

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

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

B.B.Ma‘murov, I.T.Xamraev, M.Z.Djurayeva, A.K.Utepbergenov

JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI

(sport faoliyatining nazariy va amaliy asoslari)

o‘quv qo‘llanma

Buxoro 2021

KBK

M

UDK

B.B.Ma'murov, I.T.Xamraev, M.Z.Djurayeva, A.K.Utepbergenov
Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (sport faoliyatining nazariy va amaliy asoslari). 5112000 – jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi uchun. O'quv qo'llanma.

2021. 169 bet.

Mazkur o'quv qo'llanmada jismoniy madaniyatning tarkibiy qismi hisoblangan sportga tavsif berilgan, sport trenirovkisining mohiyati, uning maqsadi, vazifalari va o'ziga xos tamoyillari, mazmuni, tuzilishi ochib berilgan

Sportchilarni tayyorlashning zamonaviy asoslari – sportchilarda moslashish jarayonlari shakllanishi qonuniyatlari, mushak faoliyatining energiya bilan ta'minlanishi, yuklama, sportda toliqish va charchashdan qaytarilish, ko'p yillik va bir yillik tayyorgarlikda uzoq vaqtli moslashish reaksiyalarining shakllanishi bayon qilingan. Sportchilarning tayyorgarlik tomonlari, jismoniy sifatlari, ular tayyorgarligi jarayonining tuzilishi metodikasi va tizimi tavsiflangan.

O'quv qo'llanmada sport trenirovkasining asosiy tushunchalari, vositalari, metodlari va tamoyillariga tavsif berilgan. Asosiy e'tibor jismoniy sifatlarni tarbiyalash metodikasi hamda sportchining texnik, taktik va psixik tayyorgarligiga, sport formasi shakllanishi mexanizmlarining trenirovka davrlari bilan o'zaro tizimli aloqadorligiga qaratilgan.

O'quv qo'llanma 5112000- “jismoniy madaniyat” ta'lim yo'nalishi talabalari, sportchilar, trenerlar va jismoniy tarbiya o'qituvchilariga mo'ljallangan.

Mualliflar mutaxassislarining tanqidiy mulohaza va qo'shimchalariga minnatdorchilik bildiradi.

Taqrizchilar:

BuxDU jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrası
professori, pedagogika fanlari nomzodi
Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

R.X.Kadirov
B.B.Sadullaev

Adabiyotlar:

1. Волков Л.В. Основы теории и методики детского и юношеского спорта: Учебник для ВУЗов. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
2. Волков И.П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2015. – 196 с.
3. Васильков А. А. Теория и методика спорта: Учебник /А. А. Васильков. - Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 381 с.
4. Годик М.А. Спортивная метрология. Учебник для институтов физической культуры. 1988. – 192 с.
5. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: / Т.Ю. Карась. - Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012. – 131 с.
6. Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / О.П. Кокоулина. - М.: Евразийский открытый институт, 2011. – 144 с.
7. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ВУЗов. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва. «Физическая культура и спорт». 2005. – 544 с.
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для ин-тов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
10. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ИФК. - М.: ФиС, 1991. – 543 с.
11. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. пособ. для ВУЗов. – 2-е изд., испр. и доп. - М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. – 319 с.
12. Основы спортивной тренировки: Информационный сборник /Сост. В.Г. Личаргин, В.А. Грошев, М.А. Артемова. Красноярск: КУТОР, 2014.–96

с.

13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: Астрель, АСТ, 2004. - 863, [1] с: ил. - (Профессия - тренер).

14. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. – 288 с.

15. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Учебник для ВУЗов. - Киев.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

16. Родионов В. А. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / В. А. Родионов, А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий; под общей редакцией В. А. Родионова. - Москва: Издательство Юрайт, 2018. – 367 с.

17. Salomov R.S., Sharipov A.K. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (sportning nazariy asoslari). Darslik. 2-jild. Toshkent «ITA-PRESS», 2015 yil. 182 bet.

18. Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent, O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005 yil. 239 bet.

19. Теория спорта / под общ. ред. В. Н. Платонова. — К.: Вища школа, 1987. – 424 с.

20. Теория и методика физической культуры: Учебник для ВУЗов /Под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.

21. Теория и методика спорта: Учеб. пособ. для училищ олимпийского резерва /Под ред. Ф.П. Суслова, Ж.К. Холодова, В.П. Филина. – М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. – 416 с.

22. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Электронный ресурс]: Учебник / В.Д. Фискалов. - М.: Советский спорт, 2010. - 392 с.

23. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебник для ВПО /Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 12-е изд., испр. - М.: Академия, 2014. – 480 с.

24. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического

воспитания и спорта. 2-е издание, исправленное и дополненное. Москва. АСАДЕМА 2003. – 480 с.

25. Юнусова Ю.М. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие. Ташкент, издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2009 год. 224 с.

26. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. Учебное пособие. Ташкент, издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2005 год. 262 с.

MUNDARIJA

1-MAVZU. SPORTNING NAZARIY ASOSLARI.....	3
1.1 Sportga taalluqli asosiy tushunchalar. Sport turlarining klassifikatsiyasi...	3
1.2 Sportning ijtimoiy funksiyalari.....	7
1.3 Sport harakati rivojlanishining asosiy yo‘nalishlari.....	12
1-mavzu bo‘yicha test.....	16
2-MAVZU. SPORT MUSOBAQALARI VA SPORTCHILARNI TAYYORLASH TIZIMI.....	19
2.1 Treirovka-musobaqa tayyorgarligi tizimining tavsifi.....	20
2.2 Sportchi tayyorgarligini kompleks ravishda nazorat qilish va hisobga olish.....	25
2.3 Sportdagi yutuqlar va ularning rivojlanish tendensiyalari.....	34
2-mavzu bo‘yicha test.....	41
3-MAVZU. SPORT TRENIROVKASINING VOSITALARI VA METODLARI.....	45
3.1 Sport trenirovkasining maqsadi va vazifalari.....	45
3.2 Sport trenirovkasining vositalari.....	47
3.3 Sport trenirovkasining metodlari.....	51
3-mavzu bo‘yicha test.....	61
4-MAVZU. SPORT TRENIROVKASINING TAMOYILLARI.....	65
4.1 Iloji boricha maksimal yutuqlarga yo‘nalganlik, chuqur ixtisoslashish va individuallashtirish.....	65
4.2 Umumiy va maxsus tayyorgarlikning yaxlitligi	67
4.3 Treirovka jarayonining uzluksizligi.....	68
4.4 Treirovka yuklamalarining asta-sekinligi va imkon boricha oshirishning yaxlitligi.....	70
4.5 Yuklamalar dinamikasining to‘lqinsimonligi.....	71
4.6 Treirovka jarayonining shiddatligi.....	74
4.7 Musobaqa faoliyati strukturasi va sportchi tayyorlanganligi strukturasi yaxlitligi va o‘zaro aloqadorligi.....	75
4-mavzu bo‘yicha test.....	77
5-MAVZU. SPORTCHINING JISMONIY, TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIGI.....	81
5.1 Sport-texnik tayyorgarlik.....	81
5.2 Sport-taktik tayyorgarlik.....	91
5.3 Jismoniy tayyorgarlik.....	94
5.4 Psixik tayyorgarlik.....	95
5-mavzu bo‘yicha test.....	100
6-MAVZU. SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA YUKLAMAGA UMUMIY TAVSIF.....	104
6.1. Treirovka va musobaqa yuklamalari.....	105
6.2 Sport tayyorgarligi ko‘p yillik jarayon ekanligi va uning strukturasi.....	115
6.3 Treirovkaning kichik sikllarda tuzilishi (mikrotsikllar).....	123

6.4 O'rtta sikllarda trenirovkaning tuzilishi (mezotsikllar).....	125
6.5 Trenirovkaning katta sikllarda tuzilishi (makrotsikllar).....	128
6-mavzu bo'yicha test.....	134
7-MAVZU. SPORT FORMASI TARAQQIYOTINING QONUNIYATLARI	138
7.1 "Sport formasi" tushunchasining tavsifi.....	138
7.2 "Sport formasi" ning rivojlanish fazalari.....	141
7-mavzu bo'yicha test.....	143
8-MAVZU. SPORTNING KO'P YILLIK TAYYORGARLIGI	
JARAYONIDA SARALASH.....	145
8.1 Sportda saralash va sport orientatsiyasi.....	146
8.2 Sport saralashi bosqichlari.....	148
8-mavzu bo'yicha test.....	158
Foydalanilgan adabiyotlar.....	163

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕМА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТА.....	3
1.1 Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта.....	3
1.2 Социальные функции спорта.....	8
1.3 Основные направления развития спортивного движения.....	12
Тест по теме.....	16
ТЕМА 2. СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ И СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ.....	19
2.1 Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.....	20
2.2 Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.....	25
2.3 Спортивные достижения и тенденции их развития.....	34
Тест по теме.....	41
ТЕМА 3. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ....	45
3.1 Цель и задачи спортивной тренировки.....	45
3.2 Средства спортивной тренировки.....	47
3.3 Методы спортивной тренировки.....	51
Тест по теме.....	61
ТЕМА 4. ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.....	65
4.1 Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация.....	65
4.2 Единство общей и специальной подготовки.....	67
4.3 Непрерывность тренировочного процесса.....	68
4.4 Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.....	70
4.5 Волнообразность динамики нагрузок.....	71
4.6 Интенсивность тренировочного процесса.....	74
4.7 Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена.....	75
Тест по теме.....	77
ТЕМА 5. ФИЗИЧЕСКАЯ, ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА.....	81
5.1 Спортивно-техническая подготовка.....	81
5.2 Спортивно-тактическая подготовка.....	91
5.3 Физическая подготовка.....	94
5.4 Психическая подготовка.....	95
Тест по теме.....	100
ТЕМА 6. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА НАГРУЗКИ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ.....	104
6.1 Тренировочные и соревновательные нагрузки.....	105
6.2 Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура...	115
6.3 Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).....	123
6.4 Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).....	125

6.5 Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).....	128
Тест по теме.....	134
ТЕМА 7. ЗАКОНОМЕРНОСТИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ..	138
7.1 Характеристика понятия «спортивной формы».....	138
7.2 Фазы развития «спортивной формы».....	141
Тест по теме.....	143
ТЕМА 8. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ.....	145
8.1 Спортивный отбор и спортивная ориентация.....	146
8.2 Этапы спортивного отбора.....	148
Тест по теме.....	158
Использованная литература.....	163