi «portlash» kuchi-dir. **«Portlash» kuchi** – kuchning yuqori ko'rsatkichlarini kam vaqt ichida namoyon etish qobiliyatlaridir.

U sprinter yugurishdagi startda, otishlarda, boksdagi va boshqa turlarda ahamiyati katta.

Ko'rinib turibdiki, sport ustasida nafaqat kuch namoyon bo'lishining yuqori darajasi mavjud bo'lib, balki eng muhimi, u kuchning maksimal kattaligiga juda qisqa vaqt ichida erishadi.

Portlash harakatining tarkibiy qismlari uchta bo'lib, asab-mushak faoliyatining quyidagi xususiyatlari bilan belgilanadi:

Mushaklarning maksimal kuchi, mushaklar kuchayishining boshlanishida tashqi harakatni tez namoyish etish qobiliyati (start kuchi), qo'zg'alayotgan massaning tezlashuvi jarayonida ishchi harakatni o'stirish qobiliyati – tezashtiruvchi kuch. Aniqlanganidek, bu xususiyatlar u yoki bu darajada har bir insonga uning yoshi, jinsi, sport bilan shug'ullanishi, harakat faoliyatining turidan qat'iy nazar taalluqlidir.

«Portlash» kuchining rivojlanish darajasini quyidagi formula yordamida hisoblanadigan tezlik – kuch indeksi yordamida aniqlash mumkin.

Asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar

1. Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари – Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
2. Матвьев Л.П. Теория и методика физического воспитание Москва – 2005 г.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 й - 171 б.
2. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 300 б.

Xorijiy adabiyotlar

1. Campboll S.B. Behaviour problems in preschool children: clinical and developmental issues. New York: Guilford Press, 1990.
2. Domann G., Domann D., Hagy B. How to teach your baby be physically " superb.- Garden City Park, New York.- 1994.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.pedagog.uz
2. www.ziyonet.uz
3. www.edu.uz

Mavzu. Model haqida tushuncha, shug'ullanuvchilarni jismoniy tarbiyasini modellashtirish, modelning har xil uslublari, kishining funktsional holati modellaridan foydalana bilish.

Reja:

1.Yosh sportchilarni tanlash tartibi, jismoniy tarbiyada tanlash, sportga yo'llanma berish. Yosh sportchilarni tanlash muammolari.

Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida sportchilarni tanlash va yo'llanma berish.

Sportda o'rinbosarlarni tayyorlashda kelajak yosh sportchi-larni tanlash tartibi muhim rol o'ynaydi. Sportda yuqori natijalarni ko'rsatish uchun sportchiga yuqori rivojlanish daraja-sidagi noyob morfologik ko'rsatichlar, ajoyib jismoniy va ruhiy qobiliyatlar kompleksi bo'lishi kerak. Bunday uyg'unlikka ega bo'lgan sportchilar juda kam.

Sportda tanlash - Bu qaysi bir sport turida yuqori natijaga erisha oladigan, qobiliyatli, iste'dodli kishilarni qidirib topish jarayonini tushinamiz. V.P.Fillinning fikricha pedagogik, sotsiologik, ruhiy - tibbiy biologik tadqiqot (ilmiy tekshirish) metodlarini o'z ichiga oladigan tashkiliy metodik tadbirlarni kompleks tartibini tushinadiki, uning asosida ayrim bir sport turida ixtisoslashish uchun bolalarning qobiliyatlari aniqlanadi.

Sportga yo'llanma - bu sportchi qobiliyatlarini sport maho-ratini shakllanishining individual xususiyatlarini o'rga-nish asosida yuqori sport mahoratiga erishishning kelajakdagi yo'nalishini aniqlashdir.

V.P.Fillin sportga yo'llanmani bu tashkiliy metodik tadbirlarni kompleks tartibini ular asosida sportchining ayrim bir sport turida qisqa ixtisoslanishi aniqlanadi degan edi.

Sportda tanlash bu ko'p bosqichli ko'p yillik jarayon bo'lib sportda tayyorgarlikning hamma bosqichlarida amalga oshiriladi. U sportchilarning qobiliyatlarini har tamonlama o'rganishga asoslanib ushbu qobiliyatlarning shakllanishi uchun yaxshi sharoit yaratishga qaratilgan. Sport turlarini

ko'p bo'lishi, har bir shaxs sportni qaysidir bir turidan yuqori mahoratlarni egallashga imkoniyat beradi. Bir sport turiga layoqatli bo'lmagan shaxs boshqa sport turidan yaxshi natijalarga erishish yoki ko'rsatkichlarga ega bo'lishi mumkin. Shuning uchun qobiliyatlarni tiklashni ayrim bir turidan yoki sport turlariga hamda guruhlarda amalga oshirish kerak. Sport qobiliyatlarni turg'unligi bilan ajralib tura-digan sportchilar nasl qobiliyatlariga ham bog'liq. Nasl qobiliyatlarini organizmga katta yuklama berilganda namoyon bo'ladi, shuning uchun yosh sportchining qobiliyatini yuqori natija ko'rsatishga qaratish kerak.

Ayrim funktsiyalarni va sifat qobiliyatlarni rivojlanishi har xil yoshlarda har xil bo'ladi. Ayniqsa buni kichik yoshdagi yuqori natija ko'rsatadigan sport turida e'tiborga olish kerak.

Yosh sportchilarni tanlash muammolar.

Pedagogik, tibbiy biologik, ruhiy va sotsiologik ilmiy tekshirish metodlariga asoslangan xolda kompleks xal qilinishi kerak. Pedagogik ilmiy tekshirish metodlari yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlanish darajasini, koordinatsion qobiliyatlari va sport texnik mahoratini baholashga imkon beradi.

Tibbiy biologik uslublarni qo'llash bilan sportchining sog'lik darajasi, analizator sistemasining holati, morfologik xususiyatlari aniqlanadi. Ijtimoiy metodlar bolalarni sportga qiziqishi, yuqori natija ko'rsatishga ruhiy uslublar, sportchilarni ruhiy xususiyatlari, ruhiy birlik va hokozolarni ko'rsatadi.

Sportda tanlash uch bosqichda amalga oshiriladi.

Dastlabki - bunga bolaning marfo-funktsional va ruhiy xususiyatlarini hisobga olgan holda to'g'ri sport turini tanlash vazifasini xal qiladi.

Oraliq 2-3 mashg'ulot bosqichlarida shug'ullanuvchilarda sport natijasi ixtisoslashish qobiliyatini aniqlash vazifasi hal etiladi.

Yakunlovchi - halqaro miqyosdagi natijalarga tanlash masalalarini hal etadi.

2.Modulning har-xil usullari: dastlabki, oraliq va yakuniy.

Sport mashg'ulotida modellashtirish.

Mashg'ulot jarayonini boshqarishning samaradorligi, modellashtirish va modellardan sport mashg'uloti har xil tavsiflarni aniqlashda va tuzilish qismlarini ratsional uslubda tashkil qilishda foydalaniladi.

Sport mashg'ulotining hamma obektlari va ko'rinishlarini kuchlanishlari va ularning murakkabligi hamda ko'pgina omillar modeli etarlicha to'liqliligini ko'rsatadi. Ko'pgina model tavsifini ko'rsatuvchi alohida ko'rsatkichlardan foydalaniladi.

Sport mashg'ulotida asosiy guruhga bo'lingan har xil modellar ajratiladi. Bularga:

1. Musobaqa faoliyatini tuzilishini tavsiflovchi hamda mu-sobaqa faoliyatini samaradorligini taminlovchi modellar.

Sportchining asosiy tayyorgarlik tomonlarini tavsiflovchi hamda musobaqa faoliyatini samaradorligini taminlovchi modellar.

2. Morfofunktsional modellar. Organizmning morfofunktsional xususiyatlarini va ayrim funktsional tizim va qismlarini imkoniyatlarini ko'rsatib, musobaqa faoliyati va kerakli tayyorgarlik darajasini taminlovchi morfofunktsional modellar.

Ikkinchi guruh modellariga:

1. Mashg'ulot jarayonini katta tuzilish tomonlari ko'p yillik tayyorgarlik davrlari, mikrotsikllar va tayyorgarlik bosqichlarini ko'rsatuvchi modellar.

2. Mashg'ulot davrlarini mezo va mikrotsikllarining modeli.

3. Mashg'ulot mashqlari va ularning modeli.

4. Alohida mashg'ulot mashqlari va majmualarining model-lari.

Modellashtirishga ketadigan vaqtni davom etish uchun shu ko'rinishga xarakterli hamma ko'rsatkichlar kerakligicha bo'lishini aniqlash.

Mashg'ulot jarayonida modellashtirishni ishlab chiqishda, modellashtiruvchi obektni ko'rinishini va jarayonlarini model tuzilishini va funktsional imkoniyatlarni tayyorgarligi hamda pedagogik tasir ostida yo'naltirilgan vositalarni takomil-lashtirish zarur.

Sportchini asosiy tayyorgarlik va musobaqa faoliyatining tomonlarini modellashtirishda faqatgina sonli tomonlari emas, balki aniq sportchi uchun qaysi sport turiga taalluqli tomonlarini aniqlash kerak. Shuningdek, ayrim o'lchamlarning o'zgaruvchanligini, sportchining organizm holatiga musobaqa faoliyatini xar xil bosqichlarida va mashg'ulot jarayonini har xil tuzilishini inobatga olish kerak.

Lekin, model tavsifini ishlab chiqishda, hamma kerakli omillarni albatta hisobga olish, son ko'rsatkichlarini aniq metodologik ishlab chiqish bilan almashtirib bo'lmaydi. Bu metodologiya bugungi kunda birinchi kadrlardan o'tgan bo'lsada sport amaliyoti talablarini to'liqligicha qondira olmaydi.

Buning murakkabligi birinchidan sonli ko'rsatkichga tayyorlash va uni ko'rsatilgan darajadagi sport mahorati davri, aniqlashga bog'liq.

Ulardan birinchisi ko'pchilik yuqori taniqli sportchilarni ko'rsatgan natijalarini o'rtacha arifmetik qiymatini, individual farqini ko'rsatish bilan yoki mumkun qadar ishdan og'ishlari tashxiz qilinadi.

Ikkinchi yondoshish, iloji boricha xar xil tashxizdagi ko'prok sportchilarning dinamikasi, sport maxoratining darajasi yoki boshqalarning ko'rsatkichlari bilan solishtiriladi.

Uchinchi yondoshish, musobaqa faoliyatiga tayyorgarlik model tavsifini ishlab chiqishda sonli parametrlarning aniq natijasini olish bilan bog'liq.

Sport mashg'ulotida modellashtirish.

Mashg'ulot jarayonini boshqarishning samaradorligi, modellashtirish va modellardan sport mashg'uloti har xil tavsiflarni aniqlashda va tuzilish qismlarini ratsional uslubda tashkil qilishda foydalaniladi.

Sport mashg'ulotining hamma obektlari va ko'rinishlarini kuchlanishlari va ularning murakkabligi hamda ko'pgina omillar modeli etarlicha to'liqliligini ko'rsatadi. Ko'pgina model tavsifini ko'rsatuvchi alohida ko'rsatkichlardan foydalaniladi.

Sport mashg'ulotida asosiy guruhga bo'lingan har xil modellar ajratiladi. Bularga:

1. Musobaqa faoliyatini tuzilishini tavsiflovchi hamda mu-sobaqa faoliyatini samaradorligini taminlovchi modellar.

Sportchining asosiy tayyorgarlik tomonlarini tavsiflovchi hamda musobaqa faoliyatini samaradorligini taminlovchi mo-dellar.

2. Morfofunktsional modellar. Organizmning morfofunk-tsional xususiyatlarini va ayrim funktsional tizim va qismlarini imkoniyatlarini ko'rsatib, musobaqa faoliyati va kerakli tayyorgarlik darajasini taminlovchi morfofunktsional modellar.

Ikkinchi guruh modellariga:

1. Mashg'ulot jarayonini katta tuzilish tomonlari ko'p yillik tayyorgarlik davrlari, mikrotsikllar va tayyorgarlik bosqichlarini ko'rsatuvchi modellar.

2. Mashg'ulot davrlarini mezo va mikrotsikllarining modeli.

Z. Mashg'ulot mashqlari va ularning modeli.

4. Alohida mashg'ulot mashqlari va majmualarining model-lari.

Modellashtirishga ketadigan vaqtni davom etish uchun shu ko'rinishga xarakterli hamma ko'rsatkichlar kerakligicha bo'lishini aniqlash.

Mashg'ulot jarayonida modellashtirishni ishlab chiqishda, modellashtiruvchi obektni ko'rinishini va jarayonlarini model tuzilishini va funktsional imkoniyatlarni tayyorgarligi hamda pedagogik tasir ostida yo'naltirilgan vositalarni takomil-lashtirish zarur.

Sportchini asosiy tayyorgarlik va musobaqa faoliyatining tomonlarini modellashtirishda faqatgina sonli tomonlari emas, balki aniq sportchi uchun qaysi sport turiga taalluqli tomonlarini aniqlash kerak. Shuningdek, ayrim o'lchamlarning o'zgaruvchanligini, sportchining organizm holatiga musobaqa faoliyatini xar xil bosqichlarida va mashg'ulot jarayonini har xil tuzilishini inobatga olish kerak.

Lekin, model tavsifini ishlab chiqishda, hamma kerakli omillarni albatta hisobga olish, son ko'rsatkichlarini aniq metodogik ishlab chiqish bilan almashtirib bo'lmaydi. Bu metodologiya bugungi kunda birinchi kadrlardan o'tgan bo'lsada sport amaliyoti talablarini to'liqligicha qondira olmaydi.

Buning murakkabligi birinchidan sonli ko'rsatkichga tayyorlash va uni ko'rsatilgan darajadagi sport mahorati davri, aniqlashga bog'liq.

Ulardan birinchisi ko'pchilik yuqori taniqli sportchilarni ko'rsatgan natijalarini o'rtacha arifmetik qiymatini, individual farqini ko'rsatish bilan yoki mumkun qadar ishdan og'ishlari tashxiz qilinadi.

Ikkinchi yondoshish, iloji boricha xar xil tashxizdagi ko'prok sportchilarning dinamikasi, sport maxoratining darajasi yoki boshqalarning ko'rsatkichlari bilan solishtiriladi.

Uchinchi yondoshish, musobaqa faoliyatiga tayyorgarlik model tavsifini ishlab chiqishda sonli parametrlarning aniq natijasini olish bilan bog'liq.

3.Dastlabki tanlash, nazorat qilish usullari haqida ma'lumotlarga ega qilish.

Mashg'ulot tasiri ostida sportchining holati o'zgarishi 3- bosqichga bo'linadi: hafta yoki oylar bo'yicha nisbatan bosqich davomida saqlanishi. Masalan: sport formasining holati mashg'ulot jarayonida etarlicha chiniqmaganligi va x.k.

Joriv holati: bir yoki bir necha mashg'ulotni tasiridagi o'zgarishi (bu holatlarni baholash, keyingi mashg'ulotlarni tuzilishi va yo'nalishini va ularga nisbatan yuklamaning kattaligini aniqlashga yordam beradi).

Operativ xolati: alohida mashqlarning tasiri ostida o'zgaruvchan va tezlikda o'tuvchi (bularni mashg'ulotlar dasturini tuzishda, mashqlarning davom etish vaqti, xarakteri, shiddati va uni bajarish, davom etish vaqti va dam olish intervalining xarakteri hisobga olinadi).

Sport mashg'uloti jarayonini ko'p qirraliligi va sportchining doimiy holda imkoniyatining o'zgarishi, har xil omillar tasirida uning holatini tebranishi, boshqarishining negizi bo'lib hisoblanadi. Bu esa, sportchidan murabbiyga beriladigan teskari aloqasi orqali beriladi: 1) Sportchidan murabbiyga boruvchi ma'lumotlar (o'zini sezishi, ishga bo'lgan munosabati, kayfiyati va b-k): 2) Sportchi o'zini tutishi xaqidagi axborotlar (mashg'ulot ishining hajmi, uni bajarishi, aniqlangan xatolari va b-k): 3) Mashg'ulot samaradorligini, qisqa vaqtdagi ko'rsatkichlari (mashg'ulot yuklamasi tasirida funktsional tizimidagi chegara va o'zgarishlar xarakteri): 4) Mashg'ulot samaradorligining yig'ilishi (kumlyativ) to'g'risidagi axborotlar (sportchini mashqqa chidamlilik holatining o'zgarish holati).

Sport mashg'uloti davrlarida bosqichlar bo'yicha tayyor-garligi mashg'ulotni boshqarish samaradorligi mashq bilan chini-qish mashg'ulotlarining tuzilishini aniq sonining ko'rsatkich-lari va sport faoliyati bilan bog'liqdir.

Bu esa, bu yoki u sport turlaridagi aniq sport predmetiga xarakterlidir. Shuning uchun mashg'ulot va musobaqa faoliyati modelini tuzish va saralash sifatida ham ishlatiladi. (sportda takomillashtirishning malum bosqichlarida, tanlash sifatida ham ishlatiladi). Keyinchalik sportchining aniq funktsional imkoniyatlarini, modeldagi individual ko'rsatkichlari bilan qiyoslanadi va keyingi ish va berilgan samaradorlikka erishish yo'nalishi aniqlanadi.

Mashg'ulot jarayonida rejalashtirilgan natijaga erishishga yordam beruvchi, mashg'ulot vositasi va uslublari amalga oshi-riladi.

Ko'rsatilgan tsiklni yakunlovchi operatsiyasi bo'lib, oraliq nazorat, mashg'ulot jarayonini samaradorligini belgilaydi va kerakli vaqtda *korrektsiya* qilinadi. Bu tsiklning hamma operatsiyalarini amalga oshirishni, eng kerakli sharoiti bo'lib har tomonlama tenglashtirilgan ko'rsatkichlar hisoblanadi. Musobaqa faoliyati va sportchining tayyorgarligini aniq tuzilishini ko'rsatkichlari model tavsifini, oraliq nazorat ham boshqarishning asosiy ishlanmasi bo'lib hisoblanadi. Nazoratning bu natijasi ishning asosiy yo'nalishi va natijasiga erishish yo'lini aniqlaydi.

Nazoratning turlari va mazmuni.

Sport mashg'uloti jarayonini obktiv ravishda boshqarish uchun, sportchi funktsional mashg'ulotining uzoq davom etishi davomida natijalarni holatini o'zgarishini baholash (bosqichdagi holati)

Sport nazariyasida uch xil turdagi nazoratni farqlash qabul qilingan.

1. Bosqichli
2. Joriy
3. Operativ

Bosqichli nazoratda quyidagilar aniqlanadi:

1. Sportchining holatini, nisbatan uzok vaqt mashg'ulot tasiri ostida o'zgarishi:
2. Keyingi makrotsikl yoki mashg'ulot davri uchun ishlab chiqilgan ishlanmalar.

Shunga binoan bosqichli nazorat jarayonida, tayyorgarlik darajasining rivojlanishini va har xil tomonlarini baholash. Bunda tayyorgarlik yuzasidagi kamchiliklarni va kelgusida takomillashtirish yo'llari aniqlanadi. Shunga nisbatan, mashg'ulot jarayonini individual reja asosida tuzilishi va alohida mash-g'ulot davri yoki butun makrotsikl uchun tuziladi.

Joriy nazoratda quyidagilar aniqlanadi.

Mikrotsikllar va alohida mashg'ulot mashhulotlari hamda ularning seriyalaridagi me'yorlarga sportchi organizmining reaksiyasi aniqlanadi. Natijada, alohida mashg'ulotlar mezotsikllar va makrotsikllar o'rtasida dam olishadi.

Sportchi organizmining kerakli moslashuviga majmuiy sharoit yaratadi va kerakli yo'nalish beradi.

1. Katta ahamiyatli katta va kichik yuklamalar o'rtasidagi nisbatni taminlashni sportchi organizmini moslashishi jarayonida yordamlashuvchi. Ikkinchi tomondan - bu jarayonlarni o'tish sharoiti taminlashdan iboratdir.

2. Mezotsikllar ichidagi «yuklamali» va «qayta tiklash» mikrotsikllarini aniq tartibda tuzilganligi va nisbati.

Z. Mikro va mezotsikllarda har xil yo'nalishdagi ishlarni (texnik, taktik, integral) optimal nisbati.

4. Ish qobiliyati qayta tiklash va moslashish jarayonlarida pedagogik va qo'shimcha vositalarni (jismoniy, psixologik, farmokologik, maxsus ravishda ovqatlanish, trenirovkani ixtisoslashgan vosita va uslublari va h.k.) bilan uzluksiz boshqarib borish.

5. Operativ nazoratda quyidagilar aniqlanadi. Sportchi orga-nizmini alohida mashqlarga beradigan reaksiyani mashg'ulot samaradorligiga keltiradigan reaksiya ko'rsatkichlari uchun qo'llaniladigan chora - tadbirlar bu tadbirlar hisobiga vosita va uslublarning tuzilishi to'g'risida aniq taassurotga ega bo'lish, ularni kerakli sifatlar va qobiliyatlarni aniq rivojlanishiga yordam berishi hamda mashg'ulotdagi bir-biri bilan bog'liqligi: mashg'ulot yuklamasini ayrim parametrlariga (davom etishi, shiddati davom etishi va dam olish xarakteri) tezlik bilan korrektsiya kiritish. Berilgan reaksiyani yo'nalishiga erishish uchun alohida mashqlar va har xil turdagi qo'shimcha vositalardan foydalanish.

Har xil sport turlarida qatnashadigan yuqori malakali sportchilarni trenirovka tizimiga boshqarish vazifasini, sintez muammosini kiritishni ko'rsatadi. Muammoni murakkabligi shundan iboratki, adabiyotlarni o'rganishda, sport mashg'uloti natijalarini ko'rsatuvchi, analitik yondashishni bayon qilgan manbalarga taqalamiz.

Bunday yondashuvlar sport mashg'ulotida katta malumotlar bo'lishiga qaramasdan, bog'liqlari alohida ko'rsatilgan, o'z - o'zicha ish bajaradi, aniq tizimni tashkil qilmaydi. Shu sababli hozirgi kunda tizimli yondoshish uslubiga o'tish zarur.

Asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar

1. Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари – Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
2. Маҳкамджанов К.М. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., “Иқтисод -мoliya” 2008 йил - 300 б.
3. Матвьев Л.П. Теория и методика физического воспитания Москва – 2005 г.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 й - 171 б.
2. Туленова Х.Б. Малинина Н.Н., Умумривожлантирувчи машқларни ўргатиш методикаси, ТДПУ, 2005 й
3. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 300 б.

Xorijiy adabiyotlar

1. Bcunen G., Claessens A., Lefere J., Ostyn M, Reuson R., Simons J. So-matotype as related to age peak velocity in height, weight and static strength in boys // Hum. Biol.- 1987.- №4.- P.
2. Campboll S.B. Benaviour problems in preschool children: clinical and developmental issues. New York: Guilford Press, 1990.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziyonet.uz

Mavzu. So'z, grafik, matematik-statistik uslublaridan foydalanishni takomillashtirish.

Reja:

1.Dars jarayonida so'z, grafik moduli eksperiment metodi, laboratoriya eksperimenti.

Barcha ilmiy fanlar kabi jismoniy tarbiya nazariyasi ilmiy izlanish uslublaridan foydalanadi.

Hozirgi kunda ilmiy tekshirish uslublarining turlicha xillari bo'lib, qo'shma fanlarning tadqiqot uslublaridan, ayniqsa, fiziologiya, antropologiya, bioximiya, psixologiya va ijtimoiy-tarixiy izlanish uslublariga ko'proq ehtiyoj sezilayotganligi ahamiyatga molik.

Jismoniy tarbiya nazariyasining *asosiy ilmiy tadqiqot uslubiyatlari* - nazariy tahlil va umumlashtirish, pedagogik kuzatish, eksperiment (tajriba) va matematik hisoblashdan iboratdir.

Ilmiy tadqiqotda nazariy tahlil va umumlashtirish usuliyati

Ma'lumki, nazariy tahlil va umumlashtirish adabiyot materiallarini to'la tahlil qilish va umumlashtirishdan boshlanadi. Adabiyot materiallarini to'liq o'rganib chiqish juda qiyin. U har 4-5 yilda yana shunchadanga ko'payadi. Bundan tashqari ilmiy jurnallardagi tadqiqotlar haqidagi maqolalar bir necha marotaba ko'paymoqda. Bunda yordamchi ilmiy predmet - "bibliografiya" fani tadqiqotchining ishini engillashtiradi. U nashr qilingan adabiyotlarni tartibga soladi va ro'yxatini tuzib chiqadi. *Retrospektiv uslub* orqali sistemaga solish ma'lum davr ichidagi mavjud adabiyotlarning ilmiy yo'nalishi bo'yicha yangiliklarga qisqa izoh beradi.

Bundan tashqari, tadqiqotchi "*bibliografik tavsifno-ma*"dan ham foydalaniladi. Tavsifnoma yangi chiqqan adabiyot uchun yozma ravishda yoki referat sifatida (ilmiy ish natijasini qisqartirgan holda) tayyorlaydi, unga izoh beradi.

Bibliografik izlanish esa tadqiqotchining adabiyotlar ustidagi birlamchi ishi bo'lib, tadqiqotchi izlanishi orqali topilgan qarama-qarshiliklar ustida nazariy baxs yuritadi, ularni bir-biri bilan taqqoslaydi.

Nazariy tahlil va umumlashtirishning yana bir usuliyati *hujjat materiallari ustida ishlashdir*. Jismoniy tarbiyaning ko'p tomoni amaliy mashg'ulotlar uchun tuzilgan rejalar, kundaliklar, konspektlar, hisobotlar va shunga o'xshashlarda ifodalanadi. Ular albatta amaliyotni nazarda tutgan holda tuzilgan bo'ladi. Ularni ilmiy jihatdan chuqur o'rganish kutilmagan natijalarni berishi mumkin. Masalan, jahonning kuchli sportchilarini tayyorlash va ularning shugullanish rejalarini solishtirish, malakali sportchilarning kundalik-lari, xaftalik, oylik, yillik jismoniy yuklarning hajmi, miqdori, bajarish intensivligi va boshqalar tadqiqotchiga manba bo'lishi mumkin.

Ilmiy tadqiqot uchun *musobaqa materiallari*, ko'p yillik trenirovkalarning natijalarini o'rganish ham tadqiqot ob'ekti bo'lib xizmat qiladi.

Ilmiy maqsadda tuzilgan turli xil *anketalar* ham *hujjat materiallari* bo'lib xizmat qilishi mumkin. Tuzilgan savollarga "ha" va "yo'q" deb javob berish ham ko'p xulosalarga olib keladi.

Pedagogik kuzatish ilmiy tadqiqot usuliyati

Tadqiqotchi qo'llayotgan bu usuliyatning ijobiy tomoni shundaki, izlanuvchining o'zi tadqiqotda aynan ishtirok etmaydi. Hayotdagi kuzatishdan farqli o'laroq, bu usuliyat kuzatish predmetini aniq o'rganadi, kuzatilayotgan va undan aniqlangan dalillarni tezlik bilan hisobga oladigan tizimni ishlab chiqishi va uni izlanishda qo'llashi oson kechadi. Maxsus bayoennomalar, yozuvdagi shartli ifodalagichlar va tadqiqotni osonlashtiradi. Barcha ilmiy kuzatishlar natijasi kuzatuvchi-ning shaxsiy qobiliyatigagina bogliq bo'lmasligi lozim, chunki o'rganilayotgan dalillar, ularni natijalari ko'pchilikda turlicha fikr hosil bo'lishiga olib keladi. Bu usuliyatning qulay tomoni shundaki, bir vaqtning o'zida bir necha kuzatuvchi bir ob'ektni kuzatishi va natijalarni solishtiriladi. Bunda ayrim apparatlar o'sha harakatning bajarilishini qayta takrorlashi yoki tadqiqot o'lchoviga qarab uni foto, kinospyomka, video, magnit tasmasi yozuvi va boshqalar) orqali kuzatish lozim

bo'lgan xulosalarni qiladi. Bunday xulosalar ob'ektiv bo'ladi. Uni ijrosidagi kamchiliklar yoki yangiliklarni takroriy ko'rish imkoni bor. Lekin qator sport turlari, harakat faoliyati va harakat aktini baholashda baxslar, munozaralar qilishga to'g'ri keladi. Xulosalar sub'ektiv bo'lib yakuniy xulosa natijasiga salbiy ta'sir qilish hollari ham uchraydi.

Hozirgi zamon jismoniy tarbiya nazariyasi harakatlarni ijrosi bajarilishidagi ayrim dalillar va ular haqidagi xulosalarda noaniqlikga yo'l qo'yilishi mumkin. Masalan, badiiy gimnastika, akrobatika, suvga sakrash, figurali uchish va boshqalarda harakatni ifodalanishi bayoni faqat ko'z bilan baholanadi. Qator hakamlarning har qaysisi o'z fikrini o'zicha bayon qiladi, umumiy xulosa shunga qarab chiqariladi. Bunday kuzatish usuliyati tadqiqotchi yoki kuzatuvchida o'ta kuchli salohiyatni talab qiladi.

Keng tarqalgan, aniq hisobga olish usuliyatlaridan biri *xronometrlashdir*. «Xrono»-vaqt, «metr» ulchov demakdir. Bunda harakatni bajarish uchun sarflangan vaqtga qarab natija tahlil qilinadi. Masalan, 800 metrga yugurishda har bir 100 metr uchun sarf bo'lgan vaqt yoki darsni, trenirovka mashg'ulotining boshidan oxirigacha zichlikni aniqlash maqsadida xronometrlash mashg'ulotning asosiy vaqtini samarasiga baho berish uchun foydalaniladi.

Ekspiriment ilmiy tadqiqot metodi

Ilmiy tekshirishning bu metodi tekshiruvchining o'zi tomonidan uyushtirilgan bo'lib, uning o'zini aktiv aralashuvi orqali olib boriladi. Bu metodda tekshiralayotgan jarayon maxsus sharoitda yoki tajribani yana qaytadan takrorlash uchun imkoniyat yaratiladi. Ushbu tadqiqot uslubining qulay yoki qimmatli tomoni ham ana shunda.

Jismoniy tarbiya jarayonida olib borilayotgan tajribani maxsus sharoitni hisobga olmay yoki sun'iy qaytadan o'sha sharoitni yaratishda nazoratdagi masalaga oid bo'lmagan muammolar ham yuzaga kelishi mumkin. Bu ilmiy tadqiqot usuliyatining salbiy tomonidir. Ekspirimentni ob'ektiv o'tkazish amaliyotida *tabiiy, modulli va laboratoriya* eksperimendlari deb nomlangan eksperiment xillaridan foydalaniladi.

Tabiiy eksperiment hayotiy sharoitda olib boriladi. Undan tajriba ishtirokchilar butunlay bexabar (samaraligi ham shunda) bo'lishi ham mumkin. Masalan, bir maktabning ikki sinfidagi jismoniy tarbiya darslarida dastur materialini o'zlashtirilishi an'anaviy o'qitish usullari bilan, boshqasida esa maxsus tanlangan usuliyatlar bilan olib borilib, natijani taqqoslash orqali qaysi sinfda samaradorligini yuqori bo'lganligini aniqlash mumkin bo'ladi.

Modulli eksperiment metodidan kuzatuvchi hayotda uchraydigan oddiy sharoitdan bir oz o'zgargan muhitda tajriba o'tkaziladi. Masalan, muskul kuchini o'stirishda sportga yangi kelganlar bilan ish olib borilib, ular xaftada uch marta, alohida guruhlariga bo'linib, birinchi guruhi yotgan shtangada mashq qilish, ikkinchi guruhi esa o'zining tanasi ogirligidan foydalanib, uchinchi guruhi faqat gantel ko'tarish bilan ma'lum belgilangan muddat davomida mashq qiladi. Har qaysi guruhning moduli alohida (shtanga, gavdasi ogirligi, gantel) mashqlar faqat elka kamar muskullarining kuchini ortirishga yo'naltirilgan. Ekspirimentdan so'ng natijalar taqqoslanib samara bergan modul va uning mashqlari, uslubiyati effekti e'lon qilinadi.

Laboratoriya eksperimentida shugullanuvchilar kundalik hayotiy sharoitda amaliyotida kam uchraydigan holatda tajriba o'tkazadi. Masalan, jismoniy tayyorgarligi teng ikki guruh olinib, ulardan birining mashg'uloti laboratoriyada, ikkinchi-siniki esa oddiy tabiiy sharoitda olib boriladi. Bu tajribaning qulayligi tajribaning laboratoriya sharoitida yangitdan takrorlay olish mumkin ekanligidadir. Usuliyatni salbiy tomoni tajriba o'tkazuvchining tajribada aynan ishti-roki bo'lib, ob'ektiv bo'lmagan yakuniy xulosalarga ham olib kelishi mumkin.

2. Matematik xisoblash ilmiy tadqiqot metodikasidan foydalaniladi haqida ma'lumotlarga ega qilish.

Keyingi yillarda biologiya va pedagogika fanlarida tadqiqotning matematik hisoblash usuliyatlaridan keng foydalanilmoqda.

Hamma voqealarning, atrofimizni o'rab olgan har qanday jarayonlarning ikki tomoni – sifat va miqdor tomoni bo'ladi. Ma'lumki, matematika voqealarning abstrakt shakldagi miqdor tomonini o'rganadi. Shuning uchun ham matematik usuliyatlardan foydalanishdan voz kechish tadqiqotchini masalaning faqatgina bir tomonini – sifat tomoninigina o'rganishga, uni to'la o'rgana olmaslika mahkum etadi. Bunday yarim-yorti yondashish tadqiq etiladigan

muammoni aniqlab tadqiqotni boshlanish etapida yo'l qo'yilishi mumkin xolos. Ilmiy tadqiqot hali aniqlanmagan taqdirdagina mumkin, lekin olib borishda voqealarning barcha tomonlarini, jumladan miqdor tomonlarini ham tadqiq etish muammosi turadi.

«Fan matematikadan foydalanishga muayassar bo'lgandagina takomiliga etadi»- degan edi Polp Lafarg. Shunga ko'ra jismoniy tarbiya nazariyasining tadqiqotlarida keyinga yillarda matematika fanlaridan foydalanilmoqda, lekin hozirgi paytda asosan matematik statistika ilmiy tadqiqot jarayoniga muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Matematik statistikadan biologiya masalalarini hal etishda o'ziga xos ravishda qo'llanilib bometriya yoki variatsion statistika orqali amalga oshiriladi.

Tadqiqot natijasida olingan materiallar tadqiqotning son va miqdor jihatlarini mujassamlashtiradi. Raqamlar, ko'rsatkichlarni aniqligi tadqiqotchiga matematik jihatdan to'g'ri va aniq fikrlar, mulohazalar chiqarishga, tadqiqot jarayoni bo'yicha taqqoslash, umumlashtirish, aniq xulosalar chiqarishga yordam beradi.

Agarda suzuvchilar yoxud basketbolchilarning eksperimental va kontrol guruhlarni yigib ularni kuch talab qiladigan mashqlar bilan shugullanish mashg'ulotlarining samaradorligi tadqiq qilinsa, shugullanuvchilarning jinsi, yoshi, sport maho-rati darajasiga qarab nazariy fikrlarni amaldagi holati haqida aniq ma'lumotlar tayyorlash mumkin. Shuning uchun matematika fanining matematik statistikasi jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati hamda qator sport fanlarining nazariyasi va usuliyatida ilmiy amaliy masalalarni ijobiy hal qilish, o'quv tarbiya va sport trenirovkasi jarayoni takomil-lashtirishda muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Ilmiy tadqiqot usuliyatlari doimiy bo'lmay ular o'z o'rinlarini yangi va progressiv tadqiqot usuliyatlariga bo'shatib beradi. Barcha fanlar qatori jismoniy tarbiya fanining rivoji ko'p jihatdan ilmiy tadqiqot usuliyatlarining rivojlanganligi natijalariga bogliqdir.

Asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar

1. Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари – Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
2. Маҳкамджанов К.М. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., "Iqtisod -moliya" 2008 yil - 300 b.
3. Матвьев Л.П. Теория и методика физического воспитания Москва – 2005 г.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилятларини ривожлантириш Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 й - 171 б.
2. Туленова Х.Б. Малинина Н.Н., Умумривожлантирувчи машқларни ўргатиш методикаси, ТДПУ, 2005 й

Xorijiy adabiyotlar

1. Cratty B. Movement behavior and motor learning. Philadelphia. Lee and Feblinger.- 1973.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz

Mavzu. Magistrnlarni faollashtirishga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya shakllari, uslublari, har-xil zamonaviy vositalar.

Reja:

1. Magistrnlarni faollashtirishga yo'naltirilgan yoppasiga, ketma-ket yakkama-yakka, guruh, musobaqa, o'yin, aylanma trenirovka uslublari va har xil zamonaviy vositalar yordamida foydalanish bilan faollashtiradi haqida ma'lumotlarga ega qilish.

Har bir harakat faoliyatlarga jismoniy tarbiya jarayonida, maxsus mashg'ulotlarda o'rgatish uchun o'qituvchi turli o'rgatish usullarini, yo'llarini bilishi kerak, o'quvchilar esa harakatlarga o'rganish usullariga ega bo'lishlari lozim.

Qanday qilib o'quvchilarga bilim berish, ko'nikma va malaka hosil qilish, ya'ni turli harakatlarga o'rgatish kerak. Bu o'qituvchining eng muhim vazifalaridan biridir. O'rgatish usullari turli-tuman bo'lib, ulardan kerakligini tanlab olish va unumli uni qo'llash, o'qituvchining pedagogik san'atiga bog'liq. O'quvchilarga tushuntirish, ularga bilim berish, munosabatda bo'lish, o'quvchilarning mustaqil o'zlari bajarishlariga va ishlariga ta'sir etish "metod" deyiladi. Bu usullarni ayrim o'rgatish vazifalar asosida amaliyotda qullanilishi va amalga oshirilishi metodika deyiladi.

METOD - yunoncha atama bo'lib, aynan nimagadir «yo'l» degan ma'noni anglatadi, ya'ni maqsadga erishish yo'lini bildiradi. Demak, har bir metodda har xil usullar mavjud. Bu usullar faqatgina bayon etib qolmasdan, balki o'quvchilarga, bolalarga o'rgatish sifatida ham qo'llaniladi. O'rgatish jarayonida o'qituvchi berayotgan bilim o'quvchilar tomonidan har xil qabul qilinadi. Biri tez o'rganadi, ikkinchisiga ko'proq vaqt talab etiladi.

Shuning uchun o'rgatish samaradorligi o'qituvchining to'g'ri usullarni tanlash va ishlata bilishiga bog'liq. Bu metodlarni tanlashda vazifalar, tarbiyalashni ta'minlovchi o'rgatish xarakteri, o'quv materiallariga, ularning imkoniyatlari, mashg'ulot sharoitlari hisobga olinadi.

Shuning uchun quyidagi jismoniy tarbiya metodlarni ko'rib chiqish, ularning mazmunini to'g'ri tushuna olish lozim.

Jismoniy tarbiya jarayonida turlicha metodlar qo'llaniladi. Ular yoki bevosita, hissiy qabul etish, yoki so'z orqali yoki amaliy harakat faoliyatidan foydalanishga asoslangandir. Jismoniy tarbiya metodlariga asosan amaliy harakat faoliyati kiradi, lekin birorta ta'lim tarbiyani so'z va ko'rgazmalilik metodlarga asoslanmasdan turib olib borib bo'lmaydi. Bu esa jismoniy tarbiyada o'ziga xos xususiyatlarga ega. Shuning uchun jismoniy tarbiya metodlari bilan bir qatorda shu jarayonga kiruvchi boshqa hamma metodlarni aks ettiradi.

Jismoniy tarbiya hamma metodlarining muhim asoslaridan biri jismoniy yuklanishni boshqarish va uni dam olish bilan almashtirish tarkibi tashkil etadi.

Jismoniy yuklanish deb jismoniy mashqlarni organizmga ta'sir etuvchi hamda sodir bo'ladigan ob'ektiv va sub'ektiv qiyinchiliklarni engish darajasiga aytiladi. Jismoniy yuklanish organizmning ish potentsiali sarflanishi va charchash bilan bevosita bog'liq bo'lib, charchash jismoniy yuklanish bilan ifodalangan tiklanish jarayoni ro'y beradigan dam olish bilan bog'liqdir. Shunday qilib, nagruzka charchash orqali il qibilyatini tiklash va oshirishga olib keladi.

Jismoniy yuklanishning samaradorligi uning hajmiga va shiddatiga to'g'ri keladi. Nagruzkaning xajmi deb ayrim mashqlarning ko'p vaqtli ta'sirchanligi shuningdek ma'lum bir vaqt bajarilgan jismoniy ishlarning miqdoriy yigindisiga aytiladi.

Jismoniy yuklanishning shiddati uning har bir vaqtdagi ta'sir kuchi, funktsiya kuchlanganligi, ta'sirning bir vaqtdagi qiymati bilan xarakterlanadi. Shiddat ko'rsatkichlari: harakatni tezligi, ishlarning quvvati, qarshiliklar og'irligi, shuningdek mashqlar bajarilishini tezligi va h.k.

Jismoniy yuklanish - jismoniy tarbiyaning turli metodlarida standart va takrorlash mashq metodi har bir vaqtida o'zining tashqi parametrlari bilan amaliy bir xil vaqtida o'zining tashqi parametrlari bilan bir xil va o'zgaruvchan bo'ladi. Ikkala tipdagi jismoniy yuklanishlardan foyda, charchash hosil qilgan bir faoliyatdan boshqa ikkinchi faoliyatga o'tish bo'lishi mumkin.

Jismoniy yuklanish qismlari oralig'ining uzoqligi tiklanish jarayonining sodir bo'lishi qonuniyatlari va yo'naltirish ta'sirlari asosida o'rnatiladi. Intervalni 4 tipi mavjud:

1) To'liq interval; 2) Qattiq yoki subinterval, 3) Ekstrimal yoki superinterval; 4) Mini-maksi oralig'i 1. To'liq yoki ordinal interval bu keyingi yuklanish qismigacha amaliy to'liq il qobiliyati tiklanishi. Bunda ishni qushimcha funktsiya kuchlanishsiz amalga oshirish imkonini beradi.

2. Qattiq intervalda keyingi yuklanish qismi etarlicha tiklanmagan vaqtga to'g'ri keladi - ma'lum vaqtgacha ishni davom ettirish mumkin, lekin tashqi son ko'rsatishida o'zgarishsiz bo'lishi va fiziologik hamda psixologik ko'rsatkichlari ortib boradi. (rasm)

3. Ekstremal yoki superinterval intervali - bunda keyingi yuklanish qismi yuqori ilchanlik qobiliyati fazasiga to'g'ri keladi. Tiklanish jarayonining qonuniyatlari natijasida paydo bo'ladi. (rasm) Shunday qilib jismoniy tarbiya metodlari asoslarida jismoniy yuklanish va dam olishda to'g'ri foydalanish zarur.

Jismoniy tarbiyaning metodlari

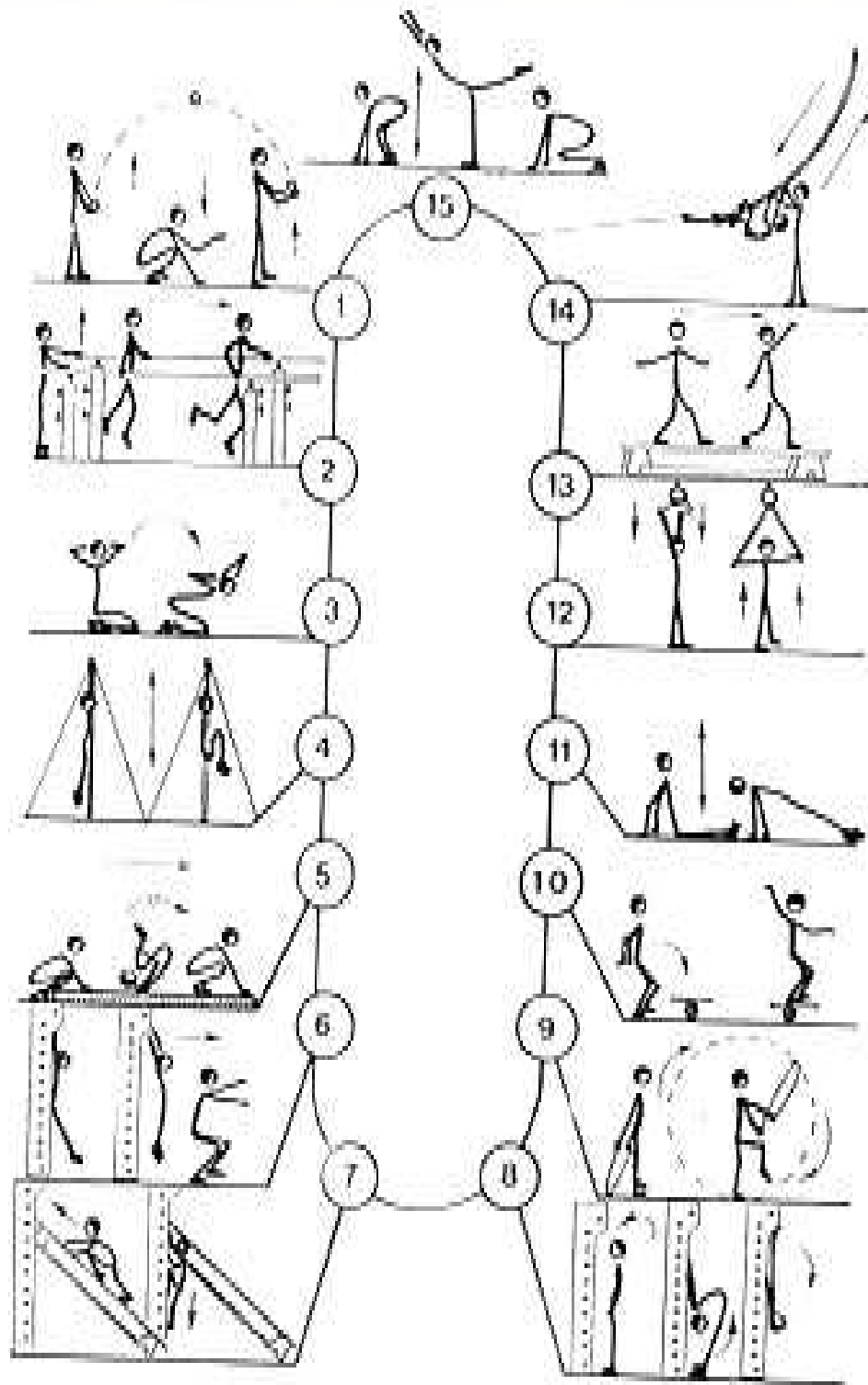
Har bir harakat faoliyatiga jismoniy tarbiya jarayonida, maxsus mashg'ulotlarda bilim berish uchun o'qituvchi turli o'rgatish usullarini, yo'llarini bilishi kerak, o'quvchilar esa harakatlarga o'rganish usullarga ega bo'lishlar lozim.

Qanday qilib o'quvchilarga nazariy va amaliy bilim berish, ko'nikma va malaka hosil qilish, ya'ni turli harakatlarga o'rgatish o'qituvchining en muhim vazifalaridan biridir. Buning uchun o'qituvchi har xil metodlardan foydalanadi.

Metod – yunoncha atama bo'lib “yo'l” degan ma'noni anglatadi, ya'ni maqsadga erishish yo'lini bildiradi. Turlicha jismoniy metodlari mavjud:

So'z metodi	Ko'rgazmalilikni ta'minlash metodi	O'yin metodi	Musobaqaviy metod
<p>Jismoniy tarbiya jarayonida o'qituvchi-ning asosiy faoliyati so'z bilan amalga oshiriladi: so'z yorda-mida ilimlar berila-di, tushunishni faol-lashtiradi va chuqur-lashtiradi, vazifalar beriladi, ularning bajarilishi boshqariladi, natijalar tahlil qilinadi va baholanadi, bolalarni intizomi boshqarila-di.</p> <p>So'z shug'ullanuvchilarfaoliyatini tushunishda, baholashda va o'zicha boshqarishda kerakli vazifalarni hal etadi.</p>	<p>Jismoniy tarbiya jarayonida ko'rgazmalilik metodi keng qo'llaniladi, ya'ni hamma sezgi organlariga ta'sir etib bor narsalar bilan aloqa o'rnatiladi. Bunda ko'rish, harakat va boshqa sezgilardan keng foydalaniladi. Keng ma'nodagi ko'rgazmalilikni amalga oshirishda mashqlarning tavsifi, bajarish sharoitlarga asoslangan metodlar majmuisidan foydalanib bu metodlar quyidagi guruhlarga bo'linadilar ular bevosita va bavoisita namoyish qilishi.</p>	<p>- eng samarador metodlardan bo'lib darsni qiziqarli o'tishga imkoniyat yaratadi. Bu metod uchun quyidagi belgilar harakterlidir:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Faoliyatni obrazli yoki shartli “syujet” asosda tashkil etish va unga rahbarlik qilish. 2. maqsadga erishish xilma-hilligi va faoliyatning kompleks harakterdagi bo'lishi (masalan yugirish, sakrash, irg'itish). 3. Shug'ullanuvchilarning bemalol mustaqilo harakat qilishi, ularni tashabbus va chaqqonlik ko'rsatishlarga, topqir bo'lishlariga, harakat faoliyatlarining yuksak talablar qo'yish. 4. Shug'ullanuvchilarning harakatlari bir – biriga bog'liqligi, yorqin emotsionallik. 5. Jismoniy yuklanishning cheklangan imkoniyati. 	<p>Musobaqa metodi bir muncha ravshan harakterlovchi hususiyat bo'lib birinchilik yoki yuqori natijaga erishish uchun bellashuvda kuchlarni sinashdir. Musobaqa jarayonida, shuningdek, ularni tashkil qilish va o'tkazish sharoitlarida rahbarlik qilish faktori muhim fiziologik va emotsional kayfiyat yaratadi, bu hol jismoniy mashqning ta'sirini oshiradi va organizmning funktsional imkoniyatlarini maksimal ishga solishga yordam beradi.</p>

Aylanma trenirovka metodi.



Asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar

1. Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари – Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
2. Маҳкамджанов К.М. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Toshkent., “Iqtisod - moliya” 2008 yil - 300 b.
3. Матвьев Л.П. Теория и методика физического воспитания Москва – 2005 г.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 й - 171 б.
2. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 300 б.

Xorijiy adabiyotlar

1. Bcunen G., Claessens A., Lefere J., Ostyn M, Reuson R., Simons J. So-matotype as related to age peak velocity in height, weight and static strength in boys // Hum. Biol.- 1987.- №4.- P.
2. Campboll S.B. Benaviour problems in preschool children: clinical and developmental issues. New York: Guilford Press, 1990.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.ziyonet.uz
2. www.edu.uz
3. tdpu.INTRANET.uz

Mavzu. Standart va nostandart sport jihozlarini maqsadli qo'llash va foydalanish

Reja:

1. Har bir mashg'ulotda dars rejasi asosida standart va nostandart jihozlardan foydalaniladi haqida ma'lumotlarga ega qilish.

2. Magistrlar bilim, ko'nikma va malakalarini nazorat qilish tizimi.

3. Magistrlar bilim, ko'nikma va malakalarini oraliq, joriy, yakuniy nazorat orqali aniqlanadi haqida ma'lumotlarga ega qilish.

Magistrlar bilim, ko'nikma va malakalarini nazorat qilish tizimi

1. Talabalarining bilim o'zlashtirishni nazorat qilishning reyting tizimida baholashning uchta turi qo'llaniladi: joriy baholash (JB), oraliq baholash (OB) va yakuniy baholash (YaB). Joriy nazorat talabaning o'quv materialini izchil o'zlashtirib borayotganidan xabardor qilib turadi, uning bilim egallashdagi intilishlari ma'qullanib boriladi, xabardorlik ta'limda yo'l qo'yilgan xatolarni tuzatish va ta'lim maqsadlarini aniqlashga xizmat qiladi. Oraliq nazoratda, fanning bir bo'limi (qismi) bo'yicha mashg'ulotlarda talabaning egallagan bilim va malakalari aniqlanib, o'lchab, baholab boriladi. Yakuniy nazoratda fan bo'yicha rejalashtirilgan ta'lim maqsadlariga erishilganligi baholanadi.

2. Talabaning fanga doir egallagan bilimlarini baholashning odatda turli xil shakl - usullari qo'llaniladi: og'zaki baholash, yozma baholash, test usulida va reyting tizimi orqali baholash shular jumlasiga kiradi.

3. Og'zaki nazorat qilish va baholashning yaxshi jihatlari: professor - o'qituvchi talaba bilan bevosita, jonli aloqada, muloqotda bo'ladi; talabaning bilimni chuqurroq aniqlash uchun qo'shimcha savollar berish imkoniyati tug'iladi; og'zaki javob talabani og'zaki nutqini mashq qilish va faol fikrlashga undaydi. Og'zaki javob berishda yaxshi tayyorlangan talaba o'z bilimdonligini, qushimcha o'rganganlarini namoyish eta oladi. Bevosita so'rash paytida talabaning bilim o'zlashtirishi masalasida o'qituvchida ilgari tug'ilgan ayrim shubhalar bartaraf etiladi.

4. Yozma baholashning yaxshi tomonlari: yozma tarzda berilgan javob - talaba o'quv materialini o'zlashtirib olganiga hujjatli dalil bo'ladi; talaba o'z fikrlarini qog'ozda ifodalashi uchun amaliyotdir; ekspertlar o'tkazgan yozma nazorat talabaning bilimiga obyektiv baho qo'yishga imkoniyat yaratadi.

5. Og'zaki va yozma baholash tizimiga xos jiddiy nuqsonlar:

- talabaning bilimiga qo'yiladigan baholarda subyektivlik alomatlarini ko'proq, baho ko'pincha boshqa talabalarga nisbatan qo'yiladi, bunda baho kamaytirilishi yoki oshirib qo'yilishi ham mumkin. Bitta og'zaki javobga, bitta yozma ishning o'ziga turli imtihonchilar turlicha baho qo'yishlari mumkin;

- imtihonda talaba biletidagi 3-4 ta savolga javob beradi, baho eska butun o'quv predmeti dasturi mazmunini bilgani uchun qo'yiladi;

- besh balli baho shkalasi bilim o'zlashtirish darajalari orasidagi tafovutlarni aniq belgilashga imkon bermaydi;

- og'zaki va yozma imtihon olib baholashlar bilim o'zlashtirish sifatini obyektiv, aniq va asosli baholashni ta'minlay olmaydi;

- og'zaki so'rashga, shuningdek yozma ishlarni tekshirishga vaqt ko'p ketadi;

- og'zaki va yozma nazorat uchun kompyuterni ishlatish qiyin, ularni avtomatlashtirib bo'lmaydi.

6. Pedagogik test vositasida baholashning yaxshi tomonlari:

- yaxshi tuzilgan pedagogik test talabani bilim o'zlashtirish sifati va darajasini aniq o'lchash, obyektiv baholash instrumenti bo'lib, uning natijasi nazorat o'tkazuvchi- baho qo'yuvchi odamga bog'lik bo'lmaydi;

- pedagogik test fan dasturi bo'yicha o'quv materialini mazmunini to'liq qamrab olishi mumkin, ta'lim natijasini test usulida o'lchaganda hamma talabalarga nisbatan bir xil, oldindan belgilangan shkalaga asosan aniq va to'g'ri baho qo'yiladi;

- test yo'li bilan baholashda ta'limning texnik vositalarini ishlatish qulay, bu usul ma'lum o'quv materialini yoki butun bir fanni, nisbatan oz vaqt, kam kuch sarflab, hamma talabalarining bilimini nazorat qilishga imkon beradi;

- pedagogik test usulida baholashni kompyuter vositasida avtomatlashtirish mumkin.

1. Magistratura talabari bilimni nazorat qilish va baholashning **maqsadi** - fanlarni o'rganishda talabani doimiy faolligini, mustaqil ishlash qobiliyatini oshirish, topshiriqlarga ijodiy yondashish, intiluvchanlik, adabiyotlardan keng foydalanish xususiyatlarini rivojlantirish.

2. Baholash tizimining vazifalari:

- magistratura talabari bilim o'zlashtirishini muntazam nazorat etib borish, butun o'quv yili davomida o'z ustida uzlyuksiz, faol ishlab borishlarini ta'minlash;

- talabalarda mustaqil ishlash ko'nikmalarini o'stirish, chuqur bilim olishga intilishlarini kuchaytirish; bilimni haqqoniy, aniq, adolatli baholash;

- professor - o'qituvchining ustozlik mas'uliyatini oshirish.

3. Magistratura talabalarining fan bo'yicha o'zlashtirishi joriy, oraliq va yakuniy baholash orqali amalga oshiriladi.

Joriy baholash maksimal ballning 50 foizi miqdorida belgilanadi va u quyidagi ishlarga taqsimlanadi:

- talabani mashg'ulotlarda faolligiga;
- amaliy, laboratoriya mashg'ulotlariga tayyorgarlik darajasiga;
- fan bo'yicha asosiy manbalarni matnlashtirishga;
- dolzarb mavzu bo'yicha referat yozishiga;
- ilmiy tezislarni tayyorlashi, ilmiy anjumanlarda chiqishlar qilishiga;
- ilmiy adabiyotga annotatsiya yozishiga;
- nazorat ishlarini bajarishiga;
- xorijiy adabiyot, manbalarni tarjima qilishiga;

Oraliq nazorat uchun maksimal ballning - 35 foizi, yakuniy nazorat uchun 15 foizi ajratiladi. Yakuniy nazorat yozma ish shaklida o'tkazilganda fan buyicha mas'ul kafedra yozma ish savollari, tayanch tushunchalarni ishlab chiqadi. Yozma ish dekanat tomonidan tasdiqlangan jadvalga muvofiq dastur to'la bajarishgach, o'tkaziladi. Yozma ishni o'tkazish uchun **komissiya** tashkil etiladi. Yozma ish savollari dekanat tomonidan komissiya a'zolariga yozma ish boshlanishidan oldin, maxsus konvertida taqdim etiladi.

Semestr (o'quv yili) davomida maksimal ballning 56 foizini to'plagan talaba qoniqarli o'qiyotgan deb hisoblanadi.

Semestr (o'quv yili) davomida **fanlar** bo'yicha to'plagan ballar o'zlashtirish ko'rsatkichlari bilan baholanadi.

Magistratura talabasining barcha turdagi amaliyotlardan olgan malaka va ko'nikmalari, dissertatsiya ishi hamda davlat attestatsiyasi baholanadi va reyting daftarchasida qayd etilgan.

Talabaning kursdan kursga o'tkazish o'quv rejasida o'quv yiliga belgilangan fanlardan talaba to'plagan reyting ballar miqdorini hisobga olib, rektorning buyrugi bilan amalga oshiriladi.

Pedagogik test-talabalar bilimini obyektiv baholash usuli.

1. Pedagogik texnologiyaning muhim belgilaridan biri - ta'limning maqsadini real va diagnostik belgilash hamda talabaning bilim o'zlashtirish sifatini obyektiv baholashdir. Pedagogik testlar talabaning bilim o'zlashtirish sifati darajasini aniqlash va obyektiv baholash instrumenti (vositasi, usuli) bo'la oladi. Pedagogik testlar talabaning bilim olish jarayonlarini joriy, oraliq va yakuniy nazorat qilish va baholashda qo'llaniladi.

2. **Test tuzish izchilligi quyidagicha buladi.** Avvalo, mavzu (bo'lim, predmet) mazmunini tashkil etadigan o'quv elementlari (o'quv-biluv vazifalari, topshiriqlari), ya'ni test vazifalari miqdorini belgilash lozim.

Ikkinchidan, ta'limning umumiy va xususiy (juz'iy, oydinlashtirilgan) maqsadlarini aniqlash kerak.

Uchinchidan, mavzuning (predmetning) xususiyatiga binoan testning o'ziga xos xususiyatini aniqlash maqsadga muvofiq.

Turtinchidan, test vazifasi (savoli, topshirig'i)ni ishlab chiqish, testni tuzish kerak.

Beshinchidan, tuzilgan testni ekspertizadan o'tkazish lozim.

Oltinchidan, ekspertizadan o'tgan test vazifasini tajribada sinovdan o'tkazish kerak.

Yettinchidan, test sifati ko'rsatkichlarini aniqlash talab etiladi.

3. Test tuzishda bunday izchillikka rioya qilishning sabablari bor, albatta. Avvalo, test vazifalari miqdorini aniqlash lozim, chunki u testdan nazarda tutilgan maqsad, o'quv predmeti (mavzu)ga ajratilgan soatlar miqdori, test topshiriqlari soniga, vaqt va boshqalarga bog'lik bo'ladi. So'ngra nazorat etiladigan o'quv predmetining umumiy va xususiy maqsadlarini aniqlash, shundan keyin testning xususiyatini aniqlash talab etiladi. Testni ekspertizadan o'tkazish undagi ayrim kamchiliklarni barataraf etishga imkon yaratadi. Testni tajribada sinab ko'rish, uning sifatini aniqlashga, test topshiriqlarini talabalar qanday idrok etishi, tushinishi bilan bog'lik nuqsonlarni bilib olishga imkon tug'diradi. Shundan keyingina testni mas'uliyatli vaziyatlarda ishlatish yaxshi natija beradi.

4. Talabalar bilimini baholashda professor-o'qituvchi oldida «nimani baholash kerak», degan savol kundalang turadi. Pedagogik texnologiya bu savolga «Predmetni o'qitish va o'rganish maqsadi va vazifalariga erishish darajasini» degan javobni beradi. Bunda umumiy maqsadni o'qituvchi faoliyati bilan bog'lash (o'rgatish, tushuntirish, aytib berish, namoyish etish kabilar), vazifalarni esa talabaning o'quv-biluv faoliyati, ya'ni o'quv vazifasi bilan bog'lab ifodalash ma'kul. Chunki **o'quv vazifasi** (topshirigi) talaba ilgari bilmagan narsasini shu mashg'ulotda bilib olishi yoki bajara olishi kerak bo'lgan o'quv elementidir.

5. Talaba oldiga qo'yiladigan o'quv-biluv vazifasi ta'limning **natijasi** bo'ladi, demak tekshiriladigan, baholanadigan narsa, bu ta'limning natijasi ya'ni talaba bilib o'zlashtirib olgan o'quv vazifasidir.

6. Test tuzish uchun, avval o'quv-biluv vazifasini anik, ochiq-oydin ifodalash zarur. O'quv-biluv vazifalarini aniqroq ifodalash - oydinlashtirish uchun quyidagilarga amal qilish talab etiladi:

a). Mavzuning har bir muhim masalasi bo'yicha o'quv-biluv vazifalarini ifodalash.
b). Har bir o'quv - biluv vazifasini tartib raqami bilan belgilash.
v). Har bir o'quv-biluv vazifasini «sanab ko'rsating, tanlang, belgilang hisoblab chiqing» fe'llari vositasida ifodalash.

g). Har bir vazifa ta'limning aynan bir natijasini nazarda tutsin (bir savolga ikki - uch xil javob berish mumkin bo'lmasin).

d). Har bir vazifani o'zlashtirish natijasini va darajasini, ya'ni maqsadga erishilganligini o'lchash, baholash mumkin bulsin.

7. O'quv-biluv vazifalari biror mavzu, bo'lim yoki predmetni o'rganib bo'lgach, talabaning bilim va ko'nikmalarini obyektiv baholashga (og'zaki, yozma, reyting yoki test usulida) imkon yaratishi lozim.

8. O'quv-biluv vazifalari (oydinlashtirilgan maqsadlar)ni aniqlab ifodalagach, professor-o'qituvchi ta'lim natijasini tekshirish uchun test **nazorati vazifalarini** tuzadi. Nazorat vazifalari og'zaki so'rash, yozma ish olish yoki test o'tkazish uchun mavzuning mazmunini yoritadigan savollar, vazifalar, topshiriqlardan iborat bo'ladi.

9. O'quv - biluv vazifalarini ifodalash uchun fe'l shaklini to'g'ri tanlash muhim, chunki u, talaba shu o'quv vazifasini o'zlashtirgach bajara oldigan harakatni bildirishi zarur. Masalan, og'zaki va yozma nutq sohasida o'quv vazifalarini ifodalash uchun: gapirib bering, yozing, xulosa qiling, o'qing, bo'g'inlarga ajrating kabi.

Agar ta'limdan kutiladigan natija o'quv-biluv vazifasi shaklida ifodalangan bo'lsa, uni pedagogik testga aylantirish osonlashadi va u, o'z navbatida, ta'lim natijasiga erishilganini aniqlash (tekshirish)ga hizmat qiladi.

10. **Pedagogik testning shakllari.** Test topshiriqlarining mazmuniga ko'ra, odatda, pedagogik testlarning to'rt hil shakli ko'proq qo'llaniladi: yopiq test, ochiq test, moslikka va izchilikka oid testlar. Pedagogik testlar boshqa shakllarda: matnli, vaziyatli, zanjirli kabilar ham bo'lishi mumkin.

11. **Yopiq test** - test sharti savol yoki vazifa, topshiriq va qisqa javoblardan iborat tuzilib, ko'pincha javoblardan bittasi to'g'ri, qolganlari to'g'ri javobga o'hshashroq bo'ladi. Yopiq testda bir necha to'g'ri javob bo'lishi ham mumkin. Yopiq test deb atalishining boisi shundaki, tekshiriluvchi qo'yilgan shartga (savolga) o'z javobini bera olmaydi, u testda keltirilgan javoblardan birini, o'zicha to'g'ri deb hisoblanganini tanlashi, belgilashi mumkin.

Misol. O'quv predmeti bo'yicha test topshiriqlari (pedagogik testlar) soni ko'payishi bilan talabaning bilimini baholash aniqligi qanday o'zgaradi?

a). ortadi; b) kamayadi; d) o'zgarmaydi; e) ahamiyati yo'q. To'g'ri javob: a.

12. **Ochiq test** - talabaga o'z xohishiga ko'ra javob berish imkoniyatini yaratadi. Ochiq testlar, odatda, bitta asosiy so'z (yoki so'zlar) tushirib qoldirilgan jumladir.

Misol. Predmetning belgisini bildirgan so'zlar deyiladi.

To'g'ri javob: sifat

13. **Moslikka doir testlarning** mohiyati shundan iboratki, har bir narsa (hodisa)ning qismlari, xususiyatlari, belgilari o'ziga mos kelishini aniqlash zarur.

Misol.

I. Bilimni test usulida baholashning kamchiliklari.

II. Bilimni an'anaviy usulda baholashning nuqsonlari.

A. Baholashning subyektivligi.

- V. Imtihon oluvchi talaba bilan muloqot qila olmaydi.
- D. Bilimlarning bir qismi tanlab nazorat qilindi.
- E. Baho shkalasi taxminiyligi.
- G. Javoblarni ifodalash imkoniyati cheklangan.
- S. O'qituvchining vaqti ko'p ketadi.
- N. EHM ni qo'llash qiyinligi.

To'g'ri javob: I-V, G; II-A,D,E,S,N.

14. **Izchilikka doir pedagogik test** topshiriqlari turli harakatlar, fikr yuritishlarda izchillik mavjudligini aniqlash, tekshirish uchun ishlatiladi.

Misol: Pedagogik testni tuzishda harakatlar izchilligi (ketma-ketligi) to'g'riligini aniqlang.

- A. Testning xususiyatini aniqlash.
- V. Test topshiriqlari miqdorini belgilash.
- D. Umumiy va xususiy maqsadlarni aniqlash.
- E. Testni tuzish (ishlab chiqish).
- G. Testni sinov-tajribada tekshirib ko'rish.
- S. Testni ekspertizadan o'tkazish.
- N. Test sifati ko'rsatkichlarini aniqlash.

Javob indeklari tartib (izchilligi) shaklda bo'ladi.

To'g'ri javob: V,D,A,E,S,G,N.

15. **O'zlashtirishning turli darajalariga doir pedagogik testlar tuzish.** Pedagogika, psixologiya fanlarida talabalarning **bilim o'zlashtirish darajalari** bir-biridan farqlanadi. Mavzuning tayanch tushunchalari, muhim masalalariga doir axborotlarni esda saqlash, tanish va qayta tiklash bilim o'zlashtirishning dastlabki muhim, zarur boskichi (darajasi) hisoblanadi. Bilim egallashning undan yuqoriroq darajalari reproduktiv daraja, mahsuldir daraja, ijodiy - tadqiqiy darajalar deb ataladi. Pedagogik testlar o'zlashtirishning turli darajalariga mos qilib tuziladi va ular vositasida talaba o'quv materialini (axborotlarni) o'zlashtirishining turli darajalarini tekshirish, baholash mumkin.

16. **Axborotni anglab, esda saqlash, tanish va qayta tiklash darajasiga** moslab tuzilgan pedagogik test vositasida talabanning xotirasigagina bog'liq bilimlar aniqlanadi.

Nazoratning bu turi bilim egallash uchun ya'ni ta'lim maqsadiga erishish uchun yetarli emas, chunki axborotni esda qoldirgan o'quvchi bunday testni bajarganda yuqori natija ko'rsatishi, lekin uni amalda qo'llashni bilmasligi mumkin. Shuning uchun ham axborotni esda saqlash va qayta tiklashga doir topshiriqlar bilan birga pedagogik testlarda olingan bilimlarni amalda qo'llay olish malakasini tekshirishga doir topshiriqlar ham bo'lishi kerak. o'zlashtirishning yuqoriroq darajasini tekshirishga mo'ljallangan pedagogik testlar shu maqsadga hizmat qiladi.

Bilim o'zlashtirishning mahsuldor darajasi talabadan notipik vazifa (masala)larni yechish uchun ilgari o'rganilgan bilimni mustaqil qayta o'zgartira olishni talab etadi. Talaba bunda tayyor namuna yoki qoidaga binoan emas, balki o'zi mustaqil tuzgan algoritm bo'yicha harkat qiladi (ishni bajaradi.) Odatda bunday vaziyatda talaba oldingi bilim va tajribalariga asoslanib, yangi vaziyatda biror masalani mo'ljal bilan mustaqil hal qiladi.

Asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar

1. Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари – Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
2. Маҳкамджанов К.М. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., “Иқтисод - мoliya” 2008 йил - 300 б.
3. Матвьев Л.П. Теория и методика физического воспитания Москва – 2005 г.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 й - 171 б.
2. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 300 б.

Xorijiy adabiyotlar

1. Cratty B. Movement behavior and motor learning. Philadelphia. Lee and Febliker.- 1973.
2. Domann G., Domann D., Nagy B. How to teach your baby be physically " supperb.- Garden City Park, New York.- 1994.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziyonet.uz

Mavzu. O'quv jarayonida axborot texnologiya, kompyuter texnologiyalaridan foydalanish.

Reja:

1.O'quv jarayonida axborot texnologiya, ko'rgazmali qurollardan hamda kompyuter texnologiyalaridan foydalaniladi haqida ma'lumotlarga ega qilish.

2.Sport mashg'ulotining qonuniyatlari.

3.Sport mashg'ulotining qonuniyatlari va jismoniy tarbiya umumiy tamoyillarining sport musobaqasidagi xususiyatlari yuksak ko'rsatkichlarga intilish

4.Sportchmi umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi mash-'ulo tjarayonini tsiklligi haqida ma'lumotlarga ega qilish.

1.O'quv jarayonida axborot texnologiya, ko'rgazmali qurollardan hamda kompyuter texnologiyalaridan foydalaniladi haqida ma'lumotlarga ega qilish.

Bugungi kunda butun dunyoda axborot texnologiyalari (AT) keng ko'lamda rivojlanmoqda. Shubhasiz, ta'lim jarayoniga yangi axborot texnologiyalarini kiritish zarurdir. Zamonaviy jamiyat axborot uzatish hajmi va tezligi jihatidan chegaralanmagan butunjahon axborot tarmog'idan faol foydalanishi bilan harakterlanadi.

Multmediya va Internet texnologiyalarining paydo bo'lishi va keng tarqalishi AT ni muloqot, tarbiya, jahon xamjamiyatiga kirib borish vositasida ishlatish imkonini beradi. Axborot texnologiyalarining shaxsiyat rivoji, kasbiy o'zbelgilash va "oyoqqa turish"dagi ahamiyati yaqqol sezilib turibdi.

Maktabdagi ta'lim jarayonida o'quvchilar AT yordamida matn bilan ishlashni, tasviriy ob'ektlarni va ma'lumotlar bazasini yaratishni, elektron jadvallardan foydalanishni o'rganadi. O'kuvchilar axborot yig'ishning yangi usullarini, ulardan foydalanishni o'rganishadi, ularning dunyoqarashi kengayadi. Darslarda AT ning ishlatilishi o'qishga bo'lgan motivatsiyasini, o'kuvchilarning qiziquvchanligini , mustaqil ishlarning samaradorligini

osHIRadi. Kompyuter AT bilan birgalikda ta'lim sohasida, o'kuvchilarning o'qish va ijodkorligida yangi imkoniyatlarni taqdim etadi. Ilk bor ta'lim AT shaxsning bo'lajak kasbining asosiy instrumenti bo'ladigan vaziyat vujudga keladi. Ta'lim xaqiqattan ham hayotimizga butun hayot faoliyati davomida kirib kelaveradi.

ATni qo'llashda shaxsning barcha qobiliyatlarini – qiziquvchanlik, odob-ahloq, ijodkorlik, muloqot va estetik qobiliyatlarni ro'yobga chiqarishga harakat qilish kerak. Bu qobiliyatlar keraklicha yuqori darajada ruyobga chiqishi uchun pedagogning AT sohasidagi bilimdonligi zarur. Pedagoglarda bu bilimdonlikni rivojlantirishni oliy uquv yurtlaridagi o'qish davomida boshlash kerak. AT sohasidagi bilimdonlikni quyidagilar bilan ifodalasa buladi: zamonaviy axborot muhitida tajribani baholash va faoliyatda qo'llash qobiliyati : shaxsiy ijodkorlik qobiliyatlarini rivojlantirishga harakat qilish: umumiy kommunikativ madaniyatning, axborot almashishni tashkillashtirishda tajriba va nazariy bilimlarning mavjudligi : axborotni olish, tanlash, saqlash, qayta ishlash, o'zgartirish, taqdim etish, uzatish va qo'llash madaniyatini o'zlashtirish.

Pedagogik texnologiyaning moxiyati.

Ta'lim sohasidagi davlat siyosati asosiy yo'nalishlari va strategiyasi shundan iboratki pedagogik texnologiyalar tushunchalari va uning ilmiy asoslari, kategoriyalari va tamoyillari, o'kuv jarayonini tashkil etish shakllari, metodlari va ularga ko'yilgan zamonaviy talablarni hozirgi zamon o'kituvchisi o'kuv jarayoniga tadbik kilishidan iboratdir.

Pedagogik texnologiyalar asosida talaba va o'kuvchilar kuyidagi malaka va ko'nikmalarni egallashi lozim. Adabiyotlar bilan samarali ishlash, pedagogik texnologiyalar turlari bilan tanishish, o'kuv jarayonini texnologiyalashtirish hakidagi tasavvurga ega bo'lish, o'kuv jarayonini «jonli» ijodiy olib borish, zamonaviy interaktiv metodlardan unumli va samarali foydalana olish, o'kitishning texnik vositalari va EXM da amaliy ishlash ko'nikmalarini shakllantirish, fanlarning yutuklari va pedagogik tajribalardan amaliy foydalanib mustakil bilim olish, ta'lim standartlariga mos keladigan mustakil yangi metodlarni va usullarni yaratish, ijodiy va erkin fikrlay olish kobiliyatini shakllantirish, auditoriya bilan alokalar taktikasini o'rnatish va boshkaruv psixologiyasini o'zlashtirishdan iboratdir.

2.Sport mashg'ulotining qonuniyatlari.

Jismoniy tarbiyaning umumiy qonuniyatlarini aks ettiruvchi printsiplar sport trenirovkasiga ham taaluqlidir. Yuqorida ko'rib o'tilgan onglilik va faollik, ko'rgazmalilik, tushunarli bo'lish va individuallashtirish, sistematiklik hamda zo'raya borish printsiplari ana shular jumlasidandir. Umumiy qonuniyatlar sport trenirovkasida maxsus, o'ziga xos formada aks etadi. Unda jismoniy tarbiyaning boshqa formalarida bo'lmagan spetsifik qonuniyatlar ham bor. Bu esa, sport musobaqasini uyushtirayotganda, umumiy printsiplarni mazkur jarayonning o'ziga xos xususiyatlariga muvofiq ravishda aniqlashtirishni taqozo etadi.

3.Sport mashg'ulotining qonuniyatlari va jismoniy tarbiya umumiy tamoyillarining sport musobaqasidagi xususiyatlari yuksak ko'rsatkichlarga intilish

Zamonaviy sportning qonuniyatlaridan biri, har xil sport turlaridan yoki bir xil sportni ichidagi turlar bo'yicha ham bir xilda yuqori natijaga erisha olmaydi. Shu sababli sport mashg'ulotlarida mutaxassisligi bo'yicha sport mashg'ulotlarini chuqur o'tkazishni o'ylash kerak.

Sport yuksak ko'rsatkichlarga intilish va ularni doimo yaxshilab borish vazifasini nazarda tutadi. Jismoniy mashqlardan sport maqsadisiz foydalanganda natijalar imkon boricha yuqori darajada bo'lishi nazarda tutilmaydi. Sport faoliyatida esa maksimum natijaga erishish mo'ljallaniladi. Albatta, bu maksimum turli sportchilar uchun turlicha. Umumiylik esa, ularning har biri sport kamoloti yo'lida mumkin qadar ko'prok natija sari intilishidir.

Sport yutuqlari, albatta, shunchaki o'zicha muhim bo'lmay, balki kuch-quvvat, qobiliyat, mahorat taraqqiyotining aniq ifodasi sifatida muhimdir. Yuksak sport natijalariga intilish shu munosabat bilan ulkan ijtimoiy-pedagogik ahamiyat kasb etadi, chunki u insonning eng muhim hayotiy qobiliyatlarini eng yuqori darajada takomillashtirishga intilish degan ma'noni bildiradi. Bunday intilish sport faoliyatining barcha tashkiliy tomonlari va shart-sharoitlari bilan, jumladan, sport musobaqalari sistemasi va orta boruvchi rag'batlantirish choralari bilan (boshlang'ich sport razryadi berilishidan to chempionlik oltin medaligacha va yuksak sport ko'rsatkichlari uchun umumxalq olqishiga sazovor bo'lishgacha) qo'llab-quvvatlab boriladi.

Yuksak ko'rsatkichlarga intilish sport musobaqasini shunga moslab tashkil qilish, eng ta'sirli (mashg'ulot ko'proq foyda keltirishi ma'nosida) vosita va metodlardan foydalanish, nihoyat darajada chuqur ixtisoslanish yo'li bilan amalga oshiriladi. Maksimumga intilish sport mashg'ulotining barcha o'ziga xos belgilari yuklamalar yuksak darajada bo'lishi, yuklama va dam olishning tsikllilikdan iborat almashib turishi va hokazolar mavjud bo'lishini talab etadi.

Sport mashg'ulotining yuqorida aytib o'tilgan qonuniyatlari sportdagi ko'p yillik kamolot bosqichlariga bog'liq tarzda turlicha namoyon bo'ladi. Dastlabki bosqichlarda sport bilan shug'ullanish asosan umumiy tayyorgarlik tipida o'tkaziladi, bunda mashg'ulot jarayoni sport ixtisoslashtirilishining yorqin ifoda etilgan belgilariga ega bo'lmaydi, oliy ko'rsatkichlarga intilish uzoq kelajak xarakteriga ega bo'ladi. Organizmning yosh jihatdan shakllanib borishi va mashg'ulot darajasining yuksala borishiga qarab, bunday intilish to kishi faoliyatini cheklab qo'yadigan yosh ulg'ashiga bog'liq va boshqa omillar sodir bo'lmaguncha to'liq ravishda amalga oshirilib boradi.

Yuqorida aytilganlardan ko'rish mumkinki, ortib borishning umumiy printsipli sport musobaqasi sohasida alohida mazmun kasb etar ekan. Uni sportning ma'lum turida imkoniyat boricha maksimal darajada kamol topishni ta'minlash talabi sifatida tushunish kerak. Bu esa chuqur ixtisoslashtirish zaruriyatni anglatadi.

Sportda ixtisoslashish sport faoliyati jarayonida vaqt va kuch-g'ayrat sarflashning shunday taqsimlanishi bilan xarakterlanadiki, bu sportning tanlangan makzur turini takomillashtirish uchun g'oyat qulay bo'lgani holda sportning boshqa turlari uchun bunday bo'lmaydi. Shu munosabat bilan musobaqa uyushtirishda individual xususiyatlarni hisobga olish g'oyatda muhimdir. Sportchining individual moyilligiga muvofiq ravishda o'tkaziladigan ixtisoslashtirish uning sport sohasidagi iste'dodini mumkin qadar to'laroq namoyon etishga hamda sport qiziqishlarini qondirishga imkon beradi. Aksincha, ixtisosning hatto, sportchining shaxsiy fazilatlariga mos kelmaydigan bo'lishi sportchi va murabbiyning ko'pgina harakatlarini yo'qqa chiqaradi.

Sportda yuksak ko'rsatkichlarga faqat ijodiy izlanish sharoitidagina erishish mumkin. Yangi sport yutug'i hamisha u yoki bu darajada kashfiyotdir, sportchi imkoniyatlaridan foydalanishning yangi usullarini, mashg'ulotning yangi metodlarini kashf etishdir. Shuning uchun sportchidan ishga shunchaki ongli munosabatda bo'lish-gina emas, balki uning mohiyatiga chuqur tushunib etish va shunchalik faollik emas, balki doimiy ijodiy tashabbus

talab qilinadi. Shuning uchun sport mashg'ulotiga rahbarlik qilishda onglilik va faollikning umumiy pedagogik tamoyili alohida ahamiyat kasb etishi tushunarlidir.

4.Sportchmi umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi mash-'ulo tjarayonini tsiklligi haqida ma'lumotlarga ega qilish.

Sportda ixtisoslashish sportchining har tomonlama rivojlanishini inkor etmaydi. Aksincha organizmning funktsional imkoniyatlarini umumiy yuksaltirish, jismoniy va ruxiy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish asosidagina tanlangan sport turida mumkin qadar ko'proq yutuqqa erishiladi. Sport amaliyotidagi butun tajriba ham, nazariy va eksperimental tadqiqotlarning juda ko'p ma'lumotlari ham ana shuni ta'kidlaydi (A.N.Krestovnikov, G.V.Vasilev, N.G.Ozolin, L.P.Matveev, N.N.Yakovlev, X.Mittentsvey va boshqalar).

Sport yutuqlari sportchining har tomonlama taraqqiy etganligiga bog'liqligining ikkita asosiy sababi bor. Birinchidan, organizmning ajralmas ekanligi - uning barcha a'zolari, sistema va funktsiyalari faoliyat va taraqqiyot jarayonida o'zaro uzviy bog'liqdir. Qaysi jismoniy sifat ko'proq, qaysinisi kamroq rivojlanishi zarur ekani, har qaysi sport turining o'ziga xos nisbatda bo'lsa-da, biron jismoniy qobiliyatni g'oyat yuksak darajada rivojlantirishi uchun organizm funktsional imkoniyati umuman yuksak bo'lishi shart, ya'ni har tomonlama rivojlanish jarayonidagina bunga erishish mumkin degan umumiy qonuniyat ham hamisha kuchda qoladi. Ikkinchidan, turli harakat malakalari va mahoratlari o'zaro hamkorlikda ishlaydi. Sportchi tomonidan o'zlashtirilgan harakat malakalari va mahoratlari doirasi qanchalik keng bo'lsa (albatta tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq bo'lgan ma'lum me'yorda) harakat faoliyatining yangi formalarini yaratish va ilgari o'zlashtirilganlarini takomillashtirish uchun shunchalik qulay asos mavjud bo'ladi. Yangi harakat formalari ilgari tarkib topgan formalar asosida paydo bo'ladi va ularning u yoki bu elementlarini o'z ichiga oladi. Xilma-xil harakat koordinatsiyalarini o'zlashtirish jarayonida bu yo'lda uchraydigan qiyinchiliklarni eng borish natijasida harakat faoliyatini yana ham takomillashtirish qobiliyati, trenirov-kalanish rivojlanishi yana ham muhimroqdir.

Demak, sportda takomil topishning ob'ektiv qonunlari sport mashg'uloti chuqur ixtisoslashtirilgan jarayon bo'lishi bilan birga, xar tomonlama rivojlanishga olib kelishini talab qiladi. Shunga ko'ra sport trenirovkasida umumiy va maxsus tayyorgarlik bir-biriga mahkam qo'shib olib boriladi.

Shu narsa muhimki, umumiy va maxsus tayyorgarlikning organik hamohangligi faqat sport takomillining qonuniyatlariga javob beribgina qolmay, balki hamma narsa insonni har tomonlama o'stirishga qaratilgan tarbiya sistemasining umumiy qonuniyatlariga ham mos keladi. Shuning uchun umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini shaxsni har tomonlama rivojlantirishning umumiy printsipini sport mashg'ulotida aniq ifoda etadigan sport maktabining eng muhim printsipi deb qarash zarur.

Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligini birligi degan so'z sport yutuqlariga erishishga hamda oqibat natijada sportdan tarbiya vositasi sifatida foydalanishga ziyon etmazmay turib, bu birlikning qaysidir tomonini mashg'ulotdan olib tashlab bo'lmaydi, demakdir. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi shuningdek, ular mazmunining bir-biriga bog'liq ekanligi bilan ham ifodalanadi, chunki umumiy jismoniy tayyorgarlikning mazmuni, yuqorida ko'rsatib o'tilganidek, tanlangan sport turining xususiyatlariga qarab belgilanadi, maxsus tayyorgarlikning mazmuni esa umumiy tayyorgarlik natijasida paydo bo'lgan shart-sharoitlarga bog'liq bo'ladi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini dialektik tarzda qarama-qarshi birlik sifatida tushunmoq kerak. Mashg'ulot vaqtida, bu birlik tomonlarining har xil ishga birdek foyda keltiraver-maydi. Har bir aniq holatda ma'lum me'yor mavjud bo'lib, uning buzilishi sportda taraqqiyotga erishishga halaqit beradi. Bu me'yor tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlariga hamda boshqa bir qator shart-sharoitlarga bog'liq. Amalda mashg'ulot jarayonining ayrim etaplarida umumiy tayyorgarlikka etarli baho bermaslik hollarini ham, unga haddan tashqari ko'p o'rin berib yuborish hollarini ham kuzatish mumkin. Bu yana shu bilan murakkab-lashadiki, umumiy va maxsus tayyorgarlikning optimal nisbati doimiy bo'lib qolmay, balki sport takomilining turli etaplarida qonuniy suratda turlicha o'zgarib turadi. Hozir bu muammo garchi to'liq hal etilmagan bo'lsa-da, mazkur o'zgarishlarning asosiy tendentsiyalari aniqlab chiqilgan. Mazkur muammoning qanday hal etilishini bir yillik va ko'p yillik mashg'ulot strukturasi tavsif berilishi munosabati bilan quyida ko'rsatiladi.

Asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar

1. Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари – Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
2. Маҳкамджанов К.М. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., “Иқтисод - мoliya” 2008 йил - 300 б.
3. Матвьев Л.П. Теория и методика физического воспитания Москва – 2005 г.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилятларини ривожлантириш Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 й - 171 б.
2. Туленова Х.Б. Малинина Н.Н., Умумривожлантирувчи машқларни ўргатиш методикаси, ТДПУ, 2005 й
3. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 300 б.

Xorijiy adabiyotlar

1. Вcunen G., Claessens A., Lefere J., Ostyn M, Reuson R., Simons J. So-matotype as related to age peak velocity in height, weight and static strength in boys // Hum. Biol.- 1987.- №4.- P.
2. Domann G., Domann D., Hagy B. How to teach your baby be physically " supperb.- Garden City Park, New York.- 1994.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziyonet.uz
4. www.edu.uz
5. tdpu.INTRANET.uz

Mavzu. Sport mashg'ulotlar vositalaridan foydalanishni didaktik usullari.

Reja:

1. Kop yilik jismoniy tarbiya jarayonida jismoniy mashqlar, tabiatning sog'omlashtimvchi kuchlari va gigienik omillaridan jismoniy tarbyaning vositasi sifatida foydalaniladi.

2. Didaktik usullari ongillik va faollilik, ko'rgazmalilik, muntazamalilik, ketma-ketlilik o'rgatishni mustahkamlashlilik usullari haqida ma lumotlarga ega qilish.

3.Mashg'ulot jarayonining mikrotsikl, mezotsikl va makrotsikllarini tuzilishi hamda sport faoliyatidagi ahamiyati.

4.Sport tayyorgarligi tamoyillarining nisbati (umumiy va maxsus jismoniy, texnik va ps.xologik va hakoza) bir-biriga bog'liq bo'lishi.

5.Mashg'ulot mikrotsiklini tuzikishi.

6.Mashg'ulot mezotsikllarini tuzilishi va turlari.

7.Makrotsikllarda mashg'ulotlar jarayonini tuzish metodikasi haqida ma'lumotlarga ega qilish.

1.Kop yilik jismoniy tarbiya jarayonida jismoniy mashqlar, tabiatning sog'omlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillaridan jismoniy tarbiyaning vositasi sifatida foydalaniladi.

Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi bo'lib, u tarixan gimnastika, o'yinlar, sport va turizm tarzida guruhlarga ajratilib, tarbiya jarayonining vositasi sifatida foydalanib kelindi.

Jismoniy mashq deb, jismoniy tarbiya qonuniyatlari talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumi tushuniladi. Bunday harakat faoliyatlari gimnastika, o'yinlar, sport, turizm mashqlari sifatida tarixan tizimlashtirildi, usuliyati to'plandi va to'ldirildi.

Jismoniy mashqni vujudga kelishi tarixan qator dars-liklarda (A.D. Novikov, B.A. Ashmarin va boshqalar, 1966, 1979) Ibtidoiy jamoa tuzumi davriga to'g'ri keladi deb ko'rsatiladi. Jismoniy mashqning vujudga kelishida ob'ektiv sabab qilib ibtidoiy odamning qorin to'ydirish maqsadida ov qilishi, sub'ektiv sabab sifatida ongning shakllanishi deb qaraldi.

Ibtidoiy qurollarni ishlatishni bilmagan ibtidoiy odam o'z o'ljasini (ovini) holdan toldirguncha quvlagan. Bu bilan ovchi organizmi katta jismoniy tayyorgarlikka muhtojlik sezgan. Jismoniy tayyorgarligi etarli bo'lmagan-larining o'zlari oviga em bo'lgan. Shunga ko'ra vaqt o'tishi bilan ibtidoiy odamlar ovga gala-gala bo'lib chiqadigan bo'ldilar.

Ibtidoiy qurollar: tosh, qirrali tosh boylangan nayza, xas-cho'p bilan nomigagina berkitilib quyilgan chohlardan va boshqalardan ovchilar foydalana boshlashgan, ijtimoiy ong shakllana boshlangan. Ovda ishtirok etolmay qolgan qabilani qariyalari yoshlarga toshni nishinga otish, uni zarbini kuchaytirishni mashq qildira boshlagan va bu bilan tarbiyaga asos solingan *tarbiya jarayonining elementlari* shakllana boshlagan. Keyinchalik ulotqirish, quvib etish yoki qochish uchun yugurish, sakrashlar mashq qilina boshlangan. Bu esa jismoniy mashqlarni hamda jismoniy tarbiyaning elementlarini vujudga kelishi va shakllanish davri deb qaralgan. Shu kunga kelib bu mashqlar hozirgi zamonning engil atletika, gimnastika, sport o'yinlari, yakka kurashlari, turizm va sportning boshqa turlari tarzida jismoniy tarbiya jarayoni uchun asosiy vosita sifatida foydalanilmoqda. Jismoniy mashqlar xillarining ko'payishi insonning mehnat faoliyati ham ta'sir ko'rsatdi. Ma'lum-ki, mehnat jismoniy kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik-dek insonning jismi (harakat) sifatlarining ma'lum dara-jadagi tayyorgarligi, uning rivojlanganligini talab qiladi.

Tarbiya amaliyotida, asosan, inson mehnat faoliyatida qo'llaydigan harakatlarini ko'proq mashq qiladi. Jismoniy mashqning rivojlanishida diniy marosimlar, bayramlardagi o'yinlar, raqslar, harbiy faoliyatdagi, san'atdagi ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakatlar vosita bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy mashqlar tabiatini tabiiy qonunlar I.M. Sechenov va I.P. Pavlovning ilmiy dunyoqarashlarida ochib berilgan. Ixtiyoriy harakat Sechenovning fikricha, ong va aql bilan boshqariladi hamda biror maqsadga yo'naltirilgan bo'ladi. Pavlov esa harakatlarni fiziologik mexanizmini ochib, harakatlar bosh miya pustloq qismining to'plash xususiyati bilan bogliqligini birinchi, ikkinchi signal sistemasi, shartli hamda shartsiz reflekslarning aktiv ishtirokida vujudga kelishligini ilmiy isbotladi.

Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli. Barcha xodisa va jarayonlarga o'xshash jismoniy mashqlar o'zining mazmuni va shakliga ega. Jismoniy mashqni bajarishda sodir bo'ladigan mexanik, biologik, psixologik jarayonlarning to'plami jismo-niy mashqlarning mazmunini vujudga keltiradi, ularning ta'siridan harakat faoliyati uchun qobiliyat rivojlanadi. Shuningdek mashq mazmuniga uning bo'laklarini to'plami, masalan, uzunlikka sakrashda tanaga tezlik berish, deqsinish havoda uchish, erga tushish zvenolari hamda mashqni bajarishda hal qilinadigan vazifalar, shuningdek mashqni bajarishdan organizmda sodir bo'ladigan funktsional o'zgarishlar haqidagi nazariy bilim va amaliy harakat malakalari kiradi. Bu elementlarning barchasi jismoniy mashqning umumiy mazmu-nini vujudga keltiradi. *Jismoniy mashqning shakli ularning ichki va tashqi strukturasi*ni muvofiqligida ko'rinadi. Mashqning ichki strukturasi shu faoliyatni bajarishda ishti-rok etadigan skelet muskullari, ularning qisqarishi, cho'zi-lishi, buralishi va h.k., biomexanik, bioximik boglanishlari – energiya sarflanishi, yurak-tomir, nafas olish, nerv boshqaruvi va boshqa organlardagi jarayonlar, ularning o'zaro bogliqligi-ning, o'z ichiga oladi. Biologik, mexanik, psixologik va boshqa jarayonlarning mashq bajarishda birini biri bilan aloqasi, o'zaro kelishilganligi yugurish mashqlarida boshqacha bo'lsa, shtanga ko'tarishda boshqacha, ya'ni *ichki struktura* turlicha bo'ladi.

Mashqning *tashqi shakli, tashqi strukturasi* esa o'sha mashqning tashqi ko'rinishi, harakatni bajarish paytiga ketgan vaqt yoki kuch sarflash me'yori va harakat intensivligini ko'rinishi bilan xarakterlanadi.

Jismoniy mashqlar shakli va mazmuni o'zaro bogliq bo'lib, bir-birini taqazo etadi. Mazmunning o'zgarishi shaklni o'zgarishiga olib keladi. Mazmun shaklga nisbatan asosiy rol ni o'ynaydi. Masalan, har-xil masofada tezlik sifatining namoyon bo'lishi yugurish texnikasining ham turlicha bo'lishiga sababchi bo'ladi (qadamning kattaligi, chastotasi, tananing holati va h.k.). Shakl mazmunga ta'sir ko'rsatadi. Aniq ma'lum bir harakat uchun namoyon bo'layotgan jismoniy sifatlar shu jismoniy mashqni bajarishdagi malakaga ta'sir qiladi. Shuning uchun suzuvchi kuchi bilan gimnastikachi kuchi, shtangachi kuchi biri-biridan farqlanadi. Jismoniy mashqni shakli va mazmunining ratsional muvofiqligiga erishish jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining asosiy muammolaridandir. Bu muammo qisman harakat malakasi va ko'nikmasiga, shuningdek jismoniy sifatlariga ham ta'luqlidir.

Tabiatning soglomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillar

Havo, quyosh nuri, suv jismoniy tarbiya jarayonida tabiatning soglomlashtiruvchi kuchlari tarzida jismoniy tarbiyaning vositasi sifatida foydalaniladi. Hayotiy sharoit, muhit insonni turli sharoitda moddiy ne'mat yaratish, yashashga majbur qiladi. Bunga ko'nikish, unga tayyor bo'lish muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun tabiatning in'omi – havo, suv, quyosh nuri inson ish qobiliyatini oshirish, salomatligini mustahkamlashning asosiy vositasidir.

Jismoniy tarbiya jarayoni ochiq xavoda, quyosh nuri ostida, suv va boshqalardan foydalanib jismoniy mashqlar bajarish samara beradi. Cho'milish, oftobda toblanish, havoning issiq-sovugi jismoniy mashqlar bilan inson organizmiga turlicha ta'sir ko'rsatadi. Mashguloqlar davomida bu vositalardan tizimli foydalanishning muhim ahamiyat kasb etadi.

Ishni shunday tashkillash lozimki, jonajon Respublika-mizning geografik, iqlimiy va ekologik holatini hisobga olib barcha viloyat va hududlarda tabiatning soglomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanishning ilmiy asoslangan tizimini ishlab chiqish muammosi hal qilinishi lozim. Masalan, quyosh nuridan foydalanishda soat 10.00 dan 12.00 gacha alohida, 16.00-17.30 gacha yoshi, jinsi va boshqa individual xususiyatlarini hisobga olinmasdan toblansa uning ta'siri turlicha bo'ladi. Jismoniy mashqlarning me'yori, yuklamaning umumiy miqdori, mashqning intensivligini e'tibordan chetda qoldirish tabiatni soglomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanishda salbiy nati-jalarga olib kelishni unutmashimiz lozim.

Shugullanuvchilarga quyosh vannasi, suvda chiniqishning nazariy bilimlari va ulardan tizimli foydalanish, havoning o'zgarishi organizmning issiq-sovuqqa, keskin o'zgarishlarga tez moslashishini individning yoshligidan yo'lga qo'yishni samarasi katta. Har tomonlama chiniqtirish tabiat omillarini turli jismoniy mashqlarni bajarish bilan qo'shib olib borilishi tashqi muhitning salbiy ta'sirlariga organizmning qarshilik ko'rsata olish qobiliyatini yanada oshiradi.

Jismoniy tarbiya jarayonida erishilgan chiniqishning samarasi "ko'chuvchan" bo'ladi, ya'ni u insonning boshqa faoliyati (asosan, mehnat, harbiy xizmat)da namoyon bo'ladi va jismoniy tarbiyaning hayotiy-amaliyligini oshiradi. Qolaversa, ruhiy-irodaviy hislatlarini ham kuchaytiradi. Ayniqsa, chayqalish, tebranish, me'yorsiz nagruzkaga chidash, vaznsizlik holatiga tez moslashishdek vazifalar oson hal bo'ladi.

Gigienik omillar jismoniy tarbiya vositasi sifatida

Gigienik omillar shaxsiy va jamoat gigienasi talab-larini o'z ichiga olib, mehnat gigienasi, ovqatlanish, dam olish va tashqi muhitning zararli faktorlari va boshqalar jismoniy mashqlarni bajarish (dars, mustaqil mashq qilish, trenirovka) mashguloqlarida gigienik talab va normalarga rioya qilishni taqazo etadi. Ular jismoniy mashqlar ta'sirchanligini, Samara-dorligini oshirishini ilmiy, amaliy jixatdan isbotlagan.

Gigienik sharoitni etarli darajada ta'minlash, jismo-niy tarbiya uchun foydalaniladigan moddiy-texnik baza, sport anjomlari, jixozlar va mavjud kiyim-boshning holatiga bogliq.

Jismoniy mashqlar, tabiatning soglomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillarni ratsional qo'llash inson salomat-ligini mustahkamlaydi va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantiradi.

Jismoniy mashqlar bilan shugullanish mashguloqlari inson hayotiy faoliyatining organik qismiga aylansagina jismoniy tarbiya tizimining soglomlashtirilishiga yo'naltirilgan printsipni amalga oshirishning imkoni bo'ladi. Boshqa tomondan, kerak bo'lgan gigienik normalarga rioya qilinsagina jismoniy mashqlar kerak bo'lgan samarasini beradi. Jismoniy tarbiyaning maxsus vositasi hisoblanmasa ham gigenik omillar jismoniy tarbiyaning vazifasini to'laqonli hal qilish uchun ahamiyat kasb etadi. Pedagogik jarayon

qanchalik puxta tashkil-lanmasin, ovqatlanish, uyqu kun tartibiga rioya qilinmasa, shuningdek, mashgulotlar tibbiyot talablariga javob bermay-digan joy va jihozlar bilan o'tkazilsa, ular albatta samarasiz bo'ladi. Mana shuning uchun maktablardagi jismoniy tarbiya dasturlariga gigienaga oid bilimlar mazmunini ifodalovchi nazariy ma'lumotlar uchun mavzular tavsiya qilingan. Ular jismoniy tarbiya jarayonidan tashqaridagi insonning hayotiy faoliyatini tashkillovchi va jismoniy tarbiya jarayoni tarki-bidagi vositalardir.

2. Didaktik usullari onglilik va faollilik, ko'rgazmalilik, muntazamalilik, ketma-ketlilik o'rgatishni mustahkamlashlilik usullari haqidama lumotlarga ega qilish.

O'qitishga ongli munosabat va unda shugullanuvchining faolligi har qanday pedagogik jarayonning samaradorligini oshiradi. P.F. Lesgaft ilgari surgan jismoniy tarbiya ta'li-midagi onglilik va faollilik printsipi harakat faoliyat-larini mexanik ravishda taqlid qilib bajarish orqali harakatlarni o'zlashtirishni kat'iyyan qoralaydi va birinchi-lardan bo'lib harakatlarni taqqoslay olish, uning tahlilini qilish orqali nazariy bilimlarni va harakat faoliyatlarini egallash goyasini ilgari surdi. U "jismoniy mashq bilan shugullanish faqat kuchni, jismoniy rivojlanganlikni ko'rsat-kichlarini oshiradi", – degan qo'pol tushunchani asosiy xatolardan biri deb ko'rsatdi.

Tarbiya jarayonida bu printsipni qo'llash mashgulotni umumiy vazifalariga qiziqish uygotish va fikrlashni shakl-lantirish bilan boshlanadi. Eng avvalo, harakat faoliyatini hayotiy-amaliyligi aniq misollar yordamida, ta'limning mavzulashtirish orqali amalga oshirila boshlanishi lozim. O'qitishning boshlangich etapidagi tor, ongli fikrlash doirasi, mazmuni (qomatining chiroyli bo'lishi, kuchining ortishi va h.klar) mashgulotlardagi hayotiy-amaliy holatlar orqali, jismoniy madaniyat va sport mashgulotlarida shaxsni ijodiy mehnatga va Vatan mudofaasiga tayyorlashdek vazifalarni hal qilish bilan asta-sekin ixtisoslik bilimlarga tayanib amalga oshiriladi. Maxsus ommabop adabiyotlar, qo'llanmalar tavsiya qilinadi. Nazariy bilimlarni ortishiga erishish onglilik printsipining o'zak maqsadlaridan biridir. Bu maqsadga erisha olmaslik kundalik bajariladigan jismoniy mashqlar bilan shugullashnash mashgulotlariga odatning shakllanishi susayti-radi, jismoniy mashqlar bilan shugullanishni turmush tarziga aylanishiga to'sqinlik qiladi. Bundan tashqari, shugullanuv-chilar jismoniy madaniyat, sport mavzulariga oid muntazam lektsiyalar, suhbatlar, hikoyalar eshitishlari, maktab fizkulp-tura dasturining nazariy qismini o'rganishlari, metodik va hujjatli filpmlar ko'rishlari, o'z-o'zini tibbiy nazorat qilish qoidalarini bilishlari, "aktiv, passiv dam", "bajara olish", "harakat malakasi", "oliy harakat tartibi", "malakaning ijobiy va salbiy ko'chishi" atamalari mohiyatini tushunish-lariga lozim.

O'zlashtirilishi, mustahkamlanishi, takomillashtirilishi lozim bo'lgan, harakat faoliyatini nima uchun aynan o'qituvchisi yoki murabbiy ko'rsatganidek bajarish shart ekanligi o'quvchi ongiga etkazilishi majburiyati yuzaga keladi. Mashqlangan barmoqlar (voleybolchiliki) turmushda barmoqlarning nozik harakatlarini talab qiladigan kasblarni egallashda (soatsoz, zargar va boshqalar) qo'l kelishi ongiga etgan shugullanuvchi ta'lim jarayoniga ongli munosabatda bo'lishidan tashqari, uning faolligi ortadi.

Mashq, harakat texnikasini egallash oz energiya sarflab samarali harakat qilish, uni bajarish orqali organizmda sodir bo'ladigan turli xil o'zgarishlarni tushunish, topshiriqqa nisbatan onglilik va faollikni oshiradi.

O'qituvchilarning ko'tarinki kayfiyati, yuzidagi tabassu-mi, kiyimlarning yarashganligi va ixchamligi, harakatlarni havas qiladigan darajada chiroyli, ravon ketma-ketlikda bajarishi, mashqlar tarkibini uning bajarilishi ritmiga moslab, to'rtliklar tarzida baravariga aytiladigan

aytishuvlar kiritilishi ta'lim jarayonidagi vazifalarni hal qilishga zo'r qiziqishni kuchaytiradi va fikrlashni shakllantiradi.

Jismoniy tarbiya jarayonida ongli analiz va jismoniy mashqni bajarishda nazoratdan foydalanish ta'limning prin-tsipial mexanizmlaridan biridir.

Ongli ravishda bajarilayotgan "ixtiyoriy harakat"ning mohiyatiga etib, uning bajarilishi texnikasining asosi, zveno-lari, detallarini nazorat qila olishning ahamiyati ta'lim jarayonida o'z samarasini berishi ilmiy-amaliy isbotlangan.

Abelskiyning tajribasi bo'yicha shugullunuvchilarni sakrash texnikasiga o'rgatish uchun 120-150 urinish (popqtka) tavsiya qilingan. Urinishlar tugallangandan so'ng shugullanuv-chilar bilan shu harakatning tuzilishi, bajarish texnikasi ha-qidagi suhbatlar, (diskussiya) natijasi o'ta qoniqarsiz bo'lgan.

Navbatdagi guruhga esa mashq texnikasi, uning tuzilishi, hayotiy-amaliy ahamiyati haqida etarli darajadagi nazariy tayyorgarlikdan so'ng mashqni bajarish tavsiya qilinganda, shugullanuvchilar 2-3 urinishdan keyin mashq texnikasini osongina o'zlashtirib olganliklari kuzatilgan.

Amaliyotda yuqori malakali sprotchilar mashqni sport texnikasi avtomatlashgan darajada, ya'ni harakatni oliy maqomda bajara olishni o'z oldilariga maqsad qilib qo'yadilar. Mexanik ravishda tushunmay, ko'r-ko'rona, taqlid tarzida mashq qilishning samarasizligi, surunkali mashq qilish jarayonida me'yoridan ortiq energiya sarflashga, shugullanuvchida shu harakatga nisbatan sovish, "toqatsizlikni"ni shakllantiradi. Shuning uchun ongli tahlil – o'z harakatini baholay olish, o'qitish jarayonining cho'zilib ketishini oldini oladi.

Ongli analizda mashq texnikasini tahlili bilangina chegaralanmay, uni biomexanik, matematik hisoblash, bioritmiya va sport metrologiyasining qonuniyatlarini nazarda tutgan holda, shugullanuvchining anatomiya, sport fiziologiyasi, bioximiya sohalaridagi bilimlarga tayaniladi. Tezlikni talab qiluvchi mashqlar vaqtning mikroiintervalini, gimnastika jihozlaridagi mashqlar esa harakatning fazodagi chegaralarini, harakatning yutqazilayotganligini his qilishdek talablarni qo'yadi, bu o'z navbatida, ixtiyoriy harakatlarning bajarilishini ongli nazorat qilishga o'rgatadi.

Mashqni bajarishdan oldin uni tuzilishi, ijrosi harakatni ifodasini fikran ko'z oldiga keltira olish («ideomotor trenirovka») – onglilik printsipining asosiy vositalaridan biridir.

Faollik mashgulotlarda shugullanuvchilarning barchasini tugal band qilish, ular faoliyatini "frontal", «guruhli», tashkillash orqali, asosiy jihozlar yoniga qo'shimcha sport anjomlari qo'yish, kuchiga yarasha bo'lmagan mashqlarni bir-ikki haftalik tayyorgarlik va trenirovkadan so'ng bajara boshla-salar, shugullanuvchilarni mashqni mustaqil bajarishga urini-shi o'z-o'zidan ortishi sodir bo'ladi.

Ta'lim jarayonida o'yin va musobaqa ("Jismoniy tarbiya-ning uslublari" mavzusiga qaralsin) metodlarining qo'llani-shi, sport maydoni, mashgulot o'tkaziladigan joylarning badiiy jihozlanishi, gigienik orastaligi, ta'lim jarayonida shugulla-nuvchilarda jonbozlik (initsiativa) ko'rsatish, vazifani hal qilish uchun javobgarlik hissini o'z bo'yniga olabilish, ma'suliyatni his etish va o'zlashtirish jarayoniga ijodiy yondoshishni tarbiyalaydi.

Ta'lim jarayonida ko'razmalilik printsipi

Mashqni ko'rsatish tushunchasi jismoniy tarbiya ta'limi jarayonida o'zining keng ma'nosiga ko'ra pedagogika nazariyasi ramkasidan allaqachonlar chiqib ketgan. Hozirgi kunda

bu tushuncha o'ziga his qilish, obrazli ifodalay olish, tashqi shaklini ifodalab namoyish qilishdek keng ma'noni oladi.

Ta'lim jarayonida bajarib ko'rsatish va ko'rishning bir-biri bilan o'zaro bogliqligi.

Harakat faoliyati haqidagi birlamchi (boshlangich) tushuncha mashqning natural shaklda bajarilishini ko'rgandan so'ng hosil bo'ladi. Ko'rgazmali qurol-lar, suratlar, chizmalar, maketlar, kino suratlar (sekinlash-tirib olinganlari), kino-badiiy, hujjatli, o'quv filmlari, video, mulptvideo va h.k. tarzida ko'rsatiladi va taqlid tarzida ularni bajarish o'quvchidan talab qilinadi.

O'zlashtirish jarayonining asosiy omili hisoblangan ko'rgazmalilikning ikki ko'rinishi amaliyotda mavjud bo'lib, ular mashqni aynan bajarib yoki vositali yordami bilan ko'rsatish deb farqlanadi.

Aynan yoki ***vositali ko'rgazmalilik*** ta'lim jarayonida o'qituvchiga mashqni namunali darajada bajarib ko'rsatish talabini qo'yadi. Namunali darajadagi ko'rsatish-namoyish qilish sodir bo'lishi mumkin bo'lgan xatolarning oldini olishini amalda isbotlangan. Amaliyotda esa harakatning qanday bajarilishini o'quvchi ko'rmay turib, uning texnikasini o'rgatish boshlab yuboriladi va bu o'z navbatida shugullanuvchi-larni xatolariga sabab bo'ladi. Ularni tuzatish ta'lim jarayonining vaqtini cho'zilishiga olib keladi. Mashqni namunali tarzda ko'rsata olmaydiganlar mashqlarni oldindan tanlangan va tayyorlagan shugullanuvchi orqali ko'rsatishdan foydalanishi lozim.

Harakat faoliyati xaqida birlamchi (dastlabki) tushuncha o'quv kino tasmasi, chizma, rasm, maket, plakat, va boshqalarda mashqni shugullanuvchilarga ko'rsatish orqali hosil qilinadi, ayniqsa, katta, o'rta, maktab yoshidagilar uchun ko'rgazmalikni bu uslubi ularning fikrlashi, harakatni his qilishi uchun qo'l keladigan vositadir. His qila olish qobiliyati yaxshiroq shakllangan shugullanuvchida ko'z oldiga keltira olish, taqlid qila bilish (avvaliga mexanik) tarzda bo'lsa ham ahamiyati kattadir. Ayniqsa, ta'limning ketma-ketligi o'zlashtirishda (harakatni bo'laklarga ajratib o'rgatishda), yo'llanma beruvchi mashqlar (harakat texnikasining asosiga yaqin bo'lgan mashq-lar)dan foydalanish, harakat texnikasini o'zlashtirishni osonlashtiradigan (bajarilishi tarkibida aynan shu harakat elementlari bor) mashqlarni qo'llash ta'lim jarayoniga ko'rgaz-malilik printsiipi qo'yadigan asosiy talablar bo'lib, bular, harakat xaqidagi tushunchalar mezonini oshiradi.

Mashqni bajarishda "o'z soyasidan foydalanish", "harakat satxi chegarasini belgilash", «taqlid qilish», "mo'ljal olish", "o'xshatish", ko'rgazmalilikning uslublardandir.

Bular ta'lim jarayonini faollashtiradi, birlamchi malakani shakllantirish va harakatni oliy tartibda bajara olishga yo'l ochuvchi asosiy omillardir.

Munatazamlilik uslubiy printsiipida

Mashgulotlarning tizimi, dam olish bilan jismoniy yukning almashuvining to'g'ri navbatlashuvi va ularning ketma-ketligining o'zaro bogliqligi ta'lim jarayonida muntazamlilik uslubiy printsiipining asosiy nizomidir.

Mashgulotlarning muntazamligi va jismoniy yuk(lama)-ning dam olish bilan ratsional almashinuvi. Mashq qilishning muntazam emasligi ta'lim jarayonida etarli darajada samara bermaydi. Tabiiy rivojlanish qonu-niyatlaridan amaliyotda biz shunga guvohmizki, mashgulotlar uzluksiz va muntazam olib borilsa, jismoniy mashqlar ta'siridan organizmning funksional imkoniyati, jismoniy qobiliyati yaxshilanadi.

Muntazam mashg'ulotlardan hosil bo'lgan reflekslar *uzluksizlikni* talab qiladi. Uzluksizlikning buzilishi malakani asta-sekinlik bilan so'nishiga olib keladi. Mustah-kamlanib avtomatlashgan yoki "oliy harakat maqomi"da bajarila boshlagan harakat ta'lim jarayonida faoliyatning muntazam takrorlash shartini, kerak bo'lsa, talabini qo'yadi. Chunki organizmning funktsional holati yaxshilanib muntazam mashq qilish va mashg'ulotlar natijasida ma'lum natijani ko'rsata boshlagan bo'lsa muntazamlilikni bir oz buzilishi, hosilani asta-sekin yo'qqa chiqishiga olib kelishi mumkin.

Obrazli qilib xulosa kilganda, muntazam tizimli mashg'ulotlar qoldirgan yarimsharlar puo'tlogidagi "iz"dan ijobiy o'zgarishlar sodir bo'ladi, yangi o'zlashtirilmaganini o'rganish osonlashadi. J. Lamark fikricha, «tizimli va munta-zam ravishda mashq qildirilgan organ asta-sekinlik bilan rivojlanadi, o'sadi, mashq qildirilmagani o'z qobiliyatini susaytiradi va xususiyatini yo'qotib boradi».

Nisbatan katta bo'lmagan tanaffus aktiv muskul hujay-ralari vaznining kamayishiga, komponentlari tuzilishining lozim bo'lmagan o'zgarishlariga, hatto morfologiyasining regressiv-siyasiga olib keladi. Ayrim regressiv o'zgarishlar hatto 5-7 kunlik tanaffuslarda ham sodir bo'lishi mumkin (N.V. Zimkin, D.L. Ferdman, O.I. Faynshmidt va boshqalar).

Jismoniy kamolotga erishish jismoniy tarbiya jarayoni-ning uzluksiz olib borilishi tanaffuslarsiz, oqlanmagan yo'qotishlarsiz, har bir mashg'ulotdagi samara oldingi mashg'ulotning "iz"i hisobiga qatlam-qatlam bo'lib qalinlashsa, avvalgi mashg'ulotlar keltirib chiqargan ijobiy o'zgarishar takomillashtirilsa va rivojlantirilsagina sodir bo'ladi.

Bu talabni amalga oshirish jismoniy tarbiya amaliyotida haftada 2, 3, 4, hatto 5 martabali mashg'ulot (ertalabki zaryadka va boshqa qo'shimchalarni hisobga olmagan holda)lar orqali yo'lg qo'yiladi. Qolaversa, "shugullanganlik" qancha yuqori bo'lsa, mashg'ulotlar orasidagi intervallar shuncha qisqaradi va jismoniy tarbiya jarayoni shunchalar zichlashadi. Bu o'z navbatida organizmning funktsional imkoniyatini ijobiy tomonga o'zgar-tiradi. Mashg'ulotlarning kontsentratsiyasi qanchalik yuqori bo'lsa, akademik mashg'ulotlar va sport trenirovkasi uchun uzluk-sizlikning ifodalanishi shunchalar xarakterli bo'lishi mumkin.

3.Mashg'ulot jarayonining mikrotsikl, mezotsikl va makrotsikllarini tuzilishi hamda sport faoliyatidagi ahamiyati.

-Sport tayyorgarligi tomonlarining nisbati (umumiy va maxsus jismoniy, texnik va psixologik h.k.) bir biriga bog'liqligi bilan;

-Mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining parametrlarining nisbati (yuklamaning hajmi va shiddati h.k.);

-Mashg'ulot jarayonini xar xil zvenolari o'rtasidagi ketma-ketlik va bog'liqlik (trenirovka mashg'uloti, mikro va mizotsikllar, davrlar, bosqichlar va h.k.);

-Mashq bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlar jarayonida uch bosqichdagi tuzilish farqlanadi;

-Mikro tuzilish - ayrim mashg'ulotlarini tuzilishi va mikrotsikllar;

-Mikro tuzilish o'rta tsikllarni tuzilishi va mashg'ulotlar-ning bosqichlari;

-Mikro tuzilish-katta tsikllarning tuzilishi.

Sport mashg'ulotlari hamma bo'laklarining mazmuni, vosita-lari metodlari va boshqa tarkibiy qismi bir butun bo'lib bog'lan-gandir.

Mashg'ulot mikrotsiklini tuzilishi

Shu bosqichdagi tayyorgarlik vazifalarini kompleks ravishda echishni taminlaydigan, bir necha kunlar ichida o'tkaziladigan mash-g'ulotlar seriyasidir, mikrotsikllarni davom etishi 3 - 4 kundan 10 - 14 kungacha.

Ko'pincha hayotda bir haftalik (7 kunlik) mikrotsikl haftalik kalendari bilan mos kelib shug'ullanuvchilariing umumiy rejimi-ga qo'shilib ketadi. 7 kun davom etadigan mikrotsikllarni ko'pin-cha xaftalik tsikl deyiladi.

Boshqacha ko'p yoki kam kun davom etadigan mikrotsikllarni xar xil variantlarda, shu jumladan shaxsiy musobaqa davrining aloxida kerakli joylarida, o'tkaziladigan musobaqani davom etishiga qarab tuzilishi modellashtiriladi. Masalan: agar qilich-bozlik va sport gimnastikasidan quyidagi sxema bo'yicha musobaqa o'tkazilganda qilichbozlik 1 - kun shaxsiy musobaqa 2 - kun koman-dalar musobaqasi, 3 - kun final.

Sport gimnastikasi 1 kun majburiy dastur

2 kun erkin dastur

3 kun ko'p kurash finali

4 kun ko'pkurashnig ayrim turlari finali.

Bu ko'rinishda esa mikrotsikl shu sxemani o'zgartirmasdan takrorlashi shart

Mikrotsikllar kamida ikki: kumilatsion (yig'uvchi), (u yoki bu darajadagi charchash bilan bog'lik), hamda qayta tiklovchi, mashg'ulotlar xarakterida tuzilgan fazodan iborat bo'ladi,

Mikrotsikllarning minimal davom etish vaqti 2 kun. Yuklama olish kuni va qayta tiklash kuni bo'ladi. Ko'pincha bu fazalar mikrotsikl ichida takrorlanib, har bir mikrotsikl qayta tiklash fazasi bilan tugallanadi.

Qayta tiklash fazasi hamma vaqt ham mikrotsiklni tugalla-masligi uning ichida qaytarilishi ham mumkin .

Mashg'ulotlar mazmunining ketma - ketligi esa tayyogorlik davriga, vazifasiga va qanday mikrotsikl bo'lishiga bog'liq. Katta bo'lmagan shiddatda bajariladigan, katta hajmdagi ish tez - tez qayta tiklashni talab qilmaydi, balki yuqori shiddatda katta hajmli ish bajarish mashg'ulotga qayta tiklashni tez - tez kiritishni talab qiladi.

Mikrotsiklni tuzishda oldingi va keyingi mashg'ulotlarni qaysi tomonga yo'naltirilganligi hisobga olinishi kerak.

1. Mikrotsikl, tezkorlik va tezkorlik - kuchlilik sifatla-rini optimal ish qobiliyati oshgan kunlardagina qo'yib tuzishni printsiptial ravishda talab qiladi. Shuning uchun chidamlilikka quyidagidan katta talab, tezkorlikdan keyii qo'yiladi. Katta yuklamadan keyin, ko'nincha organizmni qayta tiklash uchun 24 soat vaqt talab qiladi.

Aniqroq qilib aytganda, organizmda tezkorlik va chaqqonlik va tezkor kuchlilik sifatlarini tarbiyalash, hamda mashqlar texnikasini takomillashtirgandan keyin o'rtacha 2 - 3 kundan keyin:

Aerob imkoniyatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashg'u-lotdan keyin o'rtacha 5-7 kundan keyin tiklanadi.

Ko'pincha tortuvchi, bazali tayyorgarlik nazorat, musobaqa oldi va musobaqa mezotsikllari bo'ladi.

Tortuvchi mezotsikllarni - asosiy vazifasi sportchini, maxsus mashg'ulot ishlarini samaradorliroq bajarilishiga asta-sekin kiritilishidan iboratdir. By esa mashqlarni ishlatish bilan imkoniyatlarni oxiriga qaratilgan tizim va mehanizmlarni darajasini aniqlovchi har xil

chidamlik turlarini rivoj-lantirish imkoniyatlari tezkor - kuchlilik va zgiluvchanlik sifatlarini tanlab takomillashtirish. Oxirgi xisobda ishning samaradorligini oxiriga qaratiladigan xarakat ko'nikmalari va malakalarini tashkil toptirishdan iboratdir.

Bazali mezotsikllarga - organizmni asosiy tizimlarni funktsional imkoniyatlarini ko'tarib, jismoniy sifatlarini tarbiyalash, texnika-taktika, va psixologik tayyorgarlikni takomillashtiriladi.

Mashg'ulot dasturi - har xil bajarilishi bo'yicha shiddatli mashg'ulotlardan katta yuklamalardan foydalangan holda tuziladi,

Tayyorgarlik nazorati - mezotsikllarida sportchini oldingi mezotsikllarda erishgan imkoniyatlari sintez qilinadi yoki integral tayyorgarlik amalga oshiriladi. Mashg'ulot jarayonida ko'pincha musobaqa va maxsus tayyorgarlik mashqlarini musobaka sharoitiga maksimal ravishda yaqinlashtiriladi.

Musobaqa oldi mezotsikllari - sportchini tayyorlash jarayonidagi xatolarni yo'qotishga texnik imkoniyatlarini takomillashtirishga qaratilgan. Bu mezotsikllarda asosiy o'rinni maqsadga muvofiq ravishda psixologik va taktik tayyorgarlik tashkil qiladi. Mezotsikl yuklamali va yuklamaning kamayishi bilan tuzilishi, bu esa o'z vaqtida adaptatsiya jarayonini, charchashga qarshi turishini samaradarok bajarishga olib keladi,

Musobaqa mezotsikllarini soni va tuzilishi sport turini, sport taqvimini xususiyati, sportchining malakasi va tayyorgarlik darajasi bilan aniqlanadi. Tsiklik xarakterdagi sport turlarida, asosiy musobaqalar ko'pincha 1 oydan 2 oygacha davom etadi, bunda bir yoki ikkita musobaqa mezotsikli ishlatiladi, sport o'yinlarida asosiy musobaqalar 6 - 10 oy davom etadi. Bu vaqt ichida 5 - 6 ta musobaqa mezotsikli boshqa mezotsikllar bilan almashtirilgan holda o'tkazilishi mumkin.

Makrotsikllarning umumiy strukturasi va turlari.

Mashg'ulot makrotsikllarining tuzish metodikasi birinchi navbatda mashg'ulotda qo'yilgan asosiy vazifaga bog'liq bo'lib, bu vazifani mashg'ulot jarayonida bajariladi. Ko'p yillik tayyorgarlikning birinchi bosqichida (bu bosqichning asosiy vazifasi har tomonlama gormonik jismoniy rivojlanish asosida samaradoroq tayyorgarlik uchun texnik va funktsional (ko'nikma va malakalarni) tuzish mashg'ulot makrotsikllarining tuzilishi sportchi o'zini individual imkoniyatlarini maksimal ravishda amalga oshirish bosqichida tuziladigan makrotsikllardan printsip jihatidan farq qiladi. Ko'p yillik tayyorgarlikning 1 - 2 bosqichlarida mashg'ulot jarayonini yillik makrotsikllar asosida tuziladi. Bunda sportchi tayyorgarligining hamma tomoni paralel rivojlantiriladi. Ayrim xollardagina (qachonki tayyorgarlikning malum bir tomo-nini takomillashtirishga etibor berilish kerak bo'lganda, yaqqol ko'rinib turgan kamchiliklarni tuzatganda) sportchining texnik, taktik, jismoniy psixik tayyorgarligining vazifalari hal etiladi.

Keyinchalik qachonki yuqori sport ko'rsatkichlariga erishish uchun va musobaqalarda yaxshi qatnashish uchun sportchilarga o'zlari-ning individual imkoniyatlarini maksimal holda ishlatish vazifa-si qo'yilganda mashg'ulotlar makrostrukturalari ancha murakkab (har bir xolatda konkret aniqlashgan) xarakterda bo'ladi.

Mikrotsikllarning davom etishi va tuzilishi ko'pgina fakt-orlar bilan belgilanadi. Bu faktorlar ichida birinchi navbatda sport turining maxsus xususiyatlarini va sport mahoratini tashkil etuvchi asosiy qonuniyatlarni: sportchining aniq musobaqalarga (masalan, Evropa, dunyo olimpiya birinchiliklariga) tayyorgarlik ko'rishi zarurligini: sportchining individual

adaptatsiya qilish imkoniyatlarini, tayyorgarlik strukturasi, o'tilgan mashg'ulot mazmunlarini aytib o'tish kerak.

Mashg'ulotning makrostrukturasi har xil makrotsikllar ajralib chiqadi. Bu makrotsikllar (to'liqsimon bo'lib) goh pasayib goh ko'tarilib bir necha oydan 4 yilgacha davom etishi mumkin.

4 yillik makrotsikllar olimpiada o'yinlariga rejali ravishda tayyorgarlik ko'rishni tashkil etish uchun tuziladi. Bunday holda makrotsiklning har bir yillik bosqichining mazmuni va vazifasi orqali vazifalarning bajarilishiga qaratilgan.

Sport musobaqalari taqvimini doimiy ravishda kengayib borishi 3-4 ta makrotsikllarni kelib chiqishiga olib keldi. Bu musobaqa taqvimiga ko'pgina xal qiluvchi musobaqalar bo'lib ularni o'tkazish vaqti ko'rsatilgan. Sport musobaqalarinn tabora ko'payib borishi sport tayyorgarligi uchun material bazasini yaxshilashga olib keldi.

Manej, voletrek, qishki stadionlar, ko'pgina suv xavzalari-ning qurilishlari paydo bo'lishi ko'pgina sport turlarini yilning faqatgina malum vaqtida - mavsumda o'tkazilishidan xolos etdi. Mana shunday qilib velosportda (trek), engil atletikada 2 ta yillik makrotsikl, suzishda 2-3 ta yillik makrotsikllar kelib chiqdi.

4.Sport tayyorgarligi tamoyillarining nisbati (umumiy va maxsus jismoniy, texnik va ps.xologik va hakozolar) bir-biriga bog'liq bo'lishi.

5.Mashg'ulot mikrotsiklini tuzikishi.

Mikrotsikllar tuzilishini aniqlovchi shart va sharoitlarga quyida-gilar kiradi.

1. Sportchilar hayotidagi umumiy rejim (o'qish va mehnat qi-lish faoliyatidagi) va unga bog'lik bo'lgan ishchanlik dinami-kasi.

2. Mikrotsikldagi yuklamani umumiy kattaligi mashg'ulotlar soni va mazmuni.

Bu omillarni ta'sir ko'rsatishi sport mutaxassisligi hamda tayyorgarlik darajasi. bilan belgilanadi.

Masalan: Mashg'ulotlarning mazmuni, ularning mikrotsikl-dagi soni, yuklamaning xajmi, xar bir sport turida engil atletikachilarda, gimnastlarda, suzuvchilarda, kurashchilarda, bokschilar va x.kada har xil bo'ladi. Bundan tashqari boshlovchi sportchilar va yuqori razryadli sportchilar mashg'uloti jarayonida xam shunday farqni ko'rish mumkin.

3.Mashg'ulot yuklamasi va bioritmik faktorlarga nisbatan javob berish reaksiyasining individual xususiyatlari.

Shug'ullanuvchilar organizmi bir xil xajm va shiddatdagi yuklamaga xar xil javob beradi. Bu esa ularning organizmini xar xil xususiyatlariga bog'liq. Shunga nisbatan, mashg'ulot yuklamasiga ham xar xil sportchini organizmi individual moslashish (adaptatsiya) beradi. NS. Qucherov va boshqalarni ko'rsatishiga qaraganda mikrotsikl fazalarini xaftalik bioritm fazalari bilan kelishtirish maqsadga muvofiqdir.

1. Mikrotsikllar yuklamasining tuzilishi, tsiklning ichida o'zgarishi mumkin, % yuklama hajmi tsiklning yuqori ahamiyatiga qarab chang'ida balandlikdan sakrovchilarning musobaqa davridagi mikrotsikldagi yuklamaning dinamikasi.

2. Mikrotsikllarning tuzilishi, mashg'ulot davrlari va bos-qichlarini tuzilishiga qarab, uni qaysi (joyga qo'yish rejala-shtirladi) jarayoniga borliq. O'zini shakli va mazmuniga qarab, tayyorgarlik davrining umum tayyorgarlik bosqichidagi mikrotsikl hech qachon shaxsiy musobaqa davridagi mikrotsiklga o'xshamaydi, Xamma davrlar uchun ishlatiladigan universal mikrotsikl xam bo'lishi mumkin emas. Mashqlar komplksini asosiy va qo'shimcha

mashg'ulotlarining tartibini almashtirish, yuklama va dam olishni o'zgartirish bilan murabbiy mashg'ulot jarayonining o'sib borishini va sportchi organizmining yuqori natija ko'rsatishi uchun tayyorlab boradi.

Mikrotsikllarning turlari va ularning alohida xususiyatlari.

Sport mashg'ulot jarayonida quyidagi mikrotsikl turi aniqlanadi;

- tortuvchi
- zarbdor
- yaqinlashtiruvchi
- musobaqa
- qayta tiklovchi

a) tortuvchi mikrotsikllar:- katta bo'lmagan hajmdagi yukla-malardan tuzilib, sportchi organizmini shiddatli mashg'ulot-larga kiritilishiga qaratiladi. Bular fundamental davrni 1- (umumtay-yorgarlik) bosqichida ishlatiladi.

b) zarbali mikrotsikllar: - katta hajmdagi yuklamani shiddatli bajarishga qaratiladi, Bularni asosiy vazifasi sport-chilarning organizmi moslashish jarayoning asosiy texnik va taktik, jismoniy ahloqiy, irodaviy maxsus psixologik va integral vazifalarni echishda yordamlashishdan iboratdir. Bularni asosiy o'rnini fundamental davrni 2- maxsus tayyorgarlik bosqichi va shaxsiy musobaqa davrlarida ishlatiladi.

v) yaqinlashtiruvchi (modelli) mikrotsikllar-asosiy vazifasi musobaqaga yaqinlashtirishdan iboratdir. Bularni ichki qismida kelguvchi musobaqalarni rejimi takrorlanadi. Murabbiy asosan sportchini mehnat rejimiga, uning organizmini tiklanishiga, dam olishiga, asosiy diqqatini jalb qilib, charchatmasdan musobaqaga olib chiqishi zapyp.

g) qayta tiklovchi mikrotsikllar - bular bilan ko'pincha zarbali mikrotsikllar seriyasi tugallanadi. Shuningdek shiddatli musobaqa faoliyatidan keyin ham (rejalashtiriladi) rivojlan-tiriladi.

d) musobaqa mikrotsikllari - musobaqada qatnashish. Bu yoki u sport turining dasturiga binoan tuziladi. Mashg'ulot mikro-tsikllarini tuzish uchun quyidagilarni bilish shart.

- sportchini organizmiga, har xil hajmdagi va yo'nalishdagi yuklama qanday ta'sir ko'rsatishini.
- yuklamalardan keyin organizmni qayta tiklanish dinamikasi va davom etish vaqtini.
- katta jismoniy yuklamadan keyin qayta tiklanish jarayonni tez-lashtirish maqsadida va o'rta darajadagi yuklamalarni ishlatish imkoniyati

Mikrotsikllardagi yuklama va dam olishni almashtirish organizmni quyidagi 3 xil tipdagi reaksiyaga olib kelishi mumkin.

- a) mashq bilan chiniqqanlikii maksimal rivojlanishiga.
- b) mashg'ulotnini kam samaradorligiga yoki uni butunligicha yo'qligiga
- v) sportchini holdan toyishi yoki madori furishiga.

Birinchi tipdagi reaksiya - mikrotsiklga katta va anchagina yuklamali, optimal mashg'ulot soni kiritib ular o'zapo ratsional holda hamda kichik yuklamali mashg'ulotlar bilan almashtirilgan takdirda organizmni reaksiya orqali javob berishga olib keladi.

Ikkinchi tipdagi reaksiya - mikrotsiklga kiritilgan mashg'ulotlar soni va ularning yuklamasi mashq bilan chiniqqanlik darajasiga kam ta'sir ko'rsatsa, uchinchi tipdagi reaksiya - mikrotsiklga kiritilgan mashg'ulotlar ratsional almashtirilmagan taqdirda organizmni tez reaksiya berishiga olib keladi.

6. Mashg'ulot mezotsikllarini tuzilishi va turlari.

Mezotsikl mikrotsikllar tizimi sifatida.

Mashg'ulot mikrotsikllari, mashg'ulot jarayonlarining 3 dan 6 haftagacha davom etadigan jarayonidir. Mashg'ulot jarayonini mezotsikllar asosida tuzish shu davrdagi tayyorgarlikni, mashg'u-lotdagi yuklama dinamikasini ta'minlash, vosita va metodlarni maqsadga muvofiq ravishda qo'llash sportchiga pedagogik ta'sir ko'rsatishni, organizmni qayta tiklash jarayoni bilan qo'shish natijasida kerak bo'ladi. Jismoniy sifatlarni va qobiliyat-larini rivojlantirishiga qaratiladi.

Mashg'ulot mezotsikllarning tiplari.

Ko'pincha tortuvchi, bazali tayyorgarlik nazorat, musobaqa oldi va musobaqa mezotsikllari bo'ladi.

Tortuvchi mezotsikllarni - asosiy vazifasi sportchini, maxsus mashg'ulot ishlarini samaradorliq bajarilishiga asta-sekin kiritilishidan iboratdir. By esa mashqlarni ishlatish bilan imkoniyatlarni oxiriga qaratilgan tizim va mehanizmlarni darajasini aniqlovchi har xil chidamlik turlarini rivoj-lantirish imkoniyatlari tezkor - kuchlilik va zgiluvchanlik sifatlarini tanlab takomillashtirish. Oxirgi xisobda ishning samaradorligini oxiriga qaratiladigan xarakat ko'nikmalari va malakalarini tashkil toptirishdan iboratdir.

Bazali mezotsikllarga - organizmni asosiy tizimlarni funktsional imkoniyatlarini ko'tarib, jismoniy sifatlarni tarbiyalash, texnika-taktika, va psixologik tayyorgarlikni takomil-lashtiriladi.

Mashg'ulot dasturi - har xil bajarilishi bo'yicha shiddatli mashg'ulotlardan katta yuklamalardan foydalangan holda tuziladi,

Tayyorgarlik nazorati - mezotsikllarida sportchini oldingi mezotsikllarda erishgan imkoniyatlari sintez qilinadi yoki integral tayyorgarlik amalga oshiriladi. Mashg'ulot jarayonida ko'pincha musobaqa va maxsus tayyorgarlik mashqlarini musobaka sharoitiga maksimal ravishda yaqinlashtiriladi.

Musobaqa oldi mezotsikllari - sportchini tayyorlash jarayonidagi xatolarni yo'qotishga texnik imkoniyatlarini takomillashtirishga qaratilgan. Bu mezotsikllarda asosiy o'rinni maqsadga muvofiq ravishda psixologik va taktik tayyorgarlik tashkil qiladi. Mezotsikl yuklamali va yuklamaning kamayishi bilan tuzilishi, bu esa o'z vaqtida adaptatsiya jarayonini, charchashga qarshi turishini samaradarok bajarishga olib keladi,

Musobaqa mezotsikllarini soni va tuzilishi sport turini, sport taqvimini xususiyati, sportchining malakasi va tayyorgarlik darajasi bilan aniqlanadi. Tsiklik xarakterdagi sport turlarida, asosiy musobaqalar ko'pincha 1 oydan 2 oygacha davom etadi, bunda bir yoki ikkita musobaqa mezotsikli ishlatiladi, sport o'yinlarida asosiy musobaqalar 6 - 10 oy davom etadi. Bu vaqt ichida 5 - 6 ta musobaqa mezotsikli boshqa mezotsikllar bilan almashtirilgan holda o'tkazilishi mumkin.

Mikrotsikl va mezotsikllarni qo'shib olib borish - mezo-tsiklni oldiga qo'yilgan vazifasiga qarab, uning ichiga vositalari va yo'nalishi bo'yicha,

- tayyorgarlikni ayrim tomonlarini:

- integral tayyorgarligini amalga oshirishni:

- katta yuklamadan keyin o'tadigan adaptatsiya jarayonini tikla-nishiga sharoit yaratishni o'z ichiga oladigan mikrotsikllar kiradi.

Mikrotsikllar ichida ko'rganimizdek organizmning funktsional imkoniyatlari tiklanishi bir necha kungacha davom etishi mumkin edi. Uning uchun keyingi mikrotsikl oldingi yuklamadan qolgan charchashning hisobiga organizmni qayta tiklashga qaratilgan bo'lishi ham mumkin. Malakali sportchilarni hozirgi kundagi mashg'ulotlaridagi qizg'in payti alohida mikrotsikllar yuklamani kutilishi orqali bir mikrotsikldan 2 - mikrotsiklga charchashni ortib borishi bilan xarakterlanadi.

Bu esa, organizmni funktsional tizimiga va texnikani mus-tahkamligiga yuqori talab qo'yadi. Mikrotsikllardagi yuklamani umumiy summasi ko'p yillik tayyorgarlik davriga bog'liq. Ko'p yil-lik tayyorgarlikda, bazali mikrotsikllar ichidagi haftalik mikro-tsikllar yuklamasini umumiy summasini birlashishi amalga oshiri-ladi.

Mikrotsikllarni har xil tiplari ularning yuklamasini umumiy summasini ko'p xususiyatlarini ham mezotsiklni tipi bilan aniqlanadi haftalik mikrotsikllarni umumiy summasini har xil mezotsikllar tipida birlashtirish yuqori klassifikatsiyali sportchilar tayyorgarligi uchun ham qo'llaniladi (Platonova V.N.)

7.Makrotsikllarda mashg'ulotlar jarayonini tuzish metodikasi haqida ma'lurmotlarga ega qilish..

Makrotsikllarning umumiy strukturasi va turlari.

Mashg'ulot makrotsikllarining tuzish metodikasi birinchi navbatda mashg'ulotda qo'yilgan asosiy vazifaga bog'liq bo'lib, bu vazifani mashg'ulot jarayonida bajariladi. Ko'p yillik tayyorgarlikning birinchi bosqichida (bu bosqichning asosiy vazifasi har tomonlama gormonik jismoniy rivojlanish asosida samaradoroq tayyorgarlik uchun texnik va funktsional (ko'nikma va malakalarni) tuzish mashg'ulot makrotsikllarining tuzilishi sportchi o'zini individual imkoniyatlarini maksimal ravishda amalga oshirish bosqichida tuziladigan makrotsikllardan printsip jihatidan farq qiladi. Ko'p yillik tayyorgarlikning 1 - 2 bosqichlarida mashg'ulot jarayonini yillik makrotsikllar asosida tuziladi. Bunda sportchi tayyorgarligining hamma tomoni paralel rivojlantiriladi. Ayrim xollardagina (qachonki tayyorgarlikning malum bir tomo-nini takomillashtirishga etibor berilish kerak bo'lganda, yaqqol ko'rinib turgan kamchiliklarni tuzatganda) sportchining texnik, taktik, jismoniy psixik tayyorgarligining vazifalari hal etiladi.

Keyinchalik qachonki yuqori sport ko'rsatkichlariga erishish uchun va musobaqalarda yaxshi qatnashish uchun sportchilarga o'zlari-ning individual imkoniyatlarini maksimal holda ishlatish vazifa-si qo'yilganda mashg'ulotlar makrostrukturalari ancha murakkab (har bir xolatda konkret aniqlashgan) xarakterda bo'ladi.

Mikrotsikllarning davom etishi va tuzilishi ko'pgina fakt-orlar bilan belgilanadi. Bu faktorlar ichida birinchi navbatda sport turining maxsus xususiyatlarini va sport mahoratini tashkil etuvchi asosiy qonuniyatlarni: sportchining aniq musobaqalarga (masalan, Evropa, dunyo olimpiya birinchiliklariga) tayyorgarlik ko'rishi zarurligini: sportchining individual adaptatsiya qilish imkoniyatlarini, tayyorgarlik strukturasi, o'tilgan mashg'ulot mazmunlarini aytib o'tish kerak.

Mashg'ulotning makrostrukturasi har xil makrotsikllar ajralib chiqadi. Bu makrotsikllar (to'liqsimon bo'lib) goh pasayib goh ko'tarilib bir necha oydan 4 yilgacha davom etishi mumkin.

4 yillik makrotsikllar olimpiada o'yinlariga rejali ravish-da tayyorgarlik ko'rishni tashkil etish uchun tuziladi. Bunday holda makrotsiklning har bir yillik bosqichining mazmuni va vazifasi orqali vazifalarning bajarilishiga qaratilgan.

Sport musobaqalari taqvimini doimiy ravishda kengayib borishi 3-4 ta makrotsikllarnish kelib chiqishiga olib keldi. Bu musobaqa taqvimiga ko'pgina xal qiluvchi musobaqalar bo'lib ularni o'tkazish vaqti ko'rsatilgan. Sport musobaqalarinn tabora ko'payib borishi sport tayyorgarligi uchun material bazasini yaxshilashga olib keldi.

Manej, voletrek, qishki stadionlar, ko'pgina suv xavzalari-ning qurilishlari paydo bo'lishi ko'pgina sport turlarini yilning faqatgina malum vaqtida - mavsumda o'tkazilishidan xolos etdi. Mana shunday qilib velosportda (trek), engil atletikada 2 ta yillik makrotsikl, suzishda 2-3 ta yillik makrotsikllar kelib chiqdi.

Shuning bilan birga yuqori ko'rsatkichlarga erishish uchun uzoq va keskin musobaqa faoliyatini va shuningdek tayyorlanish uchun uzoq vaqtni talab etuvchi sport tu'rlarida (velosportda shosse, marofon) 1 ta yillik makrotsiklni saqlash talab etiladi. Ayrim sport turlarida 2 yillik tsikllar rejalashtirishi mumkin. Bu yangi va o'rta mukammal dasturlarni o'zlashtirilishi bilan bog'liq (figurali uchishda, sport gimnastikasida konki uchishda), lekin bunday tsikllarnint har xil bosqichlarida sportchilar eski dastur bo'yicha musobaqalarda ishtirok etishi mumkin. (N.Ozolin, 1984 y)

Sport o'yinlarida kalendarning o'ziga xos xususiyatlari yil mobaynida mashg'ulotlarning qay tarzda o'tilishini kerakligini malum qilib qo'ydi, yillik mikrotsikllar bilan bir qatorda (futbol, xokkeyda) yarim yillik mashg'ulot makrotsikllari xam mavjuddir (basketbolda, suv polosida).

Mashg'ulotlarni yillik makrotsikllar asosida tuzish chang'i uchish, biatlon, tog' chang'isi, bobsley, elkanli sport, eshkak eshish kabi sport turlari uchun xarakterlidir.

Yillik mashg'ulotni 1 ta makrotsikl asosida tuzilsa 1 tsikli, 2 ta makrotsikl asosida tuzilsa 2 tsikli, 3 ta makrotsikl asosida tuzilsa 3 tsikli mashg'uldotlar deyiladi. Har bir makrotsiklda uchta: tayyorgarlik, musoboqa va o'tish davrlariga bo'linadi.

Mashg'ulot jarayonini 2 va Z tsikli tuzishdan «*ikkilangan*» va «*uchlangan*» deb ataladigan variantlardan ko'proq foydalani-ladi. Bunday xolatlarda 1 va 2; 2 va 3 makrotsikllar orasidagi o'tish davri rejalashtirilmaydi. Oldingi makrotsiklning musobaqa davri eca navbatdagi makrotsiklning tayyorlovchi davriga o'tadi. (V.N.Plotonov 1986 y)

Agar bir yilda 2 ta yoki undan ko'p makrotsikllar rejalash-tirilsa ular bir - birlaridan mazmuni va davomiyligi jihatidan yil mobaynida mashg'ulot jarayonini tuzish varianti bilan ajraladi.

Masalan: yuqori klassli sportchilarni tayyorgarligining 3 tsiklini rejalashtirishda 1-mikrotsikl baza hosil qilish xarak-terida bo'ladi, yani sportchilar tayyorgarligining kompleks ravishda bo'lishi, va asosiy musobaqalarga nisbatan past musobaqa-larda qatnashishlarini nazarda tutadi. 2-mikrotsiklda mashg'ulot jarayoni ko'proq mutaxassislikka yaqinlashtirib yilning asosiy musobaqalarida qatnashishga qaratilgan bo'ladi. 3-mikrotsiklda eng yuqori ko'rsatgichlarga erishish maqsad qilib qo'yiladi. Mashg'ulot musobaqa yuklamalari maksimal kattaligacha etkaziladi.

Tayyorgarlik davrida asosiy musobaqalarda yaxshi qatnashish uchun mustahkam funktsional baza quriladi, tayyorgarlikni har xil tomonlari rivojlantiriladi va davr ikki bosqichga bo'linadi: umum tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik bosqichlariga.

Musobaqa davrida - tayyorgarlikning har xil tomonlari yanada rivojlantiriladi va integral tayyorgarlik taminlanadi. Bu davrda musobaqalar o'tkaziladi va shu musobaqalar yordamida keyingi asosiy musobaqalarga tayyorgarlik boradi,

O'tish davri - mashg'ulot va musobaqa davridagi yuklamalardan so'ng navbatdagi makrotsiklga tayyorgarlik uchun jismoniy va psixik potentsiallarni tiklashga qaratilgan.

Tayyorgarlikni bosqichlarga va davrlarni davomiyligi va mazmunlari alohida makrotsikl me'yorida (mobaynida) ko'pgina faktorlar bilan aniqlanadi.

Bu omillardan biri sport turining maxsusligi bilan bog'liq;

- musobaqa faoliyati, shu sport turi musobaka tizimini taqozo etgan sportchilar tayyorgarligining tuzilishi bilan;

- boshqa omillar ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari har xil sifatlarni rivojlantirish qonuniyatlari bilan;

- sport musobaqasi taqvim, musobaqa oldidan sportchilarga qo'yiladigan vazifalar bilan;

-sportchilarni individual, morfologik va funktsional xususi-yatlari, mashg'ulot xususiyatlari individual sport taqvim bilan: tayyorgarlikni tashkil qilish (markazlashtirilgan) tayyorgarlik yoki ma'lum joylar sharoitida iqlim sharoiti, texnik saviyasi va boshqalar bilan bog'liqdir.

Bu faktorlarning har xilligi mashg'ulot jarayoni yo'nali-shining makrotsikllar, davrlar, bosqichlar va ularni kichik tashkil etuvchilarni tuzilishlarini belgilaydi.

N.G.Ozolin shunday deb yozadi: *mashg'ulot jarayoni mazmunini yo'nalishi davrlarini aniqlaydi. Mashg'ulot jarayonini davr va bosqichlarga, mashg'ulot jarayonini rejalashtirishga tayyorgarlik mazmunining vazifasi va vaqti bo'yicha effektiv joylashtirishga (rasmiylashtirishga) yordam beradi,*

Makrotsikllar tuzilishini aniqlovchi ko'pgina faktorlar va ularning oxirgi ko'rsatgichiga erishishdagi tutgan o'rinlari makrotsikllarda mashg'ulot jarayoni tuzilishini xaddan tashqari murakkablashtiradi.

Masalan; mashg'ulot jarayonini moslashishlar tuzish qonuni-yatlari asosida tuzishga intilish, faqatgina sport mashg'ulotini anik vazifalari xal qilingandagina etarli natija ko'rsatadi deb hisoblardi. Mashg'ulot makrotsikllarini tuzish asosida etgan sport mashg'uloti umum qonuniyatlariga bunday yondoshish, ko'pgina sport turlarida mashg'ulot jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan metodologik xato hisoblanadi. Mashg'ulot yuklamalarini ayrim mashg'ulotlarda va makrotsikllardagina bitta yo'nalishda bo'lishini ta'minlamasdan, salkam butun tayyorgarlik bosqichlari davomida ham mashg'ulot yuklamalari bir yo'nalishda bo'lishini ta'minlash kerak.

Bunday ko'rsatmalar texnik - taktik harakat arsenalini, psixologik vazifalarini chegaralagan holatda jismoniy tayyor-garligiga nisbatan past sport turlarida alohida qo'llanishi mumkin, lekin tsiklik xarakterdagi o'yinlarda, yakka bellashuv-larda, murakkab koordinatsion sport turlarida qo'llash to'g'ri kelmaydi.

Sport turi ko'p yillik tayyorgarlikning bosqichlariga shug'ullanuvchilar kontingentiga bog'liq xolda makrotsiklda turli davr va etaplar keng diapazon asosida tebranishi mumkin. Masalan; suzishda, engil atletikada va boshqa sport turlarida tsiklik xarakterdagi sport turlarida musobaqa davrining davomiyligi (yoki ikki uch tsikli rejalashtirilgan davrlarda) sport o'yinlaridagi musobaqa davriga nisbatan 1.5, 2.5 marta kam bo'lishi mumkin. Yilning ma'lum vaqtidagina mavsumda o'tkaziladigan sport turlari yil mobaynida o'tkaziladigan sport turlaridan tayyorgarlik davrini uzoq muddatliligi musobaqa davrini qisqa muddatliligi bilan farq qiladi.

Ko'p yillik tayyorgarlikni boshlang'ich bosqichi, shuningdek bazani tayyorgarlikni oldingi bosqichiga tayyorgarlik davrini uzoq muddatligi bilan ajralib turadi. Musobaqa davri ancha qisqa va anik, ko'rsatilmagan yuqori sinf sportchilarida buning tes-karisi bo'lib, tayyorgarlik davri qisqartirilgan, musobaqa davri esa yilning ancha qismini egallaydi (V.N.Platonov) 1986 y.

Asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar

1. Саломов Р.С. Спорт машфулотнинг назарий асослари – Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
2. Маҳкамджанов К.М. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., “Иқтисод - мoliya” 2008 йил - 300 б.
3. Матвьев Л.П. Теория и методика физического воспитания Москва – 2005 г.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилятларини ривожлантириш Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 й - 171 б.
2. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 300 б.

Xorijiy adabiyotlar

1. Bcunen G., Claessens A., Lefere J., Ostyn M, Reuson R., Simons J. So-matotype as related to age peak velocity in height, weight and static strength in boys // Hum. Biol.- 1987.- №4.- P.
2. Domann G., Domann D., Hagy B. How to teach your baby be physically " supperb.- Garden City Park, New York.- 1994.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziyonet.uz
4. www.edu.uz
5. tdpu.INTRANET.uz

Mavzu. Darslarni o'tkazish jarayonida turli texnik vositalardan, shu jumladan trenajyorlarva boshqa zamonaviy vositalardan foydalanish

Reja:

1. **Jismoniy tarbiya darsida ma'ruza o'tilayotganda turli texnik vositalardan foydalaniladi.**
2. **Amaliy mashg'ulotlarni o'tkazishda trenajyorlardan va boshqa zamonaviy vositalardan foydalaniladi haqida ma'lumotlarga ega qilish.**
3. **Bolalarning jismoniy tayyorgarligini yuqori darajada tayyorlash va o'rgatish tizimlari.**
4. **Sport mashg'ulotlarining qonuniyatlari va jismoniy tarbiya umumiy tamoyillarining yuksak ko'rsatkichlarga intilishi.**
5. **Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi.**
6. **Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi.**
7. **Yuklama va dam olishning zichlangan tartibi.**
8. **Mashg'ulot yuklamalarining to'liqsimon o'zgarishi haqida ma'lumotlarga ega qilish.**

1. Jismoniy tarbiya darsida ma'ruza o'tilayotganda turli texnik vositalardan foydalaniladi.

Elektron pochta.

Bu texnologiya o'qituvchi va talabalar o'rtasidagi o'quv aloqalarini o'rnatish va rivojlantirish maqsadida yoki talabalar o'rtasidagi o'quv aloqa konferensiyalarini o'tkazishda qo'llaniladi. Aloqa konferensiyalarining ochiq va yopiq turlari bo'lib, ular ham o'z navbatida boshqariladigan (modeliruemo'e) va erkin tarzda o'tkaziladigan (nemodeliruempie) toifalariga ajratiladi. Aloqa konferensiyasi davomida uyushtiriladigan munozara va munozaralarning boshqariladigan turi samarali hisoblanadi. Bunda maxsus mutaxassis - moderator (fasilitator) bahs - munozarani o'quv kursi maqsadlariga muvofiq holda boshqarib va yo'naltirib boradi.

Internetdagi alohida **WEB** sahifalarida olib boruvchi o'qituvchilar uchun foydali ma'lumotlar joylashtirilgan.

Bu sahifalarda:

- ❖ O'quv konferensiyalarning tashkiliy masalalari tahlil qilinadi.
- ❖ Konferensiya davomida tez-tez berilib turadigan savollar ro'yxatini tuzish uchun tavsiyalar beriladi.
- ❖ Kompyuter konferensiyalari davomida o'qitish jarayonining etnik masalalari ko'rib chiqiladi.
- ❖ Ushbu muammolar bo'yicha tayyorlangan publikatsiyalarga qisqa annotatsiyalar beriladi.

Kompyuter o'quv dasturlari.

Kompyuter o'quv dasturlari (shu jumladan, gipermatnli, multimediya, intellektual multimediya, intellektual va boshqalar).

Kompyuter o'quv dasturlari odatda ikki xil tartibdagi o'qitish jarayonini tashkil qilish imkoniyatini beradi – *axborot - ma'lumotli* va *o'quv - nazoratli*.

Axborot – ma'lumotda rejim bosma materiallar, audio va videoyozuvlardan foydalangan holda o'quv materiallarni o'zlashtirish, uni qulay va ko'rgazmali tarzda tuzish maqsadlariga xizmat qiladi.

O'quv - nazorat rejimi o'z-o'zini nazorat qilish, baholash, masofali ta'lim jarayonida dastlabki va oraliq nazoratni uyushtirishga yordam beradi.

Maxsus ishlab chiqilgan instrumental vositalardan foydalanish kompyuter o'quv dasturlarini yaratish jarayonini yengillashtiradi. Ular yordamida hattoki kompyuter texnologiyalardan uzoq bo'lgan tarix, falsafa, menejment va boshqa ijtimoiy - gumanitar fanlar o'qituvchilari turli o'qitish dasturlarini yaratishlari mumkin.

WWW (World Wide Web). Internetning bu turdagi eng ommabop tizimi o'qitishning yangi modelini rivojlantirishga olib bormoqda. Web sahifalar asosida turli tuman o'quv kurslari yaratilmoqda.

Web texnologiya tovush, video, grafikani qo'llash imkoniyatiga ega bo'lsa ham, hozirgi kunda Web texnologiya verbal kommunikatsiyaga asoslangan o'quv kurslarda kengroq va samaraliroq foydalaniladi.

Ta'lim jarayonida qo'llaniladigan Web texnologiyalarining asosiy turlari quyidagilardan iborat:

- *integratsiyalashgan o'qitish paketlari*
- *asinxron konferensiyalar;*
- *sinxron konferensiyalar;*
- *masofali guruh ta'lim faoliyati.*

Hozirgi vaqtda Web texnologiyalari asosidagi instrumental vositalar yordamida asinxron kompyuter konferensiyalari o`tkazilmoqda.

Keyingi vaqtlarda **Chatware** – **sinxron kompyuter konferensiyalarni** o`tkazish uchun zarur bo`lgan maxsus dasturlar yaratilmoqda.

Bu dasturlar yordamida talabalar sinxron aloqalari asosidagi interaktiv o`qitish jarayonini samarali tarzda uyushtirish mumkin, ya'ni real vaqtdagi interaktiv muloqot tizimlarini o`quv jarayoniga qo`llash mumkin.

Bunday instrumental vositalarning sinxron dialoglardagi tovush, video va fayllarni uzatish bo`yicha imkoniyatlari masofali ta`limda katta ahamiyatga egadir. Jumladan, hozirgi kunda (group ware) – “*groupvera*”, ya'ni birgalikdagi distansion guruh ishini tashkil qilishga yordam beruvchi maxsus dastur ta`minoti alohida dolzarbligi bilan ajralib turadi.

“**Groupvera**” tizimining ma'lumotni saqlash, ma'lumotlar bazalaridan izlash va boshqarish kabi imkoniyatlaridan foydalanish distansion ta`limdagi hamkorlik (birgalikdagi) o`quv loyihalarini ishlab chiqarish imkoniyatini beradi. Telekommunikatsiya vositalaridan foydalanish – elektron pochta orqali xabarlarini uzatish, fayllar bilan almashish, sinxron va asinxron kompyuter, audio va videokonferensiyalarni o`tkazish guruhdagi masofali ta`lim jarayonida yagona umumiy o`quv materialini ishlab chiqishga yordam beradi.

Telekonferensiyalar.

Bular qatoriga audiokonferensiyalar, audiografik konferensiyalar, videokonferensiyalar, kompyuter konferensiyalari kiritiladi. Deyarli har - bir telekonferensiya turi uchun o`ziga mos masofali ta`lim metodlari shakllangan.

Shunday qilib, o`quv jarayonida axborot texnologiyalaridan foydalanish va ularni to`g`ri tanlashning quyidagi asosiy tamoyillarini belgilash mumkin:

- O`quv jarayonida innovatsion texnologiyaning faqatgina o`zi emas, balki uning ta`lim maqsadlariga muvofiq ekanligi ahamiyatlidir.
- Eng qimmatbaho va zamonaviy texnologiyalar doimo ham eng samarali natijaga olib kelavermaydi. Aksincha, oddiy va nisbatan arzon texnologiyalar samaraligi bilan ajralib turadi.

Masofaviy o`qitishdagi texnologiyalar.

Masofaviy o`qitish uslubi asosida tinglovchilarni o`qitish hozirgi kunning eng rivojlanib borayotgan yo`nalishlaridan bo`lib, o`qituvchi bilan tinglovchilar ma`lum bir masofada joylashgan holda ta`lim berish tizimidir.

O`qituvchi va tinglovchining ma`lum bir masofada joylashganligi, o`qituvchini dars jarayonida kompyuterlar, sputnik aloqasi, kabel televideniyesi kabi vositalar asosida o`quv ishlarini tashkil qilishini talab qiladi. Zamonaviy kompyuter texnologiyalarining tez rivojlanib borishi, ayniqsa, axborotlarni uzatish kanallarining rivojlanishi telekommunikatsiya sohasiga o`ziga xos tarixiy o`zgarishlar kiritmoqda.

Masofaviy o`qitish quyidagi texnologiyalarni o`z ichiga oladi:

Interaktiv texnologiyalar:

- *audiokonferensiyalar;*
- *videokonferensiyalar;*
- *elektron konferensiyalar;*
- *ovoz kommunikatsiyalari;*
- *ikki tomonlama sputnik aloqa;*

- *virtual borliq.*
- *disketa, flesh va CD – ROM lar.*

Nointeraktiv texnologiyalar:

- *bosib chiqarilgan materiallar;*
- *audiokassetalar;*
- *videokassetalar;*
- *bir tomonlama sputnik aloqa;*
- *televizion va radio ko`rsatuvlari;*

3. Bolalarning jismoniy tayyorgarligini yuqori darajada tayyorlash va o'rgatish tizimlari.

Jismoniy tayyorgarlikda tanlangan sport turining spetsifik talablarigi javob bera oladigan jismoniy qobiliyat-larni rivojlantirishga qaratilgan ta'sir etish, ya'ni maxsus jismoniy tayyorgarlik kuchayadi. Endi umumiy jismoniy tayyor-garlik asosan umumiy mashq saqlab turishni ta'minlaydi va uning maxsus mashq bilan chiniqqanlik bilan eng mustahkam aloqada bo'lgan komponentlarini yuksaltiradi.

Boshqa bo'limlarda ham shunga o'xshash o'zgarishlar sodir bo'ladi. Sport - texnika tayyorgarligi musobaqa harakatlari texnikasini mazkur mashg'ulot tsiklining musobaqa davri davomida qanday bo'lsa, o'shanday ko'rinishda chuqurroq o'zlashtirib olishga qaratiladi. Bunda turg'un va shu bilan birga moslashuvchan harakatlar dinamik stereotipini shakllantirish markaziy vazifa bo'lib qoladi. Parallel ravishda jiddiy maxsus taktik tayyor-garlik ham kengaytirib boriladi.

Nihoyat, ikkinchi bosqichga yaqinlashgan sayin tanlanagan sport turi bo'yicha musobaqalarga maxsus iroda tayyorgarligining roli orta boradi.

Bular bari maxsus mashq bilan chiniqqanlikni yuksaltirish va sport formasining barcha komponentlarini garmonik tarzda qo'shib olib borish uchun sharoit yaratadi. Ikkinchi bosqichda jismoniy texnik, taktik va iroda tayyorgarliklari o'zaro alohida -alohida bo'ladi - ular hatto birlashib (qo'shilib) ketadi.

Birinchi bosqichda ikkinchi bosqichga o'tish asta - sekinlik bilan sodir bo'ladi. Bunda mashg'ulot jarayonining mazmunidan ham ko'ra uning tuzilishi - turli vosita va uslublarning nisbati, umumiy va maxsus tayyorgarlikning salmog'i, yuklamalar hajmi va intensivligining o'zaro nisbati va hokazolar ko'proq o'zgaradi.

Vosita va uslublar tarkibidagi o'zgarishlar. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning nisbati. Ikkinchi bosqichda tayyorgar-likning turli vositalarini qo'llashning o'rni va xarakteri quyidagi qonuniyatlar bilan belgilanadi.

Birinchiidan, maxsus mashg'ulot omili qanchalik tez - tez va kuchli (albatta, ma'lum fiziologik me'yorlarda) ta'sir ko'rsatsa, mashq bilan chiniqqanlik rivojining darajasi ham shunchalik yuqori bo'ladi.

Ikkinchiidan, mashq bildan chiniqqanlik o'sib borgan sari, uning turli xarakterdagi mashqlardan foydalanishga o'tish darajasi, aftidan, kamayib ketadi va bu o'tish ko'proq tanlanadigan bo'la boradi.

Uchinchiidan, salbiy ta'sir ko'rsatuvchi hodisalar bo'lmasa, shartli refleks aloqalarining har qanday tizimi tez va engil o'rnatiladigan bo'ladi; mazkur tizimni tashkil etish qanchalik murakkab va nozik bo'lsa, uning noadekvativ ta'sirlarga boshlang'ich chidamliligi shunchalik kam bo'ladi.

Ikkinchi bosqichda bu qonuniyatlardan maxsus mashq bilan chiniqqanlik tez yuksalishini ta'minlash va sport formasining komponentlari o'rtasida o'zaro nozik aloqalarni yo'lga qo'yish uchun foydalaniladi. Bu avvalo tanlangan musobaqa mashqlaridan va ularga juda yaqin bo'lgan maxsus - tayyorlov mashqlaridan ancha kengroq foydalanishda o'z ifodasini topadi. Tayyorlov davri tugallana borgan sayin ular tobora ko'proq o'rin oladi va mashg'u-lotning boshqa vositalarini qo'llashga yanada kuchliroq ta'sir ko'rsatadi.

Ikkinchi bosqichda ma'lum maxsus - tayyorlov mashqlari muso-baqa mashqlari bilan «yaqinlashgandek» bo'ladi.

Bu «yaqinlashish» ikki asosiy yo'ldan boradi. Xususiy harakatlarni yoki musobaqa mashqlarining ayrim funktsional xususiyatlarini o'z ichiga olgan mashqlardan asta - sekin sport musobaqalaridagi yaxlit faoliyatga o'tish yo'lidan (masalan, gimnastika kombinatsiyalar elementlaridan birikmalarga, keyin esa kombinatsiyalarning o'ziga o'tish; tanlangan masofa bo'laklarini qayta - qayta yugurib o'tishdan butun masofani yaxlit yugurib o'tish-ga);

4.Sport mashg'ulotlarining qonuniyatlari va jismoniy tarbiya umumiy tamoyllarimmg yuksak ko'rsatkichlarga intilishi.

Sportda ixtisoslashish sportchining har tomonlama rivoj-lanishini inkor etmaydi. Aksincha organizmning funktsional imkoniyatlarini umumiy yuksaltirish, jismoniy va ruxiy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish asosidagina tanlangan sport turida mumkin qadar ko'proq yutuqqa erishiladi. Sport amaliyotidagi butun tajriba ham, nazariy va eksperimental tadqiqotlarning juda ko'p ma'lumotlari ham ana shuni ta'kidlaydi (A.N.Krestovnikov, G.V.Vasilev, N.G.Ozolin, L.P.Matveev, N.N.Yakovlev, X.Mittentsvey va boshqalar).

Sport yutuqlari sportchining har tomonlama taraqqiy etganligiga bog'liqligining ikkita asosiy sababi bor. Birinchidan, organizmning ajralmas ekanligi - uning barcha a'zolari, sistema va funktsiyalari faoliyat va taraqqiyot jarayonida o'zaro uzviy bog'liqdir. Qaysi jismoniy sifat ko'proq, qaysinisi kamroq rivojlanishi zarur ekani, har qaysi sport turining o'ziga xos nisbatda bo'lsa-da, biron jismoniy qobiliyatni g'oyat yuksak darajada rivojlantirishi uchun organizm funktsional imkoniyati umuman yuksak bo'lishi shart, ya'ni har tomonlama rivojlanish jarayonidagina bunga erishish mumkin degan umumiy qonuniyat ham hamisha kuchda qoladi. Ikkinchidan, turli harakat malakalari va mahoratlari o'zaro hamkorlikda ishlaydi. Sportchi tomonidan o'zlashtirilgan harakat malakalari va mahoratlari doirasi qanchalik keng bo'lsa (albatta tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq bo'lgan ma'lum me'yorda) harakat faoliya-tining yangi formalarini yaratish va ilgari o'zlashtirilganlarini takomillashtirish uchun shunchalik qulay asos mavjud bo'ladi. Yangi harakat formalari ilgari tarkib topgan formalar asosida paydo bo'ladi va ularning u yoki bu elementlarini o'z ichiga oladi. Xilma-xil harakat koordinatsiyalarini o'zlashtirish jarayonida bu yo'lda uchraydigan qiyinchiliklarni eng borish natijasida harakat faoliyatini yana ham takomillashtirish qobiliyati, trenirov-kalanish rivojlanishi yana ham muhimroqdir.

Demak, sportda takomil topishning ob'ektiv qonunlari sport mashg'uloti chuqur ixtisoslashtirilgan jarayon bo'lishi bilan birga, xar tomonlama rivojlanishga olib kelishini talab qiladi. Shunga ko'ra sport trenirovkasida umumiy va maxsus tayyorgarlik bir-biriga mahkam qo'shib olib boriladi.

Shu narsa muhimki, umumiy va maxsus tayyorgarlikning organik hamohangligi faqat sport takomillining qonuniyatlariga javob beribgina qolmay, balki hamma narsa insonni har tomonlama o'stirishga qaratilgan tarbiya sistemasining umumiy qonuniyat-lariga ham mos

keladi. Shuning uchun umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini shaxsni har tomonlama rivojlantirishning umumiy printsiplarini sport mashg'ulotida aniq ifoda etadigan sport maktabining eng muhim printsiplari deb qarash zarur.

5. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi.

Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligini birligi degan so'z sport yutuqlariga erishishga hamda oqibat natijada sportdan tarbiya vositasi sifatida foydalanishga ziyon etmay turib, bu birlikning qaysidir tomonini mashg'ulotdan olib tashlab bo'lmaydi, demakdir. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi shuningdek, ular mazmunining bir-biriga bog'liq ekanligi bilan ham ifodalanadi, chunki umumiy jismoniy tayyorgarlikning mazmuni, yuqorida ko'rsatib o'tilganidek, tanlangan sport turining xususiyatlariga qarab belgilanadi, maxsus tayyorgarlikning mazmuni esa umumiy tayyorgarlik natijasida paydo bo'lgan shart-sharoitlarga bog'liq bo'ladi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini dialektik tarzda qarama-qarshi birlik sifatida tushunmoq kerak. Mashg'ulot vaqtida, bu birlik tomonlarining har xil ishga birdek foyda keltiraver-maydi. Har bir aniq holatda ma'lum me'yor mavjud bo'lib, uning buzilishi sportda taraqqiyotga erishishga halaqit beradi. Bu me'yor tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlariga hamda boshqa bir qator shart-sharoitlarga bog'liq. Amalda mashg'ulot jarayonining ayrim etaplarida umumiy tayyorgarlikka etarli baho bermaslik hollarini ham, unga haddan tashqari ko'p o'rin berib yuborish hollarini ham kuzatish mumkin. Bu yana shu bilan murakkab-lashadiki, umumiy va maxsus tayyorgarlikning optimal nisbati doimiy bo'lib qolmay, balki sport takomilining turli etaplarida qonuniy suratda turlicha o'zgarib turadi. Hozir bu muammo garchi to'liq hal etilmagan bo'lsa-da, mazkur o'zgarishlarning asosiy tendentsiyalari aniqlab chiqilgan. Mazkur muammoning qanday hal etilishini bir yillik va ko'p yillik mashg'ulot strukturasi tavsif berilishi munosabati bilan quyida ko'rsatiladi.

6. Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi.

Sport mashg'uloti jarayonining uzluksizligi quyidagi asosiy momentlar bilan xarakterlanadi:

1. Mashg'ulot jarayoni tanlangan sport turida kamolotga eri-shish maqsadida butun yil bo'yi va ko'p yillar mobaynida surun-kasiga davom etadi:

2. Navbatdagi har bir mashg'ulotning ta'siri bundan ilgari-gisining «izi» ustiga boradi:

3. Mashg'ulotlar o'rtasidagi dam olish intervali ish qobiliyatini tiklash va o'stirishning umumiy tendentsiyasini kafolat-laydigan darajada bo'lib, goho ish qobiliyati qisman tiklanib etmay turib mashg'ulot o'tkazishga ham yo'l qo'yiladi.

So'nggi ikki moment ayrim ma'noda baxsli bo'lib, shuning uchun izoh talab qiladi. Navbatdagi har bir mashg'ulotning ta'siri ilgari-gisining «izi» ustiga qo'shilishi haqida gapirilganda «iz» so'zini organizmda mashg'ulotlar natijasida yuzaga keladigan va oqibat natijada sportchi organizmining ish qobiliyati yuksalishida, uning fazilatlarini, malakalari va mahoratlarining rivojlanishida o'z ifodasini topadigan ijobiy o'zgarishlar (fiziologik, bioximik va morfologik o'zgarishlar) deb umumiy-lashgan ma'noda tushunish kerak. Demak, ikkinchi momentning ma'nosi mashg'ulotlar orasidagi intervallarning haddan tashqari o'zaytirib yuborilishiga yo'l qo'ymaslikdan, ilgari ta'sir etishlar natijasi saqlana borishini ta'min etishdan va shu yo'l bilan sport faoliyatida uzluksiz yuksalish uchun shart-sharoit yaratishdan iboratdir.

Uchinchi momentning ahamiyati yuqorida sistemalilikning umumiy printsipli tahlil etilishi munosabati bilan yo'lakay tushuntirib o'tilgan edi. Bunda sport mashg'ulotlari vaqtida yukla-ma bilan dam olishni almashtirib turish sistemasining o'ziga xos tomonlarini ta'kidlab o'tish kerak. Gap shundaki, sportchining mashg'ulotlari hamma vaqt faqat ish qobiliyati to'la tiklangan va «o'ta tiklangan» sharoitda o'tkazilavermaydi. Vaqt-vaqti bilan ish qobiliyati hali to'la tiklanmagan sharoitda bir necha mashg'ulotlar samarasini jamlashga yo'l qo'yiladi. Buning ma'nosi oranizmga alohida yuksak talab qo'yish va natijada navbatdagi dam olish vaqtida ish qobiliyatini juda yuksak darajaga ko'tarishdir. Keyingi yillardagi sport amaliyotida va eksperimental ma'lumotlar mashg'ulot yuklamalarining bunday rejimi ma'lum sharoitlarda ratsional hisoblanish mumkin ekanligidan dalolat beradi (L.I.Abrosimova, I.G.Ogol'tsov va boshqalar). Bunda charchoqni tamomila qoldirish uchun etarli dam olish, sportchining oldindan mashq ko'rganligining yuqori bo'lishi, puxta tibbiy-pedagogik nazorati albatta shartdir.

Shunday qilib, umumiy qoida - navbatdagi har bir mashg'ulotda sportchini ish qobiliyatini to'la tiklab va «o'ta tiklab» bo'lgandan keyin boshlash - sport mashg'ulotida maxsus xususiyatga ega bo'ladi. Bu erda mazkur qoida har bir mashg'ulotga alohida tadbiiq etilishi shart bo'lmay, balki bir necha mashg'ulotlardan iborat mashg'ulotlar seriyasiga tadbiiq etiladi. Bunda ana shu seriyalar jamlangan ulkan bitta yuklama hisoblanadi. Bu seriyadagi mashg'ulotlarning miqdori va ular o'rtasidagi intervallarning kattaligi ko'pgina shart-sharoitlarga, jumladan, mashg'ulotning davr va bosqichlariga bog'liqdir.

7. Yuklama va dam olishning zichlangan tartibi.

Mashg'ulot jarayonining bunday zichlanishi tufayli mashg'u-lotlarning umumiy miqdori anchagina ortib, ayrim vaqtlarda (etarli darajada yuksak malakali sportchilarda) haftasiga 6 ta va undan ortiq martaga etadi, albatta. Bunda barcha mashg'ulotlar asosiy emas va yuklama jihatidan teng bo'lmaydi. Ularning ba'zi-lari olg'a tomon odimlashga, ya'ni sportchilarning yangi marralarni egallashlariga xizmat qilib, ularga eng yuksak mashg'ulot talablari qo'yiladi. Birinchi sport razryadi bo'yicha natija ko'rsatgan yosh sportchilar bilan har kuni bir martalik mashg'ulot o'tkazilsa (haftalik mikrotsikllar juda ham kam holda 1-2 marta o'tkaziladi. Yuqori malakali sportchilarda bunday rejim oldingi natijani ushlab turishi mumkin. Shuning uchun ular bilan har kuni 2-4 mash-g'ulot o'tkazilsa, haftada 4-7 mashg'ulot katta yuklama bilan o'tkaz-ilishi kerak. Boshqa ba'zi mashg'ulotlar esa qo'shimcha ahamiyatga ega bo'ladi. Boshqa ba'zi mashg'ulotlar esa qo'shimcha ahamiyatga ega bo'ladi. Asosiy mashqlar agar ular chidamlilikni tarbiyalashga ko'proq qaratilgan bo'lmasa, odatda umumiy ish qobiliyati tiklangan va ortgan sharoitda olib boriladi. Qo'shimcha mashg'ulotlar esa g'oyat xilma-xil sharoitlarga o'tkazilishi mumkin, chunki ularning ma'lum qismidan hatto dam olishning faol formasi sifatida ham foydalaniladi.

8.Mashg'ulot yuklamalarning to'liqinsimon o'zgarishi haqida ega qilish.

Aslida yuklamalarni asta-sekin oshira borish to'g'ri chiziqli, bosqichli yoki to'liqinsimon bo'lishi mumkin. Sport mashg'uloti uchun ko'proq to'liqinsimon dinamika xarakterli hisoblanadi. Bunga sabab avvalo sportchi organizmining funktsional va adaptatsion imkoniyatlariga qo'yiladigan talablarning nihoyat darajada yuksak-ligidir.

Sport mashg'ulotining mazkur xususiyatiga faqat keyingi o'n yilliklardagina jiddiy e'tibor beriladigan bo'ldi (V.M.Dyachkov, L.P.Matveev, L.Prokop, V.D.Shaposhnikov va boshqalar). Shunga qaramay, hozirning o'zida yuklamalarning mashg'ulot jarayoni turli bo'laklaridagi umumiy tendentsiyasiga xos taxminiy sxemani tasav-vur etish mumkin. Mazkur sxemaga muvofiq quyidagicha masshtablardagi «to'lqinlar» ajralib turadi:

a) turli hollarda ikki kundan etti kungacha va undan ko'proq vaqtni o'z ichiga oladigan mikrotsikllardagi yuklamalar dinami-kasini ifodalovchi kichik «to'lqin»lar:

b) mashg'ulot bosqichlari doirasida bir nechta kichik «to'lqin»lar (masalan, 3-6) yuklamasining umumiy tendentsiyasini ifoda etuvi o'rtacha «to'lqin»lar.

v) mashg'ulot davrlaridagi o'rta «to'lqin»larning umumiy tendensiyasini xarakterlovchi katta «to'lqin»lar.

Sport mashg'ulotini tashkil etish san'ati ko'p jihatdan ana shu «to'lqin»larning barchasini bir-biriga mutanosib qila bilishga bog'liq, ya'ni mikrotsikllardagi yuklamalar dinamikasi bilan u yoki bu bosqichlar va davrlar uchun xarakterli bo'lgan mashg'ulot jarayonining eng umumiy tendentsiyalari o'rtasidagi zarur muvofiqlikni ta'minlashdan iborat,

To'lqinsimon tebranishlar yuklamalarning hajmi dinamika-siga ham, intensivligi dinamikasiga ham xos, lekin hajm dinami-kasi tebranishlari bilan intensivlik tebranishlari parametrlarining maksimal qiymati odatda bir-biriga mos kelmaydi. O'rtacha va ayniqsa, katta «to'lqin»larda dastlab hajm ko'rsatkichlari (bir hafta va bir oy ichidagi mashg'ulot ishlarining umumiy miqdori) apogeyga etadi, keyin hajm stabillashadi va kamaya boradi, ana shu fonda esa, intensivlikning har xil ko'rsatkichlari (mashg'ulot-larning xarakterli zichligi, harakatlarning tezkorlik va kuch-quvvat xarakteristikasi va boshqalar) eng yuqori qiymatga etadi.

Kichik «to'lqin»larda odatda buning aksini ko'ramiz: dastlab tezkorlik - kuch xarakteridagi (ya'ni intensivrok) mashg'ulotlar, ke-yinroq esa hajmi ko'proq mashg'ulotlar o'tkaziladi. Bu umumiy tendentsiyalar mashg'ulot jarayonidagi u yoki bu mashqlarning o'rni va roliga qarab turlicha namoyon bo'ladi.

Sport mashg'ulotidagi yuklamaning to'lqinsimon o'zgarishi-ning sabablari ilgari jismoniy tarbiyaning umumiy printsiplarining bayon etilishi munosabati bilan qisman tushuntirib o'tilgan edi. Bunda kichik «to'lqin»lar avvalo charchash va kuch-quvvatni tiklash jarayonlarining o'zaro aloqasi natijasida paydo bo'lishini hisobga olish kerak. Bu jarayonlar sportchi organizmida mashg'ulot ta'siri ostida hosil bo'ladi va mikrotsikllarda yuklama hamda dam olishni almashtirib turish, shuningdek, yuklama miqdori va xarakterini o'zgartira borish zaruratini ko'rsatadi. Shu bilan bir qatorda hayot va faoliyatning umumiy rejimi, fiziologik jarayonlarning tabiiy ritmi tufayli organizm funktsional holati vaqti-vaqti bilan o'zgarib turishi ham muhim rol o'ynaydi.

Katta va kichik «to'lqin»lar avvalo kechikib sodir bo'ladigan transformatsiya qonuniyatlari tufayli paydo bo'ladi. Organizmdagi turli organlar va sistemalarning moslashuv o'zgarishlari mashg'ulot yuklamalari dinamikasidan orqada qolib ketayotgandek yuz beradi. Shuning uchun organizm funktsional imkoniyatlarini mutanosib orttirish

maqsidadada yuklamalarni sistematik o'zgartirib turish zarur bo'lib qoladi. Kechikib sodir bo'ladigan transformatsiyani, jumladan, yuklamaning oylik hajmlari dinamikasi bilan sport natijalari dinamikasini solishtirib, rasmda keltirilgandek tashqi ko'rinishda kuzatish mumkin. Natijalarning eng ko'p yuksala borishi yuklama hajmining eng ko'paygan davriga mos kelmaydi - qilingan ish hajmi sport natijalarini yuksaltirishga o'tishga qadar anchagina vaqt o'tishi talab etiladi. Shu misolning o'zida yuklamalar intensivligining dinamikasi sport natijalari dinamikasi bilan ko'proq bevosita aloqador ekani ham ko'rinib turibdi: natijaning o'zgarishi deyarli shu zahoti intensivlikning xuddi shu yo'nalishda o'zgarishini aks ettiradi. Biroq bundan yuklama hajmi kamroq rol o'ynaydi, degan xulosa chiqmasligi kerak. Sport natijasi pirovardida hajmga ham, intensivlikka ham birdek, lekin turlicha nisbatda bog'liqdir. Yuklamalar hajmining o'sib borishi keyingi yutuqlar uchun poydevor yaratishda ko'proq rol o'ynaydi, intensivlikning o'sib borishi esa, o'zlashtirilgan hajm-lar bazasida spot yutuqlarini amalga oshirish ishida etakchi rol o'ynaydi.

Mashg'ulot yuklamalarining to'liqinsimon o'zgarishi ular hajmi bilan intensivligi o'rtasidagi qarama-qarshilikni eng yaxshi hal etish imkonini beradi. Bunday dinamika hajmi «to'liqini» apogeyi bilan intensivlik «to'liqini» apogeyini vaqt jihatidan bir-biridan ajratib, yuklama barcha predmetlarining qiymati eng katta bo'lishiga erishish imkonini beradi. Shu bilan birga bunday dinamika mashg'ulot talablarini haddan tashqari jamlab yuborishga monelik qiladi, chunki yuklamani nisbatan kamaytirib turishni sistematik o'z ichiga oladi va shu bilan ish qobiliyatini to'liq tiklab olish uchun hamda mashq ko'rganlik to'xtovsiz o'sa borishi uchun zarur shart-sharoitni ta'min etadi.

Amalda yuklamalar dinamikasidan u yoki bu «to'liqin» larning «tushib qolish» xodisasini kuzatish mumkin. Buni barcha hollarda mashg'ulot qonuniyatlaridan chekinish, deb bo'lmaydi. Mashg'ulot jarayonining ba'zi bir bo'laklarida kichik va o'rta «to'liqin»larni yuklamalar dinamikasining boshqa shakllari «bosqichli», «to'g'ri chiziqli» bilan almashtirilishi ham mumkin. Biroq bunga faqat ay-rim hol sifatida yo'l qo'yiladi. Umumiy tendentsiyada esa, yukla-malar dinamikasi, albatta, to'liqinsimon yoki shunga o'xshash shaklga kiradi, «to'liqin» larning turli elementlari orasidagi nisbat esa, mashg'ulotning bosqich va davrlariga qarab o'zgarib turadi.

Mashg'ulot yuklamalari dinamikasining to'liqinsimon xarak-teri sport trener mashg'ulotining yuqorida ko'rib chiqilgan boshqa qonuniyatlari bilan, ularning oliy ko'rsatkichlarga yo'nal-tirilganligi, mashg'ulot talablarining asta-sekin va ayni vaqt-da maksimal orta borishi, yuklamalar uzluksizligi va dam olish bilan ratsional suratda almashinib turishi bilan bevosita aloqadordir. Mana shu qonuniyatlarning barchasi sport mash-g'ulotini tashkil etishning eng muhim asosi sifatida, ayniqsa, sistematiklik hamda rivojlana borish tamoyillari munosabati bilan doimo xisobga olib turilishi kerak.

МИКРОЦИКЛИНГ НАМУНА СХЕМАСИ

Umuman shuni aytish kerakki, tayyorgarlik sharoitlarining musobaqa sharoitlariga muvoffiqligi hamisha ham musobaqa sharoitlarini aynan ko'chirish degan ma'noni anglatavermaydi. Tayyorgarlikni qiyinlashtiradigan sharoitlar mazkur sharoitga o'tish uchun qanchalik zarur bo'lsa, faqat shuncha va tayyorgarlikning yakuniy natijasiga salbiy ta'sir etmaydigan darajadagina kiritiladi. Bundan tashqari musobaqaning bir qator o'zgaruvchan sharoitlari (raqibning o'ziga xos xususiyatlari, birinchilik o'tkazish tartibidagi ba'zi bir

xususiyatlar, ob - havo sharoitlari va hokazolar) kutilmaganda paydo bo'ladi. Sportchida xilma - xil sharoitlarda o'z kuchini effektiv tarzda ishlata bilish qobiliyati bo'lishi zarur. Buning uchun tayyorgarlik sharoiti tegishli variativ (o'zgaruvchan) bo'lishi kerak.

Mashg'ulotning maxsus tayyorgarlik bosqichini boshqacha qilib musobaqa oldi bosqichi deb atash ham mumkin. Chunki u bevosita musobaqa davriga ulanib ketadi. Bu bosqichda qo'lga kiritiladigan sport formasini «*boshlang'ich*» deyish mumkin: keyinchalik uning darajasi ortib boradi, bunda uning ayrim komponentlari (ayniqsa, taktik tayyorlik) navbatdagi musobaqalarning spetsifi-kasiga qarab o'zgaradi.

Tayyorgarlik davrining funktsiyasi bajarilganini ko'rsatuvchi mezon sifatida mashg'ulotning bundan oldingi tsiklida erishilgan natijadan yaxshiroq natija yoki shu darajaga yaqinroq ko'rsatkich xizmat qilishi mumkin. Sport natijalari aniq miqdor xarakteristikasiga ega bo'lmagan sport turlari uchun umumiy tayyorgarlik (birinchi bosqichda) va maxsus tayyorgarlik (ikkinchi bosqichda) normativlarini bundan avvalgi tsiklning tegishli normativlariga qaraganda ortiqroq bajarilishi mezon bo'ladi.

Asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar

1. Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари – Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
2. Маҳкамджанов К.М. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., "Иқтисод - мoliya" 2008 йил - 300 б.
3. Матвьев Л.П. Теория и методика физического воспитания Москва – 2005 г.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 й - 171 б.
2. Туленова Х.Б. Малинина Н.Н., Умумривожлантирувчи машқларни ўргатиш методикаси, ТДПУ, 2005 й
3. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 300 б.

Xorijiy adabiyotlar

1. Bcunen G., Claessens A., Lefere J., Ostyn M, Reuson R., Simons J. So-matotype as related to age peak velocity in height, weight and static strength in boys // Hum. Biol.- 1987.- №4.- P.
2. Domann G., Domann D., Hagy B. How to teach your baby be physically " supperb.- Garden City Park, New York.- 1994.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziyonet.uz
4. www.edu.uz
5. tdpu.INTRANET.uz

Mavzu Ma'ruzalar, seminarlar, amaliy mashg'ulotlar va boshqa har xil turdagi mashg'ulotlarni o'tkazish.

Reja:

1. Talabalarni maruza, seminar amaliy mashg'ulotlarda faol qatnashishga erishish shu bii an birga har xil ilmiy amaliy seminarlarda qatnashishni mahalliy matbuotlarda chiqishlariga yordam berib borish haqida ma'lumotlarga ega qihsh

2. Maxsus fanlar bo'yicha o'quv-metodik materiallarni ishlab chiqish.

3. Jismoniy tarbiya fani va mahsus fanlar bo'yicha o'quv metodik materiallarni ishlab chiqish hamda uni hayotga joriy etish haqida ma'lumotlarga ega qilish.

1. Talabalarni maruza, seminar amaliy mashg'ulotlarda faol qatnashishga erishish shu bii an birga har xil ilmiy amaliy seminarlarda qatnashishni mahalliy matbuotlarda chiqishlariga yordam berib borish haqida ma'lumotlarga ega qish.

Oliy maktabda o'quv jarayonining mohiyati davlat ta'lim standarti fan bloklarida ko'rsatilgan bilimlarni yuqori darajada o'zlashtirib olish, zarur malaka, ko'nikmalarni egallashdan iborat. Talaba bilimlarni o'qib, tushunib, anglab esda saqlashi, gapirib (yozib) bera olishi, ularni tahlil qila olishi, boshqa o'quv topshiriqlarini bajarishda va amaliyotda qo'llay olish malakalarini ham egallashi zarur.

O'quv jarayonining muhim vazifalaridan biri yoshlardagi aqliy qobiliyatni o'stirish, tug'ma iqtidor (iste'dod) kurtaklarini rivojlantirish, ularni barkamol shaxs, raqobatbardosh mutaxassis sifatida shakllantirishdan iborat .

Inson hayotida o'qish-o'rganish jarayoni umr bo'yi davom etadigan ijtimoiy – pedagogik hodisa. Demak, oliy o'quv yurtida ta'lim olish davrida talaba o'z bilimlarini muntazam oshira borishga tayyorlanishi, mustaqil o'qib – o'rganish malaka va ko'nikmalarini hosil qilishi lozim. Oliy maktabda o'quv jarayoni – talaba bilan professor-o'qituvchining hamkorlik faoliyatidir. Talaba - o'quv jarayonining subyekti, professor-o'qituvchi ta'lim jarayonining boshqaruvchisi (menejeri) hisoblanadi.

2. Pedagogika, psixologiya fanlari erishgan zamonaviy yutuqlarga binoan istalgan o'quv (didaktik) jarayoni, jumladan oliy ta'lim muassasasidagi o'quv jarayoni ham, to'rtta bir-biri bilan uzviy bog'liq qism (komponent)dan tuzilgan yaxlit pedagogik jarayondir: 1-motiv-maqсад (M.M.); 2-talabaning o'quv-biluv faoliyati (O'.F); 3-o'zlashtirish faoliyatini boshqarish (B); 4-ta'limning natijasi (N).

Demak, oliy maktabda o'quv jarayoni (O'.J)ni matematika tilida quyidagicha ifodalash mumkin. O'JqM.MQO'.FQBQN .

3. O'quv jarayoni qismlaridan har birida qanday maqsad (o'quv vazifasi)ni bajarish nazarda tutilganiga qarab, ta'lim-tarbiya jarayonining turli texnologiyalari hosil bo'ladi. Bunday texnologiyalar soni juda ko'p bo'lishi mumkin. Ta'lim-tarbiya vazifasini bajarish qulay bo'lishi uchun mavjud texnologiyalardan qaysi birini tanlash ma'lum mezonlar asosida amalga oshiriladi. Shuni esda tutish lozimki, ta'limning maqsadi (o'quv-biluv vazifasi) va o'quv jarayoni o'zaro bir-biriga aynan mos bo'lishi kerak ya'ni har bir didaktik maqsadga ma'lum bir ta'lim-tarbiya jarayonida (darsda) erishish mumkin va har bir darsda erishish mumkin bo'lgan o'quv vazifasi qo'yilishi zarur.

4. Pedagogik texnologiyani amaliyotda qo'llash paytida moslik va jadallik printsiplariga rioya qilinadi.

Moslik printsiipi – ta'lim-tarbiya jarayonini talabaning bilim o'zlashtirish qobiliyati, xotirasi va aqliy kuchlari o'sishiga mos kelishini nazarda tutadi. Bilim oluvchining o'qishga bo'lgan xohish va qiziqishi moslik printsiipining ko'rsatkichi hisoblanadi.

Jadallik printsiipi – o'quv-biluv vazifasini tezroq va yuqoriroq darajada ro'yobga chiqarishni, oz vaqt va kam kuch sarflab, ko'proq samaraga erishishni nazarda tutadi. Talabaning bilim o'zlashtirish tezligi jadallik printsiipining ko'rsatkichi hisoblanadi.

Talabani o'qish motivlari

1. Motiv – kishini biror ish-harakatni bajarishga undovchi ichki ruhiy kuch, da'vat, turtki hisoblanadi. Motiv atamasi ehtiyoj, intilish, mayl, qiziqish kabi ma'nolarni ham anglatadi. Pedagogik, psixologik adabiyotlarda ta'kidlanganidek, agar o'quv ishi (o'quv- biluv vazifasi) talaba uchun biror shaxsiy va ijtimoiy qimmatga ega bo'lsagina, kishida unga qiziqish, motiv uyg'onishi va ta'limning maqsadi talabani o'z ehtiyojiga aylanishi mumkin. Professor – o'qituvchilar talabada o'qishga motiv hosil qilishga intilishlari, ta'lim jarayonini mavjud motivlarni hisobga olib va rivojlantirib tashkil etishlari, boshqarishlari zurrur.

2. Biror ish-harakatga, faoliyatga motiv hosil qilish – bu, murakkab ruhiy jarayondir. Motivlarni shakllantirish malakasi individual - shaxsiy xususiyatga ega bo'lib, ta'limning maqsadi, shart-sharoiti, vaziyati bilan o'qishni tashkil etish shakllari, usullari mutanosibligini taqozo qiladi.

3. Talabada bilim egallashga intilish (motiv) uyg'otish - ilg'or, ijodkor o'qituvchilarga xos xususiyatdir. Kishida o'qishga motiv hosil bo'lgani (mavjudligi)ni ko'rsatuvchi muhim belgilardan biri – o'quv topshirig'ini bajarishga tezda va astoydil kirishib ketishi, o'qishga bo'lgan qiziqishining barqarorligidir. Talabani bilim olish motivlari kuchli yoki kuchsiz bo'lishi mumkin. Motivlar o'z-o'zidan paydo bo'lavermaydi. Motiv hosil qilishning turli yo'llari, usullari mavjud.

4. Motiv hosil qilishning oddiy usullaridan biri – o'quv mashg'uloti yoki darslikdagi matnning qiziqarliligidir. "Qiziqarli fizika", "qiziqarli himiya", "mo'jizasiz mo'jiza" kabilar bunga misol bo'la oladi. Demak, talabada shu fanni o'rganishga motiv hosil bo'lishi uchun professor-o'qituvchi, avvalo, o'quv mashg'ulotini qiziqarli, faol shakl-usullarda tashkil eta bilmog'i lozim.

5. O'quv mashg'ulotlari jarayonida muammoli vaziyatlarni vujudga keltirish yoki shu fanni, mavzuni o'rganishda talaba uchun shaxsiy qimmatli, ahamiyatli o'quv-biluv vazifalarini qo'ya bilish – motiv hosil qilish yo'llaridan biridir.

Talaba o'zi tanlagan kasbini chuqurroq, puxtaroq egallashi, kelajakda raqobatbardosh mutaxassis, jamiyatda obro'li kishi bo'lishi uchun bu predmetni yaxshi, mukammal egallashi zarurligini anglashi ham motiv hosil qilishning muhim usullaridan hisoblanadi.

6. Ta'limning maqsadi real, aniq va diagnostik bo'lishi – motiv hosil qilishning muhim omillaridan hisoblanadi. O'qitish va bilim o'zlashtirishning maqsadi mavhum, noaniq bo'lsa, talaba o'qishga, bilim egallashga qiziqmay qo'yadi. Domlalar, ota-onalar uning o'qigisi kelmaydi deb nolib yuradilar. Aslida bu, talabada motiv hosil bo'lish darajasi bo'shligidan dalolatdir. Bunday vaziyatda talaba professor-o'qituvchining talablarini to'g'ri tushunmay, o'quv topshiriqlarini hafsalasiz, nomigagina bajarib yuradi.

Asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar

1. Саломов Р.С. Спорт машфулотнинг назарий асослари – Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
2. Маҳкамджанов К.М. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Ташкент., "Иқтисод - мoliya" 2008 йил - 300 б.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания Москва – 2005 г.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 й - 171 б.

2. Туленова Х.Б. Малинина Н.Н., Умумривожлантирувчи машқларни ўргатиш методикаси, ТДПУ, 2005 й
3. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 300 б.

Хорижий адабиётлар

1. Bcunen G., Claessens A., Lefere J., Ostyn M, Reuson R., Simons J. So-matotype as related to age peak velocity in height, weight and static strength in boys // Hum. Biol.- 1987.- №4.- P.
2. Domann G., Domann D., Hagy B. How to teach your baby be physically " supperb.- Garden City Park, New York.- 1994.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziyonet.uz
4. www.edu.uz
5. tdpu.INTRANET.uz

Mavzu. Talabalar bilan tarbiyaviy ishlarni o'tkazish.

Reja:

1. Talabalar muntazam ravishda har xil mavzularda tarbiyaviy va axborot soatlarini o'tkazib borish haqida ma'lumotlarga ega qilish
2. Jismoniy madaniyat va sport bo'yicha talabalar bilimni nazorat qilishni, tashkiliy va o'quv-uslubiy ta'minlashni rejalashtirish.
3. Talabalarni bilimni nazorat qilish oraliq, joriy va yakuniy nazoratlar orqali amalga oshiriladi haqida ma'lumotlarga ega qilish.

1. Talabalar muntazam ravishda har xil mavzularda tarbiyaviy va axborot soatlarni o'tkazib borish haqida ma'lumotlarga ega qilish.

1. Oliy o'quv yurtida ta'lim-tarbiya ishlarini istiqbolli rejalashtirish tarbiyaning samaradorligini oshiruvchi zarur shartlardan biridir. Uzoq muddatga mo'ljallab tuzilgan reja bo'lmasa, tuzukroq ishlab ham bo'lmaydi. Tarbiyaviy ishlar rejasining asosiy vazifasi ta'lim-tarbiya tadbirlarini ma'lum bir tizimga keltirish, aniq maqsadga yo'naltirish, tarbiya jarayonida izchillik, uzviylik va ketma-ketlikni ta'minlash, o'quv metodik ishlar, ilmiy tadqiqot va tarbiyaviy tadbirlar o'rtasidagi uzilishni bartaraf etish, talabalarni tarbiyalash sohasida ilg'or tajribalarni umumlashtirishdan iborat. Majmuali xarakterdagi istiqbolli reja talabalarga tarbiyaviy ta'sir o'tkazishning aniq yo'l va vositalarini ko'rsatadi.

2. Oliy maktabda talaba – yoshlarni yuksak ma'naviy-axloqiy fazilatli mutaxassislar qilib tarbiyalash dasturi va ta'limning barcha o'quv davriga mo'ljallangan tarbiyaviy ishlarning istiqbolli rejasini tuzish odatga aylandi. Ilmiy jihatdan asoslangan istiqbolli reja yoki dastur talabalarni barkamol insonlar qilib tarbiyalash sohasidagi barcha ishlarning asosiy yo'nalishlarini birlashtiradi, fakultet, kafedra va jamoat tashkilotlarining bo'lajak mutaxassislarni barkamol shaxs qilib shakllantirish sohasidagi faoliyati uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

3. Istiqbolli reja yoki tarbiyaviy ishlar dasturini ta'limning barcha yillariga mo'ljallab tuzish maqsadga muvofiq. Istiqbolli rejalashtirish oliy maktabda amalga oshiriladigan ta'lim-tarbiya

ishlarining butun hajmini, ko'lamini aniq tasavvur etishga, har bir kursda bajariladigan aniq vazifalarni belgilab olishga imkon beradi.

Oliy o'quv yurtida tarbiyaviy ishlarni rejalashtirishga ma'naviyat bo'limi rahbarlik qiladi. Bu vazifa ijtimoiy fan kafedralari, pedagogika va psixologiya kafedralari zimmasiga yuklanadi. Oliy o'quv yurtlarida ilmiy-metodik kengashlar ham, yoshlarni tarbiyalash masalasi bo'yicha tuzilgan komissiyalar ham bu ish bilan shug'ullanadi. Istiqbolli reja yoki dasturni tuzishda barkamol shaxsni tarbiyalash to'g'risida Prezident farmonlari va me'yoriy hujjatlardan kelib chiqadigan xulosalar asos qilib olinadi.

4. Tarbiyaviy ishlarning samarali bo'lishi va istiqbolli rejalashtirish uchun sotsiologik tadqiqotlarni o'tkazib turish lozim. Sotsiologik tadqiqotlar talabalarning hayoti va faoliyatini o'rganishga, ularning ruhiy dunyosini, ehtiyojlari, qiziqishlari va ideallarini; talabalar hamda o'qituvchilarning vaqt byudjetini, tarbiyaning ayrim yo'nalishlari, shakl va usullarining ta'sirchanligini aniqlashga imkon beradi. Masalan, biror kurs talabalarining vaqt byudjetini oldindan o'rganmay turib, tarbiyaviy tadbirlarni to'g'ri belgilash qiyin. Chunki mo'ljallangan tadbirlar haddan tashqari ko'p yoki oz bo'lishi mumkin, natijada tarbiyaviy ishda uzviylik tamoyili buziladi. Bu, tarbiyaviy ta'sirlarning samaradorligini pasaytiradi.

5. Istiqbolli reja yoki dasturda ko'rsatilgan tarbiyaviy ishlar oliy maktabda o'quv jarayoni bilan uzviy ravishda bog'liq bo'lishi zarur. Bu, faqat, ta'limning mazmuni tarbiyaviy xarakterga ega bo'lishidagina iborat bo'lmay, shu bilan birga, o'qishdan tashqari vaqtda tarbiyaviy ta'sir o'tkazish shakllari va vositalari ham talabalarga shu davrda berilayotgan ta'limning xususiyatiga bog'liq bo'lishi lozim.

Istiqbolli rejalashtirishning samarali bo'lishi belgilangan ayrim tadbirlarning va umumiy rejaning bajarilishini nazorat qilib borishga ham bog'liq. Odatda ma'naviyat bo'limi rejaning bajarilishi ustidan umumiy nazoratni olib boradi. Istiqbolli reja yoki dasturda faqat bajaruvchi va tashkilotchilarnigina emas, balki nazorat qilib boruvchilarni ham aniq ko'rsatish maqsadga muvofiq. Chunki nazoratning izchil va ta'sirli bo'lishi rejani bajarishning muhim shartidir.

6. Oliy maktabda talabalarni ma'naviy - axloqiy tarbiyalashning asosiy yo'nalishlaridan biri bo'lajak mutaxassislarda **kasb odobini** shakllantirishdan iborat. Bu, tanlagan kasbga muhabbatni o'stirish, kasb odobiga xos axloqiy tushunchalar, xulqiy normalarni hosil qilishni nazarda tutadi. Masalan, talabalar ongida pedagogik kasb odobini shakllantirishda ijtimoiy-gumanitar, pedagogika va psixologiya hamda ixtisos fanlari kafedralari muhim rol o'ynaydi. Chunki o'qituvchi odobi pedagogika va psixologiyani, shuningdek, ixtisoslik fanlarini o'rganish natijasida, pedagogik kasbni bevosita amalda egallab olish tufayli shakllanadi.

Pedagogik kasblarni tanlagan talabalar birinchi semestr davomida "o'qituvchilik ixtisosiga kirish"ni o'rganadilar. Bu kursning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: pedagogik kasbning shaxsiy va ijtimoiy qimmati, ahamiyatini, bozor iqtisodiyoti qonunlariga asoslangan demokratik jamiyatda uning o'rni, vazifalari va xususiyatlarini ochib berish; o'qituvchini pedagogik faoliyatga tayyorlashning tizimi, mazmuni, shakl va metodlarini bayon etish; oliy o'quv yurtida ta'lim-tarbiya jarayonining tashkil etilishini, mustaqil ishlash metodikasini o'rganishdan iborat. "O'qituvchilik ixtisosiga kirish" kursini o'rganish pedagogik kasbning mohiyatini chuqur anglashga, mustaqil o'qish, ilmiy ishlar, jamoat ishlarida ongli ravishda va faol qatnashishga yordam beradi. Bu fanni o'rganish bo'lajak o'qituvchilarning faoliyati va tafakkurini professional-pedagogik yo'nalishda shakllantirishga, oliy maktabda ta'lim olish sharoitlariga ko'nikish hosil qilishlariga imkon beradi.

7. Ayrim oliy o'quv yurtlarida ikkinchi kursdan boshlab o'qituvchi odobini shakllantirishga yordam beradigan maxsus fanlar o'qitiladi. Masalan, "pedagogik etika" (o'qituvchi odobi)dan fakultativ mashg'ulotlar o'tkaziladi. Unda pedagogik kasbning axloqiy xarakteri, o'qituvchi odobining tushunchalari, norma va qoidalari bayon etiladi. Bu, bo'lajak mutaxassislarni ma'naviy-axloqiy jihatdan mukammal shakllantirishga yordam beradi.

Talabalarda o'qituvchi odobini shakllantirish pedagogika va psixologiya hamda ixtisoslik fanlarini o'qitish jarayonida ham amalga oshiriladi. Bu fanlardan o'qitilayotgan mavzularning mazmuni bilan bog'liq ravishda talabalarning e'tibori kasbiy axloq-odob masalalariga jalb etiladi.

8. Istiqbolli rejalarning ba'zilarida oliy o'quv yurtini bitirib maktablarda, o'rta maxsus va kasb hunar o'quv yurtlarida, korxonalarda ishlayotgan kishilar bilan uchrashuvlar, ularning professional malakasini oshirishga yordam beradigan boshqa tadbirlar ham mo'ljallanadi. Bu, oliy maktabni bitirib chiqqan kishilar bilan muntazam aloqa o'rnatish maqsadiga xizmat qiladi. Bu ish alohida diqqatga sazovordir. Chunki u mutaxassislar tayyorlash sohasida amalga oshirilgan barcha ishlar natijasining samaradorligini aniqlashga, xususan universitetni tamomlab chiqqan yosh o'qituvchilarning axloqiy sifatleri maktablar va xalq ta'limi idoralarining shu kundagi talablariga qay darajada mos kelishini aniqlashga yordam beradi. Oliy o'quv yurtini bitirib chiqqan kishilar faoliyatiga doir axborotlar oliy o'quv yurtida ta'lim-tarbiya jarayoniga ayrim o'zgarishlar, tuzatishlar kiritishga ham imkon beradi.

9. Talabalarni tarbiyalash sohasidagi ishlarning samarali bo'lishi uchun professor-o'qituvchilar, ishchi va xizmatchilarni ham mustaqillik g'oyalari, milliy ma'naviyatli qilib tarbiyalab borishni jiddiy rejalashtirish zarur. Ayrim oliy o'quv yurtlari talabalarni tarbiyalashning majmualij rejasij bilan bir qatorda oliy o'quv yurtining xodimlari bilan o'tkaziladigan tarbiyaviy ishlarning istiqbolli rejasini ham tuzib, uni amalga oshiradilar. Bu rejalarda oliy o'quv yurtining barcha xodimlarini ma'naviy-axloqiy jihatdan tarbiyalashga doir tadbirlar nazarda tutiladi.

10. Oliy maktablar uchun tuzilayotgan tarbiyaviy ishlar dasturi va istiqbolli rejalarda o'quv yurtining maqsadi, vazifalari, tarbiya printsiplari bayon etiladi, ular tarbiyaviy ishlarning asosij yo'nalishlari va mazmunini belgilashga xizmat qiladi. Bir qancha oliy o'quv yurtlarida tuzilgan bunday dastur va istiqbolli rejalarda talabalarni umuminsonij va millij qadriyatlar asosida tarbiyalashga imkon beradigan tadbirlar tizimij, faoliyat turlari ko'rsatib berilgan.

11. Pedagogika institutlari, universitetlar o'rta umumij ta'lim maktablari uchun yuqorij malakali o'qituvchilar tayyorlashga da'vat etilgan. Shuning uchun ham oliy o'quv yurtining asosij maqsadi "Ta'lim to'g'risida"gi qonunda (1997 yil) belgilangan umumij o'rta ta'lim maktabining talab va ehtiyojlaridan, asosij vazifalaridan kelib chiqadi.

Maktab ta'lim-tarbiya ishini O'zbekistonda amalga oshirilayotgan islohotlar talablari bilan bog'lab olib boradi va o'quvchilarga tarbiya berishni umuminsonij va millij axloq talablari ruhida amalga oshiradi. Bu muhim vazifani, faqat, atroflicha va puxta tayyorgarlikka ega bo'lgan mutaxassisgina amalga oshira oladi. Shuning uchun ham pedagogik ixtisosliklarni egallayotgan talaba – yoshlarga ta'lim-tarbiya berishning asosij maqsadi Kadrlar tayyorlash millij dasturida ko'rsatilganidek, ta'lim sohasini tubdan isloh qilish, o'tmishdan qolgan mafkuraviy sarqitlardan to'la xalos etish, rivojlangan davlatlar darajasida, yuksak ma'navij va axloqij talablarga javob beradigan raqobatchordosh kadrlarni tayyorlashdan iborat.

12. Kishining barkamol shaxs sifatida rivojlanishi – uning faolligiga bog'liq. Shuning uchun ham oliy maktabda amalga oshiriladigan tarbiyaviy ishlarning mohiyati yigit va qizlarning xilma-xil faoliyatini oqilona uyushtirish va faoliyatning barcha turlarini boshqarishdan iborat. Tarbiyaviy ishlar dasturi va istiqbolli rejalar talabalar faoliyatini uyushtirishga qaratilishi lozim. Talabalar bilan bajariladigan tarbiyaviy ishlar dasturini tuzishda talabalar faoliyatini quyidagi turlarga bo'lish maqsadga muvofiq.

2. Jismoniy madaniyat va sport bo'yicha talabalar bilimni nazorat qilishni, tashkiliy va o'quv-uslubiy ta'minlashni rejalashtirish.

3. Talabalarni bilimni nazorat qilish oraliq, joriy va yakuniy nazoratlar orqali amalga oshiriladi haqida ma'lumotlarga ega qilish.

1. Talabalarining bilim o'zlashtirishni nazorat qilishning reyting tizimida baholashning **uchta turi** qo'llaniladi: joriy baholash (JB), oraliq baholash (OB) va yakuniy baholash (YaB). Joriy nazorat talabaning o'quv materialini izchil o'zlashtirib borayotganidan xabardor qilib turadi, uning bilim egallashdagi intilishlari ma'qullanib boriladi, xabardorlik ta'limda yo'l qo'yilgan xatolarni tuzatish va ta'lim maqsadlarini aniqlashga xizmat qiladi. Oraliq nazoratda, fanning bir bo'limi (qismi) bo'yicha mashg'ulotlarda talabaning egallagan bilim va malakalari aniqlanib, o'lchab, baholab boriladi. Yakuniy nazoratda fan bo'yicha rejalashtirilgan ta'lim maqsadlariga erishilganligi baholanadi.

2. Talabaning fanga doir egallagan bilimlarini baholashning odatda **turli xil shakl - usullari** qo'llaniladi: og'zaki baholash, yozma baholash, test usulida va reyting tizimi orqali baholash shular jumlasiga kiradi.

3. **Og'zaki nazorat qilish va baholashning yaxshi jihatlari:** professor - o'qituvchi talaba bilan bevosita, jonli aloqada, muloqotda bo'ladi; talabaning bilimni chuqurroq aniqlash uchun qo'shimcha savollar berish imkoniyati tug'iladi; og'zaki javob talabani og'zaki nutqini mashq qilish va faol fikrlashga undaydi. Og'zaki javob berishda yaxshi tayyorlangan talaba o'z bilimdonligini, qushimcha o'rganganlarini namoyish eta oladi. Bevosita so'rash paytida talabaning bilim o'zlashtirishi masalasida o'qituvchida ilgari tug'ilgan ayrim shubhalar bartaraf etiladi.

1. Magistratura talabalari bilimni nazorat qilish va baholashning **maqsadi** - fanlarni o'rganishda talabaning doimiy faolligini, mustaqil ishlash qobiliyatini oshirish, topshiriqlarga ijodiy yondashish, intiluvchanlik, adabiyotlardan keng foydalanish xususiyatlarini rivojlantirish.

2. Baholash tizimining **vazifalari:**

- magistratura talabalari bilim o'zlashtirishini muntazam nazorat etib borish, butun o'quv yili davomida o'z ustida uzlyuksiz, faol ishlab borishlarini ta'minlash;

- talabalarda mustaqil ishlash ko'nikmalarini o'stirish, chuqur bilim olishga intilishlarini kuchaytirish; bilimni haqqoniy, aniq, adolatli baholash;

- professor - o'qituvchining ustozlik mas'uliyatini oshirish.

3. Magistratura talabalarining fan bo'yicha o'zlashtirishi joriy, oraliq va yakuniy baholash orqali amalga oshiriladi.

Joriy baholash maksimal ballning 50 foizi miqdorida belgilanadi va u quyidagi ishlarga taqsimlanadi:

- talabaning mashg'ulotlarda faolligiga;

- amaliy, laboratoriya mashg'ulotlariga tayyorgarlik darajasiga;

- fan bo'yicha asosiy manbalarni matnlashtirishga;

- dolzarb mavzu bo'yicha referat yozishiga;
- ilmiy tezislari tayyorlashi, ilmiy anjumanlarda chiqishlar qilishiga;
- ilmiy adabiyotga annotatsiya yozishiga;
- nazorat ishlarini bajarishiga;
- xorijiy adabiyot, manbalarni tarjima qilishiga;

Oraliq nazorat uchun maksimal ballning - 35 foizi, yakuniy nazorat uchun 15 foizi ajratiladi. Yakuniy nazorat yozma ish shaklida o'tkazilganda fan buyicha mas'ul kafedra yozma ish savollari, tayanch tushunchalarni ishlab chiqadi. Yozma ish dekanat tomonidan tasdiqlangan jadvalga muvofiq dastur to'la bajarishgach, o'tkaziladi. Yozma ishni o'tkazish uchun **komissiya** tashkil etiladi. Yozma ish savollari dekanat tomonidan komissiya a'zolariga yozma ish boshlanishidan oldin, maxsus konvertida taqdim etiladi.

Semestr (o'quv yili) davomida maksimal ballning 56 foizini to'plagan talaba qoniqarli o'qiyotgan deb hisoblanadi.

Semestr (o'quv yili) davomida **fanlar** bo'yicha to'plagan ballar o'zlashtirish ko'rsatkichlari bilan baholanadi.

Magistratura talabasining barcha turdagi amaliyotlardan olgan malaka va ko'nikmalari, dissertatsiya ishi hamda davlat attestatsiyasi baholanadi va reyting daftarchasida qayd etilgan.

Talabaning kursdan kursga o'tkazish o'quv rejasida o'quv yiliga belgilangan fanlardan talaba to'plagan reyting ballar miqdorini hisobga olib, rektorning buyrug'i bilan amalga oshiriladi.

Asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar

1. Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари – Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
2. Маҳкамджанов К.М. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., "Иқтисод - мoliya" 2008 йил - 300 б.
3. Матвьев Л.П. Теория и методика физического воспитания Москва – 2005 г.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 й - 171 б.
2. Туленова Х.Б. Малинина Н.Н., Умумривожлантирувчи машқларни ўргатиш методикаси, ТДПУ, 2005 й
3. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 300 б.

Xorijiy adabiyotlar

1. Вунен G., Claessens A., Lefere J., Ostyn M, Reuson R., Simons J. So-matotype as related to age peak velocity in height, weight and static strength in boys // Hum. Biol.- 1987.- №4.- P.
2. Domann G., Domann D., Nagy B. How to teach your baby be physically " superb.- Garden City Park, New York.- 1994.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.tdpu.uz

2. www.pedagog.uz
3. www.ziyonet.uz
4. www.edu.uz
5. tdpu.INTRANET.uz

Mavzu. Fan bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borish usullari.

1. Barcha ilmiy fanlar kabi jismoniy tarbiya nazariyasi ilmiy izlanish uslublaridan foydalanadi. Jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy ilmiy tadqiqot uslubiyatlari nazariy tahlil va umumlashtirish, pedagogik kuzatish, eksperiment (tajriba) va matematik hisoblash haqida ma'lumotlarga ega qilis

2. Talabalar, o'quvchilar ommaviy sport va jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlarini, sport to'garaklari va musobaqalarini tashkil qilishni rejalashtirish

3. Talabalar va o'quvchilar jismoniy tarbiyasining mashg'ulotlari maktabda o'quv ishlari, sinfdan tashqari ishlari, jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish ishlari, maktabdan tashqari muassasalarda va oilada quyidagi shakllarda tashkil qilinadi va o'tkaziladi.

4. Darsgacha gimnastika, jismoniy tarbiya daqiqalari, katta tanaffusda uyushtiriladigan o'yinlar, sport to'garaklari, bayramlar, musobaqalar, quvnoqlar va zukkolar uchrashuvi, salomatlik kuni, BO'SM da, oilada jismoniy tarbiya haqida ma'lumotlarga ega qilish.

1. Ma'lumki, nazariy tahlil va umumlashtirish adabiyot materiallarini to'la tahlil qilish va umumlashtirishdan boshlanadi. Adabiyot materiallarini to'liq o'rganib chiqish juda qiyin. U har 4-5 yilda yana shunchadanga ko'payadi. Bundan tashqari ilmiy jurnallardagi tadqiqotlar haqidagi maqolalar bir necha marotaba ko'paymoqda. Bunda yordamchi ilmiy predmet - "bibliografiya" fani tadqiqotchining ishini engillashtiradi. U nashr qilingan adabiyotlarni tartibga soladi va ro'yxatini tuzib chiqadi. Retrospektiv uslub orqali sistemaga solish ma'lum davr ichidagi mavjud adabiyotlarning ilmiy yo'nalishi bo'yicha yangiliklarga qisqa izoh beradi.

Bundan tashqari, tadqiqotchi "bibliografik tavsifnoma"dan ham foydalaniladi. Tavsifnoma yangi chiqqan adabiyot uchun yozma ravishda yoki referat sifatida (ilmiy ish natijasini qisqartirgan holda) tayyorlaydi, unga izoh beradi.

Bibliografik izlanish esa tadqiqotchining adabiyotlar ustidagi birlamchi ishi bo'lib, tadqiqotchi izlanishi orqali topilgan qarama-qarshiliklar ustida nazariy baxs yuritadi, ularni bir-biri bilan taqqoslaydi.

Nazariy tahlil va umumlashtirishning yana bir usuliyati hujjat materiallari ustida ishlashdir. Jismoniy tarbiyaning ko'p tomoni amaliy mashg'ulotlar uchun tuzilgan rejalar, kundaliklar, konspektlar, hisobotlar va shunga o'xshashlarda ifodalanadi. Ular albatta amaliyotni nazarda tutgan holda tuzilgan bo'ladi. Ularni ilmiy jihatdan chuqur o'rganish kutilmagan natijalarni berishi mumkin. Masalan, jahonning kuchli sportchilarini tayyorlash va ularning shugullanish rejalarini solishtirish, malakali sportchilarning kundalik-lari, xaftalik, oylik, yillik jismoniy yuklarning hajmi, miqdori, bajarish intensivligi va boshqalar tadqiqotchiga manba bo'lishi mumkin.

Ilmiy tadqiqot uchun *musobaqa materiallari*, ko'p yillik trenirovkalarning natijalarini o'rganish ham tadqiqot ob'ekti bo'lib xizmat qiladi.

Ilmiy maqsadda tuzilgan turli xil *anketalar* ham *hujjat materiallari* bo'lib xizmat qilishi mumkin. Tuzilgan savollarga “ha” va “yo’q” deb javob berish ham ko’p xulosalarga olib keladi.

Pedagogik kuzatish ilmiy tadqiqot usuliyati

Tadqiqotchi qo’llayotgan bu usuliyatning ijobiy tomoni shundaki, izlanuvchining o’zi tadqiqotda aynan ishtirok etmaydi. Hayotdagi kuzatishdan farqli o’laroq, bu usuliyat kuzatish predmetini aniq o’rganadi, kuzatilayotgan va undan aniqlangan dalillarni tezlik bilan hisobga oladigan tizimni ishlab chiqishi va uni izlanishda qo’llashi oson kechadi. Maxsus bayoennomalar, yozuvdagi shartli ifodalagichlar va tadqiqotni osonlashtiradi. Barcha ilmiy kuzatishlar natijasi kuzatuvchi-ning shaxsiy qobiliyatigagina bogliq bo’lmasligi lozim, chunki o’rganilayotgan dalillar, ularni natijalari ko’pchilikda turlicha fikr hosil bo’lishiga olib keladi. Bu usuliyatning qulay tomoni shundaki, bir vaqtni o’zida bir necha kuzatuvchi bir ob’ektni kuzatishi va natijalarni solishtiriladi. Bunda ayrim apparatlar o’sha harakatning bajarilishini qayta takrorlashi yoki tadqiqot o’lchoviga qarab uni foto, kinospyomka, video, magnit tasmasi yozuvi va boshqalar) orqali kuzatish lozim bo’lgan xulosalarni qiladi. Bunday xulosalar ob’ektiv bo’ladi. Uni ijrosidagi kamchiliklar yoki yangiliklarni takroriy ko’rish imkoni bor. Lekin qator sport turlari, harakat faoliyati va harakat aktini baholashda baxslar, munozaralar qilishga to’g’ri keladi. Xulosalar sub’ektiv bo’lib yakuniy xulosa natijasiga salbiy ta’sir qilish hollari ham uchraydi.

Hozirgi zamon jismoniy tarbiya nazariyasi harakatlarni ijrosi bajarilishidagi ayrim dalillar va ular haqidagi xulosalarda noaniqlikga yo’l qo’yilishi mumkin. Masalan, badiiy gimnastika, akrobatika, suvga sakrash, figurali uchish va boshqalarda harakatni ifodalanishi bayoni faqat ko’z bilan baholanadi. Qator hakamlarning har qaysisi o’z fikrini o’zicha bayon qiladi, umumiy xulosa shunga qarab chiqariladi. Bunday kuzatish usuliyati tadqiqotchi yoki kuzatuvchida o’ta kuchli salohiyatni talab qiladi.

Keng tarqalgan, aniq hisobga olish usuliyatlaridan biri *xronometrlashdir*. «Xrono»-vaqt, «metr» ulchov demakdir. Bunda harakatni bajarish uchun sarflangan vaqtga qarab natija tahlil qilinadi. Masalan, 800 metrga yugurishda har bir 100 metr uchun sarf bo’lgan vaqt yoki darsni, trenirovka mashgulotining boshidan oxirigacha zichlikni aniqlash maqsadida xronometrlash mashgulotning asosiy vaqtini samarasiga baho berish uchun foydalaniladi.

Eksperiment ilmiy tadqiqot metodi

Ilmiy tekshirishning bu metodi tekshiruvchining o’zi tomonidan uyushtirilgan bo’lib, uning o’zini aktiv aralashuvi orqali olib boriladi. Bu metodda tekshiralayotgan jarayon maxsus sharoitda yoki tajribani yana qaytadan takrorlash uchun imkoniyat yaratiladi. Ushbu tadqiqot uslubining qulay yoki qimmatli tomoni ham ana shunda.

Jismoniy tarbiya jarayonida olib borilayotgan tajribani maxsus sharoitni hisobga olmay yoki sun’iy qaytadan o’sha sharoitni yaratishda nazoratdagi masalaga oid bo’lmagan muammolar ham yuzaga kelishi mumkin. Bu ilmiy tadqiqot usuliyatining salbiy tomonidir. Eksperimentni ob’ektiv o’tkazish amaliyotida *tabiiy, modulli va laboratoriya* eksperimentlari deb nomlangan eksperiment xillaridan foydalaniladi.

Tabiiy eksperiment hayotiy sharoitda olib boriladi. Undan tajriba ishtirokchilar butunlay bexabar (samaraligi ham shunda) bo’lishi ham mumkin. Masalan, bir maktabning ikki sinfidagi jismoniy tarbiya darslarida dastur materialini o’zlashtirilishi an’anaviy o’qitish usullari bilan,

boshqasida esa maxsus tanlangan usuliyatlar bilan olib borilib, natijani taqqoslash orqali qaysi sinfda samaradorligini yuqori bo'lganligini aniqlash mumkin bo'ladi.

Modulli eksperiment metodidan kuzatuvchi hayotda uchray-digan oddiy sharoitdan bir oz o'zgargan muhitda tajriba o'tkaziladi. Masalan, muskul kuchini o'stirishda sportga yangi kelganlar bilan ish olib borilib, ular xaftada uch marta, alohida guruhlariga bo'linib, birinchi guruhi yotgan shtangada mashq qilish, ikkinchi guruhi esa o'zining tanasi ogirligidan foydalanib, uchinchi guruhi faqat gantel ko'tarish bilan ma'lum belgilangan muddat davomida mashq qiladi. Har qaysi guruhning moduli alohida (shtanga, gavdasi ogirligi, gantel) mashqlar faqat elka kamar muskullarining kuchini ortirishga yo'naltirilgan. Eksperimentdan so'ng natijalar taqqoslanib samara bergan modul va uning mashqlari, uslubiyati effekti e'lon qilinadi.

Laboratoriya eksperimentida shugullanuvchilar kundalik hayotiy sharoitda amaliyotida kam uchraydigan holatda tajriba o'tkazadi. Masalan, jismoniy tayyorgarligi teng ikki guruh olinib, ulardan birining mashguloti laboratoriyada, ikkinchi-siniki esa oddiy tabiiy sharoitda olib boriladi. Bu tajribaning qulayligi tajribaning laboratoriya sharoitida yangitdan takrorlay olish mumkin ekanligidadir. Usuliyatni salbiy tomoni tajriba o'tkazuvchining tajribada aynan ishtiroki bo'lib, ob'ektiv bo'lmagan yakuniy xulosalarga ham olib kelishi mumkin

Matematik hisoblash ilmiy tadqiqot uslubiyati

Keyingi yillarda biologiya va pedagogika fanlarida tadqiqotning matematik hisoblash usuliyatlaridan keng foydalanilmoqda.

Hamma voqealarning, atrofimizni o'rab olgan har qanday jarayonlarning ikki tomoni – sifat va miqdor tomoni bo'ladi. Ma'lumki, matematika voqealarning abstrakt shakldagi miqdor tomonini o'rganadi. Shuning uchun ham matematik usuliyatlardan foydalanishdan voz kechish tadqiqotchini masalaning faqatgina bir tomonini – sifat tomoninigina o'rganishga, uni to'la o'rgana olmaslika mahkum etadi. Bunday yarim-yorti yondashish tadqiq etiladigan muammoni aniqlab tadqiqotni boshlanish etapida yo'l qo'yilishi mumkin xolos. Ilmiy tadqiqot hali aniqlanmagan taqdirdagina mumkin, lekin olib borishda voqealarning barcha tomonlarini, jumladan miqdor tomonlarini ham tadqiq etish muammosi turadi.

«Fan matematikadan foydalanishga muayassar bo'lgandagina takomiliga etadi»- degan edi Polp Lafarg. Shunga ko'ra jismoniy tarbiya nazariyasining tadqiqotlarida keyinga yillarda matematika fanlaridan foydalanilmoqda, lekin hozirgi paytda asosan matematik statistika ilmiy tadqiqot jarayoniga muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Matematik statistikadan biologiya masalalarini hal etishda o'ziga xos ravishda qo'llanilib bometriya yoki variatsion statistika orqali amalga oshiriladi.

Tadqiqot natijasida olingan materiallar tadqiqotning son va miqdor jihatlarini mujassamlashtiradi. Raqamlar, ko'rsatkichlarni aniqligi tadqiqotchiga matematik jihatdan to'g'ri va aniq fikrlar, mulohazalar chiqarishga, tadqiqot jarayoni bo'yicha taqqoslash, umumlashtirish, aniq xulosalar chiqarishga yordam beradi.

Agarda suzuvchilar yoxud basketbolchilarning eksperimental va kontrol guruhlarni yigib ularni kuch talab qiladigan mashqlar bilan shugullanish mashgulotlarining samaradorligi tadqiq qilinsa, shugullanuvchilarning jinsi, yoshi, sport maho-rati darajasiga qarab nazariy fikrlarni amaldagi holati haqida aniq ma'lumotlar tayyorlash mumkin. Shuning uchun matematika fanining matematik statistikasi jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati hamda qator sport fanlarining nazariyasi va usuliyatida ilmiy amaliy masalalarni ijobiy hal qilish, o'quv tarbiya va sport trenirovkasi jarayoni takomil-lashtirishda muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Ilmiy tadqiqot usuliyatlari doimiy bo'lmay ular o'z o'rinlarini yangi va progressiv tadqiqot uslubiyatlariga bo'shatib beradi. Barcha fanlar qatori jismoniy tarbiya fanining rivoji ko'p jihatdan ilmiy tadqiqot usuliyatlarining rivojlanganligi natijalariga bogliqdir.

1. Dars oldidan o'tkaziladigan gimnastika.

Dars oldidan o'tkaziladigan gimnastika mashg'ulotlarga juda oddiy va tashkil etilishi yaxshi bo'lgan jismoniy tarbiya turidir. U yurish, yugurishda hamda 8-10 minut davomida 8-12 ta umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan iborat bo'ladi. Faoliyatga tezda kirishib ketish, ish qobiliyatini saqlab qolish, aktiv dam olish uchun shug'ullanadilar. Mashqni xona ichida yoki ochiq havoda gantel, tog', espander kabi og'ir buyumlardan keng foydalangan holda bajariladi. Mashtulotlardan keyin yuvinishga o'tadi. Mashqlarni shunday tanlash va me'yorlash ular organizmni atsa-sekin chiniqtirib borishga, muskullarni barcha turlarini yaxshi ishlashga olib keladi. Vaqt-vaqti bilan yangilab turish va borish odamlar ertalabki badan tarbiya va boshqa mashqlarni juda keksayib ketganlarida ham shug'ullanishlari mumkin va lozim. Individual mashqlarning bu turlari radio, televideniya orqali matbuotda, lektsiyalarda keng targ'ib etishadi, jismoniy tarbiya sistemasida muhim o'rin tutadi

2. Jismoniy tarbiya daqiqalari.

Jismoniy tarbiya daqiqalari charchashning rivojlanishiga yo'l qo'ymaslik, organizmning funksional holatini yaxshilash, ishchi ritm, sur'at, diqqat-e'tibor konsentratsiyasini yuksak darajada saqlab turish, gavdaning ishchi vaziyati va kasbiy faoliyatning salbiy oqibatlarini bartaraf etish, harakat tanqisligini ma'lum darajada bartaraf etish maqsadida o'tkaziladi.

Gigienik gimnastikadan farqli o'laroq, jismoniy tarbiya daqiqasi bevosita mehnat faoliyati jarayonida, odatda, ish smenasining birinchi va ikkinchi yarimlarida ikki martadan bajariladi. Jismoniy tarbiya daqiqasi, hal qilinadigan asosiy vazifalardan kelib chiqqan holda, ishchilarda charchoqning rivojlanishi arafasida yoki ish qobiliyati pasayishining birinchi alomatlari paydo bo'lishi bilan o'tkazilishi kerak. Muddatidan oldin jismoniy mashqlar majmuasini o'tkazish ish ritmining buzilishiga va ish qobiliyatining pasayishiga olib kelishi mumkin. Odatda, jismoniy tarbiya pauzalari tushlik tanaffusdan yoki ish smenasi tugashidan 1–2 soat oldin o'tkaziladi. Agar jismoniy tarbiya yo'riqchisi har bir aniq ishlab chiqarish uchastkasidagi ishchilar ish qobiliyatlarining o'zgarishi asosida ish ko'rsa, yanada ijobiyroq holat kuzatiladi.

Quyidagi uslubiy qoidalarga rioya qilinganda, jismoniy tarbiya daqiqasining foydasi ortadi:

- mashg'ulotlarni o'tkazish vaqti charchoqning dastlabki alomatlari paydo bo'lish lahzasi bilan aniq mos tushishi kerak;
- jismoniy mashqlar to'g'ri bajarilishi, mashg'ulotlar jonli, qiziqarli tarzda, musiqa sadolari ostida o'tkazilishi kerak;
- majmualardagi yuklama shug'ullanuvchilarning yoshiga, jinsiga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga va salomatlik holatiga bog'liq holda tabaqalashtirilishi kerak;
- kunning ikkinchi yarmida jismoniy tarbiya daqiqasini o'tkazishda uning yuklamalari yig'indisi kunning birinchi yarmidagi yuklamadan 30–40 % kam bo'lishi kerak.

Mashg'ulot o'tkazishning guruhli usulida shug'ullanuvchilar uch guruhga bo'linadilar. Birinchi guruhga deyarli sog'-salomat kishilar, ikkinchisiga salomatlik holatida deyarli sezilmaydigan og'ishlari bor shaxslar, uchinchisiga esa yoshi katta odamlar va salomatlik holatida jiddiy og'ishlari bor shaxslar kiritiladi. Agar majmuadagi ayrim mashqlarni bajarishda yuklama qiymati birinchi guruh vakillari uchun 100 % ni tashkil etsa, u holda ikkinchi guruh uchun 90 %, uchinchisi uchun esa 80 % bo'lishi kerak.

Jismoniy tarbiya pauzalari uchun majmua mashqlarini tanlash quyidagilarga bog'liq holda amalga oshiriladi:

a) majburiy ish vaziyati (pozasi) va texnologik jarayon sababli vujudga keladigan salbiy ta'sirlarni kamaytirishi;

b) mehnat jarayonida ishtirok etayotgan mushak tizimlari va organlarning dam olishlariga xizmat qilish darajasi;

v) harakatsiz mushaklarga qancha yuklama berishi.

Jismoniy tarbiya pauzalaridagi mashqlarni o'rtacha va tez sur'atda bajarish kerak. Mashqlar majmuasini har to'rt haftada almashtirib turish tavsiya etiladi. Umumiy holda yuklama mashqlar majmuasining o'rtasida ortadi, keyinchalik pasayadi.

Asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar

1. Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари – Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
2. Маҳкамджанов К.М. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., "Iqtisod - moliya" 2008 yil - 300 b.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания Москва – 2005 г.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилятларини ривожлантириш Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 й - 171 б.
2. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 300 б.

Xorijiy adabiyotlar

1. Bcunen G., Claessens A., Lefere J., Ostyn M, Reuson R., Simons J. So-matotype as related to age peak velocity in height, weight and static strength in boys // Hum. Biol.- 1987.- №4.- P.
2. Domann G., Domann D., Hagy B. How to teach your baby be physically " supperb.- Garden City Park, New York.- 1994.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz

Mavzu. Sport nazariyasi predmeti xususiyatlari, maxsus atamalarini bilish.

Reja:

1.Sport nazariyasi predmeti xususiyatlaridan kelib chiqib sport bo'yicha maxsus atamalar qanday aytiladi va ular haqida tushuncha.

2.Sport. Sport musobaqalari. Sport harakati. Sport faoliyati. Sport tayyorgarligi. Sport tayyorgarligi tizimi. Sport maktabi. Sport mashg'ulotlari. Sportchilarni tayyorlash haqida ma'lumotlarga ega qilish.

3.Ko'p yillik sport jarayonini takomillashtirish tizimida sportchilarni tayyorlashni asoslari.

4.Yosh sportchilarni tanlash tartibi. Sportda tanlash. Sportga yo'llanma. Yosh sportchilarni tanlash muammolari. Sportda tanlashga amalga oshirishning bosqichlari haqida ma'lumotlarga ega qilish.

Sport nazariyasi predmeti, jismoniy tarbiya naza-riyasi va uslubiyati fanining bir qismi bo'lib, yangidan ajralib chiqqan fandır.

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

Sport nazariyasining asosiy atamalariga quyidagilar kiradi: sport musobaqalari, sport harakati, sport faoliyati, sport tayyorgarligi, sport tayyorgarligi tizimi, sport maktabi, sport mashg'ulotlari tizimi, sport ko'rsat-kichlari, sport natijalari. Shu atamalar mazmuni va xajmini aniqlab olmasdan turib, sport nazariyasi o'rgana-digan fanni muvaffaqiyatli ravishda egallab bo'lmaydi.

Sport - qisqa ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati deyilsa, keng ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati shu faoliyat asosidan kelib chiqadigan maxsus tayyorgarlik hamda uning norma va yutuqlari tushuniladi.

Sport musobaqalari - ko'rsatish uslubi, sport yutuqlarini baxolash va taqqoslash, sport soxasidagi konkurentsiyalarni o'ziga nisbatan boshqarishdir. Sport musobaqalari, boshqalar bilan muloqotda bo'lishni kerakli omili, shaxsni tashkil topishini vositasi, inson imkoniyatlarini anglab etish, etalon ko'rsatkichlarini tuzishga qaratilgan.

Sport musobaqalarini maqsadi - kuchli sportchilar va komandalarni aniqlash, sport maxoratini takomillash-tirish, jismoniy madaniyat va sportni targ'ibot qilish, sport tashkilotlari, murabbiylar, sportchilar, hakamlar faoliyatiga ob'ektiv baxo berishdir.

Sport harakati - ijtimoiy harakatning maxsus shakli bo'lib, tuzish, rivojlanish, saqlash, sport boyliklarini qabul qilish va almashish, shaxsni tashkil topishi uslubi, jamiyatga ishchi kuchi xamda, Vatanni faol himoyachilarini tayyorlaydi. O'zbekistonda sport harakati - g'oyaviy kurashning kerakli sohasi bo'lib, ommaga ta'sir ko'rsatuvchi, insonda milliy ongni tarbiyalovchi tomonla-ridan biridir. Sport harakati tarixan quyi-dagi shakl-larni: ommaviy, havaskorlik sportini yaratgan. Bundan tashqari biznes shaklidagi - professional sportni yuzaga chiqaradi.

Sport faoliyati - harakat faoliyati rivojlanishini 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 tashkiliy - pedagogik faoliyatlarga bo'linadi.

Insonning sport faoliyati ikki bir-biriga bog'liq: qayta tashkil topish va tushunib etish (sportchini bilishi, ko'nikma, malakalarni yuqori sport ko'rsatkichlari) tomoni mavjud.

Funksional atamalar guruhiga tayanch bo'lib, sport tayyorgarligi va sport mashg'ulotlari atamalari kiradi.

Sport tayyorgarligi – sportchilar mashg'ulotini qamrab oluvchi, ko'p omilli jarayon bo'lib, musobaqalarga tayyorlanish va qatnashish, mashg'ulot jarayonini va musoba-qani tashkil qilish, mashg'ulot va musobaqani ilmiy - metodik va material - texnik tomonidan tayyorlash; kerakli shart-sharoitni, sport ishlari mashg'uloti o'qish va dam olish bilan qo'shib olib borishini hisobga oladi.

Ushbu atamalarni ishlab chiqarishda sport tayyor-garligi tizimi va sport maktabi deb yuritiladi.

Sport tayyorgarligi tizimi - bilim, vositalar, uslublar, shakllar va shu muxitda tashkil qilish bilan sportchini eng yaxshi darajada tayyorlashni ta'minlash, shuningdek sportchini tayyor-lashni amaliy faoliyatidir.

Sport maktabi - sportchilarni tayyorlashni yagona tizimi bo'lib, bir guruh mutaxassislarini ijobiy izla-nishga asoslanadi.

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

– *sport mashg'ulotlari* pedagogik xodisa bo'lib, u sportda yuksak natijalarga erishish uchun bevosita yo'nalti-riilgan 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 vosita-lardan foydalanishni o'z ichiga oladi.

Umuman sport mashg'uloti sportchini tayyorlashda biologik va psixologik o'zgarishlarining murakkab majmua-sini 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 (funktsional 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 chiniq-qanlik” atamasidan kengroq bo'lib, tayyorgarlikni qaysi darajada, ekanligini ko'rsatadi.

“Sport mashg'ulotlari tizimi” – bu sportchilar tayyorlashda beriladigan bilimlarni, tamoyillarni, uslub-lari va sport ko'rsatkichini, shuningdek mashg'ulot jarayonini boshqarish va tashkil qilishda amaliy faoliya-tini bir butunligidir.

“Sport ko'rsatkichlari” - bu sport mahorati va sportchi qobiliyatini qaysi darajada ekanligini ko'rsatib, aniq natijalarda beriladi. Aniq holda, tayyorlash tizimini samarali amalga oshirishi mobaynida sport ko'rsatkichlari, sportchini iqtidorligini aniqlaydi. Yuqori sport ko'rsatkichi bo'lib, shu sport turida, maksimal imkoniyatlardan foydalanilganini ko'rsatadi.

“Sport natijalari” - sportdagi son va sifat darajasini ko'rsatkichidir.

“Sportchining tasnifi” - sportchini barqaror tas-nifi 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. Sportni ijtimoiy xodisa sifatida o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, u asosan jamiyatga insonning jismoniy sifat-larini rivojlantiruvchi vosita sifatida xizmat qiladi, shu bilan birga, uning ma'naviy kamolatiga ham kuchli ta'sir ko'rsatadi. Mazkur xususiyati jismoniy tarbiyaning mushtarak belgisidir. Insonning ijtimoiy ongini rivoj topganligi jismoniy madaniyatni vujudga kelishidagi sub'ektiv omili deb hisoblanadi.

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 etishishini o'rganadi va tadbiq 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 gurux uchun qanchalik foyda yoki ziyon keltirishini aniqlab beradi.

Bularga quyidagilar kiradi:

- aholini barcha ijtimoiy gurux 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'lomlash-tirishga 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'liq-dir.

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'lomlash-tirish turlari, dam olish, jo'shqin xordiq chiqarishga qaratilgan bo'lib, sog'lom hayotning asosi bo'lib, hisoblanadi.

sportchilarni tanlash muammolari.

Pedagogik, tibbiy biologik, ruhiy va sotsiologik ilmiy tekshirish metodlariga asoslangan xolda kompleks xal qilinishi kerak. Pedagogik ilmiy tekshirish metodlari yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlanish darajasini, koordinatsion qobiliyatlari va sport texnik mahoratini baholashga imkon beradi.

Tibbiy biologik uslublarni qo'llash bilan sportchining sog'lik darajasi, analizator sistemasining holati, morfologik xususiyatlari aniqlanadi. Ijtimoiy metodlar bolalarni sportga qiziqishi, yuqori natija ko'rsatishga ruhiy uslublar, sportchilarni ruhiy xususiyatlari, ruhiy birlik va hakovolarni ko'rsatadi.

Sportda tanlash uch bosqichda amalga oshiriladi.

Dastlabki - bunga bolaning marfo-funksional va ruhiy xususiyatlarini hisobga olgan holda to'g'ri sport turini tanlash vazifasini xal qiladi.

Oraliq 2-3 mashg'ulot bosqichlarida shug'ullanuvchilarda sport natijasi ixtisoslashish qobiliyatini aniqlash vazifasi hal eti-ladi.

Yakunlovchi - halqaro miqyosdagi natijalarga tanlash masala-larini hal etadi.

Ko'p yillik tayyorgarlikning birinchi bosqichida tanlash va yo'llanma

Vazifasi - bolaga sportda takomillashish uchun bir sport turini tanlab olishga yordam berishdir.

Sport maktabiga 2-3 o'quv guruhini tanlash uchun 100 dan ortiq bolani tekshirish lozim. Statistik ma'lumotlarga qara-ganda suv xavzasiga kelgan 60000 boladan faqatgina 1 ta xalqaro toifadagi sportchi chiqadi, ko'pgina xalqaro toifadagi sport ustalaridan olimpiya g'oliblari chiqadi.

Bolaning keyingi yutuqlarini aniqlaydigan narsa, sport bilan shug'ullanishni boshlanishi qaysi yoshda boshlash kerakligi bilan belgilanadi. Aynan shu yoshda ko'pgina chet el va vatan sportchilari sport bilan shug'ullanishni boshlaganlar.

Chang'ichi Kulakova Galina 20 yoshda, konkichi 1976 yil g'olibi Stepankaya 17 yoshda, velosipedchilar Garelov, Komiskiy, Chikamov 17-19 (V.I.Chudinov) tahliliga ko'ra sport turining u faqat 8 turida BO'SM dasturidagi yoshga to'g'ri keladi.

Quyidagini esda tutish kerak:

1) 6-7 yoshda bashorat qilish ko'p xollarda noto'g'ri.

2) sportdagi katta yuklamalar bola qancha kichik yoshdan bolasa shuncha tez sport bilan shug'ulanishini tugatadi. 6 - 8 yoshda shug'ullanishni boshlaganlar 15 - 17 yoshda tugatadi. BO'SM ga tanlash kamida 30 mashg'ulotdan keyin boshlanishi kerak.

Tez harakatni o'rganuvchilardan kelajagi bor sportchi-lar chiqmaydi. Lekin ozg'in bo'yi novcha bolalardan yaxshi sportchi chiqadi. Tanlashda kam o'zgaradigan morfofunktsional ko'rsat-kichlarga e'tibor bering. Masalan: Bylgakova J. 11 - 16 bolalar yoshida katta bog'liqlik topgan. 12 yoshli bolalarning bo'yi bo'lajak bo'yining 86 % tashkil qilar ekan. Tanlashda bolaning tana tuzilishiga e'tibor berish shart. Masalan: suzishga va eshkak eshish bo'yi va vazni katta bolalar tanlanadi.

Organizmni energiya bilan ta'minlanishi tizimini o'rganish katta ahamiyatga ega. Velosipedchi, uzoq masofaga yuguruvchilar uchun o'pkaning tiriklik sig'imi katta ahamiyatga ega. Masalan: 12 yoshli velo-spedchilarda 300-350 sm.

Keyingi yillarda muskul biopsiyasiga e'tibor beri-layapti. Ma'lumki muskul to'qimasini tuzilishi ham katta ahamiyat kasb etadi.

Tez qiskaradigan muskullar sprint uchun 90%. Skelet muskul ko'ndalang kesim. Stayerlarda sekin qisqaradigan muskul tola-lari ko'p 80-90 % ni tashkil etadi.

Asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar

1. Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари – Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
2. Маҳкамджанов К.М. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., “Иқтисод - мoliya” 2008 йил - 300 б.
3. Матвьев Л.П. Теория и методика физического воспитания Москва – 2005 г.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 й - 171 б.
2. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 300 б.

Xorijiy adabiyotlar

1. Bcunen G., Claessens A., Lefere J., Ostyn M, Reuson R., Simons J. So-matotype as related to age peak velocity in height, weight and static strength in boys // Hum. Biol.- 1987.- №4.- P.
2. Domann G., Domann D., Hagy B. How to teach your baby be physically " supperb.- Garden City Park, New York.- 1994.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziyonet.uz
4. www.edu.uz
5. tdpu.INTRANET.uz

Mavzu. Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida sportchilarni tayyorlash, bashorat qilish, modellashtirish, tanlash, saralash, boshqarish, nazorat qilish.

Reja:

- 1.Ko'p yillik tayyorgarlikning birinchi bosqichida tanlash va yo'llanma. Vazifasi.**
- 2.Dastlabki tanlash. Jinsiy organlarni yosh etilishi. Ruhiy ko'rsatkichlari. Ko'p yillik tayyorgarlikni ikkinchi va uchinchi bosqichida tanlash.**
- 3. Sport mashg'ulotini boshqarish. Joriy holati. Operativ holati.**
- 4. Nazoratning turlari va mazmuni.**
- 5.Bosqichli, joriy, operativ nazorat qilish haqida ma'lumotlarga ega qilish.**

Sportda o'rinbosarlarni tayyorlashda kelajak yosh sportchi-larni tanlash tartibi muhim rol o'ynaydi. Sportda yuqori natijalarni ko'rsatish uchun sportchiga yuqori rivojlanish darajasidagi noyob morfologik ko'rsatichlar, ajoyib jismoniy va ruhiy qobiliyatlar kompleksi bo'lishi kerak. Bunday uyg'unlikka ega bo'lgan sportchilar juda kam.

Sportda tanlash - Bu qaysi bir sport turida yuqori natijaga erisha oladigan, qobiliyatli, iste'dodli kishilarni qidirib topish jarayonini tushinamiz. V.P.Fillinning fikricha pedagogik, sotsiologik, ruhiy - tibbiy biologik tadqiqot (ilmiy tekshirish) metodlarini o'z ichiga oladigan tashkiliy metodik tadbirlarni kompleks tartibini tushinadiki, uning asosida ayrim bir sport turida ixtisoslashish uchun bolalarning qobiliyatlari aniqlanadi.

Sportga yo'llanma - bu sportchi qobiliyatlarini sport mahoratini shakllanishining individual xususiyatlarini o'rga-nish asosida yuqori sport mahoratiga erishishning kelajakdagi yo'nalishini aniqlashdir.

V.P.Fillin sportga yo'llanmani bu tashkiliy metodik tadbirlarni kompleks tartibini ular asosida sportchining ayrim bir sport turida qisqa ixtisoslanishi aniqlanadi degan edi.

Sportda tanlash bu ko'p bosqichli ko'p yillik jarayon bo'lib sportda tayyorgarlikning hamma bosqichlarida amalga oshiriladi. U sportchilarning qobiliyatlarini har tamonlama o'rganishga asoslanib ushbu qobiliyatlarning shakllanishi uchun yaxshi sharoit yaratishga qaratilgan. Sport turlarini ko'p bo'lishi, har bir shaxs sportni qaysidir bir turidan yuqori

mahoratlarni egallashga imkoniyat beradi. Bir sport turiga layoqatli bo'lmagan shaxs boshqa sport turidan yaxshi natijalarga erishishishi yoki ko'rsatkichlarga ega bo'lishi mumkin. Shuning uchun qobiliyatlarni tiklashni ayrim bir turidan yoki sport turlariga hamda guruhlarda amalga oshirish kerak. Sport qobiliyatlarni turg'unligi bilan ajralib tura-digan sportchilar nasl qobiliyatlariga ham bog'liq. Nasl qobili-yatlari organizmga katta yuklama berilganda namoyon bo'ladi, shuning uchun yosh sportchining qobiliyatini yuqori natija ko'rsatishga qaratish kerak.

Ayrim funktsiyalarni va sifat qobiliyatlarni rivojlanishi har xil yoshlarda har xil bo'ladi. Ayniqsa buni kichik yoshdagi yuqori natija ko'rsatadigan sport turida e'tiborga olish kerak.

Dastlabki tanlashda- pedagogik testlar ko'p qo'llaniladi. Testlar tezkorlikni, harakat uyg'unligini, chidamlilikni, aerob va anaerob imkoniyatlarini tekshirish bilan bog'liq.

Pasport va biologik yoshni aniqlash muhim masalalardan biridir. Jinsiy organlarni tez rivojlanishi tezkor yaxshi natijalarga olib keladi, keyinchalik esa yaxshi natija bermaydi. Dunyo miqyosida 16-17 yoshdagi sportchilarni kech rivojlan-ganlarini tanlash ham mavjud.

Jinsiy organlarning yosh etilishi-qizlarda 8-9, bolalarda 10 o'rtachasi: 10-11, bolalarda 12-13 yoshda. Kech rivojlanishi: qizlarda 13 yoshdan keyin, o'g'il bolalarda 15 yoshdan keyin.

Ruhiy ko'rsatkichlar ham katta ahamiyatga ega: shug'illa-nishga ehtiyoj mashq bajarishda yaxshi bahoga intilish qo'rqqmaslik va h.k.

Dastlabki tanlashda - sportdagi natija kriteriya bo'la olmaydi. Yoshlar butun ittifoq musobaqalardan yutganlari har 19 - o'rtacha sobiq SSSR g'olibi: Evropa chempionining har 52 - olimpiada o'yinlarining g'olibi 120 tadan bittasidir.

Ko'p yillik tayyorgarlikni 2 - 3 bosqichida tanlash

Vazifalari - yuqori sport natijalarini ko'rsata oladigan qobiliyatli sportchilarni, individual imkoniyatlarini maksimal darajada amalga oshira oladigan sportchilarni tanlash. Bu bosqichda morfologik xususiyatlar katta ahamiyatga ega. Har xil turlariga, har xil morfologik tuzilishiga bu xususiyatlar nasldan o'tadi.

Kishilarni doimiy ravishda sport mashg'ulotlariga jalb qilish, ularni qiziqishi va shaxsiy natijalari, shu yoki boshqa sport turlarining maxsus xususiyatlariga hamda individual qobiliyatiga bog'liqdir.

Har bir kishi sport turini tanlashda, individual xususiyatlarini ko'pchilik qismi shu sport turining talablariga mos kelishi, sport orientatsiyasining mohiyatini tashkil qiladi. Sport orientatsiyasi esa, ko'pincha bolalar va o'smirlar hamda ommaviy sport bilan bog'liq. Sport orientatsiyasini yo'lga qo'yilishi qanchalik yaxshi yo'lga qo'yilgan bo'lsa, shunchalik sport turiga tanlov o'tkazish samaraliroq bo'ladi. Chamalash va tanlovni texnologiyasi bir xil bo'lib qaysi yo'l bilan yondoshish bo'yicha bir biridan chamalash malum inson uchun sport turini aniqlasa, tanlov jarayonida esa sport kishini tanlaydi.

Sport tanlovi - yuqori darajali qobiliyatga ega bo'lgan shu sport turining maxsus talablariga javob beradigan tadbir-larning majmuasidir. Tanlov ko'p yillik va yillik tayyorgarlik tizimiga kirib, sifat tomonidan o'zgarib boradi va uning hamma davrlarida ishtirok etib, to'rt bosqichdan iborat bo'ladi.

Birinchi bosqich - aniq sport turini aniqlash egallash uchun potentsial qobiliyatga ega bo'lgan (ko'pincha 9-14 yoshli) bolalarni boshlang'ich tanlovi. Tashkiliy tomondan tanlov uch davr bo'yicha o'tkaziladi.

Birinchi- mashg'ulotlarga qiziqish uyg'otish maqsadida targ'ibot ishlarini o'tkazish: ikkinchi - testlar bo'yicha tekshi-rish va shu sport turi uchun kerakli qobiliyatli bolalarni ko'rsa-tish: uchinchi - o'rgatish jarayonida va jismoniy sifatlarni rivojlanishi, o'quv materialini o'zlashtirish tempi ustidan uzoq vaqtli kuzatish:

Ikkinchi bosqich - o'smirlarni (16-17 eshli)shu sport turi uchun yuqori darajadagi qobiliyatini va malum mutaxassislik turlaridagi (engil atletika, o'yin va h.k.) bo'lgan hohi-shini aniqlash.

Uchinchi bosqich yuqori malakali sportchilar jamoasiga kiritish uchun, tanlov (18-20 yosh) o'tkazish. Tanlov bolalar va o'smirlar jamoasidagi mashg'ulot va musobaqa faoliyatini o'rga-nish, maxsus o'rganiladigan o'quv yig'ilishi mashg'ulotlari nazorat testlari va funktsional tayyorgarligini aniqlash orqali amalgaoshiрилади..

Тўртинчи босқич - ҳар хил терма жамоа (жумҳурият, идо-ралар ва х.к.) гуруҳига киритиш ва маъсул мусобақаларга қатна-шувчиларни аниқлаш учун ўтказиладиган танлов. Бу мақсадда спортчининг ўз клубидаги машғулот ва мусобақа фаолияти тўғрисидаги ахборотлар таҳлил қилинса, терма жамоада унинг мусобақа фаолияти миллий биринчиликларда ва ўқув машғулот йиғинларида ўрганилади.

Tanlovda, shu sportchilar bilan ishlaydigan murabbiylar va shu hududdagi yuqori malakali mutaxassislardan tuzilgan `eksportlar qatnashadi.

Tanlab olish usulining mazmuni sport turining aniq mazmuni va o'ziga mosligi bilan belgilanadi. Bu esa pedagogik, tibbiy- biologik va psixologik ko'rsatkichlarga qarab, yuqori bashorat qilish ahamiyati (jismoniy sifatlari , texnik va taktik xarakatlarni bajarish uchun qobiliyat darajasi, morfologik ko'rsatkichlari, organizmning funktsional xususiyatlari hamda markaziy asab tizimiga) qarab aniqlanadi. Dastlabki holati, yoshi va mashg'ulot tasiri ostida ko'rsatkichlarning o'zgarishi va ularning sport ko'rsatkichlari bilan aloqasi hisobga olinadi. Tanlovning sifatlil bo'lishi, ko'p yillik sport o'rinbosarlarini tayyorlashda asosiy shart bo'lib hisoblanadi.

Sport mashg'ulotini boshqarish.

Mashg'ulot tasiri ostida sportchining holati o'zgarishi 3- bosqichga bo'linadi: hafta yoki oylar bo'yicha nisbatan bosqich davomida saqlanishi. Masalan: sport formasining holati mashg'ulot jarayonida etarlicha chiniqmaganligi va x.k.

Joriy holati: bir yoki bir necha mashg'ulotni tasiridagi o'zgarishi (bu holatlarni baholash, keyingi mashg'ulotlarni tuzilishi va yo'nalishini va ularga nisbatan yuklamaning kattaligini aniqlashga yordam beradi).

Operativ xolati: alohida mashqlarning tasiri ostida o'zgaruvchan va tezlikda o'tuvchi (bularni mashg'ulotlar dasturini tuzishda, mashqlarning davom etish vaqti, xarakteri, shiddati va uni bajarish, davom etish vaqti va dam olish intervalining xarakteri, hisobga olinadi).

Sport mashg'uloti jarayonini ko'p qirraliligi va sportchining doimiy holda imkoniyatining o'zgarishi, har xil omillar tasirida uning holatini tebranishi, boshqarishining negizi bo'lib hisoblanadi. Bu esa, sportchidan murabbiyga beriladigan teskari aloqasi orqali beriladi: 1) Sportchidan murabbiyga boruvchi malumotlar (o'zini sezishi, ishga bo'lgan munosabati, kayfiyati va b-k): 2) Sportchi o'zini tutishi xaqidagi axborotlar (mashg'ulot ishining hajmi, uni bajarishi, aniqlangan xatolari va b-k): 3) Mashg'ulot samaradarligini, qisqa vaqtdagi ko'rsatkichlari (mashg'ulot yuklamasi tasirida funktsional tizimidagi chegara va o'zgarishlar xarakteri): 4) Mashg'ulot samaradorligining yig'ilishi (kumlyativ) to'g'risidagi axborotlar (sportchini mashqqa chidamlilik holatining o'zgarish holati).

Sport mashg'uloti davrlarida bosqichlar bo'yicha tayyor-garligi mashg'ulotni boshqarish samaradorligi mashq bilan chini-qish mashg'ulotlarining tuzilishini aniq sonining ko'rsatkichlari va sport faoliyati bilan bog'liqdir.

Bu esa, bu yoki u sport turlaridagi aniq sport predmetiga xarakterlidir. Shuning uchun mashg'ulot va musobaqa faoliyati modelini tuzish va saralash sifatida ham ishlatiladi. (sportda takomillashtirishning malum bosqichlarida, tanlash sifatida ham ishlatiladi). Keyinchalik sportchining aniq funktsional imkoniyatlarini, modeldagi individual ko'rsatkichlari bilan qiyoslanadi va keyingi ish va berilgan samaradorlikka erishish yo'nalishi aniqlanadi.

Mashg'ulot jarayonida rejalashtirilgan natijaga erishishga yordam beruvchi, mashg'ulot vositasi va uslublari amalga oshiriladi.

Ko'rsatilgan tsiklni yakunlovchi operatsiyasi bo'lib, oraliq nazorat, mashg'ulot jarayonini samaradorligini belgilaydi va kerakli vaqtda *korreksiya* qilinadi. Bu tsiklning hamma operatsiyalarini amalga oshirishni, eng kerakli sharoiti bo'lib har tomonlama tenglashtirilgan ko'rsatkichlar hisoblanadi. Musobaqa faoliyati va sportchining tayyorgarligini aniq tuzilishini ko'rsatkichlari model tavsifini, oraliq nazorat ham boshqarishning asosiy ishlanmasi bo'lib hisoblanadi. Nazoratning bu natijasi ishning asosiy yo'nalishi va natijasiga erishish yo'lini aniqlaydi.

Nazoratning turlari va mazmuni.

Sport mashg'uloti jarayonini obktiv ravishda boshqarish uchun, sportchi funktsional mashg'ulotining uzoq davom etishi davomida natijalarni holatini o'zgarishini baholash (bosqichdagi holati)

Sport nazariyasida uch xil turdagi nazoratni farqlash qabul qilingan.

1. Bosqichli
2. Joriy
3. Operativ

Bosqichli nazoratda quyidagilar aniqlanadi:

1. Sportchining holatini, nisbatan uzoq vaqt mashg'ulot tasiri ostida o'zgarishi:
2. Keyingi makrotsikl yoki mashg'ulot davri uchun ishlab chiqilgan ishlanmalar.

Shunga binoan bosqichli nazorat jarayonida, tayyorgarlik darajasining rivojlanishini va har xil tomonlarini baholash. Bunda tayyorgarlik yuzasidagi kamchiliklarni va kelgusida tako-millashtirish yo'llari aniqlanadi. Shunga nisbatan, mashg'ulot jarayonini individual reja asosida tuzilishi va alohida mashg'ulot davri yoki butun makrotsikl uchun tuziladi.

Joriy nazoratda quyidagilar aniqlanadi.

Mikrotsikllar va alohida mashg'ulot mashhulotlari hamda ularning seriyalaridagi me'yorlarga sportchi organizmining reaksiyasi aniqlanadi. Natijada, alohida mashg'ulotlar mezo-tsikllar va makrotsikllar o'rtasida dam olishadi.

Sportchi organizmining kerakli moslashuviga majmuiy sharoit yaratadi va kerakli yo'nalish beradi.

1. Katta ahamiyatli katta va kichik yuklamalar o'rtasidagi nisbatni taminlashni sportchi organizmini moslashishi jarayonida yordamlashuvchi. Ikkinchi tomondan - bu jarayonlarni o'tish sharoiti taminlashdan iboratdir.

2. Mezotsikllar ichidagi «*yuklamali*» va «*qayta tiklash*» mikrotsikllarini aniq tartibda tuzilganligi va nisbati.

Z. Mikro va mezotsikllarda har xil yo'nalishdagi ishlarni (texnik, taktik, integral) optimal nisbati.

4. Ish qobiliyati qayta tiklash va moslashish jarayonlarida pedagogik va qo'shimcha vositalarni (jismoniy, psixologik, farmakologik, maxsus ravishda ovqatlanish, trenirovkani ixti-soslashgan vosita va uslublari va h.k.) bilan uzluksiz boshqarib borish.

5. Operativ nazoratda quyidagilar aniqlanadi. Sportchi orga-nizmini alohida mashqlarga beradigan reaksiyani mashg'ulot samaradorligiga keltiradigan reaksiya ko'rsatkichlari uchun

qo'llaniladigan chora - tadbirlar bu tadbirlar hisobiga vosita va uslublarning tuzilishi to'g'risida aniq taassurotga ega bo'lish, ularni kerakli sifatlar va qobiliyatlarni aniq rivojlanishiga yordam berishi hamda mashg'ulotdagi bir-biri bilan bog'liqligi: mashg'ulot yuklamasini ayrim parametrlariga (davom etishi, shiddati davom etishi va dam olish xarakteri) tezlik bilan korrektsiya kiritish. Berilgan reaksiyani yo'nalishiga erishish uchun alohida mashqlar va har xil turdagi qo'shimcha vositalardan foydalanish.

Har xil sport turlarida qatnashadigan yuqori malakali sportchilarni trenirovka tizimiga boshqarish vazifasini, sintez muammosini kiritishni ko'rsatadi. Muammoni murakkabligi shundan iboratki, adabiyotlarni o'rganishda, sport mashg'uloti natijalarini ko'rsatuvchi, analitik yondashishni bayon qilgan manbalarga taqalamiz.

Bunday yondashuvlar sport mashg'ulotida katta malumotlar bo'lishiga qaramasdan, bog'liqlari alohida ko'rsatilgan, o'z - o'zicha ish bajaradi, aniq tizimni tashkil qilmaydi. Shu sababli hozirgi kunda tizimli yondoshish uslubiga o'tish zarur.

Asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar

1. Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари – Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
2. Маҳкамджанов К.М. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., “Иқтисод - мoliya” 2008 йил - 300 б.
3. Матвьев Л.П. Теория и методика физического воспитания Москва – 2005 г.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 й - 171 б.
2. Туленова Х.Б. Малинина Н.Н., Умумривожлантирувчи машқларни ўргатиш методикаси, ТДПУ, 2005 й
3. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 300 б.

Xorijiy adabiyotlar

1. Вунен G., Claessens A., Lefere J., Ostyn M, Reuson R., Simons J. So-matotype as related to age peak velocity in height, weight and static strength in boys // Hum. Biol.- 1987.- №4.- P.
2. Domann G., Domann D., Nagy B. How to teach your baby be physically " supperb.- Garden City Park, New York.- 1994.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziynet.uz

Mavzu. Sport mashg'ulotini modellashtirish va uning usullari. Shug'ullanuvchilar faoliyatini nazorat qilish va baholashni tashkil qilish hamda o'quv-uslubiy bazasini rejalashtirish.

Reja:

1. Sport mashg'ulotlarida modellashtirish.
2. Sport mashg'ulotida asosiy guruhga bo'lingan har xil modellar.
3. Musobaqa faoliyatini tuzilishini tavsiflovchi hamda musobaqa faoliyatini samaradorligini ta'minlovchi modellar.
3. Morfofunktsional modellar.
4. Ikkinchi guruh modellari haqida ma'lumotlarga ega qilish.

Sport mashg'ulotida modellashtirish.

Mashg'ulot jarayonini boshqarishning samaradorligi, modellashtirish va modellardan sport mashg'uloti har xil tavsiflarni aniqlashda va tuzilish qismlarini ratsional uslubda tashkil qilishda foydalaniladi.

Sport mashg'ulotining hamma obektlari va ko'rinishlarini kuchlanishlari va ularning murakkabligi hamda ko'pgina omillar modeli etarlicha to'liqliligini ko'rsatadi. Ko'pgina model tavsifini ko'rsatuvchi alohida ko'rsatkichlardan foydalaniladi.

Sport mashg'ulotida asosiy guruhga bo'lingan har xil modellar ajratiladi. Bularga:

1. Musobaqa faoliyatini tuzilishini tavsiflovchi hamda mu-sobaqa faoliyatini samaradorligini taminlovchi modellar.

Sportchining asosiy tayyorgarlik tomonlarini tavsiflovchi hamda musobaqa faoliyatini samaradorligini taminlovchi mo-dellar.

2. Morfofunktsional modellar. Organizmning morfofunk-tsional xususiyatlarini va ayrim funktsional tizim va qismlarini imkoniyatlarini ko'rsatib, musobaqa faoliyati va kerakli tayyor-garlik darajasini taminlovchi morfofunktsional modellar.

Ikkinchi guruh modellariga:

1. Mashg'ulot jarayonini katta tuzilish tomonlari ko'p yillik tayyorgarlik davrlari, mikrotsikllar va tayyorgarlik bosqichlarini ko'rsatuvchi modellar.

2. Mashg'ulot davrlarini mezo va mikrotsikllarining modeli.

Z. Mashg'ulot mashqlari va ularning modeli.

4. Alohida mashg'ulot mashqlari va majmualarining model-lari.

Modellashtirishga ketadigan vaqtni davom etish uchun shu ko'rinishga xarakterli hamma ko'rsatkichlar kerakligicha bo'lishini aniqlash.

Mashg'ulot jarayonida modellashtirishni ishlab chiqishda, modellashtiruvchi obektni ko'rinishini va jarayonlarini model tuzilishini va funktsional imkoniyatlarni tayyorgarligi hamda pedagogik tasir ostida yo'naltirilgan vositalarni takomil-lashtirish zarur.

Sportchini asosiy tayyorgarlik va musobaqa faoliyatining tomonlarini modellashtirishda faqatgina sonli tomonlari emas, balki aniq sportchi uchun qaysi sport turiga taalluqli tomonlarini aniqlash kerak. Shuningdek, ayrim o'lchamlarning o'zgaruvchanligini, sportchining organizm holatiga musobaqa faoliyatini har xil bosqichlarida va mashg'ulot jarayonini har xil tuzilishini inobatga olish kerak.

Lekin, model tavsifini ishlab chiqishda, hamma kerakli omillarni albatta hisobga olish, son ko'rsatkichlarini aniq metodogik ishlab chiqish bilan almashtirib bo'lmaydi. Bu metodologiya bugungi kunda birinchi kadrlardan o'tgan bo'lsada sport amaliyoti talablarini to'liqligicha qondira olmaydi.

Buning murakkabligi birinchidan sonli ko'rsatkichga tayyorlash va uni ko'rsatilgan darajadagi sport mahorati davri, aniqlashga bog'liq.

Ulardan birinchisi ko'pchilik yuqori taniqli sportchilarni ko'rsatgan natijalarini o'rtacha arifmetik qiymatini, individual farqini ko'rsatish bilan yoki mumkun qadar ishdan og'ishlari tashxiz qilinadi.

Ikkinchi yondoshish, iloji boricha har xil tashxizdagi ko'prok sportchilarning dinamikasi, sport maxoratining darajasi yoki boshqalarning ko'rsatkichlari bilan solishtiriladi.

Uchinchi yondoshish, musobaqa faoliyatiga tayyorgarlik model tavsifini ishlab chiqishda sonli parametrlarning aniq natijasini olish bilan bog'liq.

Asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar

1. Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари – Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
2. Маҳкамджанов К.М. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., “Iqtisod - moliya” 2008 yil - 300 b.
3. Матвьев Л.П. Теория и методика физического воспитание Москва – 2005 г.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 й - 171 б.
2. Туленова Х.Б. Малинина Н.Н., Умумривожлантирувчи машқларни ўргатиш методикаси, ТДПУ, 2005 й

Xorijiy adabiyotlar

1. Bcunen G., Claessens A., Lefere J., Ostyn M, Reuson R., Simons J. So-matotype as related to age peak velocity in height, weight and static strength in boys // Hum. Biol.- 1987.- №4.- P.
2. Domann G., Domann D., Hagy B. How to teach your baby be physically " supperb.- Garden City Park, New York.- 1994.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziyonet.uz
4. www.edu.uz
5. tdpu.INTRANET.uz