

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

NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI

Jismoniy madaniyat kafedrasini

«TASDIQLAYMAN»

O'quv ishlari bo'yicha prorektor

_____ D.S.Xolmatov

« ____ » _____ 2021 yil

**“JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA
METODIKASI”**

fanidan

**O'QUV – USLUBIY
MAJMU'A**



Bilim sohasi:	100 000 - Gumanitar
Ta'lim sohasi:	110 000 - Pedagogika
Ta'lim yo'nalishi:	5112000 – Jismoniy madaniyat

Namangan-2021

O'quv uslubiy majmua O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus kasb-hunar ta'limi yo'nalishlari bo'yicha O'quv-uslubiy birlashmalar faoliyatini Muvofiqlashtiruvchi Kengashning 2020 yil 14-avgustdagi 3-sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan namunaviy fan dasturi asosida tuzilgan.

Tuzuvchilar:

B.Boyboboyev - NamDU Jismoniy madaniyat va sport kafedrasida dotsenti, p.f.n.

Taqrizchilar:

N.Azizov - NamDU Sport faoliyati kafedrasida dotsenti, p.f.n.

T.Ismoilov - NamDU Jismoniy madaniyat kafedrasida dotsenti, p.f.n.

O'quv uslubiy majmua Namangan davlat universiteti Kengashining 2021 yil __ avgustdagi __ - son yig'ilishida ko'rib chiqilgan va foydalanishga tavsiya etilgan.

**Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanidan tayyorlangan
o'quv – uslubiy majmua
MUNDARIJASI**

I.	O'quv materiallari.....	4
I.1.	Ta'lim texnologiyalari.....	4
I.2.	Ma'ruzalar matni.....	27
I.3.	Amaliy mashg'ulotlar.....	195
I.4.	Seminar mashg'ulotlar.....	243
I.5.	Mustaqil ta'lim mavzulari va hajmi.....	286
I.6.	Glossariy.....	290
II.	ILOVALAR.....	303
II.1.	FANNING NAMUNAVIY DASTURI.....	304
II.2.	FANNING ISHCHI O'QUV DASTURI.....	304
II.3.	TARQATMA MATERIALLAR.....	326
II.4.	Test savollari.....	329
II.5.	Yakuniy baholash uchun savollar.....	342
II.6.	Baholash mezoni.....	346

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

NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI

O'QUV MATERIALLARI

**«JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA
METODIKASI»
FANI BO'YICHA**

TA'LIM TEXNOLOGIYALARI

NAMANGAN - 2021

1-MAVZU	Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari
----------------	--

1.1. Ma'ruzada ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Talabalar soni: 20-27</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Kirish ma'ruzasi
<i>Ma'ruza rejasi</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi 2. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining vazifalari 3. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining mazmuni 4. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi predmeti 5. Jismoniy tarbiya nazariyasining manbalari 6. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining rivojlanishining davrlari 7. Jismoniy madaniyat nazariyasi va usuliyatining boshqa fanlar bilan bog'liqligi
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> O'quv kursi bo'yicha egallangan bilimlarni chuqurlashtirish maqsadida shaxmat tarixi va uning rivojlanishi xaqida ma'lumotga ega bo'lish.	
<i>Pedagogik vazifalar:</i> <ul style="list-style-type: none"> • O'quv fanining ahamiyati va vazifalari hamda o'quv fanlari tizimidagi roli, o'zni bilan tanishtirish; • Fanning strukturaviy tuzilishi va tavsiya etiladigan o'quv-uslubiy adabiyotlar haqida ma'lumot berish; • Fanni o'rgatish jarayonidagi uslubiy, tashkiliy ishlar mazmunini hamda baholash muddatlari va shakllarini yoritish; • Fanning boshqa fanlar bilan bog'liqlik tomonlari haqida ma'lumot berish. 	<i>O'quv faoliyatining natijalari:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Fanning ahamiyati va vazifalarini tushuntiradi; • O'quv faoliyati bo'yicha fanning tuzilishini strukturaviy tuzilishini tushuntiradi; • Fandagi nazariy va amaliy yangiliklarni yoritadi; • Fan bo'yicha uslubiy va tashkiliy ishlarining asosiy tomonlari, hamda baholash shakllari va muddatlarini yoritadi; • Fanning boshqa fanlar bilan bog'liqligini tushuntiradi.
<i>Ta'lim metodlari</i>	Ma'ruza, «aqliy hujum», namoyish etish
<i>Ta'lim vositalari</i>	Ma'ruza matni, slaydlar, format qog'ozlari, markerlar
<i>O'qitish shakllari</i>	Frontal, jamoaviy, guruhlarda ishlash.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob, Nazorat savollari

Ma'ruzaning texnologik xaritasi

<i>Faoliyat bosqichlari</i>	<i>Faoliyatning mazmuni</i>	
	<i>O'qituvchining</i>	<i>Talabalarning</i>
1. Mavzuga	1.1. O'quv fanining nomini e'lon qiladi. Fan haqida	Tinglaydilar.

<p>kirish bosqichi (20 daqiqa)</p>	<p>dastlabki tushuncha beradi va fan miqyosida uslubiy va tashkiliy ishlarning asosiy tomonlarini ochib beradi.</p> <p>1.2. Mazkur fan bo'yicha o'rganiladigan mavzularni e'lon qiladi, ular haqida qisqacha ma'lumot beradi hamda seminar va amaliy mashg'ulotlar bilan bog'laydi. Fan reytingi: joriy, oraliq va yakuniy nazoratning baholash mezonlari bilan tanishtiradi (1-ilova).</p> <p>Adabiyotlar ro'yhatini taqdim etadi va izohlaydi (slayd).</p> <p>1.3. Mavzuning nomi, maqsadi va kutilajak o'quv natijalarini e'lon qiladi.</p> <p>1.4. «Aqliy hujum» metodini qo'llab, mavzu bo'yicha tanish tushunchalarni aytishlarini taklif qiladi (2-ilova). Barcha takliflarni doskaga yozib boradi.</p> <p>1.5. Ushbu ishni o'quv mashg'ulotining yakunida oxiriga etkazishlarini aytadi.</p>	<p>Tinglaydilar va yozib oladilar</p> <p>Mavzuni daftarlari ga yozadilar O'z fikrlarini bil diradilar.</p>
<p>2. Asosiy bosqich (50 daqiqa)</p>	<p>2.1. Mavzu bo'yicha ma'ruza matnlarini tarqatadi: mavzu rejasi va asosiy tushunchalar bilan tanishib chiqishni taklif qiladi.</p> <p>2.2. Namoyish qilish va izohlash yordamida asosiy nazariy ma'lumotlarni beradi. Fanning predmeti, vazifalari va boshqa fanlar bilan aloqasini slaydlarda namoyish etib, tushuntiradi (3-ilova). Mavzuning har bir qismi bo'yicha xulosalar qiladi. Talabalarining e'tiborini asosiy tushunchalarga va ahamiyatli tomonlariga jalb qiladi.</p> <p>2.3. Doskada qayd etilgan asosiy tushunchalarga qaytishni taklif qiladi. Talabalar bilan hamkorlikda tushunchalar ro'yhatini aniqlashtiradi, qaytarilganlarini olib tashlaydi, mavzuga tegishli bo'lmagan ma'lumotlarni olib tashlaydi hamda qayd etilmagan zarur tushuncha va atamalarni qo'shadilar (yozadilar).</p>	<p>Tinglaydilar.</p> <p>Har bir tayanch ibora va atamani muhokama qiladilar, daftarlari ga yozib oladilar</p>
<p>III. Yakuniy bosqich (10 daqiqa)</p>	<p>3.1. Mavzu bo'yicha yakuniy xulosalar qiladilar. Faoliyat natijalarini izohlaydi. Mazkur mavzu bo'yicha egallangan bilimlar kelajakda qaerlarda qo'llanilishi mumkinligi haqida ma'lumot beradi.</p> <p>3.2. Talabalar faoliyatini va belgilangan o'quv maqsadlariga erishilganlik darajasini tahlil qiladi va baholaydi.</p>	<p>Savollar beradilar</p>

1-Ilova (1.1)

Kurs bo'yicha talabalarni o'zlashtirishlarini baholash mezonlari

«SHaxmat nazariyasi va metodikasi» fani bo'yicha talabalarni quyidagi reyting bo'yicha baholanadi:

- 5 baho - 100% - «a'lo»
- 4 baho - 70% - «yaxshi»
- 3 baho - 55% - «qoniqarli».

Har bir ma'ruza, seminar va amaliy mashg'ulot uchun 5, 4, 3 bahodan qo'yiladi. Reyting bo'yicha natijalar bahosi:

5 - «a'lo»

4 - «yaxshi»

3 - «qoniqarli»

2 - «qoniqarsiz»

2-Ilova (1.1)

«Ақлий ҳужум» методининг асосий қоидалари:

- Олға сурилган фикр ва ғоялар танқид остига олинмайди ва баҳоланмайди;
- Таклиф қилинаётган фикр ва ғоялар қансхалик фантастик ва антиқа бўлса ҳам, уни баҳолашдан ўзингизни тийинг!
- Танқид қилманг – ҳамма билдирилган фикрлар бир хилда бебаходир.
- Фикр билдирилаётганда бўлма!
- Мақсад – фикр ва ғоялар сонини кўпайтириш.
- Қансхалик кўп фикр ва ғоялар билдирилса, шунсхалик яхши. Янги ва бебаҳо фикр ва ғоянинг пайдо бўлиш эҳтимоли пайдо бўлади.
- Агар фикрлар қайтарилса асабийлашманг ва ҳайрон бўлманг.
- Ҳаёллар «тузгишига» ижозат беринг.
- Бу муаммо фақатгина маълум усуллар ёрдамидагина ҳал бўлиши мумкин, деб ўйламанг.
- Фикрлар «ҳужуми»ни ўтказиш вақти аниқланади ва унга қатъиян риоя қилиниши шарт.
- Берилган саволга қисқасха (1-2 сўздан иборат) жавоб берилади.

2 –MAVZU	O‘zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimini rivojlanishining umumiy tavsifi
-----------------	---

2.1. Ma‘ruzada ta‘lim texnologiyasi

<i>O‘quv soati: 2 soat</i>	<i>Talabalar soni:75</i>
<i>O‘quv mashg‘ulotining shakli</i>	Ma‘lumotli ko‘rgazmali ma‘ruza
<i>Mavzu rejasi</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining asosiy tushunchalari 2. Jismoniy tarbiya tizimi rivojlanishining tarixan qonuniyligi 3. Jismoniy madaniyat tizimining g‘oyaviy negizi, maqsadi va umumiy tamoyillari 4. Mamlakatda jismoniy tarbiya tizimining rivojlanishi.
<i>Mashg‘ulotning maqsadi:</i> O‘zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimini rivojlanishi va o‘zbek shaxmat maktabi haqida ta‘labalarga bilim berish.	
<i>Pedagogik vazifalar:</i>	<i>O‘quv mashg‘ulotining natijalari:</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Fanning asosiy tamoyillari, funksiyalari va vazifalarini o‘rgatish 2. Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalari ayirmalik tomonlarini aniqlashni o‘rgatish. 3. Fan bo‘yicha talabalarda aniq ko‘nikmalar hosil qilish. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fanning asosiy tamoyillari, funksiyalari va vazifalarini o‘rgatish 2. Fanning asosiy tamoyillari, funksiyalari va vazifalari ayirmalik tomonlarini aniqlashni o‘rgatish. 3. Fan bo‘yicha talabalarda aniq ko‘nikmalar hosil qilish.
<i>Ta‘lim metodlari</i>	Ma‘ruza, tezkor-so‘rov, «ekspert so‘rovi» metodi, tahlil
<i>Ta‘lim vositalari</i>	Ma‘ruza matni, kompyuter texnologiyalari, format qog‘ozlari, markerlar, skotch, chizmalı organayzerlar.
<i>Ta‘lim shakllari</i>	Frontal, jamoaviy, guruhlarda ishlash.
<i>O‘qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanish va guruhlarda ishlashga mo‘ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Og‘zaki nazorat, savol-javob, reyting tizimi asosida baholash.

Ma‘ruza mashg‘ulotining texnologik xaritasi

<i>Faoliyat bosqichlari</i>	<i>Faoliyatning mazmuni</i>	
	<i>O‘qituvchining</i>	<i>Talabaning</i>
I. Kirish bosqichi (10 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Mavzuning nomi, maqsadi, o‘qitish natijalarini, mavzuning rejasini e‘lon qiladi. 1.2. O‘quv mashg‘ulotining o‘tkazilish shakli va tartibini tushuntiradi. 1.3. Tarqatma materiallar tarqatiladi. 	Tinglaydilar.
II. Asosiy bosqich (60 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 2.1. Turli hil vositalar asosida yangi materialni o‘rganishni tashkil qiladi. (Mavzu rejasi asosida). Rasm, jadvallarni namoyish etadi va sharhlaydi (slyd). 2.2. Mavzu yuzasida internet ma‘lumotlari beriladi. 	Tinglaydilar.

	2.3. O'qituvchi tomonidan o'tilgan mavzularni bir-biriga bog'langan holda talabalarga savollar beriladi.	Savollar beradilar. Fikr almashadilar.
III. Yakuniy bosqich (10 daqiqa)	3.1. Talabalar diqqatini mavzunining asosiy tomonlariga qaratgan holda, rejaning dastlabki uchta savoli yuzasidan xulosalar qiladi va yakun yasaydi. 3.2. Mustaqil ishlashlari uchun vazifa beradi: mavzuning keyingi savollarini insert texnikasidan foydalangan holda o'rganib kelish.	Eshitadilar. Vazifani yozib oladilar.

3-MAVZU	O‘zbekiston Respublikasi hukumatining jismoniy madaniyat va sport bo‘yicha qabul qilgan hujjatlarining ahamiyati
----------------	---

3.1. Ma‘ruzada ta‘lim texnologiyasi

<i>O‘quv soati:</i> 2 soat	<i>Talabalar soni:</i> 75
<i>O‘quv mashg‘ulotining shakli</i>	Munozarali ma‘ruza
<i>Mavzu rejasi</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” gi qonuni va unda belgilangan moddalar hamda ularning mazmuni 2. Bolalar sportini rivojlantirish bo‘yicha qabul qilingan Farmonlar va qarorlar 3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Qishloq joylardagi bolalar sporti obyektlarida band bo‘lgan ayol sport ustozlari mehnatini rag‘batlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori 4. O‘quvchi va talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan sport musobaqalarini o‘tkazish bo‘yicha qarorlar 5. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat dasturi Kontseptsiyasi va boshqa bir qancha jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga oid direktiv hujjatlarni o‘rni hamda ahamiyati 6. O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi. 7. Uzluksiz ta‘lim tizimida jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi.
<i>Mashg‘ulotning maqsadi:</i> O‘zbekiston Respublikasi hukumatining jismoniy madaniyat va sport bo‘yicha qabul qilgan hujjatlarining ahamiyati to‘g‘risida talabalarga to‘liq tushuncha berish, ko‘nikma va malakalar xosil qilish.	
<i>Pedagogik vazifalar:</i> 4. Fanning asosiy tamoyillari, funktsiyalari va vazifalarini o‘rgatish 5. Fanning asosiy tamoyillari, funktsiyalari va vazifalari ayirmalik tomonlarini aniqlashni o‘rgatish. 6. Fan bo‘yicha talabalarda aniq ko‘nikmalar hosil qilish.	<i>O‘quv mashg‘ulotining natijalari:</i> 4. Fanning asosiy tamoyillari, funktsiyalari va vazifalarini o‘rgatish 5. Fanning asosiy tamoyillari, funktsiyalari va vazifalari ayirmalik tomonlarini aniqlashni o‘rgatish. 6. Fan bo‘yicha talabalarda aniq ko‘nikmalar hosil qilish.
<i>Ta‘lim metodlari</i>	Ma‘ruza, tezkor so‘rov, baxs-munozara
<i>Ta‘lim vositalari</i>	Ma‘ruza matni, kompyuter texnologiyalari, chizmalı organayzerlar.
<i>Ta‘lim shakllari</i>	Frontal, jamoaviy
<i>O‘qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga mo‘ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob, reyting tizimi asosida baholash, nazorat savollari va vazifalar.

Ma‘ruza mashg‘ulotining texnologik xaritasi

<i>Faoliyat bosqichlari</i>	<i>Faoliyat mazmuni</i>	
	<i>O'qituvchining</i>	<i>Talaba</i>
Tayyorgarlik bosqichi	1.Savollar va oraliq xulosalarni tayyorlaydi (1-ilova), taqqoslash va munozarani davom ettirish uchun qo'shimcha misollar ishlab chiqadi (2-ilova). 2.Munozarali ma'ruzani tashkil etish va olib borish ketma-ketligini loyihalashtiradi: Munozaraga qiziqtiruvchi va jalb qiluvchi savollarni kirgizish ketma-ketligini aniqlaydi; Umumlashtirish va xulosa qilish zarur bo'lgan asosiy holatlarni ajratadi; Yakuniy xulosalarni shakllantiradi.	
I. Kirish bosqichi (10 daqiqa)	1.1.Mavzuning nomi, maqsadi, o'qitish natijalarini, mavzuning rejasini e'lon qiladi. 1.2.Ma'ruza mashg'uloti munozara shaklida o'tishini aytadi va faoliyatning asosiy xususiyatlarini tushuntiradi. «Munozara ishtirokchilari uchun eslatma»ni eslatadi.	Tinglaydilar.
II. Asosiy bosqich (60 daqiqa)	2.1.Xalqaro olimpiya qo'mitasining ahamiyati haqida qisqacha ma'lumot beradi. 2.2.Talabalarga o'z fikrlarini bildirish-larini taklif qiladi. Ma'ruzaning rejasida savollar mazmunini jamoaviy muhokama etishga undaydi va tashkillashtiradi. 2.3.Jamoaviy muhokama jarayonini boshqaradi: - savollar beradi (2-ilova); -fikir bildirishlariga nisbatan qiziquvchanlikni namoyon qiladi; -muhokamaning mantiqan yoritilishini diqqat bilan nazorat qiladi; -munozara jarayonida ayrim ishtirokchilarning javoblarini to'ldiradi va umumlashtiradi. To'g'ri javoblarni rag'batlantiradi va noto'g'ri to'liq bo'lmagan javoblarni izohlaydi; - umumlashtirilayotgan va xulosa qilinayotgan mavzuning asosiy qoidalarini aniqlashtiradi. 2.4.Mavzuning savollari muhokamasini qisqa umumlashtirish bilan rejaning dastlabki uchta savoliga yakun yasaydi.	Ma'ruza va qo'shimcha ma'lumot mazmunini eshitadilar. Fikrlarini bildi-radi, savollar beradi, munozarada ishtirok etadi. Ishtirokchilar mavzu savollarining mazmunini jamoaviy muhokama qiladilar, munozara qiladilar, savollarga javob beradilar.
III. Yakuniy bosqich (10 daqiqa)	3.1.O'quv mavzusining mazmunini muhokamasi bo'yicha xulosalar qiladi: - asosiy savollarni qisqacha, baho bermasdan ajratadi va strukturaga soladi. Bunda faqat ko'pchilik ishtirokchilar fikriga to'g'ri kelganlarini ajratadi. Ko'rib chiqilmagan, hal etilmagan reja savollarini eslatadi. - munozara jarayonida qo'yilgan savollar javoblari mazmuni bo'yicha xulosalarni shakllantiradi;	Eshitadilar.

	<p>- ma'ruza mashg'ulotining natijasiga umumiy baho beradi.</p> <p>3.2. Mustaqil ishlashlari uchun vazifa beradi: (1) mavzuning rejasidagi keyingi uchta savollarini o'rganib kelish; (2) nazorat savollariga og'zaki javob berish (3-ilova).</p>	Vazifani yozib oladilar.
--	---	--------------------------

O'quv topshirig'i
BBB jadvalini to'ldiring

<i>N^o</i>	<i>Mavzudagi savollar</i>	<i>Bilaman</i>	<i>Bilishni xohlayman</i>	<i>Bilib oldim</i>
1.	Didaktika nima?			
2.	SHaxmatda ta'lim printslari qanday?			
4.	SHaxmatni o'rgatishning didaktik va metodik printsiplarini bilasizmi?			

4-MAVZU	Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari
----------------	---

4.1. Ma'ruza ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Talabalar soni: 69</i>
<i>O'quv mashg'ulotining shakli</i>	Ma'ruza – anjuman
<i>Mavzu rejası</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jismoniy tarbiyaning tarixiy xususiyatlari: 2. Jismoniy tarbiyaning yuzaga kelishi va rivojlanishi sabablari: 3. Jismoniy madaniyat tizimi ma'lum ijtimoiy tashkilot sifatida. 4. Jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyoti uchun davlat direktiv hujjatlarining ahamiyati; 5. Jismoniy madaniyat tizimining maqsad va vazifalari (sog'lomlashtirish, ta'limiy, tarbiyaviy masalalari). 6. Jismoniy madaniyat tizimining umumiy tamoyillari: sog'lomlashtirishga yo'naltirilganligi; shaxsning har tomonlama rivojlantirish, jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bog'liqligi printsipi. 7. Jismoniy tarbiyadagi yo'nalishlari: sport mashg'ulotlari va umumiy jismoniy tayyorgarlikning yetakchi vazifalari
<i>Mashg'ulotning maqsadi:</i> Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari o'rganishdan iborat.	
<i>Pedagogik vazifalar:</i> Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalarini o'rgatish Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalari ayirmalik tomonlarini aniqlashni o'rgatish. Fan bo'yicha talabalarda aniq ko'nikmalar hosil qilish.	<i>O'quv mashg'ulotining natijalari:</i> Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalarini o'rgatish Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalari ayirmalik tomonlarini aniqlashni o'rgatish. Fan bo'yicha talabalarda aniq ko'nikmalar hosil qilish.
<i>Ta'lim metodlari</i>	Aqliy hujum, namoyish etish, zigzag texnikasi savol-javob, munozara, chizmalı organayzerlar texnikasi
<i>Ta'lim vositalari</i>	Ma'ruza matni, dokladlar, kompyuter texnologiyalari, chizmalı organayzerlar.
<i>Ta'lim shakllari</i>	Frontal, jamoaviy
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanish va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Og'zaki nazorat, savol-javob, reyting tizimi asosida baholash, nazorat savollari

Ma'ruza mashg'ulotining texnologik xaritasi

<i>Faoliyat bosqichlari</i>	<i>Faoliyat mazmuni</i>	
	<i>O'qituvchining</i>	<i>Talabaning</i>
Tayyorgarlik bosqichi	Referat mavzularining ro'yhatini aniqlaydi (1-ilova). Mavzularni dokladchilar tomonidan tanlab olinishini, hamda har bir dokladchiga taqrizchi tayinlanishini tashkil qiladi. Xamma talabalarga ma'ruza matnini o'rganib	Mavzu tanlab oladilar va mashg'ulotga tayyorlanadilar. Dokladchilar referat rejasini tuzadilar. Har bir mavzu bo'yicha

	chiqishni, rejalar bo'yicha savollar tayyorlash vazifasini beradi va mustaqil tayyorlanishlari uchun adabiyotlar ro'yxatini taqdim qiladi.	savollar tayyorlaydi-lar va zarur adabiyotlar ro'yxatini yozib oladilar.
Taqdimotlarning tuzilishi va ko'rinishini muhokama qiladilar		
I. Kirish bosqichi (5 daqiqa)	1.1. Ma'ruza mavzusini e'lon qiladi. O'quv mashg'ulotining shakli va o'tkazilish tartibini eslatadi. 1.2. Doklad qiluvchilar va taqrizchilar bilan tanishtiradi. 1.3. Baholash ko'rsatkichlari va mezonlarini e'lon qiladi (2-ilova). 1.4. Taqdimotlar reglamentini aniqlaydi-lar (3-ilova)	Tinglaydilar.
II. Asosiy bosqich (65 daqiqa)	2.1. Birinchi dokladchiga so'z beradi. Material mazmunining mantiqan bog'liqligini, bayon etilish usuli va talabalar munosabatini kuzatadi. Talabalar tomonidan savol berishni taklif qiladi. Savollar beradi, dokladning asosiy mohiyatini aniqlashtiradi. 2.2. Taqrizchilarga so'z beradi va talabalarga savollar berishni taklif qiladi. Asta-sekin o'quv mashg'ulotini munozara shakliga o'tkazgan holda, doklad mazmunini jamoaviy muhokama qilishni taklif qiladi. 2.3. Ma'ruza mazmunining talabalarga qay darajada tushunarligini (dokladchilarga berilayotgan savollar mazmuni va savollarga berilayotgan javoblardan kelib chiqib) baholaydi. Talabalarga «munozara ishtirokchisi uchun eslatma»ni eslatadi va munozara boshlanishini e'lon qiladi (4-ilova). Bildirilayotgan fikrlarga nisbatan demokratik yondashish va faollik, qiziquvchanlikni namoyish qiladi. Ishonchli muloqot tonini qo'llaydi. 2.4. Qisqacha umumlashtirib dokladga yakun yasaydi. Dokladning asosiy mohiyatini, munozara, muhokama natijalarini qayd qiladi. 2.5. Keyingi dokladlarni ham shu yo'sinda muhokama qiladilar.	Tayyorlangan doklad bo'yicha so'zga chiqadi, berilgan savollarga javob beradi. Taqrizchi o'z fikrini bildiradi, savollar beradi. Jamoa bo'lib doklad mazmunini muhokama, munozara qiladilar. Munozara qiladilar.
III. Yakuniy bosqich (10 daqiqa)	3.1. Anjuman natijalari yuzasidan xulosa qiladi, mavzuga yakun yasaydi: - mavzu bo'yicha yakuniy xulosani shakllantiradi; - doklad qiluvchilar va mashg'ulot ishtirokchilarining tayyorgarligini, munozara, muhokama jarayonidagi faolligini baholaydi va baholarni e'lon qiladi; - ma'ruza-anjuman mashg'uloti natijalariga umumiy baho beradi. 3.2. Mustaqil ishlashlari uchun vazifa beradi: (1) nazorat savollariga og'zaki javob berish (5-	Tinglaydilar. Vazifani yozib oladilar.

	ilova); (2) egallangan bilim va tushunchalar asosida BBB jadvalini to'ldirish.	
--	--	--

1-ilova (4.1.)

Munozara ishtirokchilarini baholash mezonlari

Baholash mezonlari (ballda)	Doklad qiluvchilar			
1. Doklad mazmuni: - dolzarbligi; - bayon qilinishining tushunarligi, izchilligi va mantiqiy bog'liqligi; - xulosaning aniq shakllantirilishi. 2. Foydalanilayotgan ma'lumotning yangiligi 3. Taqdimotda qo'llanilgan vositalar 4. Reglamentga rioya qilish				
Jami:				
	Taqrizchilar			
1. Dokladni yangilik bila to'ldirganligiga 2. Dokladning kuchli va bo'sh tomonlarini aniq ko'rsatganiga				
Jami:				

3-ilova (4.1)

Анжуман иштирокчилари учун белгиланган регламент:

- Докладчи – 5 дақиқа
 Тақризчи – 3 дақиқа
 Докладчилар томонидан саволларга жавоб бериш – 3 дақиқа
 Тақризчилар томонидан саволларга жавоб бериш – 3 дақиқа
 Муҳокама ва мунозара учун – 3 дақиқа

4-ilova (4.1)

Мунозара иштирокчисига эслатма

1. Мунозара муносабатларни ҳал этиш эмас, балки муаммоларни эчимини ҳамкорликда топиш методидир.
2. Бошқалар ҳам фикр билдиришларига имконият яратиш учун узоқ гапирма.
3. Ақлли фикрларинг мақсадга этиши учун сўзларингни тарозига сол, ўйлаб, сўнгра гапир, хис-туйғуларингни назорат қил.
4. Тақризчи ва оппонент фикрини туғри тушунишга ҳаракат қил. Унинг фикрини ҳурмат қил.
5. Фақат мунозара мавзуси бўйичагина, аниқ фикр билдир.
6. Ўз тақдимотинг билан кимгадир ёқишга ёки аксинча хафа қилишга уринма.

5-MAVZU	Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi
----------------	---

5.1. Ma'ruzada ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Talabalar soni: 10-25</i>
<i>O'quv mashg'ulotining shakli</i>	Aniq vaziyatlarni hal etish ma'ruzasi
<i>Mavzu rejasi</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jismoniy mashqlar jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasi jarayonining asosiy vositasi sifatida 2. Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli. 3. Jismoniy mashq, texnikasi 4. Ratsional (muvofiq, to'g'ri tanlangan) sport texnikasi. 5. Harakatlarning tavsifi 6. Jismoniy mashqlarning klassifikatsiyasi (tasniflanishi) 7. Jismoniy mashqlarni anatomik belgilari, harakatning shakli va quvvatiga qarab klassifikatsiyasi 8. Harakat sifatlarini rivojlantirish va sportning aloxida turlari tarzidagi jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi 9. Sport turlari tarzidagi jismoniy mashqlarni klassifikatsiya qilish. 10. Jismoniy mashqlarning ta'sirini belgilovchi omillar
<i>Mashg'ulotning maqsadi:</i> Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi xaqida ma'lumotlar talabalarga tushuntiriladi.	
<i>Pedagogik vazifalar:</i> Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalarini o'rgatish Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalari ayirmalik tomonlarini aniqlashni o'rgatish. Fan bo'yicha talabalarda aniq ko'nikmalar hosil qilish.	<i>O'quv mashg'ulotining natijalari:</i> Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalarini o'rgatish Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalari ayirmalik tomonlarini aniqlashni o'rgatish. Fan bo'yicha talabalarda aniq ko'nikmalar hosil qilish.
<i>Ta'lim metodlari</i>	Ma'ruza, tezkor so'rov, aqliy hujum, namoyish etish, chizmalı organayzerlar texnikasi
<i>Ta'lim vositalari</i>	Ma'ruza matni, vaziyatli topshiriqlar, (tarqatma material), kompyuter texnologiyalari, chizmalı organayzerlar.
<i>Ta'lim shakllari</i>	Frontal, jamoaviy, guruhlarda ishlash
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob, reyting tizimi asosida baholash, nazorat savollari va vazifalar.

Ma'ruza mashg'ulotining texnologik xaritasi

<i>Faoliyat bosqichlari</i>	<i>Faoliyat mazmuni</i>	
	<i>O'qituvchining</i>	<i>Talabaning</i>
Tayyorgarlik bosqichi	1. Guruhlar ishiga mo'ljallangan vaziyatli topshiriqlar tayyorlaydi.	

	2.O'qib o'rganishlari uchun ma'ruza matnlarini beradi. Tayyorgarlik ko'rib kelishlarini aytadi.	
I. Kirish bosqichi (5 daqiqa)	1.1.Mavzuning nomi, maqsadi, o'qitish natijalarini, mavzuning rejasini e'lon qiladi. 1.2.Ma'ruza mashg'uloti noan'anaviy tarzda o'tishini aytadi va faoliyatning asosiy xususiyatlarini tushuntiradi ya'ni mashg'ulot muammoli vaziyatlarni hal etish tamoyili asosida o'tkazilishini uqtiradi. 1.3. Guruhlar faoliyatini baholash mezonlarini e'lon qiladi. Guruh olgan bahoni shu guruh ishtirokchilarining barchasiga qo'yilishini aytadi (maks.ball 2) (1-ilova).	Tinglaydilar. Yozib oladilar.
II. Asosiy bosqich (70 daqiqa)	2.1.Talabalarni faollashtirish maqsadida tezkor-so'rov o'tkazadi (2-ilova). 2.2.Ekranda slaydlarni namoyish etib, mavzuning rejadagi savoli asosida tushuntiradi. 2.3. Faollashtirish maqsadida savol bilan murojaat qiladi. 2.6.Talabalarni 3 ta guruhlariga bo'ladi. Aniq vaziyatli topshiriqlarni beradi. Uni bajarish yo'l-yo'riqlarini tushuntiradi (3-ilova). Guruhlar ishini kuzatadi, yo'naltiradi, maslahatlar beradi. 2.7.Taqdimot boshlanishini e'lon qiladi. Taqdimot uchun har bir guruhga 5 daqiqa, muhokamaga 5 daqiqa ajratilishini aytadi.	Savollarga javob beradi. Eshitadilar, zarur ma'lumotlarni yozib boradilar. Qiziqtirgan masalalar yuzasidan savollar beradilar. Mulohaza qiladi, fikr almashadi va savollarga javob beradi. Eshitadilar va zurur ma'lumotni yozib oladilar. Eshitadilar, yozib boradilar. Guruhda faoliyatni tashkil qiladi. O'zaro fikr almashadi, vaziyatdan chiqib ketish yo'llarini izlaydi. Berilgan savollarga javob berib, o'z ishlarini asoslaydi
III. Yakuniy bosqich (5 daqiqa)	3.1.Mavzuning dastlabki uchta savolini umumlashtiradi va yakun yasaydi. 3.2. Guruhlar ishini faollik darajasini qayd qilib, ish natijalarini baholaydi. Baholarni e'lon qiladi. 3.3. Mustaqil ishlashlari uchun vazifa beradi: nazorat savollariga og'zaki javob berish (4-ilova).	Vazifani yozib oladi.

1-ilova (5.1)

Talabalarni baholash mezonlari ko'rsatkichlari

Guruh	Baho	Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari		
		Ma'lumot-ning	Guruh	Misollar keltira

		<i>to'raligi</i>	<i>ishtirokchilarining faolligi</i>	<i>olgani</i>
	<i>Baho</i>	<i>5</i>		
1.				
2.				
3.				

Guruhlarga qo'yilgan ballar ko'rsatkichlari

<i>Guruh</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>Baho</i>
1.				
2.				
3.				

6-MAVZU	Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar
----------------	---

5.1. Ma'ruzada ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Talabalar soni: 10-25</i>
<i>O'quv mashg'ulotining shakli</i>	Aniq vaziyatlarni hal etish ma'ruzasi
<i>Mavzu rejasi</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari 2. Gigiyena, shaxsiy va jamoat gigiyenasi 3. Bolalar va o'smirlar faoliyati gigiyenasi. 4. O'quvchilar gigiyenasiga rioya qilish sog'lom turmush tarzining asosi.
Mashg'ulotning maqsadi: Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar xaqida ma'lumotlar talabalarga tushuntiriladi.	
<i>Pedagogik vazifalar:</i> Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalarini o'rgatish Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalari ayirmalik tomonlarini aniqlashni o'rgatish. Fan bo'yicha talabalarda aniq ko'nikmalar hosil qilish.	<i>O'quv mashg'ulotining natijalari:</i> Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalarini o'rgatish Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalari ayirmalik tomonlarini aniqlashni o'rgatish. Fan bo'yicha talabalarda aniq ko'nikmalar hosil qilish.
<i>Ta'lim metodlari</i>	Ma'ruza, tezkor so'rov, aqliy hujum, namoyish etish, chizmalı organayzerlar texnikasi
<i>Ta'lim vositalari</i>	Ma'ruza matni, vaziyatli topshiriqlar, (tarqatma material), kompyuter texnologiyalari, chizmalı organayzerlar.
<i>Ta'lim shakllari</i>	Frontal, jamoaviy, guruhlarda ishlash
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob, reyting tizimi asosida baholash, nazorat savollari va vazifalar.

Ma'ruza mashg'ulotining texnologik xaritasi

<i>Faoliyat bosqichlari</i>	<i>Faoliyat mazmuni</i>	
	<i>O'qituvchining</i>	<i>Talabaning</i>
Tayyorgarlik bosqichi	1. Guruhlar ishiga mo'ljallangan vaziyatli topshiriqlar tayyorlaydi. 2. O'qib o'rganishlari uchun ma'ruza matnlarini beradi. Tayyorgarlik ko'rib kelishlarini aytadi.	
I. Kirish bosqichi (5 daqiqa)	1.1. Mavzuning nomi, maqsadi, o'qitish natijalarini, mavzuning rejasini e'lon qiladi. 1.2. Ma'ruza mashg'uloti noan'anaviy tarzda o'tishini aytadi va faoliyatning asosiy xususiyatlarini tushuntiradi ya'ni mashg'ulot muammoli vaziyatlarni hal etish tamoyili asosida o'tkazilishini uqtiradi. 1.3. Guruhlar faoliyatini baholash mezonlarini e'lon qiladi. Guruh olgan bahoni shu guruh ishtirokchilarining barchasiga qo'yilishini aytadi	Tinglaydilar. Yozib oladilar.

	(maks.ball 2) (1-ilova).	
II. Asosiy bosqich (70 daqiqa)	<p>2.1.Talabalarni faollashtirish maqsadida tezkor-so'rov o'tkazadi (2-ilova).</p> <p>2.2.Ekranda slaydlarni namoyish etib, mavzuning rejadagi savoli asosida tushuntiradi.</p> <p>2.3. Faollashtirish maqsadida savol bilan murojaat qiladi.</p> <p>2.6.Talabalarni 3 ta guruhlariga bo'ladi. Aniq vaziyatli topshiriqlarni beradi. Uni bajarish yo'l-yo'riqlarini tushuntiradi (3-ilova). Guruhlar ishini kuzatadi, yo'naltiradi, maslahatlar beradi.</p> <p>2.7.Taqdimot boshlanishini e'lon qiladi. Taqdimot uchun har bir guruhga 5 daqiqa, muhokamaga 5 daqiqa ajratilishini aytadi.</p>	<p>Savollarga javob beradi.</p> <p>Eshitadilar, zarur ma'lumotlarni yozib boradilar. Qiziqtirgan masalalar yuzasidan savollar beradilar.</p> <p>Mulohaza qiladi, fikr almashadi va savollarga javob beradi.</p> <p>Eshitadilar va zarur ma'lumotni yozib oladilar.</p> <p>Eshitadilar, yozib boradilar. Guruhda faoliyatni tashkil qiladi. O'zaro fikr almashadi, vaziyatdan chiqib ketish yo'llarini izlaydi. Berilgan savollarga javob berib, o'z ishlarini asoslaydi</p>
III. Yakuniy bosqich (5 daqiqa)	<p>3.1.Mavzuning dastlabki uchta savolini umumlashtiradi va yakun yasaydi.</p> <p>3.2. Guruhlar ishini faollik darajasini qayd qilib, ish natijalarini baholaydi. Baholarni e'lon qiladi.</p> <p>3.3. Mustaqil ishlashlari uchun vazifa beradi: nazorat savollariga og'zaki javob berish (4-ilova).</p>	Vazifani yozib oladi.

1-ilova (5.1)

Talabalarni baholash mezonlari ko'rsatkichlari

<i>Guruh</i>	<i>Baho</i>	<i>Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari</i>		
		<i>Ma'lumot-ning to'raligi</i>	<i>Guruh ishtirokchilarining faolligi</i>	<i>Misollar keltirilgan</i>
	<i>Baho</i>	<i>5</i>		
1.				
2.				
3.				

Guruhlariga qo'yilgan ballar ko'rsatkichlari

<i>Guruh</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>Baho</i>
1.				
2.				
3.				

7-MAVZU	Jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari
----------------	--

5.1. Ma'ruzada ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Talabalar soni: 10-25</i>
<i>O'quv mashg'ulotining shakli</i>	Aniq vaziyatlarni hal etish ma'ruzasi
<i>Mavzu rejasi</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Harakatlarga o'rgatish jarayonining xususiyatlari 2. Jismoniy tarbiya tizimida tamoyillar ierarxiyasi 3. Onglilik va faollik tamoyili 4. Ko'rgazmalilik tamoyili 5. Kuchiga yarashalilik va individuallashtirish tamoyili 6. Muntazamlilik tamoyili 7. Talablarni asta sekin va tobora oshirib borish tamoyili 8. Jismoniy tarbiyaning maxsus tamoyillari 9. Jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillarining o'quvchi-yoshlar va bolalarni o'qitishda amalga oshirishning o'ziga xosliklari
Mashg'ulotning maqsadi: Jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari xaqida ma'lumotlar talabalarga tushuntiriladi.	
<p><i>Pedagogik vazifalar:</i> Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalarini o'rgatish</p> <p>Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalari ayirmalik tomonlarini aniqlashni o'rgatish.</p> <p>Fan bo'yicha talabalarda aniq ko'nikmalar hosil qilish.</p>	<p><i>O'quv mashg'ulotining natijalari:</i> Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalarini o'rgatish</p> <p>Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalari ayirmalik tomonlarini aniqlashni o'rgatish.</p> <p>Fan bo'yicha talabalarda aniq ko'nikmalar hosil qilish.</p>
<i>Ta'lim metodlari</i>	Ma'ruza, tezkor so'rov, aqliy hujum, namoyish etish, chizmalı organayzerlar texnikasi
<i>Ta'lim vositalari</i>	Ma'ruza matni, vaziyatli topshiriqlar, (tarqatma material), kompyuter texnologiyalari, chizmalı organayzerlar.
<i>Ta'lim shakllari</i>	Frontal, jamoaviy, guruhlarda ishlash
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob, reyting tizimi asosida baholash, nazorat savollari va vazifalar.

Ma'ruza mashg'ulotining texnologik xaritasi

<i>Faoliyat bosqichlari</i>	<i>Faoliyat mazmuni</i>	
	<i>O'qituvchining</i>	<i>Talabaning</i>
Tayyorgarlik bosqichi	1. Guruhlar ishiga mo'ljallangan vaziyatli topshiriqlar tayyorlaydi. 2. O'qib o'rganishlari uchun ma'ruza matnlarini beradi. Tayyorgarlik ko'rib kelishlarini aytadi.	
I. Kirish	1.1. Mavzuning nomi, maqsadi, o'qitish natijalarini,	Tinglaydilar.

bosqichi (5 daqiqa)	mavzuning rejasini e'lon qiladi. 1.2.Ma'ruza mashg'uloti noan'anaviy tarzda o'tishini aytadi va faoliyatning asosiy xususiyatlarini tushuntiradi ya'ni mashg'ulot muammoli vaziyatlarni hal etish tamoyili asosida o'tkazilishini uqtiradi. 1.3. Guruhlar faoliyatini baholash mezonlarini e'lon qiladi. Guruh olgan bahoni shu guruh ishtirokchilarining barchasiga qo'yilishini aytadi (maks.ball 2) (1-ilova).	Yozib oladilar.
II. Asosiy bosqich (70 daqiqa)	2.1.Talabalarni faollashtirish maqsadida tezkor-so'rov o'tkazadi (2-ilova). 2.2.Ekranda slaydlarni namoyish etib, mavzuning rejadagi savoli asosida tushuntiradi. 2.3. Faollashtirish maqsadida savol bilan murojaat qiladi. 2.6.Talabalarni 3 ta guruhlariga bo'ladi. Aniq vaziyatli topshiriqlarni beradi. Uni bajarish yo'l-yo'riqlarini tushuntiradi (3-ilova). Guruhlar ishini kuzatadi, yo'naltiradi, maslahatlar beradi. 2.7.Taqdimot boshlanishini e'lon qiladi. Taqdimot uchun har bir guruhga 5 daqiqa, muhokamaga 5 daqiqa ajratilishini aytadi.	Savollarga javob beradi. Eshitadilar, zarur ma'lumotlarni yozib boradilar. Qiziqtirgan masalalar yuzasidan savollar beradilar. Mulohaza qiladi, fikr almashadi va savollarga javob beradi. Eshitadilar va zurur ma'lumotni yozib oladilar. Eshitadilar, yozib boradilar. Guruhda faoliyatni tashkil qiladi. O'zaro fikr almashadi, vaziyatdan chiqib ketish yo'llarini izlaydi. Berilgan savollarga javob berib, o'z ishlarini asoslaydi
III. Yakuniy bosqich (5 daqiqa)	3.1.Mavzuning dastlabki uchta savolini umumlashtiradi va yakun yasaydi. 3.2. Guruhlar ishini faollik darajasini qayd qilib, ish natijalarini baholaydi. Baholarni e'lon qiladi. 3.3. Mustaqil ishlashlari uchun vazifa beradi: nazorat savollariga og'zaki javob berish (4-ilova).	Vazifani yozib oladi.

1-ilova (5.1)

Talabalarni baholash mezonlari ko'rsatkichlari

<i>Guruh</i>	<i>Baho</i>	<i>Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari</i>		
		<i>Ma'lumot-ning to'laligi</i>	<i>Guruh ishtirokchilarining faolligi</i>	<i>Misollar keltirilgan</i>
	<i>Baho</i>	<i>5</i>		

1.				
2.				
3.				

Guruhlarga qo'yilgan ballar ko'rsatkichlari

<i>Guruh</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>Baho</i>
1.				
2.				
3.				

8-MAVZU	Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari.
----------------	--

5.1. Ma'ruzada ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati:</i> 2 soat	<i>Talabalar soni:</i> 10-25
<i>O'quv mashg'ulotining shakli</i>	Aniq vaziyatlarni hal etish ma'ruzasi
<i>Mavzu rejasi</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Metodlarni tanlashga umumiy talablar: ilmiy asoslanganligi; o'qitishni qo'yilgan vazifalariga ularning mosligi; o'qitish printsplariga, o'quv materialini o'ziga xosligiga, o'quvchilarning shaxsiy va guruhli tayyorligiga jismoniy madaniyat o'qituvchisining (tarbiyachining) individual xususiyatlari va imkoniyatlariga, mashg'ulotlar sharoitlariga mos kelishi. 2. So'z, ko'rgazmalilik, o'yin, musobaqa va aylanma trenirovka metodlaridan foydalanishni ahamiyati, 3. So'zning mazmuniy vazifasidan foydalanish metodikasi va jismoniy tarbiyada terminologiya muammosi, so'zning emotsional vazifasidan foydalanish metodikasi. 4. Ko'rgazmali qabul qilish metodlari (uning ahamiyati, turlari va ularni qo'llash metodikasi); 5. O'qitishning amaliy metodlari (o'yin, musobaqa va qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar metodlari); 6. Turli yoshdagi guruhlarda metodlardan foydalanishning ahamiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.
<i>Mashg'ulotning maqsadi:</i> Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari haqida ma'lumotlar talabalarga tushuntiriladi.	
<i>Pedagogik vazifalar:</i> Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalarini o'rgatish Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalari ayirmalik tomonlarini aniqlashni o'rgatish. Fan bo'yicha talabalarda aniq ko'nikmalar hosil qilish.	<i>O'quv mashg'ulotining natijalari:</i> Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalarini o'rgatish Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalari ayirmalik tomonlarini aniqlashni o'rgatish. Fan bo'yicha talabalarda aniq ko'nikmalar hosil qilish.
<i>Ta'lim metodlari</i>	Ma'ruza, tezkor so'rov, aqliy hujum, namoyish etish, chizmalı organayzerlar texnikasi
<i>Ta'lim vositalari</i>	Ma'ruza matni, vaziyatli topshiriqlar, (tarqatma material), kompyuter texnologiyalari, chizmalı organayzerlar.
<i>Ta'lim shakllari</i>	Frontal, jamoaviy, guruhlarda ishlash
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob, reyting tizimi asosida baholash, nazorat savollari va vazifalar.

Ma'ruza mashg'ulotining texnologik xaritasi

<i>Faoliyat bosqichlari</i>	<i>Faoliyat mazmuni</i>	
	<i>O'qituvchining</i>	<i>Talabaning</i>
Tayyorgarlik bosqichi	1.Guruhlar ishiga mo'ljallangan vaziyatli topshiriqlar tayyorlaydi. 2.O'qib o'rganishlari uchun ma'ruza matnlarini	

	beradi. Tayyorgarlik ko'rib kelishlarini aytadi.	
I. Kirish bosqichi (5 daqiqa)	1.1.Mavzuning nomi, maqsadi, o'qitish natijalarini, mavzuning rejasini e'lon qiladi. 1.2.Ma'ruza mashg'uloti noan'anaviy tarzda o'tishini aytadi va faoliyatning asosiy xususiyatlarini tushuntiradi ya'ni mashg'ulot muammoli vaziyatlarni hal etish tamoyili asosida o'tkazilishini uqtiradi. 1.3. Guruhlar faoliyatini baholash mezonlarini e'lon qiladi. Guruh olgan bahoni shu guruh ishtirokchilarining barchasiga qo'yilishini aytadi (maks.ball 2) (1-ilova).	Tinglaydilar. Yozib oladilar.
II. Asosiy bosqich (70 daqiqa)	2.1.Talabalarni faollashtirish maqsadida tezkor-so'rov o'tkazadi (2-ilova). 2.2.Ekranda slaydlarni namoyish etib, mavzuning rejadagi savoli asosida tushuntiradi. 2.3. Faollashtirish maqsadida savol bilan murojaat qiladi. 2.6.Talabalarni 3 ta guruhlariga bo'ladi. Aniq vaziyatli topshiriqlarni beradi. Uni bajarish yo'l-yo'riqlarini tushuntiradi (3-ilova). Guruhlar ishini kuzatadi, yo'naltiradi, maslahatlar beradi. 2.7.Taqdimot boshlanishini e'lon qiladi. Taqdimot uchun har bir guruhga 5 daqiqa, muhokamaga 5 daqiqa ajratilishini aytadi.	Savollarga javob beradi. Eshitadilar, zarur ma'lumotlarni yozib boradilar. Qiziqtirgan masalalar yuzasidan savollar beradilar. Mulohaza qiladi, fikr almashadi va savollarga javob beradi. Eshitadilar va zarur ma'lumotni yozib oladilar. Eshitadilar, yozib boradilar. Guruhda faoliyatni tashkil qiladi. O'zaro fikr almashadi, vaziyatdan chiqib ketish yo'llarini izlaydi. Berilgan savollarga javob berib, o'z ishlarini asoslaydi
III. Yakuniy bosqich (5 daqiqa)	3.1.Mavzuning dastlabki uchta savolini umumlashtiradi va yakun yasaydi. 3.2. Guruhlar ishini faollik darajasini qayd qilib, ish natijalarini baholaydi. Baholarni e'lon qiladi. 3.3. Mustaqil ishlashlari uchun vazifa beradi: nazorat savollariga og'zaki javob berish (4-ilova).	Vazifani yozib oladi.

1-ilova (5.1)

Talabalarni baholash mezonlari ko'rsatkichlari

<i>Guruh</i>	<i>Baho</i>	<i>Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari</i>		
		<i>Ma'lumot-ning to'laligi</i>	<i>Guruh ishtirokchi-</i>	<i>Misollar keltirilgan</i>

			<i>larining faolligi</i>	
	<i>Baho</i>	<i>5</i>		
1.				
2.				
3.				

Guruhlarga qo'yilgan ballar ko'rsatkichlari

<i>Guruh</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>Baho</i>
1.				
2.				
3.				

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

NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI

**JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA
METODIKASI**
fanidan
MA'RUZA MATNLARI

Bilim sohasi:	100000 – Gumanitar soha
Ta'lim sohasi:	110000 – Pedagogika
Ta'lim yo'nalishi:	5112000 – Jismoniy madaniyat

Namangan – 2020

2 soat

1-Mavzu: Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi va vazifalari

Reja:

1. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi
2. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining vazifalari
3. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining mazmuni
4. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi predmeti
5. Jismoniy tarbiya nazariyasining manbalari
6. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining rivojlanishining davrlari
7. Jismoniy madaniyat nazariyasi va usuliyatining boshqa fanlar bilan bogʻliqligi

Nazorat uchun savollar

1. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi.
2. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining vazifalari.
3. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani ilmiy fan sifatida.
4. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani amaliy fan sifatida.
5. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani predmeti.
6. Jismoniy madaniyat nazariyasi fanining mazmuni va tuzilishi.
7. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining rivojlanishi davrlarining tasnifi.
8. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanidan ajralib chiqqan mustaqil fanlar va ularning oʻzaro uzviyligi.
9. Jismoniy madaniyat taʼlimi va tarbiyasining paydo boʻlishini obʻektiv va subektiv sabablari.
10. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining boshqa fanlar bilan bogʻliqligi.

Foydalanish uchun adabiyotlar roʻyhati

1. A. Abdullaev. «Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» (1-jild) / Toshkent / «NAVROʻZ» nashriyoti, 2017. - 392 bet.
2. Abdumalikov R. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat va sport tarixi. Oʻquv qoʻllanma Toshkent 1993 y.
3. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. Oʻquv qoʻllanma Toshkent Abu Ali Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti 2002 yil.
4. Yunusova Yu.M. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. Uchebnoe posobiya Toshkent UzGosIFK 2007 g.

5. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari - Toshkent., O'quv qo'llanma O'zDJTI, 2005 yil - 238 b.

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

7. Matveev L.R. Teopii metodika fizicheskogo vospitanie - Uchebnik Moskva «Fizkultura i sport» - 2005 g.

8. David C. Watt Sports management and administration © 1998 David C. Watt

Respublikamizda ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy, ma'naviy va madaniy sohalarda amalga oshirilayotgan islohotlar ta'limni, kadrlar tayyorlash tizimini tubdan yangilash va rivojlantirishni talab etadi. Ta'lim tizimini zamon talablari darajasida va erishilgan tajribalar asosida rivojlantirish orqali o'sib kelayotgan yosh avlodni jamiyat hayotida faol ishtirok etadigan, har tomonlama yetuk va yuksak ma'naviyatli komil insonlar qilib tarbiyalash davlatimizning eng ustivor yo'nalishlaridan hisoblanadi.

1997 yil 29 avgustda O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi qonuni qabul qilindi. Bu qonunda ta'lim tizimining mazmun va mohiyatini isloh qilish, davlat va nodavlat ta'lim muassasalari hamda ta'lim va kadrlar tayyorlash sohasida raqobat muhitini shakllantirish nazarda tutilgan. Unda ta'lim tizimini yagona o'quv-ilmiy ishlab chiqarish majmui sifatida izchil rivojlantirishni ta'minlash hamda fuqarolarga ta'lim, tarbiya berish, kasb-hunar o'rgatishning huquqiy asoslarini belgilash va har bir shaxsning barobar bilim olishdan iborat konstitutsiyaviy huquqlari ta'minlangan.

Hozirgi kunda jahon tarjibasidan ko'rinib turibdiki, ta'lim jarayoniga o'qitishning yangi, zamonaviy usul va vositalari jadal kirib kelmoqda va ulardan samarali foydalanilmoqda. Bizda ham zamonaviy texnologiyalardan ta'lim tizimida samarali foydalanish tizimi talabalarning kelgusida tajribali mutaxassis, o'z kasbining fidoyisi bo'lib yetishishlariga qaratilgan.

Mamlakatimizning jismoniy madaniyati ta'limi va tarbiyasi jarayonida jismoniy madaniyat nazariyasi ve metodikasi fani soha kadrlarini tayyorlashda Davlat ta'lim standartlari talablaridan kelib chiqib bo'lajak jismoniy madaniyat bakalavrlarini tayyorlashning kasbiy nazariy, kasbiy amaliy tayyorgarliklarini amalga oshirishni o'z oldiga maqsad qilib qo'yadi va uni hal qilish uchun yo'naltirilgan maqsadli vazifalarni hal qiladi.

1. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi

Fanni o'qitishdan maqsad - bo'lajak kadrlarga jahon xalqlarining jismoniy tarbiya va sport tarixi hamda shu sohada erishilgan natijalar to'g'risida ma'lumot

berish, mamlakatimizda jismoniy tarbiyaning rivojlanishi va uning taraqqiy etish hamda sportni boshqarish yo‘llari haqida bilim berish, ommaviy jismoniy tarbiya harakatida ijtimoiy va davlat idoralari o‘rnini anglatish. O‘z-o‘zini boshqaruv muassasalari va davlat idoralari boshqaruv hujjatlar bilan ishlashga o‘rgatish, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi bo‘yicha atroflicha va chuqur kasbiy bilimlar berish. Kelajakdagi ish faoliyatlarida kasbiy-amaliy ahamiyat kasb etuvchi jismoniy madaniyat bo‘yicha kasbiy bilimlar, ko‘nikma va malakalar hamda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalana olish kabi bilimlar bilan qurollantirishni ko‘zda tutadi.

2. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining vazifalari

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2015-yil 4-sentabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonuni (yangi tahrir) va 2017-yil 3-iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-sonli qarorida mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish yo‘llari belgilab berilgan.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchisi va murabbiylarning dunyoqarashini kengaytiradi, yaqin kelajakdagi vazifalarni aniqlash, uslub, vositalarni to‘g‘ri tanlashni hamda ularni amalga oshirish shakllarini amaliyotda sinab ko‘rishga o‘rgatadi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining asosiy vazifalaridan biri bo‘lajak o‘qituvchini aralash kurslarda va xususiy uslublardan olingan bilimlarni integrallashni uddalay olish va bilimlarni amaliy ishda joriy etishning shakl va usublari bilan qurollantirishdir.

Fanning barcha bo‘limlarini o‘rganish talabalarning ixtisosligi bilan muvofiqlikda amalga oshiriladi. Shuning uchun bosqichning asosiy bo‘limlari tatbiqan bayon qilingan har bir mavzuni o‘rganish jarayonida o‘qituvchi va talabalar nazariy bilimlarning amaliy ahamiyatini aks ettiruvchi vazifalarni qo‘yishlari kerak.

“Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” fani talabalarda bajarayotgan ishining ahamiyatini tushunishga va professional burchini tarbiyalashga ko‘maklashishi lozim.

Fanni o‘rganib borish orqali bo‘lajak o‘qituvchi ilg‘or tajribalarni o‘zlashtirishi va bu tajribani o‘z ishida qo‘llay bilishi, talabalarga ushbu tajribadan to‘g‘ri foydalanishni o‘rgatishi, jismoniy tarbiya vazifalarini samarali ravishda hal etishni muntazam hamda mustaqil ravishda egallashlarini shakllantirishi lozim. Hozirgi kunda har qachongidan ko‘ra ilg‘or pedagogik tajribalarga tayanish zarur.

Jismoniy sog‘lomlashtirish tadbirlarining keng yo‘llarini, ularni amalga oshirish uslublarini takomillashtirish kerak.

O‘qituvchi har bir mavzuning ahamiyatini ko‘rsatishi va aniqlashi,

o'quvchilar o'rtasida aloqa o'rnatishi hamda bilimlar, mavzularni muntazam ravishda o'rgatishi juda muhimdir. Talabalar amaliy ishlarini hayotga joriy etish uchun nazariy bilimlarni egallashi, o'qitishning pirovard maqsadi to'g'risida bir daqiqa ham unutmaslik ehtiyojini hosil qilishi zarur. Talabalarning individual xususiyatlarini hisobga olishlari, jismoniy tarbiyada qo'llaniladigan uslublar bo'yicha so'nggi ma'lumotlar bilan qurollangan bo'lishlari kerak. O'qituvchi talabalarga jismoniy tarbiya va sport masalasi oddiy masala emasligini, balki insonni har tomonlama rivojlantiruvchi asosiy vositalardan biri ekanligini, birinchi navbatda, uning mehnat faoliyati, Vatanni himoya qilish vositasi ekanligini tushuntira olishi, o'quvchilarni kasbiy amaliy tayyorgarlik ishlarining uslublari va shakllari to'g'risidagi bilimlar bilan ta'minlashi zarur. Bunda talabalarning o'z kasbiga qiziqishi juda muhim.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining vazifalari bo'lajak o'qituvchilarni muayyan pedagogik ko'nikma, malaka va yangi pedagogik texnologiyalar bilan qurollantirishdan iboratdir.

Fan o'z vazifasi doirasida bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilariga jahon xalqlarining umumiy madaniyatida jismoniy tarbiya va sportning o'rni. Ibtidoiy jamoa tuzumida jismoniy mashqlarni paydo bo'lishi. Jismoniy madaniyat va sportni rivojlanish davrlari. O'rta asrlarda jismoniy madaniyat va sport. Buyuk gumanistlar ta'limoti, O'rta Osiyoga jismoniy tarbiyani kirib kelishi. Ajdodlarimiz Abu Ali ibn Sino, A.Temur davrlarida jismoniy tarbiya. Sportni boshqaruv tamoyillari, an'anaviy va milliy bayramlarda musobaqalar tashkil etish, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha qaror, buyruqlarning sport tashkilotlarida bajarilishi bo'yicha bilim berish hamda o'rgatish, ta'lim muassasalari maktabgacha ta'lim muassasalari, umumta'lim maktab, akademik litsey hamda kasb-hunar kollej o'quvchilarini jismoniy madaniyat mashg'ulotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlardan, umumiy va maxsus mashqlardan foydalanish hamda sport musobaqalari, sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish hamda sinfdan tashqari to'garaklarni tashkil qilish kabi bilimlarini shakllanishini o'rganishga ko'maklashadi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida talaba quyidagilarni o'rganishi kerak:

- yuklama me'yorini bilish, jismoniy tarbiyaning aniq vazifalarini yechish uchun shakl va uslublarning vositalarini tanlash;
- ishning asosiy rejalarini tuzib chiqish va jismoniy tarbiyaning har xil zvenolarida uni hisobga olib borish;
- talabalarning o'rganish natijalarini aniqlash, ularning muvaffaqiyatlarini baholash, uyg'unlashtirish va shug'ullanuvchini mustaqil ishlarga yo'naltirish;
- o'quv - tarbiya muassasalarining ishlarini nazorat qilish;

- ommaviy tadbirlar rejasi, musobaqalar to'g'risida nizom ishlab chiqish, ularni amalda o'tkazish va uyushtirish;
- maktab o'quvchilari bilan jismoniy tarbiya sohasida olib boriladigan ishlar sifatini oshirish maqsadida bolalar ijtimoiy tashkilotlari, oila va maktab kuchlarini birlashtirish;
- o'rgatish texnikasiga oid o'ziga xos moslamalar va vositalardan foydalanish;
- yangi pedagogik texnologiya asoslarini o'zlashtirish va ularni amalda qo'llash.

3. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining mazmuni

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining mazmuni o'z ichiga quyidagilarni oladi. Ular:

- jismoniy madaniyat ijtimoiy xodisa tarzida jamiyat maxsuli sanalgan tarbiyaning boshqa shakllari bilan uzviy bog'likligiga oid bilimlarni;
- mamlakatdagi mavjud jismoniy tarbiya tizimi, uning maqsadi, vazifalari va zvenolarini;
- jismoniy madaniyatning maqsadi, uning umumiy vazifalari va nazariy tamoillari;
- jismoniy tarbiyaning vositalari va uning usulubiy tamoillari;
- xarakterga o'rgatishning, jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasi jarayonining mazmuni, vositalari, jismoniy tarbiya ta'limi uslubiyatlari;
- jismoniy sifatlarni rivojlantirish qonuniyatlari;
- jismoniy mashqlar, ularning mazmuni, tuzilishi texnikasining asosi, zvenolari va detallarini;
- jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarining mazmuni, tuzilishi, tashkil etishning shakllari;
- o'quvchi talaba yoshlar jismoniy tarbiya jarayoni va uni yo'lga qo'yish va bu jarayonni rejalashtirish;
- maktabgacha yoshdagi va umumiy o'rta ta'lim, kasb-hunar ta'limi, o'quvchi va yoshlarning jismoniy tarbiyasi mazmuni;
- sport trenirovkasi jarayonining tavsifi, mazmuni, mashg'ulotlarni tashkillash metodikasiga oid o'quv materialini o'zida mujassamlashtirgan.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi har qanday holatda ilmiy pedagogikaning ajralmas bir qismi tarzida uning negizini tashkil etuvchi umumiy qonunlar, tamoillar, uslubiyotlaridan foydalanadi, barcha sport fanlari uchun ham bu qonunlar, qoidalar mos keladi va o'ziga xos ma'no kasb etadi.

4. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi predmeti

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fani mutaxassislikka yo‘naltirilgan o‘quv predmeti sifatida jismoniy tarbiya mutaxassislari uchun fundamental bilimlar tizimi, inson jismoniy barkamolligi va unga erishish hamda boshqarishning umumiy qonuniyatlarini o‘rgatadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi ilmiy fan tarzida jismoniy tarbiyaga oid mavjud faktlarni izohlab beradi va umumlashtiradi. Amaliy fan sifatida insonni jismoniy kamolotining vositalari, jismoniy tarbiyasi shakllari va uning usuliyatlari haqidagi amaliy, nazariy bilimlarni beradi, xayotiy-zaruriy xarakterli malakalari va ko‘nikmalari zahirasini oshiradi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uning amaliyoti hamisha rivojlanishda va takomillashib boradi. Amaliyot natijalari, ilmiy tadqiqot ma’lumotlari jismoniy tarbiya nazariyasini va uslubiyatini yangicha tamoillar va qonunlar bilan boyita boradi. Shuning uchun ham jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati predmeti qotib qolgan, o‘zgarmas ma’lumotlardan iborat bo‘lishi mumkin emas.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi *ijtimoiy, tabiiy, pedagogika* fanlari erishgan yutuqlarga tayanadi. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi har qanday holatda ilmiy pedagogikaning negizi tashkil etuvchi eng umumiy qonunlardan, tamoyillardan usuliyatlardan foydalanadi, shu jumladan, barcha sport fanlari uchun ham bu qonunlar, qoidalar mos keladi va o‘ziga xos ma’no kasb etadi.

O‘quv fani sifatida shakllanishi va uning rivojlanishiga jamiyat a’zolarining jismoniy tayyorgarligini oshirish mumkinligi haqidagi nazariy fikrning vujudga kelishi va unga intilish sabab bo‘ldi. Bu bilan insonning jismoniy rivojlanishini boshqarish mumkinligi haqidagi qoida va qonunlar ijtimoiy mehnat va xarbiy amaliyotda yuqori samara berishligi isbotlanadi.

Pedagogik jarayon tarzida jismoniy tarbiyaning umumiy qonuniyatlari jismoniy tarbiya nazariyasining o‘rganish predmeti xisoblanadi. Umumiy qonuniyatlar deganda, aholining har qanday tabaqasini: bolalar, o‘smirlar, yoshlar, o‘rta yoshdagilar, kattalar va qariyalar hamda jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishni endigina boshlaganlarni, malakali sportchilarning jismoniy tarbiyasining xususiy tomonlari tushuniladi.

Bundan tashqari jismoniy tarbiya usuliyatlari jismoniy tarbiyani ajratib olingan ayrim xususiy qonuniyatlarini ham o‘rganish predmeti qilib belgilaydi va pedagogik jarayonning umumiy qonuniyatlarini amalga oshirishda «Umumiy, maxsus kasb jismoniy tayyorgarligi», «Sport tayyorgarligi» usuliyati deb aniq yo‘nalishdagi metodikalardan foydalanadi. Bunday usuliyatlarni har birini ichida o‘zlarining xususiy usuliyatlari mavjud. Usuliyatlarning turli-tumanligi

shugʻullanuvchilarning qaysi psixologik tiplarga mansubligiga, ularning yoshi, jinsi, qaysi kasb egasi ekanligi va tanlangan sport mutaxassisligi (maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi metodikasi, ayollar jismoniy tarbiyasi metodikasi va hk.) ga xos va mos kelishi kerak.

Sport pedagogikasining ayrim fanlari (sport oʻyinlari, gimnastika va h.k. larni oʻqitish) usuliyati alohida mustaqil ajratilgan ilmiy va oʻquv fanlari tarzida shakllangan. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati fani esa ularni yagona nazariy va usuliy asoslar bilan qurollantiradi, oʻrganish predmetlari xarakteriga koʻra pedagogika fanlari tizimidagi fan sifatida oʻz qoidalarini ijtimoiy, psixologik va biologik faktorlar hisobiga toʻldiradi.

5. Jismoniy tarbiya nazariyasining manbalari

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining rivojlanishi va takomillashi uchun quydagilar **asosiy manba** hisoblanadi:

- mamlakatimizda jismoniy madaniyat va sportni yuksaltirishning yoʻllari va hozirgi payitdagi ahvoli haqidagi hukumat qarorlari, qonunlari;

- jamiyatning rivojlanishi davomida insonni har tomonlama kamol toptirish haqidagi progressiv taʼlimotlar. Bu taʼlimotlar insonning har tomonlama rivojlanishi huquqinigina ovoza qilish bilan kifoyalanmay, uning mazmuninig ochishga urinish hamda shu gʻoyalarni amalga oshirish yoʻllarini nazariy, amaliy jihatdan asoslashdan iboratdir;

- jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati sohasi boʻyicha olib borilgan va olib borilayotgan ilmiy izlanishlar va boshqa aralash fanlarning jismoniy tarbiyaga oid toʻplagan nazariy, amaliy bilimlari tizimi;

- ijtimoiy turmush tarzi uning hayotiy amaliyoti tajribasi, jamiyatning yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega boʻlgan kishilarga boʻlgan talabini qondirish boʻyicha toʻplagan amaliy tajribalar;

- jamiyat aʼzolarini jismoniy tarbiya qonuniyatlarini bilishi va shu asosda inson jismoniy kamoloti tizimini tuzish va uni boshqarishga oid bilimlar;

- mavjud jamiyat maʼnaviyatining bir boʻlagi hisoblangan jismoniy tarbiya tizimiga jismoniy madaniyat kontseptsiyalari;

- jismoniy tarbiya amaliyoti – manba sifatida nazariy qoidalarning hayotiyiligini tekshiradi, amaliyotdagi tugʻilgan original gʻoyalardan foydalanadi va ular esa tarbiya nazariyasi va usuliyatini boyitadi;

- arxiv materiallari, shaxsiy kuzatish natijalari (kundaliklar, sportchilar va ularning murabbiylarining rejalari, musobaqa bayonnomalari, konspektlar, maʼruza matnlari va h.k.lar) jismoniy tarbiya nazariyasini boyitadi va unga manba boʻlib xizmat qiladi;

- sogʻlom turmush tarzi nazariyasi va amaliyoti tajribalarining nazariy

bilimlari, odam ekologiyasi.

6. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining rivojlanishining davrlari

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining rivojlanishi bir necha davrlarni o'z ichiga oladi.

Birinchi davr – bashariyat taraqqiyotining ilk davridagi harakat faoliyatini organizmga ta'siri haqida eng dastlabki (emperik) bilimlar (Ponamarev N.I. 1975), ularning to'planishi, «mashqlanganlik»ning foydasini sezib, ma'nosiga yetish 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 shug'ullanishning 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 usuliyatlarining 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 Dunyo qarashlari vujudga keldi (Usmonxo'jaev T.N. 1995).

Uchinchi davr – jismoniy tarbiya haqidagi nazariy bilimlarni intensiv to'planishi, uyg'onish 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 muammolariga e'tibor qila boshlashlari davri, jismoniy tarbiyaning mohiyati haqidagi falsafiy, pedagogik va tibbiy ma'lumotlarning, bilimlarining vujudga kela boshlagan davri. Bu ma'lumotlar hali turlicha, chunki, ko'pincha o'sha davrda mustaqilroq sanalgan filosiya, pedagogika, meditsina fanlari tarkibida voyaga yetar edi. Yo'l-yo'lakay, ammo zarur bo'lgan darajada bunday ilmiy fanlarning vakillari ko'pincha o'z muammolarini jismoniy tarbining 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.Pestalotsi tomonidan (1746-1827) bolalarharakat qobiliyatini rivojlan-tirish uchun tuzilgan jismoniy mashqlar tizimida bo'g'inlar (sustavnaya) gimnastika umumiy pedagogika nazariyasi ichida alohida o'rinni egallaydi. XVIII asrda anatomlar tomonidan jismoniy mashqlar «biomexanika»si bo'yicha izlanishlar olib borildi, XIX 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 – XIX 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 jabhalariga 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 usuliyatlarga 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, dastlabki yagona jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatining differentsiyalanishiga olib keldi. Yangi maxsus fanlar «Jismoniy madaniyatni tashkillash va boshqarish», «Jismoniy mashqlar biomexanikasi», «Sport psixologiyasi», «Sport metrologiyasi», «Sport fiziologiyasi», «Davolash fizkul'turasi», «Jismoniy mashqlar gigenasi», «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 muammosi – 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, pedagogika, fiziologiya va boshqa fanlarning dalillarsiz to‘la izohlab, isbotlab olishni isbotladi.



7. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining boshqa fanlar bilan bog‘liqligi

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

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi *umumiy pedagogika, psixologiya, inson umrining yoshi davrlarining fiziologiyasi va jismoniy tarbiya psixologiyasining* ilmiy izlanishlari natijalaridan foydalanadi. Ayniqsa, *sport pedagogikasi* barcha fanlar bilan uzviy bog‘langan. Oldingi yagona, bo‘laklarga bo‘linmagan jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatidan alohida pedagogik fanlari ajralib chiqdi, bular qatorida sport pedagogikasi fanlari ham, lekin ularning so‘ngi rivojida bir-biri bilan o‘zaro uzviy bog‘liqlik namoyon bo‘ldi, jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati tomonidan ishlab chiqilgan umumiy qoidalarga tayanishga to‘g‘ri keldi. Olingan dalillar yangi umumlashtirishlar uchun aniq material vazifasini o‘tadi. Bu jismoniy tarbiya jarayonidek bir butun pedagogik muhitini o‘z ichiga olgan keng ilmiy izlanish va o‘qitish predmetidan asta-sekinlik bilan maxsus sport sohasi fanlari ajralib chiqq boshlaganligidir: gimnastika, yengil atletika, sport o‘yinlari fanlari va boshqalar. Ammo jismoniy mashqlarning alohida turlari uchun kerakli bo‘lgan, nisbatan umumiy qonuniyatlar hamma turlar uchun ta’sir ko‘rsata oladiganlarigina alohida fan bo‘lib ajralmadi va ajralib chiqishi ham mumkin bo‘lmasdi. Ana shuning uchun barcha sport fanlari uchun umumiy va xususiy

qonuniyatlarni ishlab chiqish hozirgi zamon jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati fanining asosiy mazmunini tashkil qiladi.

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

Shuni esda saqlash lozimki, jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati fanini boshqa fanlar bilan bog'liqligi bir tomonlama bo'lmay, ikki tomonlamadir. Jismoniy tarbiya haqidagi fanning rivojlanishi aralash fanlarga ta'sir etmay qolishi mumkin emas. Masalan, sport nazariyasi va amaliyoti psixologlar va fiziologlarning bolalar va katta yoshdagilar organizmining potentsial imkoniyatlari degan tasavvuriga aytarli tuzatishlar kiritilishiga olib keldi.

Glossariy

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi o'quv predmeti sifatida - jismoniy tarbiya mutaxassislari uchun fundamental bilimlar tizimi, inson jismoniy barkamolligi va unga erishish hamda boshqarishning umumiy qonuniyatlarini o'rgatadi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi ilmiy fan sifatida - jismoniy tarbiyaga oid mavjud faktlarni izohlab beradi va umumlashtiradi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi amaliy fan sifatida - insonni jismoniy kamolotining vositalari, jismoniy tarbiyasi shakllari va uning usuliyatlari haqidagi amaliy, nazariy bilimlarni beradi, xayotiy-zaruriy xarakterli malakalari va ko'nikmalari zahirasini oshiradi.

Jismoniy tarbiyaning umumiy qonuniyatlari - aholining har qanday tabaqasini: bolalar, o'smirlar, yoshlar, o'rta yoshdagilar, kattalar va qariyalar hamda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni endigina boshlaganlarni, malakali sportchilarning jismoniy tarbiyasining xususiy tomonlari tushuniladi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining rivojlanishining birinchi davri – empirik davr bilimlari.

Ikkinchi davr – quldorlik va o'rta asrdagi bilimlar (Farobiy, Ibn Sino, Beruniy)

Uchinchi davr – uyg'onish davri bilimlari.

To'rtinchi davr – XIX asrning ohiridan Rossiyada bo'lib o'tgan oktyabr inqilobigacha bo'lgan davr.

Beshinchi davr – rivojlangan mamlakatlar va sobiq sho'rolar davri.

2 soat

2-mavzu: O‘zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimini rivojlanishining umumiy tavsifi

Reja:

1. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiylatining asosiy tushunchalari
2. Jismoniy tarbiya tizimi rivojlanishining tarixan qonuniyligi
3. Jismoniy madaniyat tizimining g‘oyaviy negizi, maqsadi va umumiy tamoyillari
4. Mamlakatda jismoniy tarbiya tizimining rivojlanishi.

Nazorat uchun savollar

1. Jismoniy madaniyat tushunchasi uning turlari - tadbikiy, bazaviy, xamda sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyati.
2. Jamiyat jismoniy madaniyatining rivojlanganligi darajasi va uning xizmatlari, jamiyat a‘zosining jismoniy madaniyatlilik tasnifi.
3. Jismoniy tarbiya, jismoniy bilimlar, harakatga o‘rgatish jismoniy bilimlar haqida tushunchalar.
4. Jismoniy tayyorgarlik tushunchasi, uning ko‘rsatkichlari.
5. Sharq mutafakkirlarining tarixiy asarlari, xalkq pedagogikasi, diniy adabiyotlarda tan tarbiyasi muammolarini yoritilishi.
6. Maxsus jismoniy tayyorgarlik, kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi, sport tayyorgarligi tushunchalarining tasnifi.
7. Sport tushunchasi, sportning ijtimoiy mohiyati, sport tayyorgarligi.
8. Sport - o‘quv predmeti sifatida, sport pedagogikasi fanlarining qisqacha tasnifi.
9. Sport turlarining turkumlanishi.
10. Mamlakat jismoniy madaniyati tiziminng buginlari va ularning mazmuni.
11. Mamlakatimizning milliy sport turlari va xalq o‘yinlari jismoniy madaniyatimizning vositasi sifatida.
12. Sport turlari bo‘yicha tayyorgarligi darajalari (sport razryadlari), unvonlar va ularni berish nizomining taxlili.

Foydalanish uchun adabiyotlar ro‘yhati

9. A. Abdullaev. «Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» (1-jild) / Toshkent / «NAVRO‘Z» nashriyoti, 2017. - 392 bet.
10. Abdumalikov R. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat va sport tarixi. O‘quv qo‘llanma Toshkent 1993 y.
11. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. O‘quv qo‘llanma Toshkent Abu Ali Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti 2002 yil.
12. Yunusova Yu.M. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. Uchebnoe posobiya Toshkent UzGosIFK 2007 g.

13. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari - Toshkent., O'quv qo'llanma O'zDJTI, 2005 yil - 238 b.

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

15. Matveev L.R. Teopii metodika fizicheskogo vospitanie - Uchebnik Moskva «Fizkultura i sport» - 2005 g.

16. David C. Watt Sports management and administration © 1998 David C. Watt

1. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining asosiy tushunchalari

U yoki bu sohada ishlovchi odamlar o'rtasida bir-birini tushunish va aloqa qilish uchun muvofiq tushunarli apparat zarur.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi ham muayyan tushunarli apparatdan foydalanadi, uni tushunish va o'zlashtirish shu soha mutaxassislarining barchasi uchun majburiydir.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasida atama va tushunchalardan keng ravishda foydalaniladi. Biz faqat eng muhim atamalarni ko'rib chiqamiz, ularni tushunmasdan turib jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanini o'rganish mumkin emas. Jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiya tamoyillari to'g'risidagi tushunchalar muvofiq boblarda ko'rib chiqiladi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining tushunchalarini ko'pchiligi "Jismoniy" so'zi bilan boshlanadi. Odatda amalga oshiriladigan har qanday harakat faoliyati, bajariladigan ish, jismimiz, vujudimizning ma'lum a'zolari, tanimiz bo'laklarining makon (fazo)dagi joyi, o'rnini almashinuvi orqali sodir bo'ladi va bu "jismoniy" so'zi bilan ifodalanadi. Jismoniy so'zi asosan tana skeleta mushaklari, bo'g'inlarning bog'lovchilarining ishtirokida bajariladigan faoliyatlar - barcha mushaklarning, ularning faqat ayrimlarini yoki bir bo'lagini, birnecha qismlarini birgalashib namayon qiladigan faoliyatlari namayon bo'ladi.

Jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanganlik, jismoniy yetuklik, jismoniy kamolot, jismoniy sifatlar, jismoniy tayyorlanganlik, jismoniy harakat, jismoniy mashq, jismoniy tiklanish (rekreatsiya), jismoniy rehabilitatsiya va boshqa shunga o'xshash qator tushunchalardagi "jismoniy" so'zi jismimiz, vujudimizning a'zolarini bajargan, namoyon qilayotgan jismoniy faoliyatini ifodalaydi.

Qator adabiyotlarda jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sport tushunchalarini "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" hamda "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" fanining yetakchi tushunchalari deb xisoblaydilar (A.D.Novikov, L.P.Matveev, B.A.Ashmarin va boshqalar).

Qayd qilingan asosiy tushunchalar tarkibidagi "umumiy jismoniy

tayyorgarlik”, “kasbiy-jismoniy tayyorgarlik”, “sport tayyorgarligi”, “sport trenirovkasi” va boshqa qator tushunchalar ham jismoniy madaniyat hamda jismoniy tarbiya nazariyasi fanlarining yetakchi tushunchalari tarzida qabul qilingan, qolaversa, ularning tarkibida “umumiy jismoniy rivojlanganlik” va “jismoniy tayyorgarlik”, “maxsus jismoniy rivojlanganlik” va “maxsus jismoniy tayyorgarlik”, “shug’ullanganlik”, “jismoniy kamolot”, “jismoniy yetuklik”dek boshqa qator tushunchalar mavjud bo’lib ular o’zlarining ilmiy, nazariy asoslariga ega.

Nima uchun yuqorida sanab o’tilgan tushunchalar asosiy tushunchalar deyiladi-yu, boshqalari, masalan, jismoniy mashq, jismoniy sifatlar, jismoniy bilimlar, jismoniy tarbiya vositalari, jismoniy tarbiya tizimi va yana boshqa tushunchalar asosiy tushuncha deb xisoblanmaydi? Tegishli faoliyatni to’g’ri aks ettiradigan barcha tushunchalar o’z ahamiyati jihatidan birdek muhim. Ular to’g’risida fanimizning tegishli boblarida nisbatan kengroq izoh va sharhlarni beramiz.

Jismoniy rivojlanish – bu sog’lomlashtiruvchi jarayon bo’lib, inson organizmining vazifalari va shakllari o’zgarishining asta-sekin qaror topishidir.

Rivojlanishning o’sib borishida uchta fazani ajratish mumkin:

- rivojlanish darajasining ko’tarilishi,
- nisbatan barqarorligi va
- inson jismoniy imkoniyatlarining asta-sekin pasayishi.

Eng jo’shqin rivojlanish maktabgacha va kichik maktab yoshiga to’g’ri keladi hamda maktabda ta’lim olishning barcha davrlari mobaynida davom etadi.

Jismoniy rivojlanish ob’ektiv biologik qonunlarga bo’ysunadi. Bu qonunlardan eng muhimi muhit va organizm rivojlanishining birligi qonunidir. O’quvchi bolalarning dam olishini tashkillashtirishi, mustaqil ishlar va mehnatni, o’qish sharoitini hisobga olishi kerak. Bularning hammasi bolalarning jismoniy rivojlanishiga ta’sir ko’rsatadigan omillardir.

Jismoniy rivojlanish uchun shart-sharoit yaratish iste’dodli bolalarni tanlab olishga imkoniyat yaratadi. Chunki iste’dod nasldan-naslga o’tadi. Shuning uchun yuqori sport natijalariga har qanday o’quvchi ham erisha olmaydi. Biroq har bir shug’ullanuvchi maqsadga yo’naltirilgan mashg’ulotlarga muntazam, vijdonan ishtirok etish sharoitida o’zining jismonan yaxshi rivojlanishini ta’minlashi mumkin, biroq organizm himoyasi va mehnatda munosib muvaffaqiyatlarga erishish uchun sharoitlar yaratish zarur. Bunday rivojlanishga erishish uchun “Jismoniy tarbiya” nomini olgan maxsus yo’naltirilgan va tashkillashtirilgan faoliyatdan foydalaniladi.

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

Jismoniy tarbiya - mazmuniga kura keng ma'nodagi "tarbiya" deb nomlanadigan umumiy pedagogik tushuncha tarkibiga kiradi va tarbiya jarayonidagi tarbiyaviy, bilim (ta'lim) berish, vazifalarini mutaxassis pedagogning yo'naltiruvchi xizmati asosida ta'lim taomillariga muvofiq yoki o'zini-o'zi tarbiyalash tartibida amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiya - inson organizmini morfologiyasi va xizmati jihatidan takomillashtirish, uning hayoti uchun muhim bo'lgan asosiy hayotiy - zaruriy harakat malakalari, ko'nikmalari, ular bilan bog'liq bo'lgan nazariy bilim va amaliy malakalarni shakllantirish hamda harakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan ko'p yillik pedagogik jarayondir.

Bu ta'rifda jismoniy tarbiyani inson tarbiyasining mustaqil turi sifatidagi o'ziga xosligi ta'kidlangan. Jismoniy tarbiyaga oid bunday o'ziga xoslikning tarkibida ikki ma'nodagi «jismoniy bilim» berish va «jismoniy sifatlarni rivojlantirish» tushunchalari yotadi.

Tarbiyaning boshqa hillaridan farqli xususiyati shundaki jismoniy tarbiya jarayonida harakat malakalari yoki ko'nikmalari shakllantiriladi va ular orqali inson jismining harakat sifatlari tarbiyalanadi.

Jismoniy tarbiyaning ikki xususiy tomoni yoki qismi mavjud bo'lib ular - harakat (harakat faoliyati)ga o'rgatish va jismoniy (harakat) sifatlarni tarbiyalash deb farqlanadi.

Harakatga o'rgatish (o'qitish) - o'zining asosiy mazmuniga ko'ra jismoniy bilim (ta'lim) berishni, ya'ni insonni o'z harakatlarini ratsional boshqarishni bilishini, tahlil qilishiga oid nazariy bilimlarga ega qilishni va shu yo'l bilan egallangan bilimlariga asoslanib, hayotiy-zaruriy harakat malakalari va ko'nikmalari zahirasini boyitishni hamda ularga oid nazariy bilimlarga ega qilishni nazarda tutadi (P.F.Lesgaft).

O'z jismi tarbiyasiga oid bilimlarga ega bo'lish inson uchun o'zining hayoti davomida egallagan, to'plagan harakat zahirasi va imkoniyatlaridan ratsional foydalana olishi uchun kerak bo'ladi.

Jismoniy tarbiyaning mohiyatiga ko'ra yana boshqa ahamiyatli tomoni organizmning jismoniy sifatlarini maqsadli rivojlantirishga yo'naltirilib, uning tabiiy xususiyatlariga kompleksli ta'sir o'tkazish, me'yoriy jismoniy funksional yuklamalar bilan jismoniy mashqlar harakat faoliyatlarini bajartirish, shuningdek, individ hayotiy rejimi (turmush tartibi)ni optimallashtirish yo'li bilan va tabiatning

tashqi muhit sharoitidan rotsional foydalanishni stimullash va boshqarish uchun zarurligidir.

Jismoniy tarbiyaning yuqorida qayd qilingan jihatlarini jismoniy sifatlarni rivojlantirish yoki tarbiyalash boshqachasiga qisqa ma'nodagi jismoniy tarbiya deb ham qaraladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida jismoniy harakatlar (mashqlar)ni tizimli bajarish, shug'ullanish orqali organizmni tashqi ko'rinishi shakli o'zgaradi. Bunday o'zgarishlar organlar faoliyati va xizmatida ham sodir bo'ladi.

Hozirgi kunga kelib insonning mehnat faoliyati yoki ongli ravishda o'zi ixtiyoriy ravishda bajaradigan harakatlari (mushaklari faoliyati)dan biologik "quvvat" yuzaga kelishi va bu quvvat faqat mushaklar ishi, faoliyati uchungina sarflanmay (oldin faqat mushaklar faoliyati uchun ishlatiladi degan nazariya mavjud bo'lgan), ichki a'zolarimizning faoliyatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatishi M.R.Magendovichning "motor vistserial reflekslari" nazariyasi orqali isbotlandi.

Harakatlanish, jismoniy mashqlar bajarish orqali xosil bo'lgan energiya mushaklardagi, bo'g'imlar va paylardagi mikroskopik nerv tolalari orqali markaziy asab tizimi (MAT) tomonidan boshqarilib ichki organlarimiz - ichki a'zolarimizni faoliyatini yaxshilash, quvvatlash uchun uzatilishi isbotlandi. Yaxshi rivojlangan mushaklar faoliyatidan yuqori chastotadagi impulsar, zaif rivojlangan mushaklardan esa chastotasi pas energiya yuzaga kelishi, ularning ayrimlaridan esa umuman "quvvat" ajralmasligi tadqiqotlar orqali aniqlandi. Bu bilan jismoniy tayyorgarligi past, mushaklari me'yorida rivojlanmaganlarning ko'pchiligini turli xil kasalliklarga tez berilishi, hayotdan nolib, tushkunlik ruhiyat bilan hayot kechirishlarining sababi ham shunda.

Jamiyatda jismoniy tarbiyaning rivojlanish darajasi quyidagi ko'rsatkichlar bilan baholanadi:

- jamiyat a'zolari turmushiga jismoniy tarbiyaning tatbiq etilishi;
- jamiyat a'zolarining jismoniy tayyorlik va sog'liq darajasi;
- jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining moddiy-texnika ta'minoti sifati va borligi;
- jismoniy tarbiya harakatiga rahbarlikni amalga oshiruvchilar, jamoa faollari va shtatdagi xodimlar malakasi;
- jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga ilmiy-texnika taraqqiyoti so'nggi yutuqlarining tatbiq etilishi darajasi;
- jamiyat a'zolarining sportda erishgan yutuqlari.

«**Jismoniy bilim**»lar tushunchasi dastlab yuzaga kelgan "tarixiy tizimlar"deb nomlanadigan jismoniy tarbiya tizimlarida uchraydi, masalan, Fit «o'z vujudini tarbiya» qilish maqsadida jismoniy mashqlar zarurligi haqida gapirib, undan qanday foydalanish haqidagi nazariy bilimlar zarurligini e'tirof etib, inson jismi

tarbiyasi jarayonining nazariyasini yaratish lozimligini ta'kidlagan.

Jismoniy bilim - jismoniy mashqlarni, mexnat harakatlarini bajarish, undan foydalanish, lozim bo'lganda hayotiy sharoitda qo'llash mahorati va ko'nikmalariga oid nazariy tushunchalarni o'z ichiga oladi.

Pestalotsiy bolalarning "vujudini tarbiyalash"dagi nazariy bilimlarini ishlashni astoydil yoqlab chiqqan.

P.F.Lesgaft jismoniy bilimlar nazaryasining asoschisi. Uning jismoniy harakatlarga oid nazariy bilim berish, jismoniy tarbiya ta'limi bilimlar haqidagi ta'limotining asosiy g'oyasi tom ma'nodagi jismoniy ta'lim bo'lib, u har bir bola o'zining harakatlarini tahlil qilishni, ularning o'z harakatlarini biridan birini farqlashga o'rganishi lozimligini yoklab chiqqan. Chunki bola jismoniy mashqlarni mohiyati, ulardan foydalanish, mashqlarni bajarish tartibi, ularni solishtirish, bajarishga ongli yondashish, bajarishda sodir bo'lgan to'siqlar, muammolarni xal qilishga o'rganish bilan tejamli mushak zo'riqishi evaziga katta xajmda ish bajarishdek nazariy tushunchalarga - bilimlarga ega bo'lishini ahamiyatini yokladi.

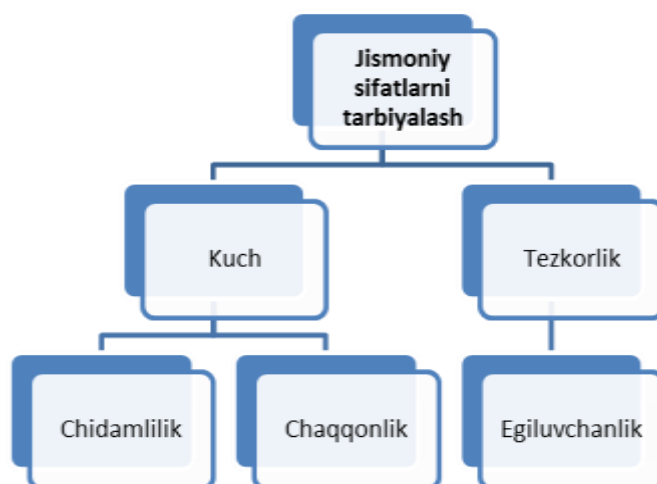
Xulosa qilib shuni takidlash lozimki jismoniy tarbiya tushunchasi mazmunida, tushunchaning ta'rifi, harakatga o'rgatish, jismoniy mashqlarning mohiyati, ularni tarbiya jarayonida qo'llash tartibi (ketma-ketligi), tarbiyalash maqsadida qo'llangan mashqlarni bajarish texnikasini egallash, ularni farqlash, taqqoslash, bajarishga ongli yondashish, harakatlarini boshqara olish, yuzaga keladigan to'siqlarni yengish, o'zlashtirilishi lozim bo'lganlariga - tez moslasha olish chaqqonlik va qat'iyat namoyish qilishni o'rganish, faol harakatlanishni odatga aylantirish, mashqlarni organizmga ta'siri, harakatga o'rgatishga oid, jismoniy bilimlar berishni Pestalotsiy, Lesgaft va boshqalar zaruriyat deb xisobladilar.

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 yechish uchun qulay sharoitlar yaratadi (1-chizma).

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



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

Jismoniy madaniyat - muayyan tarixiy sharoit maxsuli. Xar bir ijtimoiy-iqtisodiy tuzimida jamiyat a'zolari jismining madaniyati o'z davri uchun xarakterli bo'lib, jamiyat taraqqiyotining muayyan davridagi butun bir xalq boyligi, mulki tarzida shaxsning xar taraflama barkamolligini ta'minlovchi vosita yoki uning majburiy sharti bo'lib qolaveradi.

Jismoniy madaniyat - jamiyat a'zolarining jismoniy kamolotga erishishini maqsadga muvofiq ravishda amalga oshirish uchun maxsus vositalar, metodlar va

sharoitlarni yaratish va ulardan ratsional foydalanish bo'yicha erishilgan yutuqlarning majmuidir.

Jismoniy madaniyat nazariyasining asosiy tushunchalari ichida jismoniy madaniyat keng, jamlovchi tushuncha. Jismoniy tarbiya, sport tushunchalari esa jismoniy madaniyat tushunchasining tarkibiy qismi sifatida o'zining yo'nalishlariga ega bo'lgan pedagogik jarayonlarni o'z ichiga mujassamlashtiradi.

Ularning jismoniy madaniyat va pedagogika institutlarining jismoniy tarbiya fakul'tetlari talabalari uchun yozilgan darsliklarida bu tushunchaning ta'rifini quyidagicha ifodalaydi: "Jismoniy madaniyat - jamiyat a'zolarini jismonan tayyorlash uchun kishilik jamiyati yaratgan va foydalanayotgan moddiy, ma'naviy boyliklar majmuidir".

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

Ma'naviy boyliklar - tarbiya tizimi yaratgan, shakllantirgan, g'oyaviy, ilmiy-nazariy, uslubiy, tashkiliy, amaliy sohada erishilgan maxsus ilmiy yutuqlar majmui bo'lib, u doimiy ravishda boyib, o'zgarib turadi.

Jismoniy tarbiya orqali har qanday inson o'ziga munosib jismoniy madaniyat mazmunini o'zlashtiradi, shu soha yutug'i uning shaxsiy mulkiga (boyligiga) aylanadi. Maktab o'quvchilarining jismoniy madaniyati ta'rifi jamiyat jismoniy madaniyati ta'rifidan kelib chiqadi.

Tadbiqiy (amaldagi) jismoniy madaniyat – kasbiy tadbiqiy va yutuq-tadbiqiy jismoniy madaniyatlarga bo'linadi.

Ular bevosita kasb-hunar faoliyati sohasi soxibining hamda ma'lum kasbiy tayyorgarlik talablaridan kelib chiqadigan va mehnat sharoitiga bog'liq maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonidagi jismoniy madaniyat bilimlaridir. Jismoniy madaniyatining tadbiqiy turlarini organik bog'liqligi, kasbga oid amaliy tayyorgarlik va harbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlikning bazasida yuzaga kelgan.

Bundan tashqari, jismoniy madaniyatning amaliy turlari mazmuniga jismoniy tarbiya va sport zaminida kuch sinashuv, musobaqalashuv va boshqa turli xildagi jismoniy mashqlar ham kiritilgan.

Jamiyat madaniyatining tarkibiy qismi bo'lgan jismoniy tarbiya ko'pchilik aloqalarning boshqa qismlari bilan birlashgan, chunonchi jismoniy tarbiya va ommaviy tayyorlangan tomosha tutashgan joyda jismoniy tarbiya paradlari va namunali chiqishlar vujudga keldi.

Jismoniy tarbiya turlarining tasnifi katta amaliy ahamiyatga ega, u jamiyatda jismoniy tarbiyadan maqsadga muvofiq foydalanish yo'nalishini ko'rsatadi. Chunonchi, agar maktabda bazali jismoniy tarbiya vazifalari yechilayotgan bo'lsa,

u holda jismoniy ma'lumot va umumiy jismoniy tayyorgarlik amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiyaning barcha boshqa turlari bu vazifalarni yechishga ko'maklashishi mumkin, ammo bazali jismoniy tarbiya o'rnini bosishga qodir emas.

Jismoniy madaniyat mavjud jamiyatning rivojlanishida ma'lum xizmatlarni bajaradi:

- inson harakat faoliyatining muvofiq me'yoriy normalarini belgilab beradi ("Alpomish" va "Barchinoy" salomatlik testi normalari);

- jismoniy madaniyatga oid ma'lumotlar va axborotlarni tuplash (axboriylik) xizmati va uni avloddan avlodga uzatish va tarkatishga vositachilik kiladi;

- shaxslararo mulokot, uzaro aloka (kommunikativlik) munosabatlarini shakllantiradi;

- shaxsning harakat estetikasi talabini kondirish bilan bog'liq estetik didni tarbiyalash xizmati;

- insonning doimiy harakat kilishga bo'lgan tabiiy extiyojini kondirish bilan bog'liq bo'lgan va uning kundalik turmushi uchun lozim darajadagi jisman yarokdilik xolatini ta'minlashdek (biologik) xizmati;

- jismoniy madaniyatni baza sifatidagi xizmati - sport, jismoniy madaniyati deb atalmish madaniyat tasnifining asosida yotadi.

Jamiyat a'zosining jismoniy bilimi, jisman rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi evaziga aktiv hayotiy faoliyat uchun zarur bo'lgan jismoniy kamolotga erishishga zamin yoki jismoniy madaniyatning poydevori yaratiladi.

Shug'ullanuvchilarning yoshiga qarab jisman rivojlanganlik, tayyorgarlikning o'zgaruvchanligi va o'ziga xoslik xususiyatlari orqali jismoniy madaniyatga egalik, jismoniy madaniyat soxibiligidek jihati yuzaga keladi. Bunda turli xildagi jismoniy-madaniy, ma'naviy va ommaviy-teatrlashtirilgan tomoshalarning, ochiq havoga-tabiati qo'yniga ommaviy chiqishlar, sayohatlarning o'rni beqiyos. Ularni bir-biri bilan muvofiqlashtirish orqali ko'rgazmali, tashviqot tarzidagi namoyish etib chiqishlar bilan - ommaviy krosslar, yugurishlar, velosipedda sayohatlar, ochiq havoga ommaviy va oila a'zolari bilan chiqishlarning yo'lga qo'yilishi xalq millatning jismoniy madaniyatidan dalolatdir.

Bashariyat madaniyatning boshqa barcha turlari orqali qayd qilingan vazifalarni xal qilishning imkoni bo'lsada, ular inson jismi madaniyatining o'rnini bosa olmaydi.

Jismoniy madaniyat bazasi maxsus ma'lumot va jismoniy tayyorgarlikni ta'minlaydi.

Jismoniy madaniyatning boshlang'ich tagzamini shartli ravishda «maktabgacha va maktab jismoniy madaniyati» orqali yaratiladi. Bu bilan maktabgacha yoshdagi bolalar, umumiy ta'lim maktablari va boshqa o'quv tarbiya

muassasalarida jismoniy madaniyat o'quv predmeti sifatida majburiy mashg'ulotlar tarzida tashkillanadi. O'z navbatida bu mashg'ulotlar umumiy jismoniy ma'lumotga ega bo'lishi uchun asos yaratadi.

Jismoniy qobiliyatlarining har tomonlama rivojlanishi, mustaxkam sog'liq bazasining vujudga kelishiga sababchi bo'ladi. Bu bilan xar tomonlama jismoniy rivojlangan shaxs uchun zarur bo'lgan jismoniy salohiyat darajasining asosini yaratishga kafolat vujudga keladi.

Maktab jismoniy madaniyati esa o'quvchi jismining tarbiyasi uchun zaminni shakllanishiga asos bo'lib xizmat qiladi.

Maktabdagi jismoniy tarbiya shu jihatdan qaraganda bazali jismoniy tarbiyaning fundamental qismidir.

Bazali jismoniy tarbiya maktabgacha va maktabdagi jismoniy tarbiya shakllari bilan chegaralanmaydi. U jismoniy tayyorgarlik darajasini maktabdan ko'ra yuqori ta'minlaydi, shuningdek, kelajakdagi jismoniy tayyorgarlikni o'z ichiga oladi.



Jismoniy madaniyat tushunchasining tarkibiy mazmunini 1-rasmda berdik (1-rasmga qaralsin).

Xulosa qilib shuni aytish lozimki, jismoniy madaniyat bashariyat madaniyatining bir qismi bo'lib, kamroviga ko'ra o'zining keng mazmunida fanning yetakchi tushunchalarini, jismoniy madaniyatning turlarini tatbiqiy (amalda foydalanilayotgan) ish, sog'lomlashtirish hamda sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatini, uning jamiyat va jamiyat a'zolari uchun xizmatlarini, jamiyat a'zolarining jismoniy madaniyatligi darajasini o'zida mujassamlashtiradi, uning tag zamini esa shartli ravishda «maktabgacha va maktab jismoniy

madaniyati» orqali qo'yiladi.

Jismoniy madaniyatning vazifalari quyidagilardir:

- faoliyatni oqilona me'yoriy mustahkamlash;
- madaniy axborotni jamlash, aks ettirish va uni avloddan avlodga yetkazish;
- shaxslararo kommunikativ munosabat o'rnatish, aloqa qilishga ko'maklashish;
- insonning biologik, sog'lomlashtiruvchi ehtiyojini qondirish, uning jismoniy holatini yaxshilash va jamiyat a'zosi sifatida Vatan oldidagi majburiyatini bajarish uchun, kundalik hayot uchun zarur layoqat darajasini ta'minlash;

Jismoniy tayyorgarlik. Individning tashqi ko'rinishiga qarab jismoniy tayyorgarligiga baho berish hozirgi kungacha ham uchrab turadi. Qaddi qomatning kelishganligi bu jismoniy jihatdan barkamollik belgisi emasligi maxsus adabiyotlarda qayd qilingan.

Jismoniy tayyorgarlikni yo'lga qo'yishning asosiy shartlaridan biri tana shaklini yaxshilashdir. Bu asosan tana mushaklarini rivojlantirish, uning vaznini izga solish (vaznni boshqarish), qaddi-qomatni rassomligini yo'lga qo'yish tarbiyalash, rostdash (tuzatish) tarzidagi qator boshqa ishlar amalga oshiriladi. Qayd qilinganlar jismoniy tayyorgarlik jarayoni deb atash qabul qilingan.

Qator mualliflar, jismoniy tayyorgarlikni - individ gavdasining tashqi ko'rinishi, qaddi - qomati, bo'yi-basti, gavdasining tuzilishi va boshqa jihatlari qarab "baquvvatlar" deb farqlanishini jismoniy tayyorgarligi yuqorilar deb atash shartli bo'lib, ko'rinishiga ko'ra jismoniy tayyorgarligi yuqorilarni har doim ham jismonan baquvvat deb bo'lmasligi o'zining ilmiy nazariy isbotiga ega.

Jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sport jarayonida jismoniy tayyorgarlikning uchta asosiy yo'nalishi mavjud bo'lib, ular inson jismoniy tarbiyasining ana o'sha mezonlar asosida – "umumiy jismoniy tayyorgarlik", "kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi", "sport tayyorgarligi" tarzida amalga oshiriladi, yo'lga qo'yiladi.

Jismoniy tayyorgarlik bilan jismoniy qobiliyatning farqini tushuntirishga urinib, farqni aqliy mehnat va jismoniy mehnatning farqiga o'xshatgan yoki jismoniy madaniyat bilan madaniyatning boshqa turlari orasidagi o'xshashlik, yaqinlikdek deb tushuntirgan. Demak, jismoniy tayyorgarlik bilan jismoniy qobiliyat tushunchasi biri-biriga o'ta yaqin tushunchalardir.

Professor Sh.X.Xonkeldiyev, A.Abdullayev va boshqalar tomonidan Oliy o'quv yurtlarning talabalari uchun yozilgan "Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati" (2009) o'quv qo'llanmasida "jismoniy qobiliyat" tushunchasiga - insonning u yoki bu mushaklarining faoliyati talablariga javob beradigan va uning samarali bajarilishini ta'minlaydigan ruhiy-fiziologik hamda morfologik

xususiyatlarining majmuidir deb ta'rif berilgan.

Jismoniy tayyorgarlikning ikki ko'rinishi mavjud bo'lib, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik tarzida amalga oshiriladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) deb inson organizmining harakat sifatlarini teng, birini - biridan ustun qilib rivojlantirmay, barchasini teng rivojlantirish (xar tomonlama jismoniy tayyorgarlik)ga yo'naltirilgan ko'p yillik pedagogik jarayon tushuniladi.

Hozirgi kunda davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan STT jismoniy madaniyatining asosida ham jamiyat a'zosini UJTni yaxshilash masalasini xal qilish yotadi.

UJTning mazmuni, vositalari, usullari va mashg'ulotlarni tashkil etish jarayonida inson faoliyatining barcha shakllari, u sport faoliyatimi, mehnat jarayoni faoliyati ko'rinishida bo'ladimi, keng jihatli bazaviy jismoniy tayyorgarlikni yuzaga keltirishga yo'naltiriladi.

UJT jarayonida asosan quyidagi vazifalar hal qilinadi, ular:

- inson organizmining har tomonlama jismoniy rivojlanishiga ta'sir etish bilan chidamlilik, kuch, tezlik, chaqqonlik va mushaklar plastikligi va bo'g'inlar harakatchanligidek sifatlarini tarbiyalash bilan jamiyat a'zosini umri davomida yoshi uchun mos darajadagi harakat aktivligi tonusini ushlab turishning qulay bazasini yaratish;

- salomatlikni mustaxkamlash, organizmni tashqi muxitning zararli omillariga karshi tura olish jihatini kuchaytirish;

- o'quv va mehnat faoliyati davomida ish qobiliyati pasaygan xolatlarda faol xordiq chiqarib, organizm quvvatini tiklash uchun sharoit yaratish;

- qo'shimcha yoki kutilmaganda yuzaga keladigan qiyinchiliklarni yengish uchun iroda kuchini mustaxkamlash va boshqalar.

Ma'naviy merosimizga taalluqli Sharq mutafakkirlarining kontseptual-metodologik tarixiy asarlari, xalq pedagogikasi an'analarida, diniy adabiyot manbaalarida xam inson jismoniy tayyorgarligi jarayoni, uni rivojlantirishning muhimligiga, faqat undan kundalik turmush sharoitidagina emas, vatan ximoyasi jarayonida xam muhimligiga oid aytilgan fikrlarga duch kelamiz.

Abu Nasr Forobiy, Abu Rayxon Beruniy, Firdavsiy, Alisher Navoiy, Abu Ali ibn Sino, Mirzo Ulug'bek, Zaxiriddin Bobur va boshqa allomalarimizning tan tarbiyasi, inson jismining jismoniy quvvati haqidagi fikrlari biz o'rganishni maqsad qilgan muammoni ajdodlarimiz davrida ham muhim ekanligini ko'rsatadi.

Bobokalonimiz, tibbiyot olamining yetakchi namoyondasi Abu Ali ibn Sino o'zining "Tib qonunlari" asarida "Jismoniy mashqlar bilan muntazam ravishda shug'ullangan odam hech qanday davolanishga muxtoj bo'lmaydi" deb yozgan. Jismni hayotiy sinovlarga tayyorlash ma'lum darajadagi tayyorgarliklarni talab

qilishini uqtirgan.

Jahongir bobomiz Amir Temur jahonga mashxur asari sanalmish o'zining "Tuzuklari"da o'z qo'shiniga askarlarni tanlash qoidasida quyidagi uch jihatga e'tibor berishni uqtirgan: eng avvalo, sog'lom va jismonan baquvvat bo'lishi, ikkinchisi, qurolni biror turidan moxirona foydalana olishi, uchinchisi - aqli, zakovati, iktidorini sinab ko'rish lozim deb xisoblagan.

E'tbor bersak, bo'lajak jangchi tanining sihatligi, jismining baquvvatligi birinchi o'ringa qo'yilgan. Bayramlar, sayillar va boshqa yirik tantanalarda yoki sarbozlikka nomzodlar tanlashda, jahongir bobomiz o'zi kurash tushganligi, qo'riqlarda shaxsan o'zi, hozirgi zamon tili bilan aytsak, "mahorat" (master-klass)ini namoyish qilganligi haqidagi ma'lumotlar saqlangan.

Ulug' sulton, davlat arbobi, falakiyot sohasining yetakchi olimi, bobomiz Mirzo Ulug'bekning pedagogik qarashlarini hozirgi kunda Prezidentimiz davlat siyosatiga aylantirgan muammo, yoshlar jismoniy tayyorgarligiga chaqiriq qilib olish mumkin "Farzandingiz sog'lom va baquvvat bo'lishini istasangiz, uni kichik yoshidan badan tarbiyasini yo'lga ko'ying, chiniqtiring" degan so'zlarining ahamiyati hozirgi kungacha ham o'zining ahamiyatini yo'qotgani yo'q.

Yuqoridagilardan kelmb chiqib, umumiy jismoniy tayyorgarlikka shaxsni jismoniy yetuklikka erishtirishning bazaviy shakli deb qarashga to'g'ri keladi. Boshqachasiga aytganda jismoniy yetuklik individning jismoniy rivojlanishi asnosida, uni jismoniy mashq, ixtiyoriy harakatlar to'g'risidagi nazariy bilimlari va amaliy malaka va ko'nikmalarini imkon qadar to'liq namoyon eta olish darajasidir.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik aslida individning atletik jihatini tarbiyalanishini ta'minlaydi, salomatligini mustaxkamlaydi, harakat sifatlarining imkoniyatlarini bir xilda kengaytiradi va organizmini jismoniy rivojlantirish uchun mustaxkam poydevor yaratadi.

Organizmdagi mavjud harakat sifatlari - kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik va boshqa sifatlarni rivojlanganligi jihatini bir xil, teng tarbiyalanishini yo'lga qo'yadi. Bu bilan jismoniy tayyorgarlik amaliyotda uchraydigan kuch jihati yuqori, lekin chidamlilik talab qiladigan faoliyatni qiynalib bajaradigan yoki uni teskarisi – o'ta chidamli, lekin kuch talab qiladigan faoliyatlarni bajarishda qiynaladigan bir tomonlama shakllangan shaxslarni tarbiyalanishiga yo'l qo'ymaydi.

Tadqiqotlar va jismoniy tayyorgarlik amaliyotida u umumiy jismoniy tayyorgarlik insonni baquvvatroq, sog'lomroq, katta yuklamalarga chidamliroq qilishi isbotlangan.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning vositalari tarzida, gimnastika jihozlaridagi mashqlar, jismlar va jismlarsiz bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi, sport turlari mashqlari yoki ularning elementlari va boshqa og'irlik ko'tarish, o'zining tanasi

vaznidan hamda qarshiliklarni yengish bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikda barcha organ va tuzilmalarimizni faol ishlashini ta'minlovchi (yurish, yugurish, sayrlar, sayoxatlar) mashqlar muhim rol o'ynaydi. Ular orqali tayyorgarligi hamda rivojlanishida orqada qolgan, funktsional holati yaxshi bo'lmagan a'zolarimizni, organ va tuzilmalarimizni xizmati darajasi, imkoniyatlarini oshirish uchun foydalanish maqsadga muvofiq. Qayd qilingan vositalarni tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari bilan qo'shib qo'llanishiga erishilsa, jismoniy tayyorgarlik jarayoni samaradorligidan kutilgan maqsadga oson erishiladi.

UJT sog'liqni mustaxkamlashga, keng doiradagi harakat malakalari va ko'nikmalarga ega bo'lish, qayd kilingan tayyorgarlikka esa o'zidan so'ng amalga oshiriladigan maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) uchun zamin bo'lishga xizmat qiladigan asosiy harakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltiriladi.

UJT jismoniy tarbiyaning barcha etaplarida ko'proq maktab jismoniy tarbiya tizimida, ommaviy jismoniy madaniyat tadbirlari, ishlari hamda jismoniy mashqlar bilan individual shug'ullanish mashg'ulotlarining turli shakllari orqali amalga oshiriladi. Bunday mashg'ulotlarning mazmuni harakat sifatlarini har tomonlama garmonik rivojlantirishga yo'naltiriladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik. Inson organizmining jismoniy tayyorgarligini qayd kilingan yo'nalishi tanlangan mehnat faoliyati, kasbi (o't o'chiruvchi, mashinist, xaydovchi, novvoy, duradgor va boshqalar) uchun yoki sport faoliyatida tanlangan sport turi talab qiladigan jismoniy sifatlarni rivojlantirish va tarbiyalashni boshqarishni o'z ichiga oladi.

Masalan, o't o'chiruvchi kasbining soxibi maxsus kiyim bosh kiyib, noqulay sharoitda, chegaralangan satx-narvon yoki oddiy taxta ustida ma'lum vaznga ega bo'lgan ish kurollaridan foydalanib, o'z vazifasini bajarishda belgilangan darajadagi tezkorlik, kuch, chidamlilik va boshqa jismoniy sifatlarni namoyon qilishi lozim bo'ladi. Qayd qilingan sifatlarni tarbiyalashni maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonidagi mashg'ulotlar orqali amalga oshiriladi.

Har qanday kasb soxibining jismoniy tayyorgarligi, ayniqsa, kasbiy jismoniy tayyorgarligi o'zining xususiy tomonlariga ega. Mashg'ulotlar kasb soxiblari uchun maxsus ishlangan dasturlar asosida tashkil etiladi. Sport faoliyati va unga tayyorgarlik jarayonidagi maxsus tayyorgarlik faqat tanlab olingan sport turi uchun kerak bo'ladigan sifatlarni rivojlantirishga yo'naltiriladi.

Kasb-xunar jismoniy tayyorgarligi maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayoni xisoblanib, ularning har biri xususiy tomonlari bilan farqlanadi. Kasb-xunar jismoniy tayyorgarligi - bu, jismoniy tarbiyaning mutaxassislashtirilgan, aniq mehnat turi va mudofaa faoliyatiga tayyorlashga yo'naltirilgan jarayondir. Bunda

asosan, jismoniy mashqlarning hunar yoki kasbga yaqin bo'lgan turlaridan foydalaniladi. Kasbga yo'naltirilgan jismoniy tayyorgarlik vositalarining qo'llanishi mehnat harakat malakalarining shakllanishi jarayonini tezlashtiradi, mehnat unumdorligini oshiradi, organizmning, tashqi muxit ta'sirining zararli omillariga qarshilik ko'rsatishini yaxshilaydi.

Xulosa qilib shuni aytishimiz lozimki, jismoniy tayyorgarlik tushunchasi jismoniy tarbiya jarayoni tarkibida amalga oshiriladigan amaliy faoliyatdir. Jismoniy madaniyat bakalavri jismoniy tayyorgarlik tushunchasining mazmuni, atamaning ta'rifi, bu jarayonning maqsadi va vazifasi, jismoniy tayyorgarlikning tuzilishi (strukturasi), jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari jarayonida organizmda sodir bo'ladigan sifat o'zgarishlar va ularga oid nazariy bilimlar, jismoniy tayyorgarlikning ko'rsatkichlari, "jismoniy qobiliyat", umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, kasb - hunar jismoniy tayyorgarligi, ajdodlarimiz meroslarida inson jismi tarbiyasiga oid nazariy fikrlar, sport turlari jismoniy tayyorgarligidek kasbiy nazariy va kasbiy amaliy malakalarga oid bilimlarni boyligi uning kasbiy nazari va kasbiy amaliy malakalari salohiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Mustaqilligimizdan so'ngi ayrim maxsus adabiyotlarimizda, ayniqsa, matbuot, radio televideniya "jismoniy barkamollik", "jismoniy kamolot", "jismoniy yetuklik" va boshqa jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyotining qator atamalarini mazmunini o'rinsiz yoki bilmay qo'llash xollari uchrab turganligi jamiyat jismoniy madaniyati darajasi haqida salbiy fikrlarga sabab bo'lishi mumkin. Jismoniy tayyorgarlikning tuzilishi va vositalariga oid ko'shimcha bilimlarni Sh.X.Xankeldiyev va Ye.Ya.Bondarevskiylarning "O'quvchi talaba yoshlarning jismoniy tayyorgarligini regional xususiyatlari" monografiyasida o'qish mumkin.

Amaliy jismoniy tarbiya kasbiy-amaliy va harbiy-amaliy turlarga bo'linadi. Ularning xususiyatlari professional faoliyat sohasiga bevosita kiritilishi bilan belgilanadi.

Jismoniy tarbiyaning amaliy turlari bazali jismoniy tarbiya bilan eng mustahkam tarzda bog'langan. Ularning uzviy aloqasi shunda ifodalanadiki, bunda kasbiy-amaliy va harbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlik negizida quriladi. Bundan tashqari, jismoniy tarbiyaning amaliy turlari mazmuniga bazali jismoniy tarbiya va sportning muvofiq unsurlari ham kiradi.

Sport – jismoniy madaniyatning tarkibiy qismi

Sport jismoniy rivojlanishni va insonning u bilan bog'langan boshqa sifatleri rivojlanish darajasini ta'minlaydi.

Ommaviy sport bazasi jismoniy tarbiyaning tarkibiy qismidir. Yuqori muvaffaqiyatlarga erishishda sport jismoniy madaniyatning maxsus sohasini ifodalaydi.

Sport - jismoniy madaniyatning tarkibiy qismidir. Sport, xususan, ahamiyatli

darajada jismoniy va unga bog'liq bo'lgan qobiliyatlarning rivojlanishini va o'sishini ta'minlaydi. Jamiyat jismoniy madaniyatining tarkibiy qismi xisoblangan sport tushunchasi yunoncha so'z bo'lib, boshlang'ich ma'noda «kuch sinashaman», «musobaqalashaman» degan ma'noni beradi.

XIX asrning oxiri va XX asrning boshlarigacha sportga dam olish, ko'ngil ochish, so'ng, jismonan yuqori sport ko'rsatkichga erishish vositasi, musobaqalarda g'alaba qozonish tarzidagi faoliyat deb qaralgan.

Sport asosan uch ko'rinishda - o'quv predmeti, ommaviy-ko'ngilli sport, «katta sport», “Oliy tartibdagi harakat mahorati sporti” tarzidagi yo'nalishlarda o'zining nazariyasi va amaliyotini rivojlanishi bilan namoyon bo'ladi.

O'quv predmeti sifatida davlat ta'lim muassasalari va qurolli kuchlar tizimi jismoniy tarbiya jarayonining vositasi tarzida. UJT hamda sport tayyorgarligini nazariy asoslari fani tarzida majburiy o'qitiladi.

Ommaviy-ko'ngilli sport jamiyatimiz a'zolarining bo'sh vaqtlarini samarali o'tkazish, sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati soxibining jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarining vositasi tarzida foydalanishda, bolalar, o'quvchi, talaba-yoshlarning darsdan tashqari vaqtini foydali o'tkazish uchun har bir individning tashabbusi bilan amalga oshiriladi. Sport mahoratini oshirish maqsadida ham ommaviy ko'ngilli sportdan maqsadli foydalanish ham yo'lga qo'yilishi mumkin.

Ommaviy-ko'ngilli sport atamasi o'z mazmuniga ko'ra ko'pchilik shug'ullanishi mumkin bo'lgan yoki shug'ullanishni yoktiradigan sportning - minifutbol, futbol, voleybol, basketbol, qo'l to'pi, yengil atletikaning yurish, yugurish mashqlari, suzish, shaxmat, shashka va boshqa qator turlarni o'z ichiga oladi. Turli xildagi harakatli o'yinlar, o'z qoidasi, o'yin maydoniga ega bo'lgan xalq milliy o'yinlari va milliy sport turlari ham bundan mustasno emas.

Katta sport boshqachasiga - “oliy maqomdagi sporti mahorati” soxiblari bajaradigan harakatlar tarzidagi sport boshqachasiga aytganda “harakatning oliy maqomi” (yuqori maqomda bajariladigan) jismoniy mashqlar tushuniladi.

“Katta sport” sportning tanlangan turi bo'yicha “oliy maqomdagi harakat malakasini egallash”ni maqsad qilib shug'ullanuvchilarning maxsus tayyorgarligini o'z ichiga oladigan jarayon ko'lamiga ko'ra keng tushuncha. Bunday maxsus tayyorgarlik tanlangan sport turiga qarab 8,12,15 va undan ortiq yillar davomida muntazam va tizimli amalga oshiriladigan jarayondir. Shug'ullanuvchilarning ko'pchiligi sportchi sifatida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni faqat yuqori sport natijalarga erishishni maqsad qilib qo'yadilar. Hozirgi kunda esa bu kasb ham xisoblanadi.

Shu kunlarda «sportchi» deganda yoki shu so'z talaffuz etilganda, tasavvurimizga kuchli, chidamli va chaqqon, qaddi-qomati kelishgan alpqomat

yigit yoki qiz obrazi, shu bilan birga, irodali, to'g'ri so'zli, hayotga doimo yaxshi umid bilan qaraydigan optimizim ruxi soxibi, har qanday qiyinchiliklarni oson yenguvchi, kamtarin va o'zining sportdagi mahorati va yutuqlariga nisbatan xotirjam insonni ko'z oldimizga keltiramiz.

Shunday ekan, sport jamiyat manfaati uchun xizmat qiladigan faoliyat, tarbiyaviy va kommunikativlik funksiyalarini ham bajaradi.

Katta sport shug'ullanuvchidan (sportchidan) o'ziga nisbatan o'ta talabchan, uyushgan, belgilangan qoidalarga rioya qiladigan, tashkilotchi, kirishuvchan (begonasiramaydigan), tez muloqotga kirishuvchan bo'lishni, talab qilinsa, fidoiylik, o'zini ayamaslikdek, qator insoniy sifatlarning talablarini qoidaga aylantira oladigan, unga rioya qilaoladigan, oriyatli, shon-shuxratga nisbatan bosiqlikdek xislatlar hamda boshqa qator qadriyatlar talablariga bo'ysinuvchan bo'lishga o'rgatadi.

Sport doimiy kasb emas. Sport hayoti 8-20 yil davom etadigan, moddiy ne'mat (boylik) yaratish bilan bog'lanmagan va o'quv tarbiya jarayoni qonuniyatlariga bo'ysundirilgan inson tarbiyasi jarayoni vositalaridan biri.

Bolalar sporti. Bolalar sport faoliyati darsdan tashqari vaqtda amalga oshiriladi. O'quv fani sifatida umumta'lim maktablari o'quv rejalari va dasturlariga qisman kiritilgan va maktabda sinfdan tashqari ishlar, maktabdan tashqari muassasalardagi mashg'ulotlar shaklida alohida ahamiyat kasb etadi, ko'ngilli tarzda yo'lga qo'yiladi.

Sportning xarakterli alomatlarining barchasi bir butun bo'lib, bolalar sportida o'z aksini topgan. Uni bolaning darsdan tashqari faoliyatining turli ko'rinishi deb belgilash ham, maxsus tayyorgarlik, musobaqalarda qatnashish yoki o'zidagi mavjud imkoniyatlarini xisobga olgan holda, oldindan belgilangan optimal harakat qobiliyatlarini rivojlantirish jarayoni, deb qarash ham mumkin. Bolalar sporti ularning yoshi bilan chegaralangan, maxsus tayyorgarlikka kirishishga ruxsat berilgan muddatdan to umumta'lim maktabini bitirgungacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi.

Yoshlar sporti. Bu tushunchada aytarli qisqa mazmun ifodalangan. Uning chegarasi yoshga qarab o'smirlar, yoshlar sporti deb chegaralanadi. Yoshlar sporti o'z ichiga asosan katta maktab yoshidagi o'quvchilar, studentlarning birinchi kurslaridagilarni qamrab oladi. Bu ibora shartli xisoblanib, qizlarning ham ishtiroki nazarda tutiladi. Bu yoshdagilar sporti mamlakat katta sportining zaxirasidir.

Maktab sporti shug'ullanuvchilarning yoshi va boshqa belgilariga qarab bolalar sportiga o'xshash. Farqi shundaki, bolalar sporti maktablar va maktabdan tashqari muassasalar orqali, maktab sporti esa faqat maktab o'quvchilari bilan maktab sport seksiyalarida yo'lga qo'yiladi.

Sport jamiyatimiz jismoniy madaniyati uchun ko'rsatayotgan xizmatidan

tashqari jismoniy tarbiyalash xizmatini xam o'zida mujassamlashtirgan. Sportda jismoniy tarbiyaning xususiy tomoni mujassamlashtiriladiki va jismoniy kamolotga erishishning pedagogax tizimi mutaxassislashtiriladi va sportchining tayyorgarligi deb nomlanadi.

Sport turlarining turkumlanishi. Hozirgi kunga kelib mamlakatimizda sport turlari - Olimpiada dasturiga kiritilgan sport turlari, milliy sport turlari, sharq yakka kurashlari, turizm va ekskursiyalarni tashkillash markaziy kengashi raxbarligida uyushtiriladigan sport turlari, kasaba uyushmalari markaziy kengashi tomonidan tavsiya qilingan sport turlari, harbiy -tadbikiy sport turlari, kamolot ijtimoiy harakati musobaqalari dasturiga kiritilgan sport turlari, ichki ishlar, davlat xavfsizligi organlari xodimlari uchun belgilangan sport turlari, mamlakatimizning "Mudofaaga ko'maklashuvchi" Vatanparvar markaziy kengashi tomonidan ommalashtirilayotgan sport turlari tarzida klassifikatsiya qilinadi.

Jismonan barkamol avlod tarbiyasini amalga oshirishda yuqori sport natijalariga erishgan mahoratli sportchilar, ayniqsa o'quvchi talaba - yoshlarga sport turlari bo'yicha sport razryadlari va unvonlar beriladi. Ularning talab normalari "O'zbekiston Respublikasining sport turlari klassifikatsiyasi" deb nomlanadigan nizom asosida yo'lga qo'yiladi va mazmuniga har to'rt yilda o'zgartirishlar kiritilib boriladi.

Nizomni har to'rt yilda o'zgartirib turilishi mamlakat aholisi, o'quvchi talaba-yoshlarning jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi darajasining ortishi, ijtimoiy sharoitni yaxshilanishidan kelib chiqadigan o'zgarishlar oqibati deb qaraladi. Turmush sharoiti, ovqatlanish, uning sifatini dam olish va boshqa faktorlar jismoniy imkoniyatlarni (rivoj langanlik va tayyorgarlikni) ham yaxshilanishi sport razryadlari, unvonlarni normalarini har to'rt yilda ko'tarishni taqazo etishi ham shunda.

Nizomda sportning vazifalari, sport turlari, sport razryadlari va sport unvonlari beriladigan sport turlari, sport razryadi va unvonlarni berishning talab va normalari, sportchilarni tayyorlashni takomillashtirish, razryad nishonlari va sport unvonlarini olish uchun zaruriy xujjatlarni tayyorlash, taqdirlash, razryadli va unvon egalarining xuquqi va majburiyatlari, sportchining sinov daftarlari hamda mamlakatimizda ommaviyligi oshgan sport turlari haqida ma'lumotlar beriladi, lozim bo'lgan o'zgartirishlar qilinadi.

Sport turlarining turkumlanishi (klassifikatsiyasi) nizomi mazmunida O'zbekiston Respublikasi madaniyat va sport ishlari vazrligi raxbarligi hamda shu vazirlikning viloyat bo'limlari raxbarligida uyushtirilgan, ommaviy tadbirlar, musobaqalarning eng ustivorlariga tasniflar berilgan hamda ulardagi ishtiroki natijalariga ko'ra unvonlar, sport razryadlari, shug'ullanish tavsiya qilingan sport turlari sanab o'tilgan.

Mustaqilligimiz sharofati bilan jamiyatimiz a'zolarini sog'lomlashtirish maqsadida tashkillangan davlat va xususiy sport muassasalari va tashkilotlari tomonidan ommaviy sport turlari, yakka kurashlar va boshqa noan'anaviy sport turlarining ayrimlari uchun ham ommaviy razryadlar, unvonlarning talablari va normalari kiritilgan.

Sport tayyorgarligi jismoniy tayyorgarlikning maxsus yo'nalish bo'lib, bu jarayonning vazifasi insonni tanlab olingan sport turida yuqori sport natijalarga erishishni ta'minlashdan iboratdir.

Sport tayyorgarligi tushunchasi jismoniy tarbiya jarayonida o'zining mazmuni va mohiyatiga ega bo'lgan, keng ma'noli, vazifasiga ko'ra, insonni tanlab olingan sport turida yuqori natijalarga erishishini ta'minlovchi maxsus yo'nalishdir. Umumiy sport tayyorgarligi va maxsus sport tayyorgarligi, deb alohida mazmundagi ko'p qirrali jarayon tarzida harakat sifatlarining barchasini teng va tanlab olingan sport turi uchun zarurlarini rivojlantirishdek mohiyatiga ko'ra farqlanadigan tayyorgarlik mashg'ulotlari turkumidan iborat (5-6 semestrlarda sport trenirovkasiga batafsil to'xtalamiz).

Jismoniy tarbiyada sport tayyorgarligi, organizmning funktsional imkoniyatlarini takomillashtirish bilan bog'liq, yuqori sport natijasi kishilarning jismoniy tayyorgarligini baholash mezoniga aylanadi va jismoniy tarbiyaga mo'ljal sifatida juda keng ko'lamda qo'llaniladi.

Umumiy sport tayyorgarligi va maxsus sport tayyorgarligi harakat sifatlarini barchasini teng, kerak bo'lsa tanlab olingan sport turi uchun zarur harakat sifatini rivojlantirish jarayonidir.

Jismoniy tayyorgarlik tarkibida amalga oshiriladigan sport tayyorgarligi, organizmning funktsional imkoniyatlarini takomillashtirish bilan bog'liq. Yuqori sport natijasi kishilarning jismoniy tayyorgarligini baholash mezoniga aylangan va jismoniy tarbiyaning darajasiga mo'ljal sifatida juda keng ko'lamda foydalaniladi.

Hozirgi zamon sport o'yinlari bilan shug'ullanadigan sportchilar yuqori darajadagi funktsional tayyorgarlikka, har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishi uchun ularning harakat sifatlarini rivojlantirish (jismoniy tayyorgarligini yo'lga qo'yish)da, oranzimni xizmati faoliyatiga zaruriy zamin yaratish, trenirovka mashg'ulotlari yoki o'quv trenirovka mashg'ulotlarining, akademik darslarning asosiy vazifasiga aylantirilishi lozimligini L.R.Ayrapetyants, F.M.Pavlovlarning ilmiy tadqiqotlari natijalari orqali isbotlangan.

Xulosa qilib shuni aytish lozimki, jismoniy tayyorgarlik jarayonida, jismoniy va funktsional tayyorgarlikning boshqa sohalaridagidek, maqsadga yo'naltirilgan faoliyat orqali rejalashtirilgan natijaga har doim ham erishib bo'lmaydi. Bu jarayonida erishiladigan natija yosh sportchi yoki jismoniy madaniyat soxibining trenirovkasi jarayoni uchun rejalashtirilgan jismoniy mashqlar va ularni

shug'ullanuvchi organizmiga ta'siri natijasi bilan uzviy bog'liqligini ham nazariy ham amaliy bilishning ahamiyati katga. Qisqa, yo'nalishiga ko'ra tor sport trenirovkalarining natijapari fikrimizning dalilidir.

Yuqori natijalarga erishish faqat ma'lum davr ichidagina sodir bo'lishligi faqat mamlakatimizning emas boshqa mamlakatlar jismoniy tarbiya tizimlarining jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari orqali ham isbotlangan. Oldingi mashg'ulotlardagi yuklamalar mashq qilinmasa, qaytadan takrorlanmasa, unitilsa, bunday trenirovka mashg'ulotlari keyinchalik o'zining mohiyatini yo'qotib, har tomonlama jismonan garmonik rivojlanishga, tarbiyalanishiga halal beradi, sport yutuqlarini esa kechiktiradi yoki yo'qqa chiqaradi. Shuning uchun soha mutaxasisi oldindan uzoqni ko'ra biluvchi, bashorat qila oluvchi, vazifani aniq belgilash va hal qilishga oid puxta bilimlarga ega, o'qimishli, o'z ishini biladigan, sevadigan, ta'limning innovatsion texnologiyalaridan xabardor, qadriyatlarimizni shug'ullanuvchi ongiga singdira oladigan bo'lishi va ularni tayyorlash talabi qo'yilmoqda. Albatta, bu soha mutaxassisini tayyorlaydigan takomillashgan jismoniy tarbiya tizimi faoliyatiga bog'liq.

Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya.

Jismoniy tarbiya tarkibiga davolovchi jismoniy tarbiya ham kiradi. U organizmning vaqtinchalik yo'qotilgan funksional imkoniyatlarini tiklashga ko'maklashadi.

Sog'lomlashtirish jismoniy madaniyati davolash maqsadida ham keng ko'lamda foydalaniladi. Shu tur jismoniy madaniyati o'z oldiga organizmning vaqtinchalik yo'qolgan funksional imkoniyatlarini tiklash (reabilitatsiya) maqsadini ham qo'yadi.

Jismoniy madaniyat gigienasi ish kuni davomida sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatga zamin bo'lib xizmat qiladi. Organizmning kunlik funksional holatini nazoratga oladi, lozim bo'lsa, uni yaxshilash tadbirlari (jismoniy madaniyat pauzalari, daqiqalari va boshqa aktiv yoki passiv dam vositalaridan foydalanish)ni yo'lga qo'yadi.

Kundalik turmush va dam olish tartibi, ish kuni doirasiga kiritiladigan jismoniy tarbiya gigienasi organizmning joriy holatini yaxshilashga xizmat qiladi, ya'ni asosiy hayot faoliyati uchun qulay funksional **“fan”** shakllanishiga ko'maklashadi.

2. Jismoniy tarbiya tizimi rivojlanishining tarixan qonuniyligi

Afsonalar, rivoyatlar, og'zaki naqlar, madaniy ashyolar va turmush predmetlari, rasmlar, qoyaga o'yilgan tasvirlar, ilmiy ekspeditsiyalar paytida topilgan haykalchalar qadimgi odamning madaniyati, shu jumladan, jismoniy tarbiyasi haqida ham mulohaza yuritishga imkon beradi.

Jismoniy tarbiya masalasini tatbiq qilgan olimlar bu kuzatish va tekshirishlar natijasida mashq qilish qadimgi dunyo odamlariga ham xos bo'lgan degan fikrni bildirmoqdalar.

Jismoniy mashqlar mehnat va harbiy faoliyat asosida vujudga kelgan. Jismoniy tarbiya esa jangchi va ovchining tayyorgarlik zaruriyati bilan uzviy bog'langan.

Tarbiyani, shu jumladan, jismoniy tarbiyani mustaqil faoliyat sohasiga ajratish faqat ijtimoiy mehnat tufayligina mumkin bo'lib qoldi.

Jismoniy tarbiya tizimining vujudga kelishi uchun jamiyatning ma'naviy-madaniyati va yuqori darajada moddiy ta'minoti zarur. Ibtidoiy jamoa tuzumida jismoniy tarbiya tizimining faqatgina kurtagi vujudga keldi. O'sha davrda har bir insonning jismoniy tayyorgarligiga talab juda katta bo'lgan edi, og'ir turmush sharoiti esa jismoniy tayyorgarlikka ehtiyojni talab qilardi. Ammo o'sha davrlarda tizimni yaratish uchun turmushning past moddiy darajasi imkon bermasdi.

Quldorlik tuzumi jismoniy tarbiyaning g'alati tizimini tug'dirdi va bugun insoniyat odamning uyg'un jismoniy rivojlanishiga qaratilgan qadimgi allomalar tizimi bilan mag'rurlanishga haqlidir. Biroq bu tizim mutlaqo o'z sinfiga - quldorga xizmat qilgan edi. Ajoyib o'yingohlar, gimnaziyalarda faqat ular uchun mumkin bo'lgan barcha o'yinlar o'tkazilardi. Katta miqdordagi qullarni bo'ysundirishlari, ushlab turishlari uchun quldorlar har tomonlama kuchli bo'lishlari kerak edi.

Feodalizm tuzumi jismoniy tarbiyaning o'z tizimini yaratdi. Jismoniy tarbiyaning eng aniq maqsad bilan ifodalangan harbiy hayotga tayyorlovchi ritsarlar va dvoryanlar tabaqasi vujudga keldi. Tabaqalarga bo'linish ijtimoiy hayotning barcha sohalariga, shu jumladan, jismoniy tarbiyaga ham tarqaldi.

Kapitalistik jamiyatda sinflarning o'zaro munosabatlari murakkablashdi. Jismoniy tarbiya sohasidagi ziddiyat shundan iborat bo'ldiki, mehnatkashlar salomatligi va jismoniy rivojlanishiga g'amxo'rlik qilish hokimiyatni sira ham qiziqitirmadi. Ammo ularga epchil, kuchli, mohir soldatlar kerak edi. Sanoat korxonalariga ham unumli ishlaydigan layoqatli odamlar zarur edi. Kapitalistlar jismoniy tarbiya va, ayniqsa, sportdan o'zlarining g'oyalarini targ'ib qilish uchun, ya'ni yoshlarni siyosiy kurashdan chalg'itish maqsadida foydalanishdi.

Bu davrda jismoniy tarbiyaning o'ziga xos xalq uslublari va amaliyoti mavjud edi. Garchi, qonuniy uyg'un tizim tarkib topgan bo'lmasa-da, burjua jamiyati tipida tenglik, ozodlik, birodarlik tamoyillariga asoslangan ijtimoiy qayta tuzish g'oyasi pishib yetildi. Buyuk gumanistlar, sotsial-utopistlar g'oyasi jismoniy tarbiyaga ham tarqaldi. Xususan, rus revolyusion-demokratlari g'oyasi P.F.Lesgaftning jismoniy ta'lim nazariyasida juda katta rol o'ynadi. Biroq

kapitalistik jamiyatda ilg'or insonparvar g'oyalar faqat nazariya darajasida bo'lishi mumkin edi. Chunki har qanday tarbiya tizimini amalga oshirishda (shu jumladan, jismoniy tarbiyada ham) moddiy asos, mablag'lar, harakat hukumatning qo'llab-quvvatlashini talab qiladi.

Chor Rossiyasida jismoniy tarbiya tizimi qoloqligi, o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya bo'yicha Davlat dasturining, mutaxassislarning yo'qligi bilan farq qiladi. Jismoniy tarbiyani rivojlantirish maqsadida tasodifan chet el tizimining unsurlaridan foydalanildi va o'z xalqining jismoniy tarbiyasiga ahamiyat berilmadi. Bu halq jahonga taniqli atletlar – Ivan Poddubniy, Ivan Zaykin, Nikolay Panin-Kolomenkin, Nikolay Strunnikov va boshqalarni “sovg'a” qildi.

Jismoniy tarbiya tizimining vujudga kelishi turli xarakterdagi qiyinchiliklar bilan bog'liq.

1. Insoniyat jamiyati tarixida birinchi marta jismoniy tarbiya tizimi oldiga ko'lami bo'yicha shunday ulkan maqsad – ilg'or mutafakkirlarning jamiyadagi barcha a'zolari uchun rivojlantirish orzularini hayotga har tomonlama tatbiq etish vazifasi qo'yildi.

2. So'nggi asr o'rtalarida rivojlanish yo'lini tanlashda jismoniy tarbiya ishlarini yoshlarga taqdim etilishi, burjua turidagi klublar tashkil qilinishi bilan bog'liq bo'ldi.

3. Mamlakatda og'ir iqtisodiy holat va moddiy bazaning yo'qligi qiyinchilik bilan bog'langan. Jahon amaliyotida bo'lmagan yangi jismoniy tarbiya tizimini yaratish talab qilinardi.

Jismoniy tarbiyaning yangi tizimini nazariy asoslash ishida yirik mutaxassis P.F.Lesgaftning jismoniy ma'lumot to'g'risidagi ilg'or ta'limoti muhim rol o'ynaydi.

Jismoniy tarbiya tizimi O'zbekiston Respublikasida tinch qurilish ishi bilan band bo'lgan kishilarning jismoniy va ma'naviy qobiliyatlarini uyg'un ravishda rivojlantirishdek olijanob maqsadga xizmat qiladi.

Jismoniy madaniyat bilan muloqotda bo'lish, undan foydalanish, uning vositalarini o'zlashtirish, jamiyatga uning qimmatbaho boyliklarini berish va ko'paytirish ko'pqirrali ishdir. Bularni amalga oshirishda birinchi darajali rolni “jismoniy tarbiya tizimi” o'ynaydi.

Bu tizim - katta yoki kichik butun tizimni birlashtirib, har bir jamiyat formatsiyasining jismoniy tarbiyani ijtimoiy amaliyotda tashkil qilish uslubini ko'rsatadi.

Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy hodisa sifatidagi o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, u asosan, jamiyatga insonning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida xizmat qiladi; ayni paytda uning ma'naviy kamolotiga ham kuchli ta'sir ko'rsatadi. Mazkur xususiyat jismoniy tarbiyaning

mushtarak belgisidir.

Har bir ijtimoiy iqtisodiy formatsiyada jismoniy tarbiya tizimi gavdalanirilgan, jismoniy tarbiyani amalga oshirilishining aniq tarixiy namunasi rivoj topgan.

Bunday holatda jismoniy tarbiya tizimining g'oyaviy negizi ko'proq jamiyatda jismoniy tarbiya tizimining maqsadi, tamoyillari va boshqa yo'naltirilgan g'oyalarini birlashtirishida ko'rinadi; nazariy uslubiy negizi o'ziga jismoniy tarbiyaning ilmiy-amaliy qonuniyatlari bo'yicha bilimlar, qoidalar, vosita va uslubiyatlarni birlashtiradi; dasturiy-me'yoriy negizini maqsadga muvofiq tanlangan, tizimga tushirilgan, shuningdek, me'yor va talablar bo'yicha tuzilgan jismoniy tarbiya dasturi materiallari tashkil qiladi; tashkiliy shakllari respublika fuqarolarining jismoniy tarbiyasini amalga oshiradigan va nazorat qiladigan tashkilotlar hamda muassasalarning birligidir.

2-chizma

Jismoniy tarbiyaning umumiy tizimi

Yo'naltirilgan g'oyaviy tamoyillar, maqsad, vazifalar	
Ilmiy-metodik konsepsiya	
Dastur mazmuni va me'yoriy asoslari	
Majburiy kurs	Mustaqil mashg'ulotlar
Tashkil qilishning davlat shakli	Tashkil qilishning jamoatchilik shakli
Jismoniy madaniyat amaliyoti tizimining ishlashi uchun sharoit	
Tibbiy-pedagogik tizim nazorati	
Professional kadrlarni tayyorlash va maxsus ilmiy-tekshirish muassasalari	
Axborot bilan ta'minlanganligi	
Moddiy-texnik baza	

2-chizma. Jismoniy tarbiyaning umumiy tizimi va uning ishlash sharoiti

Jismoniy tarbiya tizimining rivojlanishi jamiyatning moddiy va ma'naviy darajasi yetarli darajada yuqori bo'lishiga hamda ishlab chiqarish kuchlari va jamiyatning o'zaro munosabatiga ham bog'liq. Tizimning tashkiliy quvvati, birinchi navbatda, uning tashkil topishi, hayotda ishlashi va rivojlanishiga, unda davlatning qay darajada ishtirok etishi hamda jamiyat boshqaruvchi kuchlariga ham bog'liq.

Ibtidoiy ishlab chiqarish va ijtimoiy munosabatlarning alohida xususiyatlarini jismoniy tarbiyaning mehnat jarayoni hamda tarbiyaning boshqa turlari bilan chambarchas aloqasi belgilab beradi. Sinfiy jamiyat vujudga kelguniga qadar

jismoniy tarbiyani rivojlantirishga mehnatdan tashqari harbiy ish ham ta'sir o'tkazdi.

O'rta Osiyo ilm-fani va madaniyati tarixida qomusiy bilimlar sohibi Abu Ali ibn Sino eng muhim o'rinda turadi. U "Mo'tadil ravishda va o'z vaqtida badantarbiya bilan shug'ullanuvchi odam buzilgan holatlar tufayli kelib chiquvchi kasalliklarning davosiga muhtoj bo'lmaydi" deb bashorat qiladi.

Ibn Sino badantarbiya mashqlarining turlari va ular bilan shug'ullanish tartib qoidalarini ham aniq ko'rsatadi. Badantarbiyaning xillari turli bo'lishini quyidagicha ifodalaydi: kichigi va kattasi, juda kuchliligi, tez va susti, tez va shiddatli, nihoyat sust turlariga bo'lgan.

Xorazmlik shoir va mutafakkir Pahlavon Mahmud (1246-1324) o'z davrida kurash usullarini yoshlarga o'rgatgan, u bilan muntazam shug'ullanishda o'z hayotini amaliy jihatdan namuna bo'lib ko'rsatgan.

Amir Temur Kesh shahri yaqinidagi Shahrizabz tumani Xo'jailg'or qishlog'ida Barlos qavmi begi bo'lgan Amir Tarag'ay xonadonida 1336 yil tavallud topgan. U yoshlik chog'ida harbiy mashqlarga nihoyatda qiziqqan, feodal urushlarda bevosita qatnashgan va tajribalar orttirib, mohir sarkarda bo'lgan. Jangchilarni tayyorlashda jismoniy mashqlardan keng ravishda foydalangan.

Bobur yoshligidan ilm fanga, she'riyatga qiziqqan. Dovyurakligi va jasurligi uchun u yoshligidan "Bobur" (sher) taxallusini olgan. Hindistonda olib borgan janglarida, askarlarni jangga tayyorlashda jismoniy mashqlarning rolini ko'rsatgan.

"Yulduzli tunlar" (1990), "Avlodlar dovoni" tarixiy romanlarining muallifi Pirimqul qodirov faqatgina Bobur hayotini emas, balki o'sha davr madaniyati, urf-odatlarini, jumladan, mashaqqatlarga chidamlilik, jismonan kuchli bo'lishning afzalliklarini, buning ijtimoiy - tarbiyaviy tomonlarini katta e'tibor bilan tasvirlagan. Bular hozirgi avlodlar, ayniqsa, yoshlarda Vatan tuyg'usi, unga sadoqat hissini, jangovorlik ruhini mustahkamlashda, sog'lom avlodni tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi.

"Jismoniy tarbiya tarixi" (1963, tarjima) darsligida hozirgi O'zbekiston, hatto, Markaziy Osiyo hududida yashagan ajdodlarimiz jismoniy madaniyati, tarbiyasi deyarli tilga olinmagan. Mualliflar R.I.Islomov, Yu.R.Shailomitskiy qadimgi xalqlarimiz jismoniy madaniyatiga doir materiallarni to'laqonli aks ettirmaganlar.

Shunday qilib, O'zbekistonning mustaqillik yillarida jismoniy tarbiya tizimi vujudga keldi. Shuningdek, jismoniy tarbiya ijtimoiy hayot hodisasi sifatida ijtimoiy taraqqiyot natijasidir.

Respublikada hamma madaniyat sohalarining tez o'sishiga, qisqa tarixiy vaqt ichida jismoniy tarbiya tizimini yaratilishiga imkoniyat yaratildi.

Jismoniy tarbiya tizimi jismoniy tarbiyaning g'oyaviy, ilmiy-metodik negizlari birligidan, shuningdek, Respublika fuqarolarining jismoniy tarbiyasini amalga oshiradigan va nazorat qiladigan tashkilotlar va muassasalar birligidan iborat.

3. Jismoniy madaniyat tizimining g'oyaviy negizi, uning bo'g'inlari, maqsadi, vazifalari, asosiy xususiyatlari va umumiy tamoyillari

Jismoniy tarbiya tizimining g'oyaviy negizini insonni har tomonlama rivojlantirish, shaxsni uyg'un tarbiyalash, jamiyatni rivojlantirishga qodir faol insonlarni yetishtirishga xizmat qiluvchi milliy mafkura va ma'naviyat tashkil etadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimovning fikricha: "Jamiyat taraqqiyotining asosi, uni muqarrar halokatdan qutqarib qoladigan yagona kuch – ma'rifatdir". "Aql - zakovatli, yuksak ma'naviyatli kishilarni tarbiyalay olsakgina, oldimizga qo'ygan maqsadlarga erisha olamiz, yurtimizda farovonlik va taraqqiyot qaror topadi".

Xar bir mamlakat uzining jismoniy madaniyatining maksadi va vazifalari, vositalari, uslubiyotlari, printsiplari va boshkalarga tayangan tarbiya jarayonining anik bir tizimi asosida yulga kuyilsagina oldindan kuzlangan natijaga erishishi mukarrar.

Jismoniy madaniyat tizimi tushunchasiga Rossiya federatsiyasining marxum akademigi L.P.Matveev - "mavjud jamiyatda amalga oshirilayotgan jismoniy madaniyatning tashkillash, uyushtirish, uning vositalari, metodlari, tamoillarini shunday umumiyliigi tushunilishi lozimki, bu mavjud jamiyat a'zosini ma'nan boy va jismonan har tomonlama garmonik rivojlantirishdek umumiy maqsad va vazifalarini hal qilish imkoniyatini o'zida mujassamlashtirsin" deb ta'rif beradi.

Vatanimizning mudofaasi masalasi jamiyatimizda yo'lga qo'yilgan jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasi jarayoniga qator talablar qo'yadiki, bu talabalarni amalga oshirish natijasida jismoniy tarbiya tizimining ob'ektiv xususiyatlari namoyon bo'ladi. Bunday xususiyatlarga diyorimiz xalqlarining har tomonlama jismoniy tayyorgarligi, jismoniy sifatlarining rivojlanganligi darajasining ko'rsatkichi, jamiyatimiz a'zolarini mehnatga va Vatan mudofaasiga tayyorligi omili sifatida qaraladi va ular mamlakat jismoniy tarbiya tizimining maqsadi tarzida ifodalanadi.

Respublika fuqarolarining jismoniy va ma'naviy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish aqliy, jismoniy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasining uzviy birligini ta'minlash, jismoniy tarbiyani mehnat va Vatan mudofaasi manfaatlariga yo'naltirish bo'yicha olib borilmoqda.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya manfaatlari yuqoridagi ehtiyojlar bilan tugallanmaydi. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya maqsadlarini aniqlashda ularni asosiy hal qiluvchi ehtiyojlar deb hisoblash zarur. Shu sababli jismoniy tarbiya

turmushda, xususan, umumiy ta'lim maktablarida olib borish joriy etilgan hamda jismoniy tarbiya kishilarning sihat-salomatligi va mehnat qobiliyatini saqlash hamda mustahkamlash, ma'naviy birdamligi va irodasini chiniqtirish, bo'sh vaqtini sog'lom va ko'ngilli o'tkazishning vositasi deb ko'rsatilgan.

Mamlakat jismoniy madaniyat tizimining asosiy maqsadi Respublikamiz xalqlarini xuquqiy demokratik davlatning aktiv quruvchilari sifatida jamiyat a'zosini ijodiy mehnatga va vatan mudofaasiga tayyorlash, sog'lom, uzoq umr ko'rish uchun lozim bo'lgan turmush tarzini yo'lga qo'yish uchun lozim bo'lgan nazariy bilimlar va amaliy malakalarni berishdan iborat. Qayd qilingan maqsad mamlakatimizda jismoniy tarbiya jarayonini amalga oshirayotgan barcha tashkilot va muassasalar uchun umumiydir.

Mamlakatimiz jismoniy tarbiya tizimi maqsadining umumiyligi, jismoniy madaniyat tizimining asosiy qonuniyatlaridan biridir.

Bashariyat tarixiga nazar tashlasak, xar bir millat, elat o'zining paxlavonlari, jismonan barkamol farzandlari bilan faxrlangan. Diyorimiz xalqlari esa o'z farzandlarini xalq og'zaki ijodi qaxramonlari Alpomish, Rustam, Go'r-o'gli, Barchinoy kabi jisman va ma'nau shakllangan bo'lishlarini orzu qilganlar va shu maqsadda elati, millati jismoniy tarbiya tizimi maqsadini shunga yo'naltirganlar.

Ko'rsatilgan maqsadni amalga oshirishda shug'ullanuvchilarning yoshi, sog'ligi, jismoniy tayyorgarligi, shug'ullanadigan kasbining jismoniy tayyorgarligi talablaridan kelib chiqib mamlakat jismoniy tarbiya tizimi jamiyat a'zolarining jismoniy tarbiyasini amalga oshirishda qator aniq vazifalarini hal qilishga to'g'ri kelmoqda.

Jismoniy madaniyat tizimining umumiy vazifalari:

a) odam organizmi funktsiyalarini garmonik rivojlantirish, jismoniy qobiliyatini har tomonlama kamolga yetkazish, sog'lig'ini mustahkamlash va jamiyat a'zosini uzoq umr ko'rishini ta'minlashga yo'naltirish;

b) hayotiy zaruriy harakat malakalari va ko'nikmalari zaxirasini oshirish, kundalik turmushda zarur bo'ladigan jismoniy madaniyatga molik maxsus bilimlarini shakllantirish;

v) har tomonlama jisman rivojlantirish uchun jismoniy sifatlarni tarbiyalash.

Jismoniy tarbiya tizimining maqsadi va vazifalari mavjud jamiyat tarbiya jarayonining elementlari bilan lozim darajadagi muvofiqlikda uzviy bog'lansa va bu muvofiqlik ob'ektiv xarakterga ega bo'lsagina jismoniy tarbiya jarayoniga qonuniy yo'nalish beradi.

Mazmunida ma'naviy krdriyatlarimiz, jismoniy barkamollik saboqlari, tizimning xalqchilligi, uning ilmiyligi va boshqa qator xususiyatlarini mujassamlashtirish zaruriyatga aylanadi.

Jismoniy madaniyat tizimining xususiyatlari. Ular uning xalqchilligi, ilmiyligi va amaliyligidir. Qayd qilingan xususiyatlaridan biri uning xalqchilligidir. Mamlakatimiz ko'p millatli xalq. Ular yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarligidan qat'iy nazar tizimimiz tarkibidagi jismoniy tarbiya vositalarining barcha turlaridan foydalanish xuquqiga ega.

Xalq o'yinlari, milliy sport turlaridan ommaviy foydalanishda ularning

millati, irqi, dini va boshqa etnik kelib chiqishidek jihatlari e'tiborga olinmasligi konstittsiyamizda qayd qilingan.

Ommalashtirilayotgan, ular opasida keng tarqalayotgan jismoniy mashqlar, milliy sport turlari, ommaviy sport, olimpiadalar dasturidan o'rin olgan "katta sport"ning turlari bilan ko'p millatli respublikamiz xalqlarining shug'ullanishi uchun barchaga bir hil imkoniyatlarni yuzaga keltirish davlatimiz siyosatiga aylangan.

Jismoniy tarbiyaning xalqchilligi,

birinchidan, uning maqsadlari xalqning hayotiy manfaatlariga, mehnatga va Vatan mudofaasiga tayyorgarlik manfaatlariga mos kelishidan,

ikkinchidan, bolalarni yoshligidan boshlab gimnastika mashg'ulotlariga, o'yinlarga, sportga, turizmga muntazam ravishda izchillik bilan ommaviy jalb etishdan; jismoniy madaniyat va sportning har bir kishi turmushiga singib borishidan;

uchinchidan, jismoniy mashqlarning ko'pchilik orasida keng tarqalgan, xalq-milliy sport turlari va o'yinlari bilan bir qatorda jismoniy tarbiya vositalaridan keng foydalanishidan iboratdir.

Mamlakat jismoniy tarbiya tizimining xususiyatlaridan yana biri uning ilmiyligidir. Jismoniy tarbiya sohasi bo'yicha ilmiy tadqiqot ishlarining ko'lamini kengligi va uni amaliyot bilan bog'lab olib borilayogganligi, jismoniy tarbiya tizimining yetakchi fani - jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyotining ilmiy fanlari pedagogika, psixologiya, anatomiya, fiziologiya, biomexanika, sport metrologiyasi, sport tibbiyoti, jismoniy madaniyat orqali davolash, sport pedagogikasi fanlari - gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzish, yakka kurashlar va boshqa fanlarga tayanganligi, ularning ilmiy yutuqlari xalqimiz hayotiy ehtiyojini qondirishga yo'naltirilgan.

Sohaga oid tizimlarning (amaliyligi) eng amaliyrog'i biz o'rganayotgan jismoniy tarbiya tizimi bo'lib, sohaga oid yangi amaliy texnologiyalar to'g'ridan-to'g'ri ta'lim yoki sport trenirovkasi jarayoniga, ilmiy tadqiqotlarning natijapari esa amaliyotga, soha mutaxassislarining faoliyatida qo'llash uchun tavsiya qilinadi. Yangi ilg'or tajribalar, ilmiy izlanishlarning tavsiyalari o'zining qo'llanish vaqtini kutib yotmaydi.

Shunday qilib, jismoniy madaniyatning maqsadi jamiyat madaniyatining bir qismi sifatida, kishilarning jamiyat qurilishida faol ishtirok etishi, uning talablarini qondiruvchi jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirishning ob'ektiv zarurati bo'lib hisoblanadi.

Jismoniy madaniyatning shu maqsadi respublikada jismoniy madaniyatni amalga oshiradigan barcha muassasalar va tashkilotlarga tegishlidir.

Bu maqsadni amalga oshirishda shaxsni har tomonlama kamol toptirish tamoyilining amaliy va sog'lomlashtirish yo'nalishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy madaniyat tizimining bo'g'inlari. Hozirgi kun jismoniy tarbiya ta'limi, tarbiyasi jarayoni mavjud davlat jismoniy madaniyat dasturlari asosida

o'zaro bir-biri bilan uzviy quyidagi bo'limlar (zvenolar)da amalga oshiriladi. Ular:

a) maktabgacha ta'lim (davlat va nodavlat maktabgacha tarbiya bolalar muassasalari) bo'g'ini;

b) maktab yoshidagilar jismoniy tarbiyasi (umumiy urta davlat ta'lim - 1-9 sinflar) bo'g'ini;

v) o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi (akademik litseylar, kasb-hunar kollejlari) bo'g'ini;

g) oliy ta'lim tizimi bo'g'ini;

d) qurolli kuchlar shaxsiy tarkibi jismoniy tarbiyasi bo'g'ini;

e) oliy ta'lim va armiyadan so'nggi ko'nggilli (xavasmandlik) asosidagi jismoniy madaniyat bo'g'ini deb guruhlanadi.

Jismoniy tarbiya tizimining asosiy mazmuni quyidagilarni o'z ichiga oladi:

a) jismoniy tarbiyaning maksadi, vazifalari va printsiplarining maqsadga muvofiqligi;

b) jismoniy tarbiya tizimi ta'limi va tarbiyasi jarayonida qo'llaniladigan vositalar;

v) turli shakldagi pedagogik jarayonlar davomida qo'llaniladigan (ta'lim jarayoni, sport trenirovkasi va mustakil mashg'ulotlarida foydalaniladigan) uslubiyotlari;

g) jismoniy tarbiyalash maqsadida odamlarni va mashg'ulotlarni uyushtirish shakllari;

d) jismoniy tarbiyaning mazmuni va natijalarida ifodalangan jamiyat va davlat talablari (normalar va dasturlar).

e) mamlakat aholisining sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya jarayonining nazariy va amaliylikining umumiylikligi jismoniy tarbiya tizimining negizini tashkil qiladi.

Ajdodlarimizning bu sohadagi meroslarini ijodiy o'rganish mamlakat jismoniy tarbiya tizimidagi umumiy va maxsus fanlarimizning asosiy vazifasidir. Jahongirlarni tarbiyalab voyaga yetkazgan yurtimizning elat va xalqlari jismoniy madaniyati o'zining maxsus jismoniy tarbiya tizimiga ega bo'lgan. Tarixiy manba'alar bundan guvohlik bermoqda.

Masalan, A.Abduraxmonov (2005) tarixiy, diniy, falsafiy bilim oluvchi talabalar uchun o'quv qo'llanmasi sifatida foydalanish uchun mo'ljallab yozgan "Saodatga eltuvchi bilimlar" kitobida jahongir bobomiz A.Temur "Sufiylik jang qilish san'ati" maktabini yaratganligi haqida yozadi. Mazmuni sharq yakka kurashlari nazariyasi va amliyotiga asoslangan, o'sha davrdagi "Kung-FU", "U-shu", "Tay-chi", "Kempo", "Kendo", "Karate", "Jiu-jitsu", "Taekvando" kabi yakkama – yaka jang qilish usullarining eng jangavor harakatlari tanlab olinib Temuriylarning - mukammal, jismoniy "jangavorlik" tizimi va maktablarini yaratganligiga dalillar keltiradi.

Demak mamlakatimizning jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik tizimlari o'zining azaliy tarixiga ega.

Mualliflarning ta'kidlashicha, qayd qilingan usulni egallagan askarning yuz nafari dushmanning o'n ming askariga bas kelgan. Bunday jang qilish tizimini egallagan, doimiy maosh olib ishlaydigan, horijdan taklif qilingan malakali

mutaxassislar jangchilarga harbiy tayyorgarlik davrida, urushdan bo'sh paytlarida muntazam mashg'ulotlar o'tkazganlar. Bunday mashq ko'rgan soxibqironning yengilmas sara askarlari g'animlariga doimo daxshat solgan. Mamlakatimiz jismoniy madaniyat tizimlari mashxur sarkardalar, shoxu sultonlar tojini kiygan ajdodlarimiz merosi sifatida saqlanganligi, ularning ilmiy jihatdan o'rganilishi, tadqiqotlar o'z navbatini kutayotganligiga aminmiz.

Hozirgi kunga kelib, amalda foydalanilayotgan mamlakatimiz va rivojlangan mamlakatlarning jismoniy madaniyat tizimlari o'zining rivojlanish tarixi, o'z oldiga qo'ygan maqsadlari va hal qiladigan vazifalari bilan farqlanishini e'tirof etib, xorijiy mamlakatlarning nisbatan progressiv xisoblangan jismoniy tarbiya tizimlarining ayrimlarini soha mutaxassislarining e'tiboriga havola qildik.

P.F.Lesgaft (1837-1909) biolog, anatom, pedagog va katta jamoatchi sifatida inson shaxsining intellektual rivojlanishi uchun, uning yashagan ijtimoiy muxiti va tarbiyasi muhim rol o'ynashini ilmiy asoslagan ulug' rus olimi. Sobiq ittifoq davrida uning chor rusiyasi davridagi ilmiy tadqiqotlari natijasiga ko'ra jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining "otasi" deb e'lon qilingan.

P.F.Lesgaft tomonidan ishlangan "Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy bilimlari" haqidagi nazariy fikrlari o'z ahamiyatini hozirgi kungacha ham ilmiy ahamiyatini yo'qotmaganligi xisobga olinib, mamlakatimiz jismoniy tarbiya tizimida foydalanilmoqda. O'z davrida chor Rossiyasining jismoniy tarbiya tizimiga munosabat bildirib "Maktablar bolalarga jismoniy bilimlar berishga qodir emas. Bu ishga raxbarlik shu ishga aloqasi yo'qlarga berib qo'yilgan, ular jismoniy madaniyatni soxta tushunchalar orqali tasavvur qiladilar, yoki bo'lmasa, qaysidir chet el maktabini bitirib kelganlardan eshitganlari bilan faoliyat ko'rsatmoqdalar. Shuning uchun ular bola jismoniy tarbiyasiga e'tiborsizdirlar", - deb yozgan edi P.F.Lesgaft.

V.V.Gorinevskiy (1857-1937), P.F.Lesgaftning e'tiborli shogirdlaridan biri, o'zining tibbiy-pedagogik faoliyatida Lesgaft fikrlarini rivojlantirib, sobiq sho'rolar tuzumi jismoniy tarbiya tizimining rivojlanishiga katta xissa qo'shdi. U jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilar ustida tajriba o'tkazishni, tadqiqotlar nazoratining ilmiy-uslubiy majmuasini yaratdi. Uning ilmiy merosini qimmatlari, jismoniy bilimlar va jismoniy tarbiya haqidagi ilmiy fikrlarini jismoniy tarbiya amaliyotida to'g'ridan to'g'ri qo'llanilishi va jamoatchilik tajribasini asos qilib olishi va unga tayanganligidadir.

Xulosa qilib shuni aytish lozimki, ushbu mavzuda fanning asosiy (etakchi) tushunchalari, ularning mazmuni, keng qamrovli "jismoniy madaniyat" tushunchasi, "jismoniy tarbiya" jarayonida amalga oshiriladigan, "umumiy jismoniy tayyorgarlik", "kasbiy jisminiy tayyorgarlik", sport, uning klassifikatsiyasi, "shug'ullanganlik", "jismoniy kamolot", "jismoniy barkamollik", "jismoniy (harakat) sifatlari", "jismoniy bilimlar" va yana boshqa qator tushunchalar haqida jismoniy madaniyat bakalavrining maxsus bilimlari berildi. Zamondoshlarimizning jismoniy madaniyati, ularning nazariy bilimlarining talab darajasida emasligi asoslandi.

Jismoniy tarbiya jarayonining ijtimoiy mohiyati, jismoniy madaniyat va sportga oid moddiy va ma'naviy boyliklar, sportning ijtimoiy mohiyati, uning

turkumlanishi, sharq mutafakirlarining inson jismoniy madaniyatiga oid fikrlari, mamlakat jismoniy madaniyat tizimining shakllanishi, xorijiy mamlakatlar jismoniy madaniyati tizimidan farqiga oid maxsus bilimlarni berdik.

4. Mamlakatda jismoniy tarbiya tizimining rivojlanishi.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya tizimini bayon etish uchun biz umumiy inqilobgacha bo'lgan davrdan so'ng Ulug' Oktyabr inqilobining g'alabasi bilan sobiq Sovet Ittifoqida Davlat tizimini rivojlanishi xaqida gapirishimiz lozim.

Jismoniy tarbiya tizimi deganda biz jismoniy tarbiyaning ilmiy metodik va ideologik asoslarini tushunamiz. Bizning mamlakatda yagona jismoniy tarbiya tizimi yaratilgan, bu tizimning yaratilishi xalqimizning jismoniy tarbiya sohasida olib borgan ishlarning samarasidir. Nazariya orqali erishilgan va amaliyotda tasdiqlangan hamma qimmatbaho ma'lumotlar jismoniy tarbiyaning tizimi orqali amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiya tizimi deganda biz zvenolari bo'yicha jismoniy tarbiya vazifalarini, vositalarini, ish shakllarini, hamda oiladagi jismoniy tarbiyani, kadrlar tayyorlashni va sport inshootlari qurilishini tushunamiz.

Jismoniy tarbiyaning zvenolariga:

- 1.Maktab yoshigacha bo'lgan bolalar jismoniy tarbiyasi.
- 2.Maktab yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya.
- 3.Akademik litsey va kasb-hunar kollejlardagi jismoniy tarbiya.
- 4.Oliy o'quv yurtlardagi (VUZ) jismoniy tarbiya.
- 5.Uzbekiston armiyasi (va harbiy flot) jismoniy tarbiyasi.
- 6.Ko'ngilli jismoniy tarbiya va sport jamiyatlaridagi jismoniy tarbiya kiradi.

Ulug' Oktyabr sotsialistik revolyutsiyagacha bo'lgan davrda Rossiyada yagona jismoniy tarbiya tizimi bo'lmagan. Ulug' Oktyabr sotsialistik revolyutsiyadan keyin P.F.Lesgaft va o'quvchisi V.V.Gorinevskiyning tashabbusi bilan va ularni rahbarligida yagona jismoniy tarbiya tizimi tashkil etildi.

Mazkur tizimda g'oyaviy va ilmiy metodika asoslari, shuningdek mamlakatda fuqoralarning jismoniy tarbiyasini amalga oshiruvchi va nazorat qilishga qaratilgan tashkilotlar va muassasalar mujassallashgandir.

Inqilobgacha Rossiyada yagona jismoniy tarbiya davlat tizimi bo'lgan. Chor hukumati P.F.Lesgaft tomonidan yaratilgan jismoniy ta'limotga uncha e'tibor bermasdan hukumdor sinflarning jismoniy tarbiyasi uchun turli chet el tizimidan foydalanganlar.

Ulug' Oktyabr revolyutsiyasining g'alabasi bilan sobiq sovet Ittifoqida halq qiziqishiga javob beruvchi jismoniy tarbiyaning yagona davlat tizimini ishlab chiqarish sharoitlari yaratilgan.

Rossiyada jismoniy tarbiya tizimi turli oqimi ta'sirlari bilan kurashda shakllanib bordi. Ayrim olimlar jismoniy tarbiya sohasidagi ish mazmunini qisqa

biologik vazifalar bilan cheklanishga urindilar. Bu bilan ular kishini psixik va jismoniy tomonlarini birligini, shaxsni tarbiyalashda ijtimoiy xayot sharoitini yetakchi rol o'ynashini, jismoniy mashq mashg'uloti jarayonida shaxsni birligini inkor etmoqchi bo'ldilar. Sobiq Sovet jismoniy tarbiya madaniyatigacha yaratilgan hamma jismoniy tarbiya vositalarini yo'qotib, o'rniga yangi mashqlarni va sport asboblarni yaratish kerakligini isbotlamoqchi bo'ldilar. Ularning fikricha futbol o'yinini o'ynash mumkin emas, chunki u burjuaziya tomonidan yaratilgan va h.k.

Boshqalari bo'lsa g'arb oldida bo'yin egib, sovet jismoniy tarbiya tizimini shakllanish jarayonini, har xil g'arb tizimiga mostlashtirishni taklif etdilar.

Kommunistik tarbiya rahbarligida bu hato va yo'nalishlar yo'qola bordi. Mamlakatda xalqni jismoniy tarbiyalash tizimi ilmiy asoslangan holda vujudga keldi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalashning masalalarini asoslashda va mutaxassislar tayyorlashda P.F.Lesgaft, V.V.Gorinevskiy, Ye.A.Arkin kabi buyuk olimlarning xissasi katta.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash tizimining kelajakdagi ravnaligiga, pedogogika fanlar akademiyasining ilmiy xodimlari A.N.Bikova, L.Gorinevskaya, D.V.Xuxlayeva (1950-60y.y) sobiq sovet akademiyasining xodimlari M.Yu.Kistyakovskiy, N.T.Terexova, T.N.Osokina, Ye.L.Timofeeva, B.Ch.Vavilova, A.A.Udyalova va boshqalarni (1960y.), pediatriya ITI hodimi Z.S.Uvarova, bolalar va o'smirlar gigienasi ITI hodimi G.P.Yurko va boshqalar, jismoniy tarbiya institutlari, maktabgacha pedogogik kafedralarning o'qituvchilari o'z xissalarini qo'shganlar.

Sobiq sovet davrida jismoniy madaniyatning rivojlanishiga O'zbekiston jismoniy tarbiya sport ko'mitasi xodimlari va ustozlari R.I.Ismailov rahbarligida, O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining yetakchi professor-o'qituvchilari O.A.Rixsiev, A.I.Yarotskiy, X.T.Rafieva, O.M.Jigallo va boshqa ko'pchilik olimlar o'z xissalarini qo'shganlar.

Ayniqsa O'zbekiston Respublikasi mustaqil davlat bo'lgandan keyin jismoniy tarbiya masalalariga, qadriyatlarni tiklashga va uni rivojlanishiga katta e'tibor beriladi.

O'zbekiston Respublikasining Ta'lim to'g'risidagi Qonunida (29 avgust 1997y.) bolalar jismoniy tarbiyasini yanada yaxshilash zarurligi yana bir bor ta'kidlandi. Jamiyat yosh avlodni jismoniy jihatdan sog'lom, baquvvat, xushchaqchaq bo'lib, mehnatga, hayotga va Vatanni himoya qilishga tayyor bo'lib o'stirishdan juda manfaatdordir.

Ushbu hujjatda jismoniy tarbiya uchun sharoit yaratish vazifasi ham qo'yilgan: sport zallari, maydonchalarni qurish, ularni uskunalari, anjomlar bilan jihozlash va boshqalar.

Olimlar va amaliyotchilarning birgalikdagi g'ayrat-shijoat natijasida jismoniy tarbiya tizimining barcha bo'g'inlari /maktabgacha tarbiya muassasalari, umumta'lim maktablari hamda akademik litseylar, kollejlari va o'quv yurtlari/ uchun ilmiy asoslangan yagona dasturlar yaratildi. Kadrlar tayyorlashni amalga oshiruvchi pedagogik kollejlari, Jismoniy tarbiya instituti, pedagogika institutlarining jismoniy tarbiya fakultetlari uchun maxsus dasturlar va qo'llanmalar, darsliklar ishlab chiqilayapti. Ilmiy tekshirish institutlarida jismoniy tarbiyani takomillashtirish borasida tadqiqotlar olib borilmoqda.

Glossariy

Jismoniy rivojlanish – bu sog'lomlashtiruvchi jarayon bo'lib, inson organizmining vazifalari va shakllari o'zgarishining asta-sekin qaror topishidir.

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.

Harakatga o'rgatish (o'qitish) - o'zining asosiy mazmuniga ko'ra jismoniy bilim (ta'lim) berishni, ya'ni insonni o'z harakatlarini ratsional boshqarishni bilishini, tahlil qilishiga oid nazariy bilimlarga ega qilishni va shu yo'l bilan egallangan bilimlariga asoslanib, hayotiy-zaruriy harakat malakalari va ko'nikmalari zahirasini boyitishni hamda ularga oid nazariy bilimlarga ega qilishni nazarda tutadi (P.F.Lesgaft).

Jismoniy bilim - jismoniy mashqlarni, mehnat harakatlarini bajarish, undan foydalanish, lozim bo'lganda hayotiy sharoitda qo'llash mahorati va ko'nikmalariga oid nazariy tushunchalarni o'z ichiga oladi.

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

Jismoniy madaniyat - jamiyat a'zolarining jismoniy kamolotga erishishini maqsadga muvofiq ravishda amalga oshirish uchun maxsus vositalar, metodlar va sharoitlarni yaratish va ulardan ratsional foydalanish bo'yicha erishilgan yutuqlarning majmuidir.

Moddiy boyliklar - mavjud jamiyatning xilma-xil sport inshootlari, maxsus anjomlar, uskunalari, mablag'lar, jamiyat a'zolarining jismoniy kamoloti darajasi (sport yutuqlari) demakdir.

Ma'naviy boyliklar - tarbiya tizimi yaratgan, shakllantirgan, g'oyaviy, ilmiy-nazariy, uslubiy, tashkiliy, amaliy sohada erishilgan maxsus ilmiy yutuqlar majmui bo'lib, u doimiy ravishda boyib, o'zgarib turadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) deb inson organizmining harakat sifatlarini teng, birini - biridan ustun qilib rivojlantirmay, barchasini teng

rivojlantirish (xar tomonlama jismoniy tayyorgarlik)ga yo'naltirilgan ko'p yillik pedagogik jarayon tushuniladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik. Inson organizmining jismoniy tayyorgarligini qayd kilingan yo'nalishi tanlangan mehnat faoliyati, kasbi (o't o'chiruvchi, mashinist, xaydovchi, novvoy, duradgor va boshqalar) uchun yoki sport faoliyatida tanlangan sport turi talab qiladigan jismoniy sifatlarni rivojlantirish va tarbiyalashni boshqarishni o'z ichiga oladi.

Kasb-xunar jismoniy tayyorgarligi - bu, jismoniy tarbiyaning mutaxassislashtirilgan, aniq mehnat turi va mudofaa faoliyatiga tayyorlashga yo'naltirilgan jarayondir. Bunda asosan, jismoniy mashqlarning hunar yoki kasbga yaqin bo'lgan turlaridan foydalaniladi.

Sport - jismoniy madaniyatning tarkibiy qismidir. Sport, xususan, ahamiyatli darajada jismoniy va unga bog'liq bo'lgan qobiliyatlarning rivojlanishini va o'sishini ta'minlaydi. Jamiyat jismoniy madaniyatining tarkibiy qismi xisoblangan sport tushunchasi yunoncha so'z bo'lib, boshlang'ich ma'noda «kuch sinashaman», «musobaqalashaman» degan ma'noni beradi.

Ommaviy-ko'ngilli sport jamiyatimiz a'zolarining bo'sh vaqtlarini samarali o'tkazish, sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati soxibining jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarining vositasi tarzida foydalanishda, bolalar, o'quvchi, talaba-yoshlarning darsdan tashqari vaqtini foydali o'tkazish uchun har bir individning tashabbusi bilan amalga oshiriladi. Sport mahoratini oshirish maqsadida ham ommaviy ko'ngilli sportdan maqsadli foydalanish ham yo'lga qo'yilishi mumkin.

Katta sport boshqachasiga - "oliy maqomdagi sporti mahorati" soxiblari bajaradigan harakatlar tarzidagi sport boshqachasiga aytganda "harakatning oliy maqomi" (yuqori maqomda bajariladigan) jismoniy mashqlar tushuniladi.

Bolalar sport faoliyati darsdan tashqari vaqtda amalga oshiriladi. O'quv fani sifatida umumta'lim maktablari o'quv rejaları va dasturlariga qisman kiritilgan va maktabda sinfdan tashqari ishlar, maktabdan tashqari muassasalardagi mashg'ulotlar shaklida alohida ahamiyat kasb etadi, ko'ngilli tarzda yo'lga qo'yiladi.

Yoshlar sporti. Bu tushunchada aytarli qisqa mazmun ifodalangan. Uning chegarasi yoshga qarab o'smirlar, yoshlar sporti deb chegaralanadi. Yoshlar sporti o'z ichiga asosan katta maktab yoshidagi o'quvchilar, studentlarning birinchi kurslaridagilarni qamrab oladi. Bu ibora shartli xisoblanib, qizlarning ham ishtiroki nazarda tutiladi. Bu yoshdagilar sporti mamlakat katta sportining zaxirasidir.

Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya - jismoniy tarbiya tarkibiga kiradi. U organizmning vaqtinchalik yo'qotilgan funksional imkoniyatlarini tiklashga ko'maklashadi.

Jismoniy tarbiya tizimi jismoniy tarbiyaning g'oyaviy, ilmiy-metodik negizlari birligidan, shuningdek, Respublika fuqarolarining jismoniy tarbiyasini amalga oshiradigan va nazorat qiladigan tashkilotlar va muassasalar birligidan iborat.

Jismoniy tarbiya tizimining g'oyaviy negizini insonni har tomonlama rivojlantirish, shaxsni uyg'un tarbiyalash, jamiyatni rivojlantirishga qodir faol insonlarni yetishtirishga xizmat qiluvchi milliy mafkura va ma'naviyat tashkil etadi.

Jismoniy madaniyat tizimi - “mavjud jamiyatda amalga oshirilayotgan jismoniy madaniyatning tashkillash, uyushtirish, uning vositalari, metodlari, tamoillarini shunday umumiylik tushunilishi lozimki, bu mavjud jamiyat a'zosini ma'nau boy va jismonan har tomonlama garmonik rivojlantirishdek umumiy maqsad va vazifalarini hal qilish imkoniyatini o'zida mujassamlashtirsin” (L.P.Matveev)

2 soat

3-mavzu: O‘zbekiston Respublikasi hukumatining jismoniy madaniyat va sport bo‘yicha qabul qilgan hujjatlarining ahamiyati

Reja:

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” gi qonuni va unda belgilangan moddalar hamda ularning mazmuni
2. Bolalar sportini rivojlantirish bo‘yicha qabul qilingan Farmonlar va qarorlar
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Qishloq joylardagi bolalar sporti obyektlarida band bo‘lgan ayol sport ustozlari mehnatini rag‘batlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori
4. O‘quvchi va talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan sport musobaqalarini o‘tkazish bo‘yicha qarorlar
5. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat dasturi Kontseptsiyasi va boshqa bir qancha jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga oid direktiv hujjatlarni o‘rni hamda ahamiyati
6. O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi.
7. Uzluksiz ta‘lim tizimida jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi.

Nazorat uchun savollar

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” gi qonuni tarkibi qanday?
2. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” gi qonunning mazmuni?
3. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” gi qonunining yangi tahrirlarining bir-biridan farqi qanday?
4. Bolalar sportini rivojlantirish bo‘yicha O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan qabul qilingan Farmonlar?
5. Bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasining maqsadi va vazifalari?
6. Bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi tomonidan amalga oshirilgan ishlar?
7. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Qishloq joylardagi bolalar sporti obyektlarida band bo‘lgan ayol sport ustozlari mehnatini rag‘batlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori mazmuni?
8. O‘quvchi va talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan sport musobaqalarini o‘tkazish bo‘yicha qanday qarorlar qabul qilingan?
9. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat dasturi Kontseptsiyasi mazmuni?
10. O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi?
11. Uzluksiz ta‘lim tizimida jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi?

Foydalanish uchun adabiyotlar ro'yhati

17. A. Abdullaev. «Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» (1-jild) / Toshkent / «NAVRO'Z» nashriyoti, 2017. - 392 bet.
18. Abdumalikov R. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat va sport tarixi. O'quv qo'llanma Toshkent 1993 y.
19. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. O'quv qo'llanma Toshkent Abu Ali Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti 2002 yil.
20. Yunusova Yu.M. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. Uchebnoe posobiya Toshkent UzGosIFK 2007 g.
21. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari - Toshkent., O'quv qo'llanma O'zDJTI, 2005 yil - 238 b.
22. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., darslik "Iqtisod -moliya" 2008 yil - 300 b.
23. Matveev L.R. Teopii metodika fizicheskogo vospitanie - Uchebnik Moskva «Fizkultura i sport» - 2005 g.
24. David C. Watt Sports management and administration © 1998 David C. Watt

Elektron manbaalarga havolalar

- O'zbekiston Respublikasi hukumat portali
<http://www.gov.uz/oz>
- Yagona interaktiv davlat xizmatlari portali
<http://my.gov.uz/uz>
- «Elektron Hukumat» tizimini rivojlantirish markazi
<http://egovernment.uz/>
- O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi
www.edu.uz
- O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi
<https://minsport.uz/>
- O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi
www.uzedu.uz
- O'zbekiston Respublikasi Davlat statistika qo'mitasi
www.stat.uz

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni va unda belgilangan moddalar hamda ularning mazmuni

O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi

O‘zbekiston Respublikasi Qonuni dastlab 1992-yil 14-yanvarda qabul qilingan¹. Shundan so‘ng 2 marta, 2000-yil 26-mayda² va 2015-yil 4-sentabrda³ mazkur qonunga o‘zgartish va qo‘shimchalar kiritilib, yangi tahrirda qabul qilingan.

O‘zbekiston Respublikasining 1992-yil 14-yanvarda qabul qilingan “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni 28 moddadan iborat bo‘lgan. Shundan so‘ng O‘zbekiston Respublikasining 2000-yil 26-mayda “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Qonuniga o‘zgartirishlar va qo‘shimchalar kiritish haqida”gi Qonuni bilan yangi tahrirda tasdiqlangan. Yangi tahrirda qabul qilingan qonun uncha kata o‘zgarishlarni amalga oshirmadi va 27 moddadan iborat bo‘ldi.

Vaqt o‘tishi bilan ushbu qonunni yana qayta ko‘rib chiqish va qo‘shimchalar kiritish extiyoji tug‘ildi. Mazkur Qonun O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Qonuniga o‘zgartish va qo‘shimchalar kiritish haqida”gi 2015-yil 4-sentabrdagi O‘RQ-394-sonli Qonuniga muvofiq yangi tahrirda qabul qilindi. Qonun boblar va moddalarga ajratildi. Yangi tahrirda qabul qilingan qonun o‘zida katta o‘zgarishlar bilan 8 bob 47 moddadan iborat bo‘ldi.

1-bob. Umumiy qoidalar

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

3-bob. Jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyatni tashkil etish

4-bob. Ta‘lim tizimida, fuqarolarning ish joyi, yashash joyi hamda dam olish joyida jismoniy tarbiya va sport

5-bob. Sport zaxirasini tayyorlash

6-bob. O‘zbekiston Respublikasining sport terma jamoalari va ularni shakllantirish

7-bob. Jismoniy tarbiya va sportning moddiy, tibbiy, moliyaviy hamda boshqa ta‘minoti

8-bob. Yakunlovchi qoidalar

Qonun aholini jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish, jismoniy va har tomonlama etuk yoshlarni tarbiyalash, ushbu sohada mutaxassislar tayyorlash samaradorligini oshirish, zamonaviy va samarali sport infratuzilmasini yaratish uchun imkon yaratadi.

Yangi tahrirda qabul qilingan qonunda oldingisidan farqli o‘laroq, «jismoniy tarbiya», «jismoniy reabilitatsiya», «sport», «omnaviy sport», «professional sport», «sportchi» kabi jismoniy tarbiya va sportga oid bir qator asosiy tushunchalar ta‘rifi batafsil ochib berilgan. Qonunga ko‘ra, sportga — odamlarning muayyan qoidalar bo‘yicha tashkil etilgan, ularning jismoniy va intellektual qobiliyatini taqqoslashdan iborat bo‘lgan havaskorlik va professional asosdagi faoliyati, shuningdek, ushbu faoliyatga tayyorgarlik ko‘rish hamda bu jarayonda odamlar o‘rtasida yuzaga keladigan munosabatlar, deb ta‘rif berildi.

Shuningdek, yangi tahrirdagi qonunda jismoniy tarbiya hamda sportni rivojlantirishni davlat tomonidan qo‘llab-quvvatlash, har bir insonning jismoniy

¹ <https://lex.uz/docs/-10860>

² <https://lex.uz/docs/-63106>

³ <https://lex.uz/docs/-2742233>

tarbiya va sport bilan erkin shug'ullanishga bo'lgan huquqini ta'minlash, shuningdek, sport tadbirlari ishtirokchilari hamda tomoshabinlarning xavfsizligini ta'minlash, nogironlar va jismoniy imkoniyatlari cheklangan boshqa shaxslarga oid sport turlari, ya'ni paralimpiya, surdalimpiya, maxsus olimpiada va boshqalarning rivojlanishiga sharoit yaratish, O'zbekistonning milliy sport turlari va xalq o'yinlarini rivojlantirish hamda ommaviylashtirish uchun shart-sharoitlar yaratish kabi qator vazifalar davlat siyosatining asosiy yo'nalishlari sifatida ko'rsatib o'tilgan.

Shu bilan birga, qonunda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining, maxsus vakolatli davlat organining, Sog'liqni saqlash, Oliy va o'rta maxsus ta'lim, Xalq ta'limi vazirliklarining, mahalliy davlat hokimiyati organlarining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi vakolatlari, shuningdek, fuqarolar o'zini o'zi boshqarish organlarining, korxonalar, muassasalar, tashkilotlarning hamda boshqa nodavlat notijorat tashkilotlarning jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda ishtirok etishining huquqiy asosi belgilab berilgan.

Yangi tahrirda qabul qilingan Qonun nafaqat davlatning sohani tartibga solish funksiyalarini belgilab bermoqda, shuningdek, fuqarolarning jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishlari, sog'lom hayot kechirishlariga imkon beruvchi me'yorlarni takomillashtirmoqda. O'zbek milliy sport turlari va xalq o'yinlarini yanada rivojlantirishga asos bo'ladigan huquqiy normalarni belgilab bermoqda.

Qonunda yana bir yangilik sifatida xorijiy mamlakatlar tajribasidan kelib chiqqan holda va sportchilarning faoliyatini muntazam monitoring qilishning yagona tizimini joriy etish maqsadida sportchining jismoniy tarbiya-sport tashkilotiga mansubligini va uning malakasini tasdiqlaydigan yangi «sport pasporti» tushunchasi kiritildi. Sport pasporti yagona namunadagi hujjat bo'lib, unda sportchining familiyasi, ismi, otasining ismi, tug'ilgan sanasi, sportchining jismoniy tarbiya-sport tashkilotiga mansubligi, sport unvonlari va sport razryadlari berilganligi to'g'risidagi ma'lumotlar, sport musobaqalarida erishilgan natijalar, davlat mukofotlari va sportchi to'g'risidagi boshqa ma'lumotlar ko'rsatilgan bo'ladi.

Yangi tahrirdagi qonunning oldingi qonundan yana bir farqli jihati sifatida O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalari asosiy va zaxira tarkiblarini shakllantirish uchun zarur sharoitlar yaratishga doir talablarni joriy qilish masalalari alohida bob bilan belgilab berilganini e'tirof etish mumkin.

Xulosa o'rnida aytganda, yangi tahrirda «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonunning qabul qilinishi aholini jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga keng jalb qilishga, fuqarolarimizning sog'lom va uzoq umr ko'rishiga, sohada mutaxassislar tayyorlashning samarali tizimini hamda sport infratuzilmasini shakllantirishga, sportning milliy turlarini rivojlantirishga, yurtimiz yoshlarining xalqaro musobaqalarda, Olimpiya o'yinlarida munosib ishtirok etishini ta'minlashga xizmat qiladi.

2. Bolalar sportini rivojlantirish bo'yicha qabul qilingan Farmonlar va qarorlar

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida" 2002-yil 24-oktabrdagi PF-3154-son Farmoni⁴ qabul qilindi. Mazkur Farmon O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 26 avgustdagi PF-5787-sonli «Jismoniy tarbiya va sport ob'ektlarini qurish, rekonstruktsiya qilish, kapital ta'mirlash va jihozlash ishlarini moliyalashtirish tartibini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Farmoniga asosan o'z kuchini yo'qotgan.

Lekin mavzu doirasida ushbu farmon va uning asosida amalga oshirilgan ishlarni atroflicha o'rganish foydadan holi bo'lmaydi.

Respublikamizda o'sib kelayotgan yosh avlod salomatligini shakllantirish va uni mustahkamlashda qonunchilik tizimining yaratilishi hamda bu orqali faoliyatlar ko'lamini yaxshilash masalalari davlatimizning asosiy e'tiborida bo'lib kelmoqda. Xususan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002 yil 24 oktyabrdagi 3154-sonli Farmoni, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2002 yil 31 oktyabrdagi 374-sonli "Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil qilish to'g'risida"gi Qarori (Mazkur qaror O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 5 iyuldagi 508-sonli «O'zbekiston Respublikasi Hukumatining ayrim qarorlariga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritish, shuningdek, ba'zilarini o'z kuchini yo'qotgan deb hisoblash to'g'risida (O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida» 2018 yil 5 martdagi PF-5368-son Farmoni va O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligini tashkil etish to'g'risida» 2018 yil 5 martdagi PQ-3583-son qarori)» qaroriga asosan o'z kuchini yo'qotgan.)⁵ va 2004 yil 29 avgustda imzolangan "O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmonlari (Mazkur Farmon O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 15 fevraldagi PF-4956-sonli «Madaniyat va sport sohasida boshqaruv tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Farmoniga asosan o'z kuchini yo'qotgan.)⁶ bu jarayonlarni yanada takomillashtirish va rivojlantirishda muhim omil bo'lmoqda. Jismoniy tarbiya va sportni har bir mahalla, oila va keng jamoatchilik orasida tatbiq etish uchun barcha imkoniyatlar eshigi ochildi. O'quvchi bolalar va yoshlar o'rtasida "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" kabi sport musobaqalari ommalashdi. Shu bilan birga, sport inshootlarini qurish ishlariga ham alohida ahamiyat qaratildi. Respublikamizda sportning ommaviy turlari anchaga ko'payib qolganligini ta'kidlash joiz. Xususan, ayollar sportiga berilayotgan e'tibor tufayli ko'pchilik sportchi qizlarimiz xalqaro musobaqalarda ishtirok etib, Vatanimiz sharafini munosib himoya qilib kelmoqdalar. Ayniqsa, sportning badiiy gimnastika turi maktab o'quvchilari orasida tobora ommalashib bormoqda. Bu esa ta'lim jarayonini yaxshilab, yoshlarni ham jismonan, ham ruhan kamol topishlariga keng imkoniyat yaratmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining tashabbusi bilan 2002 yilda tashkil etilgan O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi tomonidan 2003—2015 yillar mobaynida jami 2205 ta inshoot qurib foydalanishga topshirildi. Ulardan 1922 tasi sport inshooti, 283 ta bolalar musiqa va san'at maktabidir. Bugungi kunda O'zbekistonda 2,6 milliondan ortiq bola sportning 30 dan ziyod turi bilan muntazam shug'ullanmoqda. SHundan bir milliondan ortig'ini

⁴ <https://lex.uz/docs/162927>

⁵ <https://lex.uz/docs/325709>

⁶ <https://lex.uz/docs/355467>

qizlar tashkil qiladi.

Bolalar sportini rivojlantirish faqatgina masalani moddiy-texnik jixatlari bilan belgilanmaydi, balki yosh avlodni keng miqyosda jismoniy tarbiya va sportga jalb qilish, mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkillashtirish va sport maxoratining fundamental negizi bo'lmish jismoniy tayyorgarlikni samarali shakllantirish muximligiga e'tibor qaratadi.

Shu bilan birga 2004-2012 yillarda foydalanishga topshirilgan bolalar sport inshootlari, maktab sport zallari va suzish xavzalarini qayta jixozlash uchun 86 turdagi sport anjomlari va uskunalari bilan ta'minlandi.

Xukumatimizning doimiy e'tibori va amaliy yordami bilan sport inshootlarini jixozlashda 120 nomdagi sport jixozlaridan 119 nomdagisi maxalliy ishlab chiqaruvchi korxonalar tomonidan ishlab chiqarilishi yo'lga qo'yildi. Vaxolanki, 2003 yilda sport jixozlarining atigi 73 tasi o'zimizda ishlab chiqarilardi, xolos. Xozirgi kunda mamlakatimizda sport anjomlari va uskunalari ishlab chiqaruvchi korxonalar soni 123 tani tashkil etmoqda. 2003 yilda bu ko'rsatkich atigi 32 tani tashkil qilardi.

2016 yil 15 noyabr xolatiga Jamg'arma mablag'lari xisobidan 27 ta mamlakatda (*Germaniya, Portugaliya, Qozog'iston, Polsha, Mo'g'iliston, Gruziya, Ozarbayjon, Rossiya, Eron, Armaniston, Estoniya, Vetnam, Litva, Italiya, Janubiy Koreya, Ispaniya, Tayvan, Tayland, Slovakiya, Belorusiya, Bolgariya, Gretsiya, Niderlandiya, Moldova, Hindiston, Malayziya, Vengriya davlatlarida*) bo'lib o'tgan 52 ta xalqaro sport musobaqalarida sportning 24 turidan (badiiy gimnastika, basketbol, gandbol, erkin va yunon-rum kurashi, suzish, ogir atletika, yengil atletika, trampolin, shaxmat, shashka, sport akrobatikasi, dzyudo, taekvondo, armrestling, universal jang, boks, karate, qo'l jangi, o'q otish, uzbek jang san'ati, baydarka va kanoeda akademik eshkak eshish, regbi, ushu) 500 nafar (181 nafari kizlar) o'quvchi-yoshlar ishtirok etib jami 415 ta medallarni (176 ta oltin, 126 ta kumush, 113 ta bronza) qo'lga kiritib, Vatanimiz bayrog'ini baland ko'tarib xalqaro maydonda uning obro' e'tiborini qozonishga erishildi.

(2015 yil 1 noyabr bilan solishtirganda jami 284 ta shundan, 129 ta oltin 77 ta kumush va 78 bronza medallari qo'lga kiritilgan)

Xulosa qilib aytganda, davlatimiz rahbari bolalar sportini rivojlantirish sog'lom millat kamolotining asosiy omili bo'lishililigini ta'kidlab o'tdilar. O'z o'rnida barcha tashkilot va tegishli vazirlik, idoralar rahbarlari ham yuklatilgan vazifalarni yanada chuqurroq his etib, masalaga e'tiborli va jiddiyroq yondashadilar, deb ishonamiz. Zero, bolalar sportini rivojlantirish – ertamiz yaratuvchilari bo'lgan yosh avlod salomatligiga bo'lgan g'amxo'rlik va e'tiborning amaliy ifodasidir.

Bundan tashqari hukumatimiz tomonidan bolalar sportini rivojlantirish borasida ko'plab qonun hujjatlari qabul qilingan bo'lib, ular bilan quyidagi havola orqali tanishishingiz mumkin ⁷.

2018 yilga kelib, 5 iyul kuni Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi —

7

<https://lex.uz/search/nat?searchtitle=%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D1%80%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8>

BSRJ negizida Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish jamg'armasi tashkil etildi. Mazkur jamg'armaning BSRJdan farqi Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasining asosiy vazifalaridan biri 6 yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan bolalarning sport bilan shug'ullanishlari uchun shart-sharoit yaratishdan iborat edi. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish jamg'armasi esa maktabgacha ta'lim yoshidan to'kexsa yoshdagi aholi o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo'yicha tadbirlar tashkil qilish, shuningdek, sport-sog'lomlashtirish markazlari hamda sport inshootlarini qurish, qayta qurish va kapital ta'mirlash kabi vazifalarni o'z zimmasiga oladi. Bularning barchasi tijorat banklari tomonidan beriladigan kreditlarning qoplanishini kafolatlash yo'li bilan moliyalashtiriladi.

Yangi tashkilot o'ziga yuklangan vazifalarni bajarish uchun tadbirkorlik sub'ektlari, nodavlat-notijorat va boshqa tashkilotlar, investorlar, homiy va donorlar, jumladan, chet ellik homiy va donorlar mablag'larini jalb qilish; jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish, sportchi kadrlarni tayyorlashning o'quv-mashg'ulot jarayonini takomillashtirish masalalarida xalqaro hamkorlikni yo'lga qo'yish maqsadida mutaxassislarining (murabbiylar, olimlar, o'qituvchilar, shifokorlar, fiziologlar, dietologlar va sport sohasidagi boshqa mutaxassislar) xorijiy davlatlarga tashriflarini tashkil etishga ko'maklashish kabi vazifalari bilan Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasidan farq qiladi.

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Qishloq joylardagi bolalar sporti obyektlarida band bo'lgan ayol sport ustozlari mehnatini rag'batlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori

2010-yil 1-apreldagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Qishloq joylardagi bolalar sporti obyektlarida band bo'lgan ayol sport ustozlari mehnatini rag'batlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori.

O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi Vasiylik kengashining 2010-yil 11-martdagi qaroriga muvofiq hamda qizlarni, ayniqsa qishloq joylardagi qizlarni sport bilan shug'ullanishga faol jalb etish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish, bolalar sporti obyektlarida bolalar va o'quvchi yoshlar bilan ishlash uchun ayollar orasidan yuqori malakali, professional tayyorlangan ustoz kadrlarni keng jalb etish, ularning mehnatini moddiy rag'batlantirishni kuchaytirish maqsadida:

1. O'zbekiston Respublikasi Moliya vazirligi, Xalq ta'limi vazirligi, Madaniyat va sport ishlari vazirligining 2010-yil 1-apreldan boshlab qishloq joylardagi umumta'lim maktablarida, o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi muassasalarida va bolalar — o'smirlar sport maktablarida jismoniy tarbiya o'qituvchisi hamda sport ustozlari bo'lib ishlayotgan ayollarning tarif stavkalariga har oyda 15 foiz miqdorda ustama haq belgilash to'g'risidagi taklifiga rozilik berilsin.

2. Belgilansinki, jismoniy tarbiya o'qituvchilari hamda sport ustozlari bo'lib ishlayotgan ayollarning tarif stavkalariga har oyda qo'shib beriladigan ustama haq belgilanishi bilan bog'liq sarf-xarajatlar O'zbekiston Respublikasi Davlat budjetining "Ta'lim" bo'limi bo'yicha tasdiqlangan xarajatlar doirasida budjet mablag'lari hisobidan amalga oshiriladi.

3. O'zbekiston Respublikasi Moliya vazirligi, Xalq ta'limi vazirligi,

Madaniyat va sport ishlari vazirligi, Oliy va oʻrta maxsus taʼlim vazirligi huzuridagi Oʻrta maxsus, kasb-hunar taʼlimi markazi va ularning hududiy organlari bir oy muddatda qishloq joylardagi umumtaʼlim maktablari, oʻrta maxsus, kasb-hunar taʼlimi muassasalari va bolalar — oʻsmirlar sport maktablarining shtat jadvallari hamda xarajatlar smetalarini mazkur qaror talablari bilan muvofiq holga keltirilishini taʼminlasinlar.

4. Oʻquvchi va talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan sport musobaqalarini oʻtkazish boʻyicha qarorlar

Mamlakatimizda Kadrlar tayyorlash milliy dasturi talablaridan kelib chiqib joriy etilgan uch bosqichli yagona sport oʻyinlari tizimi — “Umid nihollari”, “Barkamol avlod” va “Universiada” musobaqalari yosh avlodni sogʻlom turmush tarzi tamoyillari asosida tarbiyalash, ularning sportga qiziqishini, milliy gʻurur va iftixor tuygʻusini oshirish borasida beqiyos ahamiyat kasb etmoqda.

Oʻtgan davr mobaynida bu musobaqalar yoshlarimiz hayotining ajralmas qismiga aylandi hamda ular uchun tajriba va mahorat maktabi boʻlib xizmat qilmoqda.

Bu sport oʻyinlarining aniq dastur asosida yurtimizning barcha hududlarida muntazam oʻtkazib kelinayotganligi, joylarda zamon talablariga javob beradigan, yangicha qiyofadagi muhtasham sport maskanlari, stadionlar, suzish havzalarining barpo etilishi qishloq va shaharlarning yanada obod boʻlishida alohida ahamiyat kasb etayotganligini qayd etish lozim.

Oʻzbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2003-yil 3-iyundagi 244-sonli “Oʻquvchi va talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz sport musobaqalari tizimini tashkil etish toʻgʻrisida”⁸ gi hamda 2009-yil 29-iyundagi 181-sonli “Oʻquvchi va talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz respublika sport musobaqalarini oʻtkazish toʻgʻrisida”⁹ gi qarorlari jamiyatimizda sogʻlom turmush tarzi tamoyillarini yanada kuchaytirish, mamlakatimizda oʻquvchilarni sport mashgʻulotlariga uzluksiz jalb qilishga qaratilgan sport musobaqalari tizimini samarali ishlashini taʼminlash maqsadida musobaqalar har uch yilda bir marta oʻtkaziladigan boʻlgan.

5. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat dasturi Kontseptsiyasi va boshqa bir qancha jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga oid direktiv hujjatlarni oʻrni hamda ahamiyati

Mustaqillikka erishganimizdan soʻng jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlatimizning siyosati darajasiga koʻtarildi. Buning yorqin misoli sifatida mustaqillikka erishganimizdan soʻng jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish maqsadida mamlakatimizda chiqarilgan qonun, farmon va qarorlar soni yuzga

⁸ <https://lex.uz/docs/-792336>

⁹ <https://lex.uz/docs/-1496585>

yaqinlashdi, bularning ba'zilarini sanab o'tsak.

Mustaqilikga erishganimizga 5 oy to'lmasdan mamlakatimizda 1992 yili 14 - yanvarda «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonun qabul qilindi. Bu qonun 28 moddadan iborat edi. Shuni e'tirof etish kerak-ki, hali jahon mamlakatlari orasida hech bir davlatda jismoniy tarbiya va sport to'g'risida qonun ishlab chiqilmagan edi. Buni birinchi bo'lib mamlakatimizda yo'lga qo'yilgan. Shu yilning o'zida 21 yanvar kuni Milliy Olimpiya qo'mitasi tuzildi va 27 may kuni Halqaro Olimpiya qo'mitasi tarkibiga rasmiy a'zosi etib qabul qilindi.

- 1993 yil 18-martda Vazirlar Mahkamasining «Futbolning ommaviyligini rivojlantirish to'g'risida»gi qarori e'lon qilindi.

- 1993 yil Respublika Prezidenti I.A.Karimovning «Sog'lom avlod uchun» farmoni e'lon qilindi va shu yili 4 mart kuni «Sog'lom avlod» ordenini ta'sis etish to'g'risida Vazirlar Mahkamasining qarori chiqarildi.

- 1996 yil 13-martda «O'zbekistonda futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Vazirlar Mahkamasining qarori qabul qilindi.

- 1994 yil Toshkentda O'zbekiston Respublikasida tennis bo'yicha «Prezident kubogi» tashkil etildi.

- 1997 yili «O'zbekistonda tennisni rivojlantirish to'g'risida»gi Prezident farmoni e'lon qilindi.

- 1997 yil 29 avgustda «Ta'lim to'g'risida»gi qonun qabul qilindi va bu 5 bo'lim, 58 moddadan iborat edi.

- 1998 yil sentyabr oyida birinchi marotaba O'zbek kurashi bo'yicha Toshkent shahrida birinchi jahon chempionati o'tkazildi.

- 1999 yil «O'zbek kurashini ommaviylashtirish» to'g'risida Prezident farmoni e'lon qilindi.

- 1999 yil 1 fevralda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Halqaro kurash assosiasiyasini qo'llab quvvatlash to'g'risida»gi farmoni e'lon qilindi.

- 1999 yil 27 mayda Vazirlar Mahkamasining 271-sonli «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida» qaror chiqarildi.

- O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1999 yil 27 martdagi 271-sonli qaroriga asosan 1999 yil 24 dekabrda «Alpomish» va «Barchinoy» kriteriyalari ishlab chiqildi va buni 2000 yil 1 yanvardan boshlab kuchga kiritish va amalda tadbiq qilina boshlandi va bu hozirgi kunda ham to'liq qo'llanilmoqda.

- 2000 yil 15 fevralda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Sog'lom avlod» davlat dasturi to'g'risidagi qarori chiqdi.

- 2000 yil 26 mayda Oliy Kengash yangi taxrirda «Jismoniy tarbiya va sport» to'g'risidagi qonuni ishlab chiqildi va buni 2 chi chaqiriq, 2 chi sessiyasida qabul qildi.

- 2000 yil O'zbekiston Respublikasi Prezidentning O'zbekistonda «Uch bosqichli» musobaqa tizimini joriy yetish to'g'risidagi farmoni ye'lon qilindi.

- 2002 yili 24 oktyabrda O'zbekiston Respublika Prezidentining Farmoni «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi farmoni ye'lon qilindi va 2002 yili 31- oktyabrda Vazrlar Mahkamasining 374-

sonli qarori. «Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi» to'g'risidagi qarori e'lon qilindi.

- 2002 yil 25 dekabrda «Talaba sport uyushmasini tuzish to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi Oliy va O'rta maxsus ta'lim Vazirligi tomonidan farmoni chiqarildi.

- 2003 yil «Talabalar musobaqalarini ommaviylashtirish» to'g'risida Oliy va O'rta maxsus ta'lim vazirligi tomonidan farmon chiqarildi.

- 2004 yil 27 sentyabrda O'zbekiston Respublikasi madaniyat va sport ishlari vazirligini tashkil yetish to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni chiqdi va e'lon qilindi.

- 2004 yil 29-avgustda «Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasining faoliyatini takomillashtirish chora-tadbirlari» to'g'risidagi PF. 348-sonli ijrosini ta'minlash borasida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni chiqarildi.

- 2006 yil 1 - may O'zbekistonda «Futbolni rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni chiqdi.

1997 yilda «Ta'lim to'g'risida»gi qonun va kadrlar tayyorlash milliy dasturining qabul qilinishida juda katta ma'no mazmuni bor edi. Yani O'zbekiston Respublikasida uzluksiz ta'lim tizimini joriy etish bilan bog'liq va shunga muvofiq mamlakatimizda yangi qabul qilingan «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonun O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish to'g'risidagi qaror va farmonlar mamlakatimizda «Uch bosqichli» musobaqa tizimining yaratilishiga turtki bo'ldi. Vatan ravnaqi el-yurt tinchligi, halq faravonligi uchun qalb quri kuch-qudratini baxshida etadigan har jixatdan barkamol farzandlarni voyaga yetkazgan yurtning kelajagi buyukdir.

Mutaxassislarning e'tirof etishichi dunyo mamlakatlarida o'quvchilar va talaba yoshlarning turli darajali sport musobaqalari mavjud, ammo o'smirlar va yoshlarning jismoniy tarbiya va sportga ommaviy jalb yetishning bizda amal qilayotgan tizimga o'xshash mukammal uzluksiz tizimi jahon tajribalarida kuzatilmagan. E'tiborlisi shundaki bu tizim hozirning o'zidayoq dunyoning ko'pgina davlatlarida qiziqish uyg'otmoqda. Uzviy uch bo'g'indan iborat bunday tizim to'g'risidagi axborot Qozog'istonning Almata shahrida, AQShning Vertiniya Vech shtatida bo'lib o'tgan halqaro anjumanlarda ma'lum qilindi. O'zbekistonda yaratilgan yangilik haqida ilk fikrlar bildirildi.

2000 yil Namanganda o'tkazilgan talabalar Universiadasi, 2001 yil Jizzaxda bo'lib o'tgan «Barkamol avlod» sport o'yinlari mazkur tizimning yosh avlod tarbiyasida qanchalik muhim o'rin tutishini ko'rsatdi. Dunyoning hech qaysi davlatida o'rta maxsus va kasb-hunar ta'limi tizimi talabalar o'rtasida rasmiy ommaviy musobaqa o'tkazilmaydi. Shuning uchun ham «Barkamol avlod» sport o'yinlarining oltin medali, Halqaro Olimpiya qo'mitasining o'sha paytdagi prezidenti Xuan Anton Samaranchga topshirilganda u mazkur musobaqalarni haqiqiy kichik Olimpiada, deb atalgani bejiz emas.

O'z navbatida musobaqalarning kumush medali Osiyo Olimpiya kengashi raisi Shayx Axmad al-Sabaxga taqdim etilganda ham katta ma'no bor.

2001–2002 o'quv yilidan boshlab, mazkur tizimning dastlabki bosqichi

maktab o'quvchilarining «Umid nihollari» sport musobaqalarini o'tkazishga kirishildi. Buning dastlabki faol final bosqichi 2002 yili aprel oyida o'tkazila boshlagan edi.

Prezidentimiz I.A.Karimov sport orqali bolaning dunyoqarashi o'zgaradi. Kecha ko'chada nima qilishni bilmay yurgan bola biron bir hunar o'rganish sport mashg'ulotlari bilan band bo'lsa ota-onasiga ham boshqacha ko'z bilan qaraydi. Oilada mehr oqibat kuchayadi.

«Ta'lim-tarbiya tizimini tubdan isloh qilish borasida» O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimovning firka va mulohazalari «Kadrlar tayyorlash milliy dasturini» amalga oshirish borasida mulohazalar bildirildi.

Kadrlar tayyorlash milliy dasturiga muvofiq hamda o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy va ma'naviy yuksakligini shakllantirishning sog'lom turmush tarziga intilish va sportga mehr muhabbat singdirishning g'oyat muhim sharti sifatida bolalar ommaviy sportini rivojlantirishni senatga oshirishga qaratilgan.

Bundan tashqari davlatimiz rahbari tashabbusi bilan 2004-2009 yillarda maktab ta'limini rivojlantirish davlat umumli dasturi ishlab chiqilgani va hayotga keng joriy qilinayotgani bolalar sportini rivojlantirish borasida ham muhim amaliyot kasb etmoqda.

O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida” gi Qaror va davlat dasturi Konsepsiyasi

1999 yil 27 mayda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi tomonidan “O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida” qaror va O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat dasturi konsepsiyasi qabul qilindi¹⁰.

Ushbu qaror jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, kasalliklarning oldini olish, aholi keng qatlamlarini, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga jalb etish, shuningdek O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash tizimini isloh qilish davlat dasturi to'g'risida” 1998-yil 10-noyabrdagi Farmonini amalga oshirish maqsadida qabul qilingan.

O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat dasturi konsepsiyasi O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish maqsadida ishlab chiqilgan. Dasturda jismoniy tarbiya va sportga millatning umumiy madaniyatining ajralmas qismi, mamlakatning har bir fuqarosining jismoniy va axloqiy kamolotga etishini, kasalliklarning oldini olish va ularni bartaraf etishni ta'minlashning asosi sifatida qaraladi.

Quyidagilar Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish dasturining asosiy vazifalari etib belgilandi:

 xalqning salomatligini mustahkamlash, mehnat samaradorligini oshirish va ijodiy faollikni uzaytirish, odamlarning kasallanishi darajasini pasaytirish;

 sog'lom turmush tarzini shakllantirish;

 aholining o'z jismoniy rivoji masalalariga bo'lgan dunyoqarashini o'zgartirish;

¹⁰ <https://lex.uz/docs/-300744>

“Sogʻlom avlod uchun” dasturini amalga oshirishda jismoniy tarbiya-sport tashkilotlarining rolini koʻtarish;

jinsi va yoshiga koʻra aholining jismoniy tayyorligi darajasining maqsadli dasturlari va meʼyoriy talablarini ishlab chiqish;

qishloqda jismoniy tarbiya-sogʻlomashtirish, kasalliklarning oldini olish va sport ishlarini yaxshilash;

milliy oʻyinlarni, sport musobaqalari va turlarini aholini jismoniy tarbiyalash tizimiga joriy etishni, muvofiqlashtirilgan jismoniy tarbiyani rivojlantirishni taʼminlash;

qishloq joylarda yoshlarning salomatligini mustahkamlash maqsadida milliy sport turlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish;

“Taʼlim toʻgʻrisida”gi Oʻzbekiston Respublikasi [Qonuniga](#) va Kadrlar tayyorlash milliy [dasturiga](#) muvofiq kadrlar tayyorlash tizimida jismoniy tarbiya-sport omilini yangi pogʻonaga koʻtarish;

jismoniy tarbiya-sogʻlomashtirish va sport klublari, shu jumladan ularning aholiga pulli xizmatlar koʻrsatuvchi shoxobchalarini shakllantirish;

jismoniy tarbiya va sportni ilmiy jihatdan taʼminlash tizimini yaratish;

oʻquv-mashq jarayonining zamonaviy usullarini joriy etish;

sport zaxiralarini tayyorlash shoxobchalarini kengaytirish;

sport mahsulotlari ishlab chiqarish boʻyicha tadbirkorlikni, marketingni hamda jismoniy tarbiya-sport xizmatlari koʻrsatishni rivojlantirish;

jismoniy tarbiya va sportning moddiy-texnika bazasini rivojlantirish, ularning texnologik, ilmiy-texnikaviy va axborot bilan taʼminlanish darajasini oshirish;

tarmoqni isloh qilishning meʼyoriy-huquqiy bazasini takomillashtirish;

aholida olimpiya harakati toʻgʻrisidagi bilimlarni, kichik yoshidan boshlab keksaygunigacha jismoniy mukammallikka boʻlgan ongli ehtiyojni shakllantirish;

mamlakat sportchilarini Olimpiya oʻyinlariga, Osiyo oʻyinlariga, Markaziy Osiyo va Butunjahon oʻsmirlar oʻyinlariga tayyorlashni hamda ularning mazkur oʻyinlarda muvaffaqiyatli qatnashishlarini taʼminlash.

6. Oʻzbekistonda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi.

Sogʻlom turmush tarzini shakllantirish, millat geno-fondini yanada sogʻlomashtirish, barkamol avlodni tarbiyalash borasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish ahamiyati davlat siyosatining ustuvor yoʻnalishlaridan biri deb belgilangan. Qisqa muddatda bu sohada olib borilgan keng koʻlamli amaliy harakatlar oʻz samarasini bera boshladi.

Maʼlumki, mamlakatimiz sporti 1991 yilgacha sobiq Ittifoq boʻyicha amal qilgan hukumron tizimning bir qismi boʻlib, yurtimiz bu masalada xalqaro maydonga mustaqil chiqish va oʻz imkoniyatlarini namoyon yetish huquqiga yega boʻlmagan. Respublikamizning sanoqli sportchilarigina Olimpiya oʻyinlari, jahon va Yevropa miqyosidagi nufuzli musobaqalarda qatnasha olardi. Asosiy yeʼtibor mahalliy aholi oʻrtasidan malakali sportchilar tayyorlash, jismoniy tarbiyani ommalashtirishga emas, balki boshqa respublikalardan tayyor sportchilarni taklif qilib, xoʻjakoʻrsinga muayyan natijalar olishga qaratilar edi. Shu bois, respublikaning faqat markaziy shaharlarida birmuncha ishlar qilinib, chekka

hududlarda sportni rivojlantirishga yetarli ahamiyat berilmadi. 1991 yilgacha O'zbekistonda jahon andozalari talablariga javob beradigan birorta ham yirik sport inshooti bunyod etilmagani, hatto Toshkent shahrida ushbu talablarga mos sport majmuasi bo'lmaganini o'ziyoq bu fikrni yaqqol tasdiqlaydi.

O'zbekistonda mavjud muammolarni bartaraf qilish maqsadida Mustaqillikning birinchi kunlaridanoq mamlakat rahbarining tashabbusi bilan jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishga qaratilgan tegishli qonunlar, prezident farmonlari va Vazirlar Mahkamasining qarorlari bosqichma-bosqich qabul qilinib, ular joriy etildi.

Qisqa muddatda:

- jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning tashkiliy asoslari takomillashtirildi;

- O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasi, sport turlari bo'yicha federasiyalar tashkil qilindi;

- jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish, ommaviy sport ishlari va sportning milliy turlari rivojlantirildi; jismoniy tarbiya va sport sohasini mablag' bilan taminlash tizimi takomillashtirildi, nodavlat sektor rivojlantirildi;

Mamlakat sportchilari Olimpiya o'yinlarida ilk marotaba mustqil jamoa sifatida Amerikaning Atlanta shahrida 1996 yilda ishtirok etdilar. O'zbekiston hukumati sportchilarimizni xalqaro musobaqalar, Olimpiya, Osiyo o'yinlarida muvoffaqiyatli qatnashishlari uchun barcha sharoitlarni yaratib bermoqda. Mustabid tuzum davrida, O'zbekistondan yozgi Olimpiya o'yinlarida atigi 40 nafar sportchi ishtirok etgan bo'lsa, mustaqillikdan keyin birgina AQSh ning Atlanta shahrida bo'lib o'tgan Olimpiya o'yinlarida mamlakatimizning 76 nafar sportchisi qatnashib, dzyudochi Armen Bagdasarov kumush, bokschi Karim To'laganov esa, bronza medallarini qulga kiritdilar. 1994 yilda o'tkazilgan qishki Olimpiya o'yinlarida Lena Cheryazova oltin medalga sazovor bo'ldi.

Mamlakatda Olimpiya o'yinlari dasturidan o'rin olgan sport turlarini mamlakatda rivojlantirish bilan birga, milliy sport turi "Kurash"ning jahon sport arenalariga olib chiqish borasida mislsiz ishlar amalga oshirildi. O'zbek milliy sporti kurashni yanada rivojlantirish, uning xalqaro maydonda mustahkam o'rin egallashi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti 1999 yilda «Xalqaro Kurash Assosiasiyasini qo'llab-quvvatlash to'g'risida»gi farmonini imzoladi. Unga ko'ra, yurtimizda Xalqaro kurashni rivojlantirish jamg'armasi tuzildi. Xalqaro kurash assosiasiyasi hamda Xalqaro kurash akademiyasiga davlat tomonidan huquqni va amaliy jihatdan katta ye'tibor ko'rsatildi. Mamlakat Prezidenti I. Karimov Xalqaro Kurash Assosiasiyasining faxriy prezidenti etib saylandi.

O'zbekistonda sportchi va murabbiylar mehnatini manaviy va moddiy rag'batlantirishga katta etibor berilib, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan sport ustozlari va O'zbekistonda Respublikasida xizmat ko'rsatgan sportchi» faxriy unvonlari tasis yetildi. Shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining tashabbusi bilan Olimpiya uyinlari va jahon chempionatlarida sovrinli o'rinlarni egallagan sportchilarga beriladigan O'zbekiston iftixori faxriy

unvoni 1998 yilda ta'sis etildi.

Sport mashg'ulotlariga o'quvchilarni ommaviy ravishda, uzluksiz jalb qilishni tashkil etish maqsadida, "O'quvchi va talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz sport musobaqalari tizimini tashkil etish to'g'risida" 2003 yilda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori qabul qilindi. Mazkur qaror asosida mamlakatda umumta'lim maktablari, akademik lisey va kasb-hunar kollejlari Uquvchilari hamda oliy talim muassasalari talabalarining "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" musobaqalarining hududlarda respublika final boskichlarini o'tkazish rejasi belgilandi.

Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga doir qonun, Farmon va qarorlar bu sohaning tez sur'atlar bilan taraqqiy yetishiga, xalqaro maydonda O'zbekiston nufuzi va obro'sini olishga, qolaversa, aholining, ayniqsa, o'quvchi-yoshlarning sportga bo'lgan munosabatini o'zgartirishga olib keldi. Mamlakatda sog'lomlashtirish ishlari barcha ijtimoiy va ishlab chiqarish soha muassasalarida jonlandi, boshlang'ich sport jamoalarining ishlari faollasha boshladi

Vazirlar Mahkamasining 1996 yil 17 yanvardagi «O'zbekistonda futbolni rivojlantirishning tashkiliy asoslari va prinsiplarini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi 27-sonli qaroriga muvofiq, Qoraqalpog'iston Respublikasi, viloyatlar markazlari va Toshkent shahrida futbol maktab-internatlari tashkil yetildi. Vazirlar Mahkamasining «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi 1999 yil 27 maydagi 271-sonli qaroriga asosan viloyatlar markazlarida olimpiya urinbosarlari kollejlari tashkil etilmoqda.

Mustaqillik xalqimizniig milliy sport o'yinlarini qayta tiklash va xalqaro maydonga olib chiqish imkoniyatini berdi. Mamlakatda 1992 yildai buyon milliy sport turlari va halq o'yinlari festivali o'tkazilib, 1999 yildan ayollar o'rtasida ham «To'maris» milliy sport musobaqalari va xalq o'yinlari festivali o'tkazila boshlandi.

1998 yilda Xalqaro kurash assosiasiyasi tashkil etilib, 1994 yilda Toshkent shahrida kurash bo'yicha birinchi 2000 yilda Turkiyaning Antaliya shahrida ikkinchi, 2001 yilda Vengriyaning Budapesht shahrida uchinchi, 2002 yilda esa Jahop chempionatlari o'tkazildi.

Shu bilan birga, belbog'li kurash, turon yakka kurashi, ko'pkari-uloq kabi milliy sport turlari ham xalqaro sport maydonlarida munosib o'rin egallay olishdi. Mazkur sport turlari buyicha ham mamlakatda muntazam ravishda xalqaro musobalqalar tashkil etilmoqda.

2000 yilda Toshkent shahrida Milliy sport turdarini rivojlantirish markazi tashkil yetilgani bu boradagi ishlarni muvfiqlashtirish imkonini bermoqda.

7. Uzluksiz ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi.

Vatanimiz ravnaqi va xalqimiz farovonligini ta'minlashning muhim sharti bo'lgan har tomonlama sog'lom va barkamol avlod tarbiyasiga, jismoniy tarbiya va sportni keng rivojlantirish ishlariga istiqlolning dastlabki kunlaridanoq kirshildi, 1992 yil yanvarida "O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonun qabul qilindi. Davlatimiz rahbarining sog'lom avlodni voyaga

yetkazish haqidagi qarashlarida har tomonlama erkin va mustaqil fikrlaydigan, o'z haq-huquqlarini taniydigan, faqat o'z bilimi, kuchi va imkoniyatlariga tayanadigan, Vatan va xalq manfaati uchun butun borlig'i bilan kurasha oladigan insonlarni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sport harakatining o'rni va ahamiyati beqiyos ekani o'z ifodasini topdi.

Avvalo, o'quvchi-yoshlarda jismoniy tarbiya va sportga katta ishtiyoq va qiziqish uyg'otib, ularni bu sohaga uzluksiz jalb qila oladigan, milliy ta'lim tizimi doirasida o'tkaziladigan, yoshlarni sog'lomlik, komillik va go'zallik g'oyalari ruhida tarbiyalaydigan ommaviy sport harakatini shakllantirish zarur yedi.

Prezident Islom Karimov boshchilgida ishlab chiqilgan Kadrlar tayyorlash milliy dasguriga muvofiq ta'lim modeli asosida, o'quvchi-yoshlarning jismoniy tarbiya va sportga uzluksiz jalb qiladigan, umumta'lim maktablari, akademik-lisey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilari hamda oliy ta'lim muassasalari talabalarining «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» ommaviy sport musobaqalarini o'z ichiga olgan uch bo'g'inli yagona tizim tashkil qilindi.

Ta'lim tizimining barcha bosqichlarida o'qiydigan o'quvchi yoshlarni qisqa muddatda respublika miqyosida uzluksiz sport harakatiga jalb etish maqsadida "Umid nihollari" sport musobaqalarni har yili, "Barkamol avlod" o'yinlarini toq yillarda, "Universiada" musobaqalarini esa juft yillarda may va iyun oylarida final bosqichi sifatida o'tkazish tartibi asoslanib, joriy etila boshlandi. Musobaqalarni uchinchi bo'g'inidan ikkinchisiga va undan birinchisiga ketma-ketlikda izchil o'tkazilishi mazkur modelning boshqaruvi mexanizmlarini amalda bosqichma-bosqich sinovdan o'gkazish imkonini berdi. Chunki tizimning uchinchi bo'g'ini barcha bosqich musobaqalarida faqat 100 mingdan ziyod talaba ishtirok etishi uning millionlab uquvchilarni qamrab oladigan ikkinchi va birinchi bug'inlaridan ko'ra boshqaruv va tashkiliy mexanizmlarini bu bo'g'inda amalda qo'llab ko'rish hamda zarur hollarda ularga tezkorlik bilan o'zgartirishlar kiritish imkoniyatini berdi. Modelning ikkinchi bo'g'ini - "Barkamol aklod" sport musobaqalarida tashkiliy va boshqaruv mexanizmlari yanada takomillashtirilib, millionlab o'quvchilarni qamrab oladigan eng asosiy bo'g'in - "Umid nihollari" o'yinlari uchun mustahkam zamin yaratildi.

Glossariy

qonun (huquqda) — inson, jamiyat va davlat manfaatlari nuqtai nazaridan eng muhim hisoblanadigan ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlash, rivojlantirish va tartibga solish vositasi. Qonun davlat oliy vakillik organlarining eng yuqori kuchga ega bo'lgan hujjatidir.

qonun (falsafada) — narsa va hodisalar o'rtasidagi muhim, zaruriy, barqaror, takrorlanuvchi munosabat.

qaror (huquqda) — 1) davlat organi yoki mansabdor shaxsning o'z vakolati doirasida muayyan maqsadga erishish yo'lida qabul qiladigan va biror oqibat keltirib chiqaradigan hujjati. Qaror, odatda, ijro etuvchi hokimiyat organi tomonidan qabul qilinib, u ana shu organning o'z vazifalarini amalga oshirish vositalari va yo'llarini nazarda tutgan boshqaruv vaziyatini tahlil etish hamda baholashga oid erki ifodasi hisoblanadi.

farmon — 1) muayyan mamlakatlarda davlat boshligi (Prezident) chiqaradigan muhim huquqiy hujjat. F. bilan, odatda, shaxslar yuksak lavozimga tayinlanadi va lavozimidan ozod qilinadi, favqulodda yoki harbiy holat tartibi joriy etiladi, orden va medallar bilan mukofotlash amalga oshiriladi, oliy harbiy va faxriy unvonlar beriladi, umumnormativ xususiyatga ega bo‘lgan qarorlar rasmiylashtiriladi.

jismoniy rehabilitatsiya — odam organizmining buzilgan yoki vaqtincha yo‘qotilgan funksiyalarini 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 yetuk 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 shugʻullanadigan, doimo oʻzining sport mahoratini oshirib boradigan va sport tadbirlarida qatnashadigan jismoniy shaxs;

sport boʻyicha agent — sportchi nomidan va uning manfaatlari uchun shartnoma asosida faoliyat koʻrsatadigan, tuzilgan shartnomalar shartlariga va sportchining huquqlariga rioya etilishini kuzatib boradigan shaxs;

sport musobaqasi — sportchilar oʻrtasida yoki sportchilar jamoalari oʻrtasida har xil sport turlari (sport dissiplinalari) boʻyicha musobaqaning eng yaxshi ishtirokchisini aniqlash maqsadida jismoniy tarbiya yoki sport tadbirining tashkilotchisi tomonidan tasdiqlangan nizom (reglament) boʻyicha oʻtkaziladigan bellashuv;

sport inshooti — sport tadbirlari va ommaviy sport tadbirlarini, sport turlari boʻyicha oʻquv-mashq mashgʻulotlari va oʻquv-mashq yigʻinlarini oʻtkazish uchun moʻljallangan, oʻziga qoʻyiladigan norma va talablarga javob beradigan hamda tegishli pasportga ega boʻlgan yopiq yoki ochiq tipdagi ixtisoslashtirilgan inshoot;

sportchining sport diskvalifikatsiyasi — sport turi qoidalarini yoki sport musobaqalari toʻgʻrisidagi 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 boʻyicha xalqaro sport federatsiyasi (uyushmasi) yoki sportning tegishli turi boʻyicha respublika sport federatsiyasi (uyushmasi) tomonidan amalga oshiriladigan chetlashtirish;

sport turining tarmogʻi (dissiplinasi) — farqlovchi belgilarga ega boʻlgan hamda bitta yoki bir nechta sport musobaqalari dasturlari turlarini oʻz ichiga oladigan sport turining qismi;

sport tadbirlari — sport musobaqalarini, oʻquv-mashq jarayonini va sportchilar ishtirokida sport musobaqalariga tayyorgarlik koʻrish boʻyicha boshqa tadbirlarni oʻz ichiga oladigan tadbirlar;

sport turi — jismoniy tarbiya va sport sohasidagi faoliyat turi boʻlib, u insonning sport musobaqalariga oʻziga xos tarzda tayyorgarlik koʻrishi bilan ajralib turadi, sport musobaqalarini oʻtkazish va ularda ishtirok etishga doir talablar, tartib va shartlar belgilanadigan qoidalarga, nizomga (reglamentga) ega boʻladi;

sport federatsiyasi (uyushmasi) — bir yoki bir nechta sport turini rivojlantirish, ommalashtirish, shuningdek sport tadbirlarini oʻtkazishni tashkil etish hamda sportchilarni — Oʻzbekiston Respublikasining sport terma jamoalari aʼzolarini sportning tegishli turi boʻyicha tayyorlash uchun aʼzolik asosida tashkil etilgan va davlat roʻyxatidan oʻtkazilgan nodavlat notijorat tashkiloti;

sport hakami — sport turi qoidalariga hamda sport musobaqasi toʻgʻrisidagi nizomga (reglamentga) rioya etilishini taʼminlash uchun jismoniy tarbiya yoki sport tadbiri tashkilotchisi tomonidan vakolat berilgan, maxsus tayyorgarlikdan oʻtgan 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.

2 soat

4-mavzu: Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari

Reja:

1. Jismoniy tarbiyaning tarixiy xususiyatlari:
2. Jismoniy tarbiyaning yuzaga kelishi va rivojlanishi sabablari:
3. Jismoniy madaniyat tizimi ma'lum ijtimoiy tashkilot sifatida.
4. Jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyoti uchun davlat direktiv hujjatlarining ahamiyati;
5. Jismoniy madaniyat tizimining maqsad va vazifalari (sog'lomlashtirish, ta'limiy, tarbiyaviy masalalari).
6. Jismoniy madaniyat tizimining umumiy tamoyillari: sog'lomlashtirishga yo'naltirilganligi; shaxsning har tomonlama rivojlantirish, jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bog'liqligi prinsipi.
7. Jismoniy tarbiyadagi yo'nalishlari: sport mashg'ulotlari va umumiy jismoniy tayyorgarlikning yetakchi vazifalari

Nazorat uchun savollar

1. Jismoniy tarbiyaning tarixiy xususiyatlari?
2. Jismoniy tarbiyaning yuzaga kelishi va rivojlanishi sabablari
3. Jismoniy mashqlar paydo bo'lishining sabablari
4. Jismoniy madaniyat tizimi ijtimoiy tashkilot sifatida
5. Jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyoti uchun davlat direktiv hujjatlarining ahamiyati
6. O'zbekistonda jismoniy tarbiyani tashkil etishning qanday shakllari bor?
7. Jamoa-havaskorlik jismoniy tarbiya tashkilotlariga qanday tashkilotlar kiradi?
8. O'zbekistonda qanday davlat va jamoat organlari jismoniy tarbiya tizimiga rahbarlik qiladilar ?
9. Jismoniy madaniyat tizimining maqsad va vazifalari?
10. Jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish vazifalari?
11. Jismoniy tarbiyaning ta'limiy vazifalari?
12. Jismoniy tarbiyaning tarbiyaviy vazifalar?
13. Jismoniy madaniyat tizimining umumiy tamoyillari?
14. Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bog'liqligi prinsipi ?
15. Shaxsni har tomonlama rivojlantirish prinsipi ?
16. Jismoniy tarbiyani sog'lomlashtirishga yo'naltirish prinsipi
17. Jismoniy tarbiya tizimining asoslari?
18. Umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi?
19. Sport mashg'ulotlarining maqsad va vazifalari

Foydalanish uchun adabiyotlar ro'yhati

Asosiy adabiyotlar

25. Abdumalikov R. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat va sport tarixi. O'quv qo'llanma Toshkent 1993 y.
26. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. O'quv qo'llanma Toshkent Abu Ali Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti 2002 yil.
27. Yunusova Yu.M. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. Uchebnoe posobiya Toshkent UzGosIFK 2007 g.
28. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari - Toshkent., O'quv qo'llanma O'zDJTI, 2005 yil - 238 b.
29. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., darslik "Iqtisod -moliya" 2008 yil - 300 b.
30. Matveev L.R. Teopii metodika fizicheskogo vospitanie - Uchebnik Moskva «Fizkultura i sport» - 2005 g.
31. David C. Watt Sports management and administration © 1998 David C. Watt

Qo'shimcha adabiyotlar

32. Mirziyoev SH.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyanob xalkimiz bilan birga kuramiz. Toshkent "Uzbekistan" - 2017 y.
33. SH.Mirziyoev Erkin va farovon demokratik Uzbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. "Uzbekiston" NMIU, 2016 y.
34. SH.Mirziyoev Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash - yurt tarakkiyoti va xalk faravonligining garovi. "Uzbekiston" NMIU, 2016y.
35. 2017-2021 yillarda Uzbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yunalitti buyicha Xdrakatlar strategiyasi. Uzbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947 sonli Farmoni.
36. Botirov X.A. Jismoniy tarbiya va sport tarixi. T. "O'qituvchi" 1993 y.
37. Xo'jayev F. O'zbekistonda jismoniy tarbiya. 1997 y.
38. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. o'quv qo'llanma, Toshkent., O'z DJTI, 2005 y - 171 b.
39. Maxkamdjonov K, Tulenova X.B. Maktabgacha ta'lim muassasalari uchun umumiy va kengaytirilgan "Jismoniy tarbiya" dasturi. Ilm-ziyo Toshkent., 2006 y
40. Xoldorov T, Tulenova X.B. Jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sport, turizm, xalq milliy o'yinlarining nazariy va amaliy asoslari. TDTU bosmaxonasi, 2007 y.
41. Tulenova X.B. Malinina N.N., Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish metodikasi, o'quv qo'llanma TDPU, 2005 y.
42. Abdullayev A., Xonkeldiyev SH. Jismoniy tarbiya nazariyasi va bslubiyoti. o'quv qo'llanma Toshkent., O'zDJTI, 2005 yil - 300 b.

43. Thomas H. Sawyer, Lawrence W. Judge The Management of fitness, Physikal Activity, Recreation, and Sport © 2012 Sagamore Publishing LLC All rights reserved.

Internet saytlari

44. www.tdpu.uz
45. www.pedagog.uz
46. www.edu.uz
47. www.nadlib.uz (A.Navoiy nomidagi O'z.MK)
48. <http://ziyonet.uz> - Ziyonet axborot-ta'lim resurslari portal

1. Jismoniy tarbiyaning tarixiy xususiyatlari

Jismoniy madaniyat tarixan shartlangan hodisa. Uning kelib chiqishi qadimgi davrlarga borib taqaladi. Bu, umuman madaniyat kabi, odamlarning ijtimoiy va tarixiy amaliyoti natijasidir. Odamlarni hayotga, mehnatga va boshqa zarur faoliyat turlariga tayyorlash zarurati tarixiy ravishda jismoniy madaniyatning vujudga kelishi va rivojlanishini shart qilib qo'ygan (matn etakchi olimlar Stolyarov V.I., Ponomarev N.I. asarlariga taalluqlidir).

Jismoniy madaniyat insonning umumiy madaniyatining ajralmas qismi sifatida, ibtidoiy tizim sharoitida mehnat faoliyati asosida vujudga kelgan. U ish va hayot bilan uzviy bog'liqligi, oilaning barcha a'zolari uchun ochiqligi bilan ajralib turardi. Ovchilik va boshqa hayotiy faoliyat odamdan harakat qobiliyatlari va fazilatlarini rivojlantirishning zarur darajasini talab qiladi.

Ibtidoiy odam sharoitida tafakkurning rivojlanishi jamiyatda jismoniy tarbiya vujudga kelishining sub'ektiv sharti edi. Jismoniy mashqlar va o'yinlarning ayrim turlarining paydo bo'lishida odamlar yashagan geografik joylashuvi va iqlim sharoiti muhim ahamiyatga ega edi. Shimoliy xalqlar qadim zamonlardan beri o'zlarining ishlarida va kundalik hayotlarida chang'ilardan foydalanishgan; eshkak eshish va suzish suv havzalari bo'yida yashovchilar orasida keng tarqalgan edi; ot minish ko'chmanchi xalqlar orasida rivojlangan.

Asboblarning va qurollarning paydo bo'lishi jarayonida iqtisodiy boshqaruvning yangi shakllari, yangi jismoniy mashqlar va o'yinlar paydo bo'ldi.

Ishlab chiqaruvchi kuchlarning rivojlanishi va ish tajribasining kengayishi, umuman, jismoniy tarbiya bo'yicha ta'limning murakkablashishiga olib keldi. Jismoniy tarbiya tizimining shakllanishida qabila jamoasining harbiy tashkiloti muhim rol o'ynadi. Ushbu sharoitlarda jismoniy tarbiya nafaqat mehnat faoliyatiga, balki harbiy ishlarga ham tayyorgarlik vazifasini bajaradi. Bu o'g'il va qizlarning tarbiyasidagi farqlarning paydo bo'lishiga olib keldi.

Harbiy va qabila aristokratiasini taqsimlash; uni yanada zamonaviy qurollar bilan ta'minlash; zodagonlar orasida juda ko'p bo'sh vaqtning mavjudligi va ularning jismoniy mehnatni bilmasliklari jismoniy tarbiya mulk va sinf asosida bo'linishga olib keldi. O'zining bir xilligini yo'qotib, jismoniy tarbiya ikki yo'nalishga bo'linib ketdi: hukmron sinf va omma.

Quldorlik davrida jismoniy madaniyat va sport Qadimgi Sharq

mamlakatlarda, Yunoniston va Rimning qadimgi davlatlarida keng tarqalgan edi. Ushbu mamlakatlarda o'zlarining jismoniy tarbiya tizimlari yaratiladi, maxsus maktablar paydo bo'ladi, sport maydonchalari quriladi va musobaqalar tashkil etiladi. Shu bilan birga qadimgi Olimpiya o'yinlari dunyoga keldi.

Quldorlik davrida jismoniy madaniyat va sport Qadimgi Sharq mamlakatlarda, Yunoniston va Rimning qadimgi davlatlarida keng tarqalgan edi. Ushbu mamlakatlarda o'zlarining jismoniy tarbiya tizimlari yaratiladi, maxsus maktablar paydo bo'ladi, sport maydonchalari quriladi va musobaqalar tashkil etiladi. Shu bilan birga qadimgi Olimpiya o'yinlari dunyoga keldi.

Quldorlik jamiyatining parchalanishi bilan ushbu jamiyat tomonidan hosil bo'lgan madaniyat va uning tarkibiy qismi - jismoniy madaniyat o'zgaradi.

O'rta asrlarda jismoniy madaniyat tarixi uning rivojlanishida uch bosqichdan o'tadi: erta, rivojlangan va oxirgi o'rta asrlar asosan feodal ijtimoiy-iqtisodiy shakllanish bosqichlariga to'g'ri keladi. Erta va rivojlangan feodalizm davrida ritsarlarning harbiy-jismoniy tayyorgarligi tizimi shakllandi (asosan Evropa mamlakatlarda), ularning asosiy xususiyatlari harbiy yo'nalishga va sinfiy xarakterga ega. Qullarga qarashli jamiyat bilan taqqoslaganda, odamlarning massasi jismoniy mashqlar va o'yinlarni o'tkazish uchun keng imkoniyatlarga ega edi.

Kechki feodalizm davrida burjua madaniyati va uning tarkibiy qismi - jismoniy madaniyat va sport paydo bo'ldi.

Zamonaviy tarixning birinchi davrida jismoniy madaniyat to'g'risidagi yangi qarashlar tasdiqlandi. Vositalar, shakllar va usullarni qo'llashda ikkita yo'nalish mavjud: gimnastika (asosan kontinental Evropa mamlakatlarda) va sport va o'yinlar (Anglo-Sakson mamlakatlari va dunyoning boshqa mintaqalarida). Turli xil jismoniy mashqlarni bo'limi mavjud: gimnastika, o'yinlar va turizm.

Zamonaviy tarixning ikkinchi davrida, Parij kommunasidan tortib Buyuk Oktyabr Sotsialistik inqilobigacha burjua va ishchilar sinfi o'rtasida kurash kuchaymoqda, bu esa gimnastika harakatida qarama-qarshi ikki yo'nalishni: ishchilar va burjua tarkibini shakllantirishga olib keldi.

Ishchilar gimnastikasi harakati oldida mehnatkash xalqni sinfiy kurashga jismonan tayyorlash vazifasi turibdi. Burjua gimnastikasi harakati faoliyatida ommaviy, sinfiy kurashdan chalg'itish uchun sport, gimnastika va o'yinlardan foydalanish tendentsiyasi mavjud edi.

Milliy ozodlik harakati bilan bog'liq gimnastika harakatining yangi shakllari paydo bo'ldi. Harbiy jismoniy tarbiya va ta'limga yo'naltirilgan maxsus jismoniy tarbiya tizimlari yaratildi.

Birinchi va Ikkinchi Jahon Urushlari o'rtasidagi jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirishning asosiy xususiyati ikki xil yo'nalishni shakllantirish edi: sotsialistik va burjua.

Sovet jismoniy madaniyat harakati aholining barcha qatlamlari uchun mavjud edi. Birinchi jahon urushining natijalari burjua gimnastikasi harakatining rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatdi. Mag'lub bo'lgan davlatlar (Germaniya va uning ittifoqchilari) aholini yangi fathlarga tayyorladi. G'olib bo'lgan davlatlar (AQSh, Angliya, Frantsiya va boshqalar) sportning harbiy yo'nalishini kuchaytirdi. Barcha

mamlakatlarda sport va jismoniy madaniyat harakatini tashkiliy jihatdan qayta qurish amalga oshirildi. Ikkinchi Jahon urushi paytida ko'plab Evropa mamlakatlaridan kelgan ishchilar sportchilari fashizm Germaniyasiga qarshi urush jabhalarida va fashizmga qarshi urushda kurashdilar.

Ikkinchi Jahon urushidan keyin Bolgariya, Vengriya, Chexoslovakiya, Polsha, Sharqiy Germaniya, Ruminiya, Xitoy, Koreya, Vetnam, Kuba va boshqa mamlakatlarda jismoniy tarbiya tashkilotlari o'z faoliyatlarida Sovet jismoniy tarbiya tizimining an'analari va tajribalariga suyanan.

Hozirgi vaqtda zamonaviy dunyoda jismoniy madaniyatni rivojlantirishda eng yuqori yutuq sportning universal, madaniy va gumanistik qadriyatlariga asoslangan Olimpiya harakati hisoblanadi.

2. Jismoniy tarbiyaning yuzaga kelishi va rivojlanishi sabablari

Jismoniy madaniyat madaniyatning moddiy va ma'naviy turlari bilan bir qatorda juda ko'p qirrali hodisa bo'lib, odamlar hayotida doimo muhim o'rin tutib kelgan. Hatto jismoniy madaniyat bu shaxs va jamiyat madaniyatining eng birinchi turi bo'lib, umumiy madaniyatning ajralmas bo'g'ini bo'lgan asosiy, fundamental qatlamni ifodalaydi, degan fikr mavjud. Ushbu fikrning to'g'riligini uning turli unsurlari insoniyat paydo bo'lishi va rivojlanishining eng qadimgi davrlaridan boshlab barcha bosqichlarida ro'y berganligi va muhim rol o'ynaganligi dalillari tasdiqlaydi.

Olimlar tomonidan berilgan ma'lumotlar, jismoniy madaniyat miloddan avvalgi 40 ming yil oldin paydo bo'lgan degan xulosaga kelishimizga imkon beradi [5, p. 17]. Jismoniy tarbiyaning davlat shakllari paydo bo'lishidan ancha oldin (ularning paydo bo'lishi miloddan avvalgi 1-ming yillikda) ibtidoiy odamlar hayotida uning elementlarining paydo bo'lishi va keyingi rivojlanishi haqiqati ibtidoiy jamiyat hayotida jismoniy madaniyatning zaruriyati, ob'ektiv ehtiyojidan dalolat beradi. Bu zamonaviy odamlarning hayotida ham katta ahamiyatga ega. Endilikda yosh avlodning jismoniy tarbiyasiga katta ahamiyat berilmaydigan, sportning turli-tuman turlari etishtirilmaydigan, sport musobaqalari, ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlari va boshqalar o'tkazilmagan tsivilizatsiyalashgan jamiyatni tasavvur qilish qiyin.

Insoniyat hayotining dastlabki bosqichlarida allaqachon vositalarga, usullarga va texnikalarga ega bo'lib, ular yordamida mehnat vositalarini takomillashtirish, tabiat kuchlarini yengish, ularni inson irodasiga bo'ysundirish va boshqalar bo'yicha oldingi avlodlarning tajribasi yosh avlodga o'tdi. Bu vositalar, usullar va shakllar ta'lim va tarbiyaning uyushgan shakllarining paydo bo'lishi uchun asos bo'lib xizmat qildi.

Insoniyat jamiyatining rivojlanishining dastlabki bosqichlarida bunday tarbiya asosan jismoniy bo'lgan. Jismoniy mashqlar uning asosiy vositasiga aylandi. Jismoniy mashqlarning paydo bo'lishi va maqsadli ishlatilishi mehnat va harbiy harakatlarning samaradorligini oshirishga yordam berdi va shu bilan ibtidoiy odamning hayoti va rivojlanishining asosiy omili bo'ldi. Ularning paydo bo'lishi ibtidoiy odamlar jamiyatida jismoniy madaniyatning paydo bo'lishidagi eng birinchi va muhim qadamdir.

Ushbu holat bilan bog'liq holda, jismoniy mashqlarning paydo bo'lishi masalasi jismoniy madaniyatning insoniyat jamiyatidagi hayotidagi o'rni va ahamiyatini tushunishda muhim ahamiyatga ega. U har doim jiddiy falsafiy ahamiyatga ega bo'lgan ko'plab olimlar: o'qituvchilar, sotsiologlar, siyosatchilar va boshqalarning e'tiborini jalb qilganligi bejiz emas. Shu bilan birga, jismoniy madaniyat tarixi bo'yicha idealist pozitsiyalarni qo'llab-quvvatlagan ko'plab faylasuflar va xalqaro asarlar mualliflari jismoniy mashqlarning kelib chiqish muammosini uchta farazga asoslanib ko'rib chiqish mumkin: o'yin nazariyasidan, ortiqcha energiya nazariyasidan va sehrgarlik nazariyasidan. Ulardan ba'zilari jismoniy mashqlar instinkti yoki bolalik davridagi o'yin faoliyatiga bo'lgan istak, jismoniy mashqlar paydo bo'lishining asosiy sababi va jismoniy madaniyat rivojlanishining asosiy omili deb hisoblashadi. Ularning fikriga ko'ra jismoniy tarbiya odamlarning ijtimoiy ehtiyojlaridan kelib chiqmaydigan sof biologik hodisa sifatida namoyon bo'ladi. Boshqalar, jismoniy mashqlar (ayniqsa sport) ning paydo bo'lishining asosiy sababi, inson tabiatining kurash, boshqa odamlar bilan raqobatlashishga intilishidir. Boshqalar esa jismoniy mashqlar ko'rinishini dinga, diniy marosimlarni bajarish paytida har qanday harakat faoliyatlarni bajarish an'analari bilan bog'lashadi.

Ammo jismoniy mashqlar paydo bo'lishining sabablarini va jismoniy tarbiyaning odamlar hayotidagi o'rnini tabiat va jamiyat haqidagi dialektik-materialistik qarashlar nuqtai nazaridan to'g'ri tushunish mumkin.

Ushbu qarashlarga muvofiq, jismoniy mashqlar va umuman jismoniy madaniyat paydo bo'lishining boshlang'ich davri ibtidoiy odamlar jismoniy mashqlar ta'sirini sezadigan paytdir. Aynan o'sha paytda ibtidoiy odam mehnat vosita harakatlarini oldindan bajarish, mehnat jarayonining (ovning o'zi) samaradorligini oshirishga hissa qo'shishini va jismoniy mashqlar paydo bo'lganligini birinchi marta anglab etgan paytda. Jismoniy mashqlar ta'sirini anglab etgan kishi mehnat faoliyatida unga zarur bo'lgan harakatlarga taqlid qila boshladi. Va bu harakatlar haqiqiy mehnat jarayonlaridan tashqarida qo'llanila boshlaganda, ular mehnat ob'ektiga emas, balki shaxsning o'ziga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qila boshladilar va shu tariqa mehnat harakatlaridan jismoniy mashqlarga aylandilar. Endi harakat faoliyatlar moddiy boyliklarni ishlab chiqarishga emas, balki inson organizmining xususiyatlarini yaxshilashga (kuchlilik, aniqlik, epchillik, epchillik va boshqalar), uning insoniy tabiatiga qaratilgan. Bu jismoniy mashqlar va mehnat, maishiy va boshqa har qanday harakat faoliyatlar o'rtasidagi asosiy farq.

Shunday qilib, jismoniy mashqlar, jismoniy madaniyat, sportning idealistik pozitsiyadan shaxsga tabiatan xos bo'lgan, o'yin va raqobatbardosh faoliyat, tajovuzkor raqobat va hokazolar asosida paydo bo'lishi masalasini ko'rib chiqish mutlaqo noto'g'ri.

Ularning paydo bo'lishi va rivojlanishining haqiqiy sababi odamni mehnat va harbiy faoliyatni yanada muvaffaqiyatli tayyorlashga tayyorlash zarurati bilan bog'liq bo'lgan jamiyatning ob'ektiv mavjud bo'lgan dolzarb ehtiyojlari edi. Ishonch bilan aytish mumkinki, jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat insoniyat rivojlanishining boshida omon qolishga yordam bergan asosiy omillar

edi.

3. Jismoniy madaniyat tizimi ma'lum ijtimoiy tashkilot sifatida

O'zbekiston Respublikasi Mustaqillikka erishgandan so'ng yangi davr boshlandi. Bu esa xalqning milliy an'analari, qadriyatlari va urf - odatlari bilan yashash sog'lom turmush tarzini qo'llash uchun asos bo'ladi. Bir qator qonunlar me'yoriy xujjatlarda oila turmushini yaxshilash bolalar, ayollar va yoshlarni sog'ligini muxofaza qilish, o'sib kelayotgan yosh avlod o'quvchi yoshlar va talabalarni ijtimoiy ximoyalashni kuchaytirish. O'zbekiston Respublikasining Ta'lim to'g'risidagi - Kadrlar tayyorlash milliy dasturiga, Nogironlarni ijtimoiy ximoyalash, aholini ish bilan ta'minlash, jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonunlar va dasturlarda aks etgan. O'zbekistonda Sog'lom avlod uchun ordenini ta'asis etilishi (1993 y 4-mart O'zbekiston ovozi) Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonun (2000 y may) Sog'lom avlodni tarbiyalash davlat dasturi Alpomish va Barchinoy maxsus testini ishlab chiqilishi, maktabgacha ta'lim, umumiy o'rta ta'lim, o'rta maxsus, kasb xunar ta'limi, oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv dasturlari va yagona sport klassifikatsiyasini ishlab chiqilishi Respublikamizda jismoniy tarbiya tizimining yanada rivojlanishi uchun xizmat qiladi: (sport inshootlarini barpo etilishi, ilmiy tadqiqot ishlari, uslubiy qo'llanma, yo'riqnomalar, me'yoriy xujjatlar, boshqaruv va nazorat tashkilotlari o'quv muassasalari) Jismoniy tarbiya tizimiga to'liq tavsifnoma jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fani maxsus nazariy va sport pedagogik fanlari orqali beridadi. Ta'lim tarbiya soxasida jismoniy tarbiyaning pedagogik ahamiyati borligi sababli uning mazmuni ushbu fanda yartib beriladi.

Jismoniy tarbiya ijtimoiy xodisa sifatida taxlil qilib ko'rilganda jismoniy tarbiya tizimini paydo bo'lishi rivojlanishi asosiy qonuniyatlarini amalga oshirish uning xususiyatlari, va tuzilishi tan olinadi. O'sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy tarbiyasini amalga oshirishda muxim va tarbiya qonuniyatlariga mos keladigan bilimlar zarurdir.

Jismoniy tarbiya ma'lum ijtimoiy tashkilot doirasida amalga oshirilib, bu yo'nalishda jamiyatni qiziqishlarini ta'minlaydi. Bunday ijtimoiy tashkilot, tizim deb nomlanadi. Jismoniy tarbiya tizimi jismoniy madaniyat elyomentlarini tartibga solishdan iboratdir.

4. Jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyoti uchun davlat direktiv hujjatlarining ahamiyati

Jismoniy tarbiya jismoniy tarbiya va sportning majburiy davlat dasturlari asosida amalga oshiriladi (maktabgacha ta'lim muassasalari, umumta'lim maktablari, o'rta va oliy o'quv yurtlari, armiya va boshqalar). Aholi jismoniy tarbiyasining asosiy maqsadlari va asosiy vazifalarini amalga oshiradigan ushbu dasturlarda jismoniy tarbiyaning ilmiy asoslangan vositalari, o'zlashtirilishi lozim bo'lgan motorli ko'nikmalar majmuasi, aniq norma va talablar ro'yxati mavjud. Jismoniy tarbiya tizimining dasturi va me'yoriy asoslari kontingentning xususiyatlari (yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarligi darajasi, sog'lig'i holati) va jismoniy madaniyat harakati ishtirokchilarining asosiy faoliyati shartlari (o'qish,

ishlab chiqarishda ishlash, armiyada xizmat qilish) bilan bog'liq holda aniqlashtiriladi.

Jismoniy tarbiya tizimi barcha davlat va jamoat tashkilotlari hamda muassasalar, maktablar, oliy o'quv yurtlari, jismoniy tarbiya jamoalari va boshqalar uchun foydalanish majburiy bo'lgan yagona davlat dasturi va o'quv qurollari bilan ta'minlangan.

Jismoniy tarbiya yuzasidan ishlab chiqilgan dasturlar va darsliklar o'zgarmaydigan narsa emas. Ularning mundarijasi hamisha o'zgarib takomillashib boradi. Dasturlarni takomillashtirish uchun jismoniy tarbiya yuzasidan olib boriladigan ilg'or ish tajribalari asos bo'ladi, bu ilg'or ish tajribalarini jismoniy tarbiya, pedagogika, ilmiy-tadqiqot va o'quv institutlari, shuningdek, amaliyotchilar – o'qituvchilar va murabbiylar muntazam ravishda o'rganib, umumlashtira boradilar. Jismoniy tarbiya yuzasidan qilingan ishlarning natijalari ilmiy jihatdan asoslangan normativlar tizimi – maktabgacha bo'lgan bolalar uchun tuzilgan dastur talablaridan boshlab to kattalar uchun tuzilgan dastur talablarigacha, malakali sportchilar uchun sport klassifikatsiyasiga qadar izchillik bilan hamisha ortib borayotgan talablarga muvofiq hisobga olinadi va baholanadi.

“Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari majmuasi jismoniy madaniyat harakatini rivojlantirishda muhim tarixiy voqeadir. “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari to'g'risidagi nizomda jismoniy tarbiya tizimining asosiy nazariy, metodik va tashkiliy qoidalari aks ettirilgan. Bu maxsus testlar majmuasi – mamlakatimizda jismoniy tarbiya sohasidagi barcha dasturlarning negizi hisoblanadi.

Bular maxsus nizomlar to'g'risidagi hujjatlarda o'z amaliy ifodasini topadi. Hozir nishonlarning muayyan tizimi qaror topdi. Bu tizimga yoshlikdan boshlab izchillik bilan jismoniy tarbiyani boshlash, umumiy jismoniy tayyorgarlikning yuksak darajasini ta'minlash va sport mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishni rag'batlantirish asos qilib olingan.

O'zbekiston Respublika Vazirlar Mahkamasining 1999 yil 27 maydagi “O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi 271-sonli qarori va O'zbekiston Respublikasining 2000 yil 26 maydagi “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi qonuni asosida mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish yo'llari belgilab berilgan.

O'zbekistonda jismoniy tarbiyani tashkil etishning ikki: davlat va jamoa-havaskorlik shakli mavjud.

Jismoniy tarbiya tadbirlarini amalga oshiradigan davlat tashkilotlariga quyidagilar kiradi: tug'ruqxonalar, bolalar yaslilari, bolalar bog'chalari, o'rta maktablar, maktab-internatlar, akademik litseylar, kollejlari, oliy o'quv yurtlari, armiya va flot, sanatoriyalar, dam olish uylari, davolanish muassasalari. Bu davlat muassasalarida jismoniy tarbiya, odatda, majburiy tartibda amalga oshiriladi.

Jamoa-havaskorlik jismoniy tarbiya tashkilotlariga quyidagilar kiradi:

a) ishchilarni, xizmatchilarni, o'quvchilarni birlashtiruvchi havaskorlik kasaba uyushmasi jismoniy tarbiya tashkilotlari. Ular ishlab chiqarish va hududiy tamoyillarga binoan quriladi.

Masalan, Xalq ta'limi vazirligiga qarashli o'quvchilarning “Yoshlik” sport

jamiyati, oliy o'quv yurtlari sportchi- talabalarining "Talaba" sport jamiyati va hokazo.

b) idoralarga qarashli sport jamiyatlari, masalan, "Dinamo".

v) armiya va flot ofitserlari uyi klublari huzuridagi harbiy xizmatchilarning sport tashkilotlari, masalan, "MHSK" (markaziy harbiy sport klubi).

g) O'zbekiston Respublikasi "Vatanparvar" jamiyati.

Jismoniy tarbiya sohasidagi havaskorlik ishlari sport jamiyatlarining bir o'zidagina o'tkazilmaydi. O'zbekistonda jismoniy tarbiya xalq hayotiga, har bir oila, uning har bir a'zosi turmushiga mehnatkashlarning o'zlari tomonidan faol kuch-g'ayrat sarflash (ertalabki sog'lomlashtirish gimnastikasi, ishlab chiqarishdagi jismoniy mashqlar va boshqa ommaviy-sog'lomlashtirish tadbirlari) yo'li bilan joriy etiladi. Bunday jismoniy tarbiya ishi har bir mehnatkashning jismoniy tarbiya savodini muntazam ravishda oshirib borishni talab etadi. Bu vazifa maktabgacha tarbiya muassasalari, maktablar, oliy o'quv yurtlari va jamoat jismoniy tarbiya tashkilotlari, jismoniy tarbiya jamoalari, sport klublari, salomatlik universitetlari va boshqa tashkilotlar tomonidan, shuningdek, mehnatkashlarning mustaqil o'qishlari yo'li bilan hal etiladi.

Mamlakatda jismoniy tarbiya ishiga sport jamiyatlari va tashkilotlari tomonidan saylab qo'yiladigan Markaziy kengash rahbarlik qiladi.

Jismoniy tarbiyani amalga oshiradigan davlat va jamoat tashkilotlarining yagonaligi jismoniy tarbiya tizimining o'ziga xos qonuniyatidir.

Bu yagonalik jismoniy tarbiya tizimining umumxalq xarakteri bilan, jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari birligi va mushtarakligi bilan belgilanadi.

O'zbekistonda tegishli davlat va jamoat organlari jismoniy tarbiya tizimiga rahbarlik qiladilar.

Davlat rahbarlik organlari. Maktablar, oliy o'quv yurtlari hamda boshqa shunga o'xshash muassasalarda jismoniy tarbiyaga rahbarlik tegishli vazirliklar tomonidan ta'minlanadi. Masalan, maktabda jismoniy tarbiyaning yo'lga qo'yilishi uchun Respublika XTV, oliy o'quv yurtlarida – Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi mas'uldir.

Jamoat rahbarlik organlari. Jismoniy tarbiya tashkilotlarida rahbarlik saylab qo'yiladigan organlar: jismoniy tarbiya jamoalari kengashlari, tegishli sport jamiyatlari, viloyat, o'lka, respublika va markaziy kengashlari tomonidan amalga oshiriladi. Sport jamiyatlari kengashlarining faoliyatini sport qo'mitasi muvofiqlashtirib turadi.

Respublikamizda sportning ayrim turlari bo'yicha sport federatsiyalari mavjud. Bu sport federatsiyalari xalqaro federatsiyalarda O'zbekiston sportining vakili sifatida qatnashadi. Masalan, gimnastika bo'yicha Respublika federatsiyasi xalqaro federatsiya tarkibiga kiradi va hokazo. Federatsiya sport jamiyati bilan birgalikda mamlakatda sportning o'ziga tegishli turini rivojlantirish sohasidagi ishlarni amalga oshiradi. Shu bilan birga, O'zbekiston Respublikasida Milliy Olimpiya qo'mitasi ham tashkil qilingan. Bu qo'mita Halqaro Olimpiyada qo'mitasida O'zbekiston sporti manfaatlarini himoya qiladi.

O'zbekistonning mustaqillik yillarida jismoniy tarbiya va sport sohasida ko'plab malakali kadrlar yetishib chiqdilar. Bu kadrlar ta'lim muassasalarida:

maktablar, akademik litseylar, kasb-hunar kollejlari va institutlarda faoliyat ko'rsatmoqda. Pedagogika institutlari, hamma universitetlarning jismoniy tarbiya fakultetlarida bakalavriat va magistrlar tayyorlanmoqda. Jismoniy tarbiya bo'yicha ilmiy-pedagogik kadrlar O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti huzuridagi aspiranturada tayyorgarlikdan o'tadilar. Jismoniy tarbiya sohasidagi xodimlarga pedagogika, biologiya fanlari nomzodlari hamda doktorlari ilmiy darajasini olish uchun dissertatsiyalar yoqlash huquqi berilgan.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi xodimlarning anchagina qismi davlat va jamoat tashkilotlari tomonidan o'tkaziladigan kurslarning keng tarmoqlarida tayyorlanadi.

5. Jismoniy madaniyat tizimining maqsad va vazifalari (sog'lomlashtirish, ta'limiy, tarbiyaviy masalalari).

Jismoniy madaniyat tizimi nisbatan mustaqil bo'lib, o'z maqsadlari, vazifalari va ishlash printsiplariga ega.

Maqsad jamiyatdagi jismoniy madaniyatning butun tizimini ishlashning markaziy, tizimlashtiruvchi komponentidir. Bu uzoq kelajakda erishishni istaydigan yakuniy natijalarni anglatadi.

Jismoniy madaniyat sohasida odamlar va umuman jamiyatning oldiga qo'ygan maqsad insonning bu jarayonda nimaga aylanishi kerakligini va turli xil ehtiyojlarni qondirish va shakllantirish bilan bog'liq bo'lgan jismoniy madaniyat faoliyatining turli xil turlarini kiritish natijasida yuzaga keladigan aqliy kutishdir.

Shaxsning jismoniy madaniyati - bu ma'lum bir darajadagi maxsus ta'lim, jismoniy madaniyat va sport faoliyati, turmush tarzi madaniyati, ma'naviyati va psixofizik salomatligi, jismoniy kamolot, motivatsion va qiymat yo'nalishlari va ta'lim natijasida olingan va integratsiyalashgan ijtimoiy va ma'naviy qadriyatlar bilan tavsiflanadigan, sifatli, tizimli, dinamik holat bo'lgan shaxsning umumiy madaniyatining ijtimoiy jihatdan aniqlangan sohasi.

Hozirgi davrda texnika taraqqiyoti sharoitida rivojlangan ishlab chiqish organizm funksiyasining yuqori harakatchanligini talab etadi. Bu aniq va tez javob bera olishni, irodali, chiniqqan, mard, chidamli, qiyinchiliklardan qo'rqmaydigan insonlarni taqozo etadi. Jismoniy tarbiyaning maqsadi Vatan mudofaasiga, hayotga va mehnatga tayyorlashdir. Bu maqsad mamlakatimizda kishilarning jismoniy tarbiyasini amalga oshiruvchi hamma muassasa va tashkilotlar uchun yagonadir.

Ko'rsatilgan maqsad asosida:

- 1.Sog'lomlashtirish,
- 2.Ta'limiy
- 3.Tarbiyaviy vazifalar hal etiladi.

1. **Sog'lomlashtirish vazifalari** - bola hayotini muhofaza etish, sog'ligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanishni yaxshilash, organizm ish qobiliyatini funksional takomillishtirish va ish qobiliyatini oshirish, shuningdek chiniqtirish eng muhim vazifalardir. Bular asosan maktabgacha yoshdagi bolalar organizmning ximiyaviy xususiyatlari uncha rivojlanmagan, tashqi muxitning noqulay shartlariga tez bo'ysinadigan, ko'p kasal bo'lishlari natijasida vujudga kelgan noxushliklarni bartaraf qilishdan iboratdir. Bu xususiyatlarni xisobga olgan holda sog'liqni

mustahkamlash vazifalari har bir tizimida, aniqroq shaklda yechilishi shart

Suyak, pay, bo'g'in tizimi holatini, shuningdek qismlarining turli yo'nalishlarda harakatlanish imkoniyatini ta'minlaydi. Suyak apparati bog'lam va bo'g'inlarni to'g'ri va vaqtida rivojlantirish tanani me'yorda ushlab turishga hamda hamma organ va tizimlarni rivojlantirishni ta'minlaydi. Umurtqa pog'onasining qiyyshayishi, bukirlik, yassi oyoqlik muhim organlarning ish faoliyatlarini buzadi, bu esa kelajakda kasallikka olib keladi. Bolalarda suyak tizimi nisbatan bo'sh, chunki unda bir qancha pay hujayralari bo'ladi: bo'g'inlar ancha harakatchan, bog'lash apparati oson cho'ziladi, paylari kattalarnikiga qaraganda bo'sh va kalta. Shu munosabat bilan suyakning qotishini umurtqa pog'onasi egilishlarini bog'lash bo'g'in apparat oson chæzilishini mustahkamlashni to'g'ri va o'z vaqtida yordam berish zaruriyati kelib chiqadi. Undan tashqari tana qismlari nisbatan to'g'ri rivojlantirishga, bo'yi va tana massasini boshqarishga imkon berish zarur.

Mushak tizimi tananing ayrim qismlarini ma'lum holatda mustahkamlaydi va bu holatni o'zgartiradi, ya'ni muvozanatni saqlagan holda harakatni bajaradi, shuningdek ximoya vazifasini bajaradi, suyak tizimini ichki organlar urilishlardan, sovuq oldirishdan saqlaydi.

O'quvchilarda mushaklarga nisbatan bo'sh rivojlangan va tana massasini 20-22%ini tashkil etadi. Ayniqsa, yangi tug'ilganlarda qo'l va oyoq mushaklari bo'sh, sekin qisqarib uzoq vaqt to'g'rilana olmaydilar. CHaqaloqning birinchi oylarida mushaklarning egilish tonusi to'g'rilanish tonusi yuqori bo'ladi. Bolalar mushaklarida suv ko'p bo'lib, oqsil moddalari va yog' kam bo'ladi. Ayrim mushaklarining rivojlanishi bir tekisda bo'lmaydi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda mushaklarning hamma guruhleri (tana, orqa, qorin, oyoq, qo'l, barmoq, panja, oyoq tagi, bo'yin, yuz, ko'z, hamma ichki organlar bog'lami va mushaklari)ni rivojlantirish zarur. Mushaklarning sust rivojlangan guruhlarini mustahkamlashga alohida e'tibor berish kerak.

Yurak-tomir tizimi boshqa tizimlarga nisbatan oldinroq faollik ko'rsata boshlaydi. Bola tug'ulishda yurak-tomir tizimi ancha yetuk bo'ladi. Bolalarda qon-tomirlari kattalarnikiga qaraganda ancha kengroq. Shu munosabat bilan qon bosim kamroq, lekin u yurak qisqarish chastotasi bilan moslashib boradi. Yurak qisqarish ritmi oson buziladi. Yurak kuchlanishi ishdan tez charchaydi va tez o'zgaruvchan faoliyatga birdan moslasha olmaydi. Kichkina bolalarda pul's juda tez daqiqasiga 140-160 marta uradi. Asta-sekin u kamayib boradi, 7 yoshga to'lganda daqiqasiga 95-85 zarbaga yetadi. Bularni hisobga olgan holda yurak mushaklarini, shuningdek butun tomirlar, jumladan, miya tomirini ham mustahkamlashga harakat qilish kerak. Yurakka qon oqishini kuchaytirib, uning qisqarish ritmini yaxshilash, birdan o'zgarib qoluvchi jismoniy yuklanishga tezda moslashuv qobiliyatini rivojlantirish zarur.

Nafas olish tizimi. Bolalarda yuqori nafas olish yo'llari nisbatan tor, uning shilimshiq qobig'i limfatik va qon tomirlariga boy, noqulay sharoitlarda shishib, nafas olishni keskin buzadi. O'pka hujayralari juda nozik. Ko'krak qafasining harakatchanligi cheklangan. Qovurg'alarning gorizontal joylashuvi va nafas olish muskullari sust rivojlangan (chaqqaloq bolalar daqiqasiga 40-35 marta, 7 yoshlilar esa 24-22 marta nafas oladilar). Sayoz nafas olishda o'pkaning yaxshi havo

almashtirib bo'lmaydigan qismida havo turib qolishi ro'y beradi.

Ko'rsatilgan xususiyatlarga bog'liq xolda ko'krak qafasi chuqur nafas olishi, nafas olish ritmini muqarrar etishi, o'pkaning hayotiy sig'imini oshirish zarur bo'lib qoladi. Undan tashqari bolalarni burin orqali nafas olishga o'rgatish zarur. Burun orqali nafas olganda havo maxsus asbob nuqtalariga ta'sir etadi, natijada nafas olish markazi qo'zg'alishi yaxshilanadi, chuqurroq nafas olinadi. Og'iz orqali nafas olganda sovuq havo nafas olishning shilimshiq qobig'i (mindalin)ga ta'sir etib, uning kasallanishi, natijada organizmga og'riq beruvchi bakteriyalar tushishi mumkin. Agar bola burin orqali nafas olsa, shilimshiq qobiqdagi qilchalar xavodagi changni ushlab qoladi, shunday qilib havo tozalanadi. Bolalarda, ayniqsa yosh bolalarda ovqat hazm qilish organlari yetarlicha rivojlanmagan. Muskul qobig'ining kuchsizligi natijasida ichak harakat faoliyati kichkina va tez buziladi. Ichakning tekis muskul to'qimalarini mustahkamlash, uning to'g'ri ishlashini ta'minlash zarur.

Teri ichki organlarini va to'qimalarni ularga mikroorganizmlar kirishidan saqlaydi va ter chiqarish organi hisoblanadi, issiqni boshqarish va nafas olishda qatnashadi. Bolalar terisi juda nozik va tez yaralanadi. SHu munosabat bilan bola terisini jarohatlanishdan saqlash va uning (issiq almashinuvchi va himoyachi) funksiyasini to'g'ri rivojlantirishga imkon berish zarur.

Bola tug'ilishda uning asab tizimi o'zining bir qancha funksiyalarini bajarishga tayyor emas. Vegetativ asab tizimi ancha rivojlangan. Bolalar ko'zg'alish va tormozlanish uchun tekis bo'lmagan jarayonlari, kam harakatchanlik tormozlanish ishga ko'ra ko'zg'alish yuqoriroq ekanligiga hosdir. Shu munosabat bilan maktabgacha yoshda asab jarayonini takomillashtirishga, faol tormozlanishini, shuningdek harakat analizatorlari, sezgi organlarini rivojlantirishga imkon berish zarur.

Maktabgacha yoshdagi o'quvchilarda issiqni boshqarish kam rivojlangan bo'lgani uchun organizmni tashqi muhitni noqulay sharoitlarga (suv, havoning past va harorati, quyosh nuri ta'siriga), ya'ni chiniqishini tavsiya etadi.

O'zbekiston o'quvchi yoshlarni tarbiya kontseptsiyasida ko'rsatilganiga ko'ra maktabgacha tarbiya maqsadi bolani shaxs sifatida oyoqqa turg'azishdir, oldindan tuzilgan dasturga asosan qayta qurish emas. Jamoa maktabgacha tarbiya tizimi oilaviy tarbiya bilan bog'liq holda olib borilganidagina, uni to'ldiruvchi bo'lgandagina, oiladan ajratilmagan xoldagina bolalarga yordam berish mumkin.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni tarbiyalashda etnik va etnopsixologik xususiyatlarni hisobga olish zarur. Bolaning psixik va shaxsiy rivojlanishida oiladagi tarbiya o'zining ahamiyati jihatidan yuqori bo'lishi kerak. Oilada bola birinchi marta o'z halqining madaniyati va turmushi bilan to'qnashadi, milliy odatlarini o'zlashtira boradi. Oiladagi tarbiya bola himoyasini amalga oshiradi, va jismoniy va hissiy qulayliklar yaratadi.

Shu narsani ta'kidlash kerakki, umumittifoq dasturi O'zbekiston sharoitida oqlanmadi. Mintaqa xususiyati (jug'rofiyasi, yil fasllarining davomiyligi), jismoniy tarbiya tizimiga original yondashishni talab etadi, uning muvaffaqiyati bo'lishiga o'quvchining psixologiyasi va sog'ligi ko'p jihatdan bog'liq bo'ladi. Iqlim sharoiti o'quvchilar faoliyatining ko'p qismini ochiq havoda tashkil etishga imkoniyat

yaratadi (bunga hamma amaliy mashg'ulotlar kiradi).

O'quvchilar faoliyatini mumkin qadar tabiiy shakllarga yaqinlashtirish bolaning harakatga bo'lgan talabini hisobga olishdir. O'quvchining o'z kuchiga qarab ishga jalb etish har doim ham emotsional hissiyotini hosil qiladi hamda faollikdagi bolalar talabini amalga oshiradi. Tarbiya muassasalarida yoshlikdan boshlab sog'liqni saqlashni odatga kirita borish kerak. Bolani sog'lom, chaqqon, mard, kuchli bo'lishi kun tartibiga rioya qilish, harakatli halq o'yinlarini sevib bajarishi uchun sharoit yaratish kerakki, unda irodalikni namoyon etishga, jismoniy va psixologik xarakterdagi qiyinchilikni yengishga intilish zarur. Bunda qiz va o'g'il bolalarni jismoniy tarbiya asosida kelajakdagi qiz va yigitlarning sifatlarini tarbiyalab, o'ziga hos xususiyatlarni hisobga olish zarur.

Juda kichik yoshdan boshlab bolalarda sog'liq uchun zarur ko'nikmalarni shakllantirib borish darkor. Gigienik tarbiyalarda kelajakdagi sog'lom turmush kechishi uchun qo'yilgan yo'riqlarni shakllantirish uchun zarur bo'lgan ozodalik madaniyati asosdir.

Gigienik va jismoniy salomatlik ko'p jihatdan sog'liqni saqlash va halq ta'limining birgalikda olib boriladigan ishlariga bog'liqdir.

Yuqorida aytilganlarni hisobga olib O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya oliygohi ilmiy-metodik laboratoriyasi Farzandingiz sog'lom bo'lishini istasangiz deb nomlangan, 3-6 yoshli bolalarga mo'ljallangan, oilada o'tkaziladigan jismoniy mashqlar qo'shimcha mashg'ulotlari haqida metodik tavsiyanomalar shuningdek, bolalarda jismoniy madaniyat va sport, mustaqillikni tarbiyalash sohasidagi bilimlarni shakllantirish bo'yicha o'quv qo'llanmasini ishlab chiqdilar.

2. Ta'limiy vazifalari - uquvchilarni jismoniy tarbiyalash jarayonida ta'limiy vazifalarni: harakat ko'nikmalarini va malakani shakllantirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, to'g'ri qaddi-qomat, gigiena ko'nikmalarini singdirib borish, maxsus bilimlarni egallash, mustaqillik ko'nikmasini singdirish kabilarni ham hal etib borish zarur.

Ko'pgina harakatlar (emaklab yurish, yurish, yugurish, velosiped uchish va boshqalar) oddiy hayotda bolalar tomonidan ko'p foydalaniladi, bu esa atrof-muhit bilan aloqani yengillashtiradi va uni bilish imkonini beradi. Emaklay boshlagan bolaning o'zi uni qiziqtirayotgan buyum oldiga kelib kuzata boshlaydi. Velosipedda uchuvchi bola havoni, suzishni biluvchi bola esa suv hossalarni yaxshi bilib oladilar.

Mustahkam harakat ko'nikma va malakalari jismoniy kuchni tejashga imkon beradi. Chunki u oson, kuchlanish katta bo'lmagan holda bajaradi hamda mashq bajarishga asab-mushak energiyasini kam sarflaydi.

Mustahkam shakllangan harakat malaka va ko'nikmalaridan foydalanish harakat jarayonida, ayniqsa o'yin faoliyatida ko'nikmagan xolatlarda vujudga keladigan vazifalarni tushunib olishga imkon beradi. Masalan: yugurib kelib uzunlikka sakrashni o'rganib olgan bola Fovurdagi Bo'ri o'yinida chuqur ustida qanday sakrash haqida o'ylamasdan, balki Bo'ridan qanday qutilish kerakligini o'ylaydi.

7 yoshgacha bolalarda shakllanib olingan harakat malaka va ko'nikmalari maktabda uni takomillishtirib borish uchun fundament bo'ladi, murakkabroq

harakatlarni egallashni yengillashtiradi va kelajakda sport sohasida yuqoriroq natijaga erishishga imkon beradi.

O'quvchilarda shakllantirib borish zarur bo'lgan harakat malaka va ko'nikmalarni hajmi barcha jismoniy tarbiya dasturida berilgan, lekin u tarbiya muassasalaridagi sharoit, bolalarning tayyorgarligiga, tarbiyachilar tajribalari va bilimlarini hisobga olib kengaytirilishi mumkin. Erta yoshdan boshlab bolalarda jimoniy sifatlarni (chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuch, chidamlilik, harakat koordinatsiyasi, ko'z bilan chamalash va shu kabi) rivojlantirib borish zarur. Agar bolada u yoki bu asosiy jismoniy sifatlarni u yoki bu darajada rivojlanmagan bo'lsa, u hatto oddiy mashqlar ham bajara olmas edi. O'quvchilarda o'tirgan, turgan va yugurgan vaqtda tanani to'g'ri shakllantirib borish juda muhimdir. To'g'ri qaddiqomat butun ichki organlar va o'quvchi organizmi tizimining bir me'yordagi faoliyati uchun katta ahamiyatga ega.

Muassasa va oilada shaxsiy va jamoa gigienasi malaka va odatlarini (qo'llarni yuvish, jismoniy mashqlarni bajarishdan oldin zarur xonaga borish, tana, kiyim, oyoq kiyim, o'yinchoq, jihozlar, xona va h.k. tozaligi haqida g'amho'rlik qilish) singdirib borishga katta e'tibor berish zarur. Yoshlarning sog'ligi ko'p jihatdan shularga ham bog'liq. O'quvchilar uchun qulay tilda jismoniy tarbiya bilan bog'liq bilimlarni (mashg'ulotlar foydasi, mohiyatini, jismoniy shakllar va jismoniy tarbiya sifatlarni ahamiyati va h.k.) berish va singdirib borish muhimdir. O'quvchi tana qismlarining nomlarini, harakat yo'nalishlarini (yuqori, pastga, oldinga, o'ngga, chapga), jihozlarining nomlarini bilishlari zarur.

3. Tarbiyaviy vazifalar - erta yoshdan boshlab bolalarda kun tartibiga qat'iy rioya qilish odatini, kundalik jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish odatlarini tarbiyalash muassasalarda va uyda bu mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish ko'nikmasini rivojlantirib borish zarur. Bolalarning o'z tengdoshlari va kichikintoylar bilan jismoniy mashqlarni, shu jumladan, harakatli o'yinlarni tashkil etish va o'tkazishni o'rgatib borish muhimdir.

Jismoniy tarbiya jarayonida axloqiy, nafosat, mehnat tarbiyasini amalga oshirish uchun ko'pgina imkoniyatlar mavjud.

Jismoniy mashqlar mashg'ulotlari to'g'ri tashkil etilganda ijobiy xususiyatlarini (tashkilotchilikni, intizomlikni, mustaqillikni, faollikni) tarbiyalash uchun, axloqiy sifatlarni (rostgo'ylik, adolatlilik, dstlik hissi, o'zaro yordam, jamoada shug'ullanish malakasi, jihozlariga yaxshi munosabat, topshiriqni bajarishga javobgarli), shuningdek, irodaviy sifatlarni (mardlik, hal qiluvchanlik, qiyinchiliklarni yegnishda qat'iylik, o'z kuchiga ishonish, chidamlilik va boshqalar) namoyon etishda qulay sharoitlar yaratiladi.

Yaxshi qo'yilgan jismoniy tarbiya ko'p jihatdan o'quvchilarni aqliy rivojlanishiga, nutqini rivojlantirishga imkon beradi.

Jismoniy mashqlar mashg'ulotlarida bolalarda hamma psixik jarayonlar (qabul qilish, fikrlash, eslab qolish, tasavvur etish va h.k), shuningdek, fikrlash jarayonlari (kuzatish, taqqoslash, tahlil qilish, umumlashtirish va h.k.) rivojlanib boradi.

O'quvchilar o'zlari egallagan bilimlari va ko'nikmalarini faoliyati, mustaqillik, fikr yurituvchanlik, topqirliklarini namoyon etgan holda ijodiy

foydalana olishlariga intilishlari zarur.

Jismoniy tarbiya nafosat tarbiyasini amalga oshirishga imkon beradi. Jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida go'zallikni, qaddi-qomatni, harakat ifodasini, kiyim, jismoniy tarbiya jihozlarini, atrof-muxit holatini qabul qilishga, sezish, tushunish va to'g'ri baholash qobiliyatini rivojlantirish, nafis intizomga intilish, harakat va so'zlarda uchrab qoladigan qo'pol holatga qarshi kurashni rivojlantirish zarur.

Jismoniy tarbiya jarayonida mehnatga tayyorlash amalga oshiriladi: bolalarda sog'liq mustahkamlanadi, harakat ko'nikmalari shakllanadi, mehnat uchun zarur jismoniy sifatlar, harakat ko'nikmalarini va mehnat jarayonlarini tezda egallash qobiliyati rivojlanadi. Undan tashqari, xona va maydonni jihozlash (sakrash uchun qumli chuqurchalarni qurush va h.k.) bilan sport jihozlarini tayyorlash va tiklash, (irg'itish uchun haltachalar tikish, irg'itish uchun nishonlar tayyorlash va h.k.) bilan ularni tozalikda saqlash (bolalar gimnastik devor, to'plar, tayyoqchalar, gardishlar, velosipedlar, gimnastik tushaklar va h.k. changini artishlari) bilan bog'langan holda mehnat ko'nikmalarini egallaydilar, bolalarda kattalar mehnatiga hurmat xususiyatlari oshib boradi.

6. Jismoniy madaniyat tizimining umumiy tamoyillari

Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti umumiy prinsiplari va jismoniy tarbiya nazariyasi usuliyatining prinsiplari deb ataladigan prinsiplarga tayanadi: Bulardan tashqari, jismoniy tarbiyaning ayrim ko'rinishlari va xususiyatlarini ifodalovchi (masalan, sport, trenirovkasi, kosmonavtlar, o't o'chiruvchilar trenirovkasi va xokazo) prinsiplari xam mavjud. Ular bir-biri bilan uzviy boliq bo'lib, prinsiplarning yagona tizimini tashkil etadi. Eng avvalo, biz jismoniy tarbiya nazariyasining umumiy prinsip-lari bilan tanishib chiqaylik. Ular: a) jismoniy tarbiyaning mexnat va xarbiy amaliyot bilan bolliqligi; b) shaxsni xar tomonlama rivojlantirish; v) jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirishga yo'naltirish prinsipi deb guruxlanadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida nazariy prinsiplar, bir tomondan, nizom vazifasini o'tasa, ikkinchi tomondan, jismoniy tarbiya jarayonida o'qituvchini nazariy va metodik jixatdan ma'lum ramka (qolip)ga, yo'nalishga soladi. Pedagogik jarayon va amaliy faoliyatda prinsip majburiyat, qonun tarzida axamiyat kasb etishi mumkin.

Ayrim xolatlarda: prinsipga jismoniy tarbiyadagi ma'lum bilimlarning bir qismi, yoki faoliyatga yo'riqchi (ko'rsatma beruvchi), yoki turli xil aloxida vazifani bajarish uchun umumiy asos deb qaraymiz.

6.1. Jismoniy tarbiyaning mexnat va xarbiy amaliyot bilan bolliqligi prinsipi

Bu prinsip kishilarni xarakat faoliyatiga yoki mexnatga tayyorlashda jismoniy tarbiya jarayoning asosiy sotsial qonuniyatini va uning xizmat funksiyasini ifodalaydi. Barcha tizimlarda bu qonuniyat o'zining maxsus ifodasini topadi. Ayrim olimlar guruxi jismoniy madaniyat va sportning xizmat funksiyasiga xozirgi

davr turmushidagi, hayotidagi zichlikni, taranglikni yumshatishdan iborat deb qaraydilar. Ular hozirgi zamon ishlab chiqarishi mexanikasi, avtomatikasi, industriyasi vujudga keltirgan psixik va jismoniy muvozanatni saqlash uchun sportni asosiy vosita qilib olmoqchilar.

Jismoniy madaniyat va sport jismoniy tarbiya jarayonida hayot uchun kerak bo'lgan xarakteristik malakalarini tarbiyalash va rivojlantirishdagina hayotiy ahamiyat kasb etish bilan cheklanmay ijtimoiy hayotda xam foydalanadilar. Aslida esa u yoki bu jismoniy mashqlar bilan shuullanish orqali xosil qilingan malaka to'ridan-to'ri mexnat faoliyati jarayoniga ko'chsagina, u hayotiydir.

To'g'ri, velosipedda yurish malakasi, granata uloqtirish va boshqalar aynan amaliy hayotiy ahamiyatga ega. Lekin bu bilan jismoniy tarbiyaning hayotiy zaruriyati xali aydarli cheklanmaydi. Agar cheklansa, biz futbol va boshqa sport o'yinlari, gimnastika, shtanga bilan bajariladigan jismoniy tarbiya jarayonidagi eng muxim mashqlar asosiy omillar, hayotiy ahamiyatga ega emas, degan xulosaga kelishimiz mumkin. Aslida esa bizning jismoniy tarbiya tizimimiz bu mashqlarni "hayot uchun zarur" deb o'zining pedagogik jarayoni tarkibidan chiqarmaydi. Tushunarliki, futbolchi mexnatda yoki mudofaa sharoitida kuchini tejab sarflab, to'pni aniq nishonga urishiga extiyoji yo'q. Mexnatda yoki mudofaada undan foyda yo'q. Biroq futbol o'yini mashulotlarida egallangan chaqqonlik, chidamlilik, tezkorlik, qisqa vaqt ichida xal qiluvchi qaror qabul qila olish, dadil aniq bajariladigan xarakteristik sifat-larini rivojlantirishga erishish hayotiy zaruriyatdir.

Jismoniy tarbiyaning maqsadi mexnatga va mudofaaga to'ridan-to'ri yo'naltirilsagina, unda tarbiya orqali egallangan malaka va ko'nikmalar zaxirasi ko'p bo'lsa, kishi notanish sharoitga – ishlab chiqarishdami, armiyadami qisqa vaqt ichida tez moslashadi va lozim bo'lgan mexnat faoliyati xarakteristik texnikasini tez egallaydi.

Ma'lumki, chaqqon, kuchli, chidamli, tezkor va egiluvchan kishi yangi xarakteristik malakasini egallashda qiyinchilikka nisbatan kam uchraydi. Amalda solom bo'lsada, xarakteristik zaxirasi kam bo'lsa, u kishi lozim bo'lgan xarakteristik texnikasini sekin o'zlashtiradi.

Gimnastika mashqlari hayotiyimi? Albatta! Oddiy misol: ish boshlanishidan oldingi bajariladigan gimnastika toli-qishning, charchashning oldini oladi, organizmning yuqori ish qobiliyatini taaminlaydi.

Suzish, muvozanat saqlash apparati (miyacha) funksiyasini yaxshilaydigan eng yaxshi vosita deb isbotlangan. Gimnastika jixozi - "Kon" dagi xilma-xil mashqlar vaznsizlik sharoitida, parashyut bilan sakrash, suvosti ishlariga oson moslashtiradi.

Tashqi ko'rinishidan bu mashqlar hayotiy-amaliy emasdek tuyulsada, aslida... Yana misol, ma'lumki, samolet va kosmik kemanding uchish tezligi juda yuqoridir. Ularning boshqa-ruvchilari organizmida kutilmaganda xilma-xil o'zgarishlar ro'y beradi - ma'lum vaqt ichida miyaga birdaniga qon bormay qoladi yoki oz boradi. Sababi, bosimning yuqori yoki kamligi, tezlikning o'ta yuqoriligidir. Bu taosirdan tez qutilishni esa yaxshi rivojlangan tana muskullarigina uddalaydi. Tana muskullari esa jismoniy mashqlar bilan shuullanish orqali rivojlantiriladi. Demak, jismoniy tarbiya hayotiy va zaruriy. Shuning uchun jismoniy tarbiya mutaxassisi

jismoniy tarbiya jarayonida mexnat va xarbiy amaliyotning hayotiy-amaliy mashqlaridan mukammal foydalanishni o'z faoliyatining prinsipiga aylantirish shart. Vaznsizlik gavnani boshqarishni talab qiladi. Batuta, Loping va boshqalardagi mashqlar kosmonavtlar trenirovka mashulotlarining asosini tashkil qiladi.

Ulu Vatan urushi va hozirgi zamon xarbiy o'quv mashu-lotlari tajribasi, maksimal avtomatlashgan xarbiy texnika, tez manyovr qilish uchun soldat va ofitserda yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lish talabini ilgari surmokda. Bunga esa xarbiy hayotda jismoniy mashqlar bilan sistemali shuullanish, mashq qilish orqaligina erishish mumkinligiga amalda guvoxmiz.

Yuqori darajada uyushtirilgan ishlab chiqarish mexnati fabrika ishchisidan bir tomonlama rivojlanishni emas, undan universallikni talab qiladi. U o'z navbatida yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik sifatlari yoki ko'rsatkichlariga ega bo'lishlikni taqazo etadi.

Shuning uchun xam mexnatni uyushtirishning yuqori dara-jasi takomillashgan mexnat ishlab chiqarishi «xar tomonlama rivojlangan shaxs tarbiyasi» muammosini paydo bo'lishiga olib kelishi tabiiydir.

6.2. Shaxsni xar tomonlama rivjlantirish prinsipi

Ma'lumki, mavjud jamiyatda yashaydigan xar bir shaxs xar tomonlama rivojlangan bo'lishi lozim, chunki, kishilar ruxiy, maonaviy va jismoniy sifatlarni o'zida mujassamlashtirgan xolda tuilmaydilar.

Bu sifatlarni kamol topishi, o'sha ijtimoiy sharoitga va mavjud tarbiya tizimiga boliq. Jismoniy tarbiya esa tarbiyaning boshqa tomonlari ichida muximlaridan biridir.

Ijtimoiy muxit xar tomonlama garmonik rivojlanishni, xar doim va xar yerda inson organlari va sistemalarining biologik rivojlanishining ichki talabi tarzida qo'yadi.

Shuning uchun xam inson tarbiyasida qo'llaniladigan tarbiyaning xar qanday shakllari jismoniy tarbiya jarayoni bilan ilojisiz bolangandir. Busiz xar tomonlama garmonik tarbiya amalga oshmaydi. Jismoniy tarbiyaning boshqa tarbiya turlari bilan bolliqligini dialektik materialistik falsafa va tabiiy-ilmiy fanlarning ochiq munozarasi, fandagi o'sha eski baxs hozir xam davom ettirishga urinuvchilar mavjud, ular odam tanasining tashqi ko'rinishi va uning funksiyasiga tashqi taosir bilan o'zgartirish kiritish mumkin emas deb tarbiyaning rolini hozir xam inkor etadilar.

Jismoniy tarbiya jarayoni qonuniyatlaridagina xar tomonlama jismonan garmonik rivojlanishini yo'lga qo'ya olishni mumkunligi ilmiy asoslangan.

Kishining ruhiy, ma'naviy qobiliyatini o'sishiga eng avval o'sha ijtimoiy sharoit, so'ngra esa insonni o'zning muxitni o'zgartirish yoki o'sha o'zgartirish uchun olib borilgan faoliyatni rolp o'ynashligini I.M. Sechenov va I.P. Pavlovlarnig tabiiy fanlardagi ilmiy tadqiqotlar orqali allaqachonlar ilmiy va amaliy isbotlangan. Inson organizmining tashqi muxit bilan aloqasida shartli reflekslarning moxiyati katta ekanligini, xam jismoniy, xam psixik faoliyat, bosh miya po'stloq qismida sodir bo'ladigan «vaqtli aloqa» orqali sodir bo'lishligining

amaliy isboti shoxidimiz.

Ular ta'lim va tarbiya jarayonini kishilarda qator "uzun shartli reflekslarni xosil qilish" deb tushuntiradilar. Jamiyat talabiga muvofiq ravishda, shartli reflekslardagi vaqtli aloqalarini yuzaga keltirish shaxsning faqat maonaviy shakllanishigagina emas, balki jismoniy jixatdan kamolotga erishishiga fiziologik poydevor bo'lishi mumkinligini isbotladilar.

Shaxsni xar tomonlama rivojlantirish prinsipining jismoniy tarbiya mktaxassisiga qo'yadigan asosiy talablari:

1. Tarbiyaning turli tomonlarining bir butunligiga erishish. Jismoniy tarbiya orqali erishilgan yuqori natija-ning o'zi shaxsni xar tomonlama rivojlanagnligini belgilaydi, deb bo'lmaydi. Jismoniy sifatlarga qo'shib aqliy, axloqiy, ruxiy, estetik, va maonaviy sifatlar xam qo'shib tarbiyalansa, shaxs shundagina ijodiy mexnat va Vatan mudofaasiga tayyor bo'ladi. Bu talab o'z navbatida jamiyatimiz aozolarining xal qiluvchi vaqtda, mexnat vaxtasidami, mudofadami, qonuniy demokratik davlatni barpo etishdek sharafli ishlarning barchasida oldinda bo'ladilar.

2. Keng va umumiy jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lish. Jamiyat aozolarining barcha faoliyatlari ma'lum maonodagi kasbga, xunarga yo'naltirilgan bo'lishi, bunga ayniqsa mexnat va xarbiy faoliyat davomida duch kelamiz. Xar qanday faoliyatdagi yutuq jismoniy tayyorgarlikka boliq. Armiya safidami yoki mexnat frontidami umumjismoniy tayyorgarligi sust bo'lganlar qiyinchiliklarga duch keladilar. Jismoniy sifatlar insonda qanchalik yaxshi rivojlangan, hayot uchun kerakli zarur bo'lgan xarakat va mexnat malakalari yetarli bo'lsa, boshqa faoliyatni oson va tez o'zlashtiriladi. Jismoniy tayyorgarlikni yo'lga qo'yish uchun olib borilgan rejali faoliyat xar tomonlama garmonik rivojlantirishning omilidir.

6.3. Jismoniy tarbiyani solomlashtirishga yo'naltirish prinsipi

Jismoniy tarbiyaning solomlashtirishga yo'naltirilganligi prinsipi shug'ullanuvchilarning jismoniy mashqlar bilan mashul bo'lishida ularni soligiga javob berish maosuliyatini o'rtaga tashlaydi. Jismoniy madaniyat tashkilotchilari, trenerlar, davlat, xalq oldida shuullanuvchilarning soligiga javob beribgina qolmay, uni mustaxkamlashga va takomillashtirishga xam javob beradilar.

Jismoniy mashqlar bilan vrach va pedagog nazorati ostida shuullanilsagina, u ijobiy effekt beradi. Noto'ri foydalanish esa shuullanuvchi soligiga salbiy taosir etishi mumkin. Shuning uchun biologik xususiyatlari - yoshi, jinsi, soligini xisobga olish, sistemali vrach va pedagog nazorati tarbiya jarayonida yetakchi omildir.

Amalda rejasiz ishlash o'ta salbiy oqibatlariga olib keladi. Tanlangan uslubiyatlar, mashqlarning meoyori, bajarish intensivligi, yuklamaning umumiy miqdorini tanlashdagi pedagogning arziyas xatosi shuullanuvchi uchun o'ta qimmatga tushishi mumkin.

Shunday xollarga duch kelish mumkinki, sport natija-larini vaqtinchalik o'sishi, jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkich-larining ortishi, organizmda vaqtinchalik sportchi uchun sezilmaydigan patologik o'zgarishlarga olib kelishi mumkin. Kelib chiqadigan yomon oqibatlar jismoniy madaniyat va sportning obro'siga salbiy

taosir etadi.

Shu sababli vrach nazorati dalillarini eotirof etish bilangina cheklanmay, asosiy eotibor ularning taxliliga qaratilishi lozim. Nazoratni tizimli emasligi salbiy oqibatlariga olib kelishi muqarrardir.

Jismoniy tarbiyani solomlashtirish bilan bolab olib borish prinsipi vrach, pedagog va shuul lanuvchining kunlik muntazam muloqotini talab qiladi.

Jismoniy tarbiya prinsiplari *bir-biri bilan o'zaro uzviy bolliqlikni* taqazo etadi. Shundagina ular ahamiyatini saqlab qoladi.

Jismoniy tarbiyaning mexnat va xarbiy amaliyot bilan bolliqligi uning yetakchi prinsipidir. Shu prinsipgina mamlakatimizda jismoniy tarbiyaning asosiy qonuniyatini ifodalaydi, uning axamiyati jamiyatimiz aozolarini ijodiy mexnatga va Vatan mudofasiga tayyorlashdadir.

Shaxsni xar tomonlama rivojlantirish prinsipi ijtimoiy hayotga - ishlab chiqarish va xarbiy ishini amalga oshiradigan xar tomonlama rivojlangan shaxsga talabni oshiradi, xar tomonlama jismoniy, maonaviy rivojlangan-larni tarbiyalash mamlakat iqtisodiyoti va mudofaasini taxminlashda muxim rol o'ynaydi.

Bobokalonimiz Abu Ali ibn Sino «Jismoniy mashqlar xaqida qisqacha so'z»ida salomatlikni saqlash rejimining asosiy omillaridan biri jismoniy mashqlar bilan shuul-lanish ekanligini taokidlaydi. Ovqatlanish, uyqu, dam olish rejimining kun tartibidagi sistemali jismoniy mashqlar bilan shuullanish mashulotlardan keyingi o'ringa qo'yadi. Maromli, meoyoridagi erkin xarakatlar – yaoni jismoniy mashqlar bilan shuullanish kasallikni yo'qotish uchun xech qanday davolanishga zaruriyatning vujudga keltirmasligini aytib o'tadi. Erkin, meoyoridagi maromli xarakat uzluksiz chuqur nafas olishni yo'lga qo'yadi. Bu bilan, organizm muskullarining to'qimalari kislorod bilan yetarli darajadagi kislorod bilan taominlanadi. Mashq qilgan, mashq ko'rgan organizm o'zidagi "keraksiz"ni vujudga kelishiga, uning chiqarib tashlanishiga keragidan ortiqcha energiya sarflamaydi.

Ta'lim jarayonida mashq qilishning meoyorini topish va uning salomatlik uchun taosirini aniqlay olish, tarbiya jarayonining muxim ko'rsatmasiga, kerak bo'lsa, nizomiga ayla-nishi lozim. Jismoniy tarbiyaning yuqorida qayd qilingan prinsiplari qatori jismoniy tarbiyani solomlashtirishga yo'naltirishning amaliy samarasi kattadir.

Shuning uchun jismoniy tarbiya tizimining umumiy prinsiplariga rioya qilish jismoniy tarbiyani amalga oshirayotgan mutaxassisdan tortib shuullanuvchilargacha ularni soligiga eotibor berishni muximligini taokidlaydi.

Bundan kelib chiqadiki, pedagogik jarayon davomida umumiy prinsiplarga o'z vaqtida rioya qilinsa, qo'yilgan talablar mukammal bajarilsa, jismoniy tarbiya jarayonining samaradorligi yuqori bo'ladi.

Jismoniy tarbiya tizimining asoslari:

Jismoniy tarbiya tizimi jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy tizimlari iqtisod, siyosat, fan, madaniyat bilan bog'liq. Bu tizimlar o'zaro, bir-biriga ta'sir etib rivojlanadi. Jismonii tarbiya tizimi jamiyat ishlab chiqarish uchun kirib kelishi ob'ektiv asos bo'lib xisoblanadi.

Jismoniy tarbiya o'zining turli shakllari bilan insonni asooiy ijtimoiy

faoliyatiga kirgan. U faqat insonni harakatdagi biologik ehtiyojini emas balki ijtimoiy ehtiyojini insonni kamol topishi, ijtimoiy aloqalarni takomillashishini amalga oshiradi.

G'oyaviy asosi:

Milliy mafkurani asosiy g'oyalarni singdirishda muhim ahamiyat kasb etuvchi jismoniy tarbiya va sport insonning nafaqat jismoniy, balki ma'naviy kamolotga erishishda ham ulkan omildir. Yurt irodasini toblaydi, odamni aniq maqsad sari intilish, qiyinchiliklarni bardosh va chidam bilan yengishga o'rgatadi. Inson qalbida g'alabaga ishonch, g'urur va iftixor tuyg'ularini tarbiyalaydi.

Vatan, xalq shuxratini dunyoga tarannum etishda, yoshlarni xarbiy vatanparvarlik ruxda tarbiyalashda sportning o'rni beqiyosdir.

Sog'lom bilimli va fidoiy farzandlari bulgan xalq albatga o'zining biron kelajagini barpo etadi. Shuning uchun jismoniy tarbiya va sportning ommaviyligini ta'minlash, uni rivojlantirish barkamol shaxsni tarbiyalashning muxim shartidir, (milliy istiqlol g'oyasi; asosiy tushuncha va tamoillar).

T. O'zbekiston -2001, 65 -66 bet.

Iqtisodiy asoslari.

Iqtisodiy munosabatlarda jismoniy tarbiya tizimi rivojlangan soxa xisoblanadi. Uzining tashkiliy tuzilishiga ko'ra moliyalashtirish va moddiy-texnik ta'minoti turli xil manbalardan kelib chiqadi. Davlat byudjeti jamoatchilik fondi, korxonalar mablag'i, kasaba uyushma shirkat xo'jaliklar va xomiy tashkilotlar yordamida mablag' bilan qoplanadi. Iqtisodiy reja xalq xo'jaligining bir tarmog'i bo'lib xisoblanadi.

Ishlab chiqarishda moddiy va nomoddiy rivojlangan tarmoq bo'lib xisoblanadi. Moddiy ishlab chiqarish tarmog'ida xodimlar mehnati, moddiy-mulk shaklida sport inshootlari, asbob anjomlar, kiyim kechaklarga ega.

Xuquqiy asoslari

Jismoniy tarbiya tizimini boshqarish bir qancha me'yoriy xujjatlarga tayanadi. Bu me'yoriy xujjatlar turli xil yuridik kuchga ega. O'zbekiston respublikasining konstitutsiyasi, Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi O'zbekiston respublikasi qonuni boshqa tashkilotda Jismoniy tarbiyaning amalga oshiruvchi me'yoriy xujjatlar mavjud.

Uslubiy asoslar.

Uslubiy asoslari jismoniy tarbiya qonuniyatlarini o'rgatish va tarbiyalashni amalga oshirish unga mos tavsiyalarda ochib beriladi, axolini turli ijtimoiy guruxlari bilan mashg'ulotlar tashkil etishda vosita va uslublardan foydalaniladi.

Uslubiy asoslari dastlabki nazariy xolatlar va uni amalga joriy qilish usullari va tavsiyalar fundamental fanlarga filologiya, sotsiologiya, pedagogika psixologiya, biologiya kompleks ixtisoslashgan nazariy va sport-pedagogik fanlarga tayanib ishlab chiqiladi.

Dasturiy-me'yoriy asoslari.

Dasturiy me'yoriy asoslari uch bosqichli tizimda o'zaro bir-biri bilan bog'liq bo'lgan me'yoriy talablarda axolining jismoniy rivojlanishi va jismoniy ta'lim darajasi ifodalanadi:

-Jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv dasturi- Jismoniy tarbiyaning majburiy

minumumi. Maktabgacha ta'lim, umumiy o'rta ta'lim, o'rta kasb xunar ta'limi, oliy o'quv yurtlarda, xarbki va ichkm xizmatda amalga oshiriladigan davlat xujjati dasturii- me'yoriy asos xisoblanadi. Bu dastur o'quv yurti tipiga, kishilarning jismoniy rivojlanishi, jismoniy ma'lumotm, yoshi, jinsini xisobga olgan holda jismoniy tarbiyappng asosiy vositalari, me'yoriy talablar ishlab chiqilgan.

7. Jismoniy tarbiyadagi yo'nalishlar: sport mashg'ulotlari va umumiy jismoniy tayyorgarlikning yetakchi vazifalari

7.1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi

Ijtimoiy mehnat va sog'liqni saqlash tizimidagi barcha tadbirlar aholining sog'lom turmush tarzini yaratish, ularning mehnat qobiliyatini oshirish hamda sog'lom yashashga qaratilgan.

Inson salomatligi tufayli uzoq yillar sog'lom bo'lib, ish faoliyatini saqlab qola bilishi muhim. Shu sababdan, kishilarning sog'lig'ini mus-tahkamlash, mehnat qobiliyatlarini takomillashtirish va mehnat samarador-ligini oshirish yo'lida jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor berilmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «O'zbekiston-da jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Qarori (1999-yil 27-may) faqat sportnigina rivojlantirish, u bilan bog'liq, bo'lgan muammolarni (sport inshootlarini yaxshilash, kadrlar tayyorlash, xalqaro sport anjumanlarida ishtirok etib, g'alaba-larga erishish va h.k.) hal qilish bilan chegaralanadi. Aholining salomat-ligini yaxshilash, o'quvchi-yoshlar va talabalarning jismoniy barkamolligini ta'minlash, mehnatkash ishchi-xizmatchi va ziyolilarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish ham muhimdir.

Mamlakatda aholi o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashti-rishning asosiy maqsadi insonlarning doimo sog'lom bo'lishi, bolalikdan jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishga odatlantirish, yoshlarni sportga safar-bar etish, sportchilarning jahon sport maydonlarida ishtirok etishi hamda yu-tuqlarni qo'lga kiritib, O'zbekiston shuhratini jahonda yoyishiga qaratilgan.

Ikkinchi tomondan esa, hozirgi davr texnika taraqqiyoti natijasida ko'pchilikning o'tirib ishlashi, ijod qilishi kam harakat qilishiga olib kel-moqda. Bu, o'z navbatida, qon aylanish tizimining o'ta susayishi, ya'ni gi-podinamiya kasalligiga chalinishiga sabab bo'lmoqda.

Uchinchidan esa, tamaki chekish, turli giyohlar va spirtli ichimliklarni "totib ko'rish", turli xil yuqumli kasalliklar (gripp turlari) hamda shunga o'xshash turli salbiy holat orqali kasalga chalinish ko'paymoqda.

To'rtinchidan, maktabgacha tarbiya muassasalari, barcha turdagi o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya darslarining saviyasi pastligi, ommaviy sog'lomlashtirish jismoniy tarbiya – sport tadbirlariga yoshlarni ommaviy ravishda jalb etishining qoniqarsizligi, 60-70 foiz o'quvchi - yoshlar va talabalarning jismoniy tarbiya dasturi talablari hamda «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari normativlarini o'z vaqtida bajara olmasligi ma'lum bo'lmoqda.

Yuqorida ta'kidlangan eng muhim muammolar negiziga jismoniy tarbiya,

jismoniy rivojlanish hamda jismoniy tayyorgarlik kabi ijtimoiy-tarbiyaviy jarayonlarning chuqur singib ketmaganligi namoyon bo'lmoqda.

Jismoniy tayyorgarlik tushunchasi shundan iboratki, bu har bir inson, ayniqsa aqliy va jismoniy soha ishchi - xizmatchilari va o'quvchi -yoshlarning har qanday mehnatga yaroqliligi (qobiliyati), jismonan baquvvat, chiniqqan, bo'lishidagi faol harakatlardir. Bunday amaliy faoliyatlar faqat jismoniy mehnat va jismoniy mashqlarni bajarish yo'li bilan vujudga keladi va mustahkamlanadi.

Xalq orasida «Sog'liq pulga topilmaydi» degan gap bor. Bu haqiqatdir. Kasallikka chalingan kishilar buni yaxshi idrok etishadi.

Buyuk alloma Abu Ali Ibn Sino sog'liqni saqlash va uni mustahkamlashda jismoniy mashqlarni (badan tarbiya) har qanday doridan ustun qo'yadi.

Inson salomatligi haqida mulohaza yuritilsa, albatta uni doimo saqlash, imkoniyat darajasida rivojlantirish lozim bo'ladi. Bunda jismoniy tayyorgarlik eng ustuvor tadbir bo'lmog'i zarur.

Jismoniy tayyorgarlikda shug'ullanuvchilarning (tarbiyalanuvchilar) eng avvalo yoshi, jinsi va jismoniy holati (kasal yoki sog') e'tiborga olinadi. Shu asosda beriladigan (bajariladigan) mashqlarning turkumi, miqdori va bajarish usullari belgilanadi.

Ta'kidlanganidek, shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va jismoniy holatlariga qarab o'tkaziladigan mashg'ulotlarning ko'lami g'oyat keng. Ularning har biri alohida mavzudir. Shu sababdan jismoniy tayyorgarlikning umumiy xususiyatlarigagina to'xtalamiz.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik deganda, har bir shug'ullanuvchining jismonan barkamolligi tushuniladi, ya'ni tez harakat qilish, turli xil mehnatlarni yengil bajara olish, yengil, chaqqon, kuchli va boshqa jismoniy sifatlarga ega bo'lishlik. Bunday fazilatlar va jismoniy sifatlarga ega bo'lish uchun esa har doim jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish lozim bo'ladi. Bunda kundalik rejimga (ertalab, kechki bo'sh payt, dam olish kuni va h.k.) jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini kiritish shart.

Umumta'lim o'rta maktablar, akademik litseylar, kasb-hunar kol-lejlari va oliy o'quv yurtlaridagi jismoniy tarbiya darslari umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini to'la bera olmaydi. Chunki haftada 1-2 soatlik darslar mushak va bo'g'inlarga to'la kuch berib, ularning hara-katchanligini butun hafta davomida saqlashini ta'minlay olmaydi. Jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lish uchun esa har kuni ertalab va kechki payt-da jismoniy tarbiya va sportning u yoki bu turi bilan astoydil shug'ullanish zarur. Buning o'rnini sport to'garaklari va sport musobaqalarigagina bosishi mumkin. Ya'ni jismoniy tayyorgarlikning asosiy yo'li har kungi jismoniy tarbiya yoki sport to'garaklari mashg'ulotlari (haftada 2-3 marta) hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida umumiy jismoniy tayyorgarlikning asosiy manbalari sifatida gimnastika, yengil atletika, suvda suzish, futbol, sport o'yinlari, xalq milliy harakatli o'yinlari, sayohatlar (turizm) va boshqa vositalarni tan olinadi.

O'quvchi-yoshlar va talabalar yuqorida bayon etilgan jismoniy tarbiya vositalarini (sport turlari) darslar, mashg'ulotlar va musobaqalar orqali yaxshi

tasavvur etishadi. Qolaversa, sport turlari bo'yicha davlat tilida nashr etilayotgan o'quv-uslubiy qo'llanmalar ko'paymoqda. Shu sababdan, ularning umumiy jismoniy tayyogralikni tarbiyalashdagi mo-hiyatlari haqida batafsil to'xtalishga hojat yo'q.

Xulosa qilib aytganda, umumiy jismoniy tayyorgarlikning belgisi va natijalari quyidagi yo'nalishlarda ma'lum bo'ladi, ya'ni:

1. Jismoniy mehnat qilishda tezda toliqmaslik, charchamaslik.
2. Ob-havoning issiq-sovug'iga chiday olish.
3. Turli xil kasalliklarga chalinmaslik.
4. Jismoniy mashqlarni (qo'lda tortilish, tirsaklarni yotgan holda bukib-yozish, tosh ko'tarish, tez yugurish) erkin bajara olish.
5. Futbol, basketbol, voleybol, tennis kabi sport o'yinlarida ishtirok etish.
6. O'zi sevgan sport turi bilan doimiy shug'ullanish.
7. O'rta va uzoq masofalarga yugurishda charchamaslik, chi-dash, suvda ko'p suzish va h.k.

7.2. Sport mashg'ulotlarining maqsad va vazifalari

Sport mashg'uloti – bu tanlangan sport turida yuqori sport natijalariga erishishga yo'naltirilgan pedagogik ixtisoslashtirilgan sport takomillashuvi jarayonidir.

Sport mashg'ulotlarining maqsadi mazkur sportchi uchun mumkin bo'lgan eng yuqori tayyorgarlik darajasiga erishish hamda musobaqa faoliyatida yuksak natijalarni namoyish etishdan iboratdir.

Mashg'ulot jarayonida quyidagi *asosiy vazifalar* hal etiladi:

- 1) tanlangan sport turining texnika va taktikasi chuqur o'z-lashtiriladi;
- 2) jismoniy qobiliyatlar rivojining zarur darajasi tasdaqlanadi;
- 3) sportchilar organizdaqing funktsional imkoniyatlari kuchayadi va sog'ligi mustahkamlanadi;
- 4) mashg'ulot va musobaqalar vaqtida sportchi harakatlarining yuqori darajada jamlanishi va safarbar etilishini ta'daq-lovchi ruhiy, axloqiy - irodaviy sifatlar maqsadli ravishda tarbiyalab boriladi;
- 5) sportchi tayyorgarligining erishilgan darajasini yuzaga chiqarish qobiliyatini majmual tarzda takomillashtirish va uni musobaqa faoliyatida namoyish etish amalga oshiriladi;
- 6) mashq va musobaqa faoliyatini muvaffaqiyatli olib borish uchun zarur nazariy bilimlar hamda amaliy tajriba egallanadi.

Mashg'ulotning sanab o'tilgan vazifalari muvoziy (parallel) ravishda bajariladi. Biron mashg'ulotning asosiy vazifalari tayyorgarlikning davr va bosqichlari, sportchilarning mashqlanganlik darajasi, alohida xususiyatlari, mahorati, sport turi xususiyatlari va qator boshqa omillarga qarab batafsil tekshiriladi.

Mashg'ulot vazifalarining har biri izchil tarzda, ya'ni sportchilarga qo'yiladigan va tobora ortib boradigan talablar sharoitida hal etiladi. Mazkur vazifalarni hal etish natijasida sportchi tayyorgarligining muvofiq darajasi ta'daqlanadiki, bu uning yuqori sport natijalariga tayyorligini ko'rsatadi.

Sport mashg'ulotlarining ayrim xususiyatlari mavjud:

- ◆ tanlangan sport turi bo'yicha muayyan sportchining eng yuqori natijaga erishishga yo'naltirilganligi;
- ◆ mashg'ulotlarning qa'tiy chegaralangan muddati va munta-zamligi;
- ◆ ma'lum qonuniyatlarga muvofiq ko'p yillik rejalashtirish;
- ◆ mashg'ulot yuklamalarining izchil ravishda oshirib borili-shi;
- ◆ sportchining yetarlicha mustaqilligi hamda mashg'ulot jara-yoniga ijodiy yondashuvi sharoitida trenerning rahbarlik roli;
- ◆ sportchining butun hayot yo'liga faol ta'sir ko'rsatish (kun tartibi; shaxsiy hayotga, kasb tanlanishiga ta'sir).

Glossariy

Jismoniy madaniyat - insonning umumiy madaniyatining ajralmas qismi sifatida, ibtidoiy tizim sharoitida mehnat faoliyati asosida vujudga kelgan. U ish va hayot bilan uzviy bog'liqligi, oilaning barcha a'zolari uchun ochiqligi bilan ajralib turardi. Ovchilik va boshqa hayotiy faoliyat odamdan harakat qobiliyatlari va fazilatlarini rivojlantirishning zarur darajasini talab qiladi.

Jismoniy tarbiyaning paydo bo'lishi - va rivojlanishining haqiqiy sababi odamni mehnat va harbiy faoliyatni yanada muvaffaqiyatli tayyorlashga tayyorlash zarurati bilan bog'liq bo'lgan jamiyatning ob'ektiv mavjud bo'lgan dolzarb ehtiyojlari edi.

“MHSK” - markaziy harbiy sport klubi.

Shaxsning jismoniy madaniyati - bu ma'lum bir darajadagi maxsus ta'lim, jismoniy madaniyat va sport faoliyati, turmush tarzi madaniyati, ma'naviyati va psixofizik salomatligi, jismoniy kamolot, motivatsion va qiymat yo'nalishlari va ta'lim natijasida olingan va integratsiyalashgan ijtimoiy va ma'naviy qadriyatlar bilan tavsiflanadigan, sifatli, tizimli, dinamik holat bo'lgan shaxsning umumiy madaniyatining ijtimoiy jihatdan aniqlangan sohasi.

Sog'lomlashtirish vazifalari - bola hayotini muhofaza etish, sog'ligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanishni yaxshilash, organizm ish qobiliyatini funktsional takomillishtirish va ish qobiliyatini oshirish, shuningdek chiniqtirish eng muhim vazifalardir.

Ta'limiy vazifalari - uquvchilarni jismoniy tarbiyalash jarayonida ta'limiy vazifalarni: harakat ko'nikmalarini va malakani shakllantirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, to'g'ri qaddi-qomat, gigiena qo'nikmalarini singdirib borish, maxsus bilimlarni egallash, mustaqillik ko'nikmasini singdirish kabilarni ham hal etib borish zarur.

Tarbiyaviy vazifalar - erta yoshdan boshlab bolalarda kun tartibiga qat'iy rioya qilish odatini, kundalik jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish odatlarini tarbiyalash muassasalarda va uyda bu mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish ko'nikmasini rivojlantirib borish zarur.

Jismoniy tayyorgarlik - bu har bir inson, ayniqsa aqliy va jismoniy soha ishchi - xizmatchilari va o'quvchi -yoshlarning har qanday mehnatga yaroqliligi (qobiliyati), jismonan baquvvat, chiniqqan, bo'lishidagi faol harakatlardir.

Sport mashg'uloti – bu tanlangan sport turida yuqori sport natijalariga

erishishga yo'naltirilgan pedagogik ixtisoslashtirilgan sport takomillashuvi jarayonidir.

Sport mashg'ulotlarining maqsadi - mazkur sportchi uchun mumkin bo'lgan eng yuqori tayyorgarlik darajasiga erishish hamda musobaqa faoliyatida yuksak natijalarni namoyish etishdan iboratdir.

6 soat

5-6-7-mavzu: Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi

Reja:

1. Jismoniy mashqlar jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasi jarayonining asosiy vositasi sifatida
2. Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli.
3. Jismoniy mashq, texnikasi
4. Ratsional (muvofiq, to'g'ri tanlangan) sport texnikasi.
5. Harakatlarning tavsifi
6. *Jismoniy mashqlarning klassifikatsiyasi (tasniflanishi)*
7. Jismoniy mashqlarni anatomik belgilari, harakatning shakli va quvvatiga qarab klassifikatsiyasi
8. *Harakat sifatlarini rivojlantirish va sportning aloxida turlari tarzidagi jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi*
9. Sport turlari tarzidagi jismoniy mashqlarni klassifikatsiya qilish.
10. Jismoniy mashqlarning ta'sirini belgilovchi omillar

Nazorat uchun savollar

1. Jismoniy mashqlar tushunchasi, jismoniy mashqlarning mazmuni.
2. Jismoniy mashqlarning paydo bo'lishining ob'ektiv va sub'ektiv sabablari.
3. Jismoniy mashqning shakli va strukturasi
4. Jismoniy mashq texnikasi, uning asosi, zvenolari, detallari
5. Ratsional sport texnikasi,
6. Harakatlarning tavsifi, tananing fazodagi holati.
7. Harakatning traektoriyasi, yo'nalishi, davom etishining vaqti.
8. Harakatning amplitudasi, tezligi.
9. Harakatning kuchi, tempi, ritmi.
10. Jismoniy mashqlar jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasi jarayonining asosiy vositasi sifatida
11. Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli.
12. Jismoniy mashq, texnikasi
13. Ratsional (muvofiq, to'g'ri tanlangan) sport texnikasi.
14. Harakatlarning tavsifi
15. Jismoniy mashqlarning klassifikatsiyasi (tasniflanishi)
16. Jismoniy mashqlarni anatomik belgilari, harakatning shakli va quvvatiga qarab klassifikatsiyasi
17. Harakat sifatlarini rivojlantirish va sportning aloxida turlari tarzidagi jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi
18. Sport turlari tarzidagi jismoniy mashqlarni klassifikatsiya qilish.
19. Jismoniy mashqlarning ta'sirini belgilovchi omillar

Foydalanish uchun adabiyotlar

49. Abdumalikov R. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat va sport

tarixi. O'quv qo'llanma Toshkent 1993 y.

50. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. O'quv qo'llanma Toshkent Abu Ali Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti 2002 yil.

51. Yunusova Yu.M. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. Uchebnoe posobiya Toshkent UzGosIFK 2007 g.

52. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari - Toshkent., O'quv qo'llanma O'zDJTI, 2005 yil - 238 b.

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

54. Matveev L.R. Teopii metodika fizicheskogo vospitanie - Uchebnik Mockva «Fizkultura i sport» - 2005 g.

55. David C. Watt Sports management and administration © 1998 David C. Watt

Tabiatda har bir jonzotning, qolaversa, ularning yetakchi vakili insonning jismi ham tarbiyaga muxtoj va uni amalga oshirishda maxsus vositalardan foydalaniladi. Tarbiya ko'rmagan organizm faoliyatidagi samaradorlik tarbiya ko'rganlarnikiga nisbatan aytarli darajada past bo'lishi hozirgi kunning tadqiqotlari orqali isbotlangan.

Inson organizmida kechadigan qarish jarayoni qonuniyat. Uning organlari va tuzilmalarining xizmatini susayishini tezlashishi tabiiy. Yosh o'tgan sari organizmda turli xildagi kasalliklarni yuzaga kelishi jarayoni uchun asta sekinlik bilan zamin yuzaga keladi. Vaqtdan oldin qarish, salomatlikni saqlash vositalariga oid nazariy bilim va amaliy malakalarga ega bo'lish soha mutaxassisining kasbiy - nazariy va kasbiy amaliy tayyorgarligi xisoblanadi.

Jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasi jarayoni ko'p yillik va ko'p karrali ekanligini oldingi mavzularda o'rgandik. Bu jarayonning asosiy vositasi sifatida individning o'zi, ongli ravishda, ixtiyor qilib, maqsadli bajaradigan, ixtiyoriy harakatlar (jismoniy mashqlar)dan, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillardan foydalaniladi.

1. Jismoniy mashqlar jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasi jarayonining asosiy vositasi sifatida

Jismoniy mashqlar tarixan gimnastika, o'yinlar, sport va turizm tarzida guruhlariga ajratilib, jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasi jarayonining asosiy vositasi sifatida foydalanib kelingan va hozirda ham foydalanilmoqda. "Jismoniy mashq" atamasi jismoniy madaniyat nazariyasining yetakchi tushunchalaridan biri. Tushunchasining ta'rifi qator mualliflar tomonidan turlicha ifodalangan.

A.D.Novikov, L.P.Matveev, B.A.Ashmarin, B.A.Shiyan va boshqa qator mualliflar – "Jismoniy mashq" jismoniy tarbiya qonuniyatlarining talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumlaridir. Bunday harakat faoliyatlari gimnastika, o'yinlar, sport, turizm mashqlari sifatida tarixan tizimlashtirildi, uslubiyotlari majmuasi to'plandi va hozirgi kun davomida uning mazmuni to'ldirilmoqda.

Qator darsliklarda (A.D.Novikov, L.P.Matveev, B.A.Ashmarin va boshqalar, 1966, 1979) jismoniy mashqni vujudga kelishi tarixi, ibtidoiy jamoa tuzumi davriga to'g'ri keladi deb, ularning ob'ektiv va sub'ektiv sabablarini ochib berishga harakat qilingan.

Jismoniy mashqning vujudga kelishida ob'ektiv sabab qilib ibtidoiy odamning qorin to'ydirish maqsadida ov qilishi, sub'ektiv sabab sifatida esa asta sekinlik bilan uning ongning shakllanishi jarayoni qabul qilingan.

Ibtidoiy ov qilish qurollari ishlatishni bilmagan ibtidoiy odamlar o'z o'ljasini (ovini) holdan toydirguncha quvlaganlar. Bu ovchining organnizmiga katta jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lish talabini yuklagan. Jismoniy tayyorgarligi yetarli bo'lmaganlarning o'zlari oviga yem bo'lganlar. Keyinchalik ibtidoiy odamlar gala-gala bo'lib yashashga o'tganlaridan so'ng, yakka ov qilishdan ko'ra ovga jamoa bo'lib chiqishning afzalligini tushuna boshlaganlar. Bu esa ibtidoiy odamning ongi shakllana boshlaganligini ko'rsatardi.

Asta sekinlik bilan ibtidoiy odam qurollari: tosh, uchiga qirrali tosh boylangan nayza, xas-cho'p bilan nomigagina berkitilib qo'yilgan choxlar va boshqalardan foydalanishni o'rgana boshlaganlar. Bu ijtimoiy ong shakllanishidan guvohlik edi.

Ovda ishtirok eta olmay qolgan qabila urug'ining qariyalari yoshlarga toshni nishonga otish, uni zarbini kuchaytirishni mashq qildirishda qatnasha boshladilar, bu bilan tarbiyaga, inson jismi tarbiyasining ta'lim jarayonining dastlabki elementlari yuzaga kela boshladi.

Keyinchalik ulotirish, quvib yetish yoki qochish uchun yugurish. sakrashlar mashq qilina boshlandi. Bunga jismoniy mashqlarning hamda jismoniy tarbiyaning elementlarini vujudga kelishi va shakllanish davri deb qarala boshlandi.

Hozirgi kunga kelib, bu mashqlar ayni paytdagi yengil 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'payishiga insonning mehnat faoliyati ham ta'sir ko'rsatdi. Shuning uchun ham mehnat faoliyatida foydalaniladigan harakatlar kasbiy jismoniy tayyorgarlikni yo'lga qo'yishda keng ko'lamda ishlatilmoqda.

Tarbiya amaliyotida asosan, mehnat faoliyatida qo'llaydigan harakatlarini ko'proq mashq qiladi. Ma'lumki, mehnat jismoniy kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlikdek insonning jismi (harakat) sifatlarining ma'lum darajadagi tayyorgarligi, uning rivojlanganligini talab qiladi.

Jismoniy mashqning rivojlanishida diniy marosimlar, bayramlardagi, harbiy faoliyatdagi, san'atdagi ongli ravishda bajariladigan o'yinlar, raqslar, ixtiyoriy harakatlar vosita bo'lib xizmat qildi.

Jismoniy mashqlarni mashq, qilish tabiatning tabiiy qonuni ekanligi rus akademiklari I.M.Sechenov va I.P.Pavlovlarning ilmiy dunyoqarashlari orqali isbotlangan. Sechenovning fikricha, ixtiyoriy harakat ong va aql bilan boshqariladi hamda biror maqsadga yo'naltiriladi.

I.P.Pavlov esa harakatlarning fiziologik mexanizmi bosh miya po'stloq qismining to'plash xususiyati bilan bog'liqligini birinchi, ikkinchi signal sistemasi, shartli hamda shartsiz reflekslarning aktiv ishtirokida vujudga kelishini ilmiy isbotladi.

2. 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 mazmunining majmuyi to'plami jismoniy mashqlarning mazmunini yuzaga keltiradi, ularning o'zaro muvofiqligi esa harakat faoliyatiga zid qobiliyatni namoyon bo'lishi orqali ko'zga tashlanadi.

Shuningdek, mashq mazmuniga harakat bo'laklarining to'plami, masalan, uzunlikka sakrashda tanaga tezlik berish (yugurish), sakrash chuqurligi oldiga o'rnatilgan taxta ustidan deqsinish, fazoda uchish, yerga tushish shu mashqning tarkibidagi harakat bo'laklari va ularga qo'shimcha mashqni bajarish jarayonidagi hal qilinadigan umumiy va xususiy vazifalar, mashqni bajarishda organizmda sodir bo'ladigan funktsional o'zgarishlar haqidagi nazariy bilim va amaliy harakat malakalari kiradi. Bu elementlar (bir butunning mayda chuydalari)ning barchasi jismoniy mashqning umumiy mazmunini vujudga keltiradi.

Jismoniy mashqning shakli ularning ichki va tashqi tuzilishlarining muvofiqligida namoyon bo'ladi. Mashqning ichki tuzilishiga shu faoliyatni bajarishda ishtirok etadigan skelet mushaklari, ularning tarangligi, qisqarishi, cho'zilishi, buralishi, eshilishi va h.k.lar, hamda biomexanik, bioximik bog'lanishlari - energiya sarflanishi, yurak-tomir, nafas olish, nerv boshqaruvi va boshqa organlardagi jarayonlar, ularning o'zaro bog'likligini o'z ichiga oladi.

Biologik, mexanik, ruxiy va boshqa jarayonlarning mashq bajarishda birining biri bilan aloqasi, o'zaro kelishilganligi, yugurish mashqlarida boshqacha bo'lsa, shtanga ko'tarishda boshqachaligi bilan, mashqning ichki tuzilishini turlicha bo'lishini namoyon qiladi.

Mashqning tashqi shaklining mazmuni esa o'sha mashqning tashqi ko'rinishi, harakatni bajarish uchun ketgan vaqt yoki kuch sarflashning me'yori va harakat intensivligi ko'rinishida namoyon bo'ladi.

Jismoniy mashqlar shakli va mazmuni o'zaro bir-biri bilan bog'liq. Mazmunning o'zgarishi shaklning o'zgarishiga olib keladi. Mazmun shaklga nisbatan asosiy rolni o'ynaydi.

Masalan, sakrash sektorida tanaga tezlik berish uchun yugurish texnikasi (qadamning kattaligi, chastotasi, tananing holati va h.k. lar) har xil masofada turlicha - tezlikning sifati, uning namoyon bo'lishi oddiy yugurish masofalaridagi yugurish texnikasidan farqlanadi.

Shakl mazmunga ta'sir ko'rsatadi. Aniq ma'lum bir harakat uchun namoyon qilinadigan jismoniy sifatlar shu jismoniy mashqni bajarish malakasiga ta'sir qiladi. Shuning uchun suzuvchi kuchi bilan gimnastikachi kuchi, shtanga ko'tarish bilan shug'ullanuvchining kuchi biri-biridan farqlanadi. Jismoniy mashqning shakli va mazmunining ratsional muvofiqligiga erishish jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyotining asosiy muammolaridandir. Bu muammo qisman harakat malakasi va ko'nikmasiga, shuningdek, jismoniy sifatlariga ham taalluqlidir.

3. Jismoniy mashq, texnikasi

Akademik darslarda, sport trenirovkasi sog'lomlashtirish va boshqa

mashg'ulotlarda har bir mashq yoki ixtiyoriy harakat ijro texnikasiga ko'ra turli uslubda bajariladi. Masalan, balandlikka sakrashda sakrash ustunlari orasiga qo'yiladigan balandlikni o'lchamiga o'rnatilgan "planka" ustidan sakrab o'tish uchun, plankaga nisbatan uning yoki chap yelka bilan yoki uning to'g'risidan yugurib kelib, deqsinish bilan sakrash mumkin.

Aslida shu mashqni yuqorida qayd qilinganidan boshqacharoq - oson, oz energiya sarflab, belgilangan harakatni (vazifani) samarali ijro etish uslubiyatlari mavjud. Buni harakat yoki jismoniy mashq "texnika"si atamasi orqali mazmuni tavsiflanadi.

Texnika - grekcha so'z bo'lib, "bajarish san'ati" degan ma'noni bildiradi. Harakat vazifasini oson, samarali hal qilish uchun tanlangan harakat akti (faoliyat)ni - jismoniy mashq texnikasi deb atash qabul qilingan.

Jismoniy mashq texnikasi yoki uning tarkibidagi harakat akti (harakat faoliyatining bir qismi bo'lagi), harakat faoliyati tarkibidan ikki narsani:

- a) bajarilayotgan harakat, uni bajarishdan kelib chiqadigan maqsad;
- b) harakat vazifasini hal qilishning usulini farqlash, ajrata bilishni taqazo etadi.

Harakat texnikasi doimiy ravishda takomillashib boradi, ohir oqibat yuqori natijalarga olib kelishi mumkin. Lekin bunga sportchilarning tinimsiz mehnati, ter to'kishi orqali erishiladi.

Sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasining yaxshilanishi yoki uning tana tuzilishi (anatomiyasi)dan boshqacha aytganda, jismoniy rivojlanganlik ko'rsatkichlarining turlicha o'zgarishlarga (son suyagini kaltaligi yoki uzunligi, yelka suyagi o'lchamining turli xilligi va h.k.) yuz tutishi sport turi - jismoniy mashqlarni bajarish texnikasining asosini, uning zvenolari yoki detallarining o'zgarishiga, almashishiga sabab bo'lishi mumkinligi jismoniy tarbiya, sport amaliyotida isbotlangan holatligini bilishimiz lozim bo'ladi.

Harakat yoki jismoniy mashq texnikasi o'zining asosi, zvenolari va detallaridan iborat tarkibga ega bo'ladi va bu uning mazmuni deb qismlarga ajratiladi.

Harakat texnikasining asosi deganda, harakatni bajarish uchun qo'yilgan vazifani hal qilishda ijroni amalga oshirish uchun zarur bo'lgan, qo'llanilgan harakatlar yoki harakat faoliyati tizimidagi o'zak qism tushuniladi.

Harakatni bajarish (ijro etish)da qo'llanilgan usullar harakat akti tizimining ketma-ketligini, tanamiz qismlari (a'zolarimiz) o'zaro kelishgan holda faoliyat ko'rsatishini buzmay, jismoniy sifatlarimiz (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, mushaklar egaluvchanligi va bo'g'inlar harakatchanligi)ni zarur bo'lgan darajada, keragicha namoyon qiladi. Usul samarali bo'lsa, amaliyotda unumli qo'llanishi mumkin va uzoq vaqt o'zining hayotiy - amaliyligini saqlab qoladi. Masalan, balandlikka sakrashning "Fosberi-flop" usuli samarali bo'lsa ham, hozirgacha sportchilarning ko'pchiligi "perekidnoy" usulidan foydalanadilar. Yangi o'rganuvchilar uchun esa hozirgi kungacha "kadamlab sakrab o'tish" usulidan foydalanilishi sakrash texnikasini o'zlashtirishni osonlashtiradi.

Harakat texnikasining zvenosi deganda harakatning asosiy mexanizmini bajarishni osonlashtiradigan, unga yordam beradigan, mashq harakat tarkibidagi

harakat bo'laklari tushuniladi. Masalan, sakrashlarda depsinish, uloqtirishlarda final kuch sarflashni bajarish uchun yordam beradigan harakat faoliyati tarkibidagi bo'laklar tushuniladi.

Pedagogik jarayonda mashqning asosiy zvenosi mexanizmini o'zlashtirish o'qitishning, ta'lim jarayonining vazifasini samarali hal qilish, harakat texnikasining negizini puxta egallashga zamin, deb qaraladi. Harakat texnikasi zvenolarining o'zlashtirilishi mashq texnikasining asosini o'rganilganligi, o'zlashtirilganligi demakdir.

Mashq texnikasining mazmuni tarkibida **harakat texnikasining detallari** (bir butunning mayda – chuydalari) tushunchasiga duch kelamiz. Jismoniy mashq (harakat) texnikasi tarkibidagi bunday detallar bir hil texnik usul bilan mashq bajarayotgan har bir shug'ullanuvchida turlicha shaklda, ko'rinishda bo'ladi. Chunki shug'ullanuvchilarning tana a'zolarining biomexanikasi ularning a'zolarini o'lchami bilan bog'liq. Mashqning ijrosi harakatning texnik elementlari uning texnikasining asosi, zvenolariga ziyon yetkazmaydigan qo'shimcha harakatlardir.

Mashq texnikasi detallari harakat texnikasi tarkibida individning xususiyatlaridan kelib chiqib ularni bajarish yoki bajarmaslik shart bo'lmagan harakatlardir.

Masalan, uzunlikka sakrashda kimdir tanaga tezlik berishni keskin tezlanish bilan (startdan chiqqandek) boshlasa, kimdir tezlanishni asta- sekinlik bilan boshlaydi, yugurishni keskin boshlash yoki asta sekinlik bilan boshlashni harakat texnikasini ijrosida ahamiyati muhim emas balki harakat mashq texnikasi asosiga ziyon ham, foyda ham keltirmaydi.

Qisqa masofaga yuguruvchi - ham to'siqlar osha, ham to'siqlarsiz yugurish yo'lkasida tez harkatlana oladi. Start uchun start kolodkasini o'rnatish esa ikkala masofada turlicha. Ular qaysidir detali bilan biri-biridan farq qiladi, lekin bu detal mashq texnikasini asos yoki boshqa zvenolariga ziyon yetkazmaydi.

4. Ratsional (muvofig, to'g'ri tanlangan) sport texnikasi.

Shug'ullanuvchi uchun tanlangan ratsional sport texnikasining asosiy qoidasi faoliyatni bajarishda aktiv va passiv harakatlantiruvchi kuchlardan to'laqonli va maqsadga muvofig ravishda foydalanishga imkon yartish. Mashqni, faoliyatni bajarish vaqtidagi nerv - mushak tizimida qo'zg'atuvchi, tormozlovchi, (ijroni kuchaytiruvchi, susaytiruvchi, samaradorlikni pasaytiruvchi, oshiruvchi) kuchlarni kamaytirishdir.

Ratsional harakat texnikasi shug'ullanuvchining jismoniy sifatlaridan to'liq foydalanishga imkon yaratadi. Ratsional deb xisoblangan harakat texnikasi barchaga mos-xos bo'lmasligi jismoniy tarbiya ta'limi amaliyotida isbotlangan.

Nyutonning uchta qonuni mexanik harakatlarga bag'ishlangan. Lekin inson harakatlari haqida gap ketganda jismoniy mashqlarning ratsional texnikasi haqida xulosaga kelish uchun mexanikaning bu qoidalariga tayanib bo'lmaydi. Nimaga? Masalan, fizika qonuniga ko'ra, imkoni boricha balandga sakrash uchun nazariy jixatdan, sakrashni depsinish oyog'iga rossa chuqur o'tirish bilan bajarish lozim. Lekin amaliy tajribalar insonning sakrash imkoniyati chegarasi aytarli yuqoriligini ko'rsatmoqda. Sakrovchi depsinish oyog'iga iloji boricha chuqur o'tirish qilmay

ham (depsinish oyog'ining tizza bo'g'inidan aytarli darajadagi qisqa bukish qilish bilan) sakrashda yuqori natijaga erishish mumkinligini isbotlamoqdalar.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, har bir shug'ullanuvchi harakatning o'zi uchun mos bo'lgan ratsional texnikasini axtarishi, topishi va uni egallashida faqat mexanika qonunlariga tayanish bilan cheklanmay, harakatning materiyaning eng yuqori shakllariga, ulardan biri bo'lmish biologik qonuniyatlarga tayanishiga to'g'ri keladi.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish davomida harakat koordinatsiyasi (yangi, ilk bor bajariladigan harakatlarga tez moslasha olish qobiliyati, harakatlarini tez moslashtira olish - chaqqonlikka yaqin) degan tushunchaga ham duch kelamiz.

Bu jismoniy sifatlarning shakllanishi, rivojlanishi, ulardan foydalanishda namoyon bo'ladi. Qo'zg'alish bilan tormozlanishning muvofiqligi, nerv-mushaklar tizimi, yurak-tomir va boshqa tuzilmalarimizning faoliyatidagi moslashuvchanlik harakatlarimiz koordinatsiyalarini darajasiga ta'sir ko'rsatadi. Harakat sifatlaridan birining shakllanishi yoki rivojlanishning me'yorini buzilishi harakat koordinatsiyasiga albatta salbiy ta'sir etishi isbotlangan.

Sportchini ratsional sport texnikasini egallanganligining asosiy ko'rsatkichlaridan biri jismoniy mashqni bajarishdagi muskul zo'riqishini to'g'ri va o'z vaqtida navbatlashuviga erishganligidir. Harakatning aktsent (urg'u, e'tibor) berilgan qismiga eng kuchli zo'riqish qilinadi. Bunday zo'riqishdan yuzaga kelgan harakat, ma'lum vaqt passiv davom etadi. Harakat tarkibidagi aktsent berilgan davrning intensivligi qanchalik kuchli bo'lsa, ish samarasi shuncha yuqori bo'ladi. Bu bilan harakatning passiv fazasidan to'laqonli foydalanish mumkin.

5. Harakatlarning tavsifi

Jismoniy madaniyat nazariyasi, jismoniy tarbiya fanining o'qituvchilari, mutaxassis trenerlar, jismoniy madaniyat mashg'ulotlarining faollarigina emas, balki jamiyat a'zolarining barchasi o'zining harakat akti yoki harakat faoliyatlarini tahlil qilibgina qolmay, kasbdoshi, tengdoshi, farzandi va boshqalarning harakatlarini ham tahlil eta olish malakasiga ega bo'lishi davrimizning talabidir. P.F.Lesgaftning qayd qilingan fikri o'zining mohiyatini hozirgacha ham yo'qotgani yo'q.

Harakatlar tananing fazodagi (bo'shliqdagi) holatiga qarab, uni bajarishdagi traektoriyasiga (yo'li), harakatning yo'nalishiga, harakat amplitudasi (og'ishi)ga qarab; bajarish uchun sarflangan vaqti, harakatning tezligi, harakatning davomiyligi (uzunliligi), tempi, ritmi, kuchiga qarab tavsiflanadi.

Yuqorida qayd qilingan harakat holatlarini tahlil qilish malakasiga ega bo'lsak, harakatlarni tavsiflay olishimiz mumkin.

Tananing holati (pozasi) – bo'g'inlar, tananing qismlari (bo'laklari)ning harakati uni fazoda harakatlanishning ma'lum elementlarini yuzaga keltiradi. Gavda qismlarini fazoda bir tomonga og'gan, enkaygan, bukraygan, ayrim a'zolarimizni esa yig'ishtirilganligi yoki cho'zilganligi va boshqalar holatida kuzatamiz. Har qanday harakatlar davomida bu pozalar, turish holatlari uzluksiz o'zgarib turishi va o'z navbatida bu organizmga yoki ayrim a'zolarimizga jismoniy

yuklamalar tushishishi bilan kuzatiladi. Bu holatlar organizmga o'z navbatida jismoniy yukning hajmini ortishi yoki pasayishi bilan kechadi.

Tananing vertikal (tik) holati - osilish va tayanishlar, gorizontalar (yotiq) holatlari, yotiq holatdagi muvozanat saqlashlar, aralash osilishlar, tayanishlar va boshqalar.

Tanani engashtirilgan, buklangan holatlari: tayanib yotishlar, enkaygan holda oyoqlar bilan oldinga, orqaga, yon tomonlarga "katta qadamlar".

Tananing ayrim bo'g'inlari harakatlari - inson jismining ajratib olingan qismidagi ikki biologik zvenoni fazoda turish joyining o'zgarishi bo'lib, bukish va to'g'rilashdek sodda harakat vazifalarini hal qilishga yo'nalish berishi mumkin. Individning harakat faoliyati, uning jismi bo'g'inlaridagi harakatlar, bir vaqtning o'zida bajariladigan, ketma-ket, qatorasiga, ohista navbatma-navbat, yoki davomiyligi qisqa, uzun bo'lgan harakatlarga birlashishi mumkin. SHuni xisobigagina harakatlarning eng soddasidan o'ta qiyin bo'lgan harakat vazifalarini hal qilish imkoni yaratiladi.

Harakat koordinatlari - to'g'ri chiziq va burchak o'lchovlarida aniqlanadigan, tananing boshqa qismiga nisbatan fazoviy chegarasi, xisoblash boshlangungacha gavdaning bo'laklarini nisbatan turishi holati, shakli (start chizig'i, gimnastika jihozi, uni o'qi va boshqalar)ga nisbat berib baholanadi yoki aniqlanadi.

Tananing holatlari ichida mashq bajarishni boshlashdan oldingi holat - «**dastlabki holati**» (**DX**) deb ataladigan qismi, mashq texnikasini o'zlashtirish yoki bajarishda muhim ahamiyat kasb etadi. Oldiniga u anatomo-fiziologik vazifani hal etishi e'tiborga olinsa, boshqa tomondan, shu harakatning bajarilishiga ijobiy yordam beradi. Dastlabki holat harakatni bajarishni boshlash uchun eng optimal holat bo'lib, harakat boshlangandan keyin bajariladigan harakatlarning ketma-ketliligiga qulaylik yaratadi. Sprinter (qisqa masofaga yuguruvchi) uchun "past start", darvozabon uchun "to'pni kutish holati" va h.k.lar.

Bu holatlarni akademik Uxtomskiy optimal holat deb atadi. Ko'rinishidan dastlabki holat osoyishta turgandek ko'rinsa ham, aslida, organizm bo'lajak harakatga energiya sarflayotgan, qator mushaklar guruhi esa muskul ishi uchun puxta tayyorgarlik ko'rayotgan, nafas olish, nerv, yurak-tomir tizimi, modda almashinuvidek keng fiziologik jarayon avjida bo'ladi.

Dastlabki holatni jismoniy mashq bajarishdagina ahamiyati katta bo'lmay, mashq davomida tanani qanday holda (holatda-pozada) turishi ham muhim ahamiyatga egadir. Sprinter, stayer (inglizcha so'zlar - qisqa va o'rta masofaga yuguruvchilar), marafonchi, chang'ida, kon'kida yuguruvchilarning gavdalarining vertikalligini ma'lum gradusga pasaytirilgan yoki ko'tarilgan holda ushlab mashqni samaradorligiga ma'lum darajada (uzunlikka, balandlikka, sakrovchining depsinishdan keyingi holati) ijobiy yoki salbiy ta'sir etadi.

Ayrim sport turlari yoki jismoniy mashqlarni bajarishda tananing umumiy holati bilan uning ayrim qismlari (bo'laklari)ning holati biomexanik maqsadga yo'naltirilgan bo'libgina qolmay (konkida figura yasab uchuvchilar, gimnastlar, akrobatlar, suvga sakrovchilar va badiiy gimnastlarning) harakatlarni kuzatayotganlarda yoki bu mashqlarning bajaruvchilarida estetik his tuyg'uni

shakllantiradi va ularga zavq beradi.

Harakatlarning ravonligi, ketma-ketligi, erkinligi, qiyinchiliksiz bajarilishi inson jismining qanday holatdiligiga bog'liq va u jismoniy mashqlar texnikasini egallashda, harakatni o'zlashtirish jarayonida, xatolarni aniqlash va ularni tuzatishda muhim rol o'ynaydi.

Harakatning yo'li (trayektoriyasi) jismoniy mashq texnikasini o'zlashtirishda, uni texnikasini bajarishni namoyish qilishda muhim ahamiyatga ega. Amaliyotda tananing fazodagi holatini, harakatning traektoriyasi (yo'li)ga qarab tavsiflaymiz. Harakatni bajarishda uning ijrosi uchun lozim bo'lgan traektoriyaga erishilmasa, qo'yilgan maqsadga erishish qiyinlashadi.

Mashqni bajarishda tana harakati yo'lining qanday shakldadigi, yo'nalishi va harakatning amplitudasini belgilay olsak, gavda (yoki uning qismlari) harakatining yo'lini aniqlaymiz. Inson organzmi anatomiyasining turlichaligi uni bir hil harakatni bajarishda xar bir individ uchun turlicha harakat yo'lini tanlashni taqazo qiladi.

Harakatning shakliga qarab, ularning to'g'ri chiziq bo'ylab bo'lishi mumkinligi aniqlandi. Kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, individning harakati hech qachon to'g'ri chiziq bo'ylab emas, balki oddiy harakatlar ham qator muskullar guruhining turli ko'rinishdagi aylanma harakatlaridan iborat. Ularning organizmi energiya sarflashi uchun samarali tomoni yuqori bo'lib, tananing ayrim qismlari, ma'lum bo'laklardagi harakatlar uchun katta kuch sarflashlar bilan bajariladigan harakatlarni oson bajarish imkoniyatini yaratadi. Masalan, bokschi zarbasi uchun yelka muskullarining ma'lum qismigina turlicha harakat qilsa bas, lozim bo'lgan kuchga ega bo'lgan zarba hosil bo'ladi.

Harakatning yo'nalishi. Mashqning effektivligi shunda ko'zga tashlanadiki, agar, bajarilishi lozim bo'lgan harakat uchun kerak bo'lgan harakat yo'nalishini mushaklar yuzaga keltira olsa, mashq texnikasi aniq, ravon bajarilishiga guvoh bo'lamiz.

Masalan, qo'llarni tirsakdan ko'krak oldiga kaftlarni pastga qilib bukkan holda "rivok" larning bajarilishi ko'krak muskullarini taranglatadi va bo'shatadi. Agar shu harakatni tirsakni bir oz pastga tushirgan xolda bajarsak, mashq o'z ahamiyatini yo'qotadi. Chunki biz ishlatishimiz lozim bo'lgan mushaklar guruhi ijroda ishtirok etmaydi, ishlamaydi.

Basketbol to'pini "korzina" (savat)ga tushirish uchun uning yo'nalishini olti gradus (daraja)dan to'rt gradus (daraja)gacha o'zgartirish uni korzinaga tushish imkoniyatini yo'qqa chiqarishi mumkin.

Amaliyotda harakatning yo'nalishi tananing satxiga yoki biror mo'ljaliga qarab belgilanadi. Qo'lni oldinga ko'tarishda biz gavdaga nisbatan uning holatiga qarab harakat yo'nalishini belgilaymiz. Yadroni ma'lum balandlikka o'rnatilgan "planka" - chegara tarzidagi mo'ljal ustidan oshirib irg'itishda, bizga planka muljal bo'lib xizmat qiladi.

Inson tanasi pastga-yuqoriga, oldinga, orqaga, o'nga, chapga tomon yo'nalishlarda harakatlanadi.

Harakatning amplitudasi - tanani, harakatning "og'ishi" bilan harakatlar. Fizikada amplituda deb mayatnikning tinch holatiga nisbatan o'ng va chapga

og'ishi (graduslari) tushuniladi. Bizda esa tananing ayrim qismlarining og'ish harakatlari tushuniladi. To'g'ri yo'nalishdagi harakatning amplitudasi qadamning uzunligi (75sm) yoki shartli belgisiga qarab, yarim, to'la o'tirish va boshqalar orqali aniqlanadi. Odam tanasining ayrim qismlarining amplitudasi o'sha tananing bo'g'inlari elastikligiga bog'liq bo'ladi.

Harakatlar aktiv va passiv mushak qisqarishida ro'y beradi. Sport trenirovkasida, turmush sharoitida bo'ladigan ishlar harakatning amplitudasiga bog'liq. Katta qo'zg'alish uchun moslashtirilmagan muskulni katta amplitudada harakat qilishga majbur qilish shikastlanishga olib keladi. Agarda harakatning amplitudasi qo'yilgan vazifa talablariga javob bermasa, bunday harakatlar aniq harakatlar sifatida namoyon bo'la olmaydi. Harakatlar bir-biridan ajralish vaqtlariga ko'ra ham tavsiflanadi.

Harakatning tezligi deb inson jismining yoki uning ayrim a'zosining ma'lum vaqt birligi ichida fazoda o'rin almashishi tushuniladi. Boshqachasiga - tezlik yo'l uzunligini tananing yoki uning ma'lum qismini shu yo'lni bosib o'tish uchun sarflangan vaqtga nisbati bilan o'lchanadi.

Tezlikni aniqlashda metr - sekunddan foydalaniladi. Yo'lning hamma nuqtalarida harakat tezligi bir hil bo'lsa, bu harakat maromli tekis harakat, yo'lning ayrim nuqtalarida tezlik har xil bo'lsa, bu harakat maramsiz notekis harakat, deb tushunish qabul qilingan. Tezlikni qisqa vaqt davomida oshirilishi **tezlanish** deb ataladi.

Harakat ijobiy va salbiy ham bo'lishi mumkin. Harakat yuqori tezlikda boshlanib, maromi tezlashib va sekinlashib borsa, bu kabi harakat **keskin harakat** deb nomlanadi. Odamda doimiy tezlik va tezlanish bilan bajariladigan harakatlar onda-sonda uchraydi. Bundan tashqari, texnikasi to'g'ri bajarilgan jismoniy mashqlarda birdaniga tez yoki sakrashlar bilan bajariladigan mashqlar bo'lmaydi. Noto'g'ri bajarilgan mashqlar tezligi qisqa fursatli, tez sakrashlar tarzida namoyon bo'ladi.

Shunday holatlar yuzaga keladiki harakat tezligi tushunchasining mazmuni, individning tanasi a'zolarining harakat tezligi tushunchasi bilan almashtirilib, uning ayrim bo'laklari (qismlari)ning tezligi ham tushuniladi. Yuqoridagilar, bo'g'inlarning uzun-kattaligi, tashqi muxit ta'siri, qarshiligi, harakat qobiliyatlarining turli-tumanligidek boshqa faktorlarga ham bog'liq bo'lib, tezlikni namoyon qilishda yetakchi o'rinni egallaydi.

Sportchida harakat tezligi asosiy jismoniy sifatlardan biridir. Tezlikning yuqori bo'lishi - yuqori ko'rsatkich omili. Tezligi sifatining darajasini namoyon qilishdan ko'ra musobaqa, mashq bajarish davomida erishilganini, uni rivojlangan darajada ushlay olish tarbiya jarayonida muhim ahamiyatga ega. Tezlikni oldindan rejalashtirilgan jadval bo'yicha belgilangan muddat davomida ushlay olish malakasi muntazam mashg'ulotlardan so'ng yuzaga keladi.

Harakatning davomiyligi - bajarilishining uzunligi. Harakatning uzoq davom etishida asosiy rolni tananing qismlari egallaydi. Mashqni bajarilish vaqtini o'zgartirib, ya'ni bajarilish vaqtini ozaytirib yoki ko'paytirib darsning, mashtulotning umumiy nagruzkasiga ta'sir etish mumkin.

Ayrim mashqlar texnikasi tarkibida harakatni (harakatlarni) ayrim

zvenolarining ijrosi nisbatan uzoqroq davom etadi, masalan, uloqtirish uchun yugurish, suzishda quloch otish, chang'ida sirg'anish va h.k.larning ahamiyati katta. Shug'ullanish yoki musobaqa davomida bajarilayotgan ish yoki uning vaqti haqida axborotlar berib borish bilan harakatlarning davomiyligi haqida lozim bo'lgan tushunchalarga ega bo'lishimiz mumkin.

Harakatning tempi (sur'ati) deganda harakat akti, faoliyati tsikli (davri)ning qaytarilish chastotasi yoki ma'lum vaqt birligi ichida bajarigan harakat tushuniladi. Yurish tempi minutiga 120-140 qadamdan, eshkakni suvga botirish tezligi 30-40 marotaba bo'lishi mumkin.

Temp (sur'at) bilan tezlikni farqlashimiz lozim. Masalan, qo'lni bir tempda turli balandlikka ko'tarish va tushurish harakatini takrorlash mumkin, lekin bunda qo'l harakati tezligi turlicha bo'lishi, yugurish kadamlarining uzunligi bir hil bo'lmasa-da, qadam chastotasi maromli bo'lsa, yugurishning tezligi turlicha bo'ladi.

Harakat ritmi deganda, aktiv muskul zo'riqishi va uni taranglashishini ma'lum vaqt ichida passiv va kuchsiz harakat fazalari bilan bog'liq holda namoyon bo'ladigan xarakterli tomonlarini tushunamiz. Bu xususiyat faqat harakat faoliyatidagina emas, har qanday to'liq harakat aktida ham mavjud bo'ladi.

Shunday qilib, harakat ritmi fazoda ma'lum vaqt davomida harakat tizimi tarkibidagi muskul zo'riqishini nisbatan to'g'ri va o'z o'rnida uyushtirilishi bilan muvofiqlashish oqibatidir. Boshqachasiga aytganda harakat texnikasining umumlashtirilgan tasnifi (xarakteristikasi) harakatning ritmi deb tushuniladi.

Xar qanday, xatto noto'g'ri bajarilgan harakat akti tarkibida ham (harakat bo'laklarining uzun qisqaligi bilan bog'liq) ma'lum harakat ritmi mavjud.

Demak, harakat ritmi ratsional, to'g'ri, yuqori natijasiga olib keluvchi yoki noratsional, noto'g'ri, natija samarasini pasaytiruvchi bo'lishi mumkin.

Ritmning majburiy sharti mavjud harakat tarkibida kuchli, uni boshqa bo'laklariga nisbatan urg'u beradigan, e'tiborga loyiq, harakat tarkibidagi xodisa (harakat)ning mavjudligi va uning ma'lum vaqt intervalida takrorlanishidir. Ritm - harakat texnikasining mazmunini umumlashtirilgan tasnifi deb qaraladi.

Trenirovka mashg'ulotlari ta'siridan zo'riqishning keskin kuchayishi va pasayishi hamda harakatning aktiv va passiv fazalarining davomiyligi cho'zilishi mumkin. Yuqori malakali sportchilarda harakat ritmi standart sharoitda turg'un xarakterda bo'ladi.

Har qanday aniq harakat faoliyati ma'lum shaxs tomonidan texnik jihatdan yuqori harakat maqomi darajasida bajarilsa bizning e'tiborimizga shu mashqni bajarishdagi ratsional ritm diqqatimizni tortadi. Lekin bu ritmni har qanday harakatga ham abstrakt holda qo'llash mumkin bo'ladigan "ritm" deb qarab bo'lmaydi. Har bir sportchining individual xususiyatlari evaziga harakatni bajarishda o'z ritmi bo'ladi. Lekin ritmdagi variatsiya belgilangan chegarada ham ushbu faoliyatning asosiy ratsional strukturasi chiqmasligi kerak. Shunga ko'ra, ritm harakat faoliyati tarkibidagi alohida-alohida elementlarni bir butun qilib bog'laydi, harakatni tezlashtirish yoki sekinlashtirish bilan uning umumiy ritmik shakli o'zgarmaydi.

Jismoniy mashqlarning ritmlari inson tomonidan ongli ravishda ratsional

texnikaning ob'ektiv qonunlari asosida shakllantiriladi va boshqariladi.

Ta'lim jarayonida shug'ullanuvchi yoki o'quvchiga harakatning aksent berilgan qismlariga vaqtning qisqa muddatida katga zo'riqishni to'plab, uni ishlata olsa, ishlayotgan asosiy muskullarni birlashtirib, ularga dam berish imkoni yaratiladi. Natijaga esa yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Yuqori malakali sportchilar, tsirk artistlari mashq bajarishdagi o'zlari uchun moslab shakllantirgan ritmlar asosida harakatning aksent beradigan qisminigina katta zo'rikishda bajaradilar.

Harakatlarning kuchini inson jismi yoki uning ayrim qismlari harakatiga ta'sir qiladigan ichki va tashqi kuchlarga bo'lamiz.

Ichki kuchga:

- a) harakat tayanch apparatining passiv kuchi - muskulning elastikligi kuchi, muskullarning taranglashish kuchi, cho'zila olishligi va boshqalar;
- b) harakat apparatining aktiv kuchi - muskulni tortisha olish kuchi;
- v) reaktiv kuchlar - tana muskullari zvenolarining o'zaro munosabatidan vujudga keladigan yuqori tezlanish hosil qiladigan, tezlanish harakatlari bilan namoyon bo'ladigan kuch.

Tashqi kuch: - inson jismiga tashqaridan ta'sir qiladigan kuchlar:

- a) tananing o'z og'irligi (vazni)dan vujudga keladigan kuch;
- b) tayanish reaksiyasi kuchlari,
- v) tashqi ta'sir qarshiligi (suv, havo)ni yengishi va jisman tashqi ta'sirga qarish (yakka kurashlar) kuch namoyon qilish inertsiya kuchi va boshqalar.

Harakatning kuchi deb - amaliyotda tananing harakatdagi qismini biror tashqi ob'ektga jismoniy ta'siri qabul qilingan. Bu atamadan balandlikka sakrashda depsinish kuchi, sambo va kilichbozlikda raqibning qarshi bosimi (jismoniy mashq dinamikasi) tushuniladi.

Amaliyotda harkatning bir necha parametrlarini kompleksli ifodalovchi, umumlashtiruvchi sifatlarga ega bo'lgan harakatlardan ham foydalaniladi, ular:

- a) to'g'ri harakatlar - yo'nalishi, amplitudasi tezligi va boshqalari harakat vazifasini hal qilishga mos keladi;
- b) noto'g'ri harakatlar, ya'ni qisman bo'lsa-da, qo'yilgan harakat vazifasiga muvofiq bo'lmagan harakatlar;
- v) tejamli harakatlar, harakatni bajarishdan ko'zlangan maqsadga minimal darajada zarur bo'ladigan harakatlar;
- g) tejamli harakatlar - ortiqcha, kerak bo'lmagan muskul zo'rikishi orqali bajariladigan harakatlar;
- d) jadallik bilan bajariladigan harakatlar;
- e) kuchni yaqqol namoyon bo'lishini talab etadigan harakatlar;
- j) sust harakatlar sifati jihatidan ayrim harakatlarni so'z bilan ifodalab bo'lmaydi, ularni biror jonzot harakatiga qiyoslab tushuntiriladi.

Xulosa qilib shuni aytish lozimki harakatlarning mazmuni, shakli, fazodagi holati, yo'li, yo'nalishi, amplitudasi, tezligi, uzunligi (davom etishi), tempi, ritmi, kuchi va boshqalarga oid bilimlar jismoniy madaniyat mutaxassisining jismoniy madaniyat nazariyasining nazariy bilimlarining jismoniy tarbiya vositalariga oid qismi xisoblanadi. Ularni mukammal egallagan mutaxassis jismoniy madaniyat ta'limi jarayonini tashkillash, o'tkazishda samarali faoliyat ko'rsatadi.

6. Jismoniy mashqlarning klassifikatsiyasi (tasniflanishi)

Jismoniy mashqlar haqidagi nazariy bilimlarga ega bo'lishni bo'lajak mutaxassis kasbiy tayyorgarligidagi ahamiyatiga to'xtaldik. Ta'lim-tarbiya jarayonida har bir mashqdan o'z o'rnida foydalanish, ishlatish uchun ularning klassifikatsiyasi haqidagi bilimlar ham muhim. Individning jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarligining darajasiga qarab, shug'ullanish uchun mashq tanlash va ulardan maqsadli foydalanishda turlicha tasnifdagi mashqlarning ta'sir doirasini turlichaligini xisobga olish lozim bo'ladi.

Jismoniy mashqlarning tarixiy klassifikatsiyasi.

Jismoniy mashqlar tarixan - *o'yinlar, gimnastika* ko'rinishida, *sport tarzida va turizm mashqlaridek* nomlanib klassifikatsiya qilingan (turkumlangan). Keyinchalik qayd qilingan mashqlarning mazmun, shakli, mohiyatiga mos kelmaydigan yangi mashqlarni yuzaga kelishi va ulardan amaliyotda foydalanish oqibatida *yangi, aniq, maqsadlarni hal qilish uchun foydalanishga* mo'ljallangan *mashqlarning klassifikatsiyasi yuzaga* keldi. Ular:

a) jismoniy mashqlarning anatomik belgilariga qarab;

b) harakatning tuzilishi va shakliga qarab;

v) bajarganda sarflanadigan quvvatiga qarab;

g) harakat sifatlarini rivojlantirishiga qarab;

d) sportning alohida turlari tarzidagi jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi klassifikatsiya qilinmoqdi.

Jismoniy mashqlarni jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasining asosiy vositasi ekanligi horijiy mamlakatlar jismoniy madaniyat tizimlarida ham o'zining ilmiy asosiga ega.

Demak, o'yinlar, gimnastika, sport, turizm tarkibiga kirgan jismoniy mashqlarni tarixiy klassifikatsiyasi deb aytib bo'lmaydi. Chunki, masalan sport turkumiga kirgan yugurish, yurish, sakrashlar jismoniy mashq sifatida o'yinlar, gimnastika, turizm va boshqa mashqlari tarkibida ham uchrashi tabiiy. Aslida bu mashqlar bir-biri bilan o'zaro uzviy bog'liq holda ta'lim jarayoni amaliyotida foydalaniladi.

O'yin atamasi xilma-hil faoliyatni ifodalaydi. Tabiat o'yini, chaqqonlik, kuch o'yini va boshqalar. Madaniyat sohasi buyicha esa, aktyor o'yini, olimpiada o'yinlari yoki sport o'yini, bularning hammasi xilma-hil ma'no beradi.

O'yin tarixiy to'plangan ijtimoiy hodisa sifatida faoliyatning ayrim turi hisoblanadi. O'zining hayotiy ahamiyati orqaligina jamiyatda o'ziga qiziqish uyg'otadi va ayrim zaruriy holatlarda odamlarni o'ziga tortadi, tarbiya jarayonida vosita tarzida foydalaniladi.

O'yin faoliyatida odam o'zini o'rab olgan muhit bilan o'zgacha aloqada, bir maqsadga yo'naltirilgan faoliyatda bo'ladi va ham jismoniy, ham aqliy qobiliyatini mashq qildiradi. Mehnatdan farqli ularoq, o'yin paytida moddiy ne'mat yaratilmaydi. O'yin sharoiti turli xildagi harakatlarni tanlash va bajarish imkoniyati bor o'ynovchi xis-xayajonini, ijodiy qobiliyatini, faolligini, tashabbusini namoyish qilishga urinadi.

Hozirgi kunda o'yinchilar soniga qarab yakkama-yakka, jamoa bo'lib.

ko'pchilik (omma bilan) o'ynaydigan o'yinlar mavjud. Bular pedagogika va hayotda harakatli o'yinlar va sport o'yinlari sifatida tarbiya jarayoni vositasi bo'lib xizmat qilib kelmoqda.

Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya vositasi sifatida jamoali, jamoaga uyushmay, o'zining ma'lum sport maydoniga, standart qoidasiga ega bo'lmagan, qiyin jismoniy mashqlarning ayrim elementlarini o'z ichiga olgan holdagi harakatlar tarzida, so'ng asta-sekinlik bilan sodda o'yin qoidalari, o'yin maydonlari chegaralanib, o'yin qoidalari qiyinlashtirilib ma'lum shaklga keltirilib, sport o'yinlariga aylantiriladi.

Jamoa bo'lib o'ynaladigan harakatli o'yinlar uch turga:

a) o'yinchilarni jamoalarga ajratmay o'ynaydigan o'yinlar;

b) jamoali o'yinga aylanib ketadigan o'yinlar;

v) jamoalarga bo'linib o'ynaladigan o'yinlar (barcha sport o'yinlari kiradi).

Demak, sport o'yini ham harakatli o'yindir.

Sport o'yinlari jismoniy tarbiya vositasi sifatida o'zining kat'iy o'yin qoidalari va talablari, chegaralangan sport maydoni, jihozlariga ega. O'yin paytidagi vazifalarni individning o'zigina hal qilmay, jamoa xal qiladi. Bu o'yinlar bo'yicha muntazam musobaqalar uyushtiriladi. O'yinchilarga daraja (razryad) va unvonlar beriladi. Sport o'yinlari muntazam takomillashadi va rivojlanadi.

O'yinchilarning o'zaro faoliyatining shakliga ko'ra (jamo bo'lib o'ynaladigan o'yinlar) quyidagilarga bo'linadi:

a) o'yin paytida raqib komanda o'yinchilari tanasi, uning qismlari bir-biriga tegmay o'ynaladigan o'yinlar - voleybol, gorodki, badminton, stol tennis, shaxmat-shashka va h.k.

b) raqib o'yinchilari bir-biriga tegishi bilan o'ynaladigan o'yinlar: futbol, basketbol, gandbol, regbi, maysa ustidagi xokkey, rus laptasi va boshqalar.

Tarixan mavjud jismoniy tarbiya tizimlari o'yinlarning shu tomonlarini xisobga olib, jamiyat a'zolarini har tomonlama jismonan barkamol qilib tarbiyalashning asosiy vositalaridan biri, deb tan olganlar va tarbiya jarayonida undan foydalanganlar.

Gimnastika – o'yinlar, sport, turizm qatori u ham jismoniy tarbiya vositasidir. Asosiy vazifasi turli hayotiy faoliyat uchun umumiy jismoniy tayyorgarlikni yo'lga qo'yishga xizmat qiladi. Bundan tashqari, o'zining gavdasini tuta bilishi yoki tananing a'zolari harakatini boshqara olishi, tanadagi jismoniy kamchiliklarni to'g'rilashdek maxsus vazifalarni ham hal qila oladi. Hozirgi kunda jahon xalqlari gimnastikasi tizimini tanqidiy o'rganilib, keraksizlarini uloqtirib, foydali tomonini o'zida ilmiy mujassamlashtirilgan holla jismoniy tarbiya jarayonida ijobiy foydalanilmoqda.

Gimnastika mashqlaridan jismoniy mashqlarning barchasini bajarishda foydalanilishi mumkin. Ular:

a) saflanish va qayta saflanish mashqlari - saflanishning ratsional yo'llari, gavdani to'g'ri tutish, komandalarga bo'linish, qaddi- qomatni rostdash va boshqa vazifalarni hal qiladi:

b) asosiy jismoniy mashqlar - tananing barcha a'zolariga umumiy yoki ayrim ajratib olingan a'zolarini rivojlantirishda foydalaniladi, harakat

malakalarining tez shakillanishi uchun qulaylik yaratadi;

v) erkin mashqlar. Bu nom orqali musiqa sadosi ostida bajariladigan harakatlar kombinatsiyasi tarzida tuzilgan mashqlar tushuniladi. Erkin mashqlar bilan shug'ullanuvchilarning harakatini kuzatsak, biz harakatlarni musiqa ritmi, tempiga tushayotganligini yoki uning nafosati, go'zalligini ko'rib, inson harakatlari zaxirasining boyligi va betakrorligining guvohi bo'lamiz;

g) zaruriy hayotiy-amaliy mashqlar - yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish, yuk ko'tarish va boshqa qator mashqlar. Bular jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi asosiy vositalar deb qaraladi;

d) maxsus gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar: perekladinada, brusyada, konda, xalqada, brevnoda va boshqalarda bajariladigan mashqlar. Ular kuch, chaqqonlik, bo'g'inlar harakatchanligi, mushaklar elastikligi, asab va boshqa harakat sifatlarini tarbiyalaydi;

e) akrobatika mashqlari: qo'lda turish, yonbosh tomonga tanani bukmay aylanish, randat, flyag va boshqa kontor yakka juft, guruh bo'lib bajariladigan mashqlar kiradi.

Ular asosiy zaruriy hayotiy harakat malakalari va ko'nikmalarini tarbiyalaydi. Sport mahoratini oshirishda va umumjismoniy tayyorgarlik uchun yetakchi vositadir;

j) badiiy gimnastika: raqs tarzidagi, jismsiz, jismlar bilan bajariladigan mashqlar bo'lib, o'z ichiga yurish, sakrash, egiluvchanlik talab qiladigan qator mashqlarni oladi va ularni musiqa bilan qo'shib bajarish tushuniladi, u sportning alohida turi sanaladi.

Gimnastika mashqlarining tizimi doimo rivojlanib tarkibi boyib boradi. Ilmiy tadqiqot ishlari va kuzatishlar ayrim mashqlarning qaytadan tuzilayotganligi, yangilanayotganligi, ayrimlarini mustaxkamlanayotganligi va takomillashayotganligini ko'rsatmoqda.

Sobiq Ittifoq gimnastikachilarining 1948 yili bo'lib o'tgan konferentsiyasida gimnastikaning hayotda amaliy qo'llanishiga qarab, quyidagi turlarga ajratilgan:

Asosiy gimnastika - vazifasi umumjismoniy tayyorgarlikni yo'lga qo'yishdir. Asosiy gimnastika mashg'ulotlari har tomonlama jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirib, sport mahoratini oshirishga imkoniyat yaratadi. Asosiy gimnastikaga saflanish va qayta saflanish, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, xayotiy-amaliy mashqlar, akrobatika, badiiy gimnastika va boshqa mashqlar hamda ayrim gimnastik jihozlarda bajariladigan mashqlar kiradi.

Gigienik gimnastika bilan shug'ullanish organizmning salomatligini mustaxkamlaydi. U kishida bardamlik, ish qobiliyatining yuqori darajada bo'lishini ta'minlaydi. Gigienik gimnastika ertalab, kunduz kuni, oqshom yoki uyqudan so'ng o'tkaziladi. Yoshi o'tganlarda ertalabki gimnastika yakkama-yakka yoki guruh bo'lib o'tkazilishi ahamiyatli. Ular organizmning harakat apparati, yurak tomirlari, nafas olish tizimi va boshqa organlarning ishini normallashtiradi.

Sport yo'nalishidagi gimnastika. Sport gimnastikasining vazifasi yuqori jismoniy tayyorgarlikka va sport mahoratini oshirish maqsadida qiyin harakatlar qilish san'atini egallashdir. Sport gimnastikasiga erkin mashqlar, perekladinadagi mashqlar, brusyadagi, xalqalarda, dastali kon (erkaklar uchun) brevno va har xil

balandlikdagi brusyadagi (kizlar uchun) va sakrash mashqlari kiradi.

Badiiy gimnastika - akrobatika va sport gimnastikasidek sport harakteriga ega. Vazifasi esa o'zining maxsus yo'llari bilan hal etiladi. Asosiy mashqlari musiqa bilan bog'liqdir. U harakat koordinatsiyasini, harakat plastikasini rivojlantiradi. Mashqlar raqs xarakteridagi harakatlar tarzida bajariladi. Mashq mazmuniga barcha mashqlar kiradi. Sportning bu turi hozirgi kunda mamlakatimiz hotin-qizlarini ommaviy sportga jalb qilish vositasi sifatida Prezidentimizning e'tiborida bo'lib, uni ommalashishining shart-sharoitini yaxshilash chora-tadbirlariga bag'ishlangan qator qarorlar qabul qilingan.

Gimnastikaning qo'shimcha turlariga sport gimnastikasi, ishlab chiqarish gimnastikasi, davolash gimnastikasi, sog'lomlashtirish gimnastikasi, STT jismoniy madaniyati tarkibidagi noan'anaviy va boshqa mashqlar kiritilgan.

Sport gimnastikasi shug'ullanayotgan sportchiga o'zi tanlagan sport turida o'z mahoratini egallashga yordam beradi. Sport gimnastikasi mashqlari umumiy va maxsus tayyorgarlik jarayonida qo'llaniladi.

Ishlab chiqarish gimnastikasining asosiy vazifasi ishchining ishlab chiqarish qobiliyatini va uning mehnat unumdorligini oshirishdir. Bu gimnastika ishchining kunlik ish rejimi tarkibiga kiritiladi. U xalq xo'jaligi, katta, o'rta, kichik biznes korxonalarida, ta'lim muassasalarida fizkul'tura tanaffusi va ish (dars)dan oldingi gimnastika pauzasi, daqiqalari tariqasida olib boriladi.

Davolash gimnastikasi salomatlik va mehnat qobiliyatini tiklash vazifasini hal qiladi. Asosan, tana tuzilishi kamchiliklari, harakat apparati ishlarini yaxshi yo'lga qo'yishga xizmat qiladi. Dam olish uylari, sanatoriyalar, kasalxonalaridagi davolash kabinetlarida amalga oshiriladi.

Gimnastika hozirgi kun davlat siyosatiga aylangan STT jismoniy madaniyatning mashg'ulotlaridagi yetakchi vosita sifatida o'zining an'anaviy mashqlari va mashg'ulotlari tarkibida "Djaz ginastikasi", "Disko- gimnastikasi", "Stretching" (turli pozalarda turib mushaklar, bo'g'inlarni tortib, ezib, osib cho'zish, uzaytirish va boshqalar), "Ushu", "Aerobika", "Fitnes-aerobika", "Akrobatika-rok-n-roll" va boshqa yangi vositalardan foydalanishni tavsiya qilmoqda.

Sport so'zi avvaliga o'yin ma'nosida tushunilar edi, keyinchalik esa ko'ngil ochish vositasi deb qarala boshlangan. Chunki shug'ullanuvchilar faqat o'zaro kuch sinashib musobaqalashar edilar. Xatto XIX asrning oxiri XX asrning boshlarigacha sportda yuqori natijalarga erishish yoki musobaqada g'olib bo'lib chiqish, ko'ngil ochish, dam olish vositasi, deb qaralib kelindi. Uzoq vaqtgacha ta'lim tarbiya ishlarida ahamiyatga ega bo'lmagan, hayot uchun keraksiz narsa deb baho berildi.

Sportning jismoniy tarbiya vositasi ekanligi sohaning yetuk olimlari – Lesgaft (1909), Ebber (1925), Gaulgoffer va Shtreyxer (1930), A.A.Terovonesyan (1978) va boshqalar tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlar orqali o'zining ilmiy nazariy isbotini topdi.

Sport ko'p qirrali ma'noga ega bo'lib, ijtimoiy hayotning maxsulidir. Jamiyatda sport bilan shug'ullanishning jismoniy tarbiya jarayoni deb qabul qilinadi. Sport jamiyat madaniyatining asosiy elementi sifatida sport mahoratini

o'shirish, harakat san'atini egallash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish orqali jismoniy tarbiya jarayonida asosiy vositalardan biri. Sportning qaysidir turi bilan shug'ullanish orqali jismoniy tarbiya jarayonida harakat qobiliyatini rivojlantirishning imkoniyati cheksiz ekanligi hozirgi kunda sir emas. Buning isboti sifatida o'rnatilayotgan rekordlar, sport natijalarini aytishimiz mumkin.

Sport natijasini yaxshilash uchun olib borilayotgan izlanishlar, yangi uslubiyotlar, vositalar, sport tayyorgarligining mazmunini boyitmoqda. O'z navbatida bu ko'plab sportchi va trenerlarning jismoniy tarbiya amaliyotini yangi innovatsion loyihalar, nazariya va metodikasiga oid yangi ilmiy-amaliy qonuniyatlar bilan boyitilishiga sabab bo'lmoqda.

Hozirgi kunda sportga qo'shni qardosh mamlakatlar bilan o'zaro do'stlik va hamjihatlik o'rnatishdek musobaqalar paytida chin insoniylik xislatlarini chuqurroq namoyon etishni yuzaga chiqarish vazifasi yuklatilgan.

Turli ijtimoiy sharoitda sportning ayrim xususiyatlari bir-biri bilan butunlay zid keladi, deb qaraldi. Bunga sobiq sovet sportining maqsadi va vazifasi hamda burjua sportidagi professionalizmning mazmuni misol bo'ladi.

Rivojlangan mamlakatlarda sport bilan ko'proq o'quvchilar talabalar, armiya va flot xizmatchilari shug'ullanadilar. Asosiy sabab sport harbiy va hayotiy tayyorgarlikdagi muhim omildir. Bundan tashqari ularda sportning iqtisodiy roli asosiy o'rinni egalaydi. Sport bilan ular dam olish, odam organizmining formasi, funksiyasini o'zgartirish uchun emas, yashash, moddiy ne'mat yaratish uchun shug'ullanadilar.

Chunki sportning tarixiy rivojlanishi shunga olib keldiki, uning ayrim turlari xalqaro obru qozondi, xayotiy-zaruriy ahamiyat kasb etdi, jismoniy tarbiya uchun asosiy vosita sifatida tan olindi. Yengil atletika, og'ir atletika, klassik kurash, boks, suzish, basketbol, futbol, gandbol, tennis, velosport, voleybol, suvda to'p o'yini, sport gimnastikasi va uning boshqa turlari bo'yicha milliy va xalqaro federatsiyalar tuzildi. Osiyo, Ovrupa, Jahon chempionatlari, Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan sport turlari xamda sportning milliy turlari deb atalib, ta'lim-tarbiya jarayonida foydalaniladigan hayotiy-amaliy, harbiy-amaliy mashqlar hamda sport turlari va boshqalar tarbiya jarayonining asosiy vositasi sanaladi.

Turizm - reja asosida oldindan muljallanib sayohat, ekskursiya, poxod (yurish), qoyaga chiqish, sayrlar tarzidagi mashg'ulotlar bo'lib, moddiy ne'mat yaratilmay, jismoniy qobiliyat va jismoniy sifatarni rivojlantirish va aktiv dam olish vositasi sifatida jismoniy madaniyat amaliyoti, mashg'ulotlari sifatida foydalaniladi.

Geologlar, gidrogeograflarning yurishlari, sayohatlarida moddiy qiymat yaratishni maqsad qiladilar. Jismoniy tarbiya jarayonnda esa uning xususiy tomonlaridan foydalaniladi.

Turistik sayohatlarda tabiiy to'siklaridan o'tish malakalari shakllantiriladi, aqliy, jismoniy, axloqiy, ruhiy, estetik jihatlar tarbiyalanadi. Ishtirokchilarda jamoaga munosabat, qo'rqmaslik, kuch, chidamlilik sifatleri shakllanadi. Sayohatda tog', dalaning turmush tarzi, unda yashash, mehnat qilish, sharoitga moslashish malakasi va ko'nikmalari rivojlantiriladi.

Turizm jismoniy madaniyat va jismoniy tarbiyaning boshqa omillariga

nisbatan hayotiy-amaliyligi, muhiti, sharoiti bilan tarbiyaning boshqa jihatlaridan farqlanadi. Foydalaniladigan, qo'llanadigan jismoniy mashqlarning zaxirasining ko'lamining kengligi bilan ajralib turadi. Turizm jismoniy tarbiya vositasi sifatida o'zining quyidagi asosiy xususiyatlariga ega:

1. Hayotiy-amaliylik xususiyati. Mustaqil faoliyat, tashabbuskorlikni tarbiyalaydi. Raxbarlik, boshqarish, mo'ljal olish, yo'lni tanlash va uni to'g'ri topish, xaritani o'qiy olishdek qator malakalarni shakllantiradi va rivojlantiradi.

2. Turizm jismoniy sifatlar, harakat malakalari va ko'nikmalarining barchasini teng tarbiyalaydi va shakllantiradi, chunki unda ajratib olingan qaysidir sport turi yoki kasbiy tayyorgarlik uchun kerak bo'lgan xislatlarni rivojlantirish nazarda tutilmaydi.

3. Safarga tayyorlanish va safar davomida barcha faoliyat, hayotiy ahamiyatga ega bo'lgan yurish, yugurish, tusiqlardan o'tish va boshqa hayotiy-amaliy mashqlardan foydalaniladi.

4. Turizm shug'ullanuvchiga ma'lum darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lish talabini qo'ymaslik xususiyati bilan sportga o'xshaydi.

5. Turizm paytida jismoniy mashqlar organizmga iqlim sharoiti (sovuq, issiq, shamol) va marshrutining reliefiga qarab turlicha ta'sir ko'rsatish xususiyati.

6. Turizmدا kuch sinashish, musobaqalashish yetakchi o'rindaligi xususiyati.

7. Turistik sayohat qatnashchilarining o'zlaridan munosib rahbar tanlay olishi xususiyati.

Raxbar 16 yoshdan yuqori, tajribaga ega bo'lgan kishi bo'lnshi shart. Turizmда raxbarning o'zi ham qatnashchilari bilan ishtirok etadi. U ma'lum ko'shimcha vazifalarni bajaradi: turistik sayohat marshrutini, qatnashchilar tarkibini, ular shaxsini o'rganadi, jihozlarni ko'rib chiqadi va amaliy masalalarni hal qiladi.

Sayohat qatnashchilari yosh sayyohlar bulsa, ularga yoshi 19 dan kam bo'lmagan mutaxassis yo'riqchi etib tayinlanadi.

Turizm mashg'ulotlarining asosiy formasi paxoddir. Paxod (yurish)da turizm paytida bilish kerak bo'lgan barcha malaka va ko'nikmalardan, uslubiyotlardan foydalaniladi, hayotiy zaruriy harakat malakalari shakllantiriladi, zaxirasi boyitiladi.

Mashg'ulotlarda suzish, tirmashib chiqish va hokazolar, shuningdek, topografiya bilan ishlash, to'siqlardan oshishlarning xammasi o'zlashtiriladi.

Turizmga jismoniy tarbiya vositasi tarzida tabiiy to'siqlardan o'tish, yuk ko'tarishni jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari bilan qo'shib olib borish zaruriy natijalarni beradi.

Xulosa qilib shuni aytish lozimki, 1960-90 yillargacha qator mualliflar (A.D. Novikov, L.P. Matveev, B.A. Ashmarin va boshqalar) tarbiya jarayonida qo'llanilgan mashqlarni tarixan shakllangan jismoniy tarbiya tizimlaridagi belgilariga ko'ra turkumladilar. Lekin tizimlarning yangilanishi, tarbiya jarayonida qo'llaniladigan mashqlar takomillashganlarining vujudga kelishi, yangi mashqlarning tarixan qabul qilingan mashqlar tarkibiga sig'may qola boshladilar. Chunki xususiyatlariga ko'ra ular gimnastika, o'yinlar, sport yoki turizm mashqlaridan deyarli farq qilar edi.

7. Jismoniy mashqlarni anatomik belgilari, harakatning shakli va quvvatiga qarab klassifikatsiyasi

Jismoniy tarbiya jarayonining samaradorligiga erishishda mashg'ulotlarning har qanday turi uchun tanlangan mashqlardan foydalanishda qo'yilgan vazifalarni maqsadli hal qilish nazarda tutiladi. Bu vazifalar mushaklarni rivojlantirishga yo'naltirilgan bo'lsa, mashqlarning anatomik belgilariga ko'ra turkumlanadigan guruhiga murojaat qilindi.

Ular: a) yelka kamari mushaklari; b) bel - yonbosh mushaklari; v) harakat - tayanch apparati mushaklari deb guruhlanadi.

Elka kamari mushaklari tarkibiga - yelkaning ikki boshli mushagi, trapetsiyasimon mushak, deltasimon mushak, ko'krakning katta mushagi, yelkaning oldingi satxi mushagi, yelkaning uch boshli mushagi kiradi.

Bel – yonbosh mushaklari tarkibiga – qorin pressi mushaklari, orqa yonbosh mushaklari, orqaning keng mushagi kiradi.

Harakat-tayanch apparati mushaklari tarkibiga esa – sonning oldingi sathi, sonning orqa sathi mushaklari, ikrasimon mushaklar kiradi.

Qayd qilingan mushaklarning tolalari (miofibrillar)ni yo'g'onlashtirish, ularni egiluvchanligini oshirish, ulardan o'tadigan qo'zg'alish impulslari tezligini kuchaytirish, qo'zg'alish signallariga javob reaksiyasini yaxshilashdek anatomik belgilarini nazarda tutadi. Eng ahamiyatga molik jihati shundaki, qayd qilingan mashqlar turkumidan foydalanib alohida ***mushak yoki mushaklar guruhlarini rivojlantirishi mumkin bo'ladi.*** Ularni tarbiyalash, rivojlantirishda har qanday kuch talab qiluvchi mashqdan foydalanish yaxshi samara berishi jismoniy tarbiya amaliyotida isbotlangan.

Bu turkumdagi jismoniy mashqlar jismlar bilan, jismsiz bajariladigan, individual, juft bo'lib, o'tirgan, yotgan holda amalga oshiriladigan, egiluvchanlik va kuchni rivojlantirish mashqlari bo'lishi mumkin. Ular umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, o'zining vazni og'irligidan foydalanib bajariladigan yoki turli og'irlikdagi toshlar, gantellar, shtanga, turli xildagi qarshiliklarni yengish orqali – amortizatorlar, espanderlar, rezina bintlardan foydalaniladi.

Bajarilayotgan jismoniy mashqlar - ixtiyoriy harakatlar o'zining shakliga qarab ham klassifikatsiyalanadi. Ular:

a) “siklik harakatlar”ga - suzish, eshkak eshish, velosipedda harakatlanish, yurish, yugurish va boshqalar;

b) “atsiklik harakatlar” - gimnastika, sport o'yinlari, yakka kurashlar, qilichbozlik va boshqalar;

v) “aralash harakatlar” — nayza uloqtirish, uzunlikka sakrash, balandlikka sakrash va boshqalar. Tarkibida ham tsiklik, ham atsiklik harakatlar mavjud bo'ladi.

Bunday harakatlarning tuzilishi yoki bajarish holatiga qarab biomexanikada - statik, dinamik, tsiklik, atsiklik, kombinatsiyalashtirilgan mashqlar, deb guruhlanadi.

Harakatlarning bajarishda sarflanadigan quvvatiga qarab ham jismoniy mashqlar klassifikatsiya qilinadi. Ular:

a) maksimal (yuqori darajada) quvvat sarflash bilan bajariladigan mashqlar (anaerob harakatlar);

b) submaksimal (o'ta yuqori) quvvat sarflashni talab qiladigan mashqlar - 800 m.ga, 1000, 1500, 3000 m.ga yugurishlar va boshqalar;

v) katta quvvat sarflab bajariladigan harakatlarga 10 000, 20 000 m.ga marafon yugurishlari va boshqalar. Shu masofalarga maromli quvvat sarflab yugurishlar kiradi.

Fiziologiyada - maksimal, submaksimal, me'yordagi va me'yordan katta quvvatni talab qilib bajariladigan mashqlar, deb nomlangan turkumdagi mashqlardan jismoniy tarbiya amaliyotida keng foydalanilmoqda.

Xulosa qilsak jismoniy mashqlar mavjud tarixiy klassifikatsiyasidan tashqari mushaklarni rivojlantirishga qarab - yelka kamari mushaklari, bel - yonbosh mushaklari, harakat - tayanch apparata mushaklaridek anatomik belgilariga ko'ra; harakatlar (mashqlar)ning shakliga qarab - "tsiklik harakatlar"ga, ya'ni suzish, eshkak eshish, velosipedda harakatlanish, yurish, yugurish va boshqalar; "atsiklik harakatlar" - gimnastika, sport o'yinlari, yakka kurashlar, qilichbozlik va boshqalar tarzida guruhlanadi;

8. Harakat sifatlarini rivojlantirish va sportning aloxida turlari tarzidagi jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi

Mamlakatimizning jismoniy tarbiya tizimi jismoniy mashqlarni harakat faoliyatida namoyon qiladigan xususiy belgilariga qarab, ya'ni jismoniy sifatlari - ***kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, bo'g'inlar harakatchanligi va mushaklar egiluvchanligini*** namoyon qilishiga qarab, jismoniy mashqlarni klassifikatsiya qila boshladi.

Bu turkumdagi mashqlar individni jismoniy rivojlanganligi, tayyorgarligi ko'rsatkichlariga oid ayrim nuqson va kamchiliklarni alohida ajratib olib rivojlantirish va tarbiyalash uchun qulay bo'lib, u yoki bu jismoniy mashqni bajarishda qanday sifatlarning namoyon bo'lishi zarurligini oldindan bilishga imkon beradi.

Jismoniy rivojlantirish, jismoniy tayyorlash jarayoni, qaysidir jismoniy sifatni tarbiyalash bilan bog'lik bo'lgan nazariy bilim (ma'lumot)larni berish vazifalarini hal etishga yo'naltirilib bajarila digan jismoniy mashqlar turkumini bilish talabini qo'yadi, ular:

-asosiy (yoki musobaqa) mashqlar, ya'ni o'quv dasturlari mazmuniga kiritilgan, tarbiyalash yoki rivojlantirishda qo'llash uchun o'zlashtiriladigan faoliyatlar;

-yo'llanma beruvchi mashqlar - faoliyatini bajarishidagi nerv muskul zo'riqishini, tashqi tomondan bir biriga o'xshashligi, harakat texnikasi tarkibidagi ayrim harakatlarni o'rgatishi lozim bo'lgan mashq texnikasiga o'xshashligi, yaqinligi orqali o'zlashtirishni osonlashtiruvchi jismoniy mashqlardir.

Masalan, voleybol o'yinida "to'pni ikki qo'llab yuqoridan uzatish va qabul qilish" mashqini to'p bilan bajarishdan oldin shu harakatning aynan o'zini vazni og'ir bo'lmagan to'ldirma to'p yoki yengil rezina to'plar, sharlarni "to'pni uzatish"dagi harakatlarni bajarish, takrorlash orqali o'zlashtiriladi. Bunday

mashqlar asosiy, o'rganilishi lozim bo'lgan harakatni o'zlashtirishga yo'llanma beradi.

Bunday turkumdagi mashqlardan foydalanishning harakterli tomoni harakat malakasini rivojlantirish bilan jismoniy sifatlarni takomillashtirish jarayonini sun'iy ravishda ajratishdir. Aslida bu jarayon bir-birini taqazo etadi va o'zaro uzviy bog'liq. Bular ta'lim jarayonining har qaysi etapi uchun yetakchi vazifani hal etishga yordam beradigan mashqlarni tanlash imkoniyatini beradi.

9. Sport turlari tarzidagi jismoniy mashqlarni klassifikatsiya qilish.

Hozirgi kun jismoniy tarbiya va sport amaliyotida sport turi tarzidagi jismoniy mashqlar mamlakat yagona sport klassifikatsiyasining tarkibiga kiritilgan. Bu haqida "sport tushunchasi" mavzusida ayrim ma'lumotlarni o'qidingiz.

Yu.M.Yunusovning (2005) soha bakalavlari, magistrleri, aspirantlar, o'qituvchilari va sport murabbiylari uchun mo'ljallab yozilgan o'quv qo'llanmasida sport turlari tarzidagi mashqlarni ommaviy sport turlari, hayotiy-amaliy, texnik sport turlari va abstrakt-mantiqiy sport turlari deb klassifikatsiya qilgan.

Qayd qilingan sport turlari tarzidagi jismoniy mashqlarning klassifikatsiyasmi hozirgi kunda tarkibi noan'anaviy, milliy, sog'lomlashtirish va boshqa sport turlari evaziga boyib bormoqda.

Masalan, sog'lomlashtirish sport turlari: akvatlon, akrobatika rok-n-roll, armrestling, beysbol, bouldring, vindserfing, gidroaerobika, dayding, djaz gimnastika, disko-gimnastika, kerling, pauer lifting, sepaktakrou, skvosh va yana boshqa o'ndan ortiq sportning yangi sog'lomlashtirish turlari (ularga oid materiallar bilan Sh.Xankeldiyev, A.Abdullayev va boshqalarning "Kasb-hunar kollejlari o'quvchi yoshlarning sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati" o'quv qo'llanmasida tanishishingiz mumkin") hozirgi kunda tez ommalashmoqda.

Lekin sport turlari - sport o'yinlari, gimnastika, yengil atletika, suv sporti va boshqalardek o'zlarining alohida individual klassifikatsiyasiga ega. Yuqorida qayd qilinganlarni jismoniy mashqlarning pedagogik klassifikatsiyasi ham deb atash qabul qilingan.

10. Jismoniy mashqlarning ta'sirini belgilovchi omillar

Shug'ullanuvchilarning kun tartibidagi rejalashtirilib bajarilayotgan jismoniy mashqlari bir hilda bo'lsa ham ularning samarasi turli hilda tarbiyaviy ta'sir ko'rsatishi jismoniy tarbiya amaliyotida isbotlangan. Bu jismoniy mashqlar doimiy ravishda bir xil ta'sir xususiyatiga ega emasligining isbotidir.

Tarbiya jarayonida jismoniy mashqlarning samarasi ta'sirini belgilay oladigan omillarni bilish pedagogik jarayonni boshqarishni osonlashtiradi. Bunday omillarni hozirgi kunda quydagicha guruhlash tavsiya etiladi.

1. O'qituvchi va o'quvchilarning shaxsiy tavsifi omillari. Ta'lim jarayoni ikki tomonlama - o'quvchilar o'qiydi, o'qituvchi o'qitadi. Shuning uchun jismoniy mashqlarning ta'siri aytarli darajada kim o'qitayotganligiga va kimlar o'qiyotganligi bilan bog'liq. Ularning ahloqiy sifatlari tarzidagi omillar, iqtidori (intellekti), jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, shuningdek,

harakatni ilk bor, o'qituvchi o'rgatgandan so'ng bajara olish malakasi, qiziqishi, harakat faolligi va boshqalar tarzidagi omillarning ahamiyati katta.

2. Ilmiy omillar — jismoniy tarbiyaning qonuniyatlarini bilishi ularning ongida ifodalanishining me'yori darajasi bilan xarakterlanadi. Jismoniy mashqlarning pedagogik, psixologik, fiziologik xususiyatlari qanchalik chuqur ishlab chiqilgan bo'lsa, pedagogik vazifalarni xal qilish uchun ulardan shunchalik samarali foydalanish mumkin.

3. Metodik omillar - jismoniy mashqlardan foydalanishda amal qilinadigan keng kamrovli talablar guruhini o'zida mujassamlashtiradi.

Jismoniy mashqlarni o'qitish davomida yoki boshqa pedagogik vazifani hal qilish uchun qo'llanayotgan uslubiyot shug'ullanuvchi iste'dodini, jismoniy qobiliyatini ochishga, o'zlashtirishni osonlashtirishga xizmat qilishining ahamiyati katta.

Masalan, **birinchidan**: jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda jismoniy mashqni bajarib, shug'ullanishdan kutilayotgan samara, ya'ni bu mashqlar bilan hal qilinadigan vazifalar (bilim berishni, tarbiyalashni, yoki sog'lomlashtirishni, qaysi biri) ekanligini oldindan aniqlab olish, hal qilinishini ketmat-ketligi belgilanishi lozim;

ikkinchadan, jismoniy mashqning tuzilishi - statik yoki dinamik mashqni, tsiklik, atsiklik harakatli yoki yana boshqasi ekanligi;

uchinchidan, o'zlashtirish, mustaxkamlash va takomillashtirishda qo'llaniladigan takrorlash uslubiyotlari (bo'laklarga ajratib mashq qilishni yoki mashqni to'la bajarish bilan o'rgatish maqsadga muvofiqmi, takrorlashlar oralig'ida aktiv dam olishni qo'llash zarurmi yoki passiv dam olishnimi va h.k.)lar xisobga olinishi mashqlarni organizmga ta'siri darajasiga aniqlik kiritadi. Jismoniy mashqlarning bunday tavsifi qo'yilgan pedagogik vazifalarni hal qilish uchun jismoniy tarbiya vositalari va metodlarini muvofiq holatda tanlash imkonini beradi.

Jismoniy mashqlarning **samarasi optimal yuklamani belgilay olish orqaligina bo'lishi** mumkin. Faoliyatda yuklamaning davomiyligi hamda uning intensivligi, takrorlash (interval va dam) chastotasi, takrorlashlar oralig'idagi dam olishning xarakteriga bog'lik. Yuklamani hajmi, me'yorini boshqarishda yuqorida ko'rsatilayotgan holatlarning o'zaro mutanosibligi xisobga olinishi shart.

Masalan, mashqni bajarishning chuzilishi (uzoq vaqt davomida bajarilishi) intensivlikni pasayishiga olib kelishi jismoniy tarbiya jarayonining qonuniyati xisoblanadi.

Jismoniy mashqning natijasi uning ijro usuliga bog'lik. Masalan, arqonga uch usul bilan tirmashib chiqish erkin usul bilan tirmashib chiqishdan samaraliroqdir, chunki uch usul qo'llanganda balandroqqa chiqishning imkoni bo'ladi. Jismoniy mashq bajargandan so'ng organizmda maxsus (funktsional o'zgarishlar vujudga keladi va bu o'zgarish ma'lum vaqtgacha organizmda iz qoldiradi, saqlanib turadi. Vujudga kelgan o'zgarish fonida (soyasida) keyingi mashqning ta'sir samarasi yanada o'zgacharoq bo'lishi mumkin. Dastlabki va so'ngi mashqlar mashg'ulot samaradorligini orttirishi yoki pasaytirishi mumkin. Masalan, diqqat uchun mashqlar koordinatsiyasiga ko'ra qiyin harakatlarni bajarishni osonlashtirsa,

navbatdagi do'mbaloq oshish mashqlaridan so'ng navbatdagi muvozanat saqlash mashqlarini o'zlashtirishda qiyinchiliklarga sabab bo'lishi mumkin.

Xulosa qilib shuni takidlash lozimki ta'sirning oz yoki kuchliligi darajasn, uning chuqurligi va davomiyligi, o'quvchining holati, uning jismoniy, aqliy tayyorgarligi va h.k.lar bilan bog'liq.

Mashqlar ta'sirining komileksini ishlab chiqish harakat faoliyatining asosiy ta'siri samarasini xisobga olish imkoniyatini yaratadi. Demak jismoniy tarbiya jarayoni jismoniy mashqlarning ta'siri tizimini yaratishni va har bir yosh guruhi uchun ishlab chiqishda soha mutaxassisidan maxsus bilimlarga ega bo'lish talabini qo'yadi.

Glossariy

Texnika - grekcha so'z bo'lib, "bajarish san'ati" degan ma'noni bildiradi. Harakat vazifasini oson, samarali hal qilish uchun tanlangan harakat akti (faoliyat)ni - jismoniy mashq texnikasi deb atash qabul qilingan.

Harakat texnikasining asosi - deganda, harakatni bajarish uchun qo'yigan vazifani hal qilishda ijroni amalga oshirish uchun zarur bo'lgan, qo'llanilgan harakatlar yoki harakat faoliyati tizimidagi o'zak qism tushuniladi.

Harakat texnikasining zvenosi - deganda harakatning asosiy mexanizmini bajarishni osonlashtiradigan, unga yordam beradigan, mashq harakat tarkibidagi harakat bo'laklari tushuniladi. Masalan, sakrashlarda depsinish, uloqtirishlarda final kuch sarflashni bajarish uchun yordam beradigan harakat faoliyati tarkibidagi bo'laklar tushuniladi.

Tananing holati (pozasi) – bo'g'inlar, tananing qismlari (bo'laklari)ning harakati uni fazoda harakatlanishning ma'lum elementlarini yuzaga keltiradi. Gavda qismlarini fazoda bir tomonga og'gan, enkaygan, bukraygan, ayrim a'zolarimizni esa yig'ishtirilganligi yoki cho'zilganligi va boshqalar holatida kuzatamiz.

Tananing vertikal (tik) holati - osilish va tayanishlar, gorizontal (yotiq) holatlari, yotiq holatdagi muvozanat saqlashlar, aralash osilishlar, tayanishlar va boshqalar.

Harakat koordinatlari - to'g'ri chiziq va burchak o'lchovlarida aniqlanadigan, tananing boshqa qismiga nisbatan fazoviy chegarasi, xisoblash boshlangungacha gavdaning bo'laklarini nisbatan turishi holati, shakli (start chizig'i, gimnastika jihozi, uni o'qi va boshqalar)ga nisbat berib baholanadi yoki aniqlanadi.

Dastlabki holat - tananing holatlari ichida mashq bajarishni boshlashdan oldingi holat

Harakatning yo'li (traektoriyasi) - amaliyotda tananing fazodagi holatini, harakatning traektoriyasi (yo'li)ga qarab tavsiflaymiz. Harakatni bajarishda uning ijrosi uchun lozim bo'lgan traektoriyaga erishilmasa, qo'yilgan maqsadga erishish qiyinlashadi.

Harakatning amplitudasi - tanani, harakatning "og'ishi" bilan harakatlar. Fizikada amplituda deb mayatnikning tinch holatiga nisbatan o'ng va chapga og'ishi (graduslari) tushuniladi. Bizda esa tananing ayrim qismlarining og'ish

harakatlari tushuniladi.

Harakatning tezligi deb inson jismining yoki uning ayrim a'zosining ma'lum vaqt birligi ichida fazoda o'rin almashishi tushuniladi. Boshqachasiga - tezlik yo'l uzunligini tananing yoki uning ma'lum qismini shu yo'lni bosib o'tish uchun sarflangan vaqtga nisbati bilan o'lchanadi.

Tezlanish - tezlikni qisqa vaqt davomida oshirilishi.

Keskin harakat - harakat yuqori tezlikda boshlanib, maromi tezlashib va sekinlashib borishi.

Harakatning davomiyligi - bajarilishining uzunligi.

Harakatning tempi (sur'ati) - deganda harakat akti, faoliyati tsikli (davri)ning qaytarilish chastotasi yoki ma'lum vaqt birligi ichida bajarigan harakat tushuniladi.

Harakat ritmi - deganda, aktiv muskul zo'riqishi va uni taranglashishini ma'lum vaqt ichida passiv va kuchsiz harakat fazalari bilan bog'liq holda namoyon bo'ladigan xarakterli tomonlarini tushunamiz.

Reaktiv kuchlar - tana muskullari zvenolarining o'zaro munosabatidan vujudga keladigan yuqori tezlanish hosil qiladigan, tezlanish harakatlari bilan namoyon bo'ladigan kuch.

Harakat apparatining aktiv kuchi - muskulni tortisha olish kuchi.

Harakat tayanch apparatining passiv kuchi - muskulning elastikligi kuchi, muskullarning taranglashish kuchi, cho'zila olishligi va boshqalar.

Tashqi kuch - inson jismiga tashqaridan ta'sir qiladigan kuchlar.

Harakatning kuchi deb - amaliyotda tananing harakatdagi qismini biror tashqi ob'ektga jismoniy ta'siri qabul qilingan. Bu atamadan balandlikka sakrashda depsinish kuchi, sambo va kilichbozlikda raqibning qarshi bosimi (jismoniy mashq dinamikasi) tushuniladi.

To'g'ri harakatlar - yo'nalishi, amplitudasi tezligi va boshqalari harakat vazifasini hal qilishga mos keladi.

Noto'g'ri harakatlar - qisman bo'lsa-da, qo'yilgan harakat vazifasiga muvofiq bo'lmagan harakatlar.

Tejamli harakatlar - harakatni bajarishdan ko'zlangan maqsadga minimal darajada zarur bo'ladigan harakatlar.

Tejamsiz harakatlar - ortiqcha, kerak bo'lmagan muskul zo'rikishi orqali bajariladigan harakatlar.

Turizm - reja asosida oldindan muljallanib sayohat, ekskursiya, poxod (yurish), qoyaga chiqish, sayrlar tarzidagi mashg'ulotlar bo'lib, moddiy ne'mat yaratilmay, jismoniy qobiliyat va jismoniy sifatlarni rivojlantirish va aktiv dam olish vositasi sifatida jismoniy madaniyat amaliyoti, mashg'ulotlari sifatida foydalaniladi.

Asosiy mashqlar - ya'ni o'quv dasturlari mazmuniga kiritilgan, tarbiyalash yoki rivojlantirishda qo'llash uchun o'zlashtiriladigan faoliyatlar;

Yo'llanma beruvchi mashqlar - faoliyatini bajarishidagi nerv muskul zo'riqishini, tashqi tomondan bir biriga o'xshashligi, harakat texnikasi tarkibidagi ayrim harakatlarni o'rgatishi lozim bo'lgan mashq texnikasiga o'xshashligi, yaqinligi orqali o'zlashtirishni osonlashtiruvchi jismoniy mashqlardir.

2 soat

8-mavzu: Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar

Reja:

1. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari
2. Gigiyena, shaxsiy va jamoat gigiyenasi
3. Bolalar va o'smirlar faoliyati gigiyenasi.
4. O'quvchilar gigiyenasiga rioya qilish sog'lom turmush tarzining asosi.

Nazorat uchun savollar

1. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari?
2. Gigiyena deganda nimani tushunasiz?
3. Shaxsiy gigiyena deganda nimani tushunasiz?
4. Jamoat gigiyenasi deganda nimani tushunasiz?
5. Bolalar va o'smirlar faoliyati gigiyenasi?
6. O'quvchilar gigiyenasiga rioya qilish sog'lom turmush tarzining asosi?

Foydalanish uchun adabiyotlar ro'yhati

56. A. Abdullaev. «Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» (1-jild) / Toshkent / «NAVRO'Z» nashriyoti, 2017. - 392 bet.
57. Abdumalikov R. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat va sport tarixi. O'quv qo'llanma Toshkent 1993 y.
58. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. O'quv qo'llanma Toshkent Abu Ali Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti 2002 yil.
59. Yunusova Yu.M. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. Uchebnoe posobiya Toshkent UzGosIFK 2007 g.
60. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari - Toshkent., O'quv qo'llanma O'zDJTI, 2005 yil - 238 b.
61. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., darslik "Iqtisod -moliya" 2008 yil - 300 b.
62. Matveev L.R. Teopii metodika fizicheskogo vospitanie - Uchebnik Mockva «Fizkultura i sport» - 2005 g.
63. David C. Watt Sports management and administration © 1998 David C. Watt
64. Sulstonov, Akmal."Bolalar va o'smirlar gigiyenasi" O'zME. B-harfi Birinchi jild. Toshkent, 2000-yil
65. Satipov G'. M., Ametov Z. «Jismoniy tarbiya gigiyenasi» (O'quv uslubiy qo'llanma)

1. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari

Jismoniy tarbiya jarayonida havo, quyosh nuri, suv tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan vosita sifatida foydalaniladi. Insonning moddiy va ma'naviy hayot sharoiti, turmushi davomidagi moddiy ne'mat yaratish, yashashi

jarayoni tashqi muxitning har xil holatiga to'g'ri kelishi mumkin. Bunga ko'nikish, unga tayyor bo'lish muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun tabiatning in'omi - havo, suv, quyosh nuri inson ish qobiliyatini oshirish, salomatligini mustaxkamlashning asosiy vositasi, deb qaraladi.

Jismoniy tarbiya jarayoni mashg'ulotlari ochiq havoda, quyosh nurida va boshqalardan ijobiy foydalanish bilan tashkillansa, jismoniy mashqlarning samaradorligi ortadi. Quyosh nuri, havoning namligi yoki quruqligi, suv-yomg'ir ostida mashqlanish, mehnat qilish, shug'ullanuvchi organizmiga turlicha ta'sir ko'rsatadi. Faqat jismoniy yuklamaning ortishi yoki kamayishi bilangina emas, organizmda kechadigan modda almashinuvi va boshqa funktsional almashinuvlarga ta'sir qilishi amalda isbotlangan.

Cho'milish, oftobda toblanish, havoning issiq-sovug'i organizmni tabiatning yoki tashqi muhitning zararli oqibatlariga bardoshlilikka o'rgatash jismoniy tarbiya jarayonini tashkillashda jonajon diyorimizning geografik, ijtimiy va ekologik holatining turli xilligini xisobga olishning hozirgi kundagi ahamiyati e'tiborga loyiq.

Afsuski, hozirgacha barcha viloyatlar va xududlar uchun tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanishning ilmiy asoslangan tizimini yaratish muammosi hal qilinmagan. Masalan, quyosh nuri ostida shug'ullanish, suv yoki havo namligi, quruqligidan foydalanishda soat 10.00 dan 12.00 gacha quyosh nurining organizmga ta'siri Buxoroda, Farg'onadagiga nisbatan boshqacha ta'sir kuchiga ega.

Ultrabinafsha nurlarining yetib kelishi va ta'siri qayd qilingan viloyatlarning geografik o'rni, ekologik muxiti biri-biridan farq qiladi, ta'sir kuchi ham turlicha. Shunga ko'ra oftobda toblanish yoki qanday haroratda necha soat shug'ullanish, havo namligi darajasining necha foizini organizmning funktsional tayyorgarligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligi ilmiy asoslanmagan.

Jismoniy mashqlarning me'yori, yuklamaning umumiy miqdori, mashqning intensivligini e'tibordan chetda qoldirish, yoshi, jinsi va boshqa individual xususiyatlarini xisobga olmasdan suv, havo namligi yoki quruqligi, quyosh nurida toblanish tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanishda salbiy natijalarga olib kelishini unutmasligimiz lozim.

Shug'ullanuvchilarga quyosh vannasi, suvda chiniqishning nazariy bilimlari va ulardan tizimli foydalanish, havoning o'zgarishi organizmning issiq-sovuqqa, keskin o'zgarishlarga tez moslashishi individning yoshligidan yo'lga qo'yishning samarasi katta. Har tomonlama chiniqtirish tabiatning sog'lomlashtiruvchi omillarini turli jismoniy mashqlarni bajarish bilan qo'shib olib borilishi tashqi muxitning 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 tarbiya jarayonining hayotiy amaliyligini isbotlaydi. Qolaversa ruhiy irodaviy xislatlarini ham kuchaytiradi. Ayniqsa chayqalish tebranish, me'yorsiz nagruzkaga chidash, vaznsizlik holatiga tez moslashishdek yuqori jismoniy tayyorgarlik vazifalarini oson hal qilishga yordam beradi.

Gigienik omillar jismoniy tarbiya jarayonining umumiy maqsadini, vazifalarini hal qilishning vositalaridan biri. Shug'ullanuvchilar salomatligi profillaktikasini yo'lga qo'yish, organizmning optimal hayotiy faoliyati uchun lozim bo'lgan sharoitlarni yaratish, sog'liqni yaxshilash va uning uzoq umr ko'rishini ta'minlash orqali hayoti davomida yuqori ishchanligini oshirishga yordam berishdan iborat.

Gigienik omillar shaxsiy va jamoat gigiyenasi talablarini o'zida mujassamlashtiradi. Shaxsiy gigiyena umumiy gigiyena qoidalarini o'z ichiga oladi, ular: aqliy va jismoniy mehnatni to'g'ri navbatlashtirish, jismoniy madaniyat mashg'ulotlari bilan shug'ullunish, ovqatlanishning sifati va me'yori, mehnatning aktiv dam olish bilan to'g'ri navbatlashuvi, to'laqonli uyqu.

Shaxsiy gigiyena tarkibiga o'z vujudining tozaligi, soch, tirnoq, og'iz bo'shlig'ining tozaligi, toza kiyim-bosh (sport formasi) sport anjomlari, jihozlarning, sport inshootlaridagi tozalik, tashqi muhitning zararli faktorlari va boshqalar kiradi. Ulardan jismoniy tarbiya darslari, jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish mashg'ulotlari, sport trenirovkalari, sog'lomlashtirish trenirovkalarida maqsadli foydalanish jismoniy mashqlarning ta'sirchanligini, jismoniy tarbiya jarayoni samaradorligini oshirishi isbotlagan.

Gigiyenik talab va normalarning hayotiy - amaliyligi, ularni qo'llashga sharoitning yetarli darajadali ta'lim, tarbiya jarayonining moddiy-texnik bazasini, sport anjomlari, jihozlar va mavjud kiyimboshlardan belgilangan muddat davomida foydalanishga imkoniyat yaratadi.

Pedagogik jarayon qanchalik puxta tashkillanmasin, ovqatlanish, uyqu kun tartibiga rioya qilinmasa, shuningdek, mashg'ulotlar tibbiyot tapablariga javob bermaydigan joy va jihozlar bilan o'tkazilsa, ular albatta samarasiz bo'ladi. Manashuning uchun ham mamlakatimiz ta'lim tizimi o'quv muassasalarining jismoniy tarbiya dasturlariga gigiyenaga oid bilimlar mazmunini ifodalovchi nazariy ma'lumotlar, mavzular tavsiya qilingan. Ular jismoniy tarbiya jarayonidan tashqaridagi insonning hayotiy faoliyatini tashkillovchi va jismoniy tarbiya jarayoni tarkibidagi vositalardir. Gigienik omillar jismoniy tarbiyaning maxsus yetakchi vositasi xisoblanmasa ham, jismoniy tarbiyaning vazifasini to'laqonli hal qilish uchun ahamiyati katta.

Jismoniy mashqlar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillarni rotsional qo'llash inson salomatligini mustahkamlaydi va jismoniy qobiliyatlarini me'yorli rivojlanishiga zamin yaratadi. Mashg'ulotlar inson hayotiy faoliyatining organik qismiga aylansa, jismoniy tarbiya tizimi o'zining maqsadi va vazifalarini ijobiy hal qilishga qodir jismoniy tarbiya vositalariga ega degan xulosa qilish o'rinli bo'ladi.

2. Gigiyena, shaxsiy va jamoat gigiyenasi

Gigiyena- bu salomatlik to'g'risidagi, uni saqlash, mustahkamlash hamda tevarak-atrofdagi omillarning unga ko'rsatadigan zararli ta'sirini bartaraf etish vositalari va usullari to'g'risidagi fandır.

Gigiyena iqlimni, mikroiqimni, havoning, suvning va tuproqning holatini, ovqatlanish sharoitlarini, kiyim-kechak, turar joy, mehnat va dam olishga qo'yiladigan shartlarni, jismoniy tarbiya hamda sport mashg'ulotlari o'tkaziladigan

shart-sharoitlarni va boshqa bir qator masalalarni o'rganadi. Odamning mehnat, dam olish va sportdagi faoliyatining biror sohasi yo'ki, ular gigienik jihatdan tartibga solib turilmaydigan bo'lsin. Odam salomatligiga ta'sir ko'rsatadigan omillarni normalashtirib, ya'ni ularning miqdorini (me'yorini) belgilab turish gigiyena fanining asosiy maqsadi hisoblanadi. Gigienik normalar cheklab qo'yilgan (masalan; havoda, suvda, tuproqda zararli moddalarning yo'l qo'yish mumkin bo'lgan miqdorini belgilash shaklida) yoki optimal holatga keltirish (masalan, jismoniy yuklamalar, ovqat ratsionining optimal miqdorini (me'yorini) belgilash) xarakterida bo'lishi mumkin. Tavsiya etilgan gigienik normalar qonuniy yo'l bilan mustahkamlanadi hamda sanitariya inspeksiyasi organlari tomonidan nazorat qilib turiladi. Gigiyenada turli fan sohalari- sotsiologiya, demografiya, klimatologiya, fiziologiya, mikrobiologiya, fizika, kimyo sohalarida qo'llaniladigan metodlar va metodikalardan foydalaniladi.

Jismoniy tarbiya gigiyenasi- gigiyena fanining bo'limlaridan biridir. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida odam va salomatligini saqlash va mustahkamlash maqsadida samaraliroq foydalanish uchun o'sha mashg'ulotlar vositalarini, metodlarini hamda shart-sharoitlarini ilmiy jihatdan asoslangan holda normaga solib turish jismoniy tarbiya gigiyenasining mazmunini tashkil etadi. Jismoniy tarbiya gigiyenasi mashg'ulotlarning samaraliroq metodlarini va eng qulay shart-sharoitlarini asoslab berish uchun jismoniy mashqlar odam sog'lig'iga qanday ta'sir ko'rsatishini va ular sog'lig'ini mustahkamlashga qay darajada xizmat qilishini o'rganadi.

Jismoniy tarbiya gigiyenasining ahamiyati fan texnika rivojlanish davriga kelib ancha ortdi. Agar 19 asrning oxiri va 20 asrning boshlarida odamlar sog'lig'ini va hayotini saqlashda sanitariya gigiyenaning ommaviy tarzda saqlanadigan yuqumli kasalliklarning oldini olishga qaratilgan tadbirlarni (vodoprovodlar qurish, kanali-zatsiya o'rnatish, shaharlarni toza tutish va boshqalar) asosiy rol o'ynagan bo'lsa, hozirgi vaqtda aholining kasallanishi va o'limi to'g'risida yurak-tomir kasalliklari, modda almashinuv asab tizimi kasalliklari yetakchi o'rin tutadi. Bunday kasalliklarning paydo bo'lishida kasal xafining asosiy omili sifatida gipodinamiya katta rol o'ynaydi. Shuning uchun ham gipodinamiyaning oldini olish maqsadida jismoniy mashqlarning qo'llanilishi gigiyenada yetakchi ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tarbiya gigiyenasining vazifalari quyidagilar hisoblanadi: odamning jismoniy holatiga xos bo'lgan mezonlar bo'yicha uning salomatligiga oid model parametrlarini me'yorlashtirib turish (jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik darajasi, chiniqqanlik), jismoniy yuklamalarni me'yorga solib turish (tuzilishi, hajm, inten-sivlik), faqat gipodinamiyaning oldini olish bilangina cheklanmay, shu bilan birga, sihat-salomatlikning model darajasiga erishish va uni saqlab turish uchun unga optimal darajada mashq ta'siri ko'rsatilishini ta'min etadigan chiniqtiruvchi tadbirlar; mashq va musobaqa yuklamalarini, dam olish, ovqatlanish, katta sportda tiklanish tadbirlarini muayan tartibga solib turish; jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari shart-sharoitlarini (iqlim va mikroiqlim, sport inshootlari va jihozlari, kiyim-kechaklar va boshqalar) salomatlikka qulay ta'sir ko'rsatishiga yordam beradigan tarzda normaga solib turish.

Salomatlikni saqlash va mustahkamlashda atrof muhitni ozoda saqlash, ratsional tarzda ovqatlanish, faol ravishda optimal harakatlar qilish hamda asab-hayajonlanish haddan oshib ketadigan hayajon holat-larining oldini olish singari tadbirlar bilan bir qatorda, jismoniy tarbiya ham eng muhim va istiqbolli omillardan biriga aylanib bormoqda. Aholining sog'lig'ini mustahkamlashda, shaxsni uyg'un kamol toptirishda, yoshlarni mehnatga Vatan himoyasiga tayyorlashda jismoniy hamda sportning, ularning ko'ndalang hayotga joriy etishning ahamiyati o'sib bormoqda. Ishni shunday yo'lga qo'yish kerakki, har bir kishi yoshligidan o'zining jismoniy barkamol bo'lishi to'g'risida g'amxo'rlik qilsin, gigiyena va meditsina yordami sohasidagi bilimlarni egallab olsin, sog'lom turmush kechirsin. Shu bilan birga, yuksak darajadagi yutuqlarga erishgan sport (katta sport) salomatlik uchun muayan darajada havf tug'diradigan (haddan tashqari zo'riqish va jarohatlar) anchagina intensiv va keng hajmli yuklamalar bilan bog'liq bo'lib, ular puxta shifokorlik-pedagogik nazorati o'rnatilishini hamda mashqlarning gigienik jihatdan to'g'ri tashkil etilishini ta'minlashni talab qiladi. Mana shu qoidadan kelib chiqqan holda sog'lomlashtirish maqsadida o'tkaziladigan jismoniy mashqlar hamda yuqori ko'rsatkichlarga erishishni maqsad qilgan sport mashg'ulotlariga qo'yiladigan gigienik talablarni alohida-alohida qarab chiqish lozim.

Shaxsiy gigiyena - gigiyenaning bir bo'limi; shaxsiy hayot va mehnat faoliyatida amal qilinishi zarur bo'lgan gigiyenik rejim yo'li bilan odam sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash masalalarini ishlab chiqadi. Sh.g . har bir kishining o'ziga va yoshiga bog'liq bo'lib, aqliy va jismoniy mehnatni to'g'ri yo'lga qo'yish, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish, vaqtida ovqatlanish, miriqib uxlash, mehnat va dam olishni to'g'ri uyushtirishdan iborat. Tor ma'noda badan (teri, soch, tirnoq, tishlar), kiyimkechak, poyabzal, ko'rpato'shak, turar joy, ovqat tayyorlash gigiyenasi va h.k. ham Sh.g .ga kiradi. Birinchi navbatda, badanni ozoda saqlashga e'tibor berish zarur. Ayniqsa, badanning ochiqjoylari, shuningdek, tirnoq osti tez kirlanadi, shuning uchun qo'lni botbot sovunlab yuvib turish, tirnoqlarni to'g'ri parvarish qilishga odatlanish kerak. Uyda ovqat tayyorlaganda ham qo'lning tozaligiga e'tibor berish lozim. Sh.g . qoidalariga bolalar juda yoshligidanoq odatlanishi zarur.

Kuniga dush qabul qilish yaxshi odat. Uyda dush bo'lmasa, badanning ochiq, ayniqsa, ko'p terlaydigan joylarini, qo'ltiq va ko'krak ostini issiq suv bilan sovunlab yuvish lozim. O'ringa yotishdan oldin oyoqni yuvish, agar barmoq burmalarida chaqalangan, bichilgan joylar bo'lsa davolatish kerak.

Og'iz bo'shlig'ini toza tutish faqat tishlarning sog'lom bo'lishini ta'minlabgina qolmay, balki ichki a'zolaridagi kasalliklarning oldini olishda ham muhim. Tishni har kuni ertalab yuvishga, shuningdek, ovqatlangandan keyin og'izni chayishga odatlanish kerak; agar og'iz hidlansa, darhol vrachga ko'rinish zarur.

Sh.g .ga umumiy gigiyena tadbirlaridan tashqari, jinsiy a'zolar parvarishi ham kiradi; buni bola balog'atga yetganida emas, aksincha, bola tug'ilganidanoq muntazam amalga oshirish kerak.

Ichki kiyim toza bo'lishi, har kuni yoki kunora paypoqni almashtirib turish

Sh.g .da juda muhim; badan, kiyimkechak, turar joy, oshxona, ish joyi va boshqalarning toza bo'lishiga e'tibor berish kerak (qarang Gigiyena).

Har bir oila a'zosining sochig'i, ko'rpato'shagi alohida bo'lishi, ko'rpayostiqlik jildi, choyshabni haftada bir almashtirib turish zarur. Uyquga yotishdan oldin ichki kiyimni almashtirish lozim. Sh.g .ga oid tadbirlarni, ayniqsa, oila a'zolaridan biror kishi og'riganda qat'iy amalga oshirish talab etiladi, aks holda kasallik atrofdagilarga, xususan bolalarga tez yuqishi mumkin (qarang Bemorni parvarish qilish). Qiz va o'g'il bolalar parvarishining o'ziga xos tomonlari bor (qarang Go'dak, Bolalar va o'smirlar gigiyenasi). Sh.g . qonunqoidalari barchaga tegishli bo'lishi bilan birga, uni kishining yoshiga, erkak va ayolning anatomikfiziologik xususiyatlariga bog'liq tomonlari ham bor. Jinsiy a'zolar va jinsiy hayot gigiyenasi (qarang Jinsiy gigiyena) masalalari bilan seksologiya shug'ullanadi. Mehnat jarayonida Sh.g .ni to'g'ri tashkil etish ishini mehnat gigiyenasi o'rganadi.

Bolalar va o'smirlar gigiyenasi — gigiyenaning bir sohasi; go'daklikdan boshlab to 17—18 yoshgacha bo'lgan bolalar va o'smirlarning salomatligini saqlash va mustahkamlash masalalari bilan shug'ullanadi. Hayot sharoiti, o'quv-tarbiya va mehnatning o'sayotgan organizmning kamol topishi va salomatligiga qanday ta'sir qilishini o'rganish va shunga asoslanib, yosh avlodning sog'lom o'sishiga hamda har tomonlama to'g'ri rivojlanishiga yordam beradigan gigiyena tadbirlarini ishlab chiqish Bolalar va o'smirlar gigiyenasi vazifasidir. Uning tavsiyanomalari shaxsiy, ya'ni har bir ayrim bolaga va muayyan bolalar guruhiga taalluqli bo'lishi mumkin. Bolalar va o'smirlar gigiyenasi tashqi muhit omillarining bola organizmiga, uning hayot faoliyatiga, ta'lim-tarbiyasiga ta'sirini o'rganadi, o'sayotgan avlodning barkamol hamda jismoniy va ma'naviy jihatdan uyg'un rivojlanishi uchun zarur bo'lgan choratadbirlarni ishlab chiqadi.

Bolalar va o'smirlar sog'lig'ini o'rganish va saqlash. Buning uchun biologik va ijtimoiy omillar, tashqi muhit hamda umumiy taraqqiyot qonunlarining bolalar va o'smirlar organizmiga ta'sirini o'rganish talab etiladi. Har bir yoshga oid kasalliklarning kelib chiqish sabablarini aniqlash esa kasallikning oldini olish choratadbirlarini belgilash va hayotga tatbiq etish imkonini beradi. Hozirgi yosh avlodning sog'lig'ini belgilangan muddatda tekshira borish (tibbiy ko'rikdan o'tkazish) bilan birga antropometrik usullarni qo'llash orqali ularning jismoniy rivojlanishi aniqlanadi.

Shaxsiy gigiyena qoidalariga bolalar juda yoshligidanoq odatlanishi zarur. Bolada asosiy fiziologik jarayonlar — uyqu, uyg'oqlik, ovqatlanish (emish)ning o'z vaqtida almashinib turishi ayniqsa bolaning birinchi yoshida katta ahamiyatga ega. Har kuni ma'lum soatlarda ovqatlanish (emish), uxlash va shahri k. bolaning o'sishi va rivojlanishiga, ayniqsa nerv sistemasiga yaxshi ta'sir qiladi. Bolani hamisha ma'lum vaqtda (har 3—3,5 soatda) emizish tartibiga amal qilish lozim. Yosh bola hamisha ma'lum vaqtda uxlab, ma'lum vaqtda uyg'onishi uchun qulay sharoit yaratish, uxlaganida uni tinch qo'yish, uyg'oqligida esa ko'ruv va eshituv a'zolariga turli yo'llar bilan ta'sir etish (kattalarning gapso'zlari, rangli, jarangdor o'yinchoqlarga bola diqqatini jalb qilish), gavda vaziyatini o'zgartirib turish (bolani vaqtvaqti bilan qo'lga olish yoki qorni bilan yotqizib qo'yish) kerak. Bola

nechog'li yosh bo'lsa, organizmi dam olish va uxlashga shuncha ko'p ehtiyoj sezadi. Uni ochiq havoda (qishda ham) har kuni kamida 2 soat sayr qildirish, o'ynatish zarur. Shunda qon kislorodga yolchib, organizmdagi almashinuv jarayonlari bir maromda kechadi.

3. Bolalar va o'smirlar faoliyati gigiyenasi.

Bunda bolalarning sog'lig'iga qarab ish faoliyatini belgilash va astasekin oshira borish hamda charchashning oldini olish tadbirlarini ko'rish asosiy masala hisoblanadi. Shunga asosan yasli, bog'cha, maktab yoshidagi bolalarning yoshiga moye keladigan kun tartibi joriy qilinadi. O'sib kelayotgan organizmning xususiyatlarini hisobga olgan holda, maktab o'quvchilarining mashg'ulot tartibi ularning yoshiga qarab turlicha belgilanadi. Uyda dars tayyorlashga ajratilgan vaqt 1sinf o'quvchilari uchun 1—1,5 soat, 3—4 sinf o'quvchilari uchun 1,5—2 soat, 5—6 sinf o'quvchilari uchun 2 soat, 7—8 sinf o'quvchilari uchun 2,5—3 soat, 9—10 sinf o'quvchilari uchun 3—4 soat bo'lishi kerak. Bola dars tayyorlagan vaqtda har 40—45 min.dan keyin 10—15 min. dam olishi zarur. Bolalar dars tayyorlab charchamasligi uchun mashgulotlardan keyin turli o'yin, sport, foydali mehnat bilan shug'ullanishlari yaxshi natija beradi.

Tashqi muhit gigiyenasi. Bolalar va o'smirlar gigiyenasining bu qismida bolalar va o'smirlar muassasalari loyihasini tuzish va kurishda gigiyena tadbirlarini ko'zda tutish, jumladan ularni aholi yashaydigan joylarga qurish, xonalar yorug' va issiq bo'lishi, sanitariyatexnika inshootlari to'g'ri qurilishi, toza havo, ichimlik suv hamda bolalar uchun mo'ljallangan jihozlar bilan ta'minlanishi kerak.

Bolalar va o'smirlarning ovqatlanish gigiyenasi. Bunda oziq-ovqat mahsulotlarining ahamiyati, bolalar muassasalari (bolalar uylari, sanatoriylar, tashkil qilingan sayohat va yurishlar)da ovqatlanish tartibi o'rganiladi hamda o'sish davrida energiya sarfi me'yori ishlab chiqiladi. Bolalarga to'yimli, mazali va xilmaxil ovqat berish, ovqatda oqsil, yog', uglevod, vitamin, mineral tuzlar yetarli bo'lishi kerak. To'g'ri ovqatlanish bolaning turli kasalliklarga chidamini oshiradi, aqliy, jismoniy va mehnat qobiliyati barkamol bo'lishini ta'minlaydi. Maktabgacha tarbiya yoshidagi va maktab yoshidagi bolalar 4 - 4,5 soatda ovqatlanishi kerak. Nonushtada sutkali kaloriyaning taxminan 25%ini beradigan oqsillarga boy sabzavot, guruchdan pishirilgan ovqatlar, tushlik sutkali kaloriyaning 35—40%ni, kechki ovqat sutkali kaloriyaning taxminan 20—25%ini tashkil etishi va birmuncha yengil sutli, sabzavotli hamda yormadan pishirilgan ovqatlardan iborat bo'lishi lozim. Sutkali kaloriyaning qolgan 10—15%ni ikkinchi nonushtadan yoki tushlikdan keyin iste'mol qilgan ma'qul.

Bolalar va o'smirlarga tibbiy xizmat ko'rsatish. Bolalar va o'smirlar gigiyenasining bu qismida tibbiy xizmat ko'rsatishni ilmiy nuqtai nazardan ishlab chiqish hamda epidemiyaga qarshi tadbirlar ko'rish mo'ljallangan. Salomatligi zaiflashib qolgan, nimjon (revmatizm, tonzillit, sil intoksikatsiyasi bilan og'rigan), shuningdek kasallikdan tuzalib kelayotgan bolalar uchun bolalar poliklinikasi yoki maktab vrachi ishtirokida alohida tartib tuziladi; ana shunday kasalliklarni boshdan kechirgan asabiy bolalarning o'qishini davom ettirishi hamda salomatligini tiklay borishi uchun maxsus sharoit yaratiladi (sanatoriy maktablari va boshqalar). Bunday muassasalarda o'qish bilan birga shifobaxsh badantarbiya, fizioterapiya,

maxsus parhez, sof havodan ko‘proq bahramand bo‘lish kabi davo usullari qo‘llaniladi. Bolani yoshligidan boshlab to‘g‘ri uyushtirilgan jismoniy tarbiya va chiniqtirish tizimiga o‘rgata borish katta ahamiyatga ega. Hayotining birinchi oylarida massaj va jismoniy mashklar bilan birga toza havodan bahramand qilish, keyinchalik esa sochiqni ho‘llab badanni artish, cho‘milish, kattaroq yoshdagi bolalarni dushga tushirib yoki ustidan suv quyib cho‘mltirish bola organizmining kasallikka chidamini oshiradi va baquvvat qiladi. Bu tadbirlar muntazam bo‘lishi va vrach bilan maslahatlashib olinganidan keyingina tatbiq etilishi kerak. Bolalar va o‘smirlar muassasalarida hamma gigiyena mezonlari va tavsiyanomalariga rioya qilinishini shahar va qishloq tumanlarining sanitariyaepidemiologiya st-yalaridagi sanitariya vrachlari nazorat qilib turadi.

4. O‘quvchilar gigiyenasiga rioya qilish sog‘lom turmush tarzining asosi.

Gigiyenaga amal qilish sog‘lom turmush tarzining asoslaridan biri hisoblanadi. Bu borada ko‘pgina olimlar tadqiqot ishlari olib borganlar. Shaxsiy gigiyena va ularni saqlash shartlari, o‘smirlar o‘rtasidagi gigiyenik tarbiya mohiyati, o‘smirlarning shaxsiy gigiyenasini tashkil etishning o‘ziga xos jihatlari batafsil o‘rganilgan.

Gigiyenaning bu jihatlari M.V.Antropova, M.I.Ismoilov, D.V.Kolesov, S.E.Mansurova, S.S.Solixo‘jayev, D.J.Sharipova kabi olimlar tadqiqotlarida aks etgan. Boshlang‘ich sinflarda gigiyena bo‘yicha ko‘pgina olimlar ish olib borganlar. Bulardan S.Solixo‘jayevning ” Birinchi sinfga olti yoshdan” , Sh.I.Karimovning ”Sog‘lom avlod uchun” risolasi Ibn Sino nomidagi nashriyat tomonidan 1993- yilda nashr etilgan. ”Bolalarga gigiyenik ko‘nikmalarni ularni maktab ostonasiga qadam qo‘ygan kundan boshlab singdirish uchun oilada va maktabda qulay shart- sharoitlar yaratish zarur”. [S.Solixo‘jayev ”Bolalarda shaxsiy gigiyena ko‘nikmalarining shakllanishi”. T. Ibn Sino 1993-y].

Bugungi kunda 1-4 sinflar uchun Salomatlik, Tabiatshunoslik va Odobnoma darslari o‘tilmoqda. Darsliklarni maktab o‘quvchilariga o‘qitishdan maqsad sog‘lom turmush tarzini shakllantirish sog‘lom avlodni voyaga yetkazish omillari, shaxsiy va jamoat gigiyenalariga rioya etishni ularning ongiga singdirishda iboratdir.

Shaxsiy gigiyena deganda nima tushuniladi?

Bu avvalo kun tartibi, ularda harakat faolligi, teri va tanani parvarish qilish, me‘yorida dam olib uxlash, vaqtda to‘g‘ri ovqatlanish, zarali odatlardan o‘zini tiyish, o‘rganilgan bo‘lsa voz kechish, kiyim – kechaklarini toza tutish, zaruriy talab va shartlarga rioy qilishdan iborat. Kun tartibi nimani bildiradi?

Har bi o‘quvchi kun tartibida xilma - xil unumli faoliyat bilan band qiladi. Maktabga boradi, uy ishlarini bajarishda ota – onasiga ko‘maklashadi, o‘rtoqlari bilan turli jismoniy mashqlar bajaradi, harakatli o‘yinlar o‘naydi, dars tayyorlaydi va hakozo. Buning uchun o‘quvchi o‘zi bajaradigan kundalik hamma asosiy ishlarini rejalashi lozim.

O‘quvchilarning shaxsiy gigiyenasi va kun tartibi.

O‘quvchilarning shaxsiy gigiyenasi rotsional kun tartibi bilan bog‘liq bo‘lgan

ko'pgina masalalarni o'z ichiga oladi. Gavdani va og'iz bo'shlig'ini o'z vaqtida yuvib, tozalab turish, salomatlik va mashq qilishga putur yetkazadigan yomon odatlarni tashlash va boshqalar shular jumlasidandir. Maktab o'quvchisining kun tartibida quyidagilar bo'lishi nazarda tutiladi: uyqu, ovqatlanish, maktabda o'qish, uyda dars tayyorlash, toza havoda sayr qilish, uy ishi, yaxshi ko'rgan ish bilan shug'ullanish, sinfdan va maktabdan tashqari o'ykazilgan har xil tadbirlarda qatnashish, shaxsiy gigiyena qoidalarini bajarish. Kun tartibiga ertalabki badantarbiya, ko'ngil ochuvchi sport o'yinlari kabi mashg'ulotlarning faol turlari rejalashtirilgan bo'lishi shart. Shuning uchun kun tartibiga rioya qilish, sog'liqni saqlash va darsda muvaffaqiyatga erishish muhim omildir.

Tadqiqotimiz jaroyonida yosh avlodni sog'lom va baquvvat etib tarbiyalashda milliy ma'naviyatimiz asoschilarining, allomalarimizning pandu- nasihatlari Qur'oni Karim va Hadisi Shariflardan foydalanib o'tkazilgan tadbirlardan foydalanish yaxshi samara berishiga amin bo'ldik. Shunday tadbirlardan birini 4-sinf uchun darsdan tashqari bir soatlik tadbir namunasini keltiramiz. Tadbir quyidagicha tashkil etildi va o'tkazildi. (Bu ilovada berilgan).

Olib borgan tadqiqotimiz jarayonida I – IV sinf o'quvchisining taxminiy kun tartibini quyidagicha deb belgiladik.

7 uyqudan uyg'onish.

7 - 7 badantarbiya, yuvunish, o'rinni yig'ish.

7 - 7 ertalabki nonushta.

7 - 7 maktabga tayyorgarlik.

7 - 8 maktabga borish yo'li

8 - 13 maktabda o'qish vaqti

13 – 13 maktabdan uyga qaytish yo'li.

13 – 14 tushki ovqat.

14 – 16 dam olish, harakatli o'yinlar.

16 – 17 dars tayyorlash.

17 – 18 yengil tamaddi.

18 – 19 ochiq havoda bo'lish, uy ishlari qilish.

19 – 20 kechki ovqat va erkin mashg'ulot.

20 – 21 kechki uyquga tayyorgarlik.

21 – 7 kechki uyqu.

O'quvchilarga qo'yiladigan gigiyenik talablar:

Har bir kishi butun hayoti davomida o'z tanasini, sochini, terisini, tirnoqlarini, og'iz bo'shlig'ini har doim va muntazam ravishda parvarish qilib borishi zarur. Chunonchi, teri organizmni tashqi muhitning har qanday salbiy ta'sirlaridan, turli zararli mikroblardan saqlaydi va tanada muntazam ravishda muayyan bir xil harorat saqlanib turishiga yordam beradi. Shuning uchun birinchi navbatta, badanni ozoda saqlashga e'tibor berishimiz zarur. Teri toza saqlanmasa, badanning turli zararli mikroblarga qarshi kurashish va himoyalash xususiyati susayib, har xil yara chaqalar paydo bo'lishi mumkin. Ayniqsa, badanning ochiq joylariga, tirnoq va tirnoq ostiga alohida ahamiyat berish, shu tufayli qo'lni doimo sovunlab yuvib turishga odatlanish kerak. Shu kabi talablarni muntazam bajarib borish uchun o'quvchilar o'z tana a'zolarini va uning bajaradigan vazifalarini, tanani

chiniqtirish, gigiyena qoidalari, jismoniy mashg'ulotlarga rioya qilish haqida ma'lumotlarga ega bo'lishlari kerak.

Boshlang'ich sinf o'quvchilari odam tanasining tuzulishi haqida birlamchi ma'lumotlarni o'qituvchidan oladilar, ya'ni, suyaklar, mushaklar, hazm qilish a'zolari, nafas a'zolari, qon aylanish, asab sistemasi, sezgi a'zolari haqida, kun tartibiga rioya qilish, badantarbiya, shaxsiy gigiyena qoidalari va hakoza. Amaliy mashg'ulotlarda:

1. O'quvchilar o'zlarini kuzatadilar. Teri qoplamlarini, mushaklarini, suyaklarini ushlab ko'radilar."Odam tanasining tuzilishi"jadvalidan o'qituvchi o'quvchilarga tushuntiradi.

2. O'quvchilar o'zlarini kuzatadilar, ya'ni qo'llari bilan o'zlarining bosh suyaklarini, umurtqalarini, ko'krak qafaslarini, tos suyaklarini ushlab ko'radilar. Noto'g'ri o'tirish oqibatida mana shu suyaklar qiyshayib o'sishi mumkinligini o'qituvchi tushuntiradi.

3. O'quvchilar o'zlarini va o'rtoqlarini pulslarini sanab ko'rishlari, qo'llarini ko'kraklariga qo'yib yurak urushlarini his qilishlari mumkin. Ertalabki badantarbiya mashg'ulotlarini me'yorida o'tkazish kerak, chunki haddan tashqari zo'riqish charchashga, yurak kasalligini kelib chiqishiga sabab bo'ladi. O'qituvchi o'quvchilarga nima sababdan yurakni asrab – avaylash kerakligini, qanday o'zini tutsa yuragi sog'lom va baquvvat bo'lishini bilishlari kerak.

Boshlang'ich sinf o'quvchilari tez o'sadilar. Ular harakatchanliklari tufayli tanalaridagi moddalar almashinuvi tez kechadi. Sarf energiyalarini qoplashlari uchun oqsil, yog', uglevodlarga boy bo'lgan ovqatlar iste'mol qilishlari, ovqatlanish, uyqu gigiyenik talablar va boshqalarni odat bo'lib qolgan muayyan bir vaqtda o'tkazgan ma'qul. Anq rejim tufayli organizm me'yoriy og'irlik his etadi, sarflangan kuch tezroq va to'liqroq tiklanadi, organizm kamroq ishdan chiqadi. Faol harakatchanlik organizmni mustahkamlaydi, darsdan so'ng ochiq havoda yurish, cho'milish, safarga chiqish kabi dam olish bola ruhiga ijobiy ta'sir etadi. Sog'liqni zaiflashtiruvchi omillar: rejimga rioya qilmaslik, kam harakat qilish, shaxsiy gigiyena qoidalari rioya qilmaslik, vaqtda ovqatlanmaslik kabi zararli odatlar sog'liqni zaiflashtiradi. O'quvchilar bilimini kengaytirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish maqsadida o'quvchilar orasida turli tadbirlar o'tkazish tavsiya qilinadi. Quyida "Salomatlik tuman boylik" mavzusida IV sinfdan o'tkazilgan tadbir ssenariysi namunasini keltiramiz. Tadbir quyidagicha tashkil etildi va o'tkazildi.

Uzluksiz ta'lim tizimining dastlabki bosqichida o'quvchilar kun tartibiga amal qilish va gigiyena talablariga rioya qilishga tarbiyalansa, sog'lom tumush tarziga oid bilim va ko'nikmalar bilan shakllantirish aynan boshlang'ich ta'limda ro'yobga chiqishiga amin bo'ldik. Chunki asosiy ko'nikma bu bosqichda hosil bo'ladi.

Xulosa qilib aytganda, o'quvchilarning to'g'ri uyushtirilgan kun tartibiga rioya qilishi natijasida shunday fikrga to'xtaldik, ya'ni:

- ___ bolaning organizmi har tomonlama to'g'ri rivojlanadi;
- ___ o'quvchilar irodasi mustahkamlanadi;
- ___ turli kasalliklarga chalinish oldi olinadi;
- ___ o'quvchilarning o'qishga, mehnatga bo'lgan qiziqishi kuchayadi;

- ___ o'quvchining ish qobiliyati ortadi;
- ___ har bir ishni o'z vaqtida bajarishga o'rganadi.

Glossariy

Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari – quyosh nuri, suv va havo.

Gigiyena - bu salomatlik to'g'risidagi, uni saqlash, mustahkamlash hamda tevarak-atrofdagi omillarning unga ko'rsatadigan zararli ta'sirini bartaraf etish vositalari va usullari to'g'risidagi fandır.

Shaxsiy gigiyena - gigiyenaning bir bo'limi; shaxsiy hayot va mehnat faoliyatida amal qilinishi zarur bo'lgan gigiyenik rejim yo'li bilan odam sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash masalalarini ishlab chiqadi.

Bolalar va o'smirlar gigiyenasi — gigiyenaning bir sohasi; go'daklikdan boshlab to 17—18 yoshgacha bo'lgan bolalar va o'smirlarning salomatligini saqlash va mustahkamlash masalalari bilan shug'ullanadi.

Jismoniy tarbiya gigiyenasi- gigiyena fanining bo'limlaridan biridir. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida odam va salomatligini saqlash va mustahkamlash maqsadida samaraliroq foydalanish uchun o'sha mashg'ulotlar vositalarini, metodlarini hamda shart-sharoitlarini ilmiy jihatdan asoslangan holda normaga solib turish jismoniy tarbiya gigiyenasining mazmunini tashkil etadi.

4 soat

9-10-mavzu: Jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari

Reja:

1. Harakatlarga o'rgatish jarayonining xususiyatlari
2. Jismoniy tarbiya tizimida tamoyillar ierarxiyasi
3. Onglilik va faollik tamoyili
4. Ko'rgazmalilik tamoyili
5. Kuchiga yarashalilik va individuallashtirish tamoyili
6. Muntazamlilik tamoyili
7. Talablarni asta sekin va tobora oshirib borish tamoyili
8. Jismoniy tarbiyaning maxsus tamoyillari
9. Jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillarining o'quvchi-yoshlar va bolalarni o'qitishda amalga oshirishning o'ziga xosliklari

Nazorat uchun savollar:

1. Jismoniy tarbiya jarayonida qanday vazifalar amalga oshiriladi?
2. Ishchanlik qobiliyati qanday omillarga bog'liq?
3. Harakat faoliyatlariga o'rgatishda ta'lim vazifasi qanday hususiyatlarga ega?
4. Kim maxsus mashqlarning odam psixikasiga, uning bir butun shaxsiga kuchli ta'sir etuvchi manba ekanligini eslatgan?
5. Tamoyil so'ziga ta'rif bering!
6. Jismoniy tarbiya jarayonida qanday tamoyillar biri-biridan farq qiladi?
7. Jismoniy tarbiyada tamoyillar tizimi deb nimaga aytiladi?
8. Harakat faoliyatini o'zlashtirish, mustahkamlash, takomillashtirishga ongli munosabat.
9. Tushunmasdan, ko'r-ko'rona taqlid tarzida o'qitishning salbiy oqibatlari.
10. Faollikni ta'lim jarayonida shakllantirish uslubiyotlari.
11. Vositali va vositasiz ko'rgazmalilik.

Foydalanilish uchun adabiyotlar:

1. A.Abdullaev. "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. (1-jild)/Toshkent/ "Navro'z" nashriyoti, 2017. – 392 bet.
2. R.S.Salomov Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T.: «ITA-PRESS», 2014. – 296 bet.
3. A.D.Novikov. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. 1-tom. Toshkent. "O'qituvchi" nashriyoti. 1975. – 389 bet.
4. Matveev L.R. Teopii metodika fizicheskogo vospitanie - Uchebnik Mockva «Fizkultura i sport» - 2005 g.

5. Thomas H. Sawyer, Lawrence W. Judge The Management of fitness, Physikal Activity, Recreation, and Sport © 2012 Sagamore Publishing LLC All rights reserved.

1. Harakatlarga o'rgatish jarayonining xususiyatlari

Harakat faoliyatlariga o'rgatish jarayonida, faqat ta'lim va tarbiya vazifalarigina emas, sog'lomlashtirish ham birga qo'shib olib boriladi. Birorta umumta'lim fanlarida sog'lomlashtirish vazifasi bunchalik ochib berilgan emas.

Harakat faoliyatlariga o'rgatishda ta'lim vazifasi ham o'z xususiyatlariga ega.

O'quv materialini o'zlashtirib olish jarayonining asosiy komponenti (tarkibiy qismi) o'quvchilarning faol harakat faoliyatlaridan iborat. Ularning o'quv-mehnat faoliyati, potensial jismoniy kuchlarni sarflashni talab etadi. Shunday ekan, o'quvchilar o'quv faoliyatlarining ba'zi bir qonuniyatlarini tushunish uchun, ularning umumiy ish qobiliyatini hisobga olish zarur.

Ishchanlik qobiliyati bir necha omillarga bog'liq:

- merosiy,

- hayot jarayonida o'zlashtirib olingan va

- aniq sharoitda faoliyatni boshqarish usuli.

Bu omillar qancha rivojlangan bo'lsa, odamning ish qobiliyati shuncha ortadi. Oddiy sharoitda odam o'zining to'liq ish qobiliyatidan foydalanmaydi. Bir qismini ehtiyotdan (zaxirada) ushlab turadi, zarur bo'lgandagina uni ishlatadi.

Harakat faoliyatlariga o'rgatishning boshqa xususiyatlari harakat malakalarining sistemasini vujudga keltirishdan iborat. Faqat harakat faoliyatlari tizimigina o'quvchining jismoniy tayyorgarligini aniqlaydi. Ammo ko'pgina sistema variantlari mavjud. Ular jismoniy tarbiyaning qaysi maqsadga yo'naltirilganligi va uning aniq vazifasiga bog'liq holda tanlanadi.

Yana bir xususiyati – harakat sifatlar majmuyining rivojlanishi bilan bog'liqligi, ikki yo'nalish orqali amalga oshiriladi:

1) harakat malakasining shakllanishi harakat sifatlarining bir vaqtda rivojlanishi bilan uzluksiz bog'liq;

2) harakat sifatlar malakasining o'ziga xos rivojlanishi boshqa sifatlarining rivojlanishi bilan bir vaqtning o'zida samaradorlik bilan amalga oshadi. Masalan, qisqa masofaga yugurishga o'rgatishda tezlik rivojlantiriladi, lekin tezlikning o'zi kuch va chidamlilikning samarali rivojlanishi orqali sodir bo'ladi.

Harakat faoliyatlariga o'rgatishning natijasi ma'naviy-ma'rifiy va jismoniy rivojlanishda erishilgan natija darajasiga qarab aniqlanadi. Pedagogik jarayonni to'g'ri tashkil etish orqali bilimlar sistemasini va harakat faoliyatlarini o'zlashtirish, jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarining, albatta, ortishi kuzatiladi.

Ta'lim vazifasini amalga oshirish tarbiyaviy vazifalar bilan uzviy bog'langandir. O'rgatishning tarbiyaviy xarakteri tushunchasi, jismoniy tarbiyaning asosiy qonuniyatlaridan biri sifatida qo'llaniladi.

Har qanday tasodifiy tashkil etilgan jismoniy mashqlar jarayoni pedagogik qimmatga ega bo'lmaydi. Ularning tarbiyaviy ta'siri pedagogik jarayonning sifatiga to'lig'icha bog'liq. P. F. Lesgaft maxsus mashqlarning odam psixikasiga,

uning bir butun shaxsiga kuchli ta'sir etuvchi manba ekanligini eslatgan.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi, umumta'lim maktablarining boshqa fan o'qituvchilari singari, o'sib kelayotgan yosh avlod tarbiyasini doimo yodda tutishi zarur. Ammo o'quv fani xususiyati, umumiy tarbiya vazifalarining metodikasi hal etilishini talab etibgina qolmasdan, jismoniy tarbiyaga eng monand bo'lgan ayrim tarbiyaviy vazifalarni oldinga suradi: jismoniy mashqlar mashg'ulotlarida muntazamlik odatini tarbiyalash lozim.

- bu odat zamonaviy odamning harakat faolligi yetishmasligi muammosini hal etishiga ma'lum ravishda yordam beradi, kundalik mustaqil mashqlar uchun imkoniyat topishga o'rgatadi;

- jismoniy og'irlikni yenga bilishni, botirlikni tarbiyalaydi;

- gigienik malaka va odatlarni tarbiyalaydi. Jismoniy mashqlarning samaradorligi gigienik omillardan to'g'ri foydalanishga bog'liq;

- o'quvchilar orasida o'zaro munosabatni tarbiyalaydi;

- harakat faoliyatlarida mustaqillikni tarbiyalaydi;

- umumiy va alohida tarbiyaviy vazifalarni amalga oshiradi.

Harakat faoliyatlariga o'rgatishda sog'lomlashtirish vazifasini hal etishlik jismoniy tarbiyaning hamma majmuiy manbalari bilan amalga oshiriladi. O'rgatish predmetining o'zi o'quvchining jismoniy va ruhiy tomonlariga intensiv ta'sir etadi.

Jismoniy mashqlarga o'rgatish tibbiy ko'rik natijalarining ko'rsatkichlari asosida differensiyalanadi, shular asosida o'quvchilar uch guruhga bo'linadi:

- asosiy,

- tayyorlov va

- maxsus guruhlar.

O'quvchilarga beriladigan o'quv materialining mazmuni va yuki ularning yoshiga, jinsiga va jismoniy tayyorgarligiga qarab qat'iy ravishda differensiallanishi kerak. Bu talabning buzilishi o'quv materialini o'zlashtirmaslikka emas, o'quvchilar salomatligining yomonlashuviga ham olib keladi.

Sanab o'tilgan harakat faoliyatlariga o'rgatishning xususiyatlari o'qituvchilardan faqat psixologik-pedagogik bilimlarni bilishini emas, anatomik-fiziologik va tibbiy tayyorgarligi sohasida ham yuqori darajada bo'lishi talab etiladi.

2. Jismoniy tarbiya tizimida tamoyillar ierarxiyasi

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 ham 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.

Tamoyillar tizimi

1. Jamiyatda tarbiyalash strategiyasining umumiy ijtimoiy tamoyillari
 - 1.1. SHaxsni xar tomonlama rivojlantirish tamoyili
 - 1.2. Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy faoliyat bilan bog'liqligi tamoyili
 - 1.3. Sog'lomlashtirishga yo'naltiruvchi tamoyil
2. Ta'lim va tarbiyaning umumiy tamoyillari
 - 2.1. Onglilik va faollik tamoyili;
 - 2.2. Ko'rsatmalilik tamoyili;
 - 2.3. Muntazamlilik
 - 2.4. Kuchiga yarashalilik va individuallashtirish tamoyili
 - 2.5. Talablarni asta sekin va tobora oshirib borish tamoyili
3. Jismoniy tarbiya jarayonida tartibga soluvchi (boshqaruvchi) tamoyillar
4. Jismoniy tarbiyaning maxsus tamoyillari
 - 4.1. Uzluksizlik tamoyili;
 - 4.2. Yuklama va dam olishning tizimli uyg'unlashuvi tamoyili;

- 4.3. Rivojlantiruvchi-mashqlantiruvchi ta'sirlarni asta-sekin oshirib borish tamoyili;
- 4.4. Takroriylik va variatsiyalash (shaklini o'zgartirib qo'llash) tamoyili
- 4.5. Yuklamalar dinamikasining moslashtirilgan muvozanat tamoyili;
- 4.6. Mashg'ulotlarning siklli tuzilishi tamoyili;
- 4.7. Jismoniy tarbiya yo'nalishlarining yoshga mosligi tamoyili.

Umumiy didaktik tamoyillar

Umumiy didaktik 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 metodikasi bu ta'sirlar qonuniyatlariga 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.

Jismoniy madaniyat nazariyasida amal qilinadigan “jismoniy madaniyat va jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bog'liqligi”, “Jismoniy madaniyat va jismoniy tarbiyaning sog'lantashtirishga yo'naltirilganligi”, “shaxsni har tomonlama rivojlantirishga yo'naltirilganligi» dek nazariy (ayrim adabiyotlarda “umumiy tamoyillar” yoki “nazariy tamoyillar” deb ataladigan) tamoyillardan tashqari jismoniy madaniyat ta'limi jarayonida foydalaniladigan uslubiy tamoyillar ham mavjud bo'lib ularga oid bilimlar kasbiy nazariy tayyorgarlikning asoslarini tashkil qiladi.

Ta'lim va tarbiya jarayonidagi qayd qilingan tamoyillar inson tarbiyasining o'ziga xos xususiyligi orqali jarayonga alohida mazmun va talablar qo'yadi.

Ular inson faoliyatining biologik, fiziologik, bioximik, biomexanik qonuniyatlari bilan bog'liq va jismoniy madaniyat ta'limi jarayonida kutilgan natijalarga “Onglilik va faollilik (aktivlik)”, “Ko'rgazmalilik”, “Munatazamlilik”, “Kuchiga yarashalik va individu allashtirish”, “Talablarni asta-sekinlik bilan oshirish”dek uslubiy printsiplar va qoidalarga tizimli rioya qilish orqaligina erishilishini amalda isbotlab qo'ydi.

Ta'lim jarayonida onglilik va faollilik tamoyilidan foydalanish

O'qitishga ongli munosabat va unda shug'ullanuvchining faolligi har qanday pedagogik jarayonning samaradorligini oshiradi. P.F.Lesgaft ilgari surgan jismoniy tarbiya ta'limidagi onglilik va faollilik printsipli harakat faoliyatlarini mexanik ravishda taqlid qilib bajarishni qoralagan.

Har bir bola bajarayotgai harakatlarini taxlil qilish orqali nazariy bilimlarni, harakat faoliyatlarini egallashi maqsadga muvofiq degan g'oyani ilgari surdi. U “jismoniy mashq bilan shug'ullanish faqat kuchni, jismoniy rivojlanganlikning ko'rsatkichlarini oshiradi” - deb tushunish qo'pol xatolardan biri deb ta'kidladi.

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 madaniyat ta'limi va tarbiyasi jarayonida bu printsiptni qo'llash mashg'ulotning umumiy vazifalariga qiziqishni uyg'otish va fikrlashni shakllantirishga yo'l ochadi. Eng avvalo, harakat faoliyatini xayotiy-amaliyligini aniq misollar yordamida "motivlash" orqali ta'limning mavzulashtirishni amalga oshirilishi tamoyil mazmunida yetakchi yo'nalish bo'lishi lozim.

O'qitishning boshlang'ich etapidagi ongli fikrlash tor doiradagi mazmun (qomatini chiroyli qilish, kuchning ortishi)ni nazarda tutmasligi, mashg'ulotlarda xayotiy-amaliy misollar orqali shaxsni ijodiy mehnatga va Vatan mudofaasiga tayyorlashdek ulug'vor vazifalarni hal qilish nazarda tutilishi lozim.

Ular asta-sekinlik bilan ixtisoslik bilimlarga tayanib amalga oshirilishini xisobga olib, shug'ullanuvchilarga maxsus ommabop adabiyotlar, qo'llanmalar tavsiya qilinishi ta'lim jarayonining samaradorligida ko'rinadi.

Nazariy bilimlarni ortishiga erishish onglilik tamoyilining o'zak maqsadlaridan biridir. Bu maqsadga erisha olmaslik kundalik bajariladigan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlariga odatning shakllanishini susaytiradi, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni odatga aylanishiga to'sqinlik qiladi.

Bundan tashqari, shug'ullanuvchilar jismoniy madaniyat, sport mavzulariga oid muntazam ma'ruzalar, suhbatlar, hikoyalar eshitishlari, ta'lim muassalarining jismoniy tarbiya dasturlarini nazariy qismini o'rganishlari, metodik va hujjatli filmlar 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" atamalarini mohiyatini bilishining ahamiyati muhim.

O'zlashtirilishi, mustaxkamlanishi, takomillashtirilishi lozim bo'lgan, harakat faoliyatini nima uchun aynan o'qituvchi yoki murabbiy ko'rsatganidek bajarish shart ekanligi o'quvchi ongiga yetkazilishidek ta'lim qoidasi, kerak bo'lsa majburiyati ushbu tamoyilning yetakchi talabidir.

Mashqlangan barmoqlar (voleybolchi, basketbolchiliki) turmushda nozik harakatlarni talab qiladigan kasblarni egallashda (soatsoz, zargar va boshqalar) qo'l kelishi shug'ullanuvchining ongiga yetkazilishi ta'lim jarayoniga, uning mashg'ulotlariga ongli munosabatni shakllantirishdan tashqari, shug'ullanuvchilarning faolligini orttiradi.

Mashq, harakat texnikasini egallash, oz energiya sarflab samarali harakat qilish, uni bajarish orqali organizmda sodir bo'ladigan turli hil o'zgarishlarni tushunish, topshiriqqa nisbatan onglilik va faollikni oshiradi.

O'qituvchilarning ko'tarinki kayfiyati, yuzidagi tabassumi, kiyimlarning yarashganligi va ixchamligi, harakatlarni xavas qiladigan darajada maroqli, ravon ketma-ketlikda bajarishi, mashqlar tarkibini uning bajarilishi ritmiga moslab, to'rtliklar tarzida baravariga aytiladigan aytishuvlarning kiritilishi ta'lim jarayonidagi vazifalarni ijobiy hal qilishga qiziqishni kuchaytiradi, fikrlashini shakllantiradi.

Jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasi jarayonida ongli analiz va jismoniy mashqni bajarishda nazoratdan foydalanish ta'limning printspial mexanizmlaridan biridir.

Ongli ravishda bajarilayotgan "ihtiyoiriy xarakat"ning mohiyatiga yetib, uning bajarilishi texnikasining asosi, zvenolari, detallarini nazorat qila olishning ahamiyati ta'lim jarayonida o'z samarasini berishi ilmiy-amaliy isbotlangan.

Abelskiyning tajribasi bo'yicha shug'ullanuvchilarni sakrash texnikasiga o'rgatish uchun 120-150 urinish qilish tavsiya qilingan. Urinishlar tugallangandan so'ng, shug'ullanuvchilar bilan shu harakatning tuzilishi, bajarish texnikasi haqidagi suhbatlar, (baxslar) o'ta qoniqarsiz o'tgan. CHunki, jismoniy harakatlarga oid bunday baxs va munozaralar hamma uchun bir hil qiziqish uyg'otmagan.

Navbatdagi guruhga esa mashq texnikasi, uning tuzilishi, hayotiy-amaliy ahamiyati haqida yetarli darajadagi nazariy tayyorgarlikdan so'ng mashqni bajarish tavsiya qilinganda, shug'ullanuvchilar 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 bajarishni 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, shug'ullanuvchida shu harakatga nisbatan sovish, toqatsizlikni yuzaga keltiradi. Shuning uchun ongli tahlil - o'zi bajargan harakatini baholashga o'rgatadi, ta'lim jarayoni cho'zilib ketishining oldini oladi.

Ongli analiz davomida mashq texnikasining tahlili bilangina chegaralanmay, uni biomexanik, matematik xisoblash, bioritmik va sport metrologiyasining qonuniyatlarini nazarda tutgan holda, shug'ullanuvchining anatomiya, sport fiziologiyasi, bioximiya sohalaridagi bilimlarga tayaniladi.

Mashqni bajarishdan oldin uning tuzilishi, qanday bajarilishini shug'ullanuvchi fikran ko'z oldiga keltira olishi («ideomotor trenirovka») lozim. Qayd qilingan trenirovka onglilik printsiptining asosiy vositalaridan biridir.

Faollik – 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.

Faollik mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarning barchasini tugal band qilish, ular faoliyatini "frontal", "guruhli", tashkillash orqali, asosiy jihozlar yoniga qo'shimcha sport anjomlari qo'yib, kuchiga yarasha bo'lmagan mashqlarni bir-ikki haftalik tayyorgarlik va trenirovkadan so'ng bajara boshlashedilar, mashqni mustaqil bajarishga urinish o'z-o'zidan jonlanadi, aktivlik ortadi.

Ta'lim jarayonida o'yin va musobaqa ("Jismoniy tarbiyaning uslublari" mavzusiga qaralsin) metodlarining qo'llanishi, sport maydoni, mashg'ulot o'tkaziladigan joylarning badiiy jihozlanishi, gigienik orastaligi, ta'lim jarayonida shug'ullanuvchilarda tashabbus (initsiativa)ni, harakat vazifani hal qilish uchun javobgarlik hissini o'z bo'yniga olish, mas'uliyatni xis etish va o'zlashtirish jarayoniga ijodiy yondoshishni tarbiyalaydi.

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.

Jismoniy kamol topish jarayoniga tashabbuskorlik, mustaqillik hamda ijodiy faollik bilan munosabatda bo'lishni tarbiyalash.

Ta'lim jarayonida ko'rgazmalilik tamoyili va undan amalda foydalanish

Mashqni ko'rsatish tushunchasi jismoniy tarbiya ta'limi jarayonida o'zining keng ma'nosiga ko'ra o'qitishdagi eski an'analardan farqlanadi. Hozirgi kunda bu tushuncha o'zida:

- his qilish,

- obrazli o'hshatish,

- harakatni tashqi shaklini namoyish qilishni mujassamlashtiradi.

Ta'lim jarayonida harakatni bajarib ko'rsatish va ko'rishning bir-biri bilan o'zaro bog'liqligi. Harakat faoliyati haqidagi birlamchi (boshlang'ich) aniq tushuncha va tasavvur shu mashqning natural shaklda bajarilishini o'zlashtiruvchi tomonidan ko'rgandan so'ng hosil bo'ladi.

Ko'rgazmali qurollar: suratlar, chizmalar, maketlar, kino suratlar (sekinlashtirib olingan videolar va h.k.), kino-badiiy, xujjatli, o'quv filmlari, video, multivideo va boshqalar tarzida ko'rsatiladi va taqlid tarzida ularni bajarish o'quvchilarga tavsiya qilinadi.

O'zlashtirish jarayonining asosiy tamoyillaridan biri hisoblangan ko'rgazmalilikning ikki ko'rinishdan foydalaniladi:

- o'rgatilayotgan mashqni ijrosini aynan bajarib ko'rsatiladi;

- shu harakatni ko'rgazmali qurollar vositalari yordamida ko'rsatiladi.

O'qituvchi yoki jamoatchi yo'riqchi tomonidan harakatni, mashqni aynan o'zini yoki vositalar yordamida ko'rsatish namuna tarzida yoki namunaga yaqin darajada, ya'ni - ortiqcha zo'riqishsiz, harakatlarni erkin, zaruriy ketma-ketlikda, harakat texnikasining asosi, uning bo'laklari, harakat texnikasining detallarini individning imkoniyatiga muvofiqlashtirilgan holda bajarib ko'rsatilishi ko'rgazmalilik tamoyilining asosiy talabidir.

Namuna darajasida shug'ullanuvchilarga mashqni ko'rsatish, namoyish qilish o'qitishda sodir bo'lishi mumkin bo'lgan hatolarning oldini olishi amalda isbotlangan. Harakatni bajarilishini o'quvchi ko'rmay turib, uning texnikasini o'rgatishni boshlab yuborilishi hatolarni keltirib chiqaradi, ularni tuzatish ta'lim jarayonini cho'zilishiga olib keladi.

Mashqni namuna tarzida ko'rsata olmaydigan o'qituvchilar o'quvchilardan mashqni ko'rsatib beruvchilarni oldindan tanlab, ularni tayyorlab mashqni bevosita ko'rsatishga o'rgatadi (jismoniy madaniyat yo'riqchisini tayyorlaydi) va ulardan mashg'ulotlarda foydalanadi.

Harakat faoliyati haqida birlamchi (dastlabki) tushuncha mashqni o'quv-kino

tasmasi, chizma, rasm, maket, plakat, va boshqalarda shug'ullanuvchilarga ko'rsatish orqali xosil qilinadi. Ayniqsa, katta, o'rta, maktab yoshidagilar uchun ko'rgazmalikni bu uslubi ularning fikrlashi, harakatni xis qilishi uchun qo'l keladigan vositadir.

His eta olish qobiliyati yaxshiroq shakllangan shug'ullanuvchida ko'z oldiga keltira olish, taqlid qila bilishning (avvaliga mexanik tarzda bo'lsa ham) ahamiyati katta. Bundan tashqari o'qitishda harakatlarning ketma-ketligi, o'zlashtirishni harakatni to'liq, yoki bo'laklarga ajratib o'rgatishni o'rinli qo'llash muhim. Harakat texnikasining asosiga yaqin yo'llanma beruvchi mashqlardan foydalanish, harakat texnikasini o'zlashtirishni osonlashtiradi, tarkibida aynan shu harakat elementlari yoki o'xshashlari borlarini qo'llash ta'lim jarayonining mazmunini boyitadi.

Mashqni bajarishda "o'z soyasidan foydalanish", "harakat sathi", chegarasini belgilash", "taqlid qilish", "mo'ljal olish", "o'xshatish", ko'rgazmalilikning samara berish aniq sanalgan uslublaridir.

Xulosa qilib shuni takidlash joyizki ta'lim (o'qitish)da ko'rgazmalilik jarayonini faollashtiradi, birlamchi malakani shakllantirish va harakatni oliy tartibda bajara olishga zamin yaratadigan asosiy omillardan sanaladi. Mashqni ko'rsatish o'zining uslubiy xususiyatlariga ega. Qator mashqlar o'qituvchini o'quvchilarga nisbatan turishiga qarab "oyna", "yarim burilib turish", "harakatni ijrosini izohlash (sharxlash)" va boshqa qator uslubiyatlardan foydalanishni taqazo etadi.

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, 1957). 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, 1977).

Kuchiga yarashalilik va individuallashtirish uslubiy tamoyili

Individning jismoniy imkoniyati, jismoniy qobiliyati, organizmining anotomo-fiziologik xususiyati, jinsi, yoshi, jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi va h.k.lar bu tamoyilning asosiy omillari bo'lib, ta'lim jarayonini to'ldiradi. Ta'limga ongli munosabat, bu jarayondagi faollikni namoyon bo'lishi, tanlangan faoliyatning ijrosida ko'rgazmalilikning samarasi, kuchiga yarashalilik va individning xususiyatlari bilan chambarchas bog'liq va ko'zlangan maqsadga tez erishish uchun vosita rolini bajaradi.

Jismoniy tarbiyada bajara olish va individuallashtirish tamoyili - jismoniy tarbiya vazifalari, vositalari va metodlarining shug'ullanuvchilar imkoniyatlariga optimal mos kelishini talab etishdir.

Kuchiga yarashalilikning tub ma'nosi - individning hayotiy faoliyati davomida uning organizmini belgilangan ishda namoyon qilish uchun funktsional tayyorgarligining xususiy darajasidir. Bu printsip jismoniy qobiliyatning chegarasini aniqlay olish talabini qo'yadi. Demak, ta'lim jarayoni turli sharoitda xilma-hil tashqi ta'sirini hisobga olishni va shug'ullanuvchi uchun me'yor tanlay bilishni taqazo etadi.

Me'yor bo'lib turli yoshdagilarning jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish dasturlari, ularning jismoniy sifatlari uchun belgilangan talab va normalar xizmat qiladi. Sobiq Ittifoq jismoniy tarbiya tizimida "Mehnatga va Vatan mudofaasiga tayyor" fizkultura kompleksi jamiyat a'zolarining, barcha yoshdagilari (6 dan 60 yoshgacha) ning jismoniy madaniyati va jismoniy tarbiyasining dasturi bo'lib xizmat qilgan va jamiyat a'zolarining jismoniy tayyorgarligi normalari (me'yor, qonun tarzidagi o'lcham)ni o'zida mujassamlashtirgan bo'lib, xar-bir individning kuchiga yarashaliligi talablari chegarasidan chiqmagan.

Hozirgi kunga kelib bu vazifani mamlakatimizda Respublika aholisining jismoniy tayyorgarligini aniqlaydigan «Alpomish va Barchinoy» salomatlik testi talablari va normalarini topshirish orqali nazorat qilinadi. Test talablarining me'yoriy normalari har bir yoshdagilarning kuchiga moslab individuallashtirilgan.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarida me'yorni aniqlash tarbiyachi murabbiylar va pedagoglar, tibbiy xodimlarning bir bo'lib tizimli izlanishlari orqali amalga oshiriladi.

Mashq qilish uchun organizmni kuchiga yarasha bo'lmagan me'yordagi zo'riqishi orqali energiya sarflashga sistemali majbur qilishning salbiy oqibatlari hozirgi kunda ham ilmiy ham amaliy jihatdan isbotlangan. Ma'lum darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan sport tayyorgarligi bor shug'ullanuvchining organizmi uchun me'yor xisoblangan hajmdagi jismoniy yuklama, yangi, endigina shug'ullanishni boshlaganlar uchun kuchiga yarasha bo'lishi mumkin, lekin uni me'yor qilib olinmaydi.

Shug'ullanishning ma'lum davriga muljallangan me'yorga chidash uchun avvaliga katta jismoniy, ruhiy zo'riqish talablari qo'yiladi, bu tabiiy. Lekin bir muncha vaqtdan so'ng organizm aynan shu jismoniy yuklamaga ko'nikadi va u individning kuchiga yarasha bo'lishi oqibatida me'yorga aylanadi. Bunga tarbiya (shug'ullanish) jarayoni orqali erishilgan natijasi deb qaraladi, o'zgarish esa ijobiy tomonga deb qabul qilinadi.

Ma'lumki, yangi harakat malakasi oldin mavjud bo'lgan harakat malakalari- eskilarining bazasida shakllanadi. Shunga ko'ra jismoniy tarbiya jarayonidagi asosiy hal qiluvchi rolni mashqni o'zlashtirish egallaydi.

Materialni o'rgatish shunday yo'lga qo'yilishi lozimki, uning mazmuni, organizmga ta'sir kuchi, ta'limning navbatdagi etapi uchun yangi pog'ona rolini o'ynasin. Amaliyotda bu fikr "ma'lumdan noma'lumga", "o'zlashtirilgandan uzlashtirilmaganga", jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishda esa "kuchiga yarasha bo'lgandan kuchiga yarasha bo'lmaganga" deb formulirovka qilinadi.

Bundan tashqari, harakat vazifalarni mashg'ulotdan-mashg'ulotga, asta-sekinlik bilan qiyinlashtirish ham ta'lim jarayonidagi kuchiga yarashalilik tamoyilining asosiy shartlaridan biridir. Bu esa osondan qiyingalilikni taqazo etadi. Kuchiga yarasha bo'lmaganni bajarishni talab qilish albatta ta'lim jarayonining uslubiy xususiyatlarini e'tiborga olmaslik deb qaraladi.

Ma'lumki, individuallashtirish o'qitishning muhim tamoyillaridan biri. Jismoniy rivojlanganlik va jismoniy tayyorgarlikni belgilangan darajadagi ko'rsatkichlarga ega bo'lishni taqazo etadi.

O'quvchi (shug'ullanuvchi)ning jismoniy rivojlanganligi ko'rsatkichlari -

bo'yi, tanasi va a'zolarining o'lchami - uzun yoki qisqaligi, yo'g'on yoki ingichkaligi, vazni, bo'g'inlar harakatchanligi, ko'krak qafasi, ekskursiyasi, jismoniy sifatlari - kuchliligi, tezkorligi, chaqqonligi, chidamliligi mushaklarining egiluvchanligi va bo'g'inlarining harakatchanligi darajasi ta'lim jarayoni o'quv materialini o'qitishda xisobga olinishi, ya'ni mashqlarni ijrosini individuallashtirishni taqazo etadi.

Individning psixologik nuqtai nazaridan qaysi tipga mansubligi va boshqalar individning xususiyatlari hisoblanib, ular ta'limning samaradorligiga ayrim holatlarda ijobiy, ayrimida esa salbiy ta'sir ko'rsatadi.

O'qituvchi yoki murabbiyni individning qayd qilingan xususiyatlaridan birortasiga nisbatan loqaydligi tarbiya jarayonida mashg'ulotlar samaradorligidan ko'zlangan maqsaddan uzoqlashtiradi.

Masalan, jismoniy rivojlanganlik ko'rsatkichlaridan bo'ying darozligi (balandligi) - "aktseleerat"lik xususiyati past bo'yli tengdoshi bilan bir guruhda shug'ullanayotganida, ta'lim jarayoniga salbiy yoki ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Dars (mashg'ulot)da uzunasiga qo'yilgan kondan sakrash mashqida o'qituvchi uchun muammoni vujudga keltiradi. Baland bo'yli uchun depsinish "most"ini sport jihozidan uzoqroq qo'yish lozim, chunki, most jihozga yaqin qo'yilgan bo'lsa, daroz tizzasini ko'tarib ulgurmaydi. Bo'yi tengdoshidan past bo'lgan o'quvchi shu mashqni bajarish uchun esa sakrash ko'prigi (most)ni konga yaqinroq qo'yish talab qilinadi. Mostni har bir o'quvchi uchun doimiy siljitib turish ta'lim jarayoniga salbiy ta'sir etadi, harakat texnikasini buzib bajarishga sabab bo'ladi. Jihozdan uzoq qo'yilgan mostdan depsinish bo'yi tengdoshidan past o'quvchi uchun kuchiga yarashadan ko'proq zo'riqish talabini qo'yibgina emas, o'qitishda shug'ullauvchining individual xususiyatini e'tiborga olmaslik bilan namoyon bo'lib, ortiqcha muammolarni yuzaga keltiradi.

Me'yoriga ko'ra belgilangan jismoniy yuk bir xil o'quv guruhdagi o'quvchilar oraganizmining funktsional tayyorgarligi, jismoniy sifatlarini rivojlanishi va tarbiyalanishiga ta'siri turlichadir.

Bajara olish va individuallashtirish tamoyilining vazifasi quyidagilardan iborat:

1. Har bir shug'ullanuvchining harakat ko'nikmalari va malakalarini shakllantirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, ish qobiliyatini takomillashtirish uchun eng maqbul sharoitlarni ta'minlash.

2. Kuch yetmaydigan, haddan ortiq mashg'ulot yuklamalari, talablar, topshiriqlarning inson organizmi uchun zararli, salbiy oqibatlarini bartaraf etish.

Engil yuklamalar va topshiriqlarni aniqlash uchun quyidagilar mezon bo'lishi mumkin:

1. Ob'ektiv ko'rsatkichlar:

- salomatlik ko'rsatkichlari (arterial bosim, turli hil funktsional sinovlar, kardiogrammlar va h.k.);

- mashqlanganlik ko'rsatkichlari (sport natijalari dinamikasi, jismoniy sifatlarning o'sishi va texnik tayyorgarlik dinamikasi, MKI - maksimal kislorod iste'moli, O'TS – o'pkaning tiriklik sig'imi va boshq.);

2. Sub'ektiv ko'rsatkichlar (uyqu, ishtaha, umumiy ahvol, mashq qilish hamda musobaqalarda qatnashish istagi va h.k).

Jismoniy tarbiya vazifalari, vositalari va metodlarining murakkabligi ko'pgina omillar bilan aniqlanadi, ularni shartli ravishda guruhlarga birlashtirish mumkin.

- *birinchi guruhga* shu shug'ullanuvchilar kontingentining (guruh, jamoa) umumiy xususiyatlarini tavsiflovchi omillar kiradi.

- *ikkinchi guruhga* har bir shug'ullanuvchining individual xususiyatlari kiradi.

- *uchinchi guruhga* jismoniy tarbiya jarayonida umumiy va individual o'zgarishlar dinamikasi tufayli yuzaga kelgan omillar kiradi.

- *to'rtinchi guruhga* jismoniy tarbiyaning vazifalari, vositalari va metodlarini kiritish mumkin.

Shug'ullanuvchilarning umumiy va individual xususiyatlari muntazam o'zgarib turadi. Bitta mashg'ulot davomida fiziologik va ruhiy holat, demak, u yoki bu topshiriqning hamda talabning murakkablik darajasi o'zgaradi. Ko'p yillik jismoniy tarbiya jarayoni mobaynida shug'ullanuvchilarning xususiyatlari va imkoniyatlari o'zgaradi. Shu sababli o'rgatish va tarbiyalash vositalari hamda metodlarining murakkabligi har doim qayta ko'rib chiqilishi lozim. Jismoniy tarbiya vazifalari, vositalari va metodlarining o'ziga xos xususiyatlari e'tiborga olinishi kerak. Shunday qilib, bajara olish va individuallashtirish tamoyilini amalga oshirish vazifasi jismoniy tarbiya o'qituvchisini ko'pgina turli xil omillarning o'ta qiyin, o'zgaruvchan manzarasiga to'qnash keltiradi. Bu omillarni har vaqt muntazam e'tiborga olib turish zarur. Bunda ta'sirlarni istiqbolli dasturlash uchun barcha omillarning kelgusidagi o'zgarishlarini oldindan ko'zlab olish kerak.

Jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasi jarayonida munatazamlilik uslubiy printsiplari

Mashg'ulotlarning tizimliliigi, yuklama bilan dam olishning o'rin almashinuvini to'g'ri navbatlashuvi va ularning ketma-ketligining ta'lim jarayonida muntazamliligi qayd qilingan uslubiy tamoyilning asosini tashkil qiladi.

Mashg'ulotlarning muntazamliligiga jismoniy yuklamani dam olish bilan ratsional almashinuvi.

Mashq qilishning, mashg'ulotlarning muntazam emasligi shakllanayotgan harakat malakasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy yuklamadan so'ng sarflangan quvvatni tiklanishi uchun dam olishni muntazamligi ta'lim jarayoni samaradorligiga ijobiy yoki salbiy ta'sir qilishi ham jismoniy madaniyat ta'limi amaliyotida isbotlangan.

Tabiiy rivojlanish qonuniyatlaridan amaliyotda biz shunga guvohmizki, mashg'ulotlar uzluksiz va muntazam olib borilsa, jismoniy mashqlar ta'siridan organizmning funktsional imkoniyati, jismoniy qobiliyati yaxshilanadi.

Muntazam mashg'ulotlardan hosil bo'lgan reflekslar *uzluksizlikni* talab qiladi. Uzluksizlikning buzilishi malakani asta-sekinlik bilan so'nishiga olib keladi. Mustaxkamlanib avtomatlashgan yoki "oliy harakat maqomi"da bajarila boshlangan harakatlar, ta'lim jarayonida muntazam takrorlashlar qilish lozimligi shartini, kerak bo'lsa, talabini qo'yadi.

Organizmning funktsional holati yaxshilanib, muntazam mashq qilish mashg'ulotlar natijasida yuqori natija ko'rsatila boshlangan bo'lsa, muntazamlilikdagi nisbatan oz bo'lsada buzilishi-trenirovkani o'tkazib yuborish, shug'ullanishdagi tizimni buzilishi erishilgan yutuqni asta-sekin pasayishi va yo'qqa chiqishiga sabab bo'lishi isbotlangan. Harakatni uzoq vaqt e'tibor berib bajarishimiz uni xotirada uzoq vaqt muxirlanishi (yarim sharlar pustlog'ida shu bajarilayotgan harakat haqida chuqur iz qoldirishi)ga sabab bo'ladi. Muntazam tizimli mashg'ulotlar qoldirgan yarimsharlar po'stlog'idagi "iz" keyinchalik tiklanishi, ular yangi, oldin o'zlashtirilmaganlarni o'zlashtirishni osonlashtiradi.

J.Lamark fikricha, tizimli va muntazam ravishda mashq qildirilgan organ asta-sekinlik bilan rivojlanadi, o'sadi, mashq qildirilmagani o'z qobiliyatini susaytiradi va keyinchalik xizmat xususiyatini yo'qotadi.

Nisbatan katta bo'lmagan tanaffus aktiv mushak hujayralarining vaznining kamayishiga, tuzilishining ayrim komponentlari (tarkibiy qism)ni lozim bo'lmagan o'zgarishlariga, xatto morfologiyasidagi ijobiy siljishlarni orqaga ketishiga (regressiyasiga) sabab bo'lishi mumkin. Ayrim regressiv o'zgarishlar xatto 5-7 kunlik tanaffuslarda ham kuzatilgan, sodir bo'lgan (N.V. Zimkin, D.L.Ferdman, O.I.Faynshmidt va boshqalar).

Jismoniy kamolotga erishish jismoniy tarbiya jarayonining uzluksiz olib borilishi – tanaffuslarsiz, oqlanmagan yo'qotishlarsiz, har bir mashg'ulotdagi samara oldingi mashg'ulotning "iz"i xisobiga qatlam-qatlam bo'lib qalinlashsa, avvalgi mashg'ulotlar keltirib chiqargan ijobiy o'zgarishlar takomillashtirilsa va rivojlantirilsagina sodir bo'ladi. Bu talabni amalga oshirish jismoniy tarbiya amaliyotida xaftada 2, 3, 4, xatto 5 marotabali mashg'ulot orqali yo'lga qo'yiladi. Qolaversa, "shug'ullanganlik" qancha yuqori bo'lsa, mashg'ulotlarning oraliqlar (intervallari) shuncha qisqaradi va jismoniy tarbiya jarayoni mashg'ulotlari shunchalar zichlashadi. Bu, o'z navbatida, organizmning funktsional imkoniyatini ijobiy tomonga o'zgartiradi.

Akademik mashg'ulotlar va sport trenirovkasi, mashg'ulotlarning zichligi (kontsentratsiyasi) qanchalik yuqori bo'lsa, uzluksizlikning ifodalanishi shunchalar xarakterli bo'lishi mumkin.

Talablarni asta-sekinlik bilan oshirish (progressivlashtirish) printsiipi

Jismoniy tarbiya jarayonining talablarni asta-sekinlik bilan oshirish printsiipi mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarga qo'yilayotgan talablarning umumiy tendentsiyasi (yo'nalishi)ni ifodalab, yangi, qiyin vazifalarni tanlash, qo'llash, bajarishni, asta-sekinlik bilan unga bog'liq bo'lgan jismoniy yuklamalarning, hajmi va intensivligini oshirishni, me'yoriga e'tiborni o'z ichiga oladi.

Jismoniy yuklamalarni oshirishning umumiy yo'nalishi bilan vazifalarni yangilash zaruriyatining doimiyligi.

Jismoniy tarbiya jarayoni nagruzkani oshirish mashg'ulotdan-mashg'ulotga, bir etapdan boshqa etapga uzluksiz o'zgarib boradi. Xarakterli belgilari: mashqlar murakkablashtiriladi, ular ta'siri darajasi va davomiyligi o'zgartirib boriladi.

Shuning uchun jismoniy tarbiya jarayonida harakat faoliyatlarining bir shakldan ikkinchi shakliga aylanishi aytarli darajada qiyin bo'lib, birinchi navbatda, harakat tarkibida bo'ladigan o'zgarish haqida ma'lumot berish vazifasini hal qilish uchun zarur bo'ladi.

Tabiiyki, mashqni yangilamay turib, hayot uchun ahamiyati zarur bo'lgan harakat malakalari va ko'nikmalarini yuzaga keltirish qiyin. Bu keyinchalik takomillashtirishning shartiga ham aylanishi mumkin, chunki, mashq qancha yangilansa, harakat malakasi va bajara bilish zaxirasi shuncha kengayadi. SHu sababli harakat faoliyatlarining yangi shaklini o'zlashtirish, egallash, oldin egallangan malaka va ko'nikmalarni takomillashtirish osonlashadi. Yana ham ahamiyatlisi, turli hil harakat koordinatsiyalarini o'zlashtirish jarayoni natijasida sodir bo'ladigan qiyinchiliklarni yengish (harakat vazifalari)ni hal qilishda, o'z-o'zidan mashqlarni koordinatsiyalash qobiliyati rivojlanadi va ularni takomillashtirishning bepoyon ufqlari ochiladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida harakat faoliyatlarining shakllarini qiyinlashtirish jismoniy nagruzkaning barcha komponentlari oshib borishi bilan kuzatiladi. Bu o'z navbatida quyidagi jismoniy sifatlar: kuch, tezkorlik, chidamlilikni rivojlanishiga sabab bo'ladi.

Jismoniy mashqlar ta'siridan organizmda sodir bo'layotgan ijobiy o'zgarishlar darajasi (ma'lum darajadagi fiziologik chegarada) jismoniy yuklamalarning hajmi va intensivligiga proporsionaldir. Lozim bo'lgan barcha shartlarga rioya qilinsa, nagruzka me'yori yangi toliqish chegarasi boshlanadigan joydan oshirib yuborilmasa uning me'yori qancha yuqori bo'lsa, organizmdagi adaptatsiya davri shunchalar ahamiyatli va pishiq bo'ladi, nagruzka qanchalik intensiv bo'lsa, tiklanish va "yuqori tiklanish" jarayoni shunchalik katta quvvat bilan kechadi. Qayd qilinganlar tajribada mushaklarning energiya resurslarining tiklanishi misolida isbotlangan.

Organizmning javob reaksiyasi bir hil nagruzkalarga o'zgarmas bo'lib qolavermaydi. Chunki, jismoniy nagruzkaga moslashgan sari undan organizmda sodir bo'ladigan biologik o'zgarishlar eskiradi. Bajariladigan harakat faoliyatiga sarflangan energiya ozayadi, o'pka ventilyatsiyasi, yurakning minutli urish chastotasi va qon bosimi kamayadi. Qon tarkibidagi bioximik va morfologik o'zgarishlar sezilmas darajaga ko'tariladi. Fiziologik nuqtai nazaridan "xizmatni tejamlashtirish" sodir bo'ladi. Organizmning funktsional imkoniyatining o'zgarmas ishlariga moslashishining ortishi oqibatida shu ishni bajarishga energiya sarflashni iqtisod qilish, faoliyatni qisman zuriqish bilan bajarishga olib keladi.

Qayd qilinganlar organizmning jismoniy yuklamalarga biologik moslashish deb tushunilishi lozim. Bu jismoniy tarbiya jarayonining yetakchi qonuniyatlaridan biridir.

Demak, biologik moslanish sodir bo'lmasa organizmdagi o'zgarish, ya'ni harakat sifatlarining rivojlanishi, o'sish to'xtaydi. Bu nagruzkani tizimli o'zgartirib, uning hajmi va intensivligini oshirib borish talabini qo'yadi.

Amaliyot bu qonuniyatni jismoniy madaniyat va jismoniy tarbiya jarayonida ruhiy sifatlarni ham tarbiyalashga taalluqli ekanligini ko'rsatadi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda ruhiy sifatlarni, shu sifatlarni talab qiluvchi faoliyatlarni bajarish orqali rivojlantiriladi. Ruhiy sifatlarni namoyon qilish darajasi ruhiy qiyinchiliklarning o'lchoviga bog'liq. Shunga ko'ra, ruhiy holatni tarbiyalash maxsus jismoniy yuklamalar va topshiriqlarni asta-sekinlik bilan oshirib borish orqali amalga oshiriladi.

Topshiriqlarni shakllantirish shartlari va jismoniy yuklamalarni oshirishning shakllari.

Kuchiga yarashalilik, individuallashtirish va muntazamlilik printsiplarida biz jismoniy tarbiya jarayonidagi talablarni oshirishning ayrim shartlari ustida to'xtalдик. Talablarni oshirish yangi vazifalar va unga bog'liq bo'lgan yuklamalarning shug'ullanuvchilar uchun kuchiga yarasha qilib tanlash, organizmga keragidan ortiq talab qo'ymaslik, jinsi, yoshi hamda individning boshqa xususiyatlariga mos kelsagina, ijobiy natijalarga olib kelishi mumkinligini tushunib oldik.

Bu tamoyilning asosiy muhim shartlaridan biri ketma-ketlilik (mashqlarning birini-biriga moslab ulash, o'zaro bog'liqlik) bo'lib, mashg'ulotlarning muntazamliligi va nagruzkani dam olish bilan optimal navbatlashtirish qoidalarini bilish talabini qo'yadi.

Shu o'rinda puxtalilikning ahamiyatini xam e'tibordan chetda qoldirmasligimiz kerak. Bunda jismoniy sifatlarni rivojlantirish asosida yotuvchi egallangan malaka va ko'nikmalarning puxtaligi va organizm moslashuvi (adaptatsiyasi)ning puxtaligi ustida boradi.

Nisbatan yangi, darajasiga ko'ra murakkab va og'ir mashqlarga o'tish shakllangan malakalarning mustaxkamlanishi va nagruzkalarga moslashuvi orqali borishi lozim.

Mustaxkamlanmagan malaka nagruzkaning kattaligidan tez buzilishi mumkin shuningdek, interferentsiya (harakat sifatlarini rivojlanishidagi bir-birini kuchaytirishi yoki susaytirishi) ta'siridan ham. Chunki yangi mashqlarga o'tish paytida ham shu xolga duch kelish mumkin. Bu, o'z navbatida, yangi malakalarning shakllanishiga to'siq bo'ladi, sababi malakalar oyoqqa turish uchun yetarli darajadagi tayanchni topa olmaydilar. Shu bilan bir qatorda, nagruзка dinamikasi va morfofunktsional o'zgarishlar orasida xavfli nomuvofiqlik vujudga kelishi mumkin.

U yoki bu nagruzkaga organizm birdaniga yoki ozgina vaqt ichida (ma'lum dasturlarda) moslashmaydi. Shug'ullanganlikning yangi, nisbatan yuqori darajasiga ko'tarilishiga imkon beruvchi adaptatsiya davri uchun ma'lum vaqt o'tib ulgurishi kerak. Turli funktsional va strukturadagi o'zgarishlar uchun, ko'rsatib o'tilgandek, bir hil vaqt (muddat) talab qilinmaydi.

Ingliz olimi M.Perish sxemasi bo'yicha eng avvalo muskullar va bezlar tarkibida fizik-ximik o'zgarishlar, shuningdek, asab tizimining boshqarish funktsiyasida ham ma'lum o'zgarishlar sodir bo'ladi. Asab-mushak tizimining aktiv hujayralarida funktsional va strukturaviy o'zgarishlari uchun nisbatan uzoqroq (kamida bir hafta) vaqt, eng ko'pi esa, bir oy, tayanch bog'lov apparati

xujayralaridagi o'zgarishlarga moslanish uchun kerak bo'ladi. Moslashuvning bu kabi muddatlari albatta jismoniy yuklamalarning xajmiga ham bog'liqdir.

Xulosa qilib aytganda, nagruzklar dinamikasini oshirishning turlicha shakllari tavsiya qilinadi. Asta-sekin to'g'ri chiziq, bo'ylab, pog'onasimon, to'lqinsimon shaklda jismoniy yuklamalarni oshirilishi ta'lim jarayoni amaliyotida foydalanilmoqda.

To'g'ri chiziq bo'ylab oshirish o'z ichiga yuklamani xaftadan-xaftaga mutanosib ravishda, moslab, asta-sekin oshirish, mashg'ulotlar orasidagi interval ahamiyatli darajada katta bo'lmasligi e'tiborga olinishi bilan amalga oshiriladi.

Nagruzka dinamikasini pog'onama - pog'ona oshirish qatorasiga o'tkazilgan bir necha mashg'ulotlarda nisbatan stabillashuv sodir bo'lganidan so'ng navbatdagi yangi pog'onaga o'tish, deb tushuniladi. Navbatdagi pog'onaga "sakrash" paytida to'g'ri chiziq bo'ylab oshirishga nisbatan nagruzka dinamikasi aytarli darajada keskin oshiriladi. Oqibatda organizmdagi nagruzkaga moslanish jarayonlarining borishini yengillashtiruvchi stabillashuv nisbatan sezilarli namoyon bo'ladi. Nagruzkaning qayd qilingan shakldagi dinamikasi nisbatan ahamiyatli darajadagi yuklamalarni o'zlashtirish imkonini osonlashtiradi.

Yuklamani asta-sekin oshirishning **to'lqinsimon dinamikasi**, avvaliga aytarli past, birmuncha sekin, lekin bir tekisda asta-sekin oshirilib boriladigan nagruzkada, birdaniga keskin ko'tarish qilinadi va asta-sekin pasaytirilib eng oldingi, dastlabki boshlangan nagruzkaga qaytiladi. Chunki bunday yuklamani oshirishda organizmning funktsional moslashuvi orqada qolishi mumkin. Moslashuv belgilari kuzatilgach, nagruzka yanada katta "to'lqin" bilan oshiriladi. Bunda asta-sekinlikni buzilmasligi muhimdir. Shunday qilib nagruzka hajmi va intensivligining eng katta to'lqinga olib chiqish bilan yuklama miqdorini kattalashtirish, oshirib borish mumkin bo'ladi.

Umuman, uzoq muddat (bir necha yillar) davom etgan mashg'ulotlarda nagruzkaning dinamikasi haqiqatdan ham to'lqinsimon yoki unga o'xshash shaklga (formaga) kirishi ko'zlangan maqsadga olib kelishi mumkin.

Boshqa so'z bilan aytganda, jismoniy madaniyat ta'limi tarbiya jarayonining nisbatan uzoq davom etmaydigan davrlarida, to'lqinlar qanchalar qisqa bo'lsa, jismoniy yuklamaning to'g'ri chiziq bo'ylab va pog'onasimon tarzda oshirishning darajasi umumiy xajmi va intensivligi aytarli darajada yuqori bo'lishi mumkin. Natijani sodir bo'lishi qator tabiiy fiziologik jarayonlarning sabablari bilan bog'liq bo'lib, ular mohiyat jixatidan yetakchi rol o'ynaydi:

- *birinchidan*, organizm fiziologik jarayonlarining tabiiy ritmini ifoda etuvchi xizmat holatining davriy tebranishi va hayotiy faoliyatning umumiy rejimi;

- *ikkinchidan*, moslashuv jarayonlarining qonuniyati;

- *uchinchidan*, nagruzka hajmi va intensivligini oshirishdagi qarama-qarshiliklardek sabablar.

Keyingi ikki holatga aniqlik kiritamiz. Organizmning shakli (formasi) va funktsiyasining stabilligi muhim (o'ziga xos kuchga ega) bo'lib, turli organ va sistemalardagi moslashuv jarayoni bir vaqtning o'zida bo'lmay, "qayta qurish"ga moslashishi nagruzka dinamikasidan "orqada" qolgandek bo'ladi. Avvaliga

yuklama oshiriladi, yangi oshirilgan talablardan so'ng moslashuv jarayoni yo'lga qo'yiladi.

Agar mashg'ulotdan mashg'ulotga yoki belgilangan mashg'ulotlarning bir seriyasidan boshqa seriyasiga nagruzkaning orttirilishi davom etaversa, nagruzka umumiy hajmining kattaligi oqibatida ertami-kechmi, baribir, organizmning imkoniyati va unga qo'yilayotgan talablar orasida uzilish sodir bo'ladi. Bunga yo'l qo'ymaslik uchun yuklamaning umumiy hajmining to'lqinsimon ko'tarish va "pasaytirish" usullarini qo'llab, organizmni nisbatan kechroq moslashayotganiga o'xshash holatni vujudga keltirishimiz lozim. Yuklamaning xajmi va intensivligi, boshqachasiga, jismoniy ishning miqdoriy yig'indisi va uning zo'riqish bilan bajarilish darajasi orasidagi ziddiyat birvarakayiga ma'lum chegaraga, qirraga egaligi bilan ifodalanadi.

Mashqning yoki mashg'ulot hajmining keyinchalik oshirilishi uning intensivligi, stabillashuv, so'ngra uning nisbatan pasayishi bilan bog'liq yoki uning aksi bo'lishi mumkin. Shuning uchun zarur bo'lgan darajada intensivlikni oshirishning qaysidir etapi davomida stabillashtirish va nagruzka xajmini oshirmaslikka to'g'ri keladi.

Biroq, jismoniy tarbiya jarayoni davomida hajm hamda intensivlikning umumiy tendentsiyasini oshirib borishda bir oz to'xtalishlar qilishga to'g'ri keladi, ularsiz, jismoniy sifatlarning doimiy va har tomonlama rivojlanishini ta'minlab bo'lmaydi.

Bu qarama-qarshilik nagruzka dinamikasi yordami bilan hal qilinadi. Har bir to'lqin vaqti bilan faoliyatning bir-biriga ustma-ust tushmaydigan hajmdagi yuklama dinamikasi va intensivlik dinamikasiga ajratgandek bo'ladi. Agar boshlanishida vaqtning katta bo'laklari hususida gapirilganda (hafta yoki oy nazarda tutiladi) nagruzkalarning hajmi nisbatan ko'paytirilishi sodir bo'ladi va bunda intensivlikning sura'ti unchalik oshirilmaydi. Bunda ma'lum darajadagi stabillashuvdan so'ng hajm qisqartirilib, intensivlik shu etap uchun eng yuqori darajaga ko'tariladi.

"To'lqinlarning xajm va intensivligining pasayishi" - yengillashgan yakunlovchi daqiqa hisoblanadi. So'nggi to'lqinlar ham huddi shu tuzilishda bo'ladi. Lekin yuklamaning o'sishiga umumiy moyillik yuqori darajada o'tadi. Bunday moyillik ko'p yillik mashg'ulotlar davomida saqlanadi, ma'lum vaqt o'tishi bilan funktsional adaptatsiya imkoniyatlari pasayishining kuchayishi xisobiga u umumiy yo'nalish bo'la olmay qoladi va yillik mashg'ulotlarning ayrim etaplari ramkasidagina qo'llaniladi.

Nagruzka umumiy dinamikasining ko'p yillik aspekti "to'lqinsimon" tarzda qo'llanilishi hozirgi kun amaliyotida ko'proq kuzatilmoqda.

Nagruzalarning to'lqinsimon oshirilishi - haftalik, oylik, yillik fon asosida bo'lib, unga ham to'g'ri chiziqli, ham pog'onasimon shakldagi nagruzkalarning fonidan foydalanish jismoniy tarbiyaning turli etaplaridagi konkret vazifalarning hal qilinishi sharoiti bilan bog'liq. Nagruzkani to'g'ri chiziq bo'ylab oshirishda, umumiy darajasi nisbatan yuqori bo'lmagan nagruzkalalar va ayniqsa, asta-sekinlik bilan imkoniyatlarni ishga tortishda qo'llaniladi. Pog'onama-pog'ona dinamika yuqoridaginning aksi, bajarilgan ishlar bazasida shug'ullanganlikning oshishini

rag'batlantiruvchi omil vazifasini o'taydi.

Uslubiy printsiplarning o'zaro aloqasi

Jismoniy tarbiya printsiplari xususida aytib o'tilgan fikrlarni diqqat bilan tahlil qilsak, ularning mazmuni bir biri bilan tutashgan, biri ikkinchisiga singib ketgan va xatto o'zaro muvofiqlashganligini ko'ramiz. Chunki ularning barchasi bir jarayonni alohida ajratilgan tomonlari, qoidalari va qonuniyatlarini ifodalaydi. Mohiyati va mazmuniga ko'ra ular alohida lekin bu alohidalik shartli.

Onglilik va faollilik printsiplari jismoniy tarbiyaning boshqa barcha printsiplarining amalga oshirilishidagi umumiy shartlarni o'rtaga tashlaydi. Chunki, shug'ullanuvchilarning harakat faoliyatiga ongli va aktiv munosabati o'quv materialining kuchiga yarashaliligiga, egallangan bilim, malaka va ko'nikmaning puxtaligi, avvalgilarining keyingalariga bog'lanishi va hokazolar bilan xarakterlanadi. Boshqa tomondan, shug'ullanuvchilarning aktiv faoliyati orqali belgilangan maqsadga erishish, ko'rgazmalilik, kuchiga yarashalilik, individuallashtirish, sistemalilik, talablarni asta-sekinlik bilan oshirish printsiplaridan kelib chiqsa, haqiqatdan ham ta'limga ongli munosabat deb qabul qilinadi. Kuchiga yarashalilik va individuallashtirish printsiplarini hisobga olmasak, mashg'ulotlarning ketma-ketligi va nagruzkaning oshirishning ratsional yo'llarini tanlay ola olmaymiz. O'z navbatida kuchiga yarashalilik chegarasini belgilash muntazamlilik va talablarni asta-sekinlik bilan oshirish printsiplari asosida amalga oshiriladi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, qayd qilingan printsiplarning hech biri boshqa printsiplarni inkor qilish bilan to'laligicha amaliyotga tadbiq qilinmaydi. Ularning o'zaro aloqalarining birligi asosida ularning ta'sir doirasi tarbiya jarayoniga kutilgan samarani berishi mumkin. Ta'lim jarayoniga samarali ta'sir ko'rsatuvchi qayd qilingan printsiplar tarbiya ta'limi jarayonida o'z isbotini topgan.

Jismoniy tarbiyaning maxsus tamoyillari

Jismoniy tarbiya jarayonining uzluksizligi 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.

Yuklamalar va dam olishni tizimli uyg'unlashtirish tamoyili

Jismoniy tarbiya jarayonida yuklamalar va dam olishni tizimli uyg'unlashtirish juda muhim qoida bo'lib, mashg'ulotlarning umumiy samarasi oxir-oqibat unga bog'liq bo'ladi. Mashg'ulotlar orasida turli xil dam olish variantlarini (to'liq, qattiq va supertiklanish), shuningdek, yuklamalarning kattaliklari hamda yo'nalishlarini boshqara turib, mashg'ulotlarni yetarlicha tez-

tez, nisbatan katta shiddat bilan o'tkazgan holda maksimal samaraga erishish mumkin. Buning ustiga, tezkor ish qobiliyati har xil tomonlarining tiklanishi geteroxon tarzda (har xil vaqtda) sodir bo'lishini e'tiborga olib, haftalik sikl yoki bir kunlik mashg'ulotlar tizimini shunday tuzish kerakki, unda hech qanday salbiy oqibatlar bo'lmasligi hamda ijobiy samaraga erishilishi zarur.

Organizm har xil tizimlarining yuqori darajada ishlashini saqlab turishi uchun qat'iy belgilangan muddatli dam olish tanaffuslaridan so'ng yuklamalarni takroran bajarish kerak.

Yuklamalar orasida dam olish oralig'i uzoq vaqtni tashkil qilganda, qayta moslashish sodir bo'ladi – organizm avvalgi darajasiga qaytishi mumkin. Dam olish oralig'lari qisqa bo'lganda, organizmning ish qobiliyati tiklanib ulgurmaydi.

To'liq tiklanmaslik sharoitida yuklamalarni muntazam takrorlab borish zahiraning kamayib ketishi natijasida organizm ish qobiliyatining pasayishiga olib keladi. Avval bu fiziologik doirada sodir bo'ladi va o'ta mashqlanganlikka va chuqur patologik holatlarga olib kelishi mumkin. Supertiklanish (superqoplanish) fazasi paydo bo'lishi uchun talab qilinadigan vaqt oralig'i optimal hisoblanadi. Jismoniy sifatlarni tarbiyalashda hamma hollarda faqat optimal dam olish tanaffuslaridan foydalanish maqsadga muvofiq.

Qator vaziyatlarga qarab, ma'lum bir paytlarda ham to'liq, ham qisqartirilgan "qattiq" tanaffuslar foydali bo'lishi mumkin.

Shunday qilib, jismoniy tarbiyada aniq tizimni va "iz qoldirish" qoidasini e'tiborga olgan holda ta'sirlar ketma-ketligini tuzish yuklama va dam olishni tizimli uyg'unlashtirish tamoyilini amalga oshirish uchun xosdir. Tamoyilni amalga oshirishning quyidagi metodik yo'llari shu bilan tushuntiriladi:

- topshiriqlarning oqilona takrorlanishi;
- yuklamalar va dam olishning oqilona uyg'unlashuvi;
- topshiriqlar va yuklamalarning takrorlanishi hamda variantlilik.

Rivojlantiruvchi-mashqlantiruvchi ta'sirlarni asta-sekin oshirib borish tamoyili

Ushbu tamoyil shug'ullanuvchilarda vazifalarni mukammallashtirish hamda yuklamalarni oshirish hisobiga harakat va u bilan bog'liq bo'lgan psixik faoliyatlarni namoyon qilishga bo'lgan talablarni muntazam ravishda oshirib borish zaruriyatini belgilab beradi.

Inson organizmining funksional faoliyatiga qo'yiladigan talablar muntazam ravishda oshirib borilsagina, jismoniy sifatlarning yuqoriga o'sib boradi. Kuch, chidamlilik va boshqa jismoniy sifatlarning rivojlanishi mexanizmlari asosida organizmning jismoniy yuklamalarga javoban funksional moslashishga xos o'zgarishlari yotadi. Optimal yuklamani tanlab olish juda muhimdir, ya'ni organizmning moslashish reaksiyalarini keltirib chiqaruvchi minimal yuklama shiddatini bilish lozim. Bundan shiddatliroq ta'sir o'ta zo'riqishga yoki, talablar keskinlashsa, organizmning me'yordagi faoliyatining tuzilishiga olib keladi. Aniqlanishicha, masalan, endi shug'ullanayotgan sportchilarda o'rtacha katta va kattaga yaqin og'irliklar bilan mashq bajarganda ham kuch o'sadi. Ushbu holda katta yuklama ko'tarishga tayyor bo'lmagan tizimlar va organlarning (yurak-tomir

tizimi, tayanch-bo'g'im apparati) o'ta zo'riqishi oldini olish maqsadida kattaga yaqin va katta yuklamalarni qo'llashdan ma'no yo'q. Aytish lozimki, yuqori yuklama turli organlar tizimlariga turlicha ta'sir ko'rsatadi. Ulardan ba'zi birlari yuqori yuklamaga nisbatan oson va tez bardosh bera oladi, boshqalari – aksincha. Bunda funksional o'zgarishlar tezroq, morfologik o'zgarishlar sekinroq kechadi. Jismoniy yuklamalarni oshirish dinamikasi organizmdagi ayrim tizimlarning geteroxron tarzda moslashish darajasi va xususiyatiga mos bo'lishi kerak.

Harakatlarni takomillashtirish uchun o'qitish jarayonida nafaqat texnik usullarning detallarini muntazam takomillashtirib borish, balki shug'ullanuvchilarning jismoniy (kuch, tezkorlik, egiluvchanlik va h.k.) imkoniyatlarining o'sib borishi sababli harakat texnikasini ham asta-sekin o'zgartirib borish xosdir.

Harakat malakalarini takomillashtirish asosida malakalarni amalga oshirish shartlari, har safar o'zgarib turadigan talablarga mos turli xil funksional tizimlarni hosil qilish jarayoni yotadi. Demak, bu tizimlarni hosil qilishning asosiy sharti – o'rganilgan harakatlarni oshirish bo'yicha talablar va vazifalarni muntazam o'zgartirib borish hamda murakkablashtirishdir. Ko'rsatib o'tilgan yo'l bilan harakat malakalarini muvaffaqiyatli va uzoq vaqt takomillashtirish ularning asosini mustahkamlab borish orqali amalga oshiriladi. Bu yerda biz takomillashtirish maqsadlarining o'zgaruvchanligi, harakat malakasidan foydalanishda uning ishonchliligini ta'minlash uchun erishilgan darajaning barqarorligi kabi dialektik qarama-qarshiliklar birligi bilan to'qnashamiz. O'qituvchining bunday mahorati qarama-qarshilikni to'g'ri hal eta olishidadir.

Shunday qilib, rivojlantiruvchi-mashqlantiruvchi ta'sirlarni asta-sekin oshirib borish tamoyili topshiriqlarni qiyinlashtirib borish bilan ularni ko'paytirishni hamda rejali yangilab borishni, organizmning funksional imkoniyatlari o'sib borgani sayin yuklamalar hajmi va shiddatini oshirishni nazarda tutadi.

Yuklamalar dinamikasining moslashtirilgan muvozanati tamoyili.

Bu tamoyildan uchta asosiy qoida kelib chiqadiki, ularga muvofiq jismoniy tarbiya bosqichlari doirasida umumiy yuklama dinamikasining tipik shakllari aniqlangan.

1. Jismoniy tarbiya jarayonida foydalaniladigan umumiy yuklama miqdori shunday bo'lishi kerakki, uning qo'llanilishi sog'liqda salbiy o'zgarishlarni keltirib chiqarmasligi lozim. Ushbu qoida yuklamalarning kumulyativ samarasini muntazam nazorat qilishni ko'zda tutadi.

2. Qo'llaniladigan yuklamaga moslashib borgan sari, ya'ni moslashishli o'zgarishlar barqaror holat bosqichiga o'tgan sayin umumiy yuklama o'lchamlarining navbatdagi oshirilishi bajarilishi kerak.

Erishilgan tayyorgarlik darajasi qancha yuqori bo'lsa, yuklama parametrlari shuncha katta oshiriladi.

3. Jismoniy tarbiyada umumiy yuklamalar miqdoridan foydalanish mashg'ulotlar tizimining ayrim bosqichlarida uning vaqtinchalik kamayishi, yoki barqarorlashishi, yohud vaqtinchalik oshishini nazarda tutadi.

Yuqorida bildirilgan fikrlar jismoniy tarbiyada umumiy yuklamalar miqdori

dinamikasining ikkita shaklidan: zinasimon ko'tariluvchi va to'lqinsimon ko'tariluvchi shakllaridan foydalanish uchun asos bo'ladi. Umuman olganda, to'g'ri chiziq bo'ylab ko'tariluvchi yuklama dinamikasidan ham foydalansa bo'ladi. Biroq vaqti juda qisqa bo'lgan bosqichlardagina undan foydalanish mumkin.

Mashg'ulotlarni siklli tuzish tamoyili

Jismoniy tarbiya jarayonida bu – sikllarni hosil qiluvchi mashg'ulotlar va bosqichlarning berk aylanishidir. Shunga muvofiq uchta turi ajratiladi: mikrotsikllar (haftalik), ular mashqlarning takroriy qo'llanilishi va bir vaqtning o'zida ularning har xil yo'nalganligi, yuklama va dam olishning uyg'unlashuvi bilan tavsiflanadi; mezotsikllar (oylik), ular ikkitadan oltitagacha mikrotsikllarni o'z ichiga oladi, ularda vositalarning miqdori, uyg'unlashish tartibi va nisbatlari o'zgarib turadi; makrotsikllar (yillik), ularda jismoniy tarbiya jarayoni uzoq vaqt davom etadigan bosqichlarda amalga oshiriladi.

Ushbu tamoyil jismoniy tarbiya va sport xodimlarini tugallangan sikllarni e'tiborga olgan holda va ular doirasida, shuningdek, mashg'ulotlar kumulyativ samarasining o'sib borishini, jismoniy tarbiyaning umumiy borishini hamda shug'ullanuvchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligi ketma-ket rivojlantirilishini e'tiborga olgan holda mashg'ulotlar tizimini tuzishga yo'naltiradi.

Jismoniy tarbiya yo'nalishlarining yoshga mosligi tamoyili

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 yetilish 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 yetuklik 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 yetuklik 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 prinsiplar 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.

Glossariy

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

Onglilik – bu insonning ob'ektiv qonuniyatlarni to'g'ri tushunish, ularni tahlil qila olish va shunga muvofiq o'z faoliyatini amalga oshirish qobiliyatidir.

Faollik – 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.

Jismoniy tarbiyada bajara olish va individuallashtirish tamoyili - jismoniy tarbiya vazifalari, vositalari va metodlarining shug'ullanuvchilar imkoniyatlariga optimal mos kelishini talab etishdir. Kuchiga yarashalilikning tub ma'nosi - individning hayotiy faoliyati davomida uning organizmini belgilangan ishda namoyon qilish uchun funktsional tayyorgarligining xususiy darajasidir.

Nagruzalarning to'lqinsimon oshirilishi - haftalik, oylik, yillik fon asosida bo'lib, unga ham to'g'ri chiziqli, ham pog'onasimon shakldagi nagruzkalarning fonidan foydalanish jismoniy tarbiyaning turli etaplaridagi konkret vazifalarning hal qilinishi sharoiti bilan bog'liq.

Nagruzka dinamikasini pog'onama - pog'ona oshirish qatorasiga o'tkazilgan bir necha mashg'ulotlarda nisbatan stabillashuv sodir bo'lganidan so'ng navbatdagi yangi pog'onaga o'tish, deb tushuniladi.

Kuchiga yarashalilikning tub ma'nosi - individning hayotiy faoliyati davomida uning organizmini belgilangan ishda namoyon qilish uchun funktsional tayyorgarligining xususiy darajasidir.

4 soat

11-12-mavzu: Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari

Reja:

1. Jismoniy mashqlarni qat'iy va qisman reglamentlashtirish metodlari
2. Harakat foliyatlariga o'rgatish (o'qitish) harakatning to'liq yoki uning ayrim qismi (bo'laklari)ni alohida qismlarga bo'lib o'rgatish metodlari.
3. Jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasi jarayonida umumiy pedagogika metodlari
4. Jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasi jarayonida o'yin va musobaqa metodlari

Kalit so'zlar: metod, uslub, xususiy metodlar, umumiy pedagogika metodlar, qat'iy reglamentlashtirilgan mashq, o'yin, musobaqa, amaliy metodlar, qisman reglamentlashtirilgan mashq, yo'llanma beruvchi mashqlar, so'zning emotsionalligi, tushuntirish, suhbat, muhokama, topshiriq, baholash, ko'rsatma, buyruq, sanoq sanash.

Foydalanilgan adabiyotlar:

6. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Республикаси олий таълим тизимини 2030 йилгача ривожлантириш концепциясини тасдиqlаш тўғрисида”ги Фармони, Тошкент, 2019 йил, 8 октябрь.
7. А.Абдуллаев. “Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. Дарслик. (1-жилд)/Тошкент/ “Наврўз” нашриёти, 2017. – 392 бет.
8. R.S.Salomov Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T.: «ITA-PRESS», 2014. – 296 bet.
9. А.Д.Новиков. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Дарслик. 1-том. Тошкент. “Ўқитувчи” нашриёти. 1975. – 389 бет.
10. Матвеев Л.Р. Теории методика физического воспитание - Учебник Москва «Физкультура и спорт» - 2005 г.
11. Thomas H. Sawyer, Lawrence W. Judge The Management of fitness, Physikal Activity, Recreation, and Sport © 2012 Sagamore Publishing LLC All ringhts reserved.

Nazorat uchun savollar:

1. Metodika (uslubiyot), metodlar (uslublar), metodik usullar tushunchalari.
2. O'ziga xos xususiy metodlar tarkibiga qanday metodlar kiradi?
3. Jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasining amaliy metodlari.
4. Kat'iy reglamentlashtirilgan mashq metodlari.
5. Qisman reglamentlashtirilgan mashq metodi.
6. Jismoniy madaniyat ta'limi jarayonida o'yin metodlaridan foydalanish.
7. Jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasi jarayonida musobaqa metodi.

8. Umumiy pedagogika metodlari.
9. Jismoniy madaniyat ta'limi uslublariga qo'ynladigan umumiy talablar.
10. So'zdan va ko'rgazmalilikdan foydalanishdagi uslubiy tavsiyalar
11. Mashqni ko'rsatishni o'quv vazifalari mazmuniga muvofiqligi
12. Mashqni bajarishning reglamentlashtirilgan dasturini tuzish.
13. Ta'lim jarayonining ustivor metodlari.
14. Ta'lim metodlariga qanday talablar qo'yiladi?

Kirish

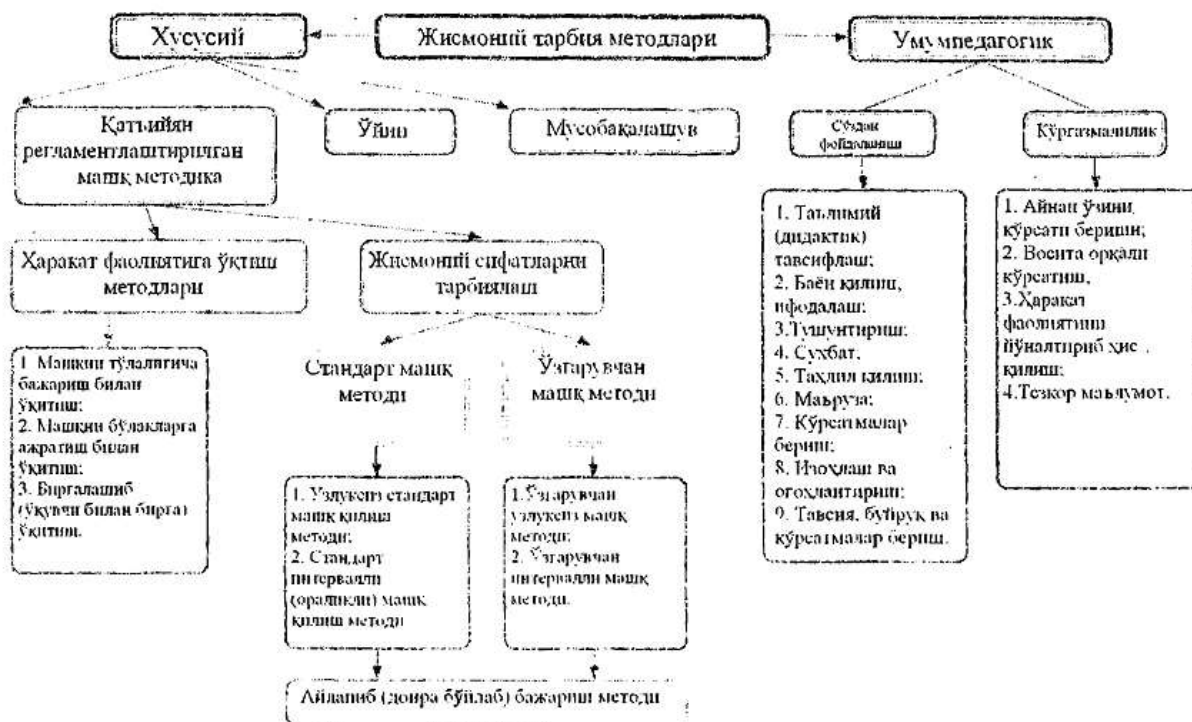
Hozirgi kunda mamlakatimizda ta'lim sohasiga alohida e'tibor qaratilmoqda. Hususan 2019 yil 8 oktyabr sanasida Prezidentimizning "O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish kontseptsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi Farmoni qabul qilindi. Ushbu farmonda O'zbekiston Respublikasida oliy ta'limni tizimli isloh qilishning ustivor yo'nalishlarini belgilash, zamonaviy bilim va yuksak ma'naviy-ahloqiy fazilatlarga ega, mustaqil fikrlaydigan yuqori malakali kadrlar tayyorlash jarayonini sifat jihatdan yangi bosqichga ko'tarish, oliy ta'limni modernizatsiya qilish, ilg'or ta'lim texnologiyalariga asoslangan holda ijtimoiy soha va iqtisodiyot tarmoqlarini rivojlantirish maqsad qilib qo'yilgan.

Ushbu qo'yilgan maqsadlar jismoniy tarbiya va sport sohasi vakillariga ham ulkan mas'uliyat yuklaydi.

Jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasi jarayonida o'qituvchi o'quv predmetining o'qitish metodlari (uslublari)ga oid maxsus kasbiy bilimlarni egallashlari shart. Ularga oid bilimlar maxsus kasbiy nazariy, maxsus kasbiy amaliy malakalar tarzida jismoniy madaniyat ta'limi jarayoniga singdirilgan. Ixtisoslikning har bir o'quv predmetini o'qitish o'zining xususiy tomonlari bilan farqlanadi.

Jismoniy madaniyat ta'limi (o'qitish) jarayonining uslublari ko'p bo'lishiga qaramay, ularning hech biri universal emas. Ularning tavsifini bilish, rejalashtirilgan o'quv materialini o'qitish uchun uslublar tarkibidan qulayini tanlash, o'qitish vazifalarini hal qilishda nisbatan samaralilarini ajratib foydalanishga imkon beradi.

Jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasi jarayonida jismoniy mashqlarni o'zlashtirish uchun o'qituvchi (sport murabbiyi - treneri, jamoatchi yo'riqchi va boshqalar) tomonidan qo'llaniladigan faoliyatni jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasi metodlari (uslublari) deb tushiniladi (J.K.Xolodov. 2014) (1-rasm).



Jismoniy madaniyat ta'limi jarayonida jismoniy mashqlar texnikasi (bajarish san'ati)ni egallashda ikki guruhdagi metodlardan foydalaniladi.

Ular:

a) xususiy metodlar (faqat jismoniy madaniyat ta'limi jarayoni uchun ta'luqli bo'lgan o'ziga xos metodlar)

b) umumiy pedagogika metodlari (ta'lim va tarbiya jarayonining har qanday holatlarida foydalanadi).

O'ziga xos xususiy metodlar tarkibiga:

1. Mashqlarni kat'iyyan reglamentlashtirish metodi;
2. O'yin metodi (o'yinlar tarkibida o'zlashiriladigan, mustaxkamlanadigan, takomillashtiriladigan mashqlar yashiringan bo'ladi);
3. Musobaqa metodi (mashqlarni o'zlashtirish musobaqalar shaklida uyushtiriladi).

Qayd qilingan metodlar yordamida jismoniy mashqlarning texnikasini o'rgatish (o'qitish) va jismoniy sifatlarni tarbiyalash bilan bog'liq aniq amaliy ta'limiy vazifalar muvofiq tanlangan metodlar orqali hal qilinadi. Ayrim maxsus adabiyotlarda ularni **"amaliy metodlar"** deb atalishini uchratamiz (A.D. Novikov, L.P Matveev, B.A.Ashmarin va boshqalar).

Jismoniy madaniyat ta'limi metodikasi tarkibidagi metodlarning hech birini o'qitish jarayonida qo'llashda bunisi juda muvofiq, bunisi esa o'ta mos keladi deb, aytish yoki nisbatan qaysi birigadir ustivorlik berish o'zini oqlamagan. Yuqorida nomlari qayd qilingan metodlarni fanning metodik tamoyillariga muvofiq, optimal xolda kombinatsiyalash - biriga boshqasini qo'shish, aralashtirib qo'llash orqaligina jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasi jarayonining pedagogik vazifalari muvaffaqiyatli hal qilinadi.

Harqanday metodikalar turli hildagi metodlardan tarkib topishi bu konuniyat. Turli usullar mazmuni to'plamidan esa metodlar yuzaga keladi. Ular aytarli darajada ko'p, belgilangan vaqt mobaynida qo'llanilgan ayrim uslublar (metodlar, metodik usullar) o'rnini boshqalari egallashi, ayrimlarini esa shakli, ko'rinishlari, mazmunida qisman o'zgarishlar sodir bo'lishi mumkin. Ular o'qituvchining faoliyatidagi ijodiy izlanishlar natijasida, yangilari vujudga keladi eskilari bilan amaliyotda o'rin almashadi.

Tajribasiz o'qituvchilarda uslubiyotlar va uslublarga oid bilimlarni kamligi ularning pedagogik faoliyatlarida belgilangan qiyinchiliklarni yuzaga kelishiga sabab bo'ladi.

2.1. Jismoniy mashqlarni qat'iy va qisman reglamentlashtirish metodlari

Jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasining metodlari o'quvchilarning individual aktiv harakat faoliyatlariga asoslangan. Jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasi jarayoni metodlari; 1) *jismoniy mashqlarni kat'iy reglamentlashtirish*; 2) *o'yinlar*; 3) *musobaqalar tarzida* amalga oshiriladi.

Jismoniy mashqlarni kat'iy reglamentlashtirishi metodlari katta pedagogik imkoniyatlarga ega. Ular:

1) shug'ullanuvchilar harakat faoliyatini kat'iy, o'zgarmas qilib ishlangan harakat dasturi (tanlangan mashqlar, ularni bog'lanishi, kombinatsiyalar - bajariladiganlarni uyg'un bajarish tartibi, harakatlarni navbatlashuvi va boshqa)lar asosida amalga oshirishni;

2) jismoniy yuklamani xajmi va intensivligi bajarish sur'atini kat'iy reglamentlashni, shuningdek, shug'ullanuvchilarni ruhiy jismoniy holati dinamikasi va hal qilinadigan vazifalarni reglamentlashni;

3) yuklamalarni bo'laklari (qismlari) oralig'idagi dam olish intervalini aniq me'yorlashni;

4) jismoniy sifatlarni tanlab tarbiyalashni;

5) turli yoshdagi kontingent bilan mashg'ulotlarda jismoniy mashqlardan foydalanishni;

6) jismoniy mashqlar texnikasini samarali o'zlashtirishni;

7) tanlangan harakat aktining (faoliyatining) sur'ati (tempi), ritmi, amplitudasi, harakat fazalarini o'zgarishsiz, berilgan ketma-ketlikda bajarishni reglamentlashtirishni o'z ichiga oladi.

Ta'lim va tarbiya amaliyotida mashqlarni *qat'iy reglamentlashtirishi metodlari* ikki hildagi kichik guruhlariga ajratiladi (A.P.Matveev, SB. Mel'nikov 1991).

Ular:

1) *harakat faoliyatlarini o'qitish* metodlari;

2) *jismoniy sifatlarni rivojlantirish* metodlari.

Ularning tarkibida *mashqlar qat'iy va qisman reglamentlashtiriladi*. Mashqlarni kat'iy reglamentlashtirish metodlari harakat shaklini, nagruzkalarning kattaligini, uni ortishini, dam olish bilan ish bajarishni to'g'ri navbatlashuvi va boshqalarni reglamentlashtirish orqali harakat faoliyatini ko'p

marotabalab takrorlashlar bilan amalga oshiriladi. O'z navbatida bu bilan harakatlarni alohida tanlab, ulardan zarur bo'lgan reglamentdagi harakat faoliyati (takrorlanishi lozim bo'lgan mashq)ni tuzishga imkoniyat ham yaratiladi.

Qisman reglamentlashtirish metodi o'z mazmuniga bajariladigan harakat faoliyati tarkibidan uning lozim bo'lgan bo'lagini oldindan rejalashtirilgan reglament asosida, masalan, uzunlikka sakrashda depsinishdan oldingi qadamlarning bir xildagi o'lchamiga ega bo'lishiga erishish uchun faqat shu qadamlarni ijrosini takrorlashlari reglamentlashtiriladi.

Mashqlarni kat'iyon va qisman reglamentlashtirish metodlari orasidagi farq nisbiy, darajasi va xarakteri turlicha bo'lsada, reglamentlash daqiqasi har bir metodda alohida belgilanadi. Ayrim holatlarda turli hildagi kichik guruhlarda ikki hil metod birlashtirilib qo'llanilishi mumkin.

Mashqlarni qisman reglamentlashtirish metodi hamda musobaqa metodini ikkisini qo'shib qo'llash orqali bir hil harakat faoliyatini o'qitish kutilgan natijani berishi ta'lim jarayoni amaliyotida yangilik emas.

2.2. Harakat foliyatlariga o'rgatish (o'qitish) harakatning to'liq yoki uning ayrim qismi (bo'laklari)ni alohida qismlarga bo'lib o'rgatish metodlari.

Harakat faoliyatini - jismoniy mashqni o'qitish jarayonida quyidagi metodlardan:

1) mashqni texnikasini to'liq - qanday bajarilsa shundayligicha bajartirish tarzida o'qitish (o'rgatish) metodi;

2) mashq texnikasi tuzilishining alohida bo'laklari (texnikaning negizi, zvenolari, detallarini alohida bo'laklarga (qismlarga) ajratish bilan o'qitish;

3) mashq texnikasi bo'laklarining har birini alohida o'zlashtirib so'ng ularni bir-biriga ulab, qo'shib o'zlashtirish metodlaridan foydalaniladi.

Qayd qilingan jismoniy madaniyat ta'limi metodlari ta'lim jarayonining har xil sharoitga moslab, o'quv vazifalarini aniq belgilab, o'quvchilar guruhi yoki ularning individual xususiyatlarini e'tiborga olib, ta'limning davrlari, o'quv materialining xarakteri va mazmuni, o'quv vositalarining soni (jixozlar, snaryadlar va boshqalar)ni xisobga olib foydalanishni taqazo etadi. Bu uslubdan asosan jismoniy sifatlarni rivojlantirish maqsadida nisbatan ko'proq foydalaniladi.

Qismlarga (bo'laklarga) ajratish bilan o'zlashtirish uslubiyotini qo'llashning boshlanishi harakat faoliyatini alohida bo'laklarga ajratib, ularni asta-sekin, zarur bo'lgan umumiylikka birlashtirishni nazarda tutadi. Bu uslubiyotni to'laqonli amalga oshirish, ko'p holatlarda o'qituvchining harakat faoliyatini alohida bo'laklar, qismlarga ajrata olishi va uni ajratish lozim emasligini, amalda shug'ullanuvchilar shu harakatlarni bajarishni uddalay oladimi yoki yo'qmi ekanligini bilishiga bog'liq.

Pedagogika amaliyotidagi qator ilmiy va amaliy izlanishlar har qanday harakat faoliyati tarkibini bo'laklarga - qismlarga ajratish mumkinligini isbotladi. Qismlarga ajratish chegarasi va uning xarakteri ta'limning vazifalariga muvofiq holda, mashqni bo'laklay olishni bilishni taqazo etadi.

Bir butun tarkibdagi alohida harakat elementlarining harakatni bir butun qilishida ularning orasida belgilangan munosabatlar mavjud bo'ladi. Harakatlarni

ajratib ularni jamlash, bir butun qilishni bilish - faqat uni qismlarga ajratishni anglash, bir butun qilish qonuniyatlari orqali amalga oshiriladi.

Bo'laklarga bo'lish - qismlarga ajratib o'rgatish usuliyatining xarakterli belgisi xisoblanadi. Bo'laklarga ajratish butun bir harakat faoliyatini o'zlashtirishni yengillashtiruvchi boshlang'ich alohida bosqich xolos. Uning yakuni harakatni to'la o'rganish bilan tugallanadi. Ta'lim yakunida o'quvchilar harakat faoliyatini boshlanishidan oxirigacha bir butun deb qabul qilishlari lozim.

Bu qo'shilishning ijrosida asosiy va ikkinchi darajali elementlar bo'lishi mumkin emas, ularning hammasi muhimdir. Bularning barchasi u yoki bu darajada umumiy yutuqqa poydevordir.

Harakat faoliyatini qismlarga ajratish metodlari turli tuman. Lekin, ularning har birini qo'llashda - *yo'llanma beruvchi mashqlardan* foydalanishga to'g'ri keladi. O'zining vazifasi hamda tabiatiga ko'ra to'la bir butun harakat texnikasining "bo'laklari" - zvenolari, detallari va ularning elementlarini printsiplial farqiga qaramay, maqsadga muvofiq yo'naltirilgan bo'laklarga bo'linishi ta'lim jarayonining natijasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Yo'llanma beruvchi mashqlardan to'la harakat aktini o'zlashtirishni osonlashtirish uchun oldindan, bir qator xususiy bilimlarni berish bilan harakat vazifalarini hal etishda keng ko'lamda foydalaniladi. SHuning uchun bir butun harakat faoliyatini bajarishda, asab - mushak zo'riqishi, mashq texnikasi elementlari, ularning tuzilishi va xarakteriga moslab, muvofiq keladigan, asosiy harakat texnikasiga o'xshash *yo'llanma beruvchi mashqlarni* topish muhim.

Yo'llanma beruvchi mashqlar markaziy nerv tizimidagi effektining to'planishiga imkon beradi. Oqibatda ular eng sodda vaqtli aloqalar, ma'lum o'xshashlik va koordinatsion umumiyliklar orqali asosiy mashqni o'zlashtirishni yengillashtiradi.

Yo'llanma beruvchi mashqlar tizimi - ta'lim jarayoni uchun mo'ljallangan faoliyatni taxlili oqibatida uni tarkibiy qismlarga ajratish va o'qitishda ularga nisbatan muvofiq darajadagi elementlarni yo'naltirib qo'llashni taqazo etadi. Yo'llanma beruvchi mashqlar bir butun shaklda va o'quvchilar kuchiga yarasha bo'lishi kerak. Harakat faoliyatini bo'laklarga bo'lishning xarakteri, yo'llanma beruvchi mashqlarning soni, ularning navbati o'qitishning individual sharoitiga qarab qo'llash uchun o'qituvchi tomondan tanlanadi. Xar bir yo'llanma berish mashqini qo'llash, uning davomiyligi (uzunligi), mohiyati, qiyinligi va ahamiyatini xisobga olishda, o'quvchilarning nazariy texnik tayyorgarligiga e'tibor beriladi.

Yo'llanma beruvchi mashqlarni shartli ravishda ikki hil ko'rinishda tasavvur qilish mumkin:

- bir butun harakatdan ajratilgan qismlar yoki butun, to'liq harakat tarzida. Lekin, ulardan harakat texnikasi detallarini ajratib olingani bilan, faoliyatning ajratib olingan qismi xech qanday qo'shimchasiz, sof holda, qismlarga bo'lib o'zlashtirilayotgan harakat faoliyati texnikasidan ajratilgan xolda ko'rinadi;

-yo'llanma beruvchi mashqning ko'rinishi o'zlashtirilayotgan faoliyatning belgilangan tuzilmasini tuzish uchun qo'llanilishi mumkin bo'lgan shaklidagi ko'rinishda bo'lishi yaxshi samara beradi.

Qismlarga bo'lib o'zlashtirishda *yo'llanma beruvchi mashqlar* harakat

faoliyatini o'zlashtirish jarayonini yengillashtiradi va belilangan pedagogik afzallikka ega. O'quvchi mo'ljallangan maqsadga asta-sekinlik bilan, shaxsiy tajribalarni to'plash orqali keladi va ulardan zarur bo'lgan harakat faoliyatini shakllantiradi.

Bir butun harakat aktidagi har qaysi detalning rolini tushungan holda diqqat bir joyga to'planadi. Har bir daqiqa esda qoladi - bularning hammasi ayrim bo'laklarni puxta o'zlashtirishga sabab bo'ladi. Faoliyatni to'la egallash yengil sharoitda o'tadi. Ta'limning - o'qitishning muddati, vaqti qisqaradi.

Ayrim hollarda uslubiyotning samaradorligi, eng avvalo, mashqning sifatiga bog'liq bo'ladi, va harakat madaniyatining oshishi bilan ko'zga tashlanadi. Yo'llanma beruvchi mashqlarning ko'pligi darslarni nisbatan turli tuman bo'lishi, ta'lim jarayoni qiziqarli o'tishiga sabab bo'ladi.

Harakat malakalarini qismlarga ajratish orqali to'plangan boy harakat zahirasi mo'ljallangan harakat vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilishga yordam beradi va shug'ullanuvchilarning harakat tajribasini yanada oshiradi.

Bo'laklarga ajratib o'qitish metodlari yo'qotilgan malakalarni tezda tiklanishiga ta'sir ko'rsatadi. Koordinatsiyasiga ko'ra o'ta qiyin mashqlarni o'zlashtirishda bu uslubiyot bebahodir. Lozim bo'lsa bo'laklarga ajratish, ayrim bo'g'inlar, ajratib olingan muskul guruhlariga alohida ta'sir etish imkoniyati bu metodning qimmatini yanada oshiradi.

Lekin mashq texnikasini bilmay qismlarga ajratish, favqulodda tanlangan yo'llanma beruvchi mashqlar, ulardan noto'g'ri foydalanish, harakat malakasining shakllanish jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Harakatni to'liq bajarish bilan o'zlashtirish metodlari harakat faoliyatini o'qitishdagi yakuniy vazifa nimadan iborat bo'lsa, shunga yaqin ko'rinishda o'zlashtirishni yo'lga qo'yishni nazarda tutadi. Bu uslubiyot har qanday harakat aktini o'qitishning yakuniy bosqichida, bo'laklarga ajratib o'qitish metodikasidan so'ng qo'llaniladi.

Jismoniy mashq texnikasini takomillashtirish uni to'liq bajarish orqali amalga oshiriladi. Harakat faoliyatini bir butunligicha o'zlashtirish harakat faoliyatini bajarib ko'rish, uni sinashda eng qulay usuldir.

Aksariyat harakat faoliyatlari shunchalar soddaki, ularni bo'laklarga ajratib o'qitish vaqtni behuda sarflash demakdir, shuning uchun harakat holatini to'la o'rgatish amaliyotda ko'proq qo'llaniladi. Ayrim harakat faoliyatlarini hozircha biz ilmiy ravishda bo'laklarga ajrata olmaymiz. SHuningdek, o'zini to'la oqlagan yo'llanma beruvchi mashqlar tizimini ham yaratib ulgurmaganmiz, mavjudlaridan ham soha mutaxassisleri to'liq foydalanish malakasi yetarli deb bo'lmaydi.

Mashqni qisman reglamentlashtirib mashq qilib o'qitish metodikasi. Ko'zda tutilgan vazifani bajarish uchun o'quvchilarga faoliyatni nisbatan erkin tanlashga yo'l qo'yadi. Bu uslubiyotdan qoidaga ko'ra takomillashtirish bosqichida foydalaniladi. CHunki, o'quvchining yetarli darajadagi bilimi va bajara olish malakasiga ega ekanligi ta'limning bu etapida qo'l keladi.

Bu guruhlarga kiruvchi **o'yin va musobaqa metodlari** turli belgi va mazmunlarga ega bo'lishiga qaramay, ularning **“bir butunligi”, “yaxlitligi”, “umumiyligi”** mavjud: ularni qo'llashda o'quvchilar orasida doimo raqobat (bir-

birini mag'lub qilish) xissiyoti ustun bo'ladi; o'quvchilarda o'z kuchini, u yoki bu faoliyatini bajarishda ustunligini isbotlash uchun intilish yuqori bo'ladi.

Ta'lim metodlariga umumiy talablar qo'yiladi. Bular:

1. Albatta o'zining ***ilmiy asosiga ega bo'lishligi*** hamda ***oliy nerv faoliyati bilan muvofiqligi*** talabi.

2. Harakat vazifasini ***o'qitish metodikasiga mos tushishi talabi***. Harakat vazifalarini oldindan aniq belgilanmasligi ta'lim jarayoni metodlarini to'g'ri tanlash imkonini bermaydi. Masalan, darsda "kozyol"dan oyoklarni kerib tayanib sakrashni o'rgatish (o'qitish) deb vazifa qo'yilgan bo'lsa, uslubiyotni tanlash qiyinroq bo'ladi. Chunki, qo'yilgan vazifalar shu dars uchun umumiy bo'lib, uni bir darsda xal qilish oson kechmaydi.

Amalda bo'laklarga ajratish, harakatni to'la bajarish bilan o'qitish metodlariga tayanib shu dars uchun aniq vazifa tanlanadi. Nisbatan aniq vazifa masalan, "kozyol"dan oyoqlarni kerib sakrashda qo'llar bilan depsinishni o'rganish qo'yilsa, mashqlarni bo'laklarga ajratish bilan o'rgatish metodini qo'llashga to'g'ri keladi.

3. Tanlangan ta'lim metodlari orqali ***o'qitish jarayonida tarbiyalash xarakterini shakllantirish*** talabi. Tanlangan xarqanday o'qitish metodlari aynan shu harakat faoliyatini o'qitish effektini ta'minlash nuktai nazaridagina baxolanmay, tarbiya vazifalari pozitsiyasi talabiga qarab ham baholanishi zarur

4. Uslubiyotlarning qo'llanishi ***ta'lim tizimidagi barcha printsiplarning muvofiqligi va amalda qo'llanilishiga tayanish*** lozimligi. Uslubiyotni alohida olingan printsipl bilan apoqasini bir tomonlama izohlash va uni tushuntirishga yo'l qo'yib bo'lmaydi. Masalan, agar uyuguruvchi ko'rsatish metodikasini qo'llagan bo'lsa, uni kurgazmalilik printsiptiga to'la rioya kilayotir degan xulosamiz noto'g'ri bo'ladi. Ma'lumki, bu printsiplarning qator uslubiy tizimlari mavjud.

5. ***O'quv material xususiyatlarining muvofiqligi talabi***. O'qitish metodlari ma'lum darajada bo'lsa-da jismoniy mashqlarning turlariga bog'liq bo'lib, ayrim xollarda faqat so'z bilan ifodalashning o'zi kifoya qilsa, nisbatan qiyin vazifalarni hal qilishda esa ko'rgazmalilik metodini ham qo'llashga to'g'ri keladi.

O'ynaladigan mashqlar, gimnastika, sport va turizm tarzidagi mashqlarni o'qitish o'zining xususiy uslubiyotlariga ega emas. Jismoniy tarbiya uslubiyotlari jismoniy mashqlarning barcha turlari uchun bir xildir. SHu bilan birga bu turlarning har qaysisi qandaydir darajada bo'lsada, bir xil uslubiyotning usullardan foydalanishga yo'naltirilgan bo'lib, boshqalaridan esa nisbatan kamroq foydalaniladi. Tanlangan uslublarga qaramlilik qanchalar kam bo'lsa, o'qitish natijasi shuncha yaxshi bo'ladi.

6. ***O'quvchilar individi va o'quv guruhi tayyorgarligining muvofiqligi***. Masalan, ayrim harakat faoliyatlarini o'zlashtirishda yaxshi tayyorgarlikka ega o'quvchilar uchun qismlarga ajratib o'rgatish metodini qo'llash maqsadga muvofiq emas. Tayyorgarligi nisbatan yuqori bo'lmaganlar uchun esa aynan shu harakat faoliyatini egallashga yo'llanma beruvchi mashqlar bilan boshlash lozim bo'ladi. So'z bilan ifodalash metodidan foydalanishda o'quvchilarning umumiy bilimlari darajasi bir muncha yuqori bo'lsa, o'rganish jarayoni oson kechadi. Masalan:

“viraj” bo’ylab yugurishni tushuntirishda ularni fizika sohasi bo’yicha bilimlari (og’irlik markazi va x.k.)ga tayanishimizga to’g’ri keladi.

7. O’qituvchining individual xususiyatlari va imkoniyatlarini muvofiqligi talabi. Albatta, har bir pedagog ta’limning barcha uslublarini to’la xajmda egallagan bo’lishi lozim. Amalda ba’zi o’qituvchilar ularning ayrimlarini qo’llashni yaxshi bilmaydilar. Kasbiy tayyorgarlikdagi bunday kamchiliklarning oqibati kerak bo’lgan natijani bermaydi. Agar ma’lum holatda ikki xil uslubiyotdan bir hil natija chiqishi aniq bo’lib qolsa, albatta, o’qituvchi o’zi puxta bilgan uslubiyotni qo’llashi lozim.

8. Matg’ulotlar uchun sharoitning muvofiqligi. Masalan, maktabdagi darslarda tirmashib chiqishga o’rgatish faqat bir yoki ikki arqon bilan amalga oshirilsa, harakatni bir butunligicha to’la o’rgatish metodikasidan foydalanish samara bermaydi chunki mashg’ulotning zichligiga putur yetadi.

Suzdan foydalanish metodida o’qituvchi zalning akustikasini va sport maydonining satxini hisobga olmasa o’zi uchun qo’shimcha keraksiz muammolarga duch keladi

9. Uslubiyotlarning turli xillaridan foydalanish talabi. Uslubiyotlarning hech qaysi biri gegemon, yetakchi yoki universal bo’la olmaydi. Ularning barcha turlaridan foydalanish, ta’limning samarasini oshiradi. Har bir uslubiyotning o’ziga xos yaxshi tomonlari bo’lishini e’tiborga olish zarur, ulardan savodsizlarcha foydalanishning oqibati yaxshi bo’lmaydi. Samara berayotgan uslublar boshqa paytda umuman yaroqsiz, xatto zararli ham bo’lib qolishi mumkin. SHuning uchun pedagogika jarayoni ta’limning uslubiyotlaridan maqsadga muvofiqligini tanlay bilishni taqazo etadi.

2.3. Jismoniy madaniyat ta’limi va tarbiyasi jarayonida umumiy pedagogika metodlari

Jismoniy madaniyat ta’limi jarayonida amaliy metodlardan tashqari *nazariy – umumiy pedagogika metodlaridan* foydalaniladi. Ular o’z tarkibiga:

1) so’zdan foydalanish metodlari (harakatni mazmunini gapirib berish, tasvirlash, tushuntirish, suhbat, muhokama qilish, ma’ruza, yo’l yo’riqlar ko’rsatish, sharhlash va ogohlantirishlar qilish)*ni*;

2) ko’rsatish orqali ta’sir etish metodlari (birlamchi tasavvur xosil qilish, o’zlashtirish, mustaxkamlash va takomillashtirish maqsadida harakatni aynan o’zini ko’rsatish, ko’rgazmali qurollar vositasi orqali ko’rsatish, harakat faoliyatini his qilishga yo’naltirish, “zudlik bilan axborot berish”dan foydalanish)*ni* mujassamlashtiradi.

Ko’rsatishni tushuntirish bilan, tushuntirishni ko’rsatish bilan, tuzatishlar kursatmalar va hokazolar bilan qo’shib olib borish o’quv- tarbiya jarayoni amaliyotda o’z samarasini tez ko’rsatadi.

SHug’ullanuvchilarning barchasi uchun yaraydigan, ta’lim sharoitiga mos keladigan metodlar umuman yo’k, desak hato qilmagan bo’lamiz. Amaliyotda qaysi bir uslubiyotni universal metod sifatida yuqori baholasak, uni barcha o’qituvchi qo’llay boshlaydi. Bu o’z navbatida o’qituvchining ijodkorliginn chegaralab qo’yadi, o’quvchining o’rganish uchun mavjud imkonityaaridan

foydalanish imkonini bermaydi.

Atoqli rus olimi P.F.Lesgaft: “Aytish mumkinki, “metod” - bu men. Bilimli, tushunadigan o’qituvchi o’z ishini o’zi olib boraveradi” - deb yuqorida qayd qilingan fikrga izoh bergan.

Jismoniy madaniyat ta’limi va tarbiyasining *so’zdan foydalanish, ko’rgazmali xis qilish* deb nomlanadigan umumiy pedagogika metodlari orqali o’zlashtirilgan faoliyatni organizmning turli analizatorliri tizimi yordami bilan tanishtirish ta’minlanadi: *o’quvchi eshitadi, uqadi, o’zi harakat jarpyonini xis qiladi*. Ishga ikkala signal tizimi jalb qilinadi (7-jadvalga karalsin).

O’qitishning uslubiyotlari

So’zdan foydalanish	Ko’rgazmali his qilish uslubiyotlari	Amaliy uslubiyotlar	
Hikoya, Ifodalash, Tushuntirish, Suhbat, Muhokama, Topshiriq, Ko’rsatma, Baholash, Buyruq	Ko’rsatish, Namoyish etish, plakatlar, kinogrammalar, doskaga bor bilan chizish, o’quvchilarning o’zi chizgani, maketlar, video, audio modellar, rang va tovush signallar	Qat’iyyan va qisman reglamentlashtirish va harakatni bir butunligicha to’la o’rgatish	O’yin va musobaqa

2.3.1. Ta’lim jarayonida so’zdan foydalanish.

O’qituvchi o’z faoliyatini asosan so’z yordamida (harakatni tuzilishiga oid - konstruktivlik, tashkilotchilik, izlanuvchanlik orqali) amalga oshiradi. SHuningdek, o’quvchilar bilan o’zaro muloqat va munosabat o’rnatadi. So’z ta’lim jarayonini faollashtiradi, aytarli to’la va aniq tasavvurni shakllantirishga xizmat qiladi, ta’limning vazifasini chuqurroq xis qilish va mustaqil fikrlashiga yordam beradi. So’z yordamida o’qituvchi o’quv materialidan foydalanadi, uning o’zlashtirilishi natijasini baholaydi va tahlil qiladi, o’quvchini o’z-o’zini baholashga o’rgatadi. So’zdan foydalanish metodikasi bo’lmaganda, o’qituvchi ta’limning barcha jarayoniga xos holatlarni, jumladan, o’quvchining xulqi, yurish-turishi va boshqa shunga o’xshash jarayonlarni boshqara olmasdi.

SHunday qilib, o’qituvchi ***so’zning ikki xizmatidan***: birinchisi - so’zning ma’nosi orqali o’qitilayotgan materialning mazmunini tushunarli ifodalashni; ikkinchisi - emotsionallik orqali o’quvchining xissiyotiga ta’sir etishni uddalashi, ma’noli so’zlash bilan harakat vazifasini hal qilishda o’quvchilar uchun mashqning mazmunini, ijro texnikasini so’zlab berishdek so’zning xizmatidan foydalana olishi lozim.

Professor B.A.Ashmarin so’zdan foydalanishda quyidagi uslubiy tavsiyalarni

taklif etadi:

1. So'z ma'nosining mazmuni o'quvchilarning individual xususiyatlariga va ta'lim vazifalariga muvofiqlashgan bo'lishi; yangi harakat faoliyatini o'zlashtirishdan avval dastlabki tushuntirishdan foydalanish, bu bilan harakat faoliyati asosini anglash va so'ng harakat texnikasini asosi, vazifalari va detallarini bayon qilish va uni tushunib yetish.

2. So'zdan foydalangan holda o'zlashtiriladigan harakat faoliyatining foydasini tushuntirish. Masalan, bolalar tirmashib chiqishning erkin usulini bir oz bilganliklari sababli, ikkinchi koordinatsiya talab qiladigan uch usul bilan tirmashib chiqishni o'rganish xohishi pasayishi yuz beradi. Tushunarli tarzda bu usulning afzalliklari so'zlab berilsa, o'zlashtirishga salbiy munosabat yo'qqa chiqariladi.

3. So'zning harakat faoliyatidagi alahida harakatlarning o'zaro bog'liqligini aniqlashdagi zarurligi. Ayniksa, yo'llanma beruvchi mashqlarni bajarishda buni yoddan chiqarmaslik lozim. Bunday mashqlar aytarli emotsional bo'lmay, ularni o'zlashtirilayotgan asosiy harakat faoliyatlari bilan bog'liqligini anglash kerakligi talab qilinadi.

4. O'qituvchining mashq texnikasi asosini tushuntirishdagi nutqiga katta ahamiyat berish, asosiy zo'riqish talab qilinadigan daqiqalarini eslatish. Odatda shu maqsadda ko'rsatma berish, kuzatishlardagi ifoda va iboralar ("qo'llarni", "boshni ko'taring", "ko'krakni chiqaring", "barmoqlarni juftlang", "ale-op" va boshqalar)dan foydalaniladi.

5. So'zni ifodali, tasvirli, ta'sirchan vosita tarzida foydalanish jismoniy mashqni ko'rgazmaliligini oshiradi va o'quvchilarga faoliyatni aytarli darajada tushunarli bo'lishini osonlashtiradi. O'quvchilar bilimlari va harakat tajribasini hisobga olgan holda, o'qituvchi qo'yilgan vazifalarni hal qilish bilan bog'liq bo'lgan kerakli detallarga o'quvchi diqqatini qaratadi.

6. O'quvchilarga hali avtomatlashmagan harakatlari haqida (ijroda tuzatishlar qilish bundan mustasno) gapirish maqsadga muvofiq emas. O'qituvchi o'quvchining avtomatlashmagan harakatlari haqida gapirsa, o'quvchi ijro vaqtida harakatni o'sha fazalari ustida o'ylaydi, natijada avtomatlashmagan harakatlar tarkibida uzilishlar sodir bo'ladi.

So'zning emotsionalligi xizmati o'quv va tarbiyaviy vazifalarni hal etishda muhim ahamiyatga ega. Emotsional jihatdan rango-ranglik so'zning ta'sir kuchini oshiradi va ma'nosini tushunarli qiladi. U o'qituvchining o'z faniga, o'quvchiga bo'lgan munosabatini bildiradi, o'quvchi qiziqishini oshiradi. O'zining yutug'iga ishoniradi, qiyinchiliklarni yengish uchun ishonch tug'diradi.

Umumiy pedagogika jarayonida so'zdan doimo foydalaniladi. Jismoniy tarbiya jarayonida so'zdan foydalanish o'ziga xos mazmuni va uslubiy xususiyatlari bilan ajralib turadi:

- **gapirib** (xikoya) **qilib berish** o'quvchi faoliyatini o'yin tarzida tashkillash uchun ko'pincha o'qituvchi tomonidan gapirib berish qo'llaniladi.

- **so'z bilan ifodalash** harakat faoliyati haqida tasavvur hosil qilish usuli bo'lib, faoliyatning xarakterli belgilari so'z orqali sanaladi, nima qilish lozimligi tushuntiriladi, nima sababdan aynan shunday qilish zarurligi gapiriladi. Undan

o'quvchining harakat tajribasi va bilimiga asoslanib dastlabki - birlamchi tushuncha hosil qilish yoki eng sodda harakatlarni o'zlashtirishda foydalaniladi.

- **tushuntirish**, harakat faoliyatlariga ongli munosabatning muhim usullaridan biri bo'lib, u "nima uchun?" degan asosiy savolga javob beradi.

- **suhbat**, bir tomondan, faollikni oshiradi, o'z fikrini aytish malakasini shakllantiradi, boshqa tomondan, o'qituvchiga o'z o'quvchilarining bilish, bajarilgan ishni baholash uchun yordam beradi. Suhbat faqat o'qituvchining o'quvchilarga bergan savollari va ularga o'quvchilarning javoblari yoki o'z dunyoqarashlarini erkin gapirib berish, o'rta savol tashlash tarzida amalga oshiriladi.

- **muhokama** - biror vazifani aniq hal qilib bo'linganidan so'ng o'tkazilishi bilan suhbatdan farq qiladi. Muhokama o'qituvchi tomonidan o'tkazilsa, bir tomonlama, o'quvchilar ishtiroki bilan o'tkazilsa, ikki tomonlama bo'ldi deb aytish mumkin.

- **topshiriq** - dars, mashg'ulot oldidan yoki ularning borishi davomida xususiy vazifa tarzida beriladi. Topshiriqning birinchi shakli shu bilan xarakterlanadiki, o'qituvchi birdaniga vazifani bajarishning birnecha usullarini topshiriq tarzida tushuntiradi. O'quvchilarga esa faqat talab qilinganlarni bajarish vazifasini hal qilish qoladi xolos. Topshiriqni ikkinchi shakli o'quvchilar uchun nisbatan qiyinroq bo'lib, ular o'qituvchidan vazifani faqat ifoda tarzida oladilar va uni mustaqil hal qiladilar.

- **baholash** - harakat faoliyatini bajarilishining tahlili natijasidir.

- **ko'rsatma**, qisqaligi bilan ajralib turadi va so'zsiz bajarishni talab qiladi. Bu o'quvchi diqqatini faqat vazifani bajarish lozimligi va bir vaqtning o'zida uni bajarish mumkinligiga qaratadi va o'quvchining ishonchini oshirish uchun xizmat qiladi. Ko'rsatma orqali o'quvchi vazifani hal etishning aniq mo'ljalini, shuningdek, xech bir asoslashsiz hatolarni tuzatish usullarini oladi.

- **buyruq** - jismoniy tarbiya jarayonidagi xususiy va eng ko'p tarqalgan so'zdan foydalanish metodidir. U faoliyatni so'zsiz bajarish, harakatni tugatish yoki tempni o'zgartirishning buyrug'i shaklidir. Safdagi buyruqlar (armiyada, darsda, trenirovka va boshqa mashg'ulotlardagi), xakamlidagi maxsus replika (so'z tashlash)lar, start buyruqlari va boshqalar tarzida uchraydi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda buyruqlar qo'llanilmaydi. Kichik maktab yoshidagi bolalarda esa buyruqlar cheklangan bo'ladi. Buyruqlarning samaradorligiga so'zni zarur urg'u bilan talaffuz eta bilish, nutq va o'quvchilar harakati ritmini his qila olish va rivojlantirish, ovozning ohangi va kuchi, uni turlicha o'zgartira olish kobilyati, qaddi-qomati, qo'llarining ifodali harakatlantira olishi o'quvchilarning intizomiga yuqori darajada ta'sir etadigan vositalardandir.

- **sanoq sanash** - kerak bo'lgan harakat tempini yo'lga qo'yishda foydalaniladi. U bir necha usullar orqali amalga oshiriladi; ovoz bilan xisoblash ("bir, ikki, uch, to'rt!"), bir bo'g'inli so'zlar qo'shib sanash ("bir-ikki - nafas oling!") va nihoyat, turli xildagi qo'shib sanashlar, qarsak, ritm, ovoz berish va x.k.

Xulosa qilib shuni ta'kidlash joizki, so'z bilan ifodalash jismoniy tarbiya jarayonida uzining mohiyatiga ko'ra, ta'lim uslublarining samaradorligiga zamin yaratadi, barcha uslublarning mazmunida uz o'rniga ega va ta'lim jarayonida

yetakchi vosita rolini o'ynaydi.

2.3.2. Harakatni ko'rsatish orqali his qildirish (ko'rgazmalilik) uslublari

Bu guruhga kiruvchi uslublarni shug'ullanuvchilarga harakat faoliyati bajarilishini ko'rish va eshitish orqali birlamchi tasavvur hosil bo'lishini ta'minlaydi. Ko'pincha, bajarilayotgan paytidagi eshitish ham shug'ullanuvchilarda harakat faoliyati xaqida har tomonlama keng tasavvurni yuzaga keltiradi. Bu bilan navbatdagi takrorlashlar uchun taxminiy asosni keltiradi.

Ko'rgazmali xis qildirish nisbatan chuqurroq, tezroq va puxtarroq o'zlashtirishga imkoniyat beradi. O'zlashtiriladigan harakat faoliyatiga qiziqishni orttiradi. Chunki ularda harakatni o'zlashtirishda taqlid qilishga, aniq misollarga, bevosita ijroni ko'rishga intilish juda kuchli rivojlangan.

Harakatni ko'rish orqali xis etish shunday qo'l keladiki, o'quvchi mashq ijrosini ko'rsa, harakat tuzilishini tushunsa, ijro texnikasi ongiga yetsa, bu ta'lim jarayonining samaradorligiga turtki bo'ladi.

Agarda shug'ullanish jarayoni jonsiz, faoliyatlar nomigagina bajarkpsa, o'quvchilar ta'lim jarayonida passiv ijrochiga aylanadi. Natijada o'rganuvchi o'zining harakat faoliyatini tahlil qilishga harakat kilmay, diqqat e'tiborini faqat harakatning tashqi tomoniga, ijroning ifodasiga - ko'rinishiga qaratadi xolos. O'z navbatida bu ruhiy jarayonlarning aktivligini pasaytiradi va fikrlashning bir tomonlama bo'lib qaralishiga sabab bo'ladi.

Harakat faoliyatining o'qituvchi (yoki o'quvchi) tomonidan ko'rsatib berilishi jismoniy tarbiya ta'limida zarur xisoblangan, amaliyotda keng tarqalgan uslublardan biridir. O'quvchining ongi unga ko'rgazmali singdirilganiga taqlid qilib bajarishni o'rganishi, tahlil qila olish qobiliyati bilan bog'liq. Agar o'quvchi ko'rganini tahlil qila olsa va o'z-o'zini tahlil qilish malakasini egallagan bo'lsa, unda tahlil o'quvchining bilimi, o'zlashtirish kobiliyatining o'sishi uchun samara beradigan metodlardan biriga aylanadi.

O'qituvchining so'zisiz, mashqning ijrosini izohsiz taqlid qilib, "ko'rgandan so'ng - tushunib bajar" printsipli asosida o'qitishi, ko'rgan mashqning bajarilishini fikrlamay mantiqsiz takrorlashga aylanadi. SHuning uchun ham o'quvchi o'qituvchisi ko'rsatganini ko'r-ko'rona bajaradigan, harakat faoliyatlarining asosiy qonuniyatlarini anglamaydigan ijrochilarga aylanadi.

Ko'rganiga taqlid qilish asosan o'quvchining yoshi va jismoniy tayyorgarligi darajasiga bog'liq. Kichik maktab yoshidagi bolalarda taqlid qilishga intilish ularda sinchkovligi, qiziquvchanligi orqali sodir bo'ladi. Asosan, kattalarga o'xshashga urinadilar. Katta maktab yoshidagi bolalar esa harakat faoliyatiga ongli munosabatda bo'ladilar, harakat texnikasini tushunib, osonroq va tezroq egallashga intiladilar.

Ko'rganiga taqlid qilishning samaradorligi quyidagi to'rt faktor (omil)ga bog'liq. Ular:

- o'quvchilarni taqlid qilishga tayyorligi, uning darajasini taqlid qilinadigan ob'ektning o'rganishda sodir bo'ladigan qiyinchiliklarga muvofiq kelishi, jismoniy

mashqning ijrosini qiyinligi, uni egallash uchun o'quvchidan faqat maksimal zo'riqish talab qilishidek faktorlar;

- o'quvchilarni taqlid ob'ektiga oid tasavvurlarining mukammalligi faktori;

- qiziqishga sabab bo'ladigan taqlidning ta'limga xos tub motivi uchun imkon yaratish va uni moxiyatining darajasini farqlay olishi;

- o'quvchining taqlidga xohishi, kuzatayotganini aktiv takrorlashi (V.V. Belinovich, 1958) faktori va boshqalar.

Jismoniy mashqni ko'rsatish uchun qo'yiladigan uslubiy talablar:

a) o'rganilayotgan harakat faoliyatini ijodiy takrorlashga imkoniyat ochish maqsadida harakat ijrosini sharxlash bilan (komentariyali) olib borish - mashqning texnikasi mazmunini gapirib, bajarib ko'rsatish;

b) ko'rsatish paytida o'quvchilarni o'qituvchining ko'rsatishi, bajarishidagi emotsional holatiga taqlid qilish, uni e'tibordan chetda qoldirmaslik orqali ta'lim jarayoniga jonlanish kiritish, faol munosabatni shakllantirish.

Ko'rsatishning o'qitish vazifalari mazmuniga muvofiqligi:

a) ko'rish orqali mashqning ijro texnikasini to'la tasavvur qilib, uni takrorlashni uddasidan chiqa olsa, harakat o'qitishning mazmunidagi vazifaga muvofiqligi, lekin mashqni ko'rsa-yu, harakatini bajara olmasa, takrorlashni uddalay olmasa, ta'limda samaraning bo'lmasligi;

b) harakat faoliyatini egallashda, o'rganishda ko'rsatish talab etilsa, mashq texnikasining ijrosini ko'rsatuvini individuallashtirilishi va ijro mahoratining yuqori darajadali;

v) o'quvchi diqqatini alohida harakatlarga va aktsentlashtirilgan zo'rikishlarga qaratish, lozim bo'lsa, ko'rsatishda mashqning aynan o'sha e'tiborli joylarini takroriy, ypg'u berib, sekinlashtirib ijro etish.

Aniq bo'lmagan, palapartish ko'rsatishlarga yo'l qo'ymaslik, ijroni o'quvchilar tomonidan namuna sifatida qabul qilinishiga erishish orqali ko'rgazmalilikning mazmuni ta'lim vazifalari mazmuniga muvofiq keldi, deb xisoblanadi.

Mashg'ulotda, darsda, jismoniy mashqni o'qituvchining o'rniga oldindan tayyorlangan o'quvchini ko'rsatishga quyidagi hollatlardagina ruxsat berilishi mumkin:

a) o'qituvchining salomatligini oqibati tufayli harakat faoliyatini ko'rsata olmasa;

b) o'qituvchini mashqni ko'rsatishidagi holati safdagi o'quvchilarga nisbatan nokulay bo'lganda (masalan, boshi yerga qarab yoki o'quvchilarga orqasi bilan turib qoladigan holatlarda) o'quvchini ko'rsatishga jalb qilish mumkin;

v) o'quvchi ongida harakatni butunlay bajara olmasligi haqidagi ishonchsizlik uning ongiga singib ulgurganda uni o'ziga ishonchini oshirish maqsadida shu o'quvchini mashqni boshqalarga ko'rsatib berishi tavsiya qilinadi;

g) o'quvchi misolida mashq ijrosining individuallashtirilgan texnikasini namoyishkorona bajarish kerak bo'lib qolgan taqdirda mashqni oldindan tayyorlangan o'quvchi orqali bajarib ko'rsatishga ruxsat beriladi.

Ko'rsatishda o'qituvchi shunday nizomga rioya qilishi lozimki, u barcha o'quvchilarni boshqarish imkoniga ega bo'lsin. Butun sinf o'quvchilari bajarishini

turli tomondan kuzatish, o'quvchilarni nazoratda to'tish, mashqni faqat bir tomondan emas, yon tomondan, o'tirib, turib, oyoklarni qanday bukish, to'g'rilash va boshqa ko'rinishlarda ko'rsatib berish bilan o'qitish tizginini qo'lida tuta bilishi muhim.

Harakatni o'qituvchi tomonidan noto'g'ri bajarilganligini izohlashning o'rinligi, zaruriyat hosil bo'lgan holatlar:

- o'quvchi o'zi bajarilgan mashq texnikasining ijrosiga tankidiy qarashni bilsa;

- o'z harakatlarini taqqoslash, solishtirish malakasiga ega bo'lsa;

- mashqni tahlil qilish bilan ko'rsata olsa, ko'rsatish idealga yaqin darajada, o'quvchini tanqid, mashara qilish maqsadida bo'lmasa, mashqni ko'rsatish samara beradi.

- "Oynada" aksini ko'rgandek ko'rsatuvlar faqat sodda harakatlar, asosan, umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni ko'rsatishda qo'llanilishining foydasi yuqori. Qiyin harakatlarni bu usulda ko'rsatish qoidaga ko'ra ijroning tabiiyligining, yengilligining yo'qolishiga sabab bo'lishi amaliyotda isbotlangan.

Ko'rgazmali qurollardan foydalanish. Harakat faoliyatini oldindan tayyorlangan ko'rgazmali qurollar orqali ko'rsatish, tasavvurni shakllantirish, ijroni ko'z oldiga keltirishda qo'llaniladi.

Ko'rgazmali qurol bilan harakatni bajarilishini ko'rsatish uni aynan, vositasiz ko'rsatishga nisbatan ma'lum darajadagi qulayliklarga ega. Bunda, kerak bo'lsa, diqqatni harakatdagi statik holatlarga, harakat fazalarining almashinishiga qaratish imkoniyatlarini yuzaga keltiradi.

Ko'rgazmali qurol orqali ko'rsatish darsdagi, mashg'ulotdagi pedagogik vazifalar bilan qanchalar aniq bog'liq bo'lsa, uni didaktik ahamiyati shunchalar ortadi. Bu qo'shimcha usul bo'lib, qo'llanilayotgan u yoki bu metodni to'ldirish uchun xizmat qiladi.

Kurgazmali qurol o'zining o'lchovi, shakli, rangi, o'z elementlari joylashishining zichligi bilan o'quvchi tomonidan qabul qilinib, ko'rgazmalilik printsiplari mazmunini ifodalasa, ularni namoyish qilinishida rioya qilinishi lozim bo'lgan ayrim qoidalariga bo'ysunadi.

Plakatlar harakat holatini ko'rsatishda bajarishda ypg'y beradigan qiyin joylarni o'zida aks ettirishi, o'quvchi diqqatini chalg'itadigan elementlardan holi bo'lishi zarur. Ayniqsa, mazmuniga ko'ra faoliyat tarkibidagi harakatlar ketma-ketligini bir vaqtning o'zida aks ettirgan plakatlarning qimmatini yuqori bo'ladi.

Namoyish qilish - o'quvchilar tomonidan materialni qabul qilishga sharoitni yaratishi zarur - ***birinchidan***, bolalarda kuzatiladigan harakatga qiziqishni shakllantirishi; ***ikkinchidan***, ularning diqqati ta'limning aniq vazifalariga, hal qiluvchi yetakchi elementlarga yo'naltirilishi shart.

Tushuntirish va namoyish qilishning vaqti va hajmi ta'limning vazifasiga bo'ysundirilishi kerak. Har qanday holda ham ko'rgazmali his qilish o'qituvchi savollari va o'quvchining javoblari natijalarini aniqlash uchun ahamiyatlidir.

Plakatlarni namoyish qilish texnikasining barcha uchun bir xil talablari mavjud emas. Ular darsdan, mashg'ulotdan oldin ilib qo'yiladi yoki dars davomida harakat faoliyatining zarur bo'lgan fazalari, elementlarini, o'quvchilar diqqatining

aniq vazifalarni hal qilishga yo'naltirib namoyish qilish uchun amaliyotda foydalaniladi.

O'quvchilarni chalg'itmaslik uchun ko'rgazmali qurollar tezlik bilan yig'ishtirib olinishi yoki joiz bo'lsa, qoldirilishi ham mumkin.

Doskaga bo'r bilan chizmalar chizish o'qituvchi yetarli darajada chiroyli chiza olish qobiliyatiga ega bo'lsagina ruxsat etiladi. Bu usul plakatlar ko'rsatishdan biroz afzallikga ega bo'lishi mumkin, lekin ularning o'rnini to'liq bosa olmaydi: **birinchidan**, harakat faoliyatini asta-sekinlik bilan chizayotib, izohlash bilan harakat fazalarini navbat bilan almashinishi, mashq texnikasining asosi, uning zvenolari, detallari haqida e'tiborga loyiq tasavvurni hosil qilish oson bo'ladi; **ikkinchidan**, rasm juda ham sodda, mayda - chuydalardan holi bo'lishi, u o'z navbatida, o'quvchilarni chalg'itmasligi lozim; **uchinchidan**, doskadagi rasm - namoyish qilishning eng operativ metodi, darsning har qanday daqiqasida qo'shimcha vaqt sarflamay, o'qituvchi undan foydalanishi mumkin.

O'quvchilarni o'zlarini mashqlarni chizishga o'rgatish lozim. Chunki ularning o'zlarini harakat faoliyati haqidagi chizmalari, o'z fikrlarini grafik tarzda ifodalash, bajara olishni obrazli qilishni o'ylashga o'rgatadi.

Qayd qilinganlar, hozirgi kun jismoniy tarbiya ta'limi jarayonida ko'llanilayotgan yangi pedagogik texnologiyalar bo'lib jismoniy tarbiya amaliyotidan o'z o'rnini olgan.

Ko'rgazmali qurollar, jihozlar, anjomlardan foydalanish nisbatan chegaralangan didatik imkoniyatlarga ega. Ular to'la ko'rinishni, yonboshdan, harakat modellari harakatning ayrim zvenolari, gavdaning to'la harakati traektoriyasi, amplitudasini namoyish qilish imkonini beradi.

Kinofilm, tele-videofilmlar, multi-videolar va boshqa barcha texnik vositalardan foydalanishdagi texnik qiyinchiliklarga qaramay, pedagogik jarayonlar juda katta didaktik imkoniyatlarni yuzaga keltiradi.

Kinofil'm harakat faoliyati ijrosining eng yuqori sport mahorati darajasida, qolaversa, uni kattalashtirib sekinlashtirib, turli tomonini, to'laligicha, ayrim detallari (mayda - chuydalar)ga diqqatni qaratib ko'p marotabalab takrorlash imkonini beradi.

Ko'rgazmali his qilishda harakat holatining tezlashtirilgan chastotada kinoga olish juda katta ahamiyatga ega, chunki unda oddiy kinoga olishdagiga nisbatan juda sekinlashtirilgan suratlar hosil bo'ladi. Bu, o'z navbatida, harakatning barcha detallarini ko'rish imkonini beradi.

Ovoz va rangli signallar kerak bo'lgan tovushli va rangli mo'ljallar - harakatni boshlash yoki tugallash (yoki alohida harakatlar) uchun lozim bo'lgan temp, ritm, amplituda va hokazolarni berishda qo'l keladi. Bu metronomning "urishi" - harakatga kerakli temp berish uchun, yerdagi belgilar, bayroqchalar, uloqtirish va h.k. Keng tarqala boshlagan elektron ovoqli yetakchilar, avtomat lashtirilgan mo'ljallar (мишенълар), zudlik bilan tez axborot beruvchi maxsus qurilmalar, video, multivideolar ta'lim jarayonining samaradorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Xulosa qilib shuni takidlash joizki, ta'lim jarayonida ko'rgazmalilik metodi o'zining maxsus maqomi bilan boshqa uslubiyotlardan farqlanadi. Harakat

faoliyatini o'zlashtirish, mustahkamlash, takomillashtirish, uning ijrosini oliy maqomiga erishish jarayonida ham o'qitishning boshlang'ich etapidagidek uslubiy xizmat qiladi. Jismoniy madaniyat mutaxasisi jismoniy madaniyat dasturlari o'quv materialini o'quvchiga namuna tarzida ko'rsatish malakasiga ega bo'lishi kasbiy amaliy tayyorgarlikning asosini tashkil etishi lozim.

2.4. Jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasi jarayonida o'yin va musobaqa metodlari

Mazmuni va tasnifining boyligiga ko'ra o'yin metodi harakat malakalari va harakat sifatlarini kompleksli rivojlantirish, harakat koordinatsiyasini takomillashtirish uchun, birdaniga, yo'l-yo'lakay paydo bo'lgan vazifalarni yecha olish, qisqa fursatda lozim bo'lgan ish sura'tiga moslasha olishdek imkoniyatlarini vujudga keltira olishini ahamiyati katta. Bu uslub orqali ta'limning samaradorligini aniqlash va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun vosita sifatida foydalanish ham mumkin.

2.4.1. O'yindan foydalanib o'qitish metodikasi

O'yindan foydalanib uktstnsh metodikasi jismoniy tarbiya jarayonida foydalaniladigan o'yinlarning ko'pchilik belgilarini o'zida mujassamlashtiradi.

Darslikning "Jismoniy mashqlarning pedagogik klassifikatsiyasi" bo'limida o'yin jismoniy mashq xarakteridagi tizim tarzida, ya'ni jismoniy tarbiya vositasi ko'rinishida berilgan. Lekin, jismoniy tarbiya jarayonida o'yinlar ta'lim va tarbiya jarayonining samarali metodlari sifatida amaliyotda keng ko'lamda foydalaniladi. SHu sababli o'yin metodining tabiatini o'yinning mohiyatini ochish orqaligina tushunish mumkin xolos.

"O'yinning mohiyatini o'rganishning nisbatan perespektiv yo'nalishi **uslublashtirish nazariyasi** xisoblanib, insonning oldindan belgilangan xayotiy sharoitda o'zining yurish-turishi, xulqi chegarasida ishlab chiqarilgan o'ziga xos elementlarning modelidir" - deb tavsif beradi Rossiya federatsiyasining professori Yu. I. Yevseev (2008).

O'yinda shartli ravishda butun bir hayotiy sharoit o'z ifodasini topishi mumkin (masalan, taqlid qilish, jang qilish, ov qilish sharoiti va boshqalar). Ya'ni inson harakat faoliyatining ayrimlari - turmush, mehnat, mudofaa faoliyati xarakteridagi harakatlar bo'lib, ularda asosan odamlar orasidagi o'zaro munosabat modelining mavjudligi yotadi.

O'yin tarixan vujudga kelgan jamiyat xodisasi bo'lib, odamlarning harbiy va mehnat faoliyati asosida paydo bo'lgan va u inson hayotining moddiy va ijtimoiy sharoitlari bilan belgilanadi. O'yin xayotiy reallikni aks ettiradi va bir vaqtning o'zida o'zining sof shartli konunlariga bo'ysunadi. U bizni o'rab olgan borliqni o'zgartirishni nazarda tutmaydi, lekin, insonni ijodiy mehnatga tayyorlovchi shart sifatida inson madaniyatining muhim manbai rolini o'ynaydi. SHunga bog'liq, holda o'yin quyidagi xizmatlarni bajaradi:

-insonni jismoniy va ruhiy kuchlarini takomillashtiradi, ijtimoiy faollik va ijodkorlikni tarbiyalaydi, ko'ngil ochish, o'zaro munosabatlarini, shuningdek, ularni o'rab olgan muhit orasidagi munosabatlarni shakllantiradi. Qayd qilinganlar o'yinlarning yo'nalishi va mazmunini belgilaydi. Jismoniy tarbiya jarayonidagi

barcha o'yinlarning asosiy mazmunini insonni jismoniy kamolotta erishtirishga imkoniyat yaratuvchi harakat faoliyatlarini o'z ichiga oladi.

O'yinlar hamda gimnastika, sport, turizmdagi farqni ko'p holda shartli, deb tan olishimiz lozim, bu shartlar tarbiya vositalarining turlarini rivojlanishi meъyoriga ko'ra yanada yaqqol namoyon bo'ladi. O'yinlarga konkret harakat faoliyatlari tizimi deb qarash zarur. Ular belgilangan qoidalar chegarasida bajariladi va uslubiyot sifatida jismoniy mashq xarakteriga qaramay, turlicha pedagogik vazifalarni hal etishi uchun qo'llaniladi.

O'yinlar uslubiyot tarzida faqat umumiy qabul qilinganlaridek amalga oshirilmaydi. O'yin metodining vositalari va ularning shakllari rasmiy o'yinlarga nisbatan ko'lamiga ko'ra keng tushuncha hisoblanadi.

Masalan, o'yin metodikasi asosida darsning hamma qismlarini o'yinlarsiz o'tkazish mumkin (toqqa sayohat o'yini). Muvozanat saqlash mashqini bajarayotib to'siqlardan oshishi yoki chuqurliklar ustidan o'tish tarzidagi o'yinlardan foydalanish mumkin.

O'yin uslublarining xarakterli belgilari:

1. O'yin holati ***raqiblilik va emotsionallik*** elementlarini aniq ifodalaydi. O'yin metodi shug'ullanuvchilar orasidagi eng qiyin munosabatlarni yuzaga chiqarishi imkonini beradi. Eng oddiy yugurish musobaqalari sharoitida qatnashuvchilar orasida tarbiyaviy ahamiyatiga ko'ra shunchalar ko'p qirrali holatlar vujudga keladiki, lekin, u ikki o'yinchi o'rtasidagi yuzaga keladigan holatlardan ancha farqlanadi. Qayd kiligan holatlardan kat'iy nazar o'yin metodi shug'ullanuvchilar orasadagi munosabatlarni kat'iyon reglamentlashtirishni talab kiladi.

2. Harakat faoliyatini bajarish davomida ***sharoitning o'zgaruvchanligi***. Paydo bo'ladigan harakat vazifalarni hal qilishda o'yinchilarni turli-tuman imkoniyatlarga ega bo'lishi; shakllangan malakalar esa o'zgaruvchan sharoitda moslanuvchanligi va egiluvchanligi bilan farqlanadilar.

3. Harakat faoliyatidagi ***ijodiy tashabbuslarga*** yuqori talablar qo'yish. O'yin holatining o'zgaruvchanligi jismoniy mashqlarning natija beradiganlarini tanlashni va mustaqillikni faolroq namoyon qilish talabini qo'yadi.

4. Harakat faoliyatining chegaralanmaganligi va jismoniy yuklamaning xarakteriga ko'ra ***qat'iy reglamentlashtirishning*** yo'qligi. O'quvchilar maxsus yoki shartli (soddalashtirilgan, murakkablashtirilgan) qoidalar chegarasida paydo bo'lgan harakat faoliyati vazifalarini hal qilish uchun samarali xisoblagan harakat faoliyatlaridan o'zlari foydalanishlari mumkin.

O'quvchiga tushayotgan jismoniy nagruzka to'laligicha uning o'yinda bajarayotgan funktsiyasi, faoliyat, bajara olish darajasi, o'yinchilar soni, o'yin mazmuni va oldindan belgilangan sharoiti (o'yindan foydalanish uslubiyoti)ning davomiyligi boshqalar bilan bog'liq.

Yangi harakat faoliyatlarini o'rganish uchun o'yin metodidan foydalanilsa, reglamentlashtirishning darajasi oshadi. Masalan, o'yin metodi bilan arqonga uch usul bilan tirmashib chiqishning biror-bir bo'lagi o'rganilayotgan bo'lsa, ya'ni, osilib to'rgan holatda oyoklarni tizzadan bukib oldinga yig'ish orqali arqonga tiranish (ko'tarish)ni o'rgatishni, o'yin tarzida "chuqurlik ustidan osilib turgan

kanatda uchib o'tish" o'yinini qo'llashdan foydalanish mumkin.

5. O'yin faoliyati vazifalari bilan muvofiq harakat faoliyatlari va sifatlarining kompleks namoyon qilinishi. Jismoniy tarbiya jarayonida o'yinlar qandaydir maxsus harakatlar yig'indisidan iborat emas. Qoidadagi kabi ularda o'z shaklining tabiiyligi bilan ajralib turadigan harakat faoliyatlari uchraydi (yugurish, sakrash va xk.). Aytarli ko'pchilik o'yinlarda o'yinchilar g'alabaga erishish uchun bir keng kulamli harakat faoliyatlaridan, qolaversa, turlicha aralash shakldagi faoliyatlardan foydalanadilar. Bularing barchasi o'yinchilar organizmiga kompleksli ta'sirni ta'minlaydi.

6. O'yinchilarning *o'zaro munosabatlarini* biror predmet (masalan, to'p, bayroqlar va boshqalar) orqali *amalga oshirish*.

O'yindan to'g'ri foydalanish asosida kollektivizm ruhi, faollik, tashabbuskorlik, qo'rqqmaslik (botirlik), kat'iyatlilik va ongli intizomni tarbiyalash puxtalik bilan amalga oshiriladi va uning natijasi ta'lim jarayonida yaqqol namoyon bo'lishi amaliyotda isbotlangan.

O'yin metodining salbiy tomoni ham mavjud. Ta'lim jarayonida undan yangi, ayniqsa, qiyin harakat texnikasiga ega bo'lgan faoliyat malakasini shakllantirishda foydalanishning samaradorligi aytarli darajada past bo'ladi.

2.4.2. Musobaqa metodi

Musobaqa metodi musobaqalashish, kuch sinashishning xarakterli belgilarini o'zida aks ettirgan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning o'quvchilarga stimuly beruvchi alohida shakllaridan biridir. SHuning uchun xarqanday jismoniy mashqni musobaqa predmeti qilib, mashg'ulotlarda keng foydalanish mumkin.

Masalan, jismoniy tarbiya darsini boshlanishidagi o'quvchilarni saflanishdan tortib to o'quvchilarni zaldan chiqib ketgunlaricha, musobaqa metodini qo'llash va undan foydalanish jismoniy tarbiya ta'limi amaliyotida ko'p uchraydi.

Musobaqa metodining xarakterli belgilari:

1. U yoki bu harakat faoliyatida faoliyatni vazifaga bo'ysundirishni oldindan belgilanganligi, o'rnatilgan qoidalar bilan muvofiqligi. Bunday vazifalar o'quvchilar ijodiy aktivligini stimullovchi faktorlardan bo'lib, ularning tayyorgarligini baholash va taqqoslash uchun o'lchov bo'lishi;

2. Yuqori sport natijasi uchun jismoniy va psixologik quvvatni maksimal namoyon qilish. Musobaqalashish metodikasi orqali organizmning funksional imkoniyatlarini to'la ochish sharoitining yaratilishi.

3. O'quvchilar uchun belgilangan jismoniy yuklamalarni boshqarish imkoniyatlarining chegaralanganligi.

Bu uslubiyot o'quvchilardan harakat faoliyatini bajarish davomida vujudga kelgan vazifalarni hal qilishda, o'ziga xos mustaqillikni talab qiladi. SHuningdek, musobaqa metodi harakat faoliyatini takomillashtirishda nisbatan samaraliroqdir, lekin, ular o'zlashtirishning birlamchi etapida kutilgan samarani bermasligi mumkin.

Xulosa qilib shuni aytish lozimki, musobaqa metodi harakat sifatlarini eng yuqori darajada rivojlanganligini talab qiladi, ayniqsa, ularni kompleksli namoyon qilishda bu uslubni qo'llashga extiyoj katta. Ayniqsa, pedagogika nuqtai nazaridan bu metodni o'quvchilarda o'zlarining g'alabasi va mag'lubiyatlariga turg'un

psixologik tayyorgarlikni tarbiyalashga yo'naltirilishi bilan o'zini oqlaydi, bu bir tomondan, boshqa tomondan esa individni turli sharoitda har tomonlama jismonan tayyorgarligini to'la namoyish qilish imkonini beradi hamda jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarining rivojlanganligi darajasini oshirish vositasi bo'lib xizmat qilishi jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasi jarayonida isbotlangan.

Bilimlarni tekshirish uchun test savollari:

1. Jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasi jarayonida jismoniy mashqlarni o'zlashtirish uchun o'qituvchi tomonidan qo'llaniladigan faoliyatni jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasi ... deyiladi.

- a) metodlari
- b) tamoyillari
- s) vositalari
- d) asoslari

2. Jismoniy madaniyat ta'limi jarayonida jismoniy mashqlar texnikasi (bajarish san'at)ni egallashda nechta guruhdagi metodlardan foydalaniladi

- a) ikki guruhdagi
- b) uch guruhdagi
- s) to'rt guruhdagi
- d) besh guruhdagi

3. Faqat jismoniy madaniyat ta'limi jarayoni uchun ta'luqli bo'lgan o'ziga xos metodlar deb nimaga aytiladi?

- a) xususiy metodlarga
- b) umumiy pedagogik metodlarga
- s) didaktik tamoyillarga
- d) amaliy metodlarga

4. Ta'lim va tarbiya jarayonining har qanday holatlarida foydalanadigan metodlar nima deyiladi?

- a) umumiy pedagogik metodlarga
- b) xususiy metodlarga
- s) didaktik tamoyillarga
- d) nazariy metodlarga

5. O'yin metodi qanday metodlar tarkibiga kiradi?

- a) xususiy metodlar tarkibiga
- b) umumiy pedagogik metodlar tarkibiga
- s) didaktik tamoyillar tarkibiga
- d) nazariy metodlar tarkibiga

6. Ta'lim va tarbiya amaliyotida mashqlarni qat'iyan reglamentlashtirish metodlari necha hildagi kichik guruhlarga ajratiladi?

- a) ikki hildagi kichik guruhlarga
- b) uch hildagi kichik guruhlarga
- s) to'rt hildagi kichik guruhlarga
- d) besh hildagi kichik guruhlarga

7. Koordinatsiyasiga ko'ra o'ta qiyin mashqlarni o'zlashtirishda eng yahshi samara beruvchi metodni toping?

- a) bo'laklarga ajratib o'rgatish metodi
 - b) qat'iy reglamentlashtirilgan mashq metodi
 - s) o'yin metodi
 - d) musobaqa metodi
8. Musobaqa usuli qanday metodlar turkumiga kiradi?
- a) amaliy metodlar
 - b) ko'rgazmali metodlar
 - s) reglamentlashtirilgan metodlar
 - d) so'zdan foydalanish metodlari

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

NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI

**JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI
VA METODIKASI
fanidan
AMALIY MASHG'ULOTLAR**

Bilim sohasi:	100000 – Gumanitar soha
Ta'lim sohasi:	110000 – Pedagogika
Ta'lim yo'nalishi:	5112000 – Jismoniy madaniyat

Namangan – 2021

1-AMALIY MASHG'ULOT

2 soat

6-mavzu: Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari

Mashg'ulotning maqsadi: jismoniy tarbiya jarayonida qo'llaniladigan umumiy pedagogik va maxsus metodlar, jismoniy mashqlarni qat'iy va qisman reglamentlashtirish metodlari, Harakat foliyatlariga o'rgatish (o'qitish) harakatning to'liq yoki uning ayrim qismi (bo'laklari)ni alohida qismlarga bo'lib o'rgatish metodlari haqida talabalarga bilimlar berish va ko'nikma va malakalarini shakllantirish.

Жисмоний маданият таълими ва тарбияси методлари

- Жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнида жисмоний машқларни ўзлаштириш учун ўқитувчи (спорт мураббийи - тренери, жамоатчи йўриқчи ва бошқалар) томонидан қўлланиладиган фаолият

Жисмоний маданият таълими жараёнида жисмоний машқлар техникаси (бажариш санъати)ни эгаллашда икки гуруҳдаги методлардан фойдаланилади.





Ҳаракат
фаолиятига
ўқитиш
методлари

Машқни тўлалигича бажариш билан ўқитиш

Машқни бўлақларга ажратиш билан ўқитиш

Биргалашиб (ўқувчи билан бирга) ўқитиш



Жисмоний машқларни қатъиян ва қисман регламентлаштириш методларининг педагогик имкониятлари

шуғулланувчилар ҳаракат фаолиятини катъий, ўзгармас қилиб ишланган ҳаракат дастури (танланган машқлар, уларни боғланиши, комбинациялар - бажариладиганларни уйғун бажариш тартиби, ҳаракатларни навбатлашуви ва бошқа)лар асосида амалга оширишни;

жисмоний юкламани ҳажми ва интенсивлиги бажариш сураътини катъий регламентлашни, шунингдек, шуғулланувчиларни руҳий жисмоний ҳолати динамикаси ва ҳал қилинадиган вазифаларни регламентлашни;

юкламаларни бўлаклари (қисмлари) оралиғидаги дам олиш интервалини аниқ меъёрлашни;

жисмоний сифатларни танлаб тарбиялашни;

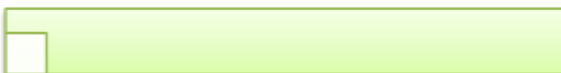
турли ёшдаги контингент билан машғуллотларда жисмоний машқлардан фойдаланишни;

жисмоний машқлар техникасини самарали ўзлаштиришни;

танланган ҳаракат актининг (фаолиятининг) суръати (темпи), ритми, амплитудаси, ҳаракат фазаларини ўзгаришсиз, берилган кетма-кетликда бажаришни регламентлаштиришни ўз ичига олади.

Қатъиян регламентлаштириш

Қисман регламентлаштириш



ҳаракат шаклини

нагрузкаларнинг катталигини

нагрузкаларнинг ортишини

дам олиш билан иш

бажаришни тўғри навбатлашувини

бажариладиган ҳаракат фаолияти таркибидан унинг лозим бўлган бўлагини олдиндан режалаштири

Ўйин ва мусобақа методлари

- **ўйин ва мусобақа методлари** турли белги ва мазмунларга эга бўлишига қарамай, уларнинг **“бир бутунлиги”, “яхлитлиги”, “умумийлиги”** мавжуд: уларни қўллашда ўқувчилар орасида доимо рақобат (бир-бирини мағлуб қилиш) хиссиёти устун бўлади; ўқувчиларда ўз кучини, у ёки бу фаолиятини бажаришда устунлигини исботлаш учун интилиш юқори бўлади.

Таълим методларига қўйилган умумий талаблар

илмий асосига эга бўлишлиги ҳамда олий нерв фаолияти билан мувофиқлиги

Ҳаракат вазифасини ўқитиш методикасига мос тушиши

Танланган таълим методлари орқали ўқитиш жараёнида тарбиялаш характерини шакллантириш

таълим тизимидаги барча принципларнинг мувофиқлиги ва амалда қўлланилишига таяниш

Ўқув материали хусусиятларининг мувофиқлиги

Ўқувчилар индивиди ва ўқув гуруҳи тайёргарлигининг мувофиқлиги

Ўқитувчининг индивидуал хусусиятлари ва имкониятларини мувофиқлиги

Матғулотлар учун шароитнинг мувофиқлиги

Услубиётларнинг турли хилларидан фойдаланиш



Профессор Б.А.Ашмарин сўздан фойдаланишда қуйидаги услубий тавсияларни таклиф этади:

Сўз маъносининг мазмуни ўқувчиларнинг индивидуал хусусиятларига ва таълим вазифаларига мувофиқлашган бўлиши

Сўздан фойдаланган ҳолда ўзлаштириладиган ҳаракат фаолиятининг фойдасини тушунтириш

Сўзнинг ҳаракат фаолиятидаги алаҳида ҳаракатларнинг ўзаро боғлиқлигини аниқлашдаги зарурлиги

Ўқитувчининг машқ техникаси асосини тушунтиришдаги нутқига катта аҳамият бериш, асосий зўриқиш талаб қилинадиган дақиқаларини эслатиш

Сўзни ифодали, тасвирли, таъсирчан восита тарзида фойдаланиш жисмоний машқни кўргазмалилигини оширади ва ўқувчиларга фаолиятни айтарли даражада тушунарли бўлишини осонлаштиради

Ўқувчиларга ҳали автоматлашмаган ҳаракатлари ҳақида (ижрода тузатишлар қилиш бундан мустасно) гапириш мақсадга мувофиқ эмас

гапириб (хикоя) қилиб бериш

- ўқувчи фаолиятини ўйин тарзида ташкиллаш учун кўпинча ўқитувчи томонидан гапириб бериш қўлланилади

сўз билан ифодалаш

- ҳаракат фаолияти ҳақида тасаввур ҳосил қилиш усули бўлиб, фаолиятнинг характерли белгилари сўз орқали саналади, нима қилиш лозимлиги тушунтирилади, нима сабабдан айнан шундай қилиш зарурлиги гапирилади

тушунтириш

- ҳаракат фаолиятларига онгли муносабатнинг муҳим усулларида бири бўлиб, у "нима учун?" деган асосий саволга жавоб беради

суҳбат

- бир томондан, фаолликни оширади, ўз фикрини айтиш малакасини шакллантиради, бошқа томондан, ўқитувчига ўз ўқувчиларининг билиш, бажарилган ишни баҳолаш учун ёрдам беради

муҳокама

- бирор вазифанн аниқ ҳал қилиб бўлинганидан сўнг ўтказилиши билан суҳбатдан фарқ қилади

топшириқ

- дарс, машғулот олдидан ёки уларнинг бориши давомида хусусий вазифа тарзида берилади

баҳолаш

- ҳаракат фаолиятини бажарилишининг таҳлили натижасидир

кўрсатма

- қисқалиги билан ажралиб туради ва сўзсиз бажаришни талаб қилади

буйруқ

- жисмоний тарбия жараёнидаги хусусий ва энг кўп тарқалган сўздан фойдаланиш методидир

саноқ санаш

- керак бўлган ҳаракат темпини йўлга қўйишда фойдаланилади

Кўрганига тақлид қилишнинг самарадорлиги қуйидаги тўрт фактор (омил)га боғлиқ

Ўқувчиларни тақлид қилишга тайёрлиги, унинг даражасини тақлид қилинадиган объектнинг ўрганишда содир бўладиган қийинчиликларга мувофиқ келиши, жисмоний машқнинг ижросини қийинлиги, уни эгаллаш учун ўқувчидан фақат максимал зўриқиш талаб қилишидек факторлар

Ўқувчиларни тақлид объектига оид тасаввурларининг мукамаллиги фактори

қизиқишга сабаб бўладиган тақлиднинг таълимга хос туб мотиви учун имкон яратиш ва уни мохиятининг даражасини фарқлай олиши

Ўқувчининг тақлидга хоҳиши, кузатаётганини актив тақрорлаши (В.В. Белиноъич, 1958) фактори ва бошқалар

Жисмоний машқни кўрсатиш учун қўйиладиган услубий талаблар

ўрганилаётган ҳаракат фаолиятини ижодий такрорлашга имконият очиш мақсадида ҳаракат ижросини шархлаш билан (коментарияли) олиб бориш - машқнинг техникаси мазмунини гапириб, бажариб кўрсатиш

кўрсатиш пайтида ўқувчиларни ўқитувчининг кўрсатиши, бажаришидаги эмоционал ҳолатига тақлид қилиш, уни эътибордан четда қолдирмаслик орқали таълим жараёнига жонланиш киритиш, фаол муносабатни шакллантириш

Ҳаракатни ўқитувчи томонидан нотўғри бажарилганлигини изоҳлашнинг ўринлилиги, зарурият ҳосил бўлган ҳолатлар:

ўқувчи ўзи бажарилган машқ техникасининг ижросига танкидий қарашни билса;

ўз ҳаракатларини таққослаш, солиштириш малакасига эга бўлса;

машқни таҳлил қилиш билан кўрсата олса, кўрсатиш идеалга яқин даражада, ўқувчини танқид, масҳара қилиш мақсадида бўлмаса, машқни кўрсатиш самара беради

“Ойнада” аксини кўргандек кўрсатувлар фақат содда ҳаракатлар, асосан, умумий ривожлантирувчи машқларни кўрсатишда қўлланилишининг фойдаси юқори. Қийин ҳаракатларни бу усулда кўрсатиш қоидага кўра ижронинг табиийлигининг, енгиллигининг йўқолишига сабаб бўлиши амалиётда исботланган.

Машғулотда, дарсда, жисмоний машқни ўқитувчининг ўрнига олдиндан тайёрланган ўқувчини кўрсатишига қуйидаги ҳолатлардагина рухсат берилиши мумкин:

- ўқитувчининг саломатлигини оқибати туфайли ҳаракат фаолиятини кўрсата олмаса
- ўқитувчини машқни кўрсатишидаги ҳолати сафдаги ўқувчиларга нисбатан нокулай бўлганда (масалан, боши ерга қараб ёки ўқувчиларга орқаси билан туриб қоладиган ҳолатларда) ўқувчини кўрсатишга жалб қилиш мумкин
- ўқувчи онгида ҳаракатни бутунлай бажара олмаслиги ҳақидаги ишончсизлик унинг онгига сингиб улгурганда уни ўзига ишончини ошириш мақсадида шу ўқувчини машқни бошқаларга кўрсатиб бериши тавсия қилинади
- ўқувчи мисолида машқ ижросининг индивидуаллашган техникасини намойишкорона бажариш керак бўлиб қолган тақдирда машқни олдиндан тайёрланган ўқувчи орқали бажариб кўрсатишга рухсат берилади

Ўйин услубларининг характерли белгилари:

Ўйин ҳолати ролларнинг элементларини аниқ ифодалайди.

- Ўйин методи шуғулланувчилар орасидаги энг қийин муносабатларни юзага чиқариши имконини беради. Энг оддий югуриш мусобақалари шароитида қатнашувчилар орасида тарбиявий аҳамиятига кўра шунчалар кўп қиррали ҳолатлар вужудга келадики, лекин, у икки ўйинчи ўртасидаги юзага келадиган ҳолатлардан анча фарқланади. Қайд килиган ҳолатлардан катъий назар ўйин методи шуғулланувчилар орасидаги муносабатларни катъиян регламентлаштиришни талаб килади.

Ҳаракат фаолиятини бажариш давомида шароитнинг ўзгарувчанлиги

- Пайдо бўладиган ҳаракат вазифаларни ҳал қилишда ўйинчиларни турли-туман имкониятларга эга бўлиши; шаклланган малакалар эса ўзгарувчан шароитда мосланувчанлиги ва эгилувчанлиги билан фарқланадилар.

Ҳаракат фаолиятидаги ижодий ташаббусларга юқори талаблар қўйиш.

- Ўйин ҳолатининг ўзгарувчанлиги жисмоний машқларнинг натижа берадиганларини танлашни ва мустақилликни фаолроқ намоён қилиш талабини кўяди.

Ҳаракат фаолиятининг чегараланмаганлиги ва жисмоний юкламанинг характериға кўра қатъий регламентлаштиришнинг йўқлиги.

- Ўқувчилар махсус ёки шартли (соддалаштирилган, мураккаблаштарилган) қоидалар чегарасида пайдо бўлган ҳаракат фаолияти вазифаларини ҳал қилиш учун самарали ҳисоблаган ҳаракат фаолиятларидан ўзлари фойдаланишлари мумкин.
- Ўқувчига тушаётган жисмоний нагрузка тўлалигича унинг ўйинда бажараётган функцияси, фаолият, бажара олиш даражаси, ўйинчилар сони, ўйин мазмуни ва олдиндан белгиланган шароити (ўйиндан фойдаланиш услубиёти)нинг давомийлиги бошқалар билан боғлиқ.
- Янги ҳаракат фаолиятларини ўрганиш учун ўйин методидан фойдаланилса, регламентлаштиришнинг даражаси ошади. Масалан, ўйин методи билан арқонга уч усул билан тирмашиб чиқишнинг бирор-бир бўлаги ўрганилаётган бўлса, яъни, осилиб тўрган ҳолатда оёқларни тиззадан букиб олдинга йиғиш орқали арқонга тираниш (кўтариш)ни ўргатишни, ўйин тарзида “чуқурлик устидан осилиб турган канатда учиб ўтиш” ўйинини қўллашдан фойдаланиш мумкин.

Ўйин фаолияти вазифалари билан мувофиқ ҳаракат фаолиятлари ва сифатларининг комплекс намоён қилиниши.

- Жисмоний тарбия жараёнида ўйинлар қандайдир махсус ҳаракатлар йиғиндисидан иборат эмас. Қоидадаги каби уларда ўз шаклининг табиийлиги билан ажралиб турадиган ҳаракат фаолиятлари учрайди (югуриш, сакраш ва хк.). Айтарли кўпчилик ўйинларда ўйинчилар ғалабага эришиш учун бир кенг куламли ҳаракат фаолиятларидан, қолаверса, турлича аралаш шаклдаги фаолиятлардан фойдаланадилар. Буларнинг барчаси ўйинчилар организмга комплексли таъсирни таъминлайди.

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

- Ўйиндан тўғри фойдаланиш асосида коллективизм руҳи, фаоллик, ташаббускорлик, қўрқмаслик (ботирлик), катъийятлилиқ ва онгли интизомни тарбиялаш пухталиқ билан амалга оширилади ва унинг натижаси таълим жараёнида яққол намоён бўлиши амалиётда исботланган.
- Ўйин методининг салбий томони ҳам мавжуд. Таълим жараёнида ундан янги, айниқса, қийин ҳаракат техникасига эга бўлган фаолият малакасини шакллантиришда фойдаланишнинг самарадорлиги айтарли даражада паст бўлади.

- мусобақалашиш, куч синашишнинг характерли белгиларини ўзида акс эттирган жисмоний машқлар билан шуғулланишнинг ўқувчиларга стимул берувчи алоҳида шаклларидан биридир. Шунинг учун харқандай жисмоний машқни мусобақа предмети қилиб, машғулотларда кенг фойдаланиш мўмкин.

Мусобақа методи

Мусобақа методининг харамтерли белгилари

У ёки бу ҳаракат фаолиятида фаолиятни вазифага бўйсундиришни олдиндан белгиланганлиги, ўрнатилган қоидалар билан мувофиқлиги. Бундай вазифалар ўқувчилар ижодий активлигини стимулловчи факторлардан бўлиб, уларнинг тайёргарлигини баҳолаш ва таққослаш учун ўлчов бўлиши;

Юқори спорт натижаси учун жисмоний ва психологик қувватни максимал намоён қилиш. Мусобақалашиш методикаси орқали организмнинг функционал имкониятларини тўла очиш шароитининг яратилиши

Ўқувчилар учун белгиланган жисмоний юкламаларни бошқариш имкониятларининг чегараланганлиги

Mustaqil ishlash uchun topshiriqlar

1. «Harakat faoliyatiga o'rgatish usullari va ularning ta'rifi» jadvalini to'ldiring

O'rgatish usullari	Usullar tavsifi

2. «Jismoniy sifatlarni tarbiyalash usullari va ularning tavsifi» jadvalini to'ldiring

Tarbiya usullari	Usullar tavsifi

3. «Jismoniy tarbiyada so'zdan foydalanish usullari (so'z usullari) va ularning tavsifi» jadvalini to'ldiring

So'z usullari	Usullar tavsifi

4. «Jismoniy tarbiyada ko'rgazmalilikni ta'minlash usullari (ko'rgazmali usullar) va ularning tavsifi» jadvalini to'ldiring.

Ko'rgazmali usullar	Usullar tavsifi

5. Quyidagi metodlarni tartiblang!

mashqlarni katʼbiyyan reglamentlashtirish, hikoya, oʻyin metodi, ifodalash, musobaqa metodi, koʻrsatish, harakat faoliyatlarini oʻqitish metodlari, namoyish etish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodlari, tushuntirish, qisman reglamentlashtirish metodi, suhbat, plakatlar, boʻlaklarga ajratib oʻqitish metodlari, kinogrammalar, harakatni toʻliq bajarish bilan oʻzlashtirish metodlari, doskaga bor bilan chizish, soʻzdan foydalanish metodi, muhokama, koʻrsatish orqali taʼsir etish metod, topshiriq, oʻquvchilarning oʻzi chizgani, maketlar, video, audio modellar, rang va tovush signallar, koʻrsatma, baholash, buyruq

Xususiy metodlar	Umumpedagogik metodlar

6. Oʻyin va musobaqa uslublarining xarakterli belgilarini tartiblang!

Uslublarining xarakterli belgilari	Oʻyin uslubi	Musobaqa uslubi
Raqiblik va emotsionallik elementlarini aniq ifodalaydi. Oʻyin metodi shugʻullanuvchilar orasidagi eng qiyin munosabatlarni yuzaga chiqarishi imkonini beradi		
Yuqori sport natijasi uchun jismoniy va psixologik quvvatni maksimal namoyon qilish		
Harakat faoliyatini bajarish davomida sharoitning oʻzgaruvchanligi		
Oʻquvchilar uchun belgilangan jismoniy yuklamalarni boshqarish imkoniyatlarining chegaralanganligi		
Harakat faoliyatidagi ijodiy tashabbuslarga yuqori talablar qoʻyish		
Harakat faoliyatining chegaralanmaganligi va jismoniy yuklamaning xarakteriga koʻra qatʼiy reglamentlashtirishning yoʻqligi		
Oʻyin faoliyati vazifalari bilan muvofiq harakat faoliyatlari va		

sifatlarining kompleks namoyon qilinishi		
Bu uslubiyot o'quvchilardan harakat faoliyatini bajarish davomida vujudga kelgan vazifalarni hal qilishda, o'ziga xos mustaqillikni talab qiladi		
O'yinchilarning o'zaro munosabatlarini biror predmet (masalan, to'p, bayroqlar va boshqalar) orqali amalga oshirish		
U yoki bu harakat faoliyatida faoliyatni vazifaga bo'ysundirishni oldindan belgilanganligi, o'rnatilgan qoidalar bilan muvofiqligi		

Muammoli vaziyatlari bo'lgai topshiriqlar

1. Muammoli vaziyat. Har qanday harakat faoliyati uch bosqichda o'zlashtiriladi. Har bir bosqichda shunday usullar ajratib ko'rsatiladiki, ular yordamida mazkur bosqich vazifalari ko'proq samaradorlik bilan hal qilinadi. Harakat faoliyatlariga o'rgatishning boshlangich davrida konstruktiv mashq usuli keng qo'llanadi. Ko'pincha, bilish bilan o'rgatishning belgilangan bosqichida foydalanish uchun ko'zda tutilgan muayyan mashqlar tarkibini bilmaslik orasida ziddiyat yuzaga keladi.

Topshirik. Maktab o'quvchilarini kichkina (tennis uchun) to'pni uzunlikka uzviy qismlarga ajratish konstruktiv mashq usulini qo'llagan holda ulotqirishga o'rgatishda foydalaniladigan muayyan mashqlar tarkibini aniqlang (tanlangan sport turi misolida bo'lishi mumkin).

2. Muammoli vaziyat. Harakat faoliyatlarini o'rgatish jarayonida 2 ta asosiy umumiy yondashuv mavjudligi e'tirof etiladi:

1) harakatni uzviy qismlarga bo'lib o'rganib, keyin bu qismlarni butun harakatga birlashtirish. Shunday yondashuvga mos usullarni «uzviy qismlarga ajratilgan konstruktiv mashq usullari» deb ataladi;

2) harakatni imkoni boricha butun holda ayrim detallarni tanlab ajratib olib o'rganish. Bunday yondashuvga xos bo'lgan usullarni qisqacha «butun mashq usullari» deb ataladi. Agar o'rganilayotgan harakat (yoki harakatlar yig'indisi) nisbatan mustaqil unsurlarga bo'linsa, bunda ularning xususiyatlari ko'p o'zgarmasa, birinchi yo'l tanlanadi.

Agar butunni qismlarga ajratish bilan harakatning mohiyati o'zgarsa, ularning tuzilishi buzilsa, u holda ikkinchi yo'lga murojaat qilinadi. Butunning tuzilishi, odatda, harakatning asosiy mexanizmi o'zlashtirila borgan sayin alohida, nisbatan mustaqil detallar bilan birlashib, butun harakatning bajarilishi fonida takomillashadigan faoliyatlarni chiqarib tashlash hisobiga soddalashtiriladi.

1-topshiriq. Tanlangan sport turi misolida butun harakat faoliyatini qismlarga ajratish tartibini aniqlang (birinchi yo'l uchun).

2-topshiriq. Tanlangan sport turi texnikasining u yoki bu unsurini o'zlashtirish ketma-ketligini aniqlang. Natijani taqdim etish chogida javobingiz to'g'riligini asoslab bering.

3. Muammoli vaziyat. Jismoniy tarbiyada standart mashq va

o'zgaruvchan (variantli) mashq usullari mavjud. Bu usullar uzluksiz va intervalli yuklanma rejimida qo'llaniladi. Bu usullarning har biri jismoniy tarbiya jarayonida u yoki bu vazifalarni baja rishga xizmat qiladi. Diqqatingizga quyidagi muammoli vaziyat havola etiladi. Jismoniy mashklar shartli mashg'ulotlarini o'tkazish jarayonida har bir usul uchun quyidagilarni navbati bilan shakllantirib olish lozim:

- 1) standart uzluksiz mashq usulini qo'llash bilan bog'liq vazifa;
- 2) standart intervalli mashq usuli yordamida yechilishi mumkin bo'lgan vazifa;
- 3) o'zgaruvchan uzluksiz mashq usulidan foydalanish bilan bog'liq vazifa;
- 4) o'zgaruvchan intervalli mashq usuli yordamida hal etilishi mumkin bo'lgan vazifa.

Topshiriq. O'zingiz shakllantirgan vazifani asoslab bering.

4. Muammoli vazifa. O'quvchilarga har xil harakat faoliyatlarini o'rgatishda jismoniy tarbiya o'qituvchisi sharoitga qarab har doim ham shu harakat yoki uning ayrim unsurlarini ko'rsatib berolmaydi. SHunday hollarda o'rganilayotgan harakat haqida ko'rgazmali tasavvur xosil qilish bo'yicha uslubiyat talablari bilan o'qituvchi tomonidan ko'rsatilish imkoni yo'qligi orasida muammoli vaziyat yuzaga keladi. Biz bilamizki, ko'rgazmalilikni bevosita yaratishning bir guruh usullari mavjud.

Topshiriq. Bu guruhdarni, shuningdek, mazkur muammoli vaziyatni samarali hal qilish imkonini beradigan muayyan usullar tarkibini aniqlang.

Nazorat uchun savollar:

15. Metodika (uslubiyot), metodlar (uslublar), metodik usullar tushunchalari.

16. O'ziga xos xususiy metodlar tarkibiga qanday metodlar kiradi?

17. Jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasining amaliy metodlari.

18. Kat'iyon reglamentlashtirilgan mashq metodlari.

19. Qisman reglamentlashtirilgan mashq metodi.

20. Jismoniy madaniyat ta'limi jarayonida o'yin metodlaridan foydalanish.

21. Jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasi jarayonida musobaqa metodi.

22. Umumiy pedagogika metodlari.

23. Jismoniy madaniyat ta'limi uslublariga qo'ynladigan umumiy talablar.

24. So'zdan va ko'rgazmalilikdan foydalanishdagi uslubiy tavsiyalar

25. Mashqni ko'rsatishni o'quv vazifalari mazmuniga muvofiqligi

26. Mashqni bajarishning reglamentlashtirilgan dasturini tuzish.

27. Ta'lim jarayonining ustivor metodlari.

28. Ta'lim metodlariga qanday talablar qo'yiladi?

Nazorat uchun test savollari:

1. Jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasi jarayonida jismoniy mashqlarni o'zlashtirish uchun o'qituvchi tomonidan qo'llaniladigan faoliyatni jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasi ... deyiladi.

- a) metodlari
- b) tamoyillari
- s) vositalari
- d) asoslari

2. Jismoniy madaniyat ta'limi jarayonida jismoniy mashqlar texnikasi (bajarish san'at)ni egallashda nechta guruhdagi metodlardan foydalaniladi

- a) ikki guruhdagi
- b) uch guruhdagi
- s) to'rt guruhdagi
- d) besh guruhdagi

3. Faqat jismoniy madaniyat ta'limi jarayoni uchun ta'luqli bo'lgan o'ziga xos metodlar deb nimaga aytiladi?

- a) xususiy metodlarga
- b) umumiy pedagogik metodlarga
- s) didaktik tamoyillarga
- d) amaliy metodlarga

4. Ta'lim va tarbiya jarayonining har qanday holatlarida foydalanadigan metodlar nima deyiladi?

- a) umumiy pedagogik metodlarga
- b) xususiy metodlarga
- s) didaktik tamoyillarga
- d) nazariy metodlarga

5. O'yin metodi qanday metodlar tarkibiga kiradi?

- a) xususiy metodlar tarkibiga
- b) umumiy pedagogik metodlar tarkibiga
- s) didaktik tamoyillar tarkibiga
- d) nazariy metodlar tarkibiga

6. Ta'lim va tarbiya amaliyotida mashqlarni qat'iyon reglamentlashtirish metodlari necha hildagi kichik guruhlarga ajratiladi?

- a) ikki hildagi kichik guruhlarga
- b) uch hildagi kichik guruhlarga
- s) to'rt hildagi kichik guruhlarga
- d) besh hildagi kichik guruhlarga

7. Koordinatsiyasiga ko'ra o'ta qiyin mashqlarni o'zlashtirishda eng yahshi samara beruvchi metodni toping?

- a) bo'laklarga ajratib o'rgatish metodi
- b) qat'iy reglamentlashtirilgan mashq metodi
- s) o'yin metodi
- d) musobaqa metodi

8. Musobaqa usuli qanday metodlar turkumiga kiradi?

- a) amaliy metodlar
- b) ko'rgazmali metodlar
- s) reglamentlashtirilgan metodlar
- d) so'zdan foydalanish metodlari

Glossariy

metod - (yun. metodos — bilish yoki tadqiqot yo'li, nazariya, ta'limot) — vo-qelikni amaliy va nazariy egallash, o'zlashtirish, o'rganish, bilish uchun yo'l-yo'riklar, usullar majmuasi, falsafiy bilimlarni yaratish va asoslash usuli.

xususiy metodlar - faqat jismoniy madaniyat ta'limi jarayoni uchun ta'luqli bo'lgan o'ziga xos metodlar

umumiy pedagogika metodlari - ta'lim va tarbiya jarayonining har qanday holatlarida foydalanadi

so'zdan foydalanish metodlari - harakatni mazmunini gapirib berish, tasvirlash, tushuntirish, suhbat, muhokama qilish, ma'ruza, yo'l yo'riqlar ko'rsatish, sharhlash va ogohlantirishlar qilish

ko'rsatish orqali ta'sir etish metodlari - birlamchi tasavvur xosil qilish, o'zlashtirish, mustaxkamlash va takomillashtirish maqsadida harakatni aynan o'zini ko'rsatish, ko'rgazmali qurollar vositasi orqali ko'rsatish, harakat faoliyatini his qilishga yo'naltirish, "zudlik bilan axborot berish"dan foydalanish

gapirib (xikoya) qilib berish - o'quvchi faoliyatini o'yin tarzida tashkillash uchun ko'pincha o'qituvchi tomonidan gapirib berish qo'llaniladi

so'z bilan ifodalash - harakat faoliyati haqida tasavvur hosil qilish usuli bo'lib, faoliyatning xarakterli belgilari so'z orqali sanaladi, nima qilish lozimligi tushuntiriladi, nima sababdan aynan shunday qilish zarurligi gapiriladi

tushuntirish - harakat faoliyatlariga ongli munosabatning muhim usullaridan biri bo'lib, u "nima uchun?" degan asosiy savolga javob beradi

suhbat - bir tomondan, faollikni oshiradi, o'z fikrini aytish malakasini shakllantiradi, boshqa tomondan, o'qituvchiga o'z o'quvchilarining bilish, bajarilgan ishni baholash uchun yordam beradi

muhokama - biror vazifann aniq hal qilib bo'linganidan so'ng o'tkazilishi bilan suhbatdan farq kiladi

topshiriq - dars, mashg'ulot oldidan yoki ularning borishi davomida xususiy vazifa tarzida beriladi

baholash - harakat faoliyatini bajarilishining tahlili natijasidir

ko'rsatma - qisqaligi bilan ajralib turadi va so'zsiz bajarishni talab kiladi

buyruq - jismoniy tarbiya jarayonidagi xususiy va eng ko'p tarqalgan so'zdan foydalanish metodidir

sanoq sanash - kerak bo'lgan harakat tempini yo'lga qo'yishda foydalaniladi

namoyish qilish - o'quvchilar tomonidan materialni qabul qilishga sharoitni yaratishi zarur - birinchidan, bolalarda kuzatiladigan harakatga qiziqishni shakllantirishi; ikkinchidan, ularning diqqati ta'limning aniq

vazifalariga, hal qiluvchi yetakchi elementlarga yo'naltirilishi shart

musobaqa metodi - musobaqalashish, kuch sinashishning xarakterli belgilarini o'zida aks ettirgan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning o'quvchilarga stimuly beruvchi alohida shakllaridan biridir

2-AMALIY MASHG'ULOT

3-mavzu: Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi

Мақтаб ёшидагилар жисмоний тарбияси жараёнининг мақсади

- аста-секинлик билан ўқувчиларни жисмонийкомолотга эриштириш ва шу аснода уларни ҳаётга ижодий меҳнатга ва Ватан мудофаасига тайёрлаш ҳамда уларни соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти соҳибига айлантиришни назарда тутати.



**Хусуий
вазифалар**

Ўқувчилар организмининг соғлигини мустаҳкамлаш, ривожлантириш ва чиниқтиришдек СТТЖМ одобига эга қилиш;

турли хилдаги меҳнат фаолиятига тайёр бўлиш учун ёши ва эгаллаётган касб-хунарига хос бўлган ҳаракат сифатларни ривожлантириш;

ҳаёт учун зарурий ҳаракат малакалари ва кўникмаларини ривожлантириш ва ҳаётий фаолиятининг кейинги даврида керак бўладиганлари билан қуроллантириш;

**Хусуий
вазифалар**

ўқувчиларга умумий ўрта таълим меъёрида жисмоний маданиятга оид янги назарий жисмоний билимларни бериш ва уларни йилдан-йилга такомиллаштириш;

ўқувчиларни жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланишга қизиқтириш ва унга турғун одатни шакллантириш;

ўқувчиларни жисмоний маданият фаоллари қилиб шакллантириш ва бу билан уларда ташкилотчилик қобилиятини юзага келтириш;

жисмоний тарбияни маънавий тарбиянинг элементлари ахлоқий, руҳий, эстетик ва меҳнат тарбияси билан боғлаш, қадриятларимизга оид вазифалари билан биргаликда ўқувчиларни ёшини улғайиши, жисман тайёргарлигини ортишини эътиборга олиб, ўқитишнинг айрим босқичларида зарурий тузатишларни қилиш, аниқликлар киритиш ва бошқа тан тарбиясига оид қатор вазифаларни ҳал қилиш мажбуриятини юклайди.



Онтогенез деб -

- ҳар бир организмнинг оталанган тухум давридан бошлаб токи организмни улиш давригача булган циклига айтилади.



Жисмоний ривожланиш даври

максимал, интенсив ривожланиш даври (мактабгача ёшдалик, мактаб ёши даври);

ривожланишни нисбатан стабиллашган (барқарорликга эришган) даври;

жисмимиз имкониятларини секин аста пасайиш даври.

Жисмоний ривожланганликни аниқлаш

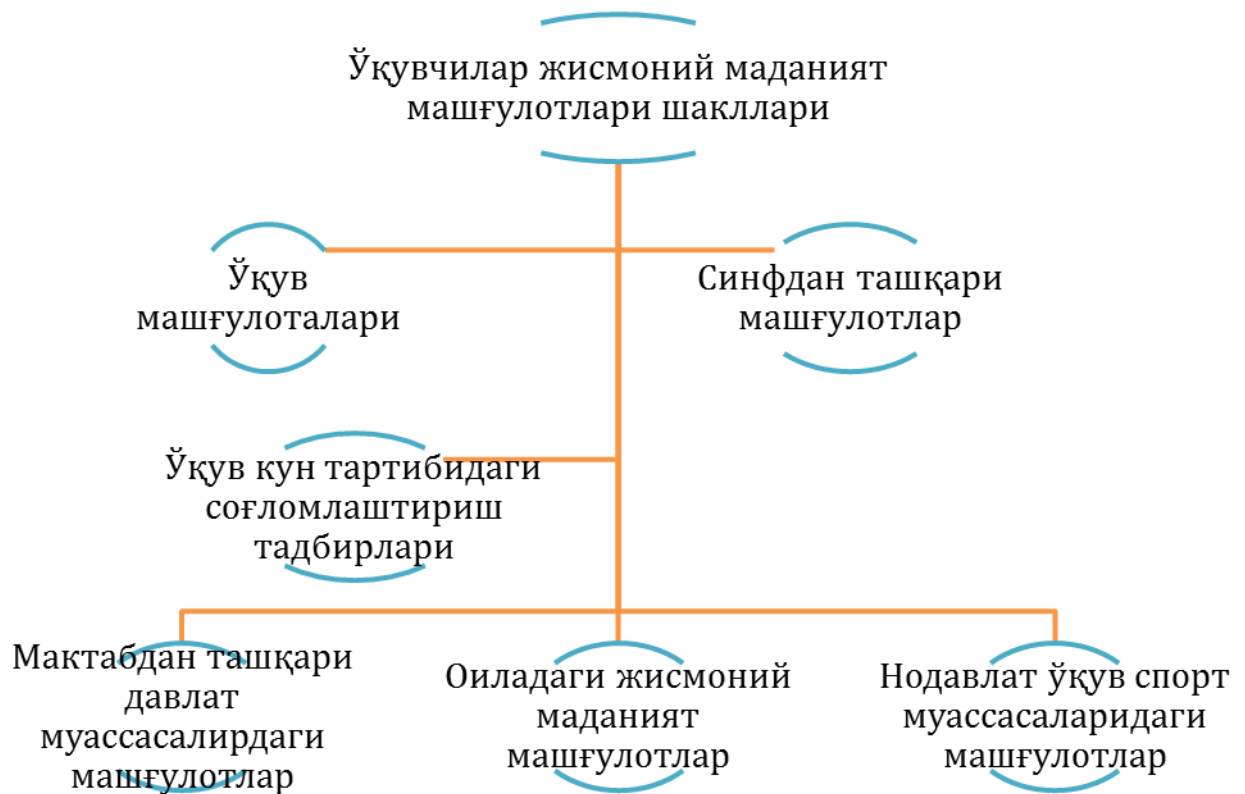
Сомотометрик

Сомотоскопик

Физиометрик

О'сish bosqichlarini rivojlanishi



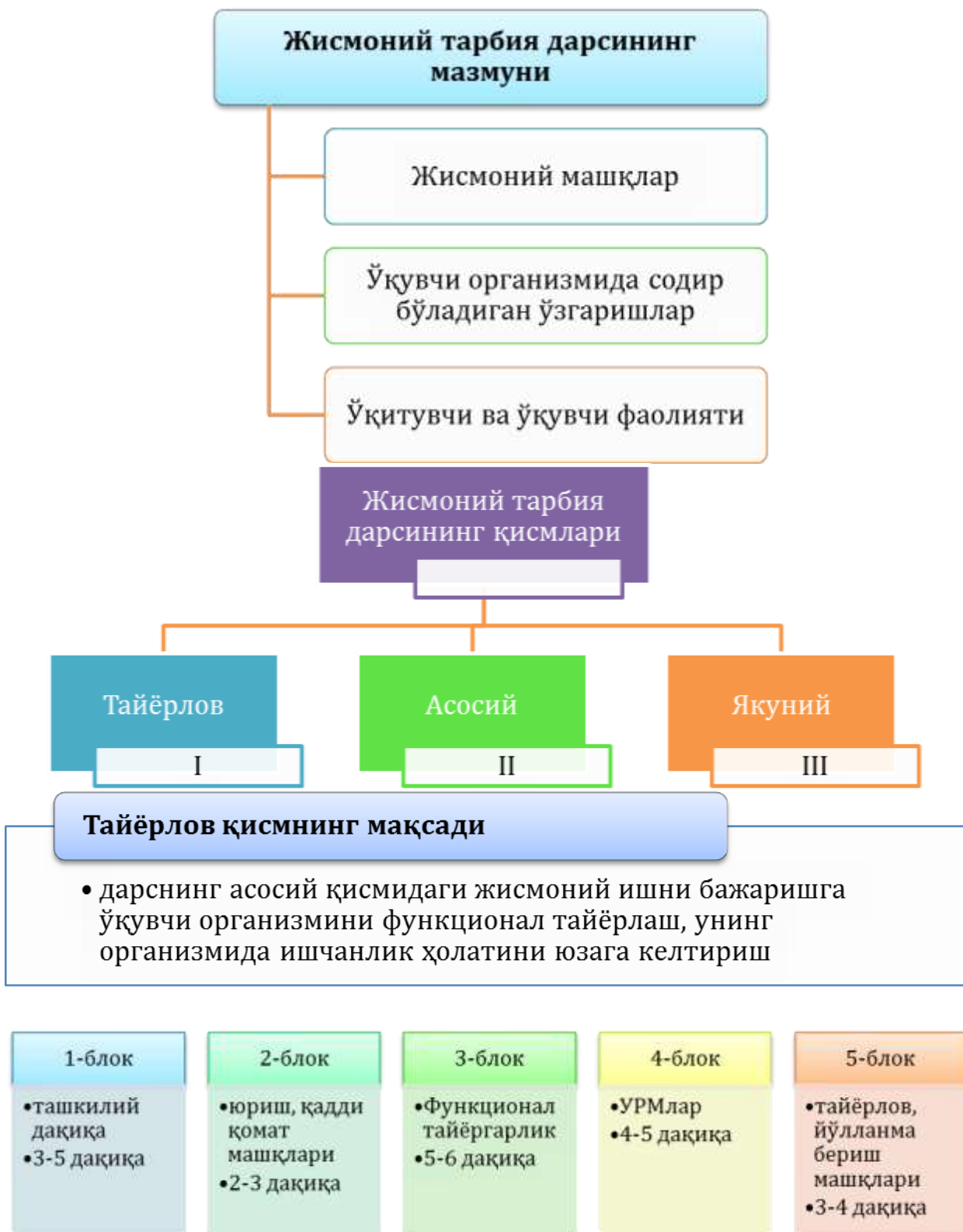


Мақтаб жисмоний тарбия дarsi (ўқув ишлари)

- ўқувчи жисмоний тарбиясини ташкиллаш машғулотларининг асосий шаклларида бири бўлиб, мақтабнинг ўқув режасида жисмоний маданият дarsi сифатида, ўқув хафтасининг икки кунига (дarsiлар оралиғи кетма-кет - душанба, сешанба кунлари қўйилмай), дarsi оралиғидаги кунлар тенг қилиб қўйилиши қоидага айлантйрилиши лозим.

Жисмоний тарбия дarsi

- жисмоний маданият машғулотларининг тизимли шакли бўлиб, у ёши, жисмоний ривожланганлиги ва жисмоний тайёргарлиги бир бирига яқин контингент билан, белгиланган вақт (30,35,40,45,60,80 дақиқа) ичида ўтказилувчи, дастур мавзуларини ўқитишнинг мажбурий машғулоти дир



Дарсинг асосий қисмида таълимнинг хусусиятлари

Умумий ва хусусий вазифаларни ҳал қилиш

Юкламанинг соғломлаштирувчи хусусиятлари

Моддий-техник таъминланганлиги

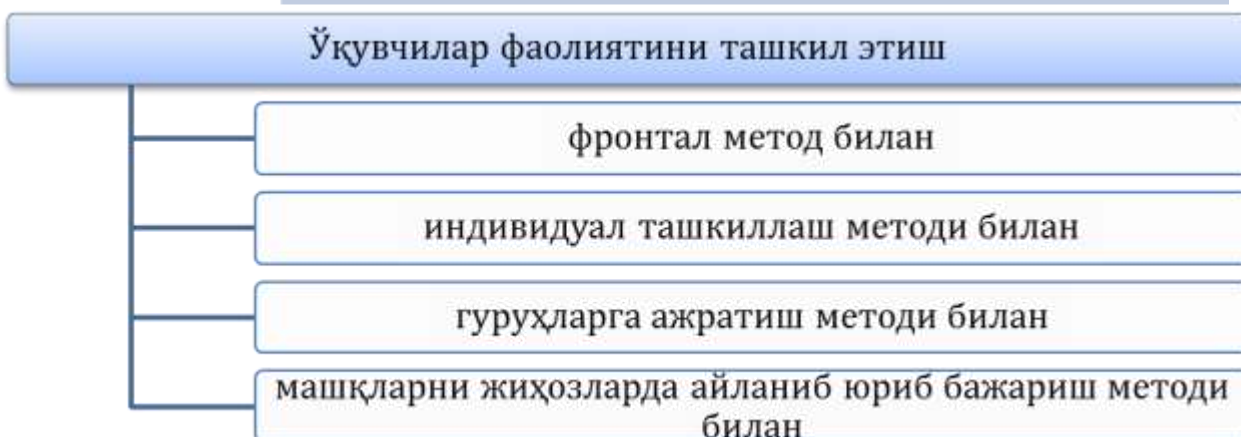
Ўқувчилар фаолиятларини ташкиллаш

Асосий қисм компонентлари учун вақтни сарфлаш

Жисмоний, руҳий, координациявий тайёргарлик

Уқувчининг фаолиятини бошқариш

Билим бериш ва ҳаракат малакасини узлаштириш, мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш



Mustaqil ishlash uchun topshiriqlar

1. Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash bo'yicha ishlarning asosiy yunalishini ta'minlaydigan dasturiy me'yoriy hujjatlarni sanab bering
2. «Maktab yoshidagi bolalarning yoshiga ko'ra rivojlanish xususiyatlari» jadvalini to'ldiring

Bolalarning yoshiga ko'ra rivojlanish xususiyatlari		
Kichik maktab yoshi	O'rta maktab yoshi	Katta maktab yoshi

3. «Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalashning vazifalari» jadvalini to'ldiring

Jismoniy tarbiyaning vazifalari		
Sog'lomlashtiruvchi vazifalar	Ta'limiy vazifalar	Erdamchi vazifalar

4. Jismoniy tarbiyalash jarayonida maktab o'quvchilarida takomillashtirish zarur bo'lgan hayot uchun muhim harakat malaka hamda ko'nikmalarining 5 ta guruhini sanang.

5. Jismoniy tarbiya bo'yicha maktab dasturiga kiritilgan asosiy bazaviy harakat faoliyatlari turlarini sanab bering.

6. Umumiy ta'lim maktablari o'quvchilarni (6-17 yosh) jismoniy tayyorgarligi darajasini aniqlashda qo'llaniladigan standart testlarni jadvalga yozing va ulardan har birining vazifasini ko'rsating.

Testlar	Vazifalari

7. Kichik maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalashning asosiy vazifalarini sanab bering

8. Kichik maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi bo'yicha maktab dasturiga kiritilgan jismoniy mashqlarning asosiy turlarini (sport turi belgisiga ko'ra) sanab bering.

9. O'rta maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalarini sanang.

10. O'rta maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi bo'yicha maktab dasturiga kiritilgan jismoniy mashqlarning asosiy turlarini (sport turi xususiyatlariga ko'ra) sanab bering

11. Katta maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi bo'yicha maktab dasturiga kiritilgan jismoniy mashqlarning asosiy turlarini (sport turi xususiyatlariga ko'ra) sanab bering\

12. Salomatligi holatiga ko'ra maxsus tibbiy guruhga kiritilgan o'quvchilar jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalarini sanang

13. 1-11 sinflardagi jismoniy tarbiya darslarida o'rgatish rakat faoliyatlarini va jismoniy sifatlarni tarbiyalash usullar jadvalini to'ldiring

1-4 sinflar	5-9 sinflar	10-11 sinflar
Harakat faoliyatlarini o'rgatish usullari		
Jismoniy sifatlarni tarbiyalash usullari		

14. Kichik, o'rta va katta maktab yoshidagi bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish muammolarini hal etishni eng samarali ta'minlashga yordam beruvchi asosiy jismoniy sifatlarni hamda vositalarni (jismoniy mashqlarni) jadvalga yozing

Jismoniy sifatlarni	Asosiy vositalar (jismoniy mashqlar)		
	1-4 sinflar	5-9 sinflar	10-11 sinflar

15. «Maktab davrida asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanishi uchun sensitiv (qulay) davrlar» jadvalini to'ldiring

Jismoniy sifatlar	Jismoniy sifatlar rivojlanuvchi sensitiv davrlar (yosh)

16. «Maktabda jismoniy tarbiyani tashkil etish shakllari, ularning turlari va ta'rifi» jadvalini to'ldiring

Mashg'ulotlarni tashkil etish va ularning turlari	Ta'rifi

17. Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish jarayonida shaxsni tarbiyalash masalalarini xal etish samaradorligiga o'quvchilarning yosh jins xususiyatlarining ta'sir kursatish darajasini aniqlang

Jinsiy yosh xususiyatlari	Baho		
	1-4 sinflar	5-9 sinflar	10-11 sinflar

Eslatma: «5» baho juda ko'p ta'sir ko'rsatadi, «4» kuchli ta'sir ko'rsatadi, «3» ma'lum darajada ta'sir ko'rsatadi, «2» juda kuchsiz ta'sir ko'rsatadi. «1» ta'sir ko'rsatmaydi.

18. Jismoniy tarbiya daqiqalari uchun mashqlar tizimini tuzing va jadvalga yozing (mantiqiy ketma-ketlikda).

Jismoniy tarbiya daqiqalari uchun mashqlar tizimi	
Mashqlar	Davomiyligi (takrorlanish)

19. Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda muayyan sog'lomlashtirish masalalarini jadvalga yozing.

Eshi	Muayyan sog'lomlashtirish masalalari
7-11 yosh	
12-15 yosh	
16-18 yosh	

20. Maktabdan tashqari muassasalar tizimida jismoniy tarbiyani tashkil etish shakllarini sanang

21. Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasini oilada tashkil etishning asosiy shakllarini sanab bering

22. Jadvalga kichik o'rta va katta yoshli bolalar jismoniy tarbiyasi darajasini baholash uchun testlar (nazorat mashqlari) yozing

Jismoniy sifatlar	Testlar (nazorat mashqlari)		
	1-4 sinflar	5-9 sinflar	10-11 sinflar

23. «O'rta maxsus o'quv muassasalari o'quvchilari jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalari va vositalari sport turi belgisiga ko'ra jadvalini to'ldiring».

Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari	Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari (sport turi belgisiga ko'ra)

24. «O'rta maxsus o'quv muassasalarida o'qish kuni tartibda jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish tadbirlari va ularning ta'rifi» jadvalini to'ldiring.

Jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish tadbirlari	Ta'rifi

25. «O'rta maxsus o'quv muassasalari o'quvchilarining o'qishdan tashqari vaqgda bajaradigan jismoniy mashqdari» jadvalini to'ldiring.

Jismoniy mashqpar bilan shug'ullanish turlari	Ta'rifi

26. O'rta kasb-hunar ta'limi tizimida ommaviy sport va sayohatchilik tadbirlarini sanab bering

27. Maktabda jismoniy tarbiya darsiga qo'yiladigan asosiy lablar va uning o'quvchilar jismoniy tarbiyasining boshqa shakllaridan ustun tomonlarini sanang.

Jismoniy tarbiya darsiga qo'yiladigan talablar	Jismoniy tarbiya darsining ustun tomonlari

28. «Maktabda jismoniy tarbiya darsining tuzilishi va uning tarkibiy qismlari ta'rifi» jadvalini to'ldiring

Darsning qismi (nomi)	Dars qismlari ta'rifi			
	Maqsadi	Umumiy	Asosiy	Davomiyligi

		vazifalari	mazmuni	

29. Jismoniy tarbiya uslubiyatida barcha vazifalarni uch guruhga bo'lish qabul qilingan. Mazkur vazifalar guruhlarini (nomlariga ko'ra) yozing va ularning yo'naltirilishini ko'rsating

Vazifalar guruhi	Io'naltirilishi

30. Kuni uzaytirilgan guruhdardagi kundalik jismoniy tarbiya mashg'ulotlari qanday vazifalarni hal etishga yo'naltiriladi (sanang)?

31. Asosan, ta'limga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya darslari ajratiladigan didaktik vazifalari xususiyatlariga ko'ra 5 turga bo'linadi. Bu turlarni sanang va ularning asosiy yo'naltirilishini ko'rsating

Jismoniy tarbiya darslari turi	Darslarning yo'naltirilishi

32. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida sport belgisiga ko'ra jismoniy tarbiya darslari qanday farqlanadi?

33. «Jismoniy tarbiya darsida shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil etish usullari va ularning ta'rifi» jadvalini tuldiring.

Darsda shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil etish usullari	Usullar ta'rifi

34. Jismoniy tarbiya darsining tayyorlov qismida umumiy rivojlantiruvchi mashqparni o'tkazish vaqtida shug'ullanuvchilar diqqatini faollashtirish va ularning emotsional (hissiy) holatini kuchaytirish uchun qo'llanadigan uslubiy priyomlarni sanab bering

35. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi o'qituvchilarga u yoki bu harakat faoliyatini ko'rsatishda qanday talablarga rioya qilishi lozimligini sanab bering.

36. Jismoniy tarbiya va sportda qo'llaniladigan (moddiy boshqaruvchilarni) jadvalga yozing.

CHamalashlar (moddiy boshqaruvchilar)		
Makoniy	Tovush va yorug'lik bilan	Asboblarni bilan

37. Jismoniy tarbiya darsining yakuniy qismida qo'llaniladigan mashqparni sanang.

38. Jismoniy tarbiya darsida yuklama o'lchamlarini tartibga solishning xilma-xil yo'llari va uslubiy priyomlari mavjud. Eng samarali va qulay priyomlarni sanang.

39. Jismoniy tarbiya darsining umumiy zichligi pasayishiga olib keladigan asosiy sabablarni ayting.

40. Quyidagi ma'lumotlardan kelib chiqib jismoniy tarbiya darsining umumiy zichligini (UZ) hisoblang:

a) darsning davomiypigi - 40 daq

b) jismoniy tarbiya o'tsituvchisining aybi bilan darsda turib qolishlar 3 daqiqani tashkil etdi.

41. Jismoniy tarbiya darsi samaradorligining kursatkichlaridan biri uning zichlashdir. Darsning metodi (harakat) zichligi juda muhimligiga qaramay, nima uchun u 100% ga yetolmaganligi sababini kursating.

42. Quyidagi ma'lumotlardan kelib chiqib jismoniy tarbiya darsining metodi (harakat) zichligini (MZ) hisoblang:

a) darsning davomiyligi - 40 daq;

b) o'quvchilar jismoniy magitsparni bajarishga sarflagan vatst yigindisi 30 daqiqa;

v) magigulot joyini tayyorlash topshiritslar orasida dam olish va jismoniy tarbiya o'tsituvchieining tushuntirigilariga sarflangan vatst - 10 daq.

43. Umumta'lim maktabi o'quvchilarining jinsiy yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy tarbiya darsining muayyan pedagogik vazifalarini ta'riflab bering va ularni jadvalga yozing.

Pedagogik vazifa	Vazifaning ta'rifi		
	Kichik sinflar	O'rta sinflar	Yuqori sinflar
Ta'limiy			
Sog'lomlashtiruvchi			
Tarbiyaviy			

44. Jismoniy mashqlar turlarini (sport turi belgisiga ko'ra) maktabdagi jismoniy sog'lomlashtiruvchi va ommaviy sport ishlarida ko'llashning o'xshash va farqli jihatlari nimadan iboratligini yozing.

45. O'quvchilar jismoniy tarbiya darslariga qiziqishlari pasayishiga sabab bo'ladigan omillarni sanab bering.

46. Jismoniy tarbiya o'qituvchisining kasbiy pedagogik faoliyati asosiy bosqichga bo'linadi. Har bir bosqichning nomini jadvalga yozing va uning asosiy yo'nalishini ko'rsating.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi faoliyatining bosqichlari	Bosqichning yo'nalishi

47. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi qanday o'quv-uslubiy hujjatlar ustida ishlashini sanab bering.

48. Siz birinchi marta birinchi sinfdagi jismoniy tarbiya darsini o'tkazyapsiz (masalan, pedagogik amaliyot davrnda). Mazkur darsga tayyorgarlik

jarayonida bolalarning qanday xususiyatlariga birinchi navbatda e'tibor berasiz?

49. Asosiy, tayyorlov va maxsus tibbiy guruhdarning o'quvchilari orasidagi asosiy tafovutlarni sanang.

50. Jismoniy tarbiya darsida so'z va harakat faoliyatlarini ko'rsatish qanday vazifalarni bajaradi?

51. Jadvalda jismoniy tarbiya o'qituvchisining sifatlari keltirilgan. Uni muhimlik darajasiga ko'ra toifalarga bo'ling (ya'ni o'rinlarga qo'ying: birinchi, ikkinchi, va hokazo)

Jismoniy tarbiya o'qituvchisining sifati	Urni
Iginchoqlik	
Intizomlilik	
Mehnatsevarlik	
Hushmuomalalik	
Orastalik	
Kamtarlik	
Yumshoqko'ngillik	
Adolatlilik	
Talabchanlik	
«Jismoniy tarbiya» fanini bilishi	
Uquv materialini bayon qila bilish	
Darsda qatnashayotganlar faoliyatini tashkil eta bilish	
Fanni o'qitish maxorati	
Mexribonli	
Hayrihoxlik	
Ma'naviy soflik	
Uquvchilarga ishonch	
Namunali hulqi	
Uqituvchi hurmati	
Adolatsizlikka murossasiz	
Umumiy zakovat	
Uzini tuta bilish	

Nazorat uchun testlar

1. Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasi jismoniy tarbiya tizimining umumiy tamoyillariga asoslangan. Kuyidagilar ichidan shu tamoyillarni ko'rsating.

a) shaxsni xar tomonlama rivojlantirish tamoyili, jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bog'liqlik tamoyili, sog'lomlashtirishga yo'naltirilganlik tamoyili;

b) uzluksizlik tamoyili, yuklama va dam olishni tizimli almashtirish

tamoyili;

v) jismoniy tarbiyaning yoshga yo'naltirilgan tamoyili, mashg'ulotlarni tsiklik tuzish tamoyili;

g) rivojlanuvchi trenirovka ta'sirini asta-sekin oshirib borishi tamoyili, yuklamalar dinamikasini moslashtirib tanlatish tamoyili;

d) ko'rgazmalilik tamoyili.

2. Harakat faoliyati deganda nima tushuniladi?

a) xar kungi hayot jarayonida, inson tomonidan bajariladigan harakat faoliyatining umumiy soni;

b) jismoniy mashqlarni shug'ullanuvchilar organizmiga ma'lum darajadagi yuklama orqali ta'siri;

v) jismoniy yuklamaning ma'lum ta'sirini xajm va shiddat o'lchamlari orqali aniqlash;

g) sport mahoratini oshirishga yo'naltirshgan pedagogik jarayon

d) harakat faoliyatining kunlik me'yor.

3. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'qish vaqtida sinfdan sinfga o'tish davrida harakat faolligi...

a) ozroq oshadi;

b) anchagina oshadi;

v) o'zgarishsiz qoladi;

g) ko'pincha pasayadi;

d) sust o'zgaradi.

4. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiyaning asosiy shakli quyidagilardan qaysi biri:

a) kun tartibidagi jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlari;

b) jismoniy tarbiya darsi;

v) kuni uzaytirilgan guruhlarda har kungi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari;

g) umumiy jismoniy tayyorgarlik guruhi;

d) sport turlari bo'yicha shu'balar.

5. Kichik maktab yoshidagilar tezkorlik mashqlarini necha soniyada bajarishi kerak?

a) 3-4 soniyada;

b) 6-8 soniyada;

v) 15 soniyada;

g) 20-25 soniyada;

d) 25-30 soniyada.

6. Kichik maktab yoshida quyidagi usullardan qaysinisi ko'proq ishlatiladi?

a) bo'laklab o'rgatish usuli;

b) yaxlitligicha bajarish;

v) bir mashq ustiga ikkinchisini bajarish usuli;

- g) standart mashqlar usuli;
- d) o'zgaruvchan mashqlar usuli.

7. Kichik maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi jarayonida, iloji boricha, quyidagilardan qaysi birini qo'llamaslik kerak?

- a) chidamlilik mashqlari;
- b) harakat chastotasiga beriladigan mashqlar;
- v) nafas olishni siqadigan mashqlar va statik kuchlanish mashqlari;
- g) kuch tezkorlik mashqlari;
- d) kuch mashqlari.

8. Boshlang'ich maktab jismoniy mashg'ulotlarida quyidagi vazifalarning qaysi biriga ko'proq e'tibor beriladi?

- a) sog'lomlashtirish vazifalari;
- b) ta'lim vazifalari;
- v) tarbiya vazifalari;
- g) gavda osankasini tashkil toptirish vazifalari;
- d) jismoniy tarbiya vositalari bilan gavda og'irligini boshqarish vazifasi.

9. Jismoniy tarbiya jarayonida katta yoshdagi maktab o'quvchilari birinchi navbatda quyidagilardan qaysi birini rivojlantirishga e'tibor qaratishi lozim?

- a) faol va passiv egiluvchanlikni;
- b) maksimal harakat chastotasini;
- v) kuch, kuch tezkorlik sifatlarini;
- g) xar xil turdagi chidamliliklarni;
- d) oddiy vamurakkab harakat reaksiyalarini.

10. Maktab o'quvchilari salomatligi, jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab quyidagi tibbiy guruhlariga bo'linadi:

- a) sust, o'rta, kuchli;
- b) asosiy, tayyorgarlik, maxsus;
- v) salomatligida o'zgarishi yuqlar, salomatligida o'zgarishi borlar;
- g) sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya sport;
- d) UJT, MJT guruhlar.

11. O'quvchilar sog'lom, kasalligi bo'lmagan guruhga kiritilgan bo'lsa, uning nomi nima deb ataladi?

- a) jismoniy madaniyat guruhi;
- b) asosiy tibbiy guruh;
- v) sport guruhi;
- g) sog'lom tibbiy guruhi;
- d) tayyorgarlik guruhi.

12. O'quvchilar sog'ligida ahamiyatsiz o'zgarishlar bo'lsa qaysi guruhga kiritiladi?

- a) umumiy jismoniy tayyorgarlik guruhiga;
- b) jismoniy madaniyat guruhiga;

- v) o'rtacha tibbiy guruhga;
- g) maxsus tibbiy guruhga;
- d) sog'lomlashtirish guruhiga.

13. O'quvchilarni sog'ligida, salomatlilik holatida katta o'zgarishlar bo'lsa, katta jismoniy yuklama berish mumkin bo'lmasa, guruhning nomi nima deb ataladi?

- a) kun tartibida jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlari;
- b) kuni uzaytirilgan guruhlarda xar kungi jismoniy tarbiya mashg'uloti;
- v) jismoniy tarbiya darslari;
- g) uyda xar xil jismoniy tarbiya mashqlari bilan shug'ullanish;
- d) maxsus tibbiy guruh

14. Salomatlik darajasida o'zgarishlar bo'lsa, ular bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining qaysi bir turi o'tkaziladi?

- a) jismoniy tarbiya darsi;
- b) jismoniy tarbiya mashg'ulotlari;
- v) individual mashg'ulotlar;
- g) UJT guruhi;

15. Salomatligi sust o'quvchilar bilan qaysi mashg'ulotlarni to'liqligicha o'tkazish ta'qiqlanadi?

- a) gimnastik mashqlar;
- b) engil atletika mashqlari;
- v) harakatli o'yinlar va kross tayyorgarligi;
- g) akrobatik mashqlar va nafasni siquvchi uzoq statik kuchlanish bilan beriladigan mashqlar;
- d) suzish mashqlari.

16. Salomatligi sust bo'lgan bolalar yurak urishshing qaysi miqdorida jismoniy mashqlar yaxshi samaradorlik beradi?

- a) daqiqasiga 90-10 ta;
- b) daqiqasiga 110-125 ta;
- v) daqiqasiga 126-130 ta;
- g) daqiqasiga 131-150 ta;
- d) daqiqasiga 151-160 ta;
- e) daqiqasiga 161-175 ta.

17. Salomatligi past bolalarni jismoniy tarbiya darslarida quyidagicha nazorat qilinadi:

- a) tomir urishi bilan;
- b) nafas olish chastotasi bilan;
- v) bolalarni tashqi ko'rinishidagi charchash alomatlari bo'yicha;
- g) yuzini qizarishi bilan;
- d) tomir urishi, nafas olishi, tashqi ko'rinishi bilan.

18. Jismoniy tarbiya darslari xaftada necha marotaba o'tkaziladi?

- a) xaftada bir marta;

- b) xaftada ikki marta;
- v) xaftada uch marta;
- g) xaftada to'rt marta;
- d) xaftada besh marta.

19. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darsining davom etish vaqti:

- a) 30-35 daqiqa;
- b) 36-40 daqiqa;
- v) 40-45 daqiqa;
- g) 50-55 daqiqa;
- d) bir soat.

20. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy daqiqa va jismoniy pauza qachon o'tkazilish lozim?

- a) o'quvchilarda charchashning birinchi ko'rinishlari bilan umumiy ta'lim darslari vaqtida;
- b) jismoniy tarbiya darslarida bir mashqdan ikkinchi mashqqa o'tishda;
- v) sport shu'balarida va UJT guruhlarida faol dam olish vositasi sifatida;
- g) har bir dars tugagandan keyin;
- d) 5 soat darsdan keyin.

21. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy daqiqa va pazani qanday asosiy maqsadda o'tkaziladi?

- a) jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish;
- b) charchashning oldini olish, aqliy va jismoniy ishlarni oshirish, umurtqaning buzilishini oldini olish;
- v) salomatligini mustahkamlash va harakat madaniyatini takomillashtirish;
- g) harakat madaniyatini yaxshilanishiga yordamlashish;
- d) ishlab chiqarish unumdorligini oshirish maqsadida.

22. Kichik maktab yoshidagi bolalar bilan uy vazifasini bajarishda qancha vaqtdan keyin jismoniy daqiqa va pauza o'tkaziladi?

- a) 20-25 daqiqa;
- b) 30-35 daqiqa;
- v) 36-40 daqiqa;
- g) 40-45 daqiqa;
- d) bir soat.

23. Akademik litsey va kollejlarda jismoniy tarbiya qaysi yillarda o'tkaziladi?

- a) birinchi o'quv yilida;
- b) birinchi va ikkinchi o'quv yilida;
- v) birinchi, ikkinchi, uchinchi o'quv yillarida;
- g) ikkinchi, uchinchi o'quv yillarida;
- d) ta'limning xamma davrlarida.

24. Umumiy urta ta'lim maktablaridagi jismoniy tarbiya darslarida qanday vazifalar yechiladi?

- a) ta'lim;
- b) tarbiyaviy;
- v) sog'lomlashtirish;
- g) ta'lim, tarbiyaviy, sog'lomlashtiri;
- d) jismoniy mashqlar.

25. Jismoniy tarbiya darslarida optimal xolda necha vazifa yechiladi?

- a) bitta vazifa;
- b) ikki-uch vazifa;
- v) uch vazifa;
- g) to'rt vazifa;
- d) besh-olti vazifa.

26. Darsning asosiy qismida e'tibor beriladigan asosiy vositalar:

- a) oldindan o'rgatilgan harakat ko'nikmasi va malakalarni mukamallashtirish va takomillashtirish;
- b) harakat ta'sirini yaxshisini yoki elementlarini o'rganish;
- v) chidamlilikni talab qiluvchi mashqlarni bajarish;
- g) kuchni talab qiluvchi mashqlarni bajarish;
- d) egiluvchanlikni talab qiluvchi mashqlarni bajarish.

27. Tezkorlik, tezkor-kuchlilik, harakat uyg'unligini bajarish darsning qaysi qismida olib boriladi?

- a) kirishda;
- b) tayyorgarlik davrida;
- v) asosiy qismning boshida;
- g) asosiy qismning o'rtasida yoki ohirida;
- d) asosiy qismning ohirida.

28. Maktab darslarida darsning asosiy qismi, asosan, qancha vaqt o'tkaziladi?

- a) 15-18 daqiqa;
- b) 20 daqiqa;
- v) 25-30 daqiqa;
- g) 30-35 daqiqa;
- d) 40 daqiqa.

29. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida darsning yakunlovchi qismiga qancha vaqt ajratiladi?

- a) 10 daqiqa;
- b) 7 daqiqa;
- v) 3-5 daqiqa;
- g) 1-2 daqiqa;
- d) 6-7 daqiqa.

30. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi, darsning asosiy qismida o'quvchilar emotsionalligini va o'tilgan dars materialini takomillashtirish uchun qanday yakunlaydi?

- a) egiluvchanlik mashqini berish bilan;
- b) harakatli o'yinlar va o'yin topshiriqlarini berish bilan;
- v) o'quv video tasmalarini ko'rsatish bilan;
- g) harakat uyg'unligiga beriladigan mashqlar bilan;
- d) tezkorlik beriladigan mashqlar bilan.

31. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar organizmiga jismoniy yuklamalarning ta'siri ostida ish qobiliyati o'zgaradi. Darsning qaysi qismida funktsional ish qobiliyatining turg'un fazasi katta bo'lmagan o'zgarishlar bilan yukoriga va pastga tebranib turadi?

- a) kirish;
- b) tayyorgarlik;
- v) asosiy;
- g) yakuniy.

32. O'rta maxsus o'quv yurtlarida jismoniy pauzalar qanday maqsad bilan o'tkaziladi?

- a) charchashni oldini olish va ish qobiliyatini qayta tiklash uchun;
- b) kasallikni oldini olish uchun;
- v) jismoniy tayyorgarlik darajasini ko'tarishi uchun;
- g) harakat ko'nikmasi va malakasini takomillashtirish uchun;
- d) jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun.

33. Jismoniy tarbiya darslarini sport zallarida o'tkazish uchun qanday xavo harorati bo'lishi kerak?

- a) 12-13 S;
- b) 14-16 S;
- v) 18-20 S;
- g) 20-22 S;
- d) 22-24 S.

34. Jismoniy tarbiya darslarida qaysi uslub bilan dars tashkil qilinganda hamma o'quvchilar mashqlarni birdaniga bajarishadi?

- a) frontal;
- b) potokli;
- v) bir vaqtda ketma-ket;
- g) guruhli;
- d) ketma-ket.

35. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslariga bir yilda necha soat ajratiladi?

- a) 48 s;
- b) 56 s;
- v) 60 s;
- g) 68 s;

d) 72 s.

36. Jismoniy tarbiya darslari tayyorgarlik qismida umumtayyorgarlik mashqlarining optimal darajasini ko'rsating?

- a) 4-5 mashq;
- b) 6-8 mashq;
- v) 8-12 mashq;
- g) 13-14 mashq;
- d) 14-15 mashq;
- e) 16-18 mashq.

37. Jismoniy tarbiya darsining tayyorgarlik qismida umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni uzluksiz ravishda bajarish usuli nima deb ataladi?

- a) uzluksiz;
- b) bir butun;
- v) potokli;
- g) frontal;
- d) ketma-ket.

38. Jismoniy tarbiya darslarida asosiy chamalashning ta'minlanishini kursating?

- a) irodaviy sifatlarni tarbiyalash;
- b) darsning optimal zichligini tuzish;
- v) jismoniy mashqlarni me'yorlash;
- g) mushak harakatining tugri tushunish xissiyotiga kumaklashish.

39. Jismoniy tarbiya darslarida chidamlilik darsning qaysi qismida bajariladi?

- a) asosiy qism boshlanishida;
- b) asosiy qism o'rtasida;
- v) asosiy qism oxirida;
- g) yakunlovchi qism boshida;
- d) yakunlovchi qism o'rtasida;
- e) yakunlovchi qism oxirida.

40. Vestibulyar apparatni rivojlantirish uchun tez-tez quyidagi mashqlardan qaysi biri qo'llaniladi?

- a) muvozanatni saqlash;
- b) harakat uyg'unligi;
- v) harakat tezligi;
- g) harakat chidamligigi;
- d) harakat tezligi.

41.

- 1) mashg'ulotga sarflangan vaqt;
- 2) sur'at va harakat tezligi;
- 3) bosib o'tilgan masofa (km);
- 4) yurak kon tomir urishi;

5) bajarilgan mashqlar soni

Yukoridagilardan qaysi biri jismoniy yuklamaning shiddatini ko'rsatadi?

a) 1,3;

b) 1,2,3;

v) 3,5;

g) 1,4,3;

d) 1,2,3,4,5.

42. Ko'prok, axborot, ob'ektiv va amaliyotda keng ravishda qo'llaniladigan, organizm tez reaksiya beradigan jismoniy yuklamani ko'rsating.

a) harakat ta'siri bajarish vaqti;

b) yurak qon tomir urishining (YuQTU) kengligi;

v) uyquning davom etish vaqti;

g) chidamlilik koeffitsenti;

d) yuklamaning toliqish ta'siri.

43. Mashqlarni bajarishda yurak kon tomir tizimining funktsional imkoniyatlarini yaxshilash uchun YuQTU quyidagilarning qaysi biridan kam bo'lmasligi kerak?

a) daqiqasiga 90;

b) daqiqasiga 100-110;

v) daqiqasiga 111-13;

g) daqiqasiga 131-145;

d) daqiqasiga 150-160 marta.

44. Darsning umumiy vaqtiga nisbatan pedagogik tomondan oqlangan vaqt nima deyiladi?

a) jismoniy yuklama;

b) jismoniy yuklamaning shiddati;

v) darsning motor zichligi;

g) darsning umumiy zichligi; .

d) yuklamaning hajmi.

45. Darsning umumiy vaqtiga nisbatan bevosita harakat faoliyatini bajarish uchun ketgan vaqt nima deyiladi?

a) jismoniy yuklamaning indeksi;

b) jismoniy yuklamaning shiddati;

v) darsning motor zichligi;

g) darsning umumiy zichligi;

d) yuklamaning tashqi shakli.

3-AMALIY MASHG'ULOT

3-mavzu: Jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha olib borilayotgan tadqiqot uslubi

Mashg'ulotning maqsadi: Jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha olib borilayotgan tadqiqot uslubi va ulardan foydalanish haqida bilim, ko'nikma va malakalarga ega qilish.

Mashg'ulot rejasi:

1. Ilmiy tadqiqotning nazariy tahlil va umumlashtirish metodi.
2. Pedagogik kuzatish ilmiy tadqiqot metodi
3. Ilmiy tadqiqotlarda tajriba (eksperiment) metodi
4. Matematik hisoblash ilmiy tadqiqot uslubiyati
5. Suhbat, intervyu va so'rovnomadan foydalanish usullari
6. Scopus va WOS ma'lumotlar bazasidagi jurnallarda maqola chop etish

“IMRAD” (ilova qilinadi)

Илмий тадқиқот ишларининг хиллари



Маъруза

Илмий мақола

Реферат

Монография

Автореферат

Диссертация



Маъруза

- белгиланган, танланган мавзунинг долзарблиги, ўрганилганлиги, илмий амалий моҳияти ва аҳамияти хулоса, фойдаланилган адабиётлар рўйхатининг кетма-кетлиги тарзида ёзилади

Реферат

- илмий-тадқиқот ишининг дастлабки энг оддий тури бўлиб, унда уни ёзишга туртки бўлган изланиш муаммоси жиҳатлари қисқача ёритилади. Илмий тадқиқотларни бошловчилар учун реферат ўзига хос “кучни синаб кўриш”, тадқиқотларни бошлаш учун “уриниш”дир. Фикр доирасини кенгайтириш, адабиёт материалларини мустақил таҳлил қилиш, умумлаштириш малакаларини шакллантиради

Автореферат

- рефератнинг хусусий бир кўриниши бўлиб, ўтказилган илмий ишга сиқик тавсиф - тадқиқот мавзусининг аниқ номи, ҳажми, тузилиши, ўтказилган тажриба, жадваллар, диаграммалар, суратлар, иловалар, якуни ихчамлаштирилиб баён қилинади

Илмий мақола

- тадқиқотчининг жисмоний маданият, жисмоний тарбия ва спортга оид тадқиқотидаги ривожлантирилаётган муайян мулоҳазалари ва илмий фикрларининг ҳажман чегараланган илмий асаридир

Монография

- юнонча сўз бўлиб, “монос” якка, “графо” ёзаман деган маънони беради. Битта мавзу ёки муаммо ҳар томонлама ўрганилгандан сўнг бир ёки бир неча муаллиф томонидан якка ёки ҳамкорликда ўрганилган мавзуга доир манбалар, тарихий материаллар, шахсий, ҳамкорликдаги кузатувларнинг натижалари, фойдаланилган адабиётларнинг библиографик кўрсаткичлари, бажарилган иш, унинг гипотезасининг исботига оид илмий, назарий фикрлар баён қилинадиган илмий ёки назарий асардир

Диссертация

- лотинча сўз, мулоҳаза, тадқиқот деган маънони ифодалайди, магистр академик даражаси ва фан доктори илмий даражасини олиш учун якунланган илмий тадқиқот ишини соҳанинг махсус илмий кенгашида ҳимоя қилингандан сўнг, унинг қарори асосида ДАК қайд қилинган илмий даражаларни берилганлигини эълон қилади

Назарий таҳлил ва умумлаштириш методи қуйидагиларни ўрганади

- муаммонинг ўзаги
- уни адабиёт материалларида ёритилганлиги даражаси
- ҳозирги кундаги ҳолатич

Педагогик кузатишнинг ижобий томонлари

- изланувчининг ўзи тадқиқотда айнан иштирок этмайди
- кузатиш предметини аниқ ажратиб ўрганади
- кузатилаётган ва ундан кутилган, аниқланган далилларни тезлик билан ҳисобга олиб, лозим бўлган тизимга солади, қайта ишлайди ва уни изланиш жараёнида қўллаши осон кечади
- жараёнга техник воситаларни қўллаш, улардан фондаланишни йўлга қўйишнинг мумкинлиги

Тажриба (эксперимент) методининг ҳиллари

- Табиий тажриба (эксперимент) тадқиқ қилинаётган назоратдаги масала ҳаётий шароитда қандай ҳолатда учраса, фойдаланилса, қўлланилса, айнан ўша ҳолатда олиб борилади
- Модулли эксперимент методидан фойдаланишда кузатувчи ҳаётда учрайдиган оддий шароитдан бир оз ўзгарган муҳитни яратиб тажриба ўтказади
- Лаборатория экспериментида шуғулланувчилар кундалик ҳаётий шароитда, амалиётида кам учрайдиган ҳолатдаги тажрибаларни йўлга қўяди

Математик ҳисоблаш илмий тадқиқот услубияти

- Атрофимизни ўраб олган воқеа-ҳодисалар, ҳар қандай жараёнларнинг икки томони сифат ва миқдор томони мавжуд. Маълумки, математика воқеаларнинг абстракт шаклдаги миқдор томонини ўрганади. Шунинг учун ҳам математик услубиётлардан фойдаланишдан воз кечиш тадқиқотчини масаланинг фақатгина бир томонини - сифат томонинигина ўрганишга, бошқачасига айтганда, уни тўла ўргана олмасликка маҳкум этади

Суҳбат

- ўрганилаётган масалани икки томонлама (ёки кўп томонлама) муҳокама қилиш йўли билан шахсни ўрганиш ва ахборот олиш усулидир. Суҳбат усулидан хатти-ҳаракатларни муҳокама қилиш ва таҳлил этиш ҳамда шахснинг маънавий баҳосини ишлаб чиқишда фойдаланилади

Интервью

- мақсадли саволлар тизимига респондентнинг оғзаки жавобларини олишга асосланган ахборот олиш усули тушунилади

Сўровномадан фойдаланиш

- илмий тадқиқот усулларида бири бўлиб, унинг ёрдамида тадқиқотчи сўроқланувчининг оғзаки хабарлари замиридаги маълумотларга эга бўлади.



Mustaqil bajarish uchun topshiriqlar

1. Quyidagi jadvaldagi tadqiqot uslublaridan respondentlar ishtirok etuvchi tadqiqot usullarni belgilang!

Tadqiqot uslublari	Respondent
Individual so'rov	
Yalpi, birvarakayiga so'rov	
Xronometraj	
Sirtqi so'rov	
Tabiiy tajriba (eksperiment)	
Suhbat	
Intervyu	
Guruhli usulda so'rov	
Alohida so'rov	

2. Quyidagi tayanch tushunchalarni tartiblang!

1. Ma'ruza, 2. Xronometraj, 3. Taqriz, 4. Tabiiy tajriba (eksperiment), 5. Referat, 6. Suhbat, 7. Avtoreferat, 8. Respondent, 9. Individual so'rov, 10. Monografiya, 11. Intervyu, 12. Ilmiy maqola, 13. Sirtqi so'rov, 14. Dissertatsiya, 15. Laboratoriya, 16. Modulli yeksperiment

Ilmiy tadqiqot turlari	Ilmiy tadqiqot usullari

3. Tadqiqotchi uchun so'rov usuli taqdim eta oladigan imkoniyatlarni ko'rsating!

Tadqiqot usullari imkoniyatlari	So'rov usuli imkoniyatlari
tanlangan muammodagi tadqiqot uchun eng dolzarb yo'nalishlarni aniqlash	
muammoning o'zagi, hozirgi kundagi holati muammo mohiyatini aniq maqsad asosida tekshirishni tashkil qilish	
o'tkaziladigan ilmiy tajriba maydonini imkon qadar toraytirish	
muammoni adabiyot materiallarida	

yoritilganligi darajasini o'rganish	
farazlarni ifodalash uchun ishonchli amaliy dalillar olish	
kuzatilayotgan va undan kutilgan, aniqlangan dalillarni tezlik bilan xisobga olib, lozim bo'lgan tizimga soladi, kayta ishlaydi	
o'rganilayotgan xodisaning tasodifan ko'zga tashlanadigan ayrim jihatlarini emas, balki tipik manzarasini ochib berish	
bir vaqtning o'zida bir necha kuzatuvchi belgilangan ob'ektni kuzatishi va natijalarni solishtirib aniq xulosalar chiqarishi	
muayyan o'quv-mashqlanish muammosini hal etishda trener yoki sportchi faoliyatidagi tipik kamchiliklarni aniqlash	
ularning mazkur faoliyati uchun tipik murakkabliklarni ochish	
jarayonga texnik vositalarni qo'llash, ulardan fondalanishni yo'lga qo'yishning mumkinligi	
aniqlangan kamchiliklar va qiyinchiliklarning sabablarini o'rganish	
o'rganilayotgan masalalarni hal etishda trenerlik tajribasining ijobiy tipik jihatlarini yuzaga chiqarish	
o'rganilayotgan jarayonni maxsus, sun'iy yaratilgan sharoitda yoki o'tkazilgan tajribani yana qaytadan takrorlash uchun imkoniyat yaratilishi	

4. Tajriba (eksperiment) metodi turlari tasnifini to'ldiring!

Tabiiy tajriba	Modulli eksperiment	Laboratoriya

Nazorat uchun testlar

1. ... belgilangan, tanlangan mavzuning dolzarbligi, o'rganilganligi, ilmiy amaliy mohiyati va ahamiyati xulosa, foydalanilgan adabiyotlar ro'yhatining ketma-ketligi tarzida yoziladi. Nuqtalar o'rnini to'ldiring!

- a) Ma'ruza
- b) Referat
- v) Avtoreferat
- g) Ilmiy maqola

2. Ilmiy-tadqiqot ishining dastlabki eng oddiy turini ko'rsating?

- a) Referat
- b) Avtoreferat
- v) Monografiya
- g) Dissertatsiya

3. Ilmiy ishlar tahlilining siqiq hajmdagi ifodasi nima deyiladi?

- a) Taqriz
- b) Avtoreferat
- v) Monografiya
- g) Dissertatsiya

4. Dissertatsiya so'zining ma'nosi qanday?

- a) lotincha so'z, muloxaza, tadqiqot degan ma'noni ifodalaydi
- b) lotincha so'z bo'lib, "kuzatish", "tekshirish" degan ma'noni beradi
- v) yunoncha so'z bo'lib, "monos" yakka, "grafo" yozaman degan ma'noni beradi
- g) "kuchni sinab ko'rish" degan ma'noni anglatadi

5. Taqriz so'zining ma'nosi qanday?

- a) lotincha so'z bo'lib, "kuzatish", "tekshirish" degan ma'noni beradi
- b) lotincha so'z, muloxaza, tadqiqot degan ma'noni ifodalaydi
- v) yunoncha so'z bo'lib, "monos" yakka, "grafo" yozaman degan ma'noni beradi
- g) "kuchni sinab ko'rish" degan ma'noni anglatadi

6. ... nashr qilingan adabiyotlarni tartibga soladi va ro'yhatini tuzib chiqadi. Nuqtalar o'rnini to'ldiring!

- a) Bibliografiya
- b) Avtoreferat
- v) Monografiya
- g) Dissertatsiya

7. Trenirovka mashg'ulotining boshidan ohirigacha mashg'ulot zichligini aniqlash maqsadida mashg'ulotning asosiy vaqti samarasiga baho berish uchun qaysi usuldan foydalaniladi?

- a) Xronomerlash
- b) Pulsometrlash
- v) Pedagogik kuzatish
- g) Pedagogik tajriba

8. Qaysi metoddan foydalanishda kuzatuvchi hayotda uchraydigan oddiy sharoitdan bir oz o'zgargan muhitni yaratib tajriba o'tkazadi?

- a) Modulli eksperiment
- b) Tabiiy tajriba
- v) Pedagogik kuzatish
- g) Pedagogik tajriba

9. "Fan matematikadan foydalanishga muyassar bo'lgandagina o'zining takomiliga yetadi» - degan fikr kimga tegishli?

- a) Pol Lafarg

- b) Lestgaft
- v) Matveev
- g) Novikov

10. O'rganilayotgan masalani ikki tomonlama (yoki ko'p tomonlama) muxokama qilish yo'li bilan shaxsni o'rganish va axborot olish usuli nima deyiladi?

- a) Suhbat
- b) Intervyu
- v) Pedagogik tajriba
- g) Tabiiy tajriba

Nazorat uchun savollar.

1. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining tadqiqotlar olib borishi mumkin bo'lgan yo'nalishlar va ularda ko'tariladigan muammolar.
2. Ilmiy tadqiqot ishlarining shakllari.
3. Referat, avtoreferat, ilmiy referatning mazmuni va bir-biridan farqlanishi.
4. Tezes, ilmiy maqola, taqrizlarning tasnifi.
5. Bibliografiya, bibliografik tavsifnoma.
6. Monografiya, dissertatsiya va ularga taqrizlar yozishga oid bilimlar.
7. Suhbat, intervyu, so'rovnoma o'tkazish.
8. Matematik xisoblash ilmiy tadqiqot uslubiyati
9. Pedagogik kuzatish ilmiy tadqiqot metodi
10. Ilmiy tadqiqotning nazariy tahlil qilish
11. So'rovnoma orqali fikr olishning qanday turlari mavjud

Glossariy

Ma'ruza - belgilangan, tanlangan mavzuning dolzarbligi, o'rganilganligi, ilmiy amaliy mohiyati va ahamiyati xulosa, foydalanilgan adabiyotlar ro'yhatining ketma-ketligi tarzida yoziladi;

Referat - ilmiy-tadqiqot ishining dastlabki eng oddiy turi bo'lib, unda uni yozishga turtki bo'lgan izlanish muammosi jihatlari qisqacha yoritiladi. Ilmiy tadqiqotlarni boshlovchilar uchun referat o'ziga xos "kuchni sinab ko'rish", tadqiqotlarni boshlash uchun "urinish"dir. Fikr doirasini kengaytirish, adabiyot materiallarini mustaqil tahlil qilish, umumlashtirish malakalarini shakllantiradi.

Avtoreferat - referatning xususiy bir qo'rinishi bo'lib, o'tkazilgan ilmiy ishga siqiq tavsif - tadqiqot mavzusining aniq nomi, hajmi, tuzilishi, o'tkazilgan tajriba, jadvallar, diogrammalar, suratlar, ilovalar, yakuni ixchamlashtirilib bayon qilinadi. Ularning tuzilishi, mazmunining ifodalanishiga ixtisoslashtirilgan ilmiy kengashlar tomonidan tavsiya qilingan nizomlarning talablari asos qilib olinadi.

Ilmiy maqola tadqiqotchining jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya va sportga oid tadqiqotidagi rivojlantirilayotgan muayyan muloxazalari va ilmiy fikrlarining xajman chegaralangan ilmiy asaridir. Undagi xar bir g'oya o'zining bazaviy asosiga ega bo'lishi, muammoning nazariy va metodikasiga oid munozarali masalalarini ochib berishi, asoslashi, axborot tarzida umumlashtirishi ham mumkin.

Monografiya - yunoncha so'z bo'lib, "monos" yakka, "grafo" yozaman degan ma'noni beradi. Bitta mavzu yoki muammo har tomonlama o'rganilgandan so'ng bir yoki bir necha muallif tomonidan yakka yoki hamkorlikda o'rganilgan mavzuga doir manbalar, tarixiy materiallar, shaxsiy, hamkorlikdagi kuzatuvlarning natijalari, foydalanilgan adabiyotlarning bibliografik ko'rsatkichlari, bajarilgan ish, uning gipotezasining isbotiga oid ilmiy, nazariy fikrlar bayon qilinadigan ilmiy yoki nazariy asardir. Monografiya muallifiga (mualliflariga) alohida talablar qo'yiladi.

Dissertatsiya - lotincha so'z, muloxaza, tadqiqot degan ma'noni ifodalaydi, magistr akademik darajasi va fan doktori ilmiy darajasini olish uchun yakunlangan ilmiy tadqiqot ishini sohaning maxsus ilmiy kengashida himoya qilingandan so'ng, uning qarori asosida DAK qayd qilingan ilmiy darajalarni berilganligini e'lon qiladi.

Taqriz - lotincha so'z bo'lib, "kuzatish", "tekshirish" degan ma'noni beradi. Yozma shakldagi maqola tarzida ilmiy maqolalar, monografiya, darslik, dissertatsiya, ilmiy ishlar yoki ilmiy anjumanlar uchun tayyorlangan maqolalar va boshqalar tahlilining siqiq hajmdagi ifodasidir. Taqrizchi muallif tadqiqoti bo'yicha yangiliklari, ahamiyatga molik fikrlari, ishning g'oyaviy-nazariy darajasi, ilmiy qimmatini ochish, baholash bilan birga, tadqiqotning qimmatini oshirish uchun e'tibordan chetda qolgan tomonlarini ham ochib berishi lozim.

Xronometraj - "Xrono" - vaqt, "metr" - o'lchov demakdir. Bunda harakatni bajarish uchun sarflangan foydali va foydasiz vaqtga qarab natija tahlil qilinadi. Masalan, 800 metrga yugurishda har bir 100 metr uchun sarf bo'lgan vaqt yoki dars, trenirovka mashg'ulotining boshidan ohirigacha mashg'ulot zichligini aniqlash maqsadida mashg'ulotning asosiy vaqti samarasiga baho berish uchun xronomerlashdan foydalaniladi.

Tabiiy tajriba (eksperiment) tadqiq qilinayotgan nazoratdagi masala hayotiy sharoitda qanday holatda uchrasa, foydalanilsa, qo'llanilsa, aynan o'sha holatda olib boriladi.

Respondent - so'rovda ishtirok etuvchi (so'roqlanuvchi).

Suhbat - o'rganilayotgan masalani ikki tomonlama (yoki ko'p tomonlama) muxokama qilish yo'li bilan shaxsni o'rganish va axborot olish usulidir. Suhbat usulidan xatti-harakatlarni muxokama qilish va tahlil etish hamda shaxsning ma'naviy bahosini ishlab chiqishda foydalaniladi.

Intervyu- maqsadli savollar tizimiga respondentning og'zaki javoblarini olishga asoslangan axborot olish usuli tushuniladi.

Yalpi, birvarakayiga hammadan bir vaqtda so'rash usuli

respondentlarning hammasiga yoppasiga so'rovnoma tarqatishni nazarda tutadi. Bu usul boshqalariga nisbatan ancha keng tarqalgandir.

Individual so'rov o'tkazish usuli tadqiqotchi bilan so'raluvchining bevosita muomalasiga asoslanadi, ya'ni so'rovnoma to'ldirilayotgan paytda tadqiqotchi ham ishtirok etadi. Bu usul varaqalarning to'g'ri to'ldirilishi hamda to'liq qaytarib berilishi uchun imkon yaratadi.

Guruhli usulda so'raluvchilarning katta guruhini bir vaqtning o'zida so'rovdan o'tkazish mumkin bo'ladi. Bu qisqa vaqt ichida iloji boricha ko'proq material to'plashga imkon yaratadi. Ammo bu tur ham muayyan nuqsonlarga ega; jamoaviy suhbat, masalalarni muxokama qilish, so'rovnoma asosida fikr olish samaradorligiga ta'sir ko'rsatadi.

Alohida so'rov o'tkazish respondentlarning navbatma - navbat javob berishini nazarda tutadi.

Sirtqi so'rov usulida respondentlar tadqiqotchining ishtirokisiz savollarga javob beradilar.

Tarqatma usulda respondent so'rovnomaning olgach, uni uyida to'ldiradi va mustaqil ravishda tadqiqotchiga qaytarib beradi.

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

NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI

**JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI
VA METODIKASI
fanidan
SEMINAR MASHG'ULOTLAR**

Bilim sohasi:	100000 – Gumanitar soha
Ta'lim sohasi:	110000 – Pedagogika
Ta'lim yo'nalishi:	5112000 – Jismoniy madaniyat

Namangan – 2021

1-mavzu: O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimini rivojlanishining umumiy tavsifi

Mashg'ulotning maqsadi: Jismoniy madaniyat tizimi tushunchasining mazmuni, O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimini va uning rivojlanishining umumiy tavsifi to'g'risida talabalarga bilimlar berish.

Жисмоний маданият тизимининг мақсади

- Мамлакат жисмоний маданият тизимининг асосий мақсади Республикамиз халқларини ҳуқуқий демократик давлатнинг актив қурувчилари сифатида жамият аъзосини ижодий меҳнатга ва ватан муҳофаасига тайёрлаш, соғлом, узоқ умр кўриш учун лозим бўлган турмуш тарзини йўлга қўйиш учун лозим бўлган назарий билимлар ва амалий малакаларни беришдан иборат.

Жисмоний тарбия тизимининг объектив хусусиятлари



Диёримиз халқларининг ҳар томонлама жисмоний тайёргарлиги



Жисмоний сифатларининг ривожланганлиги даражасининг курсаткичи



Жамиятимиз аъзоларини меҳнатга ва Ватан муҳофаасига тайёрлиги

Жисмоний маданият тизимининг умумий вазифалари:

а) одам организми функцияларини гармоник ривожлантириш, жисмоний қобилиятини ҳар томонлама камолга етказиш, соғлигини мустаҳкамлаш ва жамият аъзосини узоқ умр кўришини таъминлашга йўналтириш;

б) ҳаётий зарурий ҳаракат малакалари ва кўникмалари захирасини ошириш, кундалик турмушда зарур бўладиган жисмоний маданиятга молик махсус билимларини шакллантириш;

в) ҳар томонлама жисман ривожлантириш учун жисмоний сифатларни тарбиялаш;

Жисмоний маданият тизимининг бўғинлари

- а) мактабгача таълим (давлат ва нодавлат мактабгача тарбия болалар муассасалари) бўғини;
- б) мактаб ёшидагилар жисмоний тарбияси (умумий ўрта давлат таълим - 1-11 синфлар) бўғини;
- в) ўрта махсус, касб-хунар таълими (академик лицейлар, касб-хунар коллежлари, техникумлар) бўғини;
- г) олий таълим тизими бўғини;
- д) қуролли кучлар шахсий таркиби жисмоний тарбияси бўғини;
- е) олий таълим ва армиядан сўнгги кўнгилли (хавасмандлик) асосидаги жисмоний маданият бўғини

Жисмоний тарбия тизимининг асосий мазмуни

жисмоний тарбиянинг мақсади, вазибалари ва принципларининг мақсадга мувофиқлиги;

жисмоний тарбия тизими таълими ва тарбияси жараёнида қўлланиладиган воситалар

турли шаклдаги педагогик жараёнлар давомида қўлланиладиган услубиётлар

жисмоний тарбиялаш мақсадида одамларни ва машғулотларни уюштириш шакллари

жисмоний тарбиянинг мазмуни ва натижаларида ифодаланган жамият ва давлат талаблари

мамлакат аҳолисининг соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти

Mustaqil bajarish uchun topshiriqlar.

1-topshiriq. Jadvalga jismoniy tarbiyaning maxsus va umumpedagogik vazifalarini yozing.

Maxsus vazifalar		Umumpedagogik vazifalar
Inson jismoniy rivojlanishini optimallashtirish bo'yicha vazifalar	Maxsus ta'limiy vazifalar	
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.

2-topshiriq. Jadvalga jismoniy tarbiya tizimining ijtimoiy pedagogik tamoyillarini yozing va ularni mazmunini yozma bayon qiling.

Jismoniy tarbiya tizimining umumiy tamoyillari	Tamoyilning tavsifi
1.	
2.	

3.

3-topshiriq. Jismoniy tarbiya tizimining xususiyatlarini tartiblang!

Xususiyatlar	Jismoniy tarbiya tizimining ob'ektiv xususiyatlari	Jismoniy tarbiya tizimining xususiyatlari
Diyorimiz xalklarining xar tomonlama jismoniy tayyorgarligi		
Jismoniy sifatlarining rivojlanganligi darajasining kursatkichi		
Odam organizmi funktsiyalarini garmonik rivojlantirish		
Ilmiyligi		
Hayotiy zaruriy harakat malakalari va ko'nikmalari zaxirasini oshirish		
Xar tomonlama jisman rivojlantirish uchun jismoniy sifatlarni tarbiyalash		
Amaliyligi		
Jamiyatimiz a'zolarini mexnatga va Vatan mudofaasiga tayyorligi		
Halqchilligi		

4-topshiriq. Mamlakat jismoniy madaniyati tizimining bo'g'inlari va ularning mazmuni haqida yozma bayon qiling!

5-topshiriq. Nazorat uchun test savollari

1. Jismoniy tarbiya tizimi atamasini qaysi tushuncha aniq aks ettira oladi?

a) jismoniy tarbiya tizimi jismoniy tarbiyaning g'oyaviy, ilmiy metodik negizlari birligidan, shuningdek, respublika fuqarolarining jismoniy tarbiyasini amalga oshiradigan va nazorat qiladigan tashkilotlar va muassasalarning birligidan iboratdir;

b) jismoniy tarbiya tizimi tashkil etilgan ijtimoiy oqim bo'lib, jismoniy madaniyatni jamiyatning maqsadlariga muvofiq rejalashtirish va tatbiq etishga yo'naltirilgan;

v) jamiyatda jismoniy tarbiya madaniyatini rivojlantirish va foydalanish maqsadlariga yo'naltirilgan ijtimoiy oqim;

g) jamiyatning yashash qonuni va bilimni egallashiga asoslangan holda, fikrlash qobiliyati orqali borliqni aniqlash;

d) inson jismoniy sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan.

2. Jismoniy tarbiya, majburiy davlat jismoniy tarbiya va sport dasturi orqali amalga oshiriladi. Bu dasturlar nimalarni o'z ichiga olgan?

a) razryad normativlari va sport turlari bo'yicha talablar;

- b) jismoniy mashg'ulotlarni uslubiyati;
- v) jismoniy tarbiya tizimining umumiy ijtimoiy pedagogik tamoyillarini;
- g) ilmiy asoslangan jismoniy tarbiyaning vazifalari va vositalarini o'rganishi uchun kerakli ko'nikma va malakalar majmuasini, uning norma va talablar ro'yxatini.

3. Sobiq ittifoq davrida chor rusiyasi davridagi ilmiy tadqiqotlari natijasiga ko'ra kimni jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining "otasi" deb e'lon kilingan.

- a) P.F.Lesgaft
- b) V.V.Gorinevskiy
- v) L.P.Matveev
- g) F.M.Pavlov

4. Jismoniy tarbiya tizimining ob'ektiv xususiyatlari to'g'ri ko'rsatilgan qatorni toping?

- a) Diyorimiz xalklarining xar tomonlama jismoniy tayyorgarligi
- b) Odam organizmi funktsiyalarini garmonik rivojlantirish
- v) Hayotiy zaruriy harakat malakalari va ko'nikmalari zaxirasini oshirish
- g) Xar tomonlama jisman rivojlantirish uchun jismoniy sifatlarni tarbiyalash

5. "Mo''tadil ravishda va o'z vaqtida badantarbiya bilan shug'ullanuvchi odam buzilgan holatlar tufayli kelib chiquvchi kasalliklarning davosiga muhtoj bo'lmaydi" deb kim yozib qoldirgan?

- a) Abu Ali ibn Sino
- b) Pahlavon Mahmud
- s) Pyotr Frantsevich Lesgaft
- g) Amir Temur

Nazorat uchun savollar

1. Jismoniy tarbiyaning tarixiy xususiyatlari?
2. Jismoniy tarbiyaning yuzaga kelishi va rivojlanishi sabablari
3. Jismoniy mashqlar paydo bo'lishining sabablari
4. Jismoniy madaniyat tizimi ijtimoiy tashkilot sifatida
5. Jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyoti uchun davlat direktiv hujjatlarining ahamiyati
6. O'zbekistonda jismoniy tarbiyani tashkil etishning qanday shakllari bor?
7. Jamoa-havaskorlik jismoniy tarbiya tashkilotlariga qanday tashkilotlar kiradi?

8. O'zbekistonda qanday davlat va jamoat organlari jismoniy tarbiya tizimiga rahbarlik qiladilar ?
9. Jismoniy madaniyat tizimining maqsad va vazifalari?
10. Jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish vazifalari?
11. Jismoniy tarbiyaning ta'limiy vazifalari?
12. Jismoniy tarbiyaning tarbiyaviy vazifalar?
13. Jismoniy madaniyat tizimining umumiy tamoyillari?
14. Jismoniy tarbiyaning mehnat va xarbiy amaliyot bilan bolliqligi prinsipi ?
15. SHaxsni xar tomonlama rivjlantirish prinsipi ?
16. Jismoniy tarbiyani solomlashtirishga yo'naltirish prinsipi
17. Jismoniy tarbiya tizimining asoslari?
18. Umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi?
19. Sport mashg'ulotlarining maqsad va vazifalari?

Glossariy

Jismoniy madaniyat - insonning umumiy madaniyatining ajralmas qismi sifatida, ibtidoiy tizim sharoitida mehnat faoliyati asosida vujudga kelgan. U ish va hayot bilan uzviy bog'liqligi, oilaning barcha a'zolari uchun ochiqligi bilan ajralib turardi. Ovchilik va boshqa hayotiy faoliyat odamdan harakat qobiliyatlari va fazilatlarini rivojlantirishning zarur darajasini talab qiladi.

Jismoniy tarbiyaning paydo bo'lishi - va rivojlanishining haqiqiy sababi odamni mehnat va harbiy faoliyatni yanada muvaffaqiyatli tayyorlashga tayyorlash zarurati bilan bog'liq bo'lgan jamiyatning ob'ektiv mavjud bo'lgan dolzarb ehtiyojlari edi.

"MHSK" - markaziy harbiy sport klubi.

SHaxsning jismoniy madaniyati - bu ma'lum bir darajadagi maxsus ta'lim, jismoniy madaniyat va sport faoliyati, turmush tarzi madaniyati, ma'naviyati va psixofizik salomatligi, jismoniy kamolot, motivatsion va qiymat yo'nalishlari va ta'lim natijasida olingan va integratsiyalashgan ijtimoiy va ma'naviy qadriyatlar bilan tavsiflanadigan, sifatli, tizimli, dinamik holat bo'lgan shaxsning umumiy madaniyatining ijtimoiy jihatdan aniqlangan sohasi.

Sog'lomlashtirish vazifalari - bola hayotini muhofaza etish, sog'ligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanishni yaxshilash, organizm ish qobiliyatini funktsional takomillishtirish va ish qobiliyatini oshirish, shuningdek chiniqtirish eng muhim vazifalardir.

Ta'limiy vazifalari - uquvchilarni jismoniy tarbiyalash jarayonida ta'limiy vazifalarni: harakat ko'nikmalarini va malakani shakllantirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, to'g'ri qaddi-qomat, gigiena qo'nikmalarini singdirib borish, maxsus bilimlarni egallash, mustaqillik ko'nikmasini

singdirish kabilarni ham hal etib borish zarur.

Tarbiyaviy vazifalar - erta yoshdan boshlab bolalarda kun tartibiga qat'iy rioya qilish odatini, kundalik jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish odatlarini tarbiyalash muassasalarda va uyda bu mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish ko'nikmasini rivojlantirib borish zarur.

Jismoniy tayyorgarlik - bu har bir inson, ayniqsa aqliy va jismoniy soha ishchi - xizmatchilari va o'quvchi -yoshlarning har qanday mehnatga yaroqliligi (qobiliyati), jismonan baquvvat, chiniqqan, bo'lishidagi faol harakatlardir.

Sport mashg'uloti - bu tanlangan sport turida yuqori sport natijalariga erishishga yo'naltirilgan pedagogik ixtisoslashtirilgan sport takomillashuvi jarayonidir.

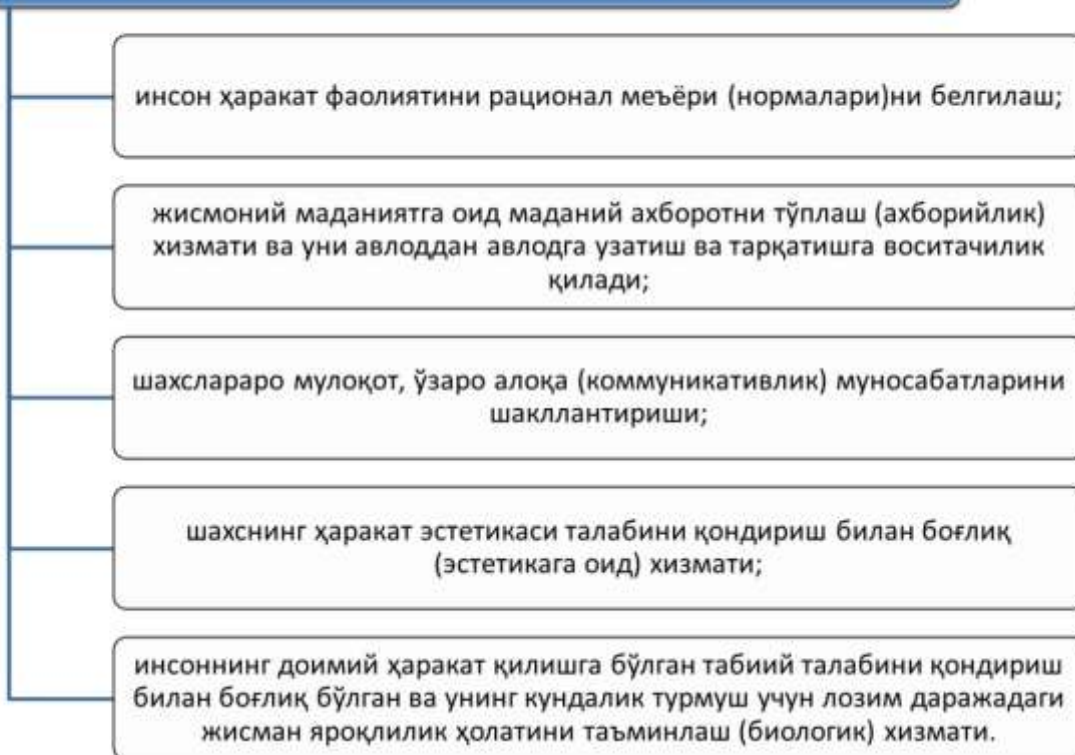
Sport mashg'ulotlarining maqsadi - mazkur sportchi uchun mumkin bo'lgan eng yuqori tayyorgarlik darajasiga erishish hamda musobaqa faoliyatida yuksak natijalarni namoyish etishdan iboratdir.

2-mavzu: Jismoniy tarbiya jarayoning shaxsga yo'naltirilganligi

Mashg'ulotning maqsadi: Tarbiya, jismoniy tarbiya jarayoni va uning shaxsga yo'naltirilganligi, jismoniy tarbiya jarayonida ahloqiy, aqliy, estetik va mehnat tarbiyasining o'rni haqida talabalarga bilimlar berish.



Жисмоний маданият жамиятнинг ривожланишида маълум хизматларни бажаради:



Mustaqil bajarish uchun topshiriqlar.

1. Hozirgi zamon sharoitida shaxs tarbiyasining bosh maqsadini ko'rsating!

2. Jadvalning ikkinchi ustunida tarbiya bilan bog'liq tushunchalar, uchinchi ustunida ixtiyoriy tartibda ularning ta'riflari berilgan. Uchinchi ustundan har bir atamaning to'g'ri ta'rifini topib, javob raqamini jadvalning birinchi ustuniga yozib chiqing!

Javob ta'rif raqami	Atama (tushuncha)	Ta'rif
	Tarbiya keng ma'noda	1. SHaxsning sifatlarini (ehtiyojlarini, fe'l-atvorini, qobiliyatlarini) tarbiyaning maqsad hamda vazifalariga muvofiq holda shakllanishini ta'minlovchi aniq maqsadga yo'naltirilgan faoliyati
	Tarbiya tor ma'noda	2. Ijtimoiy sub'ektlar tomonidan ularning o'zaro, ijtimoiy muhit hamda tevarak-atrofdagi tabiat bilan keng, har tomonlama o'zaro ta'sirini qamrab oluvchi jamiyat tajribasini o'zlashtirish va faol qo'llash jarayoni
	Tarbiya jarayoni	3. O'qituvchi (murabbiy) tarbiyalanuvchilarga ta'sir ko'rsatish uchun qo'llaydigan barcha vositalar (so'z, suhbatlar, yig'ilishlar, ko'rgazmali qurollar va h.k)
	«Men va yo'nalish»	4. Insonning o'zi xaqida o'z hayoti va mehnat sub'ekti

		sifatida boshidan kechiradigan takrorlanmas, nisbatan barqaror, yetarlicha anglangan tasavvurlar tizimi bo'lib, uning asosida inson boshqalar bilan o'zaro munosabatlarini quradi, o'z faoliyati va xulqini namoyish etadi.
	Tarbiya vositalari	5. Tarbiyaning elementlari yoki alohida vositalarini muayyan pedagogik vaziyatga muvofiq ravishda qo'llash bo'yicha harakatlarning xususiy hollari
	Tarbiya usullari	6. Tarbiya jarayoni sub'ektlarining aniq maqsadga qaratilgan muntazam o'zaro munosabatlari

3. Tarbiyaning turlarini (tarkibiy qismlari)ni sanang!

4. Tarbiyaning an'anaviy usullarini sanab bering!

5. «Jismoniy tarbiya o'qituvchisi (sport turi bo'yicha murabbiy)ning shaxsiy va ishbilarmonlik sifatleri» jadvalini to'ldiring!

Ishbilarmonlik sifatleri	SHaxsiy sifatleri

6. «Jismoniy tarbiya jarayonida ma'naviy tarbiya» jadvalini to'ldiring!

Ma'naviy vazifalari tarbiyaning	Ma'naviy vositalari tarbiya	Ma'naviy usullari tarbiya

7. «Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy tarbiya» jadvalini to'ldiring!

Aqliy tarbiyaning vazifalari	Aqliy tarbiya vositalari	Aqliy tarbiya usullari

8. «Jismoniy tarbiya jarayonida go'zallik tarbiyasi» jadvalini to'ldiring

Go'zallik tarbiyaning vazifalari	Go'zallik tarbiya vositalari	Go'zallik tarbiya usullari

9. «Jismoniy tarbiya jarayonida mehnat tarbiyasi» jadvalini to'ldiring.

Mehnat tarbiyaning	Mehnat tarbiyasi	Meqnat tarbiya usullari

vazifalari	vositalari	

10. Nazorat uchun test savollari

1. Metodologik va tashkiliy ko'rsatmaning tarbiyaviy instrumentariyasi uchun tanlash va ta'sir ko'rsatishni aniqlaydigan birlashgan yig'indisi nima deb ataladi?

- a) tarbiya;
- b) tarbiya texnikasi;
- v) tarbiya faoliyatini texnologiyasi;
- g) tarbiyaviyusullar;
- d) tarbiya holatlari.

2. Pedagogik ta'sir ko'rsatishning ma'lum uslublarini, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarga yoki ularda jismoniy sifatlarni birlashtirib rivojlantirishni tashkil toptirish maqsadida sotsial rollarni aniq bajarish va shaxsiy ahamiyatli maqsad nima deyiladi?

- a) tarbiya vositalari;
- b) tarbiya uslublari;
- v) tarbiya usulidarlari;
- g) tarbiya metodlari;
- d) tarbiya belgilari.

3. Uslublar majmuasi, jismoniy tarbiya va sport o'qituvchisi tomonidan ko'rsatish uchun ishlatilgan tarbiyaviy instrumental va kasb amaliy faoliyati nimani bildiradi?

- a) tarbiya strategiyasini;
- b) tarbiya texnikasini;
- v) tarbiya taktikasini;
- g) tarbiya metodlarini;
- d) tarbiya printsiplarini.

4. Tarbiya metodlari negizini nima tashkil qiladi?

- a) tarbiyaning vosita va uslublari;
- b) ishontirish va ko'rgazmali misol;
- v) tarbiya texnikasini tarbiyalash;
- g) tarbiyaning qoidalari;
- d) tarbiyaning uzluksizligi.

5. Vatanimiz pedagogikasida tarbiyaning bosh usuli quyidagilardan qaysi biri:

- a) ishontirish metodi;
- b) mashq metodi;
- v) rag'batlantirish metodi;
- g) jonli misol;
- d) qattiq gapirish.

6. Tarbiyaviy jarayonda «ish» bilan qiziqtirish uchun, ko'pincha,

quyidagi usullarning qaysilaridan foydalaniladi:

a) shug'ullanuvchilarga uni qilgan ishining borish bahosi va ahamiyatini ko'rsatish;

b) tushuntirish va tasdiqlash;

v) solishtirish, qiyoslash;

g) material va ma'naviy;

7. ... pedagogik jarayon bo'lib, inson organizmini morfologik va funktsional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan.

a) jismoniy tarbiya

b) aqliy tarbiya

v) mehnat tarbiyasi

g) estetik tarbiya

d) tarbiya

3-mavzu: Jismoniy tarbiya vositalari

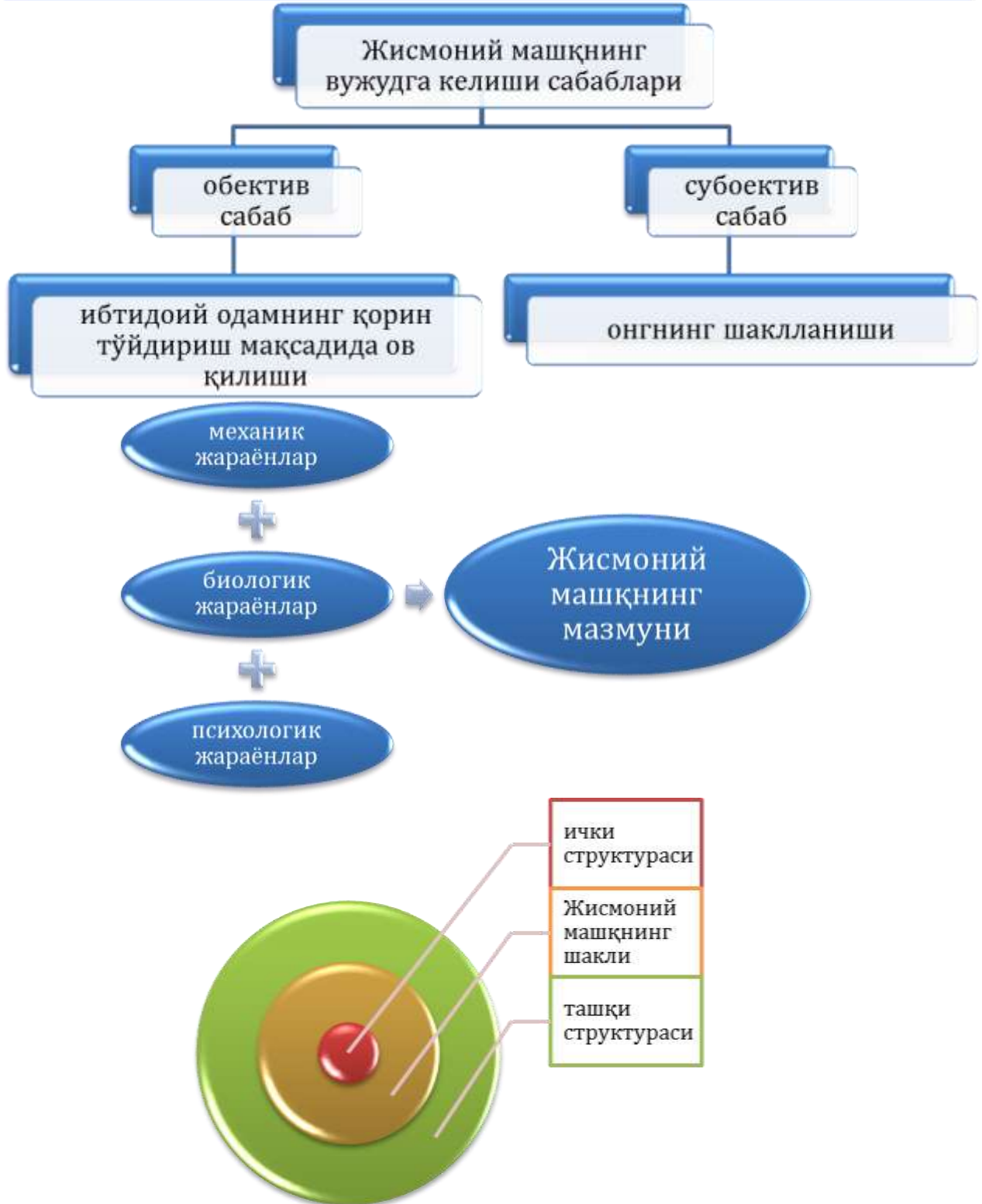
Mashg'ulotning maqsadi: Jismoniy tarbiya jarayonida qo'llaniladigan vositalar: jismoniy mashq, tabiatning tabiiy kuchlari va gigienik omillar haqida talabalarga bilimlar berish va ko'nikma va malakalarini shakllantirish.

3.1. Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi



Жисмоний машқ

- жисмоний тарбия қонуниятлари талабларига жавоб берувчи, онгли равишда бажариладиган ихтиёрий ҳаракат фаолиятларининг турли туркуми тушунилади.



Машқнинг ички структураси

Машқнинг ташқи структураси

□ скелет мускуллари, уларнинг қисқариши, чўзилиши, буралиши

□ ўша машқнинг ташқи кўриниши

□ биомеханик, биохимик боғланишлари – энергия сарфланиши

□ ҳаракатни бажариш пайтига кетган вақт ёки куч сарфлаш меъёри

□ юрак-томир, нафас олиш, нерв бошқаруви ва бошқа органлардаги жараёнлар

□ ҳаракат интенсивлигини кўриниши

Жисмоний машқ техникаси

- ҳаракат вазифасини осон самарали ҳал қилиш учун танланган ҳаракат акти (фаолият)



техниканинг асоси деганда

- ҳаракат орқали қўйилган вазифасини бажариш учун керак бўладиган ҳаракат фаолияти тизимининг ўзак қисми тушунилади

Техникани звеноси дейилганда

- бажарилаётган ҳаракатнинг асосий механизми – сакрашларда депсиниш, улоқтиришларда финал куч сарфлашни бажариш учун ёрдам берадиган ҳаракат фаолияти таркибидаги бўлақлар тушунилади

Техниканинг деталлари

- ҳаракат таркибига кирган, лекин унинг асосига, звенolarига зидан етказмайдиган қўшимча ҳаракатлар ёки шу ҳаракат механизми таркибидаги энг майда бўлақлардир

Ҳаракатларнинг тавсифи

- тананинг фазодаги (бўшлиқдаги) ҳолатига
- ҳаракат траекторияси (йўлига)
- ҳаракатнинг йўналишига
- ҳаракат амплитудаси (оғиши)га қараб
- бажариш учун сарфланган вақти
- ҳаракатни тезлиги
- ҳаракатни давомийлиги (узунлиги)
- темпи, ритми, кучига қараб

Тананинг ҳолати (позаси)

- бўғинлар, тананинг қисмлари (бўлаклари) нинг ҳаракати фазода ҳаракатнинг маълум элементларини юзага келтиради.

Тананинг вертикал ҳолати

- осилиш ва таянишлар, горизонтал ҳолатлар, горизонтал мувозанат сақлашлар, аралаш осилишлар, таянишлар ва ҳ.к.лар.

Танани энгаштирилган, букланган ҳолатлари

- таяниб ётишлар, энкайганҳолда оёқлар билан олдинга, орқага, ён томонларга «катта қадамлар»

Тананинг айрим бўғинлари ҳаракатлари

- инсон жисмининг ажратиб олинган қисмидаги икки биологик звенони фазода туриш жойини ўзгариши бўлиб, букиш ва тўғрилашдек сода ҳаракат вазифаларини ҳал қилишга йўналиш бериши мумкин.

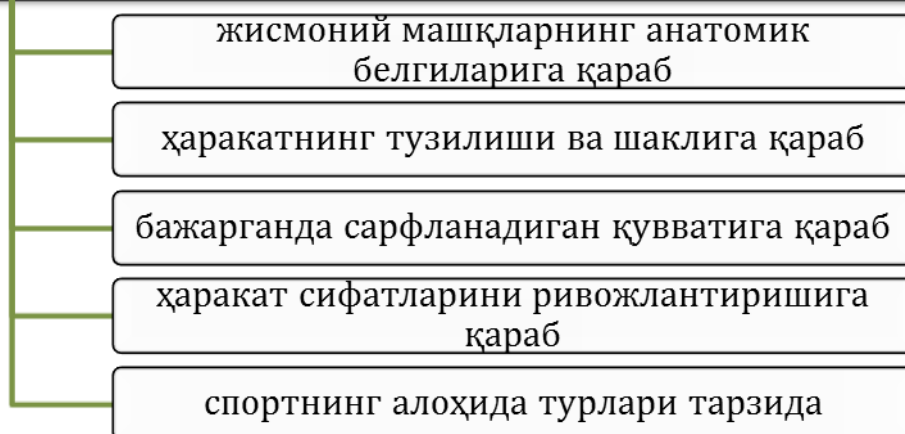
Ҳаракат координатлари

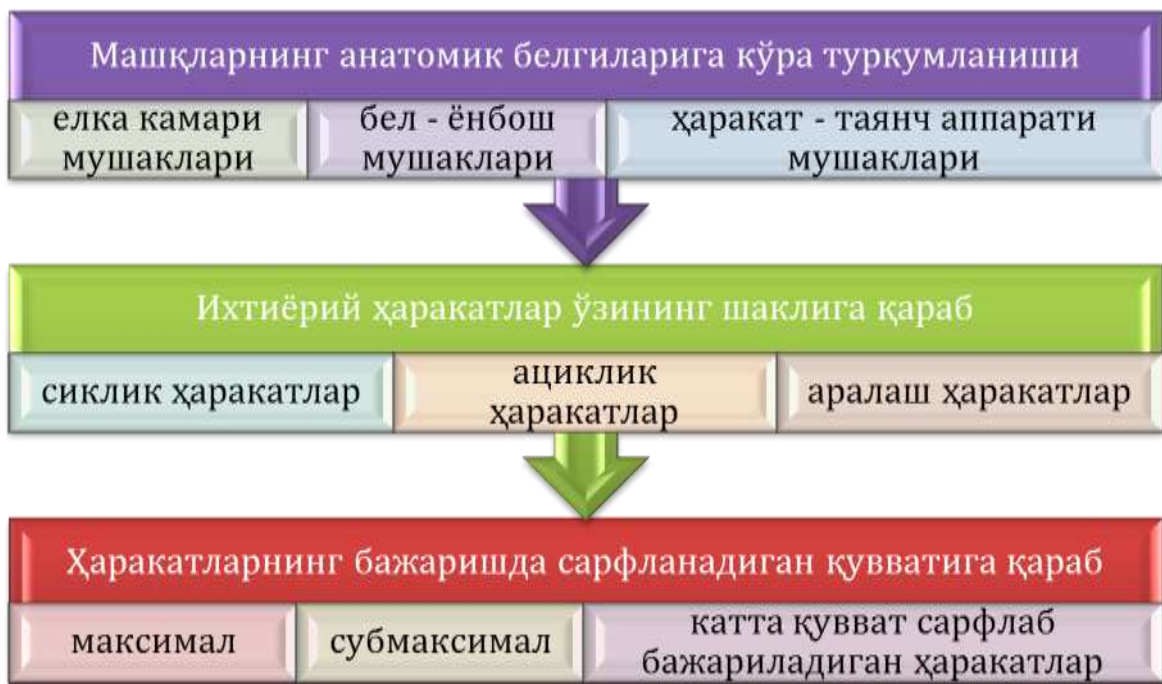
- тўғри чизиқ ва бурчак ўлчовларида аниқланадиган тананинг бошқа қисмига нисбатан фазовий чегараси, ҳисоблаш бошлангунгача гавданинг ёки унинг бўлакларини нисбатан қаердалиги (старт чизиғи, гимнастика жиҳози, уни ўқи ва бошқалар)га нисбатан аниқланади.

Жисмоний машқларнинг тарихий классификацияси



Машқларни замонавий классификация қилиниши





асосий (ёки мусобақа) машқлар

- яъни ўқув дастурлари мазмунига киритилган, тарбиялаш ёки ривожлантиришда қўллаш учун ўзлаштириладиган фаолиятлар

йўлланма берувчи машқлар

- фаолиятини бажаришидаги нерв мускул зўриқишини, ташқи томондан бир бирига ўхшашлиги, ҳаракат техникаси таркибидаги айрим ҳаракатларни ўргатиши лозим бўлган машқ техникасига ўхшашлиги, яқинлиги орқали ўзлаштиришни осонлаштирувчи жисмоний машқлардир

Жисмоний машқларнинг таъсирини белгиловчи омиллар

Ўқитувчи ва ўқувчиларнинг шахсий тавсифи омиллари

Илмий омиллар

Методик омиллар

Nazorat testlari

1. Jismoniy tarbiyaning asosiy o'ziga xos vositalari nima?

- a) jismoniy mashqpar
- b) gigienik faktorlar

v) tabiatning sog'lomlashtirigi kuchlari

g) trenajerlar

2. Jismoniy mashqlar mazmuni deganda nima tushuniladi?

a) harakatning tuzilishi

b) harakat faoliyati

v) jismoniy nagruzka

g) jismoniy mashtslarni bajarishda organizmda sodir bo'ladigan asosiy jarayonlar to'plami, shuningdek, uning harakat yig'indisi

d) mashqlarning hajmi

3. Jismoniy mashqlarning shakli quyidagilarni o'z ichiga oladi:

a) harakatning ichki va tashqi tuzilishi

b) harakat faoliyati qismlarining to'plami

v) harakatning kuch va ritmik karakteristikasi

g) jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida insonda sodir bo'ladigan jarayon va hodisalarning yig'indisi

d) harakat faoliyatini bir darajadagi yig'indisi

4. Quyidagilardan qaysi tushuncha inson jismoniy tarbiyasining mehnat va boshqa faoliyatdagi amaliy yo'nalishi?

a) jismoniy tayyorgarlik

b) jismoniy kamolot

v) jismoniy madaniyat

g) jismoniy holat

5. Jismoniy mashqlarning samaradorligi quyidagilarning qaysi biri bilan aniqlanadi?

a) shakli bilan

b) mazmuni bilan

v) harakati bilan

g) uzoq vaqt bajarilishi bilan

Mustaqil ishlash uchun topshiriqlar:

1. Qoldirilgan bo'sh joyga quyida berilgan tushunchalar ta'rifini yozing.

Jismoniy mashtslar mazmuni _____

Jismoniy mashqlar shakli _____

2. Jismoniy mashqlarning sog'lomlashtirishdagi ahamiyati, ta'limiy roli, shaxsga ta'siri jadvalini to'ldiring

Jismoniy mashqlarning sog'lomlashtirishdagi faoliyati	Jismoniy mashqlarining ta'limiy roli	Jismoniy mashqlarning shaxsga ta'siri

3. «Jismoniy mashqning ichki va tashqi tuzilishi» jadvalini to'ldiring.

Jismoniy mashqning ichki tuzilishi	Jismoniy mashqning tashqi tuzilishi

4. Jadvalga harakatlarning biomexanik xarakteristikasini (tavsifini) yozing.

Harakatlarning makoniy tavsifi	Harakatlarning vaqt tavsifi	Harakatlarning makoniy-vaqt tavsifi	Harakatlarning dinamik tavsifi

5. Jismoniy mashqlar bilan navbatdagi shug'ullanishgacha o'tadigan vaqt oraliqlariga bog'liq ravishda jismoniy mashqlar samarasi o'zgarishining quyidagi bosqichlari mavjud deb hisoblaydilar:

- 1) nisbatan normallasuv bosqichi
- 2) superkompensatorlik bosqichi;
- 3) reduksion bosqich.

Sanab o'tilgan bosqichlarning har biriga xos xususiyatlarni jadvalga yozing.

Jismoniy mashqlar samarasi o'zgarishining bosqichlari		
Nisbiy normallasuv bosqichi	Superkompensatorlik bosqichi	Reduksion bosqich

6. Gapda qoldirilgan bo'sh joyni to'ldiring!

Jismoniy tarbiyada jismoniy mashqlarning uzoq muddatli kumulyativ samarasini ta'minlashning asosiy ma'nosi _____

7. «Jismoniy mashqparni tavsiflash» jadvalini to'ldiring.

Jismoniy mashqlarni tasniflash					
Jismoniy tarbiyaning tarixan yuzaga kelgan tushunchalari belgisiga ko'ra	Anatomik belgisiga ko'ra	Alohida jismoniy sifatlarni tarbiyalashga ko'proq yo'naltirilganlik belgisiga ko'ra	Harakat tuzilishi belgisiga ko'ra	Quvvatning fiziologik zonalari belgisiga ko'ra	Sifat ixtisoslashuvi belgisiga ko'ra

8. Krosvord

				V					
				O					
				S					
				I					
				T					
				A					

1. Harakat texnikasining ... deganda harakatning asosiy mexanizmini bajarishni osonlashtiradigan, unga yordam beradigan, mashq harakat tarkibidagi harakat bo'laklari tushuniladi.

2. Jismoniy mashqlarning tarixiy klassifikatsiyasiga ko'ra biror turini ko'rsating!

3. Amaliyotda tananing fazodagi holatini, harakatning nimasiga qarab tavsiflaymiz.

4. ... grekcha so'z bo'lib, "bajarish san'ati" degan ma'noni bildiradi. Nuqtalar o'rnidagi so'zni toping!

5. Fzikada ushbu so'z mayatnikning tinch holatiga nisbatan o'ng va chapga og'ishi (graduslari) tushuniladi.

6. Harakat akti, faoliyati tsikli (davri)ning qaytarilish chastotasi yoki ma'lum vaqt birligi ichida bajarilgan harakatga nima deyiladi?

3.2. Tabiatning tabiiy kuchlari va gigienik omillar



Гигиена

- бу саломатлик тўғрисидаги, уни сақлаш, мустаҳкамлаш ҳамда теварак-атрофдаги омилларнинг унга кўрсатадиган зарарли таъсирини бартараф этиш воситалари ва усуллари тўғрисидаги фандир

Жисмоний тарбия гигиенасининг мазмуни

- Жисмоний тарбия ва спорт машғулотида одам саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш мақсадида самаралироқ фойдаланиш учун ўша машғулотлар воситаларини, методларини ҳамда шарт-шароитларини илмий жиҳатдан асосланган ҳолда нормага солиб туриш

Жисмоний тарбия гигиенасининг вазифалари	одамнинг жисмоний ҳолатига хос бўлган мезонлар бўйича унинг саломатлигига оид модел параметрларини меъёрлаштириб туриш (жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик даражаси, чиниққанлик)
	жисмоний юкламаларни меъёрга солиб туриш (тузилиши, ҳажм, интенсивлик)
	фақат гиподинамиянинг олдини олиш билангина чекланмай, шу билан бирга, сиҳат-саломатликнинг модел даражасига эришиш ва уни сақлаб туриш учун унга оптимал даражада машқ таъсири кўрсатилишини таъмин этадиган чиниқтирувчи тадбирлар
	катта спортда тикланиш тадбирларини муаян тартибга солиб туриш
	машқ ва мусобақа юкламаларини, дам олиш, овқатланиш
	жисмоний тарбия ва спорт машғулоти шарт-шароитларини (иқлим ва микроиқлим, спорт иншоотлари ва жиҳозлари, кийим-кечаклар ва бошқалар) саломатликка қулай таъсир кўрсатишига ёрдам берадиган тарзда нормага солиб туриш

Nazorat uchun test savollari

1. Tabiatning tabiiy kuchlari ko'rsatilgan qatorni toping!

- a) Quyosh nuri, suv va havo
- b) Quyosh nuri, suv va havo, gigienik omillar
- s) Quyosh nuri, suv va havo, tashqi muhit
- d) Quyosh nuri, suv va iqlim

2. Quyosh nurida mavjud bo'lgan vitamin qaysi?

- a) D
- b) S
- s) A
- d) B

3. Bolalar va o'smirlar gigienasi necha yoshgacha bo'lgan bolalar va o'smirlarning salomatligini saqlash va mustahkamlash masalalari bilan shug'ullanadi?

- a) 16-17 yoshgacha
- b) 17-18 yoshgacha
- s) 17-20 yoshgacha
- d) 14-15 yoshgacha

4. Maktabgacha tarbiya yoshidagi va maktab yoshidagi bolalar necha soatda ovqatlanishi kerak?

- a) 4 - 4,5 soatda
- b) 5 - 5,5 soatda
- s) 3 - 4,5 soatda
- d) 6 - 7,5 soatda

5. Nonushta sutkali kaloriyaning taxminan nech %ini tashkil etishi kerak?

- a) 25%ini
- b) 35-40%ni

s) 35%ni

d) 40%ni

6. Tushlik sutkali kaloriyaning taxminan nech %ini tashkil etishi kerak?

a) 35-40%ni

b) 25%ini

s) 30%ini

d) 50%ini

Mustaqil ishlash uchun topshiriqlar

1. **Tabiatning tabiiy kuchlari jismoniy tarbiya vositasi sifatida izohlang!**

Tabiatning tabiiy kuchlari	Jismoniy tarbiya vositasi sifatida
Quyosh nuri	
Suv	
Havo	

2. 1 - 4 sinf o'quvchisining taxminiy kun tartibi vaqtini belgilang!

Boshlanish vaqti	Tugash vaqti	Faoliyat turlari
		uyqudan uyg'onish
		badantarbiya, yuvunish, o'rinni yig'ish
		ertalabki nonushta
		maktabga tayyorgarlik
		maktabga borish yo'li
		maktabda o'qish vaqti
		maktabdan uyga qaytish yo'li
		dam olish, harakatli o'yinlar
		dars tayyorlash
		engil tamaddi
		ochiq havoda bo'lish, uy ishlari qilish
		kechki ovqat va erkin mashg'ulot
		kechki uyquga tayyorgarlik
		kechki uyqu

Nazorat uchun savollar

1. Jismoniy mashqlar tushunchasi, jismoniy mashqlarning mazmuni.
2. Jismoniy mashqlarning paydo bo'lishining ob'ektiv va sub'ektiv sabablari.
3. Jismoniy mashqning shakli va strukturasi

4. Jismoniy mashq texnikasi, uning asosi, zvenolari, detallari
5. Ratsional sport texnikasi,
6. Harakatlarning tavsifi, tananing fazodagi holati.
7. Harakatning traektoriyasi, yo'nalishi, davom etishining vaqti.
8. Harakatning amplitudasi, tezligi.
9. Harakatning kuchi, tempi, ritmi.
10. Jismoniy mashqlar jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasi jarayonining asosiy vositasi sifatida
11. Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli.
12. Jismoniy mashq, texnikasi
13. Ratsional (muvofiq, to'g'ri tanlangan) sport texnikasi.
14. Harakatlarning tavsifi
15. Jismoniy mashqlarning klassifikatsiyasi (tasniflanishi)
16. Jismoniy mashqlarni anatomik belgilari, harakatning shakli va quvvatiga qarab klassifikatsiyasi
17. Harakat sifatlarini rivojlantirish va sportning aloxida turlari tarzidagi jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi
18. Sport turlari tarzidagi jismoniy mashqlarni klassifikatsiya qilish.
19. Jismoniy mashqlarning ta'sirini belgilovchi omillar
20. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari?
21. Gigiena deganda nimani tushunasiz?
22. SHaxsiy gigiena deganda nimani tushunasiz?
23. Jamoat gigienasi deganda nimani tushunasiz?
24. Bolalar va o'smirlar faoliyati gigienasi?
25. O'quvchilar gigienasiga rioya qilish sog'lom turmush tarzining asosi?

Glossariy

Texnika - grekcha so'z bo'lib, "bajarish san'ati" degan ma'noni bildiradi. Harakat vazifasini oson, samarali hal qilish uchun tanlangan harakat akti (faoliyat)ni - jismoniy mashq texnikasi deb atash qabul qilingan.

Harakat texnikasining asosi - deganda, harakatni bajarish uchun qo'yigan vazifani hal qilishda ijroni amalga oshirish uchun zarur bo'lgan, qo'llanilgan harakatlar yoki harakat faoliyati tizimidagi o'zak qism tushuniladi.

Harakat texnikasining zvenosi - deganda harakatning asosiy mexanizmini bajarishni osonlashtiradigan, unga yordam beradigan, mashq harakat tarkibidagi harakat bo'laklari tushuniladi. Masalan, sakrashlarda depsinish, uloqtirishlarda final kuch sarflashni bajarish uchun yordam beradigan harakat faoliyati tarkibidagi bo'laklar tushuniladi.

Tananing holati (pozasi) - bo'g'inlar, tananing qismlari (bo'laklari)ning harakati uni fazoda harakatlanishning ma'lum elementlarini yuzaga keltiradi. Gavda qismlarini fazoda bir tomonga og'gan, enkaygan, bukraygan, ayrim

a'zolarimizni esa yig'ishtirilganligi yoki cho'zilganligi va boshqalar holatida kuzatamiz.

Tananing vertikal (tik) holati - osilish va tayanishlar, gorizontalar (yotiq) holatlari, yotiq holatdagi muvozanat saqlashlar, aralash osilishlar, tayanishlar va boshqalar.

Harakat koordinatlari - to'g'ri chiziq va burchak o'lchovlarida aniqlanadigan, tananing boshqa qismiga nisbatan fazoviy chegarasi, xisoblash boshlangungacha gavdaning bo'laklarini nisbatan turishi holati, shakli (start chizig'i, gimnastika jihozi, uni o'qi va boshqalar)ga nisbat berib baholanadi yoki aniqlanadi.

Dastlabki holat - tananing holatlari ichida mashq bajarishni boshlashdan oldingi holat

Harakatning yo'li (traektoriyasi) - amaliyotda tananing fazodagi holatini, harakatning traektoriyasi (yo'li)ga qarab tavsiflaymiz. Harakatni bajarishda uning ijrosi uchun lozim bo'lgan traektoriyaga erishilmasa, qo'yilgan maqsadga erishish qiyinlashadi.

Harakatning amplitudasi - tanani, harakatning "og'ishi" bilan harakatlar. Fizikada amplituda deb mayatnikning tinch holatiga nisbatan o'ng va chapga og'ishi (graduslari) tushuniladi. Bizda esa tananing ayrim qismlarining og'ish harakatlari tushuniladi.

Harakatning tezligi deb inson jismining yoki uning ayrim a'zosining ma'lum vaqt birligi ichida fazoda o'rin almashishi tushuniladi. Boshqachasiga - tezlik yo'l uzunligini tananing yoki uning ma'lum qismini shu yo'lni bosib o'tish uchun sarflangan vaqtga nisbati bilan o'lchanadi.

Tezlanish - tezlikni qisqa vaqt davomida oshirilishi.

Keskin harakat - harakat yuqori tezlikda boshlanib, maromi tezlashib va sekinlashib borishi.

Harakatning davomiyligi - bajarilishining uzunligi.

Harakatning tempi (sur'ati) - deganda harakat akti, faoliyati tsikli (davri)ning qaytarilish chastotasi yoki ma'lum vaqt birligi ichida bajarigan harakat tushuniladi.

Harakat ritmi - deganda, aktiv muskul zo'riqishi va uni taranglashishini ma'lum vaqt ichida passiv va kuchsiz harakat fazalari bilan bog'liq holda namoyon bo'ladigan xarakterli tomonlarini tushunamiz.

Reaktiv kuchlar - tana muskullari zvenolarining o'zaro munosabatidan vujudga keladigan yuqori tezlanish hosil qiladigan, tezlanish harakatlari bilan namoyon bo'ladigan kuch.

Harakat apparatining aktiv kuchi - muskulni tortisha olish kuchi.

Harakat tayanch apparatining passiv kuchi - muskulning elastikligi kuchi, muskullarning taranglashish kuchi, cho'zila olishligi va boshqalar.

Tashqi kuch - inson jismiga tashqaridan ta'sir qiladigan kuchlar.

Harakatning kuchi deb - amaliyotda tananing harakatdagi qismini biror tashqi ob'ektga jismoniy ta'siri qabul qilingan. Bu atamadan balandlikka sakrashda deqsinish kuchi, sambo va kilichbozlikda raqibning qarshi bosimi (jismoniy mashq dinamikasi) tushuniladi.

To'g'ri harakatlar - yo'nalishi, amplitudasi tezligi va boshqalari harakat vazifasini hal qilishga mos keladi.

Noto'g'ri harakatlar - qisman bo'lsa-da, qo'yilgan harakat vazifasiga muvofiq bo'lmagan harakatlar.

Tejamli harakatlar - harakatni bajarishdan ko'zlangan maqsadga minimal darajada zarur bo'ladigan harakatlar.

Tejamsiz harakatlar - ortiqcha, kerak bo'lmagan muskul zo'rikishi orqali bajariladigan harakatlar.

Turizm - reja asosida oldindan muljallanib sayohat, ekskursiya, poxod (yurish), qoyaga chiqish, sayrlar tarzidagi mashg'ulotlar bo'lib, moddiy ne'mat yaratilmay, jismoniy qobiliyat va jismoniy sifatlarni rivojlantirish va aktiv dam olish vositasi sifatida jismoniy madaniyat amaliyoti, mashg'ulotlari sifatida foydalaniladi.

Asosiy mashqlar - ya'ni o'quv dasturlari mazmuniga kiritilgan, tarbiyalash yoki rivojlantirishda qo'llash uchun o'zlashtiriladigan faoliyatlar;

Yo'llanma beruvchi mashqlar - faoliyatini bajarishidagi nerv muskul zo'riqishini, tashqi tomondan bir biriga o'xshashligi, harakat texnikasi tarkibidagi ayrim harakatlarni o'rgatishi lozim bo'lgan mashq texnikasiga o'xshashligi, yaqinligi orqali o'zlashtirishni osonlashtiruvchi jismoniy mashqlardir.

Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari - quyosh nuri, suv va havo.

Gigiena - bu salomatlik to'g'risidagi, uni saqlash, mustahkamlash hamda tevarak-atrofdagi omillarning unga ko'rsatadigan zararli ta'sirini bartaraf etish vositalari va usullari to'g'risidagi fandır.

SHaxsiy gigiena - gigienaning bir bo'limi; shaxsiy hayot va mehnat faoliyatida amal qilinishi zarur bo'lgan gigienik rejim yo'li bilan odam sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash masalalarini ishlab chiqadi.

Bolalar va o'smirlar gigienasi — gigienaning bir sohasi; go'daklikdan boshlab to 17-18 yoshgacha bo'lgan bolalar va o'smirlarning salomatligini saqlash va mustahkamlash masalalari bilan shug'ullanadi.

Jismoniy tarbiya gigienasi - gigiena fanining bo'limlaridan biridir. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida odam va salomatligini saqlash va mustahkamlash maqsadida samaraliroq foydalanish uchun o'sha mashg'ulotlar vositalarini, metodlarini hamda shart-sharoitlarini ilmiy

jihtdan asoslangan holda normaga solib turish jismoniy tarbiya gigenasining mazmunini tashkil etadi.

4-mavzu: Jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari

Mashg'ulotning maqsadi: Jismoniy tarbiyaning didaktik va maxsus tamoyillari hamda tamoyillar ierarxiyasi haqida bilim, ko'nikma va malakalarga ega qilish.

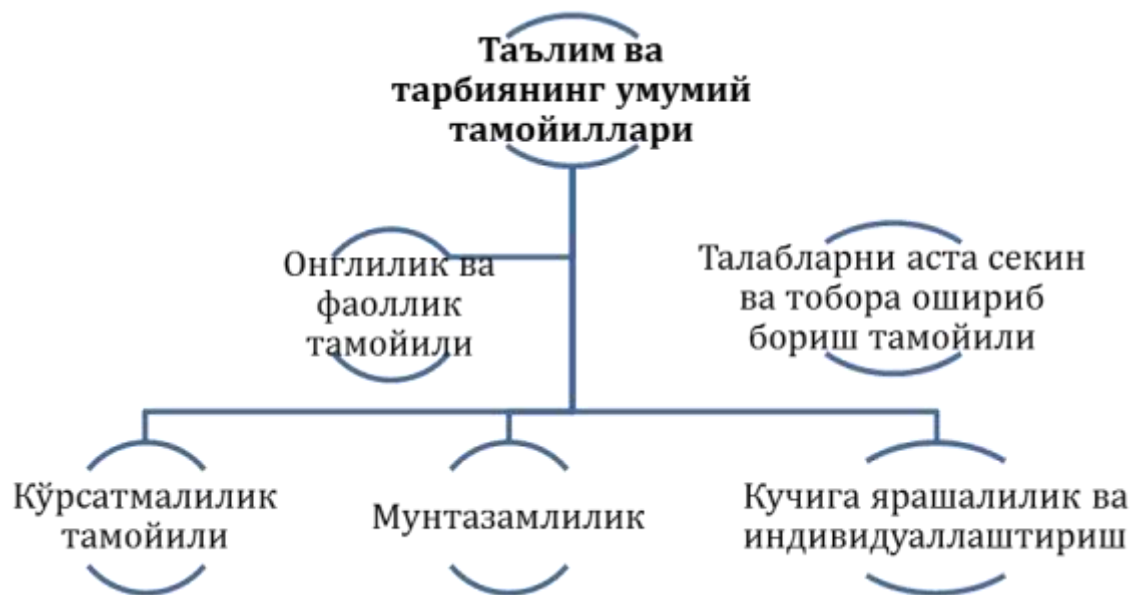
Тамойил сўзининг умумий таърифи

- рус тили изоҳли луғатида бирор назария, таълимот, фаннинг асосий бошланғич қонуни (қоидаси) сифатида тушунтирилади

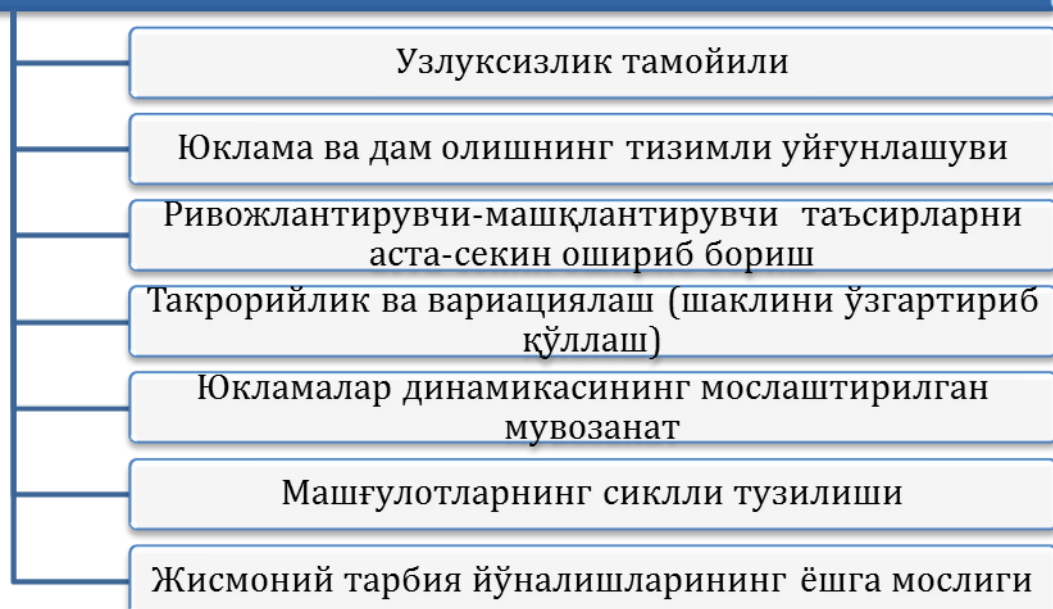
Таълим ва тарбия тизимида тамойил деганда

- “Йўналтирилувчи қоида”, “Асосий қоида”, “Кўрсатма” тушунилади





Жисмоний тарбиянинг махсус тамойиллари



Онглилик

- бу инсоннинг объектив қонуниятларни тўғри тушуниш, уларни таҳлил қила олиш ва шунга мувофиқ ўз фаолиятини амалга ошириш қобилиятидир.

Фаоллик

- бу инсон томонидан намоён қилинадиган фаолият ўлчови ёки катталиги, унинг ишга киришиш даражасидир.

Ушбу тамойилдан қуйидаги талаблар келиб чиқади:

Машғулот мақсади ва вазифаларини қўйиш ҳамда уларнинг шуғулланувчилар томонидан англаниши.

Педагогик жараёнда ҳаракатларни онгли тарзда ўрганиш ва эгаллаш.

Эгалланган билим, қўникма ва малакаларни амалиётда қўллаш усуллари ҳамда имкониятларини англаш.



Кучига ярашалиликнинг туб маъноси

- индивиднинг ҳаётининг фаолияти давомида унинг организмни белгиланган ишда намоён қилиш учун функционал тайёргарлигининг хусусий даражасидир.

Бажара олиш ва индивидуаллаштириш тамойилининг вазифаси қуйидагилардан иборат:

- 1. Ҳар бир шуғулланувчининг ҳаракат кўникмалари ва малакаларини шакллантириш, жисмоний сифатларини ривожлантириш, иш қобилиятини такомиллаштириш учун энг мақбул шароитларни таъминлаш.
- 2. Куч етмайдиган, ҳаддан ортиқ машғулот юкламалари, талаблар, топшириқларнинг инсон организми учун зарарли, салбий оқибатларини бартараф этиш.



Жисмоний тарбия вазифалари, воситалари ва методларининг мураккаблиги омиллари

биринчи гуруҳга шу шуғулланувчилар контингентининг (гуруҳ, жамоа) умумий хусусиятларини тавсифловчи омиллар

иккинчи гуруҳга ҳар бир шуғулланувчининг индивидуал хусусиятлари

учинчи гуруҳга жисмоний тарбия жараёнида умумий ва индивидуал ўзгаришлар динамикаси туфайли юзага келган омиллар

тўртинчи гуруҳга жисмоний тарбиянинг вазифалари, воситалари ва методлари

Машғулотларнинг мунтазамлиги

- Жисмоний камолотга эришиш жисмоний тарбия жараёнининг узлуксиз олиб борилиши – танаффусларсиз, оқланмаган йўқотишларсиз, ҳар бир машғулотдаги самара олдинги машғулотнинг “из”и ҳисобига қатлам-қатлам бўлиб қалинлашса, аввалги машғулотлар келтириб чиқарган ижобий ўзгаришлар такомиллаштирилса ва ривожлантирилсагина содир бўлади.

Талабларни аста-секинлик билан ошириш

- Жисмоний тарбия жараёнининг талабларни аста-секинлик билан ошириш принципи машғулотларда шуғулланувчиларга қўйилаётган талабларнинг умумий тенденцияси (йўналиши)ни ифодалаб, янги, қийин вазифаларни танлаш, қўллаш, бажаришни, аста-секинлик билан унга боғлиқ бўлган жисмоний юкламаларнинг, ҳажми ва интенсивлигини оширишни, меъёрига эътиборни ўз ичига олади.

Нагрузклар динамикасини ошириш



Nazorat uchun testlar

1. Jismoniy tarbiya tizimida qaysi tamoyillar boshqarish holati sifatida qo'llanishini ko'rsating

- a) umumijtimoiy va umumpedagogik tamoyillar
- b) umummetodik tamoyillar
- v) maxsus tamoyillar
- g) umumijtimoiy, umumpedagogik, umummetodik va maxsus tamoyillar

2. Ko'rsatilgan tamoyillardan qaysi biri umummetodik tamoyil bo'lib hisoblanadi:

- a) onglilik va faollik tamoyili, ko'rgazmalilik tamoyili, tushunarlilik va individuallik tamoyili
- b) uzluksizlik tamoyili, yuklama va dam olshi tizimini almaltirish tamoyili
- v) yuklama dinamikasini moslashtirib tanlash tamoyili, mashg'ulotlarni tsiklik tuzish tamoyili;
- g) rivojlantirib trenirovka tsilib ta'sir kursatishni astasekin oshirib borish tamoyili

3. Qaysi tamoyil jismoniy yuklamaning hajmi va shiddatini organizmning funktsional imkoniyatlarini o'sishiga qarab reja asosida oshirib boradi?

- a) ilmiylik tamoyili;
- b) tushunarlilik va individuallilik;
- v) uzluksizlik tamoyili;
- g) rivojlantirib - trenirovka qilib ta'sir kursatishni asta-sekin oshirib borish;
- d) mustatsil ish tamoyili

4. Qaysi bir tamoyil oldingi mashg'ulot iziga keyingi mashg'ulot izini ma'lum tartibda samarasini, tuzilishini hisobga olishni talab qiladi?

- a) muntazamlik;
- b) uzluksizlik;
- v) bajara oligilik;
- g) ko'rgazmalilik;
- d) faollik tamoyili.

Mustaqil ishlash uchun topshiriqlar

1. Jismoniy tarbiyada onglilik va faollikni o'stirishga yordam beradigan maxsus uslubiy priyomlarni sanang

2. «Jismoniy tarbiyada amaliy ko'rgazmalilikning shakllari va ularning tavsifi (vazifasi va vositalari)» jadvalini to'ldiring.

Jnsmonny tarbnya jarayonida amaliy ko'rgazmalilik

Ko'rgazmalilik	Vazifasi	Vositalari

3. «Jismoniy tarbiyada tushunarlik va individual-lashtirish tamoyili va uning tavsifi» jadvalini to'ldiring.

Tushunarlik va individuallashtirish tamoyili	
Vazifasi	Tavsifi

4. Jismoniy tarbiyada yuklanmalar va harakatli topshiriqlar belgilanadigan mezonlarni (ko'rsatkichlarni) sanang.

Ob'ektiv ko'rsatkichlar	Sub'ektiv ko'rsatkichlar

5. «Jismoniy tarbiyaning maxsus tamoyillari va ularning tavsifiy» jadvalini to'ldiring

Jnsmonny tarbiyaning maxsus tamoyillari	Tamoyillar tavsifi

Muammoli vaziyatlari bo'lgai topshiriqlar

Muammoli vaziyat. Umumiy to'g'ri tamoyillarga asoslanganidagina eng qisqa yo'l bilan maqsadga olib boradi. Pedagogik jarayonning, avvalo, uslubiy qonuniyatlarini ifodalaydigan bir qator tamoyillar borki, xuddi shuning uchun ham ta'lim vazifalarini bajarishda ular eng muhim sanaladi. Bular onglilik va faollik, ko'rgazmalilik va individuallashtirish tamoyillaridir.

Topshirik. Pedagogik jarayonda qandaydir tamoyilni e'tiborga olmaslik natijasida qanday oqibatlar yoki nuqsonlar yuzaga kelishi mumkinligini aniqlashga harakat qilib ko'ring. Ushbu savolga javob izlash va topish mantiqini og'zaki bayon qiling, bunda kasbiy pedagogik jarayondan hayotiy misollar keltiring.

Nazorat uchun savollar:

1. Jismoniy tarbiya jarayonida qanday vazifalar amalga oshiriladi?
2. Ishchanlik qobiliyati qanday omillarga bog'liq?
3. Harakat faoliyatlariga o'rgatishda ta'lim vazifasi qanday hususiyatlarga ega?
4. Kim maxsus mashqlarning odam psixikasiga, uning bir butun shaxsiga kuchli ta'sir etuvchi manba ekanligini eslatgan?
5. Tamoyil so'ziga ta'rif bering!
6. Jismoniy tarbiya jarayonida qanday tamoyillar biri-biridan farq qiladi?

7. Jismoniy tarbiyada tamoyillar tizimi deb nimaga aytiladi?
8. Harakat faoliyatini o'zlashtirish, mustahkamlash, takomillashtirishga ongli munosabat.
9. Tushunmasdan, ko'r-ko'rona taqlid tarzida o'qitishning salbiy oqibatlari.
10. Faollikni ta'lim jarayonida shakllantirish uslubiyotlari. Vositali va vositasiz ko'rgazmalilik.

Glossariy

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

Onglilik – bu insonning ob'ektiv qonuniyatlarni to'g'ri tushunish, ularni tahlil qila olish va shunga muvofiq o'z faoliyatini amalga oshirish qobiliyatidir.

Faollik – 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.

Jismoniy tarbiyada bajara olish va individuallashtirish tamoyili - jismoniy tarbiya vazifalari, vositalari va metodlarining shug'ullanuvchilar imkoniyatlariga optimal mos kelishini talab etishdir. Kuchiga yarashalilikning tub ma'nosi - individning hayotiy faoliyati davomida uning organizmini belgilangan ishda namoyon qilish uchun funktsional tayyorgarligining xususiy darajasidir.

Nagruzalarning to'lqinsimon oshirilishi - haftalik, oylik, yillik fon asosida bo'lib, unga ham to'g'ri chiziqli, ham pog'onasimon shakldagi nagruzkalarning fonidan foydalanish jismoniy tarbiyaning turli etaplaridagi konkret vazifalarning hal qilinishi sharoiti bilan bog'liq.

Nagruzka dinamikasini pog'onama - pog'ona oshirish qatorasiga o'tkazilgan bir necha mashg'ulotlarda nisbatan stabillashuv sodir bo'lganidan so'ng navbatdagi yangi pog'onaga o'tish, deb tushuniladi.

Kuchiga yarashalilikning tub ma'nosi - individning hayotiy faoliyati davomida uning organizmini belgilangan ishda namoyon qilish uchun funktsional tayyorgarligining xususiy darajasidir.

7-mavzu: Harakatlarga o'rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari

Mashg'ulotning maqsadi: o'rgatish jarayonining tuzilishi va undagi bosqichlar xususiyati, dastlabki o'rgatish bosqichi, mukammal o'rgatish bosqichi, harakatlarni mustahkamlash va yanada takomillashtirish bosqichlari haqida talabalarga bilimlar berish va ko'nikma va malakalarini shakllantirish.

Жисмоний маданият таълими жараёни

- ҳаракатларга оид махсус назарий билимларни бериш, амалий ҳаракат малакаларни мақсадли шакллантириш, машғулотларини уюштириш, ташкиллаш ва ўтказишни йўлга қўйишдан иборатдир





Ҳаракатларга ўргатишнинг ўзига хос хусусиятлари

	Ҳаракат фаолиятини ўқитиш жараёнининг соғломлаштириш хусусияти
	ҳаракатларни ижросини мукамаллигига эришиш хусусияти
	машқни (ихтиёрий ҳаракатни) уддалаш қобилияти
	ҳаракат заҳирасини ҳисобга олиш хусусияти
	ҳаракат малакалари тизимини шакллантириш хусусияти
	ҳаракат сифатларини комплекс ривожлантириш хусусияти

Жисмоний машқларга ўргатишнинг давом этиш вақти

Харакатли машқларга ўргатишнинг узоқ давом этиши ва қийинлиги

машқ тузилишининг қай даражада мураккаблигига боғлиқ

Машқ тузилишининг мураккаблиги

- уни ташкил этувчи ҳаракатларнинг миқдорига
- уларнинг масофа ҳамда вақт жиҳатидан аниқ бажарилишига
- мушакларнинг зўр бериб аниқ ҳаракат қилишига
- уларнинг ўзаро алоқада бўлишига
- ҳаракат актининг умумий ритмига боғлиқ

Дастлабки ўргатиш босқичи

Босқичнинг мақсади

ҳаракат фаолиятини унинг асосий вариантида умумий тарзда бажариш малакасини таркиб топтиришдир

Босқичнинг вазифалари

- Ҳаракат акти ҳақида бу актнинг мақсадини тушунишга асосланган бир бутун тасаввур пайдо қилиш
- Шуғулланувчиларнинг ҳаракатларни бажариш тажрибаларини янги ҳаракатларни ўзлаштириш учун керак бўлган элементлар билан тўлдириш
- Ҳаракатларни тўла бажаришга эришиш
- Кераксиз ҳаракатларни, мушакларнинг кераксиз даражада кучланишини йўқ қилиш

Мукамал ўргатиш босқичи

Босқичнинг мақсади

- илгари ҳосил қилинган кўпол малакани аниқ, бутун қисмларигача қайта ишлаб чиқилган малака даражасига етказишдан иборатдир

Босқичнинг вазифалари

- ўргатилаётган ҳаракатларнинг қонуниятларини янада чуқурроқ тушуниш;
- ўргатилаётган ҳаракат техникаси қисмларини аниқ билиб олишга эришиш;
- ҳаракат амалларини тўлалигича аниқ, эркин ва бир-биридан узмай бажаришга эришиш.

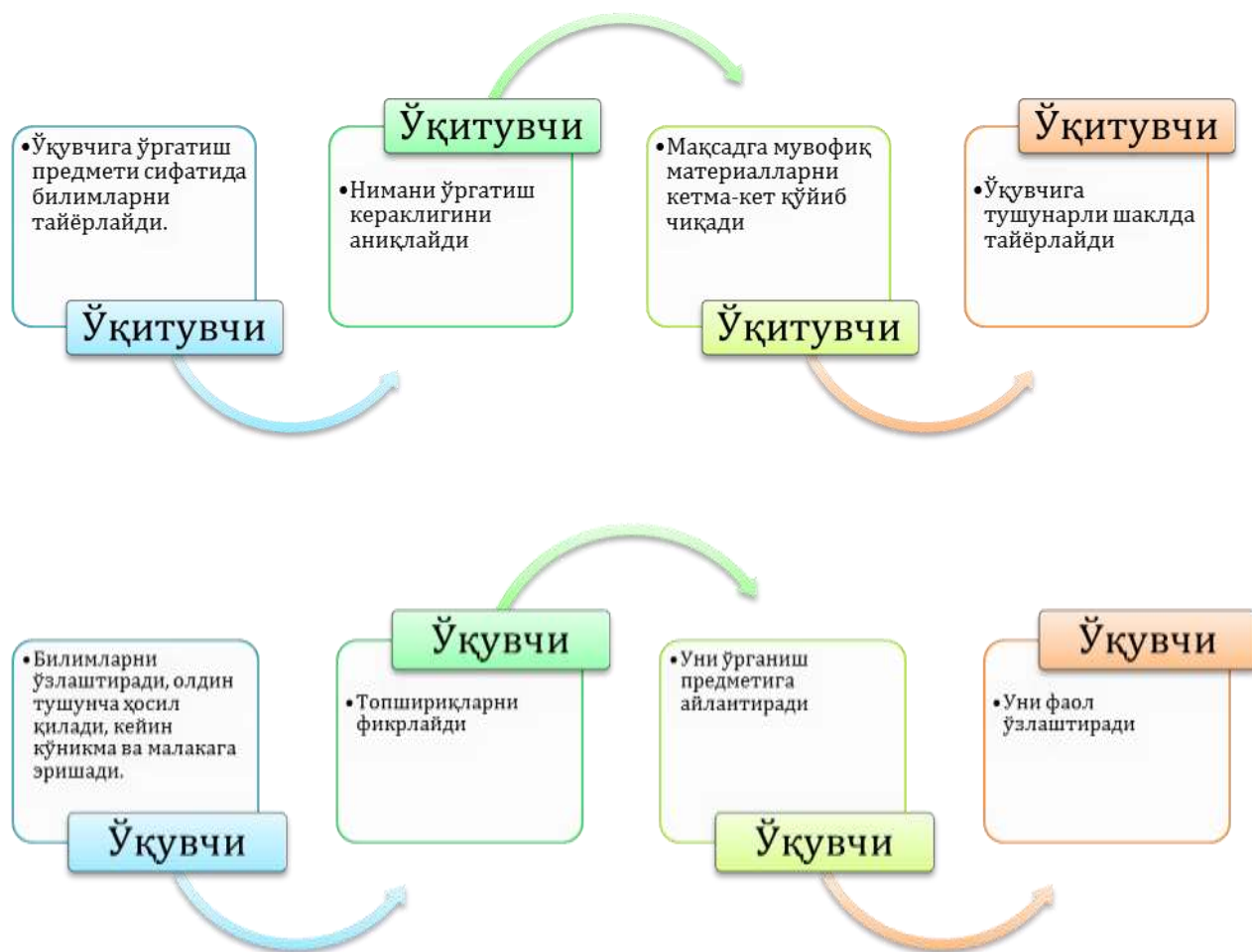
Ҳаракатларни мустаҳкамлаш ва янада такомиллаштириш босқичи

Босқичнинг мақсади

- олинган малакани мустаҳкамлаш, шунингдек, ўргатилган ҳаракатни ҳар хил шароитларда қўллашнинг қўшимча кўникма ва малакасини ҳосил қилишдан иборатдир

Босқичнинг вазифалари

- ҳаракатли машқ техникасини мустаҳкамлаш билан бирга унинг қисмларини яна ҳам аниқ бажаришга ўргатиш;
- ҳаракат техникаси индивидуал хусусиятининг зарур даражада такомиллашишига эришиш;
- ўзлаштирилган ҳаракатни ҳар хил ташқи шароитларда ва бошқа ҳаракатлар билан қўшилган ҳолда мақсадга мувофиқ равишда қўллашни таъминлаш;
- ҳаракатли машқларни максимал даражада жисмоний куч сарф этган ҳолда мукамал эгаллашни таъминлашдан иборатдир.



Mustaqil bajarish uchun topshiriqlar

1. Ushbu faoliyat turlarini maqsadga muvofiq ketma-ketlikda joylashtiring

Tartib raqami	Faoliyatlar	O'qituvchi	O'quvchi
1	Maqsadga muvofiq materiallarni ketma-ket qo'yib chiqadi		
2	Uni o'rganish predmetiga aylantiradi		
3	O'quvchiga o'rgatish predmeti sifatida bilimlarni tayyorlaydi.		
4	Topshiriqlarni fikrlaydi		
5	O'quvchiga tushunarli shaklda tayyorlaydi		
6	Mashqlar to'g'risida bilimlarni o'zlashtiradi, oldin tushuncha hosil qiladi, keyin ko'nikma va malakaga erishadi		
7	Nimani o'rgatish kerakligini aniqlaydi		
8	Uni faol o'zlashtiradi		

2. O'rgatish bosqichlarining vazifalarini to'g'ri joylashtiring

Tartib raqami	Vazifalar	Dastlabki o'rgatish bosqichi	Mukammal o'rgatish bosqichi	Takomillash-tirish bosqichi
1	harakat akti haqida bu aktning maqsadini tushunishga asoslangan bir butun tasavvur paydo qilish			
2	o'rgatilayotgan harakatlarning qonuniyatlarini yanada chuqurroq tushunish			
3	harakat texnikasi individual xususiyatining zarur darajada takomillashishiga erishish			
4	shug'ullanuvchilarning harakatlarni bajarish tajribalarini yangi harakatlarni o'zlashtirish uchun kerak bo'lgan elementlar bilan to'ldirish			
5	o'zlashtirilgan harakatni har xil tashqi sharoitlarda va boshqa harakatlar bilan qo'shilgan holda maqsadga muvofiq ravishda qo'llashni ta'minlash			
6	o'rgatilayotgan harakat texnikasi qismlarini aniq bilib olishga erishish			
7	harakatli mashqlarni maksimal darajada jismoniy kuch sarf etgan holda mukammal egallashni ta'minlashdan iboratdir			
8	harakatlarni to'la bajarishga erishish			
9	Keraksiz harakatlarni, mushaklarning keraksiz darajada kuchlanishini yo'q qilish			
10	harakat amallarini to'raligicha aniq, erkin va bir-biridan uzmay bajarishga erishish			
11	harakatli mashq texnikasini mustahkamlash bilan birga uning qismlarini yana ham aniq bajarishga o'rgatish			

3. «Harakat faoliyatiga o'rgatish bosqichlari» jadvalini tuldiring.

O'rgatish bosqichlari (nomlanishi)	O'rgatish bosqichi maksadi	Bosqichning asosiy pedagogik vazifalari
		1

		2
		3
		4
		1
		2
		3
		1
		2
		3
		4

4. Har bir bosqichning maqsadini strelkalar yordamida tegishlisiga biriktiring

ilgari hosil qilingan qo'pol malakani aniq, butun qismlarigacha qayta ishlab chiqilgan malaka darajasiga yetkazishdan iboratdir		Dastlabki o'rgatish bosqichi
olingan malakani mustaxkamlash, shuningdek, o'rgatilgan harakatni har xil sharoitlarda qo'llashning qo'shimcha ko'nikma va malakasini hosil qilishdan iboratdir		Mukammal o'rgatish bosqichi
harakat faoliyatini uning asosiy variantida umumiy tarzda bajarish malakasini tarkib toptirishdir		Takomillashtirish bosqichi

5. Krasvord

1. U o'zlashtirilgan bilim va faoliyatni amaliy bajarish asosida tashkil topadi ?

2. ... organizmning markaziy nerv sistemasi orqali ichki yoki tashqi muhit omillari ta'siridan retseptorlar qo'zg'alishiga javob reaksiyasi. U shartli va shartsiz bo'lishi mumkin.

3. ... - aniq ish yoki faoliyatni bajarish, qilishda kerak bo'ladigan malakalarga o'kitish jarayoni. (Garvard universitetining professori Alberto Alesina).

1								O'										
2								R										
3								G										
4								A										
5								T										
6								I										
7								SH										

4. U harakatni ko'p marta takrorlash asosida tashkil topadi?

5. ... - organizmning harakat funktsiyasi boshqarilayotganda yuzaga kelgan vazifalarni asab tizimida orttirilgan tajribalar asosida hal etish qobiliyatidir.

6. ... - grekcha so'z bo'lib, «bajarish san'ati» degan ma'noni bildiradi. Harakat vazifasini oson, samarali hal qilish uchun tanlangan xarakat akti (faoliyat).

7. ... - jismoniy tarbiya qonuniyatlarining talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumlaridir.

Nazorat uchun testlar

1. Harakat ko'nikmasi o'rgatish natijasi sifatida:

a) kishi harakat imkoniyatlarini amalga oshirish faoliyatining avtomatlashgan shaklidir;

b) harakatning avtomatlashgan shakli;

v) harakatning berilgan dasturdan farqli shakli;

g) harakatning bajarilishini variativligi va nostandartligidir.

2. Harakat malakasi o'rgatish natijasi sifatida:

a) bu harakatning avtomatlashgan harakatlar asosida yuzaga kelish shaklidir;

b) bu harakat diqqatni bir joyga jamlagan (konsentratsiya) holda ko'pmarotaba bajarishdir;

v) bu harakat ikkinchi signal tizimining ishtirokisiz avtomatlashuvidir;

g) bu ko'nikmani malakaga o'tish qonuniyatidir.

3. Harakatning ko'nikma va malaka sifatida shakllanish bosqichlari:

a) asosiy shakllanishi, yaxlitlanishi, malakani mustahkamlanishi;

- b) harakat bog'lanishi va yaxlitlikning shakllanishi;
- v) asosining shakllanishi, yaxlitlanishi, ekstrapolyatsiyasi;
- g) qo'zg'alshining irradatsiya va kontsentratsiya asosida harakat malakasining shakllanishi.

4. Harakatlarga dastlabki o'rgatishda vosita va uslublar:

- a) nutq ta'siri, sezgi mantiqiy obraz, bevosita ko'rsatish;
- b) nutq ta'siri, bulaklarga bo'lib konstruktorlash (yig'ish), yordamchi;
- v) nutq ta'siri, ko'rgazmalalik, amaliy, aylanma trenirovka;
- g) nutq ta'siri, ko'rgazmalalik, qat'iy tartiblashtirshgan mashq.

5. Fikrlaydigan harakat vazifalarini birlashtiruvchi harakat tizimi nima deb ataladi?

- a) o'rganish;
- b) o'rgatish;
- v) tarbiyalash;
- g) ta'lim;
- d) bajarish.

6. Harakat ko'nikma va malakalarni o'rgatadigan maxsus bilim beradigan, jismoniy sifatlarni tarbiyalaydigan pedagogik jarayon nima deyiladi?

- a) jismoniy ta'lim;
- b) jismoniy tarbiya;
- v) jismoniy rivojlanish;
- g) jismoniy madaniyat;
- d) jismoniy tayyorgarlik.

7. Quyidagi punktlardan: 1. Barqarorlik ekanligi; 2. Bir biriga birlashgan; 3. Turg'un emasligi; 4. Avtomatlashgan; 5. Mushak kuchini miqdoridan ortiq sarflash; 6. Ekonomli - yukoridagilardan qaysi biri harakat ko'nikmasiga taalluqli.

- a) 2,4;
- b) 1,3,5;
- v) 1,2,3,4,5,6;
- g) 1,2,6;
- d) 3,4,5.

8. Harakat faoliyatiga o'rgatish jarayoni necha bosqichni o'z ichiga oladi?

- a) uch bosqichni;
- b) turt bosqichni;
- v) ikki bosqichni;
- g) besh bosqichni;
- d) bir bosqichni.

9. Harakat texnikasini o'rganishning boshlang'ich bosqichini o'rgatish maqsadi:

- a) o'rganilayotgan harakat texnikasini o'quvchiga tushuntirish va uni bajarishning umumiy tomonlarini bajarishga erishishi;

- b) harakat ko'nikmasining tashkil topishini tugallash;
- v) harakat texnikasini elementlari bo'yicha o'zlashtirish va o'rganilayotgan texnikani mustahkamlash;
- g) o'rganilayotgan harakat texnikasining fazalari va qismlarini barqaror va turg'un bajarishga erishish.

10. O'qituvchi harakat texnikasini o'rgatishga kirishish uchun birinchi navbatda qaysi o'rgatish usulini tanlaydi (harakat texnikasi murakkab bo'lmasa):

- a) yaxlitligicha bajarish;
- b) bo'lib-bo'lib bajariladigan konstruktiv mashq metodi;
- v) xar xil uyin vaqtda (o'yin usuli);
- g) har xil musobaqa vaziyatida «Kim to'g'ri» bajaradi, «Kim aniq» bajaradi, «Kim yaxshi» bajaradi (musobaqa metodi).

Glossariy

Trening - aniq ish yoki faoliyatni bajarish, qilishda kerak bo'ladigan malakalarga o'kitish jarayoni: ko'p narsani amalga oshirish va o'zini musobaqalarga tayyorlash bilan ularni yoyish jarayoni deb qaralishi lozim deb yozadi Garvard universitetining professori Alberto Alesina.

Jismoniy madaniyat ta'limi jarayoni - harakatlarga oid maxsus nazariy bilimlarni berish, amaliy harakat malakalarni maqsadli shakllantirish mashg'ulotlarini uyushtirish, tashkillash va o'tkazishni yo'lga qo'yishdan iboratdir.

Organizmning funktsional zahiralari - organ yoki tuzilmalarimizning ishi, faoliyatini oddiy xolatidagiga nisbatan yashirin, o'ta zarur paytda namoyon qilinadigan, individ uchun ham xali ma'lum bo'lmagan yashirin jixatini tushunamiz (I.Azimov, SH.Sobitov, 1993).

Yaxlit organizmning zaxiralari - har xil murakkablikdagi harakat vazifalarining bajarilishini ta'minlaydigan yaxlit reaksiyalarining ortishi va atrof muxitning ekstremal sharoitlariga organizmning tez moslashishi bilan namoyon bo'ladi. Qisqacha qilib aytganda, organizmning funktsional zaxiralari, organ yoki funktsional sistemalar ishining tinch xolatidagiga nisbatan ortish darajasidir.

Funktsional zaxiralar - bioximik, fiziologik, mashq bajarish texnikasidagi va ruhiy zaxiralar kiradi. Fiziologik zaxiralar boshqa zaxiralarga asosi bo'ladi. Fiziologik xizmat tizimlarining faoliyati rivojlanganda boshqa zaxiralar ham ularga qo'shilib rivojlanadi.

Sportchining funktsional zaxiralari - bioximik, fiziologik, sport texnikasidagi va ruhiy zaxiralari kiradi. Ularning ichida eng asosiysi fiziologik zaxiralar bo'lib, funktsional tizimlarning ishi rivojlanganda boshqa zaxiralar ham rivojlanadi.

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

CHuqurroq o'rganish - Bunda harakatni zarur darajada aniq bajarish

malakasi hosil bo'ladi.

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

Ekstropolyasiya - organizmning harakat funktsiyasi boshqarilayotganda yuzaga kelgan vazifalarni asab tizimida orttirilgan tajribalar asosida hal etish qobiliyatidir.

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

NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI

**Jismoniy madaniyat nazariyasi va metoidkasi
fanidan
MUSTAQIL TA'LIM MAVZULARI**

Bilim sohasi:	100000 – Gumanitar soha
Ta'lim sohasi:	110000 – Pedagogika
Ta'lim yo'nalishi:	5112000 – Jismoniy madaniyat

Namangan – 2020

Mustaqil ta'lim tashkil etishning shakli va mazmuni.

Talaba mustaqil ishi O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining "Talabalar mustaqil ishlarini tashkil etish to'g'risida"gi 2009 yil 14 avgustdagi 286-sonli buyrug'i va "Talabalar mustaqil ishini tashkil etish va nazorat qilish bo'yicha yo'riqnoma" asosida tashkil etiladi.

Talaba mustaqil ishi o'quv dasturida belgilangan bilim, ko'nikma va malakaning ma'lum bir qismini talaba tomonidan fan o'qituvchisi maslahati va tavsiyalari asosida auditoriya va auditoriyadan tashqarida o'zlashtirilishiga yo'naltirilgan tizimli faoliyatdir.

Talaba mustaqil ishni tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlarini hisobga olgan holda, quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi:

- darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari va mavzularini o'rganish;
- tarqatma materiallar bo'yicha ma'ruza qismini o'zlashtirish;
- maxsus adabiyotlar bo'yicha fan bo'limlari yoki mavzulari ustida ishlash;
- mavzuga oid karta-sxemalar va turli chizmalar tayyorlash;
- talabaning o'quv, ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fan bo'limlari va mavzularni chuqur o'rganish;
- fanlar bo'yicha uyga berilgan topshiriqlarni bajarish;
- mavzular bo'yicha slaydlar, prezentatsiyalar tayyorlash.
- mavzular bo'yicha slaydlar, prezentatsiyalar tayyorlash.

Mustaqil ishni bajarish uchun har bir mustaqil ish yuzasidan talabalarga ko'rsatma va tavsiyalar berib boriladi va mashg'ulotlarda talabalarga yetkaziladi.

Mustaqil ishlarni nazorat qilish va topshiriqlarni qabul qilish shakllari

Talabalar mustaqil ishini nazorat qilish bevosita fan bo'yicha o'quv mashg'ulotlarini olib boruvchi professor-o'qituvchi tomonidan amalga oshiriladi. Mustaqil ish topshiriqlarni o'qitiladigan fan xususiyatidan kelib chiqib quyidagi shakllarda qabul qilish tavsiya etiladi.

- ◆ referat
- ◆ plakat va chizmalar
- ◆ slaydlar
- ◆ tarqatma materiallar
- ◆ test savollari
- ◆ mavzuni tahlil qilish

SHaxmat nazariyasi va metodikasi fani bo'yicha talabaning mustaqil ta'limi shu fanni o'rganish jarayonining tarkibiy qismi bo'lib, uslubiy va axborot resurslari bilan to'la ta'minlangan.

Talabalar auditoriya mashg'ulotlarida professor-o'qituvchilarning ma'ruzasini tinglaydilar. Auditoriyadan tashqarida talaba darslarga tayyorlanadi, adabiyotlarni konspekt qiladi, uy vazifa sifatida berilgan vazifalarni bajaradi. Bundan tashqari ayrim mavzularni kengroq o'rganish maqsadida qo'shimcha adabiyotlarni o'qib referatlar tayyorlaydi hamda mavzu bo'yicha testlar yechadi. Mustaqil ta'lim natijalari reyting tizimi asosida baholanadi.

Uyga vazifalarni bajarish, qo'shimcha darslik va adabiyotlardan yangi bilimlarni mustaqil o'rganish, kerakli ma'lumotlarni izlash va ularni topish yo'llarini aniqlash, internet tarmoqlaridan foydalanib ma'lumotlar to'plash va ilmiy izlanishlar olib borish, ilmiy to'garak doirasida yoki mustaqil ravishda ilmiy manbalardan foydalanib ilmiy maqola va ma'ruzalar tayyorlash kabilar talabalarning darsda olgan bilimlarini chuqurlashtiradi, ularning mustaqil fikrlash va ijodiy kobilyatini rivojlantiradi.

Uy vazifalarini tekshirish va baholash amaliy mashg'ulot olib boruvchi o'qituvchi tomonidan, konspektlarni va mavzuni o'zlashtirish darajasini tekshirish va baholash esa ma'ruza darslarini olib boruvchi o'qituvchi tomonidan xar darsda amalga oshiriladi.

SHaxmat nazariyasi va metodikasi fanidan mustaqil ish majmuasi fanning barcha mavzularini qamrab olgan va quyidagi kurinishida shakllantirilgan.

Talabalar mustaqil ta'limining mazmuni va xajmi

Mustaqil ish soatlarining ma'ruza va amaliy mashg'ulotlar bo'yicha taqsimlanishi

№	Mavzu nomi	TMI shakli	Soati
1.	Ma'ruza mashg'ulotlarga tayyorgarlik ko'rish	Ma'ruza mashg'ulotlarini takrorlash, konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	8
2.	Amaliy mashg'ulotlarga tayyorgarlik ko'rish	Amaliy mashg'ulotlarini takrorlash, konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	8
III-semestr			
3.	Jismoniy tarbiya nazariyasiga kirish.	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	4
4.	Jismoniy madaniyat tushunchalari, maqsadi va vazifalari.	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	4
5.	Jismoniy tarbiya vositalari.	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	4
6.	Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi asosiy funktsiyasi va shakllari.	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	4
7.	Jismoniy madaniyat tizimining vujudga kelishi, uning tarkib topishi.	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	4
8.	Jismoniy tarbiya vositalari texnikasiga tavsif.	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	4
9.	Harakatga o'rgatish jarayonining asoslari.	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	4
10.	Harakatlarga o'rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari.	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	4
11.	O'rgatish bosqichlarining asosiy yo'nalishi va	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	4

	xususiyati.		
			44
IV-semestr			
12.	Harakat malakalarining tashkil topish qonuniyatlari.	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	6
13.	Jismoniy tarbiyani o'qitish printsiplari.	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	6
14.	Jismoniy tarbiyani o'qitish metodlari.	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	4
15.	Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi.	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	4
16.	Umumiy o'zrta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiyaning majburiy kurs ekanligi.	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	4
17.	1-4 sinflarda dars o'tkazish uslubiyoti.	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	4
18.	5-7 sinflarda dars o'tkazish uslubiyoti.	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	4
19.	8-9 sinflarda dars o'tkazish uslubiyoti.	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	4
20.	Jismoniy tarbiya darsida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish usullari.	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	4
21.	Sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya tadbirlariga tavsif.	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	6
22.	Jismoniy tarbiya bo'yicha maktab darslarini tahlil qilish.	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	6
			58
Jami			102

GLOSSARIY

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi o'quv predmeti sifatida - jismoniy tarbiya mutaxassislari uchun fundamental bilimlar tizimi, inson jismoniy barkamolligi va unga erishish hamda boshqarishning umumiy qonuniyatlarini o'rgatadi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi ilmiy fan sifatida - jismoniy tarbiyaga oid mavjud faktlarni izohlab beradi va umumlashtiradi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi amaliy fan sifatida - insonni jismoniy kamolotining vositalari, jismoniy tarbiyasi shakllari va uning usuliyatlari xaqidagi amaliy, nazariy bilimlarni beradi, hayotiy-zaruriy xarakterli malakalari va ko'nikmalari zahirasini oshiradi.

Jismoniy tarbiyaning umumiy qonuniyatlari - axolining xar qanday tabaqasini: bolalar, o'smirlar, yoshlar, o'rta yoshdagilar, kattalar va qariyalar hamda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni endigina boshlaganlarni, malakali sportchilarning jismoniy tarbiyasining xususiy tomonlari tushuniladi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining rivojlanishining birinchi davri – empirik davr bilimlari.

Ikkinchi davr – quldorlik va o'rta asrdagi bilimlar (Farobiy, Ibn Sino, Beruniy)

Uchinchi davr – uyg'onish davri bilimlari.

To'rtinchi davr – XIX asrning ohiridan Rossiyada bo'lib o'tgan oktyabr inqilobigacha bo'lgan davr.

Beshinchi davr – rivojlangan mamlakatlar va sobiq sho'rolar davri.

Jismoniy madaniyat - insonning umumiy madaniyatining ajralmas qismi sifatida, ibtidoiy tizim sharoitida mehnat faoliyati asosida vujudga kelgan. U ish va hayot bilan uzviy bog'liqligi, oilaning barcha a'zolari uchun ochiqligi bilan ajralib turardi. Ovchilik va boshqa hayotiy faoliyat odamdan harakat qobiliyatlari va fazilatlarini rivojlantirishning zarur darajasini talab qiladi.

Jismoniy tarbiyaning paydo bo'lishi - va rivojlanishining haqiqiy sababi odamni mehnat va harbiy faoliyatni yanada muvaffaqiyatli tayyorlashga tayyorlash zarurati bilan bog'liq bo'lgan jamiyatning ob'ektiv mavjud bo'lgan dolzarb ehtiyojlari edi.

“MHSK” - markaziy harbiy sport klubi.

Shaxsning jismoniy madaniyati - bu ma'lum bir darajadagi maxsus ta'lim, jismoniy madaniyat va sport faoliyati, turmush tarzi madaniyati, ma'naviyati va psixofizik salomatligi, jismoniy kamolot, motivatsion va qiymat yo'nalishlari va ta'lim natijasida olingan va integratsiyalashgan ijtimoiy va ma'naviy qadriyatlar bilan tavsiflanadigan, sifatli, tizimli, dinamik holat bo'lgan shaxsning umumiy madaniyatining ijtimoiy jihatdan aniqlangan sohasi.

Sog'lomlashtirish vazifalari - bola hayotini muhofaza etish, sog'ligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanishni yaxshilash, organizm ish qobiliyatini funksional takomillashtirish va ish qobiliyatini oshirish, shuningdek chiniqtirish eng muhim vazifalardir.

Ta'limiy vazifalari – o'quvchilarni jismoniy tarbiyalash jarayonida ta'limiy

vazifalarni: harakat ko'nikmalarini va malakani shakllantirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, to'g'ri qaddi-qomat, gigiena qo'nikmalarini singdirib borish, maxsus bilimlarni egallash, mustaqillik ko'nikmasini singdirish kabilarni ham hal etib borish zarur.

Tarbiyaviy vazifalar - erta yoshdan boshlab bolalarda kun tartibiga qat'iy rioya qilish odatini, kundalik jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish odatlarini tarbiyalash muassasalarda va uyda bu mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish ko'nikmasini rivojlantirib borish zarur.

Jismoniy tayyorgarlik - bu har bir inson, ayniqsa aqliy va jismoniy soha ishchi - xizmatchilari va o'quvchi -yoshlarning har qanday mehnatga yaroqliligi (qobiliyati), jismonan baquvvat, chiniqqan, bo'lishidagi faol harakatlardir.

Sport mashg'uloti – bu tanlangan sport turida yuqori sport natijalariga erishishga yo'naltirilgan pedagogik ixtisoslashtirilgan sport takomillashuvi jarayonidir.

Sport mashg'ulotlarining maqsadi - mazkur sportchi uchun mumkin bo'lgan eng yuqori tayyorgarlik darajasiga erishish hamda musobaqa faoliyatida yuksak natijalarni namoyish etishdan iboratdir.

Jismoniy rivojlanish – bu sog'lomlashtiruvchi jarayon bo'lib, inson organizmining vazifalari va shakllari o'zgarishining asta-sekin qaror topishidir.

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.

Harakatga o'rgatish (o'qitish) - o'zining asosiy mazmuniga ko'ra jismoniy bilim (ta'lim) berishni, ya'ni insonni o'z harakatlarini ratsional boshqarishni bilishini, tahlil qilishiga oid nazariy bilimlarga ega qilishni va shu yo'l bilan egallangan bilimlariga asoslanib, hayotiy-zaruriy harakat malakalari va ko'nikmalari zahirasini boyitishni hamda ularga oid nazariy bilimlarga ega qilishni nazarda tutadi (P.F.Lesgaft).

Jismoniy bilim - jismoniy mashqlarni, mexnat harakatlarini bajarish, undan foydalanish, lozim bo'lganda hayotiy sharoitda qo'llash mahorati va ko'nikmalariga oid nazariy tushunchalarni o'z ichiga oladi.

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

Jismoniy madaniyat - jamiyat a'zolarining jismoniy kamolotga erishishini maqsadga muvofiq ravishda amalga oshirish uchun maxsus vositalar, metodlar va sharoitlarni yaratish va ulardan ratsional foydalanish bo'yicha erishilgan yutuqlarning majmuidir.

Moddiy boyliklar - mavjud jamiyatning xilma-xil sport inshootlari, maxsus anjomlar, uskunalar, mablag'lar, jamiyat a'zolarining jismoniy kamoloti darajasn (sport yutuqlari) demakdir.

Ma'naviy boyliklar - tarbiya tizimi yaratgan, shakllantirgan, g'oyaviy, ilmiy-nazariy, uslubiy, tashkiliy, amaliy sohada erishilgan maxsus ilmiy yutuqlar majmui bo'lib, u doimiy ravishda boyib, o'zgarib turadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) deb inson organizmining harakat

sifatlarini teng, birini - biridan ustun qilib rivojlantirmay, barchasini teng rivojlantirish (xar tomonlama jismoniy tayyorgarlik)ga yo'naltirilgan ko'p yillik pedagogik jarayon tushuniladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik. Inson organizmining jismoniy tayyorgarligini qayd kilingan yo'nalishi tanlangan mehnat faoliyati, kasbi (o't o'chiruvchi, mashinist, xaydovchi, novvoy, duradgor va boshqalar) uchun yoki sport faoliyatida tanlangan sport turi talab qiladigan jismoniy sifatlarni rivojlantirish va tarbiyalashni boshqarishni o'z ichiga oladi.

Kasb-xunar jismoniy tayyorgarligi - bu, jismoniy tarbiyaning mutaxassislashtirilgan, aniq mehnat turi va mudofaa faoliyatiga tayyorlashga yo'naltirilgan jarayondir. Bunda asosan, jismoniy mashqlarning hunar yoki kasbga yaqin bo'lgan turlaridan foydalaniladi.

Sport - jismoniy madaniyatning tarkibiy qismidir. Sport, xususan, ahamiyatli darajada jismoniy va unga bog'liq bo'lgan qobiliyatlarning rivojlanishini va o'sishini ta'minlaydi. Jamiyat jismoniy madaniyatining tarkibiy qismi xisoblangan sport tushunchasi yunoncha so'z bo'lib, boshlang'ich ma'noda «kuch sinashaman», «musobaqalashaman» degan ma'noni beradi.

Ommaviy-ko'ngilli sport jamiyatimiz a'zolarining bo'sh vaqtlarini samarali o'tkazish, sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati soxibining jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarining vositasi tarzida foydalanishda, bolalar, o'quvchi, talaba-yoshlarning darsdan tashqari vaqtini foydali o'tkazish uchun har bir individning tashabbusi bilan amalga oshiriladi. Sport mahoratini oshirish maqsadida ham ommaviy ko'ngilli sportdan maqsadli foydalanish ham yo'lga qo'yilishi mumkin.

Katta sport boshqachasiga - "oliy maqomdagi sporti mahorati" soxiblari bajaradigan harakatlar tarzidagi sport boshqachasiga aytganda "harakatning oliy maqomi" (yuqori maqomda bajariladigan) jismoniy mashqlar tushuniladi.

Bolalar sport faoliyati darsdan tashqari vaqtda amalga oshiriladi. O'quv fani sifatida umumta'lim maktablari o'quv rejaları va dasturlariga qisman kiritilgan va maktabda sinfdan tashqari ishlar, maktabdan tashqari muassasalardagi mashg'ulotlar shaklida alohida ahamiyat kasb etadi, ko'ngilli tarzda yo'lga qo'yiladi.

Yoshlar sporti. Bu tushunchada aytarli qisqa mazmun ifodalangan. Uning chegarasi yoshga qarab o'smirlar, yoshlar sporti deb chegaralanadi. Yoshlar sporti o'z ichiga asosan katta maktab yoshidagi o'quvchilar, studentlarning birinchi kurslaridagilarni qamrab oladi. Bu ibora shartli xisoblanib, qizlarning ham ishtiroki nazarda tutiladi. Bu yoshdagilar sporti mamlakat katta sportining zaxirasidir.

Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya - jismoniy tarbiya tarkibiga kiradi. U organizmning vaqtinchalik yo'qotilgan funksional imkoniyatlarini tiklashga ko'maklashadi.

Jismoniy tarbiya tizimi jismoniy tarbiyaning g'oyaviy, ilmiy-metodik negizlari birligidan, shuningdek, Respublika fuqarolarining jismoniy tarbiyasini amalga oshiradigan va nazorat qiladigan tashkilotlar va muassasalar birligidan iborat.

Jismoniy tarbiya tizimining g'oyaviy negizini insonni har tomonlama

rivojlantirish, shaxsni uyg'un tarbiyalash, jamiyatni rivojlantirishga qodir faol insonlarni yetishtirishga xizmat qiluvchi milliy mafkura va ma'naviyat tashkil etadi.

Jismoniy madaniyat tizimi - "mavjud jamiyatda amalga oshirilayotgan jismoniy madaniyatning tashkillash, uyushtirish, uning vositalari, metodlari, tamoillarini shunday umumiyliigi tushunilishi lozimki, bu mavjud jamiyat a'zosini ma'nan boy va jismonan har tomonlama garmonik rivojlantirishdek umumiy maqsad va vazifalarini hal qilish imkoniyatini o'zida mujassamlashtirsin" (L.P.Matveev)

Qonun (huquqda) — inson, jamiyat va davlat manfaatlari nuqtai nazaridan eng muhim hisoblanadigan ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlash, rivojlantirish va tartibga solish vositasi. Qonun davlat oliy vakillik organlarining eng yuqori kuchga ega bo'lgan hujjatidir.

Qonun (falsafada) — narsa va hodisalar o'rtasidagi muhim, zaruriy, barqaror, takrorlanuvchi munosabat.

Qaror (huquqda) — 1) davlat organi yoki mansabdor shaxsning o'z vakolati doirasida muayyan maqsadga erishish yo'lida qabul qiladigan va biror oqibat keltirib chiqaradigan hujjati. Qaror, odatda, ijro etuvchi hokimiyat organi tomonidan qabul qilinib, u ana shu organning o'z vazifalarini amalga oshirish vositalari va yo'llarini nazarda tutgan boshqaruv vaziyatini tahlil etish hamda baholashga oid erki ifodasi hisoblanadi.

Farmon — 1) muayyan mamlakatlarda davlat boshligi (Prezident) chiqaradigan muhim huquqiy hujjat. F. bilan, odatda, shaxslar yuksak lavozimga tayinlanadi va lavozimidan ozod qilinadi, favqulodda yoki harbiy holat tartibi joriy etiladi, orden va medallar bilan mukofotlash amalga oshiriladi, oliy harbiy va faxriy unvonlar beriladi, umumnormativ xususiyatga ega bo'lgan qarorlar rasmiylashtiriladi.

Jismoniy reabilitatsiya — odam organizmining buzilgan yoki vaqtincha yo'qotilgan funksiyalarini 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 yetuk 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 dissiplinalari) 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 (dissiplinasi) — 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.

Texnika qismlari. U yoki bu harakatli faoliyatlarni tashkil etuvchi tarkib bir xilda emas, shuning uchun texnika asosi va detalini bir-biridan farqlash qabul qilingan.

Texnika asosi. Jismoniy mashqlarning texnika asosi harakatlarni tashkil etish, uni boshqa harakatli faoliyatlardan farqlanuvchi belgilarini tasvirlaydi.

Texnika detali. Faqat bir harakatga taalluqli bo'lmagan harakatlarni tashkil etadi.

Jismoniy mashqlar texnikasining biodinamik struktura ekanligi, harakatli faoliyatlarda oraliq, vaqtincha dinamik xarakterga ajratiladi.

Oraliq. Tashkil etuvchi unsurlar, tana holati va bo'g'inlar harakatini o'z ichiga oladi. Tana holatlari: vertikal, gorizontal, chap va o'ng tomonlarga bukilishlarga bo'linadi. Tana holatiga kerishish, guruhlashuv ham kiradi.

Bo'g'in harakatlari oddiy va murakkab harakat vazifalarini bajarishga qaratilgan. Bir bo'g'inda ikki biozveno o'rnining o'zgarishi tushuniladi. Bo'shliqda tashkil bo'luvchi unsurlarni o'lchashda o'rin o'zgarishi, trayektoriya terminlaridan foydalanamiz. Ular tananing boshlanish, tugallanish harakatlarini va Lining qismlarini, siltashning yo'nalishlarini, harakat shaklini, tana o'rnini aniqlash imkonini beradi.

Koordinatlar — tana bir holatining ikkinchi holatga nisbatini chiziqlar va burchak o'lchovi birligida aniqlash de-makdir.

O'rin o'zgarishi — tananing turish holatining o'zgarishi.

Trayektoriya — tana harakati orqali qoldirilgan izga tushuniladi.

Harakat yo'nalishi — siltayotgan yoki aylanayotgan harakatlarning oriyentatsiyasidan iborat.

Harakat tebranishi — tanada burchak o'zgarishi yoki bir yo'nalishda, bir holatdan ikkinchi holatga tebranish harakati tushuniladi.

Harakat shakli — trayektoriya bo'yicha aniqlanadigan tana va uning zvenolarining qoldirgan rasmidan iborat. Odamning bo'g'in' harakatlari doimo qing'ir chiziqli bo'ladi. Shuning uchun alohida zvenolarning trayektoriyasi qing'ir bo'ladi. Vaqtincha vujudga keladigan unsurlar fazalarni vujudga keltiradi va ularning davrlarini birlashtiradi.

Bosqich — aniqlangan harakat vazifasining hal etilishini ta'minlovchi vaqtincha bo'lgan unsurlar.

Davr — umumiy xususiyatlarga ega bo'lgan yugurishda oldingi tayanchni birlashtiruvchi faza hisoblanadi.

Sikl — davrlarning takrorlanishi (masalan, yugurishda tayanch va uchish).

Vaqt momenti — bir fazaning boshlanishi va ikkinchi bir fazaning tugallanishini aniqlovchi chegara.

Harakatning davomiyligi — bir harakatning tugallanishi va ikkinchi harakatning boshlanishi — vaqt momentining farqini o'lchovchi vaqtincha o'lchov chegarasidir.

Harakat me'yori — mashqlar qaytalanishining vaqtincha oichovidir. U vaqt birligida mashqning qaytalanish sonini o'lchaydi. Masalan, oltinchi sinf o'quvchilarining tez yugurish me'yori minutiga o'g'il bolalarda 260 dan 300 qadamgacha, qizlarda 220 dan 300 qadamgacha boradi.

Harakat ritm(marom)i — harakat qismlarining davomiy-jjgiga nisbatan aksentlashgan kuchlanishning vaqtincha oichovidir. Har bir harakatli faoliyat ma'lum ritm bilan bajariladi. Ritm yosh o'zgarishi bilan o'zgarib boradi. Harakat me'yo-rining tezligi jadallash bilan oichanadi.

Harakat tezligi — harakat o'lchovi bo'lib, holat o'zgarish tezligini tasvirlaydi. U bosib o'tilgan yo'lni sarflangan vaqt bilan oichanadi.

Dinamik tashkil bo'luvchi unsurlar, energiya ta'minlovchi va energiya sarflovchi harakatlarni va ularning o'zaro aloqasini ochib beradi.

Energiya ta'minlovchi harakatlar, tana zvenolari yoki butun asosiy harakat fazasida tanada mexanik energiyaning to'planishini ta'minlaydi.

Energiya sarflovchi harakat, mexanik energiyaning bir zvenoga yoki boshqa zveno bilan bog'liq bo'lgan tanaga berishga yo'naltirilgan. Harakat faoliyatlarida tananing o'zaro ta'sir etishi, kuch, kuch momenti, massa, inersiya momenti bilan ifodalanadi.

Kuch — tananing o'zaro o'lchovidir. Aylana harakatlar bajarilganda kuch tana yelkalariga tushadi, shuning uchun tananing o'zaro o'lchovi, aylana harakatlar jarayoni kuch momenti deyiladi.

Kinetik moment - aylana harakatlarni, uning qobiliyatini xarakterlaydigan, bir tanadan ikkinchi tanaga mexanik harakatlar sifatida beriladigan harakat o'lchovi. U aylanish o'qi va burchak tezligining inersiya momenti bilan o'lchanadi.

Jismoniy mashqlar bosqichi — jismoniy mashqlar tuzilishi harakatli faoliyatlarni qaysi harakatdan boshlanib, qaysi harakat bilan tugallanishini ta'minlaydi.

Tayyorlov fazasi — harakat faoliyatlarining asosiy vazifasini hal etish uchun yaxshi sharoit vujudga keltirishga mo'ljallangan.

Asosiy faza — u harakatlardan iborat bo'lib, uning yordamida harakat-faoliyatlarining asosiy vazifasi hal etiladi.

Yakunlovchi faza — harakat-faoliyatni tugallaydi yoki boshqacha qilib aytganda, ish holatidan chiqish imkonini beradi.

Sport gimnastikasi. Murakkab gimnastik mashqlarni baja-rishga va sport sohasida yuqori mahoratga erishishga olib keladi. Asosiy mashqlari: erkin mashqiar, turnikda, parallel va har xil balandlikdagi bruslarda, xodada, halqada va boshqa snaryadlarda bajariladigan mashqlardan iborat. Sport gim-nastikasiga akrobatika va badiiy gimnastika unsurlari ham qo'shiladi, lekin ular alohida-alohida bajariladi. Sport gimnastikasi bilan shug'ullanish, harakat apparatining garmonik rivojlanishini, harakatning yuqori koordinatsiyasini, kuchni, epchillikni, tezlikni, chidamlilikni va chaqqonlikni ta'min-lashdan iborat.

Akrobatika. Bu ham sport gimnastikasi singari, yuqori sport mahoratiga erishishga (umbaloq oshish, aylanish), muvozanat saqlash (qolda tik turish, piramida hosil qilish) va boshqa mashqlarni bajarishga qaratilgan. Bu jarayonda shug'ul-lanuvchi o'z harakat apparatining yuqori san'atini egallaydi.

Badiiy gimnastika. Bu san'atkorona harakat faofiyatlariga erishilganlik jarayonining murakkab, nafis tomonidir. U musobaqa davriga ega bo'lib, faqat ayollar va qizlar uchun taalluqli boshqa gimnastikalardan yana bir farqi, bajarilayotgan murakkab badiiy mashqiar musiqa ohangida bajariladi.

Ishlab chiqarish gimnastikasi. Bu gimnastikaning vazifasi ishlab chiqarish bilan band bo'lgan mehnatkashlarning salo-matligini yaxshilash hamda ish jarayonida vaqtincha pasayib ketgan ish qobiliyatini tiklash maqsadida qo'llaniladi (fabri-kalarda, korxonalarda ishgacha, ish jarayonining o'rtalarida o'tkaziladi).

Davolash gimnastikasi. Uning vazifasi, jarohat olgan kishilarning sog'lomlashuvini tezlashtirish, ish qobiliyatini tik-lashdan iborat (kasalxonalarda, davolash profilaktoriyalarida, dam olish uylarida qo'llaniladi).

Yordamchi sport gimnastikasi. Bu gimnastika bilan sportchi qaysi sport turi bilan shug'ullanishidan qat'i nazar, tanlab olgan sport turi bo'yicha o'z mahoratini oshirish maqsadida shug'ullanadi.

Sport. Bu — ko'p yillik jarayon bo'lib, murakkab jismoniy va maxsus mashqlarni bajara borib, musobaqa davrida erishilgan yutuqlarning yuqori darajasidan iborat. Sport tashkil etilishi bo'yicha uch turga bo'linadi: 1) asosiy sport. Bunda sportchilarning harakat faoliyatining natijalari aniqlanadi (yengil atletika, gimnastika, suzish, og'ir atle-tika, sport o'yinlari, kurashning xilma-xil turi va boshqalar); 2) tashqi kuch bilan bog'liq bo'lgan sport: kuch va motor orqali bajariladigan sport turlari (avtomobil, velosiped, motot-sikl, yelkanli qayiq va boshqalar); 3) qo'ndoqli sport turi: bunga kamondan o'q otish bo'yicha o'tkaziladigan musoba-qalar kiradi.

Turizm. Bu jismoniy tarbiya maqsadida tabiat bilan tanitish va jismoniy tayyorgarlikni aniqlash maqsadida tashkil qilina-digan dam olish hamda sayohatlardir. Turizmning o'ziga xos maqsad va vazifalari bor, bu orqali odamlarni dam oldiramiz, jismoniy, aqliy, axloqiy, estetik tarbiyalaymiz va politcxnik ta'lim beramiz. Turistlar joylarni aniqlay bilishi, ovqat pishira bilishi hamda foydali hayvon, qushlarni va foydali qazilmalarni ajrata bilishlari kerak. Turizmning sportdan asosiy farqi, uning murakkab yo'l harakat-laridan iboratligidir.

Texnika - grekcha so'z bo'lib, “bajarish san'ati” degan ma'noni bildiradi. Harakat vazifasini oson, samarali hal qilish uchun tanlangan harakat akti (faoliyat)ni - jismoniy mashq texnikasi deb atash qabul qilingan.

Harakat texnikasining asosi - deganda, harakatni bajarish uchun qo'yigan vazifani hal qilishda ijroni amalga oshirish uchun zarur bo'lgan, qo'llanilgan harakatlar yoki harakat faoliyati tizimidagi o'zak qism tushuniladi.

Harakat texnikasining zvenosi - deganda harakatning asosiy mexanizmini bajarishni osonlashtiradigan, unga yordam beradigan, mashq harakat tarkibidagi harakat bo'laklari tushuniladi. Masalan, sakrashlarda depsinish, uloqtirishlarda final kuch sarflashni bajarish uchun yordam beradigan harakat faoliyati tarkibidagi bo'laklar tushuniladi.

Tananing holati (pozasi) – bo'g'inlar, tananing qismlari (bo'laklari)ning harakati uni fazoda harakatlanishning ma'lum elementlarini yuzaga keltiradi. Gavda qismlarini fazoda bir tomonga og'gan, enkaygan, bukraygan, ayrim a'zolarimizni esa yig'ishtirilganligi yoki cho'zilganligi va boshqalar holatida kuzatamiz.

Tananing vertikal (tik) holati - osilish va tayanishlar, gorizontol (yotiq) holatlari, yotiq holatdagi muvozanat saqlashlar, aralash osilishlar, tayanishlar va boshqalar.

Harakat koordinatlari - to'g'ri chiziq va burchak o'lchovlarida aniqlanadigan, tananing boshqa qismiga nisbatan fazoviy chegarasi, xisoblash boshlangungacha gavdaning bo'laklarini nisbatan turishi holati, shakli (start chizig'i, gimnastika jihozi, uni o'qi va boshqalar)ga nisbat berib baholanadi yoki aniqlanadi.

Dastlabki holat - tananing holatlari ichida mashq bajarishni boshlashdan oldingi holat

Harakatning yo'li (traektoriyasi) - amaliyotda tananing fazodagi holatini, harakatning traektoriyasi (yo'li)ga qarab tavsiflaymiz. Harakatni bajarishda uning ijrosi uchun lozim bo'lgan traektoriyaga erishilmasa, qo'yilgan maqsadga erishish qiyinlashadi.

Harakatning amplitudasi - tanani, harakatning "og'ishi" bilan harakatlar. Fizikada amplituda deb mayatnikning tinch holatiga nisbatan o'ng va chapga og'ishi (graduslari) tushuniladi. Bizda esa tananing ayrim qismlarining og'ish harakatlari tushuniladi.

Harakatning tezligi deb inson jismining yoki uning ayrim a'zosining ma'lum vaqt birligi ichida fazoda o'rin almashishi tushuniladi. Boshqachasiga - tezlik yo'l uzunligini tananing yoki uning ma'lum qismini shu yo'lni bosib o'tish uchun sarflangan vaqtga nisbati bilan o'lchanadi.

Tezlanish - tezlikni qisqa vaqt davomida oshirilishi.

Keskin harakat - harakat yuqori tezlikda boshlanib, maromi tezlashib va sekinlashib borishi.

Harakatning davomiyligi - bajarilishining uzunligi.

Harakatning tempi (sur'ati) - deganda harakat akti, faoliyati tsikli (davri)ning qaytarilish chastotasi yoki ma'lum vaqt birligi ichida bajarigan harakat tushuniladi.

Harakat ritmi - deganda, aktiv muskul zo'riqishi va uni taranglashishini ma'lum vaqt ichida passiv va kuchsiz harakat fazalari bilan bog'liq holda namoyon bo'ladigan xarakterli tomonlarini tushunamiz.

Reaktiv kuchlar - tana muskullari zvenolarining o'zaro munosabatidan vujudga keladigan yuqori tezlanish hosil qiladigan, tezlanish harakatlari bilan namoyon bo'ladigan kuch.

Harakat apparatining aktiv kuchi - muskulni tortisha olish kuchi.

Harakat tayanch apparatining passiv kuchi - muskulning elastikligi kuchi, muskullarning taranglashish kuchi, cho'zila olishligi va boshqalar.

Tashqi kuch - inson jismiga tashqaridan ta'sir qiladigan kuchlar.

Harakatning kuchi deb - amaliyotda tananing harakatdagi qismini biror tashqi ob'ektga jismoniy ta'siri qabul qilingan. Bu atamadan balandlikka sakrashda depsinish kuchi, sambo va kilichbozlikda raqibning qarshi bosimi (jismoniy mashq dinamikasi) tushuniladi.

To'g'ri harakatlar - yo'nalishi, amplitudasi tezligi va boshqalari harakat vazifasini hal qilishga mos keladi.

Noto'g'ri harakatlar - qisman bo'lsa-da, qo'yilgan harakat vazifasiga muvofiq bo'lmagan harakatlar.

Tejamli harakatlar - harakatni bajarishdan ko'zlangan maqsadga minimal

darajada zarur bo'ladigan harakatlar.

Tejamsiz harakatlar - ortiqcha, kerak bo'lmagan muskul zo'rikishi orqali bajariladigan harakatlar.

Turizm - reja asosida oldindan muljallanib sayohat, ekskursiya, poxod (yurish), qoyaga chiqish, sayrlar tarzidagi mashg'ulotlar bo'lib, moddiy ne'mat yaratilmay, jismoniy qobiliyat va jismoniy sifatlarni rivojlantirish va aktiv dam olish vositasi sifatida jismoniy madaniyat amaliyoti, mashg'ulotlari sifatida foydalaniladi.

Asosiy mashqlar - ya'ni o'quv dasturlari mazmuniga kiritilgan, tarbiyalash yoki rivojlantirishda qo'llash uchun o'zlashtiriladigan faoliyatlar;

Yo'llanma beruvchi mashqlar - faoliyatini bajarishidagi nerv muskul zo'riqishini, tashqi tomondan bir biriga o'xshashligi, harakat texnikasi tarkibidagi ayrim harakatlarni o'rgatishi lozim bo'lgan mashq texnikasiga o'xshashligi, yaqinligi orqali o'zlashtirishni osonlashtiruvchi jismoniy mashqlardir.

Ma'ruza - belgilangan, tanlangan mavzuning dolzarbligi, o'rganilganligi, ilmiy amaliy mohiyati va ahamiyati xulosa, foydalanilgan adabiyotlar ro'yhatining ketma-ketligi tarzida yoziladi;

Referat - ilmiy-tadqiqot ishining dastlabki eng oddiy turi bo'lib, unda uni yozishga turtki bo'lgan izlanish muammosi jihatlari qisqacha yoritiladi. Ilmiy tadqiqotlarni boshlovchilar uchun referat o'ziga xos "kuchni sinab ko'rish", tadqiqotlarni boshlash uchun "urinish"dir. Fikr doirasini kengaytirish, adabiyot materiallarini mustaqil tahlil qilish, umumlashtirish malakalarini shakllantiradi.

Avtoreferat - referatning xususiy bir qo'rinishi bo'lib, o'tkazilgan ilmiy ishga siqiq tavsif - tadqiqot mavzusining aniq nomi, hajmi, tuzilishi, o'tkazilgan tajriba, jadvallar, diogrammlar, suratlar, ilovalar, yakuni ixchamlashtirilib bayon qilinadi. Ularning tuzilishi, mazmunining ifodalanishiga ixtisoslashtirilgan ilmiy kengashlar tomonidan tavsiya qilingan nizomlarning talablari asos qilib olinadi.

Ilmiy maqola tadqiqotchining jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya va sportga oid tadqiqotidagi rivojlantirilayotgan muayyan muloxazalari va ilmiy fikrlarining xajman chegaralangan ilmiy asaridir. Undagi xar bir g'oya o'zining bazaviy asosiga ega bo'lishi, muammoning nazariy va metodikasiga oid munozarali masalalarini ochib berishi, asoslashi, axborot tarzida umumlashtirishi ham mumkin.

Monografiya - yunoncha so'z bo'lib, "monos" yakka, "grafo" yozaman degan ma'noni beradi. Bitta mavzu yoki muammo har tomonlama o'rganilgandan so'ng bir yoki bir necha muallif tomonidan yakka yoki hamkorlikda o'rganilgan mavzuga doir manbalar, tarixiy materiallar, shaxsiy, hamkorlikdagi kuzatuvlarning natijalari, foydalanilgan adabiyotlarning bibliografik ko'rsatkichlari, bajarilgan ish, uning gipotezasining isbotiga oid ilmiy, nazariy fikrlar bayon qilinadigan ilmiy yoki nazariy asardir. Monografiya muallifiga (mualliflariga) alohida talablar qo'yiladi.

Dissertatsiya - lotincha so'z, muloxaza, tadqiqot degan ma'noni ifodalaydi, magistr akademik darajasi va fan doktori ilmiy darajasini olish uchun yakunlangan ilmiy tadqiqot ishini sohaning maxsus ilmiy kengashida himoya qilingandan so'ng, uning qarori asosida DAK qayd qilingan ilmiy darajalarni berilganligini e'lon

qiladi.

Taqriz - lotincha soʻz boʻlib, “kuzatish”, “tekshirish” degan maʼnoni beradi. Yozma shakldagi maqola tarzida ilmiy maqolalar, monografiya, darslik, dissertatsiya, ilmiy ishlar yoki ilmiy anjumanlar uchun tayyorlangan maqolalar va boshqalar tahlilining siqiq hajmdagi ifodasidir. Taqrizchi muallif tadqiqoti boʻyicha yangiliklari, ahamiyatga molik fikrlari, ishning gʻoyaviy-nazariy darajasi, ilmiy qimmatini ochish, baholash bilan birga, tadqiqotning qimmatini oshirish uchun eʼtibordan chetda qolgan tomonlarini ham ochib berishi lozim.

Xronometraj - “Xrono” - vaqt, “metr” – oʻlchov demakdir. Bunda harakatni bajarish uchun sarflangan foydali va foydasiz vaqtga qarab natija tahlil qilinadi. Masalan, 800 metrga yugurishda har bir 100 metr uchun sarf boʻlgan vaqt yoki dars, trenirovka mashgʻulotining boshidan ohirigacha mashgʻulot zichligini aniqlash maqsadida mashgʻulotning asosiy vaqti samarasiga baho berish uchun xronomerlashdan foydalaniladi.

Tabiiy tajriba (eksperiment) tadqiq qilinayotgan nazoratdagi masala hayotiy sharoitda qanday holatda uchrasa, foydalanilsa, qoʻllanilsa, aynan oʻsha holatda olib boriladi.

Respondent - soʻrovda ishtirok etuvchi (soʻroqlanuvchi).

Suhbat - oʻrganilayotgan masalani ikki tomonlama (yoki koʻp tomonlama) muxokama qilish yoʻli bilan shaxsni oʻrganish va axborot olish usulidir. Suhbat usulidan xatti-harakatlarni muxokama qilish va tahlil etish hamda shaxsning maʼnaviy bahosini ishlab chiqishda foydalaniladi.

Intervyu- maqsadli savollar tizimiga respondentning ogʻzaki javoblarini olishga asoslangan axborot olish usuli tushuniladi.

Yalpi, birvarakayiga hammadan bir vaqtda soʻrash usuli respondentlarning hammasiga yoppasiga soʻrovnoma tarqatishni nazarda tutadi. Bu usul boshqalariga nisbatan ancha keng tarqalgandir.

Individual soʻrov oʻtkazish usuli tadqiqotchi bilan soʻraluvchining bevosita muomalasiga asoslanadi, yaʼni soʻrovnoma toʻldirilayotgan paytda tadqiqotchi ham ishtirok etadi. Bu usul varaqalarning toʻgʻri toʻldirilishi hamda toʻliq qaytarib berilishi uchun imkon yaratadi.

Guruhli usulda soʻraluvchilarning katta guruhini bir vaqtning oʻzida soʻrovdan oʻtkazish mumkin boʻladi. Bu qisqa vaqt ichida iloji boricha koʻproq material toʻplashga imkon yaratadi. Ammo bu tur ham muayyan nuqsonlarga ega; jamoaviy suhbat, masalalarni muxokama qilish, soʻrovnoma asosida fikr olish samaradorligiga taʼsir koʻrsatadi.

Alohida soʻrov oʻtkazish respondentlarning navbatma - navbat javob berishini nazarda tutadi.

Sirtqi soʻrov usulida respondentlar tadqiqotchining ishtirokisiz savollarga javob beradilar.

Tarqatma usulda respondent soʻrovnomani olgach, uni uyida toʻldiradi va mustaqil ravishda tadqiqotchiga qaytarib beradi.

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

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

NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI

**Jismoniy madaniyat nazariyasi va metoidkasi
fanidan
ILOVALAR**

Bilim sohasi:	100000 – Gumanitar soha
Ta'lim sohasi:	110000 – Pedagogika
Ta'lim yo'nalishi:	5112000 – Jismoniy madaniyat

Namangan – 2020

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY TARBIYA VA SPORT FANLARINI O'QITISH
KAFEDRASI

«TASDIQLAYMAN»
O'quv ishlari bo'yicha prorektor
_____ D.S.Xolmatov
26 - avgust 2020 yil

JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA
METODIKASI
fanining

ISHCHI O'QUV DASTURI

2020/2021 o'quv yili kunduzgi ta'lim shakli, 2-kurslari uchun

Bilim sohasi:	100000 – Gumanitar
Ta'lim sohasi:	110000 – Pedagogika
Ta'lim yo'nalishi:	5112000 – Jismoniy madaniyat

Fanning ishchi o'quv dasturi O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirining 2018 yil 25-avgustdagi 744-sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan namunaviy fan dasturi asosida tuzilgan.

Tuzuvchi:

**p.f.n., dots. B.Boyboboyev
o'qituvchi D.Mamajonov**

Fanning ishchi o'quv dasturi Jismoniy tarbiya va sport fanlarini o'qitish kafedrasining 2020 yil 24-avgustdagi 1-sonli yig'ilishida muhokamadan o'tgan va fakultet Kengashida ko'rib chiqish uchun tavsiya etilgan.

Kafedra mudiri:

S.Boltaboyev

Ishchi o'quv dastur Boshlang'ich ta'lim va jismoniy madaniyat fakultetining 2020 yil 25-avgustdagi 1-sonli Kengashida ko'rib chiqilgan va foydalanishga tavsiya etilgan.

Fakultet Kengashi raisi:

S.Azizov

Kelishildi:

O'quv-uslubiy boshqarma boshlig'i:

X.Ibroximov

O'quv fanining dolzarbligi va oliy kasbiy ta'limdagi o'rni

Mazkur fan dasturi bakalavriat: 5112000 - Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi 1-4 bosqich talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" fan dasturi I-VII semestrlar davomida jismoniy madaniyat va sportning kelib chiqishi, rivojlanish bosqichlari, jismoniy madaniyat va sportni boshqarish yo'llari o'rgatishga qaratilgan. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani boshqaruvchi fan bo'lib, bo'lajak jismoniy madaniyat bo'yicha yosh mutaxassis kadrlarga Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bo'yicha mutaxassislarni tayyorlashda qadim zamonlardan boshlab shu kungacha turli xalqlarda jismoniy tarbiya taraqqiyotining umumiy qonununiyatlarini aniqlash va ochib berishdan iborat. Shu bilan birga O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonuni qabul qilinishi, O'zbekistonda futbol, kurash, tennis, sport turlarini rivojlantirish haqida prezident farmonlari, o'zbek xotin-qizlarining jismoniy tarbiya haqida mulohazalari, jismoniy tarbiya va sportni targ'ibot qilish, mahalliy millat aholisi o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni tashviqot qilishga ilk bor urinishlar, "Navro'z", "Hosil bayrami", "Alpomish", "To'maris" o'yinlarini o'tkazish va unga rahbarlik qilishda ahamiyati kattadir jismoniy madaniyat va sport bo'yicha to'liq bilim beradi. Insonning sog'lom baquvvat bo'lib rivojlanishlariga va ularni har tomonlama barkamol qilib tarbiyalashga o'rgatadi. O'quvchilarni jismoniy sifatlarni tarbiyalash va takomillashtirishni o'rgatishga ko'maklashadi. Shuningdek, ularning nazariy bilim, amaliy harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirishning nazariy asoslarini o'rgatadi. Shu munosabati bilan davlatimiz tomonidan chiqarilgan jismoniy madaniyat va sport bo'yicha me'yoriy-huquqiy hujjatlarni o'rgatishda muhim ahamiyat kasb etadi.

O'quv fanining maqsadi va vazifasi

Fanni o'qitishdan maqsad - bo'lajak kadrlarga jahon xalqlarining jismoniy tarbiya va sport tarixi hamda shu sohada erishilgan natijalar to'g'risida ma'lumot berish, mamlakatimizda jismoniy tarbiyaning rivojlanishi va uning taraqqiy etish hamda sportni boshqarish yo'llari haqida bilim berish, ommaviy jismoniy tarbiya harakatida ijtimoiy va davlat idoralari o'rnini anglatish. O'z-o'zini boshqaruv muassasalari va davlat idoralari boshqaruv hujjatlar bilan ishlashga o'rgatish, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi bo'yicha atroflicha va chuqur kasbiy bilimlar berish. Kelajakdagi ish faoliyatlarida kasbiy-amaliy ahamiyat kasb etuvchi jismoniy madaniyat bo'yicha kasbiy bilimlar, ko'nikma va malakalar hamda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalana olish kabi bilimlar bilan qurollantirishni ko'zda tutadi.

Fanning vazifasi - bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilariga jahon xalqlarining umumiy madaniyatida jismoniy tarbiya va sportning o'rni. Ibtidoiy jamoa tuzumida jismoniy mashqlarni paydo bo'lishi. Jismoniy madaniyat va sportni rivojlanish davrlari. O'rta asrlarda jismoniy madaniyat va sport. Buyuk gumanistlar ta'limoti, O'rta Osiyoga jismoniy tarbiyani kirib kelishi. Ajdodlarimiz Abu Ali ibn Sino, A.Temur davrlarida jismoniy tarbiya. Sportni boshqaruv tamoyillari, an'anaviy va milliy bayramlarda musobaqalar tashkil etish, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha qaror, buyruqlarning sport tashkilotlarida bajarilishi bo'yicha bilim berish hamda o'rgatish, ta'lim muassasalari maktabgacha ta'lim muassasalari, umumta'lim maktab, akademik litsey hamda kasb-hunar kollej o'quvchilarini jismoniy madaniyat mashg'ulotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlardan, umumiy va maxsus mashqlardan foydalanish hamda sport musobaqalari, sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish hamda sinfdan tashqari to'garaklarni tashkil qilish kabi bilimlarini shakllanishini o'rganishga ko'maklashadi.

Fan bo'yicha bilim, ko'nikma va malakaga qo'yiladigan talablar

Fan bo'yicha talabalarning bilim, ko'nikma va malakasiga quyidagi talablar qo'yiladi. Talaba:

Jismoniy madaniyat tarixi bo'yicha

- jismoniy madaniyat tarixi fanining maqsadi hamda vazifalari; qadimgi dunyo xalqlarining jismoniy tarbiyasi; qadimgi yunoniston, rim va rusda jismoniy tarbiya; o'rta asrlarda jismoniy tarbiya; buyuk gumanistlar ta'limoti to'g'risida ***bilimga ega bo'lishi kerak.***

- Yangi va eng yangi davrlarda chet mamlakatlarda jismoniy tarbiya; Amur Temur, Abu Ali Ibn Sino, Zaxriddin Muhammad Bobur, Jaloliddin Manguberdi yashagan davrlarda jismoniy tarbiya; markaziy Osiyoga jismoniy tarbiyaning rivojlanishi ***ko'nikmaga ega bo'lishi kerak.***

- xalqaro sport harakatining rivojlanishi va xalqaro olimpiya qo'mitasining tashkil topishi; milliy olimpiya qo'mitasining tashkil topishi; O'zbekiston sportchilarining Osiyo, jahon va Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki; O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat va sportning rivojlanishi ***malakasiga ega bo'lishi kerak.***

Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish bo'yicha

-jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning nazariy asoslari, Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish tizimlari, O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi, jismoniy tarbiya va sportni boshqarishda ishtirok etuvchi davlat idoralari, O'zbekiston Respublikasi milliy olimpiya qo'mitasi, sport maktablari va markazlari faoliyatini tashkil qilish, aholi turar-joylarida ommoviy

sog'lomlashtirish va xalq milliy o'yinlarini tashkil qilish, boshqarining ijtimoiy-psixologik va pedagogik yo'nalishlari, boshqarishning huquqiy asoslari, boshqarishning jamoat tashkilotlari, xorijiy mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sport ishlarini boshqarish **haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak.**

- aholi turar joylarda ommaviy sog'lomlashtirish va milliy o'yinlarni tashkil qilish; bozor iqtisodiyotiga o'tish davrida jismoniy tarbiya va sportning o'rni; jismoniy tarbiya - sport menedjmentini moliyaviy, tashkiliy va huquqiy asoslari; havaskor va professional sport; jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish va sport ishlari, ommaviy tadbirlarni tashkil qilish va o'tkazish; O'zbekistonning xalqaro sport aloqalari **haqida malakalarga ega bo'lishi kerak.**

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi bo'yicha:

- Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari; jismoniy madaniyat tarixi fanining maqsadi hamda vazifalari; qadimgi dunyo xalqlarining jismoniy tarbiyasi; qadimgi yunoniston, rim va rusda jismoniy tarbiya; o'rta asrlarda jismoniy tarbiya; buyuk gumanistlar ta'limoti O'zbekiston Respublikasidagi jismoniy tarbiya tizimining umumiy tavsifi; O'zbekiston Respublikasi hukumatining jismoniy madaniyat va sport bo'yicha qabul qilgan hujjatlarining ahamiyati; jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari; jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha olib borilayotgan tadqiqot uslubiyotlari; jismoniy tarbiya vositalari; jismoniy tarbiya va jismoniy mashqlar texnikasini tavsifi **haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak.**

- Yangi va eng yangi davrlarda chet mamlakatlarda jismoniy tarbiya; Amur Temur, Abu Ali Ibn Sino, Zaxriddin Muhammad Bobur, Jaloliddin Manguberdi yashagan davrlarda jismoniy tarbiya; markaziy Osiyoga jismoniy tarbiyaning rivojlanishi jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari; jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari; harakatlarni va jismoniy sifatlarni tarbiyalashdagi qat'iy tartiblashtirilgan mashq uslubi; harakatlarga o'rgatish jarayonini asoslari; harakatlarga o'rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari; o'rgatish bosqichlarining asosiy yo'nalishi va xususiyati; harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlari; mehnatni ratsional tashkil etishda jismoniy tarbiyani ahamiyati; ishlab chiqarishda kasbiy amaliy tayyorgarlik; maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi; umumiy o'rta ta'lim tizimida jismoniy tarbiyani o'rni va ahamiyati; ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish va o'tkazish usullari; jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish usullari; sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlariga tavsif; o'quv ishlarini rejalashtirish; jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat:

pedagogik tahlil, xronometraj, pulsometriya o'tkazish uslubiyo **haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.**

- akademik litsey va kasb-hunar kollejlarda jismoniy tarbiya; sportning nazariy asoslari; sport musobaqalari tizimi; sport trenirovkasining vositalari va metodlari; sport trenirovkasining tamoyillari (printsipalari); jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik) tarbiyalash metodikasi; musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari; sportchini tayyorlash tizimi; sportchining jismoniy texnik va taktik tayyorgarligi; sportchilarni tayyorlashda yuklamaga umumiy tavsif; sport formasi taraqqiyotining qonuniyatlari **haqida malakalarga ega bo'lishi kerak.**

Sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi bo'yicha:

- jismoniy tarbiya va sportni boshqarish fanining maqsadi hamda vazifalari; jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning nazariy asoslari; o'z-o'zini boshqaruv tashkilotlarida jismoniy madaniyatni tashkil etish tizimlari; O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari Vazirligi **haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak.**

- jismoniy tarbiya va sportni boshqarishda ishtirok etuvchi davlat idoralari; boshqarishning jamoat tashkilotlari; O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasi; sport maktablari va markazlari faoliyatini tashkil qilishni **haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.**

- aholi turar joylarda ommaviy sog'lomlashtirish va milliy o'yinlarni tashkil qilish; bozor iqtisodiyotiga o'tish davrida jismoniy tarbiya va sportning o'rni; jismoniy tarbiya - sport menedjmentini moliyaviy, tashkiliy va huquqiy asoslari; havaskor va professional sport; jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish va sport ishlari, ommaviy tadbirlarni tashkil qilish va o'tkazish; O'zbekistonning xalqaro sport aloqalari **haqida malakalarga ega bo'lishi kerak.**

sport bayramlarini tashkil etish va o'tkazish metodikasi - pedagogik fan sifatida; sport va sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish va o'tkazishning maqsadi, vazifalari, ahamiyati; sport va sog'lomlashtirish tadbirlari (bayramlari) ni o'tkazish qonun-qoidalari **haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak.**

- sport va sog'lomlashtirish tadbirlarining shakllari; bolalar musobaqalarini tashkil etish; maktabgacha ta'lim muassasalari va umumta'lim maktablarining boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan musobaqalarni tashkil qilish turlari, bosqichlari; umumta'lim maktablarida sport va sog'lomlashtirish tadbirlari asoslarini **haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.**

akademik litsey va kasb-hunar kollejlarda sport - sog'lomlashtirish tadbirlari; aholi turar joylarda ommaviy sport va sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish va o'qitish metodikasi; ulug' sanalariga bag'ishlangan sport bayramlarini tashkil

qilish va o'tkazish; sport bayramlarida harakatli o'yinlarning o'rni; sport va sog'lomlashtirish tadbirlariga tayyorlashda pedagogning roli *haqida malakalarga ega bo'lishi kerak*.

Umumiy va o'quv ishlari turlari bo'yicha hajmi

Fanga umumiy 800 soat ajratilgan bo'lib, shundan auditoriya mashg'ulotlari 436 soat bo'lib, 1-2-4-6-7 semestrlar davomida haftasiga 4 soatdan, 3-semestrda 3 soatdan, 5-semestrda 2 soatdan o'tiladi.

Semestr(lar) bo'yicha mashg'ulot turlariga ajratilgan soatning taqsimoti

Semestr	Yuklama	Auditoriya mashg'ulotlari turi bo'yicha o'quv yuklamasi taqsimoti (soat)				Mustaqil ta'lim
		Jami	Ma'ruza	Amaliy mashg'ulot	Seminar mashg'uloti	
III	102	58	28	6	24	44
IV	118	60	28	10	22	58
Jami	120	118	56	16	46	102

Ma'ruza mashg'ulotlari mazmuni va unga ajratilgan soatlar

№	Mavzular	Qisqacha mazmuni	Soati
III-semestr			
Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi bo'yicha			
1-modul. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi			
1.	Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari	Bo'lajak kadrlarga jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi bo'yicha atroflicha va chuqur kasbiy bilimlar berish. Kelajakdagi ish faoliyatlarida kasbiy- amaliy ahamiyat kasb etuvchi jismoniy madaniyat bo'yicha kasbiy bilimlar, ko'nikma va malakalar hamda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalana olish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Shuningdek bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilariga o'quv muassasalari maktabgacha ta'lim muassasalari, umumta'lim maktab, akademik litsey hamda kasb-hunar kollej o'quvchilarini jismoniy madaniyat mashg'ulotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlardan, umumiy va maxsus mashqlardan foydalanish hamda sport musobaqalari, sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish hamda sinfdan tashqari to'garaklarni tashkil qilish kabi bilimlarini shakllanishini haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish	4
2-modul. O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimini rivojlanishining umumiy tavsifi			
2.	O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimini rivojlanishining umumiy tavsifi	Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kursida uchraydigan atamalar hamda jismoniy tarbiya sifatlarini, metodlarni, printsiplarni, mazmunini, dastlabki asosiy tushunchalar: "Jismoniy tarbiya", "Jismoniy madaniyat tizimi", "Jismoniy madaniyat", "Jismoniy rivojlanish", "Jismoniy ta'lim", "Jismoniy tayyorgarlik" "Jismoniy kamolot" "Sport" atamalarini bilishi lozim. Mamlakatimizda	4

		jismoniy madaniyat tizimi haqida, jismoniy madaniyat tizimining prinsiplariga tavsif tushunchalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish	
3-modul. O'zbekiston Respublikasi hukumatining jismoniy madaniyat va sport bo'yicha qabul qilgan hujjatlarining ahamiyati			
3.	O'zbekiston Respublikasi hukumatining jismoniy madaniyat va sport bo'yicha qabul qilgan hujjatlarining ahamiyati	O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi qonuni va unda belgilangan moddalar hamda ularning mazmunini anglatish. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish haqida" gi Farmoni, "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida" gi Vazirlar Mahkamasining Qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini takomillashtirish chora- tadbirlari to'g'risida" gi Farmoni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Qishloq joylardagi bolalar sporti ob'ektlarida band bo'lgan ayol sport ustozlari mehnatini rag'batlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Qarori, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'quvchi va talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz respublika sport musobaqalarini o'tkazish to'g'risida" gi Qarori, "Sport inshootlari, jihozlaridan samarali foydalanish va ularni saqlash to'g'risida" gi namunaviy Nizom, Vazirlar Mahkamasining "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Qarori, O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat dasturi Kontseptsiyasi va boshqa bir qancha jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga oid direktiv hujjatlarni o'rni hamda ahamiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish	4
4-modul. Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari			
4.	Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari	Jismoniy tarbiyaning tarixiy xususiyatlari: jismoniy tarbiyaning yuzaga kelishi va rivojlanishi sabablari: jismoniy madaniyat tizimi ma'lum ijtimoiy tashkilot sifatida. Jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyoti uchun davlat direktiv hujjatlarining ahamiyati; jismoniy madaniyat tizimining maqsad va vazifalari (sog'lomlashtirish, ta'limiy, tarbiyaviy masalalari). Jismoniy madaniyat tizimining qonun-qoidalari: sog'lomlashtirishga yo'naltirilganligi; shaxsning har tomonlama rivojlantirish, jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bog'liqligi printsipi. Jismoniy tarbiyadagi yo'nalishlari: sport mashg'ulotlari va umumiy jismoniy tayyorgarlikning etakchi vazifalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish	4
5-modul. Jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha olib borilayotgan tadqiqot uslublari			
5.	Jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha olib borilayotgan tadqiqot uslublari	Jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha olib borilayotgan tadqiqot uslublari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish	4
6-modul. Jismoniy tarbiya vositalari			
6.	Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning	Jismoniy mashqlar. jismoniy mashqlarning vujudga kelishi, Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli. Jismoniy	2

	asosiy vositasi	mashqlar klassifikatsiyasi. Jismoniy mashqlarning tarixiy klassifikatsiyasi. Harakatli o'yinlar. Sport o'yinlari. Gimnastika va uning turlari. Turizm jismoniy tarbiya vositasi sifatida.	
7.	Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar	Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar jismoniy tarbiya vositasi sifatida. Jismoniy tarbiyaning belgilovchi omillari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish	2
7-modul. Jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari			
8.	Jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari	Qonun-qoidalarini turkumlarga ajratish: harakatlarga o'rgatish jarayonining xususiyatlari, qonun-qoidalarining o'zaro bog'liqligi. "Onglilik va faollik" printsipi, "Ko'rgazmalilik" printsipi, "Muntazamlilik" printsipi, "Tushunarli va individuallashtirish" printsipi, "Talablarni asta sekin va tobora oshirib borish" printsplariga tavsif hamda ularni o'quvchi-yoshlar va bolalarni o'qitishda amalga oshirishning o'ziga xosliklari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish	4
III-semestr bo'yicha jami			28
IV-semestr			
8-modul. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari			
9.	Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari	Metodlarni tanlashga umumiy talablar: ilmiy asoslanganligi; o'qitishni qo'yilgan vazifalariga ularning mosligi; o'qitish printsplariga, o'quv materialini o'ziga xosligiga, o'quvchilarning shaxsiy va guruhli tayyorligiga jismoniy madaniyat o'qituvchisining (tarbiyachining) individual xususiyatlari va imkoniyatlariga, mashg'ulotlar sharoitlariga mos kelishi. So'z, ko'rgazmalilik, o'yin, musobaqa va aylanma trenirovka metodlaridan foydalanishni ahamiyati, so'zning mazmuniy vazifasidan foydalanish metodikasi va jismoniy tarbiyada terminologiya muammosi, so'zning emotsional vazifasidan foydalanish metodikasi. Ko'rgazmali qabul qilish metodlari (uning ahamiyati, turlari va ularni qo'llash metodikasi); o'qitishning amaliy metodlari (o'yin, musobaqa va qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar metodlari); turli yoshdagi guruhlarda metodlardan foydalanishning ahamiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.	4
9-modul. Harakatlarga o'rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari. O'rgatish bosqichlarining asosiy yo'nalishi va xususiyati			
10.	Harakatlarga o'rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari. O'rgatish bosqichlarining asosiy yo'nalishi va xususiyati	Boshlang'ich tushunchalar: harakatlanish mahorati, harakatlar ko'nikmasi, harakatlar malakasi va ko'nikmalarining ahamiyati, ko'nikma va malaka harakatni bajarishning turli darajalari sifatida va tushunish vazifasi sifatida; ko'nikma va malakalarini shakllantirish	2
		Dastlabki o'rgatish bosqichi: xatti-harakatlar bilan tanishish: vazifalari, harakat haqida tasavvurini shakllantirish jarayonida (o'qitish masalalarini tushunib etish, masalalar loyihasini tuzish, harakatni bajarishga urinish); o'qitish metodlaridan foydalanish	
		Chuqurlashtirib o'rgatish bosqichi: harakatlanish mahoratini yuzaga keltirish va takomillashtirish bosqichi (harakatlanish faoliyati, masalalari o'ziga xos belgilari); o'qitish	2

		metodlaridan foydalanish xususiyatlari; harakatlar xatolarini olidini olish va tuzatish, harakatlanish xatolarini mohiyatini tushunish, xatolarini guruhlarga ajratish, xatolar paydo bo'lishi sabablari anglash va uning oldini olish choralari, xatolarini tuzatish usullari, harakatlar samaraliligini baholash mezoni (ahamiyatini alohida va umumiy baholash); o'qitish printsplarini amalga oshirishning o'ziga xosliklari	
		Mustahkamlash va takomillashtirish bosqichi: yuksak darajadagi harakatni bajarish mahoratini tashkil etilishi vazifalari (harakat vazifasining o'ziga xos belgilari), o'qitish metodidan foydalanishning xususiyatlari, takrorlashlar muammosi (oddiy takrorlash va variantli takrorlash, takrorlashlar soni, takrorlashlarni vaqt bo'yicha taqsimlash) haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish	2
10-modul. Harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlari			
11.	Harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlari	Malakaning xarakterli belgilari. Malakaning fiziologik mexanizmi. Harakat malakasini shakllari (I-II-III-fazalari). Malakaning stabillashuvi va plastikligi. Malaka shakllanishining asta - sekinligi va notekisligi turlari. Malakaning so'nishi. Malakaning ko'chishi (o'tishi). Malakaning salbiy ko'chishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.	4
11-modul. Jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik) tarbiyalash metodikasi			
12.	Kuch qobiliyatini tarbiyalash	Kuch qobiliyatlarining rivojlanish darajasini va namoyon bo'lishini belgilovchi omillar. Tezlik-kuch qobiliyatlari. Portlash kuchi. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usuliyati. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish vositalari. Mushaklarni muvofiqlash haqida tushuncha. Mushaklarning o'zaro harakatini belgilovchi omillar. Turli mushak guruhlarning kuch qobiliyatini rivojlantirish uchun mashqlar. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usullari. Kuch qobiliyati turlari va ularni rivojlantirish usullari. Portlash kuchini va mushaklarning ta'sirchanlik qobiliyatini rivojlantirish. Tezlik kuchini rivojlantirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish	2
13.	Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash	Tezkorlik qobiliyati haqida tushuncha. Tezkorlik qobiliyati darajasini rivojlantirish omillari va tezlik qobiliyatlarining paydo bo'lishi. Tezkorlik harakatini sezishni rivojlantirish. Yakka harakat tezligi va harakat chastotasining rivojlanish usuliyati. Tezkorlik qobiliyatining paydo bo'lishida majmuaviy shakllarning rivojlanish usuliyati. Tezlik mashqlarni bajarishda sportchining iroda va ruhiy tayyorgarligi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish	2
14.	Koordinatsion qobiliyatlar va egiluvchanlikni tarbiyalash	Egiluvchanlik haqida tushuncha. Egiluvchanlikning turlari va ulchov mezoni. Egiluvchanlikning rivojlanish darajasini aniqlovchi omillar. Egiluvchanlikni rivojlantirish usuliyatining vazifalari va vositalari. Egiluvchanlikni rivojlantirishda qo'shimcha ta'sir qiladigan turli mashqlarning munosabati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish	2
15.	Chaqqonlikni	Chaqqonlik jismoniy sifat ekani. Chaqqonlikni fiziologik va	2

	tarbiyalash metodikasi	psixologik asoslari. Chaqqonlikni tarbiyalash metodikasining asoslari. Xususiyy (Chaqqonlikni nisbatan) sifatlar va ularni tarbiyalash metodikasi. Toliqish va zo'riqishga qarshi kurashish. Tezkorlik zo'riqishiga qarshi kurashish. Koordinasion zo'riqishga qarshi kurashish. Muvozanatni saqlash va uni tarbiyalash metodikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish	
16.	Chidamlilikni tarbiyalash metodikasi	Chidamlilik tushunchasining ta'rifi. Charchoq va chidamlilik turlari. Chidamlilikni tarbiyalash metodikasining asoslari. Chidamlilikni tarbiyalashda yuklamalar mezonlari va komponentlari. Aerob imkoniyatlarni oshirish metodikasi. Anaerob imkoniyatlarni oshirish metodikasi. Aerob va anaerob imkoniyatlarni oshirishga qaratilgan ta'sirlarni birga qo'shish. Nafas olish va chidamlilik. Maxsus chidamlilikning ba'zi bir turlarini tarbiyalash metodikasining xususiyatlari. Yakkama yakkam bahslashuv va spot o'yinlarida chidamlilikni tarbiyalash xususiyatlari. Kuchlilik xarakteridagi mashqlarda chidamlilikni tarbiyalash haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish	2
12-modul. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat: pedagogik tahlil, xronometraj, pulsometriya o'tkazish uslubiyoti			
17.	Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat: pedagogik tahlil, xronometraj, pulsometriya o'tkazish uslubiyoti	Pedagogik tahlil o'tkazish uslubiyati. Xronometraj o'tkazish uslubiyati. Pulsometriya o'tkazish uslubiyati. Pedagogning darsga tayyorlanishi. Darsni tashkil qilish. Darsda qo'llaniladigan vositalar. O'rgatish usullarining qo'llanilishi. Jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash uslubiyati. Pedagogning tarbiyaviy ishi. O'quvchilarning xulqi. Darsni umumlashtirish va xulosa chiqarish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.	4
IV-semester bo'yicha jami			28
Umumiy soatlar			56

Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. 1-jild. Toshkent: "Navro'z" nashriyoti, 2017. -392 b.

Amaliy mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha kafedra professor o'qituvchilari tomonidan ko'rsatma va tavsiyalar ishlab chiqildi. Unda talabalar asosiy ma'ruza mavzulari bo'yicha olgan bilim va ko'nikmalarini amaliy mashg'ulotlar orqali yanada boyitadilar. Shuningdek, darslik va o'quv qullanmalar asosida talabalar bilimlarni mustahkamlashga erishish, tarqatma materiallardan foydalanish, sport maydonlarini ko'rish, ularni maketlarini tuzish, ilmiy maqolalar va tezislarni chop etish orqali talabalarning bilimini oshirish, mavzular bo'yicha ko'rgazmali qurollar tayyorlash va boshqalar tavsiya etiladi.

Amaliy mashg'ulotlar talablari bo'yicha jismoniy madaniyat va sportning asosiy tushunchalari, jismoniy madaniyat tizimining umumiy printsiplari va uning amalga oshirish yo'llari, jismoniy madaniyat vositalari, jismoniy mashqlar texnikasi, jismoniy mashqlarni turkumlarga bo'linishi, jismoniy mashqlar mashg'ulotlarining tuzilishi va mazmuni, qishloq joylarda jismoniy madaniyat ishlari va ularning holati, o'quv muassasalarida jismoniy madaniyat mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi, jismoniy madaniyat

darsning shakllari va turlari hamda jismoniy tarbiya sport ishlarini rejalashtirishlar amaliy o'rganiladi.

Amaliy mashg'ulotlar taqsimoti

№	Mavzular	Soati
III-semestr		
1.	O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimi	2
2.	Jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha olib borilayotgan tadqiqot uslubari	2
3.	Jismoniy tarbiya vositalari	2
		6
IV-semestr		
4.	Harakatlarga o'rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari	2
5.	Harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlari	2
6.	Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat	2
7.	Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik tahlil o'tkazish uslubi	2
8.	Jismoniy tarbiya darslarida xronometraj o'tkazish uslubi	2
		10
Jami		16

Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. 1-jild. Toshkent: "Navro'z" nashriyoti, 2017. -392 b.

Seminar mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Seminar mashg'ulotlarida talabalar fan bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish bo'yicha nazariy bilim, ko'nikma hamda malakalarga ega ekanliklari aniqlanadi. Seminar mashg'ulotlarida talabalar ma'ruza mashg'ulotlaridagi mavzular bo'yicha berilgan ma'lumotlarni qay darajada o'zlashtirganligi aniqlanadi, baholanadi hamda ularni bilimlari yanada yangi pedagogic texnologiyalar asosida mustahkamlanadi. Seminar mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

Seminar mashg'ulotlar taqsimoti

№	Mavzular	Soati
III-semestr		
Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi bo'yicha		
1.	Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari	4
2.	O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimini rivojlanishining umumiy tavsifi	2
3.	O'zbekiston Respublikasi hukumatining jismoniy madaniyat va sport bo'yicha qabul qilgan hujjatlarining ahamiyati	4
4.	Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari	4
5.	Jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha olib borilayotgan tadqiqot uslublari	4
6.	Jismoniy tarbiya vositalari. Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi	4
7.	Jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari	2
		24
IV-semestr		
8.	Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari	2
9.	Harakatlarga o'rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari. O'rgatish bosqichlarining	4

	asosiy yoʻnalishi va xususiyati.	
10.	Harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlari	2
11.	Kuch qobiliyatini tarbiyalash	2
12.	Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash	2
13.	Koordinatsion qobiliyatlar va egiluvchanlikni tarbiyalash	2
14.	Chaqqonlikni tarbiyalash metodikasi	2
15.	Chidamlilikni tarbiyalash metodikasi	2
16.	Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat: pedagogik tahlil, xronometraj, pulsometriya oʻtkazish uslubiyoti	4
		22
	Jami soatlar	46

Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. 1-jild. Toshkent: "Navro'z" nashriyoti, 2017. -392 b.

Kurs ishi boʻyicha uslubiy koʻrsatmalar

Talaba kurs ishini tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlari hisobga olgan holda quyidagi shakl va usullardan foydalanish tavsiya etiladi.

- kurs ishlarining tarkibiy tuzilishi quyidagicha boʻlishi maqsadga muvofiqdir ya'ni titul varagʻi, reja, kirish, asosiy qism, xulosa va foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati keltiriladi;

- darslik va oʻquv qoʻllanmalar boʻyicha fan boblari va mavzularini mukammal oʻrganish;

- mashqlar chizmasini chizish va mashq variantlarini ishlab chiqish hamda amaliy mashgʻulotlarda foydalanish;

- maxsus adabiyotlar boʻyicha mavzular ustida ishlash;

- talabaning oʻquv, ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bogʻliq boʻlgan fanlar boʻlimlari va mavzularini chuqur oʻrganish;

- faol va muammoli oʻqitish uslubidan foydalaniladigan oʻquv mashgʻulotlari;

Tavsiya etiladigan kurs ishlarining mavzularidan namunalar:

1. Oʻzbekiston Respublikasida Jismoniy tarbiyaning rivojlanishi.

2. Jismoniy madaniyat ijtimoiy tizim sifatida tutgan oʻrni va uning ahamiyati.

3. Jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanish usullari.

4. Jismoniy tarbiyaning metodik printsiplarini mashgʻulot jarayonida tutgan oʻrni.

5. Jismoniy tarbiyaning metodlarini amalga oshirish yoʻllari va usullari.

Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Talaba mustaqil ta'limni tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlari hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi.

- darslik va oʻquv qoʻllanmalar boʻyicha fan boblari va mavzularini oʻrganish;

- tarqatma materiallar ma'ruzalar qismini oʻzlashtirish;

- maxsus adabiyotlar boʻyicha mavzular ustida ishlash;

- talabaning o'quv, ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularini chuqur o'rganish;
- faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;
- masofaviy ta'lim.

№	Mavzu nomi	TMI shakli	Soati
23.	Ma'ruza mashg'ulotlarga tayyorgarlik ko'rish	Ma'ruza mashg'ulotlarini takrorlash, konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	8
24.	Amaliy mashg'ulotlarga tayyorgarlik ko'rish	Amaliy mashg'ulotlarini takrorlash, konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	8
III-semestr			
25.	Jismoniy tarbiya nazariyasiga kirish.	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	4
26.	Jismoniy madaniyat tushunchalari, maqsadi va vazifalari.	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	4
27.	Jismoniy tarbiya vositalari.	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	4
28.	Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi asosiy funktsiyasi va shakllari.	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	4
29.	Jismoniy madaniyat tizimining vujudga kelishi, uning tarkib topishi.	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	4
30.	Jismoniy tarbiya vositalari texnikasiga tavsif.	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	4
31.	Harakatga o'rgatish jarayonining asoslari.	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	4
32.	Harakatlarga o'rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari.	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	4
33.	O'rgatish bosqichlarining asosiy yo'nalishi va xususiyati.	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	4
			44
IV-semestr			
34.	Harakat malakalarining tashkil topish qonuniyatlari.	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	6
35.	Jismoniy tarbiyani o'qitish printsiplari.	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	6
36.	Jismoniy tarbiyani o'qitish metodlari.	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	4
37.	Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi.	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	4
38.	Umumiy o'zrta ta'lim maktablarida jismoniy	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	4

	tarbiyaning majburiy kurs ekanligi.		
39.	1-4 sinflarda dars o'tkazish uslubiyoti.	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	4
40.	5-7 sinflarda dars o'tkazish uslubiyati.	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	4
41.	8-9 sinflarda dars o'tkazish uslubiyati.	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	4
42.	Jismoniy tarbiya darsida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish usullari.	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	4
43.	Sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya tadbirlariga tavsif.	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	6
44.	Jismoniy tarbiya bo'yicha maktab darslarini tahlil qilish.	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	6
			58
Jami			102

Makamjonov K., Salomov R, Ikromov I. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. T: Iqtisod-Moliya, 2008 y.

Nazorat savolnomalari

III-semestr

1. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi va vazifalari.
2. Maktabgacha ta'lim muassasalarida umumrivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish
3. Umumta'lim maktablarida umumrivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish
4. Akademik litsey hamda kasb-hunar kollej o'quvchilarini jismoniy madaniyat mashg'ulotlarida umumiy va maxsus mashqlardan foydalanish
5. Sport musobaqalari tashkil qilish va o'tkazish
6. Sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish
7. Sinfdan tashqari to'garaklarni tashkil qilish
8. Jismoniy tarbiya sifatleri
9. Jismoniy tarbiya metodlari
10. Jismoniy tarbiya printsiplari
11. Jismoniy tarbiyaning mazmuni
12. Jismoniy tarbiyaning asosiy tushunchalari
13. Jismoniy madaniyat tizimi
14. Jismoniy madaniyat
15. Jismoniy rivojlanish
16. Jismoniy ta'lim
17. Jismoniy tayyorgarlik
18. Jismoniy kamolot
19. Sport atamalari
20. Mamlakatimizda jismoniy madaniyat tizimi
21. Jismoniy madaniyat tizimining prinsiplariga tavsif
22. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi qonuni

23. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish haqida” gi Farmoni
24. “O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi faoliyatini tashkil etish to‘g‘risida” gi Vazirlar Mahkamasining Qarori
25. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi faoliyatini takomillashtirish chora- tadbirlari to‘g‘risida” gi Farmoni
26. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Qishloq joylardagi bolalar sporti ob'ektlarida band bo‘lgan ayol sport ustozlari mehnatini rag‘batlantirish chora- tadbirlari to‘g‘risida” gi Qarori
27. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “O‘quvchi va talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz respublika sport musobaqalarini o‘tkazish to‘g‘risida” gi Qarori
28. “Sport inshootlari, jihozlaridan samarali foydalanish va ularni saqlash to‘g‘risida” gi namunaviy Nizom, Vazirlar Mahkamasining “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora- tadbirlari to‘g‘risida” gi Qarori
29. O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat dasturi Kontseptsiyasi
30. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga oid direktiv hujjatlarni o‘rni hamda ahamiyati
31. Jismoniy tarbiyaning tarixiy xususiyatlari
32. Jismoniy tarbiyaning yuzaga kelishi va rivojlanishi sabablari
33. Jismoniy madaniyat tizimi ma‘lum ijtimoiy tashkilot sifatida.
34. Jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyoti uchun davlat direktiv hujjatlarining ahamiyati
35. Jismoniy madaniyat tizimining maqsad va vazifalari (sog‘lomlashtirish, ta‘limiy, tarbiyaviy masalalari).
36. Jismoniy madaniyat tizimining qonun-qoidalari
37. Jismoniy tarbiyaning sog‘lomlashtirishga yo‘naltirilganligi
38. Shaxsning har tomonlama rivojlantirish
39. Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bog‘liqligi printsipi.
40. Jismoniy tarbiyadagi yo‘nalishlari
41. Sport mashg‘ulotlari va umumiy jismoniy tayyorgarlikning etakchi vazifalari
42. Jismoniy tarbiya nazariyasi bo‘yicha olib borilayotgan tadqiqot uslublari
43. Jismoniy mashqlar.
44. Jismoniy mashqlarning vujudga kelishi
45. Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli.
46. Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi.
47. Jismoniy mashqlarning tarixiy klassifikatsiyasi.
48. Harakatli o‘yinlar.
49. Sport o‘yinlari.
50. Gimnastika va uning turlari.
51. Turizm jismoniy tarbiya vositasi sifatida.
52. Tabiatning sog‘lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar jismoniy tarbiya vositasi sifatida.

53. Jismoniy tarbiyaning belgilovchi omillari

IV-semestr

1. Qonun-qoidalarini turkumlarga ajratish
2. Harakatlarga o'rgatish jarayonining xususiyatlari
3. Qonun-qoidalarining o'zaro bog'liqligi
4. "Onglilik va faollik" printsipi
5. "Ko'rgazmalilik" printsipi
6. "Muntazamlilik" printsipi
7. "Tushunarli va individuallashtirish" printsipi
8. "Talablarni asta sekin va tobora oshirib borish" printsipi
9. Metodlarni tanlashga umumiy talablar
10. Metodlarni ilmiy asoslanganligi
11. O'qitishni qo'yilgan vazifalariga metodlarning mosligi
12. Metodlarning o'qitish printsplariga mosligi
13. O'quv materialini o'ziga xosligiga
14. O'quvchilarning shaxsiy va guruhli tayyorligiga jismoniy madaniyat o'qituvchisining (tarbiyachining) individual xususiyatlari mos kelishi.
15. So'z metodi
16. Ko'rgazmalilik metodi
17. O'yin metodi
18. Musobaqa metodi
19. Aylanma trenirovka metodi
20. So'zning mazmuniy vazifasidan foydalanish metodikasi
21. Jismoniy tarbiyada terminologiya muammosi
22. So'zning emotsional vazifasidan foydalanish metodikasi
23. Ko'rgazmali qabul qilish metodlari (uning ahamiyati, turlari va ularni qo'llash metodikasi)
24. O'qitishning amaliy metodlari (o'yin, musobaqa va qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar metodlari)
25. Turli yoshdagi guruhlarda metodlardan foydalanishning ahamiyati
26. Harakatlanish mahorati
27. Harakatlar ko'nikmasi
28. Harakatlar malakasi
29. Ko'nikmlarining ahamiyati
30. Ko'nikma va malaka harakatni bajarishning turli darajalari sifatida va tushunish vazifasi sifatida
31. Ko'nikma va malakalarini shakllantirish
32. Dastlabki o'rgatish bosqichi
33. Xatti-harakatlar bilan tanishish vazifalari
34. Harakat haqida tasavvurini shakllantirish jarayonida (o'qitish masalalarini tushunib etish, masalalar loyihasini tuzish, harakatni bajarishga urinish)
35. O'qitish metodlaridan foydalanish
36. Chuqurlashtirib o'rgatish bosqichi

37. Harakatlanish mahoratini yuzaga keltirish va takomillashtirish bosqichi (harakatlanish faoliyati, masalalari o'ziga xos belgilari)
38. O'qitish metodlaridan foydalanish xususiyatlari
39. Harakatlar xatolarini olidini olish va tuzatish
40. Harakatlanish xatolarini mohiyatini tushunish
41. Xatolarini guruhlarga ajratish
42. Xatolar paydo bo'lishi sabablari anglash va uning oldini olish choralari
43. Xatolarni tuzatish usullari
44. Harakatlar samaraliligini baholash mezoni (ahamiyatini alohida va umumiy baholash)
45. O'qitish printsplarini amalga oshirishning o'ziga xosliklari
46. Mustahkamlash va takomillashtirish bosqichi
47. Yuksak darajadagi harakatni bajarish mahoratini tashkil etilishi vazifalari (harakat vazifasining o'ziga xos belgilari)
48. O'qitish metodidan foydalanishning xususiyatlari
49. Takrorlashlar muammosi (oddiy takrorlash va variantli takrorlash, takrorlashlar soni, takrorlashlarni vaqt bo'yicha taqsimlash)
50. Malakaning xarakterli belgilari.
51. Malakaning fiziologik mexanizmi.
52. Harakat malakasini shakllari (I-II-III-fazalari).
53. Malakaning stabillashuvi va plastikligi.
54. Malaka shakllanishining asta - sekinligi va notekisligi turlari
55. Malakaning so'nishi.
56. Malakaning ko'chishi (o'tishi).
57. Malakaning salbiy ko'chishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.
58. Kuch qobiliyatlarining rivojlanish darajasini va namoyon bo'lishini belgilovchi omillar.
59. Tezlik-kuch qobiliyatlari.
60. Portlash kuchi.
61. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usuliyati.
62. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish vositalari.
63. Mushaklarni muvofiqlash haqida tushuncha.
64. Mushaklarning o'zaro harakatini belgilovchi omillar.
65. Turli mushak guruhlarining kuch qobiliyatini rivojlantirish uchun mashqlar.
66. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usullari.
67. Kuch qobiliyati turlari va ularni rivojlantirish usullari.
68. Portlash kuchini va mushaklarning ta'sirchanlik qobiliyatini rivojlantirish.
69. Tezlik kuchini rivojlantirish
70. Tezkorlik qobiliyati haqida tushuncha.
71. Tezkorlik qobiliyati darajasini rivojlantirish omillari
72. Tezlik qobiliyatlarining paydo bo'lishi.
73. Tezkorlik harakatini sezishni rivojlantirish.
74. Yakka harakat tezligi va harakat chastotasining rivojlanish usuliyati.
75. Tezkorlik qobiliyatining paydo bo'lishida majmuaviy shakllarning rivojlanish usuliyati.

76. Tezlik mashqlarni bajarishda sportchining iroda va ruhiy tayyorgarligi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish
77. Egiluvchanlik haqida tushuncha.
78. Egiluvchanlikning turlari va ulchov mezoni.
79. Egiluvchanlikning rivojlanish darajasini aniqlovchi omillar.
80. Egiluvchanlikni rivojlantirish usuliyatining vzifalari va vositalari.
81. Egiluvchanlikni rivojlantirishda qo'shimcha ta'sir qiladigan turli mashqlarning munosabati
82. Chaqqonlik jismoniy sifat ekani.
83. Chaqqonlikni fiziologik va psixologik asoslari.
84. Chaqqonlikni tarbiyalash metodikasining asoslari.
85. Xususiy (Chaqqonlikni nisbatan) sifatlar va ularni tarbiyalash metodikasi.
86. Toliqish va zo'riqishga qarshi kurashish.
87. Tezkorlik zo'riqishga qarshi kurashish.
88. Koordinasion zo'riqishga qarshi kurashish.
89. Muvozanatni saqlash va uni tarbiyalash metodikasi
90. Chidamlilik tushunchasining ta'rifi.
91. Charchoq va chidamlilik turlari.
92. Chidamlilikni tarbiyalash metodikasining asoslari.
93. Chidamlilikni tarbiyalashda yuklamalar mezoni va komponentlari.
94. Aerob imkoniyatlarni oshirish metodikasi.
95. Anaerob imkoniyatlarni oshirish metodikasi.
96. Aerob va anaerob imkoniyatlarni oshirishga qaratilgan ta'sirlarni birga qo'shish.
97. Nafas olish va chidamlilik.
98. Maxsus chidamlilikning ba'zi bir turlarini tarbiyalash metodikasining xususiyatlari.
99. Yakkama yakkah bahslashuv va spot o'yinlarida chidamlilikni tarbiyalash xususiyatlari.
100. Kuchlilik xarakteridagi mashqlarda chidamlilikni tarbiyalash
101. Pedagogik tahlil o'tkazish uslubiyati.
102. Xronometraj o'tkazish uslubiyati.
103. Pulsometriya o'tkazish uslubiyati.
104. Pedagogning darsga tayyorlanishi.
105. Darsni tashkil qilish.
106. Darsda qo'llaniladigan vositalar.
107. O'rgatish usullarining qo'llanilishi.
108. Jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash uslubiyati.
109. Pedagogning tarbiyaviy ishi.
110. O'quvchilarning xulqi.
111. Darsni umumlashtirish va xulosa chiqarish.

Tavsiya etilayotgan adabiyotlar ro'yxati

Asosiy va qo‘shimcha o‘quv adabiyotlar hamda axborot manbaalari

Asosiy adabiyotlar

66. Abdumalikov R. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat va sport tarixi. O‘quv qo‘llanma Toshkent 1993 y.
67. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. O‘quv qo‘llanma Toshkent Abu Ali Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti 2002 yil.
68. Yunusova Yu.M. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. Uchebnoe posobiya Toshkent UzGosIFK 2007 g.
69. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotning nazariy asoslari - Toshkent., O‘quv qo‘llanma O‘zDJTI, 2005 yil - 238 b.
70. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., darslik “Iqtisod -moliya” 2008 yil - 300 b.
71. Matveev L.R. Teopii metodika fizicheskogo vospitanie - Uchebnik Mockva «Fizkultura i sport» - 2005 g.
72. David C. Watt Sports management and administration © 1998 David C. Watt

Qo‘shimcha adabiyotlar

73. Mirziyoev SH.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyanob xalkimiz bilan birga kuramiz. Toshkent “Uzbekistan” - 2017 y.
74. SH.Mirziyoev Erkin va farovon demokratik Uzbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. “Uzbekiston” NMIU, 2016 y.
75. SH.Mirziyoev Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta’minlash - yurt tarakkiyoti va xalk faravonligining garovi. “Uzbekiston” NMIU, 2016y.
76. 2017-2021 yillarda Uzbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yunalitti buyicha Xdrakatlar strategiyasi. Uzbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947 sonli Farmoni.
77. Botirov X.A. Jismoniy tarbiya va sport tarixi. T. “O‘qituvchi” 1993 y.
78. Xo‘jayev F. O‘zbekistonda jismoniy tarbiya. 1997 y.
79. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. o‘quv qo‘llanma, Toshkent., O‘z DJTI, 2005 y - 171 b.
80. Maxkamdjonov K, Tulenova X.B. Maktabgacha ta’lim muassasalari uchun umumiy va kengaytirilgan “Jismoniy tarbiya” dasturi. Ilm-ziyo Toshkent., 2006 y
81. Xoldorov T, Tulenova X.B. Jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sport, turizm, xalq milliy o‘yinlarining nazariy va amaliy asoslari. TDTU bosmaxonasi, 2007 y.
82. Tulenova X.B. Malinina N.N., Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o‘rgatish metodikasi, o‘quv qo‘llanma TDPU, 2005 y.
83. Abdullayev A., Xonkeldiyev SH. Jismoniy tarbiya nazariyasi va bslubiyoti. o‘quv qo‘llanma Toshkent., O‘zDJTI, 2005 yil - 300 b.

84. Thomas H. Sawyer, Lawrence W. Judge The Management of fitness, Physikal Activity, Recreation, and Sport © 2012 Sagamore Publishing LLC All rights reserved.

Internet saytlari

85. www.tdpu.uz
86. www.pedagog.uz
87. www.edu.uz
88. www.nadlib.uz (A.Navoiy nomidagi O'z.MK)
89. <http://ziyonet.uz> - Ziyonet axborot-ta'lim resurslari portal

Baholash mezonlari Reyting ishlanmasi

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanidan 2-kurs talabalari bilimini nazorat qilish va baholash tizimini tashkil etish

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanidan talabalar bilimini baholash O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirining 2018 yil 9 avgustdagi 19-2018-sonli "Oliy ta'lim muassasalarida talabalar bilimini nazorat qilish va baholash tizimi to'g'risidagi nizomni tasdiqlash haqida"gi buyrug'i va shu asosda Namangan davlat universitetida ishlab chiqilgan "Namangan davlat universitetida talabalar bilimini nazorat qilish va baholash tizimi bo'yicha Yo'riqnoma" hamda 2018-2019 o'quv yili birinchi kurslari uchun talabalar bilimini nazorat qilish va baholash tizimi bo'yicha tayyorlangan ishlanma asosida amalga oshiriladi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanidan talabalar bilimini nazorat qilish oraliq va yakuniy nazorat turlarini o'tkazish orqali amalga oshiriladi. Talabalar bilimini baholash 5 baholik tizimda amalga oshiriladi. Oraliq nazortlardan 5, 4 va 3 baholarga o'zlashtirgan talabalar yakuniy nazorat turiga kirish huquqiga ega bo'ladi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanidan Oraliq nazorat semestr davomida ishchi fan dasturining tegishli bo'limi tugagandan keyin talabaning bilim va amaliy ko'nikmalarini baholash maqsadida o'quv mashg'ulotlari davomida (amaliy mashg'ulotlarda) yoki mashg'ulotlardan keyin (ma'ruza mashg'ulotlarida) ham o'tkaziladi. Bunda oraliq nazorat turi 2 marta o'tkaziladi. Oraliq nazorat (ma'ruza va amaliy mashg'ulotlar bo'yicha) umumlashtirilganda talaba 3 baholik natijaga erishmasa yakuniy nazoratga qo'yilmaydi va belgilangan muddatlarda topshira olmasa akademik qarzdor hisoblanadi. Baholashda Talabaning mashg'ulotlardagi ishtiroki va faolligi, talabalarning mustaqil ta'lim topshiriqlarini bajarishlarini ham e'tiborga olinadi. Amaliy mashg'ulotlar semestr davomida 10 soatga, seminar mashg'ulotlari 18 soatga tengligini xisobga olib har bir talaba amaliy va seminar mashg'ulotlar yakuniga qadar kamida 4-5 martadan baholanadi.

Yakuniy nazorat turini o'tkazish va mazkur nazorat turi bo'yicha talabaning bilimini baholash o'quv mashg'ulotlarini olib bormagan professor-o'qituvchi tomonidan yoki markazlashgan holda axborot kommunikatsiya texnologiyalarini

qo'llagan holda amalga oshirilishi mumkin.

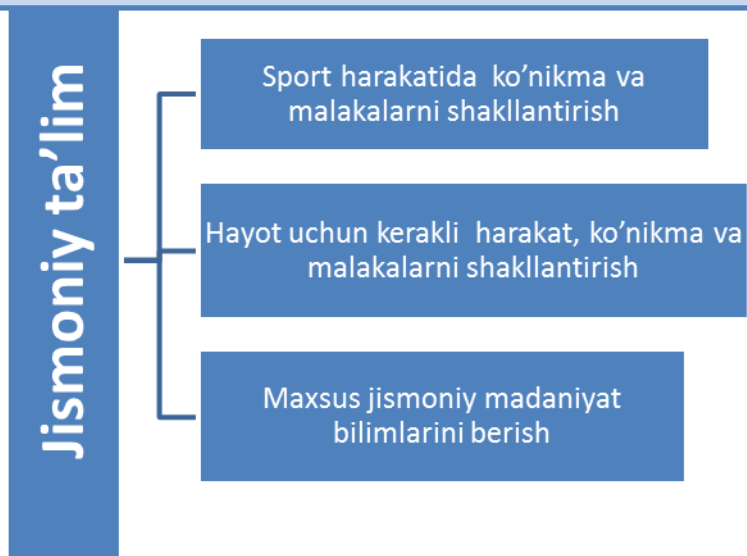
TARQATMA MATERIALLAR

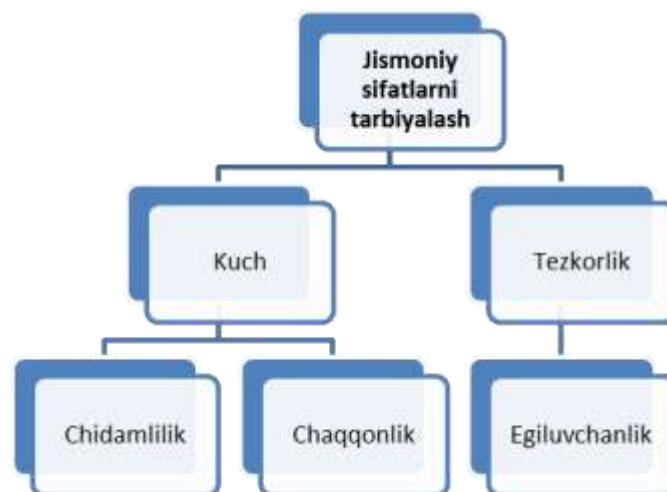
Mavzu: O‘zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimi

Jismoniy madaniyat tushunchasining tarkibiy mazmunini



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





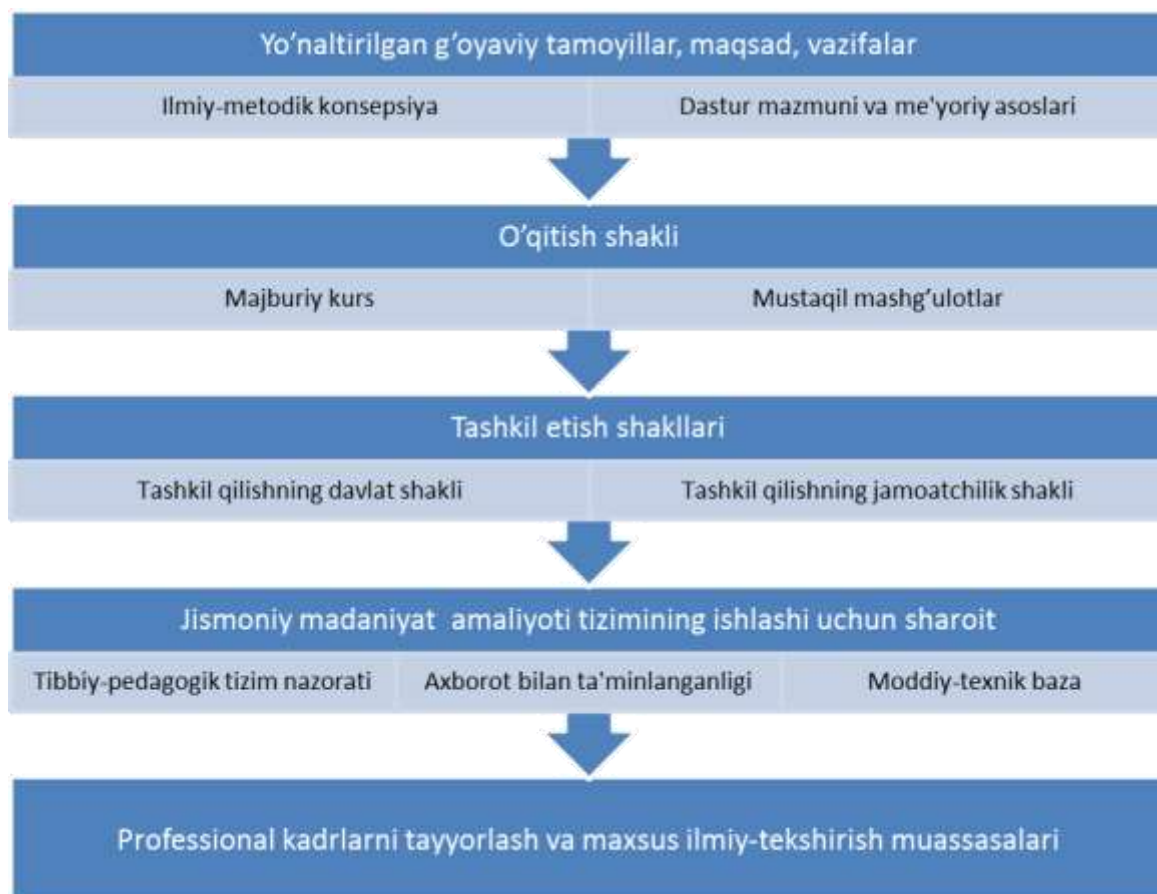
Jismoniy tarbiya tizimining vujudga kelishi turli xarakterdagi qiyinchiliklar bilan bog'liq.

1. Insoniyat jamiyati tarixida birinchi marta jismoniy tarbiya tizimi oldiga ko'lamli bo'yicha shunday ulkan maqsad – ilg'or mutafakkirlarning jamiyadagi barcha a'zolari uyg'un rivojlantirish orzularini hayotga har tomonlama tatbiq etish vazifasi qo'yildi.

2. So'nggi asr o'rtalarida rivojlanish yo'lini tanlashda jismoniy tarbiya ishlarini yoshlarga taqdim etilishi, burjua turidagi klublar tashkil qilinishi bilan bog'liq bo'ldi.

3. Mamlakatda og'ir iqtisodiy holat va moddiy bazaning yo'qligi qiyinchilik bilan bog'langan. Jahon amaliyotida bo'lmagan yangi jismoniy tarbiya tizimini yaratish talab qilinardi.

Jismoniy tarbiyaning umumiy tizimi



Jismoniy madaniyat tizimining umumiy vazifalari:

- A**
 - odam organizmi funktsiyalarini garmonik rivojlantirish, jismoniy qobiliyatini har tomonlama kamolga yetkazish, sog'lig'ini mustahkamlash va jamiyat a'zosini uzoq umr ko'rishini ta'minlashga yo'naltirish;
- B**
 - hayotiy zaruriy harakat malakalari va ko'nikmalari zaxirasini oshirish, kundalik turmushda zarur bo'ladigan jismoniy madaniyatga molik maxsus bilimlarini shakllantirish;
- C**
 - har tomonlama jisman rivojlantirish uchun jismoniy sifatlarni tarbiyalash.

1-mavzu doirasida nazorat uchun testlar

№	Savol	To'g'ri javob	Muqobil javob	Muqobil javob	Muqobil javob
1.	O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi qonuni qachon qabul qilingan?	1997 yil 29 avgustda	1997 yil 29 sentabrda	2000 yil 29 avgustda	1999 yil 29 avgustda
2.	O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunining yangi tahriri qachon qabul qilingan?	2015-yil 4-sentabrda	2000-yil 4-sentabrda	2002-yil 4-sentabr	1992-yil 4-sentabr
3.	... jismoniy tarbiya mutaxassislari uchun fundamental bilimlar tizimi, inson jismoniy barkamolligi va unga erishish hamda boshqarishning umumiy qonuniyatlarini o'rgatadi. Nuqtalar o'rnini to'ldiring!	o'quv predmeti sifatida	ilmiy fan tarzida	amaliy fan sifatida	fundamental fan sifatida
4.	Jismoniy tarbiya nazariyasi ilmiy fan tarzida Nuqtalar o'rnini to'ldiring!	jismoniy tarbiyaga oid mavjud faktlarni izohlab beradi va umumlashtiradi.	insonni jismoniy kamolotining vositalari, jismoniy tarbiyasi shakllari va uning usuliyatlari haqidagi amaliy, nazariy bilimlarni beradi, xayotiy-zaruriy xarakter malakalari va ko'nikmalari zahirasini oshiradi.	jismoniy tarbiya mutaxassislari uchun fundamental bilimlar tizimi, inson jismoniy barkamolligi va unga erishish hamda boshqarishning umumiy qonuniyatlarini o'rgatadi.	jismoniy tarbiyaga oid barcha bilimlarni o'rgatadi.
5.	Jismoniy tarbiya nazariyasi amaliy fan sifatida Nuqtalar o'rnini to'ldiring!	insonni jismoniy kamolotining vositalari, jismoniy tarbiyasi shakllari va uning	jismoniy tarbiyaga oid mavjud faktlarni izohlab beradi va umumlashtiradi.	jismoniy tarbiya mutaxassislari uchun fundamental bilimlar tizimi, inson jismoniy	jismoniy tarbiyaga oid barcha bilimlarni o'rgatadi.

		usuliyatlari haqidagi amaliy, nazariy bilimlarni beradi, xayotiy-zaruriy xarakter malakalari va ko'nikmalari zahirasini oshiradi.		barkamolligi va unga erishish hamda boshqarishning umumiy qonuniyatlarini o'rgatadi.	
6.	Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining o'quv fani sifatida shakllanishi va rivojlanishiga nima sabab bo'lgan?	Jamiyat a'zolarining jismoniy tayyorgarligini oshirish mumkinligi haqidagi nazariy fikrning vujudga kelishi va unga intilish sabab bo'ldi.	Iptidoiy jamoa tuzumi davrida insonlarning qorin to'ydirish maqsadidagi harakatlari sabab bo'ldi	Davlatlar o'rtasidagi harbiy yurushlardagi g'alaba qozonish istagi sabab bo'ldi	Insonlarning jismoniy salomatligini saqlashdagi harakatlari sabab bo'ldi
7.	Pedagogik jarayon tarzida jismoniy tarbiya nazariyasining o'rganish predmeti nima xisoblanadi?	Jismoniy tarbiyaning umumiy qonuniyatlari	Inson	Jismoniy tarbiya jarayoni	Jismoniy mashqlar
8.	Jismoniy tarbiya amaliyoti – manba sifatida nima vazifani bajaradi?	nazariy qoidalarining hayotiyligini tekshiradi, amaliyotdagi tug'ilgan original g'oyalardan foydalanadi va ular esa tarbiya nazariyasi va usuliyatini boyitadi	mavjud jamiyat ma'naviyatining bir bo'lagi hisoblangan jismoniy tarbiya tizimiga jismoniy madaniyat kontseptsiyalarini o'rganadi	jismoniy tarbiya nazariyasini boyitadi va unga manba bo'lib xizmat qiladi	sog'lom turmush tarzi nazariyasi va amaliyoti tajribalarining nazariy bilimlarini beradi
9.	Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining rivojlanishi nechta davrlarni o'z ichiga oladi?	5	4	3	6
10.	Empirik davrlar bilimlari qaysi rivojlanish davriga to'g'ri keladi?	1	2	5	4
11.	XIX asrning oxiridan ilmiy va o'quv fani	4	5	3	2

	sifatida jismoniy tarbiyaning nazariyasi va usuliyati shakllana borishi qaysi rivojlanish davriga to'g'ri keladi?				
12	Qaysi rivojlanish davri jismoniy tarbiya haqidagi nazariy bilimlarni intensiv to'planishi, uyg'onish davridan XIX asrning oxirigacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi?	3	4	5	2
13	“Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PQ-3031-sonli qaror qachon qabul qilingan?	2017-yil 3-iyunda	2018-yil 3-iyunda	2019-yil 3-iyunda	2016-yil 3-iyunda
14	Jismoniy tarbiya jarayonida qo'llanila boshlangan birinchi usuliyatlarning yaratilishi qaysi rivojlanish davriga to'g'ri keladi?	2	3	4	5
15	Qaysi rivojlanish davrida jismoniy tarbiya nazariyasiga asos solindi deb hisobga olinib, shu soha bo'yicha ilmiy farazlar va bilimlar to'planishi orqali mustaqil fan sifatida ajralib chiqdi?	3	5	2	4
16	Rekreatsiya so'zining manosi qanday?	jismoniy tiklanish	jismoniy reabilitatsiya	jismoniy harakat	jismoniy rivojlanganlik
17	Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining asosiy tushunchalari tarkibiga kiruvchi tushunchani toping!	umumiy jismoniy tayyorgarlik	jismoniy tarbiya	jismoniy tayyorgarlik	jismoniy kamolot
18	Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining asosiy tushunchalari tarkibiga kiruvchi tushunchalar ichidan asosiy tushunchani ajrating!	jismoniy tayyorgarlik	umumiy jismoniy tayyorgarlik	kasbiy-jismoniy tayyorgarlik	sport tayyorgarligi
19	Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining asosiy tushunchalari to'g'ri ko'rsatilgan qatorni	jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanganlik, jismoniy	umumiy jismoniy tayyorgarlik, kasbiy-jismoniy	jismoniy tayyorgarlik, kasbiy-jismoniy tayyorgarlik,	jismoniy harakat, jismoniy mashq, umumiy

	toping!	yetuklik, jismoniy kamolot, jismoniy sifatlar	tayyorgarlik, sport tayyorgarligi, sport trenirovkasi	sport trenirovkasi	jismoniy tayyorgarlik, kasbiy-jismoniy tayyorgarlik
20	Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining asosiy tushunchalari tarkibiga kiruvchi tushunchalar to'g'ri ko'rsatilgan qatorni toping!	umumiy jismoniy tayyorgarlik, kasbiy-jismoniy tayyorgarlik, sport tayyorgarligi, sport trenirovkasi	jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanganlik, jismoniy yetuklik, jismoniy kamolot, jismoniy sifatlar	jismoniy tayyorgarlik, kasbiy-jismoniy tayyorgarlik, sport trenirovkasi	jismoniy harakat, jismoniy mashq, umumiy jismoniy tayyorgarlik, kasbiy-jismoniy tayyorgarlik
21	... bu sog'lomlashtiruvchi jarayon bo'lib, inson organizmining vazifalari va shakllari o'zgarishining asta-sekin qaror topishidir. Nuqtalar o'rnini to'ldiring!	Jismoniy rivojlanish	jismoniy kamolot	jismoniy sifatlar	jismoniy harakat
22	Rivojlanishning o'sib boorish jarayonini nechta fazaga ajratish mumkin?	3	2	5	4
23	“Motor vistserial reflekslari” nazariyasi kimga tegishli?	M.R.Magendovich	P.F.Lesgaft		
24	Jismoniy bilimlar nazaryasining asoschisi kim?	P.F.Lesgaft	M.R.Magendovich	L.P.Matveev	B.A.Ashmarin
25	Jismoniy madaniyat nazariyasining asosiy tushunchalari ichidan keng va jamlovchi tushunchani ko'rsating!	Jismoniy madaniyat	Jismoniy tarbiya	Jismoniy rivojlanish	Jismoniy tayyorgarlik
26	Amaliy jismoniy tarbiya qanday turlarga bo'linadi?	kasbiy-amaliy va harbiy-amaliy turlarga	maxsus-amaliy va harbiy-amaliy turlarga	umumiy-amaliy, kasbiy-amaliy va harbiy-amaliy turlarga	umumiy-amaliy, maxsus-amaliy turlarga
27	Nechanchi asrlargacha sportga dam olish, ko'ngil ochish, so'ng, jismonan yuqori sport ko'rsatkichga erishish vositasi, musobaqalarda g'alaba qozonish tarzidagi faoliyat deb qaralgan.	XIX asrning oxiri va XX asrning boshlarigacha	XVIII asrning oxiri va XIX asrning boshlarigacha	XIX asrning boshlarigacha	XVII asrning oxiri va XVIII asrning boshlarigacha
28	Sport asosan necha ko'rinishda o'zining	3	4	5	6

	nazariyasi va amaliyotini rivojlanishi bilan namoyon bo'ladi?				
29.	Davlat ta'lim muassasalari va qurolli kuchlar tizimi jismoniy tarbiya jarayonida sport qanday namoyon bo'ladi?	o'quv predmeti sifatida	ommaviy-ko'ngilli sport sifatida	katta sport sifatida	havaskor sport sifatida
30.	... jismoniy tarbiyaning g'oyaviy, ilmiy-metodik negizlari birligidan, shuningdek, Respublika fuqarolarining jismoniy tarbiyasini amalga oshiradigan va nazorat qiladigan tashkilotlar va muassasalar birligidan iborat. Nuqtalar o'rnini to'ldiring!	Jismoniy tarbiya tizimi	Jismoniy tarbiya asoslari	Jismoniy tarbiya tashkilotlari	Jismoniy tarbiya jarayoni
31.	O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni qachon qabul qilingan?	1992-yil 14-yanvarda	2000-yil 26-mayda	2015-yil 4-sentabrda	2002-yil 24-oktabrda
32.	O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni necha marta yangi tahrirda qabul qilingan?	2	3	4	5
33.	O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni birinchi marta nechanchi yilda tahrir qilingan?	2000-yil 26-mayda	1992-yil 14-yanvarda	2015-yil 4-sentabrda	2002-yil 24-oktabrda
34.	O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni so'ngi marta nechanchi yilda tahrir qilingan?	2015-yil 4-sentabrda	2000-yil 26-mayda	1992-yil 14-yanvarda	2002-yil 24-oktabrda
35.	O'zbekiston Respublikasining 1992-yil 14-yanvarda qabul qilingan "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni necha moddadan iborat bo'lgan?	28	27	26	30
36.	2000-yil 26-maydagi O'zbekiston Respublikasining yangi	27	28	26	30

	tahrirdagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni necha moddadan iborat bo‘lgan?				
37	2015-yil 4-sentabrdagi yangi tahrirda qabul qilingan qonun necha bob va moddalardan iborat bo‘ldi?	8 bob 47 modda	8 bob 27 modda	8 bob 37 modda	7 bob 47 modda
38	“Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonunining qaysi bobi “Sport zaxirasini tayyorlash” deb nomlangan?	5	4	6	7
39	O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish to‘g‘risida”gi PF-3154-son Farmoni qachon qabul qilingan?	2002-yil 24-oktabrda	2019 yil 26 avgustda	2000-yil 26-mayda	1992-yil 14-yanvarda
40	“O‘zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish to‘g‘risida”gi PF-3154-son Farmoni Prezidentimizning qaysi farmoniga asosan o‘z kuchini yo‘qotgan?	2019 yil 26 avgustdagi PF-5787-sonli	2018 yil 5 iyuldagi 508-sonli	2018 yil 5 martdagi PF-5368-son Farmoni	2018 yil 5 martdagi PQ-3583-son
41	O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Qishloq joylardagi bolalar sporti obyektlarida band bo‘lgan ayol sport ustozlari mehnatini rag‘batlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori qachon qabul qilingan?	2010-yil 1-aprelda	2010-yil 11-martda	2000-yil 26-mayda	1992-yil 14-yanvarda
42	O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “O‘quvchi va talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz sport musobaqalari tizimini tashkil etish to‘g‘risida”gi qarori qachon qabul qilingan?	2003-yil 3-iyunda	2009-yil 29-iyunda	2010-yil 11-martda	2000-yil 26-mayda
43	O‘zbekistonda jismoniy tarbiyani tashkil etishning	2	3	4	5

	nechta shakli mavjud?				
44	Sport jamiyatlari kengashlarining faoliyatini qaysi tashkilot muvofiqlashtirib turadi?	sport qo'mitasi	Sport vazirligi	Sport maktablari	Markaziy kengash
45	Jismoniy tarbiya jarayonida nechta asosiy vazifa hal etiladi?	3	4	5	2
46	Jismoniy madaniyat tizimining nechta umumiy tamoyillari mavjud?	3	4	5	6
47	Jismoniy tarbiya tizimining asoslari to'g'ri ko'rsatilgan qatorni toping!	G'oyaviy asosi, iqtisodiy asosi, xuquqiy asosi	Uslubiy asos, tarbiyaviy asosi, ta'limiy asosi	Dasturiy-me'yoriy asos, qonuniy asosi,	G'oyaviy asosi, tarbiyaviy asosi, ta'limiy asosi
48	Jismoniy tarbiya tizimining asoslari nechta?	5	4	6	7
49	... bu tanlangan sport turida yuqori sport natijalariga erishishga yo'naltirilgan pedagogik ixtisoslashtirilgan sport takomillashuvi jarayonidir. Nuqtalar o'rnini to'ldiring!	Sport mashg'uloti	Jismoniy tarbiya darsi	Jismoniy tarbiya daqiqalari	Sport bayrami
50	Quldorlik davrida jismoniy madaniyat va sport qaysi davlatlarida keng tarqalgan edi?	Yunoniston va Rim	Rossiya va Xitoy	Amerika va Afrika	Angliya va Germaniya
51	O'rta asrlarda jismoniy madaniyat tarixi uning rivojlanishida necha bosqichdan iborat bo'ldi?	3	4	5	6
52	Jismoniy tarbiyaning davlat shakllari dastlab qachon paydo bo'lgan?	miloddan avvalgi 1-ming yillikda	miloddan avvalgi 4-ming yillikda	miloddan avvalgi 3-ming yillikda	miloddan avvalgi 2-ming yillikda
53	... belgilangan, tanlangan mavzuning dolzarbligi, o'rganilganligi, ilmiy amaliy mohiyati va ahamiyati xulosa, foydalanilgan adabiyotlar ro'yhatining ketma-ketligi tarzida yoziladi. Nuqtalar o'rnini to'ldiring!	Ma'ruza	Referat	Avtoreferat	Ilmiy maqola
54	Ilmiy-tadqiqot ishining dastlabki eng oddiy turini ko'rsating?	Referat	Avtoreferat	Monografiya	Dissertatsiya
55	Ilmiy ishlar tahlilining siqiq hajmdagi ifodasi	Taqriz	Avtoreferat	Monografiya	Dissertatsiya

	nima deyiladi?				
56	Dissertatsiya so'zining ma'nosi qanday?	lotincha so'z, muloxaza, tadqiqot degan ma'noni ifodalaydi	lotincha so'z bo'lib, "kuzatish", "tekshirish" degan ma'noni beradi	yunoncha so'z bo'lib, "monos" yakka, "grafo" yozaman degan ma'noni beradi	"kuchni sinab ko'rish" degan ma'noni anglatadi
57	Taqriz so'zining ma'nosi qanday?	lotincha so'z bo'lib, "kuzatish", "tekshirish" degan ma'noni beradi	lotincha so'z, muloxaza, tadqiqot degan ma'noni ifodalaydi	yunoncha so'z bo'lib, "monos" yakka, "grafo" yozaman degan ma'noni beradi	"kuchni sinab ko'rish" degan ma'noni anglatadi
58	... nashr qilingan adabiyotlarni tartibga soladi va ro'yhatini tuzib chiqadi. Nuqtalar o'rmini to'ldiring!	Bibliografiya	Referat	Avtoreferat	Monografiya
59	Trenirovka mashg'ulotining boshidan ohirigacha mashg'ulot zichligini aniqlash maqsadida mashg'ulotning asosiy vaqti samarasiga baho berish uchun qaysi usuldan foydalaniladi?	Xronomerlash	Pulsometrlash	Pedagogik kuzatish	Pedagogik tajriba
60	Qaysi metoddan foydalanishda kuzatuvchi hayotda uchraydigan oddiy sharoitdan bir oz o'zgargan muhitni yaratib tajriba o'tkazadi?	Modulli eksperiment	Pedagogik kuzatish	Pedagogik tajriba	Tabiiy tajriba
61	"Fan matematikadan foydalanishga muayassar bo'lgandagina o'zining takomiliga yetadi» - degan fikr kimga tegishli?	Pol Lafarg	Lestgaft	Matveev	Novikov
62	... deganda maqsadli savollar tizimiga respondentning og'zaki javoblarini olishga asoslangan axborot olish usuli tushuniladi. Nuqtalar o'rmini to'ldiring!	Intervyu	Suhbat	Individual so'rov	Sirtqi so'rov
63	O'rganilayotgan masalani	Suhbat	Intervyu	Pedagogik	Tabiiy tajriba

	ikki tomonlama (yoki ko'p tomonlama) muxokama qilish yo'li bilan shaxsni o'rganish va axborot olish usuli nima deyiladi?			tajriba	
64	... jismoniy tarbiya qonuniyatlarining talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumlaridir. Nuqtalar o'rmini to'ldiring!	Jismoniy mashq	Jismoniy madaniyat	Jismoniy harakat	Jismoniy rivojlanish
65	Kim harakatlarning fiziologik mexanizmi bosh miya po'stloq qismining to'plash xususiyati bilan bog'liqligini birinchi, ikkinchi signal sistemasi, shartli hamda shartsiz reflekslarning aktiv ishtirokida vujudga kelishini ilmiy isbotladi.	I.P.Pavlov	I.M.Sechenov	A.D.Novikov	L.P.Matveev
66	Texnika so'zining ma'nosi qanday?	grekcha so'z bo'lib, "bajarish san'ati" degan ma'noni bildiradi	lotincha so'z bo'lib, "bajarish san'ati" degan ma'noni bildiradi	yunoncha so'z bo'lib, "bajarish san'ati" degan ma'noni bildiradi	inglizcha so'z bo'lib, "bajarish san'ati" degan ma'noni bildiradi
67	Harakat vazifasini oson, samarali hal qilish uchun tanlangan harakat akti (faoliyat)ni - ... deb atash qabul qilingan.	jismoniy mashq texnikasi	jismoniy mashq	jismoniy mashq taktikasi	jismoniy mashq tuzilishi
68	Harakat texnikasining asosi deganda nimani tushunasiz?	harakatni bajarish uchun qo'yilgan vazifani hal qilishda ijroni amalga oshirish uchun zarur bo'lgan, qo'llanilgan harakatlar yoki harakat faoliyati tizimidagi o'zak qism tushuniladi.	harakatning asosiy mexanizmini bajarishni osonlashtiradigan, unga yordam beradigan, mashq harakat tarkibidagi harakat bo'laklari tushuniladi.	Harakat vazifasini oson, samarali hal qilish uchun tanlangan harakat akti	jismoniy tarbiya qonuniyatlarining talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumlaridir.
69	Harakat texnikasining	harakatning	harakatni	Harakat	jismoniy

	zvenosi deganda nimani tushunasiz?	asosiy mexanizmini bajarishni osonlashtiradigan, unga yordam beradigan, mashq harakat tarkibidagi harakat bo'laklari tushuniladi.	bajarish uchun qo'yilgan vazifani hal qilishda ijroni amalga oshirish uchun zarur bo'lgan, qo'llanilgan harakatlar yoki harakat faoliyati tizimidagi o'zak qism tushuniladi.	vazifasini oson, samarali hal qilish uchun tanlangan harakat akti	tarbiya qonuniyatlarining talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumlaridir.
70	Amaliyotda tananing fazodagi holatini nimaga qarab tavsiflaymiz.	harakatning traektoriyasi	dastlabki holatga	harakat koordinatlariga	tananing vertikal (tik) holatiga
71	Jismoniy tarbiyada amplitude deganda nima tushuniladi?	tananing ayrim qismlarining og'ish harakatlari tushuniladi	mayatnikning tinch holatiga nisbatan o'ng va chapga og'ishi (graduslari) tushuniladi	harakat trayektoriyasi	harakat koordinatlari
72	Harakatning tezligi deganda nima tushuniladi?	inson jismining yoki uning ayrim a'zosining ma'lum vaqt birligi ichida fazoda o'rin almashishi tushuniladi.	tananing ayrim qismlarining og'ish harakatlari tushuniladi	mayatnikning tinch holatiga nisbatan o'ng va chapga og'ishi (graduslari) tushuniladi	harakatning asosiy mexanizmini bajarishni osonlashtiradigan, unga yordam beradigan, mashq harakat tarkibidagi harakat bo'laklari tushuniladi.
73	Tezlikni qisqa vaqt davomida oshirilishi ... deb ataladi. Nuqtalar o'rnini to'ldiring!	Tezlanish	Harakatning tezligi	Tezlik	Chaqqonlik
74	Harakat yuqori tezlikda boshlanib, maromi tezlashib va sekinlashib borsa, bu kabi harakat nima deb nomlanadi.	keskin harakat	harakatning tezligi	tezlanish	notekis harakat
75	Harakatning tempi (sur'ati) deganda nima tushuniladi?	harakat akti, faoliyati tsikli (davri)ning qaytarilish	inson jismining yoki uning ayrim	tananing ayrim qismlarining og'ish	mayatnikning tinch holatiga nisbatan o'ng va chapga

		chastotasi yoki ma'lum vaqt birligi ichida bajarigan harakat tushuniladi.	a'zosining ma'lum vaqt birligi ichida fazoda o'rin almashishi tushuniladi.	harakatlari tushuniladi	og'ishi (graduslari) tushuniladi
76.	Harakat ritmi deganda nima tushuniladi?	aktiv muskul zo'riqishi va uni taranglashishini ma'lum vaqt ichida passiv va kuchsiz harakat fazalari bilan bog'liq holda namoyon bo'ladigan xarakterli tomonlarini tushunamiz.	harakat akti, faoliyati tsikli (davri)ning qaytarilish chastotasi yoki ma'lum vaqt birligi ichida bajarigan harakat tushuniladi.	inson jismining yoki uning ayrim ayrim a'zosining ma'lum vaqt birligi ichida fazoda o'rin almashishi tushuniladi.	tananing ayrim qismlarining og'ish harakatlari tushuniladi
77.	Harakatlarning kuchi nechtaga bo'linadi?	2	3	4	5
78.	Tashqi kuch to'g'ri ko'rsatilgan qatorni toping?	tananing o'z og'irligi (vazni)dan vujudga keladigan kuch, tayanish reaksiyasi kuchlari,	harakat tayanch apparatining passiv kuchi, reaktiv kuchlar, tayanish reaksiyasi kuchlari	tananing o'z og'irligi (vazni)dan vujudga keladigan kuch, reaktiv kuchlar, tayanish reaksiyasi kuchlari	tashqi ta'sir qarshiligi, reaktiv kuchlar, tayanish reaksiyasi kuchlari
79.	Yo'nalishi, amplitudasi tezligi va boshqalari harakat vazifasini hal qilishga mos keladi. Gap qanday harakat haqida ketyapti?	to'g'ri harakatlar	noto'g'ri harakatlar	tejamli harakatlar	jadallik bilan bajariladigan harakatlar
80.	Qisman bo'lsa-da, qo'yilgan harakat vazifasiga muvofiq bo'lmagan harakatlar. Gap qanday harakat haqida ketyapti?	noto'g'ri harakatlar	to'g'ri harakatlar	tejamli harakatlar	jadallik bilan bajariladigan harakatlar
81.	Tejamli harakatlar deb nimaga aytiladi?	harakatni bajarishdan ko'zlangan maqsadga minimal darajada zarur bo'ladigan	qisman bo'lsa-da, qo'yilgan harakat vazifasiga muvofiq bo'lmagan	yo'nalishi, amplitudasi tezligi va boshqalari harakat vazifasini hal qilishga mos	jadallik bilan bajariladigan harakatlar

		harakatlar	harakatlar	keladi	
82	Siklik harakatlar to'g'ri ko'rsatilgan qatorni toping?	suzish, eshkak eshish, velosipedda harakatlanish, yurish, yugurish va boshqalar	gimnastika, sport o'yinlari, yakka kurashlar, qilichbozlik va boshqalar	nayza uloqtirish, uzunlikka sakrash, balandlikka sakrash va boshqalar	gimnastika, sport o'yinlari, balandlikka sakrash va boshqalar
83	Atsiklik harakatlar to'g'ri ko'rsatilgan qatorni toping?	gimnastika, sport o'yinlari, yakka kurashlar, qilichbozlik va boshqalar	suzish, eshkak eshish, velosipedda harakatlanish, yurish, yugurish va boshqalar	nayza uloqtirish, uzunlikka sakrash, balandlikka sakrash va boshqalar	gimnastika, sport o'yinlari, balandlikka sakrash va boshqalar
84	Aralash harakatlar to'g'ri ko'rsatilgan qatorni toping?	nayza uloqtirish, uzunlikka sakrash, balandlikka sakrash va boshqalar	gimnastika, sport o'yinlari, yakka kurashlar, qilichbozlik va boshqalar	suzish, eshkak eshish, velosipedda harakatlanish, yurish, yugurish va boshqalar	gimnastika, sport o'yinlari, balandlikka sakrash va boshqalar
85	Anaerob harakatlar deb nimaga aytiladi?	maksimal (yuqori darajada) quvvat sarflash bilan bajariladigan mashqlar	submaksimal (o'ta yuqori) quvvat sarflashni talab qiladigan mashqlar	katta quvvat sarflab bajariladigan harakatlarga	gimnastika, sport o'yinlari, yakka kurashlar, qilichbozlik va boshqalar
86	Submaksimal (o'ta yuqori) quvvat sarflashni talab qiladigan mashqlar to'g'ri ko'rsatilgan qatorni toping?	800 m.ga, 1000, 1500, 3000 m.ga yugurishlar	10 000, 20 000 m.ga marafon yugurishlar	nayza uloqtirish, uzunlikka sakrash, balandlikka sakrash	gimnastika, sport o'yinlari, yakka kurashlar, qilichbozlik
87	Faoliyatini bajarishidagi nerv muskul zo'riqishini, tashqi tomondan bir biriga o'xshashligi, harakat texnikasi tarkibidagi ayrim harakatlarni o'rgatishi lozim bo'lgan mashq texnikasiga o'xshashligi, yaqinligi orqali o'zlashtirishni osonlashtiruvchi jismoniy mashqlar nima deb nomlanadi?	yo'llanma beruvchi mashqlar	asosiy (yoki musobaqa) mashqlar	erkin mashqlar	zaruriy hayotiy-amaliy mashqlar
88	O'quv dasturlari mazmuniga kiritilgan,	asosiy (yoki musobaqa)	yo'llanma beruvchi	erkin mashqlar	zaruriy hayotiy-amaliy

	tarbiyalash yoki rivojlantirishda qo'llash uchun o'zlashtiriladigan faoliyatlar qanday mashqlar deyiladi?	mashqlar	mashqlar		mashqlar
89	Tabiatning tabiiy kuchlari ko'rsatilgan qatorni toping!	Quyosh nuri, suv va havo	Quyosh nuri, suv va havo, gigiyenik omillar	Quyosh nuri, suv va havo, tashqi muhit	Quyosh nuri, suv va iqlim
90	Quyosh nurida mavjud bo'lgan vitamin qaysi?	D	B	A	C
91	Bolalar va o'smirlar gigiyenasi necha yoshgacha bo'lgan bolalar va o'smirlarning salomatligini saqlash va mustahkamlash masalalari bilan shug'ullanadi	16—17 yoshgacha	17—18 yoshgacha	17—20 yoshgacha	14—15 yoshgacha
92	Maktabgacha tarbiya yoshidagi va maktab yoshidagi bolalar necha soatda ovqatlanishi kerak	4 - 4,5 soatda	5 - 5,5 soatda	3 - 4,5 soatda	6 - 7,5 soatda
93	Nonushta sutkali kaloriyaning taxminan nech %ini tashkil etishi kerak?	25%ini	35—40%ni		
94	Tushlik sutkali kaloriyaning taxminan nech %ini tashkil etishi kerak?	35—40%ni	25%ini	30%ini	50%ini

Nazorat uchun savollar

1. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi.
 3. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining vazifalari.
 4. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani ilmiy fan sifatida.
 5. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani amaliy fan sifatida.
 6. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani predmeti.
 7. Jismoniy madaniyat nazariyasi fanining mazmuni va tuzilishi.
 8. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining rivojlanishi davrlarining tasnifi.
 9. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanidan ajralib chiqqan mustaqil fanlar va ularning o'zaro uzviyligi.
 10. Jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasining paydo bo'lishini ob'ektiv va subektiv sabablari.
 11. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining boshqa fanlar bilan bog'liqligi.
 12. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani doirasida talabanning bilimiga qo'yiladigan talablar.
 13. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani doirasida talaba qanday ko'nikma va malakalarga ega bo'ladilar.
 14. Jismoniy tarbiya nazariyasining manbalari
 15. Jismoniy madaniyat tushunchasi uning turlari - tadbikiy, bazaviy, xamda sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati.
 16. Jamiyat jismoniy madaniyatining rivojlanganligi darajasi va uning xizmatlari, jamiyat a'zosining jismoniy madaniyatligi tasnifi.
 17. Jismoniy tarbiya, jismoniy bilimlar, harakatga o'rgatish jismoniy bilimlar haqida tushunchalar.
 18. Jismoniy tayyorgarlik tushunchasi, uning ko'rsatkichlari.
 19. SHarq mutafakkirlarining tarixiy asarlari, xalq pedagogikasi, diniy adabiyotlarda tan tarbiyasi muammolarini yoritilishi.
 20. Maxsus jismoniy tayyorgarlik, kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi, sport tayyorgarligi tushunchalarining tasnifi.
 21. Sport tushunchasi, sportning ijtimoiy mohiyati, sport tayyorgarligi.
 22. Sport - o'quv predmeti sifatida, sport pedagogikasi fanlarining qisqacha tasnifi.
 23. Sport turlarining turkumlanishi.
 24. Mamlakat jismoniy madaniyati tizimining buginlari va ularning mazmuni.
 25. Mamlakatimizning milliy sport turlari va xalq o'yinlari jismoniy madaniyatimizning vositasi sifatida.
 26. Sport turlari bo'yicha tayyorgarligi darajalari (sport razryadlari), unvonlar va ularni berish nizomining taxlili.

27. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi qonuni tarkibi qanday?
28. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi qonunning mazmuni?
29. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi qonunining yangi tahrirlarining bir-biridan farqi qanday?
30. Bolalar sportini rivojlantirish bo'yicha O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan qabul qilingan Farmonlar?
31. Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasining maqsadi va vazifalari?
32. Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi tomonidan amalga oshirilgan ishlar?
33. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Qishloq joylardagi bolalar sporti obyektlarida band bo'lgan ayol sport ustozlari mehnatini rag'batlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori mazmuni?
34. O'quvchi va talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan sport musobaqalarini o'tkazish bo'yicha qanday qarorlar qabul qilingan?
35. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat dasturi Kontseptsiyasi mazmuni?
36. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi?
37. Uzluksiz ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi?
38. Jismoniy tarbiyaning tarixiy xususiyatlari?
39. Jismoniy tarbiyaning yuzaga kelishi va rivojlanishi sabablari
40. Jismoniy mashqlar paydo bo'lishining sabablari
41. Jismoniy madaniyat tizimi ijtimoiy tashkilot sifatida
42. Jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyoti uchun davlat direktiv hujjatlarining ahamiyati
43. O'zbekistonda jismoniy tarbiyani tashkil etishning qanday shakllari bor?
44. Jamoa-havaskorlik jismoniy tarbiya tashkilotlariga qanday tashkilotlar kiradi?
45. O'zbekistonda qanday davlat va jamoat organlari jismoniy tarbiya tizimiga rahbarlik qiladilar ?
46. Jismoniy madaniyat tizimining maqsad va vazifalari?
47. Jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish vazifalari?
48. Jismoniy tarbiyaning ta'limiy vazifalari?
49. Jismoniy tarbiyaning tarbiyaviy vazifalar?
50. Jismoniy madaniyat tizimining umumiy tamoyillari?
51. Jismoniy tarbiyaning mehnat va xarbiy amaliyot bilan birligi prinsipi ?
52. Shaxsni xar tomonlama rivojlantirish prinsipi ?

53. Jismoniy tarbiyani solomlashtirishga yo‘naltirish prinsipi
54. Jismoniy tarbiya tizimining asoslari?
55. Umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi?
56. Sport mashg‘ulotlarining maqsad va vazifalari
57. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining tadqiqotlar olib borishi mumkin bo‘lgan yo‘nalishlar va ularda ko‘tariladigan muammolar.
58. Ilmiy tadqiqot ishlarining shakllari.
59. Referat, avtoreferat, ilmiy referatning mazmuni va bir-biridan farqlanishi.
60. Tezes, ilmiy maqola, taqrizlarning tasnifi.
61. Bibliografiya, bibliografik tavsifnoma.
62. Monografiya, dissertatsiya va ularga taqrizlar yozishga oid bilimlar.
63. Suhbat, intervyu, so‘rovnoma o‘tkazish.
64. Matematik xisoblash ilmiy tadqiqot uslubiyati
65. Pedagogik kuzatish ilmiy tadqiqot metodi
66. Ilmiy tadqiqotning nazariy tahlil qilish
67. So‘rovnoma orqali fikr olishning qanday turlari mavjud
68. Jismoniy mashqlar tushunchasi, jismoniy mashqlarning mazmuni.
69. Jismoniy mashqlarning paydo bo‘lishining ob‘ektiv va sub‘ektiv sabablari.
70. Jismoniy mashqning shakli va strukturasi
71. Jismoniy mashq texnikasi, uning asosi, zvenolari, detallari
72. Ratsional sport texnikasi,
73. Harakatlarning tavsifi, tananing fazodagi holati.
74. Harakatning traektoriyasi, yo‘nalishi, davom etishining vaqti.
75. Harakatning amplitudasi, tezligi.
76. Harakatning kuchi, tempi, ritmi.
77. Jismoniy mashqlar jismoniy madaniyat ta‘limi va tarbiyasi jarayonining asosiy vositasi sifatida
78. Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli.
79. Jismoniy mashq, texnikasi
80. Ratsional (muvofiq, to‘g‘ri tanlangan) sport texnikasi.
81. Harakatlarning tavsifi
82. ***Jismoniy mashqlarning klassifikatsiyasi (tasniflanishi)***
83. Jismoniy mashqlarni anatomik belgilari, harakatning shakli va quvvatiga qarab klassifikatsiyasi
84. ***Harakat sifatlarini rivojlantirish va sportning aloxida turlari tarzidagi jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi***
85. Sport turlari tarzidagi jismoniy mashqlarni klassifikatsiya qilish.
86. Jismoniy mashqlarning ta‘sirini belgilovchi omillar
87. Tabiatning sog‘lomlashtiruvchi kuchlari?
88. Gigiyena deganda nimani tushunasiz?
89. Shaxsiy gigiyena deganda nimani tushunasiz?
90. Jamoat gigiyenasi deganda nimani tushunasiz?

91. Bolalar va o'smirlar faoliyati gigiyenasi?
92. O'quvchilar gigiyenasiga rioya qilish sog'lom turmush tarzining asosi?
93. Jismoniy tarbiya jarayonida qanday vazifalar amalga oshiriladi?
94. Ishchanlik qobiliyati qanday omillarga bog'liq?
95. Harakat faoliyatlariga o'rgatishda ta'lim vazifasi qanday hususiyatlarga ega?
96. Kim maxsus mashqlarning odam psixikasiga, uning bir butun shaxsiga kuchli ta'sir etuvchi manba ekanligini eslatgan?
97. Tamoyil so'ziga ta'rif bering!
98. Jismoniy tarbiya jarayonida qanday tamoyillar biri-biridan farq qiladi?
99. Jismoniy tarbiyada tamoyillar tizimi deb nimaga aytiladi?
100. Harakat faoliyatini o'zlashtirish, mustahkamlash, takomillashtirishga ongli munosabat.
101. Tushunmasdan, ko'r-ko'rona taqlid tarzida o'qitishning salbiy oqibatlari.
102. Faollikni ta'lim jarayonida shakllantirish uslubiyotlari.
103. Vositali va vositasiz ko'rgazmalilik.

Baholash mezonlari Reyting ishlanmasi

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanidan 2-kurs talabalari bilimini nazorat qilish va baholash tizimini tashkil etish

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanidan talabalar bilimini baholash O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirining 2018 yil 9 avgustdagi 19-2018-sonli "Oliy ta'lim muassasalarida talabalar bilimini nazorat qilish va baholash tizimi to'g'risidagi nizomni tasdiqlash haqida"gi buyrug'i va shu asosda Namangan davlat universitetida ishlab chiqilgan "Namangan davlat universitetida talabalar bilimini nazorat qilish va baholash tizimi bo'yicha Yo'riqnoma" hamda 2018-2019 o'quv yili birinchi kurslari uchun talabalar bilimini nazorat qilish va baholash tizimi bo'yicha tayyorlangan ishlanma asosida amalga oshiriladi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanidan talabalar bilimini nazorat qilish oraliq va yakuniy nazorat turlarini o'tkazish orqali amalga oshiriladi. Talabalar bilimini baholash 5 baholik tizimda amalga oshiriladi. Oraliq nazortlardan 5, 4 va 3 baholarga o'zlashtirgan talabalar yakuniy nazorat turiga kirish huquqiga ega bo'ladi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanidan Oraliq nazorat semestr davomida ishchi fan dasturining tegishli bo'limi tugagandan keyin talabaning bilim va amaliy ko'nikmalarini baholash maqsadida o'quv mashg'ulotlari davomida (amaliy mashg'ulotlarda) yoki mashg'ulotlardan keyin (ma'ruza mashg'ulotlarida) ham o'tkaziladi. Bunda oraliq nazorat turi 2 marta o'tkaziladi. Oraliq nazorat (ma'ruza va amaliy mashg'ulotlar bo'yicha) umumlashtirilganda talaba 3 baholik natijaga erishmasa yakuniy nazoratga qo'yilmaydi va belgilangan muddatlarda topshira olmasa akademik qarzdor hisoblanadi. Baholashda Talabaning mashg'ulotlardagi ishtiroki va faolligi, talabalarning mustaqil ta'lim topshiriqlarini bajarishlarini ham e'tiborga olinadi. Amaliy mashg'ulotlar semestr davomida 10 soatga, seminar mashg'ulotlari 18 soatga tengligini xisobga olib har bir talaba amaliy va seminar mashg'ulotlar yakuniga qadar kamida 4-5 martadan baholanadi.

Yakuniy nazorat turini o'tkazish va mazkur nazorat turi bo'yicha talabaning bilimini baholash o'quv mashg'ulotlarini olib bormagan professor-o'qituvchi tomonidan yoki markazlashgan holda axborot kommunikatsiya texnologiyalarini qo'llagan holda amalga oshirilishi mumkin.

Jismoniy madaniyat yo'nalishi 2020-2021 o'quv yili 2 kurslari uchun Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanidan 3-4-semestrlarda talabalar bilimini nazorat qilish va baholash mezonlari.

1. Talabaning fan bo'yicha o'zlashtirishini baholash quyidagi turlar orqali amalga oshiriladi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanidan bir juftlik amaliy va seminar mashg'ulotda 7 tadan 9 nafargacha talaba joriy baholanadi.

Baho	Ko'rsatkich	Talabalarning bilim darajasi
-------------	--------------------	-------------------------------------

5	A'lo	Darsga qatnashganligi, fan bo'yicha tutgan daftarinig yaxshi yuritilganligi, mavzularning yoritilganligi, dars jarayonidagi faolligi, dars jarayonida berilgan 3 ta savolga to'g'ri javob bersa, mavzu yuzasidan 10 ta test topshiriqlarini 8 tadan yuqori yecha olsa.
4	Yaxshi	Darsga qatnashganligi, fan bo'yicha tutgan daftarinig yaxshi yuritilganligi, mavzularning yoritilganligi, dars jarayonidagi faolligi, dars jarayonida berilgan 2 ta savolga to'g'ri javob bersa, mavzu yuzasidan 10 ta test topshiriqlarini 6 tadan yuqori yecha olsa.
3	Qoniqarli	Darsga qatnashganligi, fan bo'yicha tutgan daftarinig yaxshi yuritilganligi, mavzularning yoritilganligi, dars jarayonidagi faolligi, dars jarayonida berilgan 1 ta savolga to'g'ri javob bersa, mavzu yuzasidan 10 ta test topshiriqlarini 4 tadan yuqori yecha olsa.
2	Qoniqarsiz	Darsga qatnashganligi, fan bo'yicha tutgan daftarinig yaxshi yuritilganligi, mavzularning yoritilganligi, dars jarayonidagi faolligi, dars jarayonida berilgan 1 ta savolga ham to'g'ri javob bera olmasa, mavzu yuzasidan 10 ta test topshiriqlarini 2 tadan yuqori yecha olsa.

1- Oraliq nazorat (ON) yozma shaklda olinadi va u quyidagicha baholanadi.

Baho	Ko'rsatkich	Talabalarning bilim darajasi
5	A'lo	Xulosa va qaror qabul qilish. Ijodiy fikrlay olish. Mustaqil mushohada yurita olish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish, tasavvurga ega bo'lish.
4	Yaxshi	Mustaqil mushohada qilish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish, mohiyatini tushuntirish. Bilimga ega bo'lish, aytib berish tasavvurga ega bo'lish.
3	Qoniqarli	Mohiyatini tushuntirish. Bilimga ega bo'lish, aytib berish, tasavvurga ega bo'lish.
2	Qoniqarsiz	Aniq tasavvurga ega bo'lmaslik. Bilmaslik.

2- Oraliq nazorat (ON) amaliy shaklda olinadi va u quyidagicha baholanadi.

Baho	Ko'rsatkich	Talabalarning bilim darajasi
5	A'lo	Berilgan uch xil qiyinlik darajasidagi 30 ta testni belgilangan vaqt ichida 26 ta va undan yuqorisini yecha olsa
4	Yaxshi	Berilgan uch xil qiyinlik darajasidagi 30 ta testni belgilangan vaqt ichida 22 ta va undan yuqorisini yecha olsa

3	Qoniqarli	Berilgan uch xil qiyinlik darajasidagi 30 ta testni belgilangan vaqt ichida 15 ta va undan yuqorisini yecha olsa
2	Qoniqarsiz	Berilgan uch xil qiyinlik darajasidagi 30 ta testni belgilangan vaqt ichida 14 ta va undan kam yechasa

- Yakuniy nazorat (YaN)

Yozma ish shaklida bo'lsa:

Yakuniy nazorat "Yozma ish" shaklida belgilangan bo'lsa, yakuniy nazorat 5 baholik "Yozma ish" variantlari asosida o'tkaziladi. Yakuniy nazorat "Yozma ish" shaklida amalga oshirilganda, sinov ko'p variantli usulda o'tkaziladi. Xar bir variant 3 ta nazariy savoldan iborat. Nazariy savollar fan bo'yicha tayanch so'z va iboralar asosida tuzilgan bo'lib, fanning semestrlarga ajratilgan barcha mavzularini o'z ichiga qamrab olgan. Har bir nazariy savolga yozilgan javoblar bo'yicha o'zlashtirish ko'rsatkichi 3-5 baho oralig'ida baholanadi. Talaba maksimal 5 baho olishi mumkin.

- Tayanch iboralar yoki savolni to'g'ri yoritish – 3;
- Mustaqil yondashish, amaliy misollar keltirish – 1;
- Grafik ishlanmalardan foydalanish – 1;

Jami -5 baho

Test shaklida bo'lsa:

- 26 tadan 30 tagacha – 5;
- 22 tadan 25 tagacha – 4;
- 15 tadan 21 tagacha – 3.