

7АЧ
С-26

Ўткир САЛИМОВ

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРИЯСИ ВА ТАРИХИ



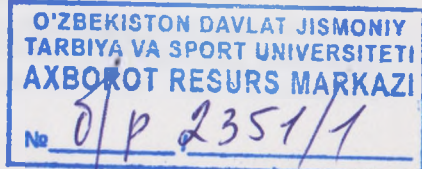
74V
E-26

Ў. САЛИМОВ

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРИЯСИ ВА ТАРИХИ

(Ўқув қўлланма)

“Сурхон-Нашр”
нашриёти
2020



УЎК: 796.01(075.8)

КБК:75.1я73

С 26

Ў.Салимов. Жисмоний маданият назарияси ва тарихи. (Ўқув қўлланма).
Термиз: “Сурхон-Нашр”, 2020 й. — 220 б.

Ушбу ўқув қўлланма Олий ўқув юртларининг Жисмоний маданият таълим йўналиши талабалари учун мўлжалланган бўлиб, жисмоний маданият назарияси ва методикаси фанидан назарий маълумотлар жадваллар, диаграммалар ва чизмалар кўринишида берилган. Ўқув қўлланмада фаннинг асосий мавзулари ва бўлимлари бўйича дидактик материаллар мавжуд. Ўқув қўлланмада фанга оид тушунчалар визуал қулай, кўргазмали, қисқа ва мазмунли тарзда ёритилган.

Ушбу ўқув қўлланма Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2018 йил “25” 08 даги “744” - сонли буйруғи билан маъқулланган фан дастури асосида ишлаб чиқилган. Ушбу қўлланма ўқув материални идрок этиш, билимларни тизимлаштириш, фан бўйича имтихонларга тайёргарлик кўриш учун мўлжалланган. Ушбу ўқув қўлланмадан “Жисмоний маданият назарияси ва методикаси” фанидан асосий дарслик ва ўқув қўлланмалари билан бирга кўшимча ўқув материали сифатида фойдаланиш тавсия этилади. Ўқув қўлланмадан, шунингдек, турли хил ўқув юртларининг жисмоний тарбия ўқитувчилари, жисмоний тарбия мутахассислари фойдаланишлари мумкин.

Такризчилар: **Я.Ч. Даниева**, Термиз давлат университети “Жисмоний тарбия ва спорт назарияси” кафедраси доценти, п.ф.н.

Қ. Алимов, Тошкент давлат педагогика университети Термиз филиали “Факультетлараро умумтаълим фанлари” кафедраси п.ф.н.

Қ. Баймиров, Тошкент давлат педагогика университети Термиз филиали директори, п.ф.н.

Ушбу ўқув қўлланма Термиз давлат университети Кенгашининг 2020 йилдаги 13-сонли 3.1 қарори билан тасдиқланган ва мувофиқлаштирувчи кенгашга тавсия этилган.

ISBN:978-9943-6355-1-7

© Ў.Салимов

© “Сурхон-Нашр” 2020

“Биз халқаро спорт майдонларида Ўзбекистоннинг нуфузи ва обрў-эътиборини оширишга катта ҳисса қўшган спортчиларимиз билан фахрланамиз. Шу билан бирга, олий спортда эришилган ютуқлар билан чегараланмасдан, оммавий спортга ҳам катта эътибор беришимиз керак.

Мамлакатимизда спортни оммалаштириш бўйича беш йиллик миллий концепция ишлаб чиқиш зарур. Аҳолини jisмоний тарбия билан мунтазам шуғулланиб, соғлом турмуш кечиришга жалб этиш, шу орқали касалликларнинг олдини олиб, одамларнинг умрини узайтириш концепциянинг асосий йўналиши ва натижаси бўлиши керак”.

Шавкат Мирзиёев

КИРИШ

Республикаимиз таълим тизимига ахборот-коммуникация ҳамда инновацион технологияларнинг жадал суръатларда тадбиқ этилиши таълим тизими сифатини оширишни ташкил этишнинг шакли ва механизмида улкан ўзгаришлар ясамокда. Ҳукуматимиз томонидан бу борда бир қатор қарорларнинг қабул қилиниши таълим муассасаларини ахборот технологиялари билан жиҳозлашда ҳамда билим олувчиларнинг оғ змонавий воситалар орқали таълим олишида муҳим аҳамият касб этмокда. Бугунги кунда ўқитиш самарадорлигини оширишда анъанавий босми дарсликлар билан бир қаторда замонавий янги авлод электрон ўқув адабиётлари: мультимедияли (кўп ахборотли) электрон дарсликлар, ўқув вуддиомалар, маърузалар матнлари, электрон дастурлар, дайжест, маълумотлар банки ва бошқалар алоҳида ўрин эгаллайди.

Бугунги кунда мамлакатимизда 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳарикатлар стратегияси асосида барча соҳа ва тармоқларда улкан ўзгаришлар амалга оширилмокда. Бу борада жамият ҳаётида эзгу кадрият ва инсанларни чуқур қарор топтиришга, хусусан, халқимиз, айниқса, ёш авлодининг маънавий-интеллектуал салоҳияти, онгу тафаккури ва дунёқирашини юксалтиришда, она Ватани ва халқига муҳаббат ва садоқат туйғуси билан яшайдиган баркамол шахсни тарбиялашда беқиёс аҳамиятга эга бўлган китобхонлик маданиятини оширишга алоҳида эътибор қаратилмокда.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Олий таълим муассасаларида таълим сифатини ошириш ва уларнинг мамлакатда амалга оширилиётган кенг қамровли ислохотларда фаол иштирокини таъминлаш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида” 2018 йил 5 июндаги

ПК-3775-сонли Қарорида белгиланган вазифаларни бажариш, олий таълим муассасаларини илғор жаҳон тажрибалари асосида яратиладиган янги авлод дарслик, ўқув қўлланмалари ҳамда даврий нашрлар билан тизимли таъминлаш мақсадида 2018 йил 10 октябрда Вазирлар Маҳкамасининг “Олий таълим муассасаларини ўқув адабиётлари билан таъминлаш тўғрисида”ги 816-сонли Қарори қабул қилинди. Ушбу қарорга мувофиқ олий таълим тизимини ўқув адабиётлари билан таъминлаш мавжуд бўлган зарур ўқув адабиётларини харид қилиш, янгиларини яратиш ва белгиланган тартибда нашр қилиш (фойдаланилаётган адабиётларни қайта нашр қилиш) ҳамда олий таълим муассасаларининг ахборот-ресурс марказларига жойлаштириш йўли билан амалга оширилиши белгилаб қўйилган.

Ўқоридаги фикрлардан келиб чиқиб, жисмоний тарбия мутахассислари учун умумқасбий ҳамда олий таълимнинг мураккаб фанларидан бири ҳисобланган “Жисмоний маданият назарияси ва методикаси” фанидан ушбу ўқув қўлланма тайёрланди. Амалиёт шуни кўрсатмоқдаки, биринчидан, талабалар мавзулар моҳиятини етарли даражада тушунишмаяпти; иккинчидан, талабалар орасида зарурий ҳаётий тажриба ҳамда касбий тайёргарлик етарли эмас. “Жисмоний маданият назарияси ва тарихи” номли ушбу қўлланма билим олувчиларнинг тасаввурини кенгайтиришга, дастлабки билимларини ривожлантириш ва чуқурлаштиришга, қўшимча маълумотлар билан таъминлашга мўлжалланган ва фан қуйидаги кўринишда ёритилган:

1. Жисмоний маданиятнинг қисқача тарихи.

2. Жисмоний маданиятнинг назарий ва услубий асослари.

“Жисмоний маданият назарияси ва тарихи” қўлланмасида ўқув материалларни кўргазмалилик тамойили асосида тизимлаштиришга ҳаракат қилинган. Бўлимларда жисмоний маданият назариясининг асосий категориялари, фаннинг бошқа фанлар тизимидаги ўрни очиб берилган, жисмоний маданият таълим йўналиши талабалари ва битирувчилари учун аҳамияти кўрсатилган.

Бўлимларда жисмоний маданиятнинг вужудга келиши ва ривожланиши тарихи, ривожланган хорижий мамлакатларда жисмоний тарбия тизимининг ўзига хос хусусиятлари, Ўзбекистон Республикаси ҳукуматининг жисмоний маданият ва спорт бўйича қабул қилган ҳужжатларининг аҳамияти, Ўзбекистон Республикасида жисмоний маданият тизимини ривожланишининг умумий тавсифи, жисмоний маданият назарияси ва методикаси фанининг мақсади ҳамда вазифалари, жисмоний тарбия назарияси бўйича олиб борилаётган тадқиқот услублари, жисмоний маданиятнинг жамиятдаги вазифалари ва шакллари, жисмоний тарбия воситалари, жисмоний тарбиянинг

диалектик тамойиллари, жисмоний тарбия машғулотларида қўлланиладиган жисмоний тарбия методлари, ҳаракатларга ўргатиш босқичларининг тузилиш асослари, ўргатиш босқичларининг асосий йўналиши ва хусусияти, ҳаракат малакаларининг ташкил этиш қонуниятлари, жисмоний сифатларни (куч, тезкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик, чидамлилиқ) тарбиялаш методикаси, куч қобилиятини тарбиялаш, тезкорлик қобилиятини тарбиялаш, эгилувчанлик қобилиятини тарбиялаш, чаққонлик қобилиятини тарбиялаш, чидамлилиқ қобилиятини тарбиялаш, жисмоний тарбия дарсларида педагогик назорат: педагогик таҳлил, хронометраж, пульсометрия ўтказиш услубиёти, жисмоний тарбия жараёнида режалаштириш ва назорат, машғулотларнинг дарс ва дарсдан ташқари шакли хусусиятларига катта эътибор берилган.

Қўлланмада жисмоний маданият назариясининг асосий тушунчалари таърифи келтирилган, ушбу маълумотлар мавзуларни самарали ўргатиштиришга ёрдам беради. Таклиф этилаётган қўлланма 5112000-Жисмоний маданият таълим йўналиши, кундузги ва сиртқи бўлими талабалари учун мўлжалланган. Ўқув қўлланмадан, шунингдек, турли хил ўқув юртларининг жисмоний тарбия ўқитувчилари, жисмоний тарбия мутахассислари фойдаланишлари мумкин. Ушбу ўқув қўлланмада келтирилган материаллар, келажакда бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларига фан бўйича билимларни янада мустаҳкамлашга ёрдам беришига умид қиламиз.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ТАРИХИЙ ХУСУСИЯТЛАРИ

Жисмоний маданият ва спортнинг вужудга келиши ва ривожланиши назариялари	
<p>Жисмоний маданият ва спортнинг умумий маданият таркибий қисми сифатида вужудга келиши муаммоси бўйича турли хил қарашлар мавжуд. Айнан маданиятнинг вужудга келиши бўйича турли хил ва мантиқан асосланган қарашлар асосида жисмоний маданият ва спортнинг вужудга келиш назариялари шаклланди. Назарияларнинг энг машхурларига тўхталиб ўтамиз.</p>	
<p>Сехргарлик назарияси (асосчиси – Г.Рейнак)</p>	<p>-қадимги одамларнинг сеҳргарлик маросимлари жараёнида такрорланадиган ҳаракат амаллари (раксга тушиш, меҳнат ва овчилик фаолиятига тақлид қилиш) қадимги одам учун ҳаракат амаллари ўрганишга ва уларни такомиллаш-тиришга қаратилган янги фаолият турининг асосини ташкил этди.</p>
<p>Уруш назарияси (асосчиси – Э.Берк)</p>	<p>-урушга тайёргарлик жисмоний сифатларни ривожлантиришга ва урушда зарур бўлган ҳаракат амалларини ўргатишга бағишланган махсус фаолият турининг ажралиб чиқишига ёрдам берди.</p>
<p>Ортиқча энергия назарияси (асосчиси – Г.Спенсер)</p>	<p>-ибтидоий одамда пайдо бўлган ортиқча энергия турли хил ҳаракат амаллари (ўйнаш, рақсга тушиш) орқали чиқарилиб, ушбу ҳаракатларнинг ривожланишига ҳисса қўшди.</p>
<p>Ўйин назарияси (асосчиси Гроос)</p>	<p>-ўйин фаолияти – маданиятнинг ва шу жумладан жисмоний маданият ва спортнинг пайдо бўлишида асос бўлиб хизмат қилди. Бу ғарб мамлакатларидаги энг машхур назария (ушбу назариянинг кўзга кўринган вакили - маданиятшунос ва тарихчи Й. Хейзинг), у амалий ҳамда жисмоний маданият, спорт назарияси ва методикаси соҳасида издошларга эга.</p>
<p>Меҳнат назарияси (асосчиси – Н.И.Пономарев)</p>	<p>-жисмоний маданият ва спорт фаолияти турларини вужудга келишининг аксарияти меҳнат фаолиятига бориб тақалади. Жисмоний машқларнинг вужудга келишининг объектив биологик дастлабки шарти – ҳаракат фаолияти – инсоннинг табиий эҳтиёжи ҳисобланади. Ушбу назариянинг тарафдорлари, жисмоний тарбияни жамиятнинг махсус фаолияти сифатида жисмоний меҳнатдан ажралиб чиқишини 80-85 минг йил олдин содир бўлган деб ҳисоблашади.</p>

Одамлар этнографик тадқиқотлар натижаларига кўра, ибтидоий одамларнинг барча бирлашмаларида ёшларнинг жамоа аъзоси сифатида ташкил олинishi учун ўзига хос маросим ўтказиш урфи бўлган деган хулосага келишган. Ушбу маросим (инициация) - ёшларнинг жамиятнинг тулақонли аъзоси сифатида киришидир. Этнографларга маълум бўлган кўпчилик маросимларнинг мазмуни ибтидоий жамоа ҳаёти учун зарур бўлган ҳаракат амалларини ўз ичига олган. Ушбу маросимни ўтказишга тайёргарликни ташкил этиш жисмоний тарбиянинг ижтимоий фаолиятнинг ўзига хос соҳаси сифатида янада ажралиб чиқишига ёрдам берди.

Жисмоний тарбиянинг жамиятда пайдо бўлиш моҳияти ва сабаблари

Жисмоний тарбиянинг вужудга келиши жамият тарихининг энг қадимий даврига тўғри келади. Жисмоний тарбиянинг элементлари ибтидоий жамоа даврида пайдо бўлди. (Н.И.Пономарев, 1970).

Одамлар ўзларига озик-овқат излашган, ов қилишган, турар жой қуришган ва шундай табиий, зарурий фаолият натижасида, ўзидан-ўзи уларнинг жисмоний қобилиятлари – куч, чидамлилиқ, тезкорлик сифатларининг такомиллашиб борган. Аста-секинлик билан тарихий жараёнлар давомида одамлар қабиланинг кўпроқ фаол ва ҳаракатчан турмуш тарзини олиб борган, у ёки бу жисмоний амалларни қайта-қайта бажарган, жисмоний зўр берган аъзолари бошқаларга нисбатан кучлироқ, чидамлироқ ва ишчанлиги юқорилигига эътибор беришган. Бу эса одамлар томонидан машқ қилиш (амалларни қайта бажариш) ҳодисасини онгли равишда англашга олиб келган. Айнан шу машқ қилиш ҳодисаси жисмоний тарбия учун асос бўлган.

Машқ қилиш ҳодисаси самарасини англаган инсон, унга меҳнат фаолияти учун зарур бўлган ҳаракатларни (амалларни) меҳнат жараёнидан ташқари вақтда тақлид қила бошлаган, масалан: ҳайвон тасвирига найза улоқтириш. Меҳнат амаллари, меҳнат жараёнидан ташқари вақтда қўлланиш бошланганидан, улар жисмоний машқларга айланган. Меҳнат амалларининг жисмоний машқларга ўзгариши билан, уларнинг инсонга бўлган таъсир доирасини (биринчи навбатда ҳар томонлама жисмоний такомиллашув борасида) кенгайтиришга олиб келди. Кейинчалик эволюцион ривожланиш давомида жисмоний тайёргарлик борасида инсон машқларни етук ёшида эмас, болалик даврида бажара бошласа, яъни уни ҳаётга ва меҳнатга олдиндан тайёрланса, анчайин яхши самарага эришиш мумкинлиги маълум бўлди.

Шундай қилиб, инсоният томонидан машқ қилиш ҳодисаси ва инсонни олдиндан ҳаётга тайёрлашнинг аҳамиятини англаш, улар ўртасида алоқаларнинг ўрнатилиши, ҳақиқий жисмоний тарбиянинг вужудга келиш манбаи бўлиб хизмат қилди. Жисмоний тарбиянинг

ташқил этилган шакллари ёшларни махсус ҳарбий ва спорт машқларига ўргатиш кўринишида Қадимги Юнонистонда пайдо бўлган. Бирок тарихимизнинг охири даврларигача жисмоний тарбия жамиятнинг юқори табақа вакиллари учун хизмат қилган ёки ҳарбий таълим рамкалари билан чегараланган эди.

**Даврийлаштириш ва тарихшуносликка нисбатан мавжуд
ёндашувлар, жисмоний маданият тарихи манбалари тўғрисидаги
маълумотлар**

Жисмоний маданият ва спорт тарихида қўлланиладиган энг мантикий даврийлаштириш тарихий материалларни вақтга тегишлигига қараб бўлишди: Қадимги дунёда жисмоний маданият, Ўрта асрларда жисмоний маданият, Янги даврда жисмоний маданият, Энг янги даврда жисмоний маданият (Л.Кун (1982), В.В.Столбов (1989), Н.Ф.Кулинок (1997). Б.Р.Голошапов (2002) ижтимоий-иктисодий формациялар ва вақтга тегишлигига қараб аралаш даврийлаштиришни қўллайди.

Ҳозирги кунда тарихшуносликка ностандарт ёндашувлар кенг тарқалганига қарамай (А.Ж. Тойнби, Л. Гумилёв, А. Фоменко) жисмоний маданият тарихида тарихий материалларни тақдим этишнинг классик анъаналарига амал қилинади.

Жисмоний маданият ва спорт тарихининг манбалари бўлиб бошланғич ёзма манбалар ва этнографик манбалар ҳисобланади.

Назорат саволлари:

1. Сехргарлик назарияси асосчиси ким ва унинг мазмуни нимадан иборат?
2. Уруш назарияси асосчиси ким ва унинг мазмуни нимадан иборат?
3. Ортикча энергия назарияси асосчиси ким ва унинг мазмуни нимадан иборат?
4. Ўйин назариялари асосчиси ким ва унинг мазмуни нимадан иборат?
5. Меҳнат назарияси асосчиси ким ва унинг мазмуни нимадан иборат?
6. “Машқ қилиш” ёки “машқланиш” ҳодисаси деганда нимани тушунасан?
7. Жисмоний тарбиянинг вужудга келишининг объектив ва субъектив сабабларини очиб беринг.
8. Жисмоний маданият ва спорт тарихининг асосий манбаларини сананг.

ҚАДИМГИ ДУНЁ ХАЛҚЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИ

Ибтидоий жамоа даврида жисмоний маданиятнинг вужудга келиши ва тавсифи

Аслида, жисмоний маданият ва жисмоний машқлар ибтидоий жамиятнинг пайдо бўлиши билан вужудга келган ва инсон фаолиятининг энг қадимги соҳаси ҳисобланади.

Бундай ҳолда, жисмоний маданият ва жисмоний машқларни ибтидоий жамиятнинг тузилиши ва ҳаётига асосланиб шартли равишда тушунилиши лозим.

Ибтидоий жамият

Ибтидоий қабиланинг омон қолишининг энг муҳим шарти кундалик ҳаётда ва меҳнат фаолиятида: ов қилиш; уй-жой қуриш, табиатнинг кучларига, ҳайвонлар ва бошқа қабилаларга урушда муваффақиятли қарши тура олиш бўлган.

Ибтидоий одамлар томонидан қилинган энг муҳим хулоса машқланиш ҳодисасининг кундалик фаолиятда муваффақиятли бўлишга имкон беришидир. Аслида, ушбу қонуниятнинг кашф этилиши, ибтидоий жамиятнинг ривожланиши ва мураккаб шароитларда омон қолиш учун имконият ва рағбат бўлиб хизмат қилди.

Ибтидоий жамоа даврида жисмоний маданият шакллари

Жисмоний машқлар. Ибтидоий одамлар томонидан бажарилган жисмоний машқлар, меҳнат кўникмаларидан фарқ қилмаган, шу сабабли ушбу ҳаракат амалларини (овчи ва жангчи ҳаракат амалларига тақлид) шартли равишда жисмоний машқлар деб аташ мумкин.

Жисмоний машқларнинг вужудга келишида объектив биологик дастлабки шарт – одамларнинг ҳаракатга бўлган табиий эҳтиёжи катта рол ўйнаган. Шу билан бирга ўзига хос жисмоний машқлар турли хил сеҳргарлик маросимларида ҳам қўлланилган, бу эса меҳнат ва ҳарбий фаолиятга тегишли бўлмаган жисмоний машқларнинг алоҳида фаолият тури сифатида ажралиб чиққанини хулоса қилишга асос бўлади.

Жисмоний тарбия. Ибтидоий тизим даврида тажрибали жамоа аъзоларининг ёш авлодга ўзларининг ҳаракат фаолияти тажрибасини узатиш орқали жисмоний тарбиянинг дастлабки кўриниши вужудга келганини айтиш мумкин.

Мусобақа фаолияти. Ибтидоий жамиятда инсоният маданиятининг энг қадимий таркибий қисми – рақобат вужудга келди. Кейинчалик ушбу омил спортнинг пайдо бўлишига олиб келган деб ҳисобланади. Омиллар: *биологик омил* – рақибни енгишга бўлган табиий эҳтиёж; *шахсий–руҳий омил* – шахснинг жамият эътирофи, маънавий ва моддий рағбатга бўлган эҳтиёж; *ижтимоий омил* – мусобақа фаолиятдан ёш авлодни тарбиялаш воситаси сифатида фойдаланиш.

Хулосалар.

1. Ибтидоий жамиятда жисмоний тарбия, жисмоний маданият ва жисмоний машқларнинг дастлабки куртаклари вужудга келиб, кейинчалик инсоният жамиятида ривожланди.

2. Жисмоний маданият ибтидоий одамларга нафақат омон қолиш, балки ўзларининг яшаш шароитларида рақобатбардош бўлишга ҳамда жамият аъзолари ўртасида ҳам рақобатни вужудга келишига олиб келди.

3. Ибтидоий тузум давомида жисмоний машқлар меҳнат фаолияти амалларидан ажралиб борди.

4. Жисмоний маданият кадриятлари бутун жамиятга тегишли эди: жамиятнинг барча аъзолари жисмоний машқлар билан шуғулланиши мумкин эди, ёш авлодга ҳаётий зарур малака ва кўникмаларни ўргатиш жамиятнинг барча аъзолари томонидан амалга оширилди.

5. Ибтидоий тузумда аксарият жисмоний тарбия ва спорт фаолиятининг замонавий турлари: ўйинлар, оғирликлар кўтариш, кросс югуриш, яккакурашлар, отиш, улоқтириш, чанғи учиш, сузиш ва ҳоказо машқлар вужудга келган.

Назорат саволлари:

1. Ибтидоий жамоа даврида жисмоний маданият шаклларининг хусусиятларини очиб беринг.

2. Ибтидоий жамоа даврида жисмоний машқларнинг қандай шакллари мавжуд бўлган?

3. Ибтидоий жамоа даврида жисмоний тарбиянинг хусусиятини очиб беринг.

4. Ибтидоий жамоа даврида мусобақа фаолияти ҳақида маълумот беринг.

КАДИМГИ ЮНОНИСТОН ВА РИМДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ

Кулдорлик тузумида жисмоний маданият

Кулдорлик тузумида жисмоний маданиятнинг ривожланиши учун кулай шароитлар яратилди ва унинг мисли кўрилмаган даражада ривожланиб, кулдорликнинг парчаланишига қадар давом этгани ҳақида гапириш мумкин. Бунда бут ва санамларга сиғинишга асосланган динларнинг ўзига хос роли бўлиб, ушбу динлар жисмоний машғулотлар билан шуғулланиш, тананинг гўзаллиги ва кучни оширишга бўлган интилишни рағбатлантирган. Жисмоний маданият аъёналарининг Уйғониш даври ҳамда Ўрта асрларнинг якунида (XVII-XVIII) жамиятда қайта тикланиши ҳозирги кунгача давом этмоқда.

Кулдорлик жамияти

Кулдорлик жамиятининг жисмоний маданият ривожланишига таъсир этган хусусиятлари.

1. Антик даврнинг юксак даражада ривожланган асосий давлатлар – Қадимги Юнонистонда полис-давлатларга бўлинган – Афина, Спарта ва бошқ., ҳамда Рим империяси.

2. Жамиятнинг эркин граждaнлар ва қулларга бўлиниши.

3. Инсонларнинг жисмоний ривожланиши ва шунга мувофиқ жисмоний машғулотлар билан шуғулланишга ундовчи, “инсон танасини куришга” ва ҳ.к.га рағбатлантирувчи будпараст динлар.

4. Биринчи мактабларнинг ва профессионал педагогик фаолиятнинг вужудга келиши.

5. Сукрот, Платон, Аристотел, Пифагор, Демокрит ва бошқа буюк мутафаккирлар исми билан боғлиқ фалсафа ва бошқа фанларнинг, шу билан бирга тиббиётнинг пайдо бўлиши.

Кулдорлик жамияти даврида жисмоний маданият шакллариининг хусусиятлари

Жисмоний машқлар. Жисмоний машқлар меҳнат фаолиятидан фаолилик билан ажрaлишни давом этди. Шу билан бирга жисмоний машқлар меҳнат ва ҳарбий фаолиятга тайёрловчи машқлар функциясини бажарар эди.

Мусобақа фаолияти. Жаҳон цивилизациясининг ноёб ҳодисаси сифатида қадимги ўйинларнинг вужудга келишини айтиб ўтиш мумкин. Олимпия ўйинлари уларнинг ичида энг машҳуридир. Қадимги олимпия ўйинларининг ташкил этилиши Антик дунёнинг маданий ва ижтимоий анча юқори даражадаги ривожланганини

кўрсатади. Диний зарурият сифатида эрамиздан аввалги 778 йилда пайдо бўлган ушбу ўйинлар қадимги дунёнинг маданий ҳаётидаги муҳим воқеалардан бири ҳисобланган. Ўйинлар дастури доимий равишда кенгайиб борган ва кўпгина спорт турларининг вужудга келиши ўша даврларга тўғри келган, масалан: енгил атлетика, кураш, бокс. Спортнинг кўпгина атрибутлари ўша даврда вужудга келиб, ҳозиргача мавжуд: спортчилар тайёргарлиги, ҳакамлар ҳайъати ва мусобақа қоидалари, мураббийлар, саралаш мусобақалари, мукофотлаш ва бошқ. Олимпия ўйинлари нуфузининг пасайиши қулдорлик тизимининг парчаланиши ва профессионал-спортчиларнинг пайдо бўлиши даврига тўғри келади. Насронийлик динининг пайдо бўлиши натижасида, эрамизнинг 394 йили Рим императори Феодосий I томонидан Олимпия ўйинларини ўтказиш диний жиҳатдан зарарли деб ман этилган

Жисмоний тарбия. Юнонистон ва Римнинг барча мактабларида, йўналтирилган тарздаги жисмоний тарбия амалга оширилган. Ундан ташқари гимнастик мактабларда гимнастика дарслари машғулотларнинг асосий тури бўлган. Машғулотларни профессионал педагоглар ўтказишган.

Хулосалар.

1. Қулдорлик тузуми жисмоний маданиятнинг ривожланиши учун энг қулай давр бўлди, бу қадимий будпараст динларнинг одамлар жисмоний тарбиясини рағбатлантирувчи ўзига хос хусусиятлари билан боғлиқ.

2. Қулдорлик тузуми жисмоний маданиятининг энг олий шакли сифатида Олимпия ўйинларининг ўтказилишини ҳисоблаш мумкин.

3. Спортнинг кўпгина атрибутлари Антик даврларда вужудга келган: мусобақалар, профессионал ва ҳаваскор спортчилар, мураббийлар, қайта тикловчи тиббиёт ва бошқ.

4. Жисмоний тарбия – тарбиянинг ажралмас қисмига айланиб, мактабларда ўргатилган.

5. Ўша даврда ривожланаётган тиббиёт ва Олимпия ўйинлари, спорт тиббиётининг пайдо бўлишига хизмат қилди.

6. Ўша даврнинг буюк мутафаккирлари инсон организмнинг турли хил таркибий қисмлари жисмоний, интеллектуал ва маънавий жиҳатлар бирлигини, инсоннинг ушбу жиҳатларини яхлит равишда тарбиялаш зарурлигини тан олишган.

7. Жисмоний машқлар меҳнат ва ҳарбий фаолиятни таъминлаган, бироқ шу вақтнинг ўзиде ибтидоий тузум даврида бошланган жисмоний машқларнинг меҳнат ва ҳарбий фаолиятлардан ажралиши

давом этган.

8. Жисмоний машғулотлар билан фақатгина озод гражданлар шугулланиши мумкин эди, яъни жисмоний маданият синфий хусусиятларга эга эди.

9. Қадимги дунёнинг парчаланиши ва монотеистик динларнинг пайдо бўлиши натижасида жисмоний маданиятнинг қадриятлари нуқолиб борди, натижада 14-15 асрлар ўтиб уларни қайта тиклашга тўғри келди ва бу жараён ҳанузгача давом этмоқда.

Назорат саволлари:

1. Кулдорлик даврида жисмоний маданият шакллари хусусиятини очиб беринг.
2. Кулдорлик даврида жисмоний машқларни қандай шакллари машғул бўлган?
3. Кулдорлик даврида жисмоний тарбиянинг хусусиятини очиб беринг.
4. Кулдорлик даврида мусобақа фаолияти ҳақида маълумот беринг.

ЎРТА АСРЛАРДА ЧЕТ МАМЛАКАТЛАРДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ

Ўрта асрларда Европа мамлакатларида жисмоний маданият

Ўрта асрларда Европада (Германия, Голландия, Франция, Англия) жисмоний маданиятнинг ривожланиши учун энг нокулай давр ҳисобланади. Бунга Насронийлик динининг давлат дини сифатида жисмоний машғулотлар билан шуғулланишни рағбатлантирмаслиги сабаб бўлган. Ушбу давр Уйғониш давригача – яъни, XVI-XVII асргача (кечки ўрта асрлар) давом этган. Уйғониш даври инсонлар ижтимоий ҳаётининг барча томонларига: фан, тиббиёт ва шу жумладан жисмоний маданиятга дин таъсирининг сусайиши билан белгиланди.

Шарқ мамлакатларида қабул қилинган буддавийлик дини жисмоний машғулотлар билан шуғулланишга тўсқинлик қилмаган, шунинг учун ҳам Хиндистон, Хитой, Япония ва Кореяда ўрта асрларда йога ва яккакураш санъатларига асосланган халқ жисмоний тарбия тизими шаклланди.

Ўрта асрларда Европа жамияти

Илк ўрта асрлар

Жамият тузилишининг жисмоний маданият ривожланишига таъсир этган хусусиятлари.

1. Юксак ривожланган асосий мамлакатлар: Голландия, Германия, Франция, Англия.

2. Черков томонидан жамият ижтимоий ҳаётининг барча жабҳалари устидан назорат ўрнатилиши.

3. Черков жисмоний машғулотлар билан шуғулланишни рағбатлан-тирмаган.

4. Таълим аҳолининг бой қатламлари учун мавжуд эди.

Жисмоний машқлар. Жисмоний машқлардан асосан ҳарбий фаолият учун фойдаланилган: рицарлар ва армияни тайёрлаш.

Мусобақа фаолияти. Жисмоний маданият ва мусобақа фаолиятининг ягона шакли рицарлик турнирлари эди.

Жисмоний тарбия. Бадавлат мулкдорлар фарзандлари учун рицарлик мактаблари мавжуд эди.

Кечки ўрта асрлар

Жамият тузилишининг жисмоний маданият ривожланишига таъсир этган хусусиятлари.

1. Черковнинг жамият ижтимоий тузилмаси устидан таъсирининг сусайиши.

2. Черков таъсирининг сусайиши сабаб жамият ижтимоий ҳаётининг барча жабҳалари: фан, санъат, ишлаб чиқариш, адабиёт, таълим, шу жумладан жисмоний маданиятнинг фаол ривожланиши.

3. Жамият ижтимоий тузилмасининг қуйдаги асосий тамойил-

тарбиянинг шаклланиши:

- инсон ҳаёти ва саломатлигининг олий қадрият эканлигининг тан олинishi;
- инсон организми ва ақлий, жисмоний, ахлоқий ва маънавий тарбия турларининг яхлитлигини тан олинishi;
- жисмоний тарбиянинг инсон ривожланиши ва тарбияси учун зарурий ва муҳим қисми сифатида тан олинishi;
- жисмоний тарбиянинг таълим тизимига киритиш заруриятининг тан олинishi.

4. Ишлаб чиқаришнинг шиддатли ривожланиши, соғлиги мустаҳкам аҳолини, шу жумладан ишлаб чиқаришда болаларни меҳнатга тайёрлаш асосли сифатида хизмат қилди.

Жисмоний машқлар. Жисмоний машқларнинг ёш авлодни ишлаб чиқаришдаги функцияларни бажаришга (амалиётга йўналтирилганлик): асосан, гимнастик машқлар ва ҳаракатли ўйинлар воситасида болаларни умумий ривожлантиришга қаратилган эди. Кейинчалик замонавий спорт турлари пайдо бўла бошлади.

Мусобақа фаолияти. Жисмоний маданият ва мусобақа фаолиятининг ягона шакли рицарлик турнирлари эди. Рицарлик турнирларининг йўқолиши ва замонавий спорт турларининг пайдо бўлгунига қадар амалий жиҳатдан мусобақа фаолияти йўқолди.

Жисмоний тарбия. Мақсадга йўналтирилган жисмоний тарбия ҳар қил турдаги ва даражадаги мактабларда амалга оширилган.

Хулосалар.

1. Илк ўрта асрларда черковнинг ижтимоий ҳаётнинг барча жабҳаларида назорат ўрнатилиши сабаб, замонавий Европа ҳудудида жисмоний маданият учун энг ноқулай давр бўлди.

2. Аслида жисмоний тарбия ва мусобақа фаолиятининг ягона шакли бўлиб, фақатгина жамиятнинг мулкдор аъзолари иштирок этиши мумкин бўлган рицарлик турнирлари эди.

3. Бу давр мобайнида антик маданиятнинг барча жисмоний тарбия асослари йўқотилди.

4. Ўйғониш даврида антик маданиятнинг кўпгина қадриятларининг тикланиши бошланди, шу жумладан жисмоний маданият ҳам.

5. Ушбу даврда жамиятни инсонпарварлаштиришга йўналтирилган энг муҳим қоидалар шакллантирилди.

6. Жисмоний тарбия инсон тарбиясининг ажралмас қисми сифатида тан олинishi бошланди.

7. Замонавий мактабларнинг прототипи бўлмиш биринчи мактаблар тарихиди эгила бошланди. Ушбу мактабларда асосан гимнастик машқлар ва ҳаракатли ўйинлар асосида жисмоний тарбиянинг элементар

шакллари киритила бошланди.

8. Ишлаб чиқаришнинг ривожланиши ва буржуазиянинг вужудга келиши, ўзгариб бораётган шароитларда яшашга қодир ёш авлодни тарбиялашга йўналтирилган жисмоний маданиятнинг ривожланишига олиб келди.

Ўрта асрларда Шарқ мамлакатларида жисмоний маданият

Шарқ мамлакатларида (Ҳиндистон, Хитой, Япония, Корея) ўрта асрларда йога ва жанг санъатларига (яккакураш) асосланган ноёб жисмоний тарбия тизими шаклланиб, ҳозирги замонгача етиб келди ва ҳозирги вақтда бутун дунёда ривожлантирилмоқда. Бундай бўлишга асосий сабаб, инсонни мукамалликка, шу жумладан жисмоний камолотга рағбатлантирган диний-фалсафий асос буддавийлик дини бўлди. Шу билан бирга Шарқ мамлакатларининг диний-фалсафий концепцияларида инсон организмга яхлит тизим сифатида қаралади.

Ўрта асрнинг ўрталарида жисмоний тарбиянинг воситалари ва услубиётларининг хиллари кўпайди. Гимнастика, сузиш, ўйинлар, камон отиш, отда чопиш, қиличбозлик бўйича дастлабки қўлланмалар пайдо бўлди. Аждодларимиз Абу Наср Форобий, Абу Али ибн Сино, Абу Райҳон Берунийларнинг тана тарбиясига оид илмий дунёқарашлари вужудга келди.

Шарқ мамлакатларида ўрта аср жамияти

Жамият тузилишининг жисмоний маданият ривожланишига таъсир этган хусусиятлари

1. Энг ривожланган Шарқ мамлакатлари бу – Ҳиндистон, Хитой, Япония, Корея.
2. Жисмоний маданиятнинг ривожланиши учун қулай омил буддавийлик динининг диний-фалсафий асоси хизмат қилди.
3. Шарқ мамлакатларининг Европа мамлакатларидан ёпиклиги анъанавий ижтимоий муносабатларнинг сақланиб қолиш омили бўлди.

Жисмоний машқлар. Ҳиндистонда – йога; Хитойда – у-шу; Японияда – сумо, каратэ, дзюдо ва бошқа яккакурашлар; Кореяда – таэквондолар жисмоний машқлар ва жисмоний тарбия тизими асоси эди. Машқларнинг асосий хусусияти ҳарбий фаолиятга йўналтирилган, тизим эса инсоннинг барча қобилиятларини, шу жумладан ахлоқий-маънавий жиҳатларини ҳар томонлама ривожлантиришга қаратилган.

Мусобақа фаолияти. Одатий маънодаги мусобақа фаолияти мавжуд эмас эди. Яккакураш малакалари жанговар шароитларда ёки жанговар шароитларга яқин беллашувларда қўлланилган. Шу билан бирга замонавий спорт ўйинларининг прототиби бўлиб хизмат қилган баъзи бир ўйинлар ривожлантирилган.

Жисмоний тарбия. Жисмоний тарбия ўша даврнинг машҳур устозлар мактаби ёки монастырларда йога ва яккакураш санъатларни ўргатиш орқали амалга оширилган. Ушбу мактабларга болаларни тарбиялаш

учун беришган.

Хулосалар.

1. Буддавийлик шарқ мамлакатларининг фалсафий-дунёқараш концепция сифатида инсоннинг ўзини ривожлантиришига, жисмоний тарбиясига тўсқинлик қилмаган ва жисмоний тарбияга инсонни тарбиялаш ва ривожлантиришнинг ажралмас қисми сифатида қаралган.

2. Диний-фалсафий концепцияга асосланган йога ва яккакурашларга санъатлари инсонни жисмоний ва маънавий-ахлоқий ривожлантирувчи ноёб тизимга айланди. Бу омил уларнинг Европадаги ридарлик турнирларидан фарқли ўлароқ, бугунги вақтгача сақланиб қолишига, имонавий спорт турларига ҳамда жисмоний-соғломлаштирувчи йўналишдаги жисмоний тарбияга айланди.

3. Шарқ жисмоний маданият тизимларининг ўзига хос хусусияти бўлиб, жисмоний машгулотлар ўша даврдаги устозлар томонидан ташкил этилган индивидуал мактаблар ва монастырларда ўтказилган.

4. Шарқ яккакураш санъатлари доимий давом этган ўзаро низоларда беносита жанговар фойдаланилган.

Назорат саволлари:

1. Ўрта асрларда Европа мамлакатларида жисмоний маданият шакллари хусусиятини очиб беринг.

2. Ўрта асрларда Европа мамлакатларида жисмоний машқларни қандай шакллари мавжуд бўлган?

3. Ўрта асрларда Европа мамлакатларида жисмоний тарбиянинг хусусиятини очиб беринг.

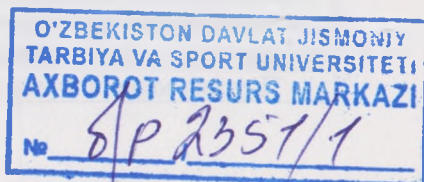
4. Ўрта асрларда Европа мамлакатларида мусобақа фаолияти ҳақида маълумот беринг.

5. Ўрта асрларда Шарқ мамлакатларида мамлакатларида жисмоний маданият шакллари хусусиятини очиб беринг.

6. Ўрта асрларда Шарқ мамлакатларида жисмоний машқларни қандай шакллари мавжуд бўлган?

7. Ўрта асрларда Шарқ мамлакатларида жисмоний тарбиянинг хусусиятини очиб беринг.

8. Ўрта асрларда Шарқ мамлакатларида мамлакатларида мусобақа фаолияти ҳақида маълумот беринг.



ЯНГИ ВА ЭНГ ЯНГИ ДАВРЛАРДА ЧЕТ МАМЛАКАТЛАРДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ

XVIII асрдан ҳозирги вақтгача хорижий жисмоний маданият ва спорт тизимлари

Ўрта асрлардан Янги даврга ўтишнинг шартли чегараси бўлиб, 1648 йил Англияда содир бўлган буржуа инқилоби ҳисобланади. Ўша вақтларда Европанинг энг ривожланган мамлакатлари Англия, Голландия, Франция, Германия ҳисобланарди. Шарқ мамлакатларида аксинча, жисмоний тарбия ривожланиши ички қарама-қаршиликлар ва уларнинг мустамлака мамлакатларга айланиши туфайли вақтинча тўхтаб қолди. Жисмоний маданиятнинг ривожланиши гимнастик услуб ва жисмоний тарбия шаклларида шаклланди. Шу сабабли жисмоний машғулотлар гимнастик машғулотлар деб ҳисобланарди. Кейинчалик энгил атлетика, ўйин, яккакураш каби жисмоний машқларнинг бошқа турлари ҳамда замонавий спорт турлари вужудга кела бошлади.

XVIII асрда анатомлар томонидан жисмоний машқлар “биомеханика”си бўйича изланишлар олиб борилди. XIX асрда эса жисмоний тарбия ҳақида илмий-назарий тадқиқот ишлари вужудга келди. Жамият ҳаётида жисмоний тарбиянинг роли, тарбиянинг синфий характерга эга эканлиги илмий асосланди. Инсон тарбияси жараёнининг мазмунини очилди, унда жисмоний тарбиянинг ўрни ҳамда шахсни ҳар томонлама ривожланириш ҳақидаги илк фикрлар ўртага ташланди ва уларнинг йўллари аниқланди. Айнан шу даврда жисмоний тарбия жараёни назариясига асос солинди, деб ҳисобга олиниб, шу соҳа бўйича илмий фаразлар ва назарий билимлар тўпланиши натижасида мустақил фан сифатида ажралиб чиқди.

XIX асрнинг охиридан Россияда бўлиб ўтган октябрь инқилобигача бўлган давр ичида жисмоний тарбиянинг назарияси ва услубиёти мустақил ўқув фани сифатида шаклланиб бўлди. Бу даврнинг ўзига хослиги шундаки, фан сифатида жисмоний тарбия жамият ҳаётининг бошқа жабҳаларига ҳам таъсир кўрсата бошлади. Жисмоний тарбия соҳасининг назариячи олимларидан бири, рус анатоми, врач ва педагоги Петр Франсевич Лесгафт (1837-1909) ўзининг тарих, анатомия, педагогика, антропология, жисмоний тарбия методикасига оид асарлари билан ҳозирги замон жисмоний маданият назарияси ва услубиёти фанини мустақил илмий-амалий фан эканлигини исботлади.

Мактаб жисмоний тарбиясининг шаклланиши

Мактаб жисмоний тарбияси ривожланиши омиллари:

- ривожланаётган ишлаб чиқариш болаларни меҳнат малака ва кўникмаларига ўргатиш зарурияти масаласини кўйди;
- Пруссия кироли Фридрих II нинг ҳарбий муваффақиятлари миллий

гимнастик тизимларининг ривожланиши учун рағбатлантирувчи сабаб бўлиб хизмат қилди (саф машқлари, буйруқларни бажариш ва ҳ.к.);

- мустамлака урушларининг кенгайиб бориши, йўналтирилган жисмоний тарбияга бўлган эҳтиёжни белгилаб берди (айнан шу сабаб жисмоний тарбияга нисбатан реакцион қарашларни келтириб чиқарди);

- мустикашлик ва бирликка бўлган миллий интилишлар мактаб жисмоний тарбияси ва гимнастик тизимларнинг ривожланиши учун сабаб бўлиб хизмат қилди;

- жисмоний тарбиянинг ташкиллаштирилган шакллари аҳамиятининг давлат арбоблари, табиблар, педагоглар, мутафаккирлар томонидан тан олинishi.

Феодал ҳукмронликка қарши курашган ва мактаб жисмоний тарбиясини ишлаб чиқиш ва ривожлантиришга таъсир қилган прогрессив буржуа мутафаккирларининг ғоялари

Ж.Локк (1632-1704). Инсон табиий ривожланиши назариясининг муаллифи, жисмоний тарбия вазибаларини биринчи ўринга қўйган.

Ж.Ж.Руссо (1712-1778). Кучли ва чиникқан тарзда тарбияланган ёшлар, ёвузлик ва муаммолар келтириб чиқарувчи инсоннинг заиф томонларига қарши тура олиш имконини беради деб ҳисоблаган.

Г.Спенсер (1820-1903). Ҳайвонот оламининг биологик қонуниятларини инсон жамиятига механик кўчирган, бундан эса жисмоний тарбияни ҳарбийлаштириш учун фойдаланилди.

Янги давр мактаб жисмоний тарбиясининг мазмуни

Ж.Локк ва Ж.Ж.Руссо ғоялари таъсири остида, филантропизм – буржуа ҳаракати вужудга келди (филантроп – хайрия билан шуғулланувчи одам). Ўша даврда яратилаётган мактабларда жисмоний тарбия тадбиқ этила бошланди. Ушбу ишда юксак ролни ўқитувчилар Г.Фит (1763-1836) ва И.Гутс-Мутс (1759-1839) лар ўйнашди.

Мактаб жисмоний тарбияси учун тақлиф этилган машқлар уч гуруҳга бўлинган.

Ўйинлар. Ўйинлар топқирликни, диққатни, хотирани, тасаввурни, иккий қобилиятларни, эстетик дидни ривожлантиришга қаратилган ўйинларга бўлинган.

Қўл эпчиллиги учун машқлар. Боғбон, дурадгор, муқовачи, токарлик станогни ишчисининг қўл меҳнатини ўзлаштиришга қумаклашадиган турли хил машқлар.

Асл жисмоний машқлар. Югуриш, сакраш, улоктириш, тирмашиб чиқиш, мувозанат саклаш, рақслар, оғирликлар билан бажариладиган машқлар, саф машқлари. Ушбу машқлар ҳам кундалик ҳаёт хусусиятлари инobatга олинган ҳолда бажарилган.

**Гимнастика ва жисмоний тарбиянинг бошқа йўналишлари
ривожланиши**

Европада жисмоний тарбия гимнастик ва спорт ўйинлари кўринишида ривожланиб борди. Бироқ жисмоний тарбиянинг ушбу йўналишлари орасида аниқ чегара мавжуд эмас эди, уларнинг ўзаро бирикиш жараёни XX асрнинг биринчи ярмигача давом этди.

**Янги даврнинг йирик буржуа гимнастик тизимларининг
хусусиятлари**

Тизим	Муаллифи	Хусусияти
Немис гимнастика (турнер) характери	Ф.Ян, Э.Айзелен.	<p>Бошланишида немис гимнастикаси Наполеон бошчилигидаги армияга қарши курашиш мақсадида немис армиясининг жанговар тайёргарлигини ошириш учун, кейинчалик эса унинг мазмуни мактаб учун мослаштирилди. Гимнастик анжомларда бажариладиган машқлар фаол қўлланилган; Берлин шаҳрида турли снарядлар билан жиҳозланган гимнастик майдонча – турнплац қурилган эди.</p> <p>Немис гимнастикаси таркибига умумий чигалёзди, тўсиқлар ошиш, чўзилиш машқлари, гимнастик анжомларда бажариладиган машқлар киритилган эди. Машқларни туркумлаштириш асосида ҳаракатларнинг ташқи шакли қўйилган эди, юкламаларни меъёрлаш, педагогик ва тиббий назорат бўйича кўрсатмалар мавжуд эмас эди.</p>
Швед гимнастикаси йўналиши	П.Линг, Я.Линг.	<p>П.Линг гимнастикани 3 та турга: ҳарбий, педагогик, амалий турларга бўлган. П.Линг фақатгина ҳарбий гимнастикани, унинг ўғли Я.Линг эса педагогик гимнастикани ишлаб чиққан. У машқларни бажариш техникаси ва уларни ўргатиш методикасини тавсифлаган, дарс тузилишини таклиф қилган, янги гимнастик анжомларни киритган, масалан – гимнастик девор (швед нарвончаси), скамейка, хода. Кейинчалик швед мутахассислари машқларни турли мушак</p>

		<p>гуруҳлари ва тана аъзоларига таъсири бўйича бўлишди, дарс тузилишини ишлаб чиқишди, бироқ дарс тузилиши ноқулай эди (дарс 12-18 қисмдан иборат эди). Швед гимнастикаси олдинга катта қадам эди, чунки анатомия ва биология фанларига асосланган эди. 1913 йили Стокгольмда Марказий гимнастика институти очилиб, гимнастика бўйича олий маълумотли ўқитувчилар тайёрлана бошланди. Я.Линг ёпиқ спорт зали лойиҳасини ишлаб чиқди ва биринчи спорт заллари ушбу лойиҳа бўйича қурила бошланди. Швед гимнастикаси кейинчалик олмон гимнастикаси билан бирлашиб кетди.</p>
Чех гимнастик тизими (Сокол гимнастикаси)	М.Тирш.	<p>Гимнастиканинг ушбу кўриниши чех халқининг Австрия ҳукмронлигидан қутулиш ва мустақиллик учун курашиш учун бирлашиш йўлидаги ҳаракат натижасида вужудга келди. Сокол (лочин) – ғалаба тимсолидир. Сокол гимнастикаси спорт ва бадий гимнастика ривожига катта ҳисса қўшди. Машқлар 4 та туркумга бўлинди: биринчиси – юриш, югуриш, саф ва эркин машқлар, рақслар; иккинчиси – анжомларда гимнастика (гимнастик снарядларда, оғирликлар ва турли улоқтириш машқлари); учинчиси – гуруҳ бўлиб бажариладиган машқлар (пирамидалар, оммавий гимнастик чиқишлар, ҳаракатли ўйинлар); тўртинчиси – ҳарбий машқлар (қиличбозлик, кураш, бокс). Ҳаракатни нафосат билан бажаришига эътибор берилган, гимнастик машқлар комбинацияларга бириктирилган, мусика жўрлигида машқларни қўллаш, кийинишлар қўлланила бошланган. Дарс уч қисмга бўлинган: тайёрлов, асосий, якуний (дарснинг уч қисмга бўлиниши ҳозирги кунгача давом этмоқда).</p>

Янги даврнинг бошқа буржуа гимнастик тизимларининг хусусиятлари		
Спорт-ўйин фаолияти	Т.Арнольд	Т.Арнольд Регби шахридаги коллеж ректори сифатида мактаб жисмоний тарбиясининг спорт ўйинларига асосланган назарий асосларини ишлаб чиққан. Унинг фикрича, спорт ўйинлари ўзига хос муносабатлардан иборат, микроижтимоий гуруҳларни моделлаштиради. У мактаб, спорт ва черков таъсири муносиб ёшларни тарбиялашга имкон беради деб ҳисобларди.
Табий гимнастика методи	Г.Демени Г.Гаулгофер	Анатомия ва физиология талабларига мувофиқ турли машқларни бажариш талабларини ишлаб чиққан. Гимнастика қизлар учун ҳам мўлжалланган эди ва ҳаракатлар гўзаллигига урғу берилган. Кейинчалик ушбу метод машқларни илмий асослашда фойдаланилган.
Спорт-рекреацион йўналиш	Д.Нэш	Болаларнинг у ёки бу спорт турига шахсий қизиқишига асосланган спорт-рекреацион ҳаракат асосчиси ва тарғиботчиси эди.
Бойскаут ҳаракати	Р.Баден-Пауэлл	Инглиз генерали Баден-Пауэлл ҳарбий-жисмоний тайёргарликка йўналтирилган мактабдан ташқари жисмоний маданият шакли бўлмиш бойскаут тизимини яратган.
Касбий-амалий ЖМ	20-йилларда Европа	Аниқ бир касбда меҳнат жараёнини ва жисмоний тикланишни таъминлайдиган махсус машқлар ишлаб чиқилган.
Жисмоний тарбиянинг ҳарбийлашуви	30-йилларда Германия	Уруш шароитида ҳарбий ҳаракатларни олиб боришга тайёр ёшларни тарбиялашга қаратилган мактабдаги ҳарбий-жисмоний тайёргарлик киритилиши.

Иккинчи жаҳон урушидан сўнг, 20-асрнинг Иккинчи ярмида чет эл жисмоний тарбия тизимининг ривожланиши

Фашизм тор-мор этилиши ва иккинчи жаҳон уруши тугаганидан сўнг жисмоний тарбиянинг ҳарбийлаштирилиши тугатилди. Аста-секинлик билан Европа мамлакатлари ва АҚШда жисмоний тарбияга давлат аралашуви кузатила бошланди, бу мактаб жисмоний тарбиясида яққол

намоён бўла бошлади. Жисмоний тарбия аста-секин шахсга йўналтирилган кўринишга эга бўла бошлаб, инсонларнинг турли жисмоний машқлар ва спорт турлари билан таништиришга қаратилди. Яъни жисмоний тарбия ва спортга аҳолини соғломлаштирувчи, уни такомиллаштирувчи, ракобатбардош, фаол жамият аъзосини тайёрлашга кўмаклашадиган восита сифатида қарала бошланди.

Таълим муассасаларида замонавий чет эл жисмоний тарбия тизимлари хусусияти	
Ташкилий қисмлари	Хусусияти
Мақсади	Саломатликни мустаҳкамлаш, турли спорт турлари ва жисмоний ва спорт машғулотлари билан таништириш, маънавий-ахлоқий ва шахсий сифатларни, ракобатбардошлик ва “ғолиб психологияси”ни шакллантириш.
Йўналиши	<i>Соғломлаштирувчи</i> — асосан саломатликни мустаҳкамлаш. <i>Спорт турига йўналтирилган</i> — аник бир спорт турини ўзлаштиришга йўналтирилган. <i>Биологик-мажмуавий</i> , ҳаракат тайёргарлиги даражасини ошириш ва жисмоний сифатларни ривожлантириш мақсадида турли хил жисмоний машқларни бажаришга асосланган.
Машқлар мазмуни	Базавий спорт турлари асосида: гимнастика, енгил атлетика, спорт ўйинлари, чангида учуш ва янги жисмоний-спорт машғулотлари, шу жумладан соғломлаштирувчи турлари.
Дастурий-меъёрий асослар	Амалиётда ягона қабул қилинган дастур мавжуд эмас: ҳар бир штат, шаҳар ёки таълим муассасаси жисмоний маданият бўйича дастурни мустақил ишлаб чиқади
Ҳафтада машғулотлар миқдори	Австрияда – 2-3 соат, Белгияда – 3 соат, Буюк Британияда – 5 соат, АҚШда – ҳар куни, Японияда- 3-4 соат.
Мактабдан ташқари шакллари	Коллежлар ва университетларда турли спорт турлари бўйича спорт машғулотлари кўринишида фаол жорий этилмоқда; бу жараёнлар айниқса АҚШда ривожланган.
Мусобақа фаолияти	Уқув муассасалари ўртасида спартакиадалар ва бошқа мусобақалар, хаваскор ва профессионал спортчилар ўртасида мусобақаларда иштирок этиш имконияти. Ҳар бир таълим муассасаси турли спорт

	турларидан терма жамоалар шакллантирилади, асосан спорт ўйинлари туридан.
Машғулотларда иштирок этиш имконияти	Пуллик таълим муассасаларида мажбурий машғулотлар учун тўлов таълим олиш харажатлари таркибига киради. Қўшимча машғулотлар, коида сифатида қўшимча тўлов асосида амалга оширилади.
Истиқболлар	Коллеж ёки университет терма жамоаси аъзолари, таълим учун тўловлар буйича имтиёзларга эга бўлиши ёки стипендия олиши мумкин. Таълим муассасалари терма жамоасидан катта спортга чиқиш имкони мавжуд, шу жумладан миллий олимпия жамоасига.

Чет эл жисмоний тарбия тизимлари ривожининг Янги даврдан ҳозирги кунгача қиёсий таҳлили			
Мамлакатлар	Давр	Тизим	Йўналиши
Европа	17 аср охири, 19 аср боши	Ўзида бошқа машқ турларини мужассамлаштирган гимнастик тизим	Турли меҳнат функцияларини бажаришга тайёрлаш
	19 аср бошидан 20 аср бошигача	Гимнастик тизимларнинг кенгайиши, гимнастикадан турли спорт турларининг ажралиб чиқиши	Саломатликни мустаҳкамлаш, ҳарбий тайёргарлик, эстетик тарбия, меҳнат тарбияси
	20 аср ўртаси	Жисмоний тарбиянинг ҳарбийлашуви	Аҳолини ҳарбий хизматни ўташга, уруш олиб боришга тайёрлаш
	20 аср ўртасидан ҳозирги вақтгача	Базавий спорт турлари ва янги турдаги жисмоний машқларнинг киритилиши	Аҳолини ҳаракат фаолиятининг турли шакллари билан таништириш, саломатликни мустаҳкамлаш, шахснинг ўзини ўзи тарбиялаши
Шарқ мамлакатлари	17 аср охири,	Йога ва яккакураш санъатлари	Тарихий ва диний анъаналар сақланиши ва

	20 аср боши		маънавий-ахлоқий тарбия
	20 аср ўртаси	Жисмоний тарбиянинг ҳарбийлашуви (айниқса — Япония)	Аҳолини ҳарбий хизматни ўташга, уруш олиб боришга тайёрлаш
	20 аср ўртасидан ҳозирги вақтгача	Кўпгина ташкилий тузилмасига кўра, Европа жисмоний тарбия ва спорт тизимига яқинлаштирилган.	

20 аср ўрталаридан олимпия спорти ва олимпия анъаналарининг фаол ривожланиши турли мамлакатларнинг жисмоний тарбия шаклларининг, жисмоний маданият ва спортнинг умумқабул қилинган меъёрларидан келиб чиқиб, бир-бирига яқинлашиб борди.

Ривожланган хорижий мамлакатларда жисмоний тарбия тизимининг ўзига хос хусусиятлари

Хорижий тажрибани умумлаштириш ва тизимлаштириш шунинг кўрсатмоқдаки, барча мамлакатларда жисмоний маданият ўрта умумтаълим мактаблари таълими дастурига кирган. Бундан ташқари, дарсдан ташқари вақтда қўшимча тарзда турли хил спорт ишлари ўтказилмоқда.

Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбиянинг роли ва жисмоний маданиятнинг йўналтирилган турли шаклларининг қўлланилиши кўп қирралидир. Техник тараққиёт, фаннинг тобора ривожланиши ва замонавий мутахассисга зарур бўлган янги ахборот ҳажмининг тобора ошиб бориши, талабаларнинг ўқув фаолиятини янада шиддатли ва кескин ҳолатга келтирмоқда. Шунга мувофиқ жисмоний маданиятнинг талабалар ҳаёт тарзини оптималлаштириш, фаол дам олиш, ОТМ ўқишнинг барча даврларида ишчанлик қобилиятини сақлаш ва ошириш воситаси сифатидаги аҳамияти ошиб боради. Шу билан биргаликда жисмоний маданият воситалари орқали бўлажак касб шароитларига оид умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик таъминланади.

Талабалар жисмоний тарбияси махсус вазифаларни ҳал қилиши билан биргаликда кенг камровли билимларга ва ҳар томонлама ривожланган мутахассисларни тайёрлашда, уларнинг маънавий, руҳий-иродавий ва эстетик ривожланишларида муҳим аҳамият касб этади.

Олий таълим муассасаларида ўқиётган бўлажак мутахассисларнинг ўқиш даврида жисмоний маданият воситаларидан йўналтирилган тарзда фойдаланилиши, хусусан, талабаларнинг иш режими 10-12 соат бир хил тарздаги тана ҳолати ва камҳаракатлилик билан характерланади. Бундай шароитда бажариладиган жисмоний машқлар — гиподинамиянинг салбий

таъсирларига ҳамда ақлий ва асаб-ҳиссий зўриқишларни олдини олувчи ва қарпилик қилувчи асосий омил ҳисобланади. Жисмоний машғулотларга сарфланган вақт, талабаларнинг умумий ишчанлик қобиляти ва ақлий фаолиятининг ошиши орқали компенсацияланади. Талабаларни жисмоний тарбиялашдан мақсад – шахсларнинг жисмоний маданиятини шакллантиришдир.

Ушбу мавзу доирасида, ривожланган мамлакатларнинг жисмоний тарбия тизимларининг ўзига хос хусусиятларини очишга ҳаракат қилинди.

Америка Қўшма Штатларида жисмоний тарбия тизими

Жисмоний маданият ва спорт Америка халқи маданияти ва ҳаётининг ажралмас қисмидир.

АҚШда спорт дам олиш ва ўйин-қулгунинг энг оммавий туридир. Спорт миллионлаб америкаликларни ё иштирокчи, ёки томошабин сифатида ўзига жалб этади. Ҳаваскорлик спорти икки турга – соғломлаштирувчи ва беллашувлар спортига бўлинади.

1987 йилнинг декабрь ойида АҚШ Сенати жисмоний маданият масалалари бўйича Резолюция қабул қилди. Ушбу Резолюцияда АҚШ Сенати маҳаллий ўзини-ўзи бошқариш органларига бошланғич мактаблари ўқув режаларига ҳар кунги жисмоний маданият бўйича машғулотлар киритишни тавсия этган. Мутахассислар фикрича, ўрта ва юқори синфларда 1 соатдан жисмоний маданият ўтказилиши лозим. Бирок ҳозирда 40% Америка мактабларида машғулотлар ҳар куни ўтказилмаяпти.

Резолюцияга мувофиқ, болалар боғчасидан мактабнинг 12-синфгача бўлган болалар ва ўсмирлар учун янги ўқув дастури ишлаб чиқилди.

«Physical Best» («Жисмоний камолот») номли янги дастур 5 асосий бўлимлардан иборат: «Аэроб чидамлилиқ», «Эгилувчанлик», «Мушак чидамлилиги», «Мушак кучи» ва «Гармоник жисмоний ривожланиш». Дастур индивидуал ёндашув, ўқув материалининг доимий янгиланиши ва ўқувчилар фаоллигини ошириш тамойиллари асосида тузилган.

АҚШда ўқув режа ва дастурлар асосидаги академик машғулотлардан ташқари мактаб спортига ҳам катта эътибор берилмоқда. Бу ишларни мактаб спорт клублари ёки ота-оналар кўмитаси бошчилигидаги ташаббускор гуруҳлар амалга оширишади. «Sports Illustrated» журнали маълумотларига кўра, АҚШда ана шундай спорт клублари сони 25 мингга етади, яъни, ушбу клублар деярли барча мактабларда ташкил этилган.

Жамоатчилик томонидан қўллаб-қувватланаётган бу ишлар натижасида АҚШнинг ўрта мактаблари ҳаётида мактаблараро спорт мусобақалари тизими вужудга келиб, ушбу мусобақалар ОТМ

мутахассислари ва профессионал спортчиларнинг доимий назорати остида ўтказилади.

1978 йили АҚШда “АҚШнинг ҳаваскорлик спорти ҳақида”ги Қонун қабул қилинган эди.

Қонуннинг асосий мақсадлари қуйидагича ифода этилган: “Фукараларнинг ҳаваскорлик спорти билан янада кенгрок иштирок этишларини рағбатлантириш, АҚШ Олимпия кўмитасининг мамлакатдаги ҳаваскорлик спорти фаолиятини мувофиқлаштирувчи орган сифатида ваколатларини кенгайтириш, ҳаваскор спортчилар ҳуқуқини ҳимоя қилиш, бирон-бир спорт турини бошқариш ва ташкил этиш ҳуқуқини энг нуфузли спорт ташкилотлари, федерацияларга беришни бошқарувчи механизмни тузиш”.

Соғломлаштирувчи фаолиятнинг энг сеvimли турлари – туризм, пиёда юриш, эшкак эшиш, ов қилиш ва балиқ тутишдир. Буларнинг барчасидан ўйин-кулгу ва машғулот сифатида оммавий тарзда фойдаланилади.

Жисмоний маданият ва спорт соҳасига жалб қилиш болалик ёшдан бошланади. Америка шаҳарларининг ҳар бир микрорайонларида бевосита уйларга яқин жойларда шаҳар кенгашларига ва хусусий ҳўжаликларга тегишли кўпгина спорт иншоотлари мавжуд бўлиб, ёшларни спортга жалб қилишда улардан кенг фойдаланилади.

АҚШ мактабларида таълим тизими бизникидан сезиларли даражада фарк қилади. АҚШ мактабларида таълим тизими 3 босқичда амалга оширилади:

- бошланғич мактаб (elementary school) 5 ёшдан 12 ёшгача бўлган болалар;

- ўрта мактаб (junior school) 12 ёшдан 14 ёшгача бўлган болалар;

- юқори мактаб (high school) 13 ёшдан 18 ёшгача бўлган ўсмирлар.

Жисмоний маданият дарслари мажбурий дастурга 13 ёшдан, яъни юқори мактабдан бошланади. Америка мактабларида ўртача ҳар олтинчи дарс жисмоний маданият дарсидир. Дарслар айни бир спорт туридан иборат машғулотларни назарда тутмайди. Бундай дарсларнинг асосий мақсади – ўз саломатлигини мустаҳкамлаш ва умумий жисмоний тайёргарликни ривожлантиришдир. Мажбурий дарслар юқори мактабнинг дастлабки 2 йили давом этади, ундан кейингина ўқувчилар умумий жисмоний тайёргарлик дастури асосида таълим олишни ёки мактаб тақлиф этадиган бирон-бир спорт тури билан шуғулланишни танлашлари мумкин. ўқувчиларга шуғулланиш учун тақлиф этиладиган спорт турларини мактаб маъмурияти белгилайди. Деярли ҳар бир мактабда 20 дан зиёд спорт бўлимлари мавжуд, масалан: америка футболу, соккер (европа футболу), баскетбол, волейбол, бейсбол, енгил

атлетика, гольф, теннис ва ҳ.к. АҚШ мактабларида мажбурий тарзда барча спорт турларидан ўғил ва қиз болалардан иборат жамоалар тузилади, америка футболни бундан истисно. Жисмоний тарбиянинг бундай тизимини таъминлаш учун кўпсонли ўқитувчи ва мураббийлар талаб этилади. Ўрта ҳисобда мактабларда ўғил ва қиз болалар билан алоҳида шуғулланадиган 10 га яқин умумий жисмоний тайёргарлик ўқитувчилари ва мактабда мавжуд барча спорт турлари бўйича мураббийлар фаолият юритадилар.

Ҳар бир штатда мактаблараро федерациялар мавжуд бўлиб, улар мусобақа қондалари ва низомларини ишлаб чиқишади, жамоаларни дивизионга бўлишади ва ҳ.к.

Америка мактабларида йил давомида ҳар бир спорт тури учун қатъий чегараланган муддат ажратилган. Масалан, Америка футболни билан 15 августдан 31 октябргача шуғулланишади. Агар мактаб жамоаси плей-оффга чиқса, уларга яна бир ой шуғулланишга рухсат этилади. Баскетбол билан ноябрдан мартгача, волейбол билан мартдан майгача шуғулланишади. Шу тарзда мактаб болаларни айни бир спорт тури билан шуғулланишга мажбурламайди. Ўқувчиларга ўзларини турли спорт турларида синаб кўриш имконияти берилади.

Бошланғич ва ўрта мактаб ўқувчилари ҳам спорт билан шуғулланишади. Бироқ мактабдаги мажбурий дарсларда эмас, оналар ташкил этадиган спорт бўлимларида шуғулланишади. Шундай қилиб, болалар кўнгил очиш учун спорт билан шуғулланиш имкониятига эга бўлишади ва ўқитувчилар олдида ҳеч қандай мажбуриятга эга бўлишмайди, чунки ушбу машғулотлар учун баҳо қўйилмайди.

Мактабни тугатгач, битирувчилар коллеж ёки университетларга ўқишга кириш имкониятига эга бўлишади. Абитуриентда спорт тоифасининг мавжудлиги, унга коллеж ёки университетга киришда ва таълим грантларини олишда спорт ютуқларига эга бўлмаган абитуриентларга нисбатан, шубҳасиз устунлик беради.

АҚШ мактабларида жисмоний маданият дарсларидан ташқари, 1986 йилдан бери “Президент чақирғи” номли махсус мажбурий дастурлар қўлланилиб, 6 ёшдан 17 ёшгача бўлган болалар жисмоний тайёргарлиги бўйича тестлар асосида амалга оширилади. “Президент чақирғи” дастури 5 машқни ўз ичига олган: 1 миля (1 миля = 1609 метрга тенг) югуриш, 4х39 футга (39 фут = 11,8872 метрга тенг) моккисимон югуриш, турникда тортилиш, ётган ҳолда танани букиб, ёзиш, олдинга энқайиш. Голиблар фахрий совринлар ва мукофотлар билан тақдирланадилар.

АҚШ университетларида жисмоний маданият ва спорт фаолиятининг икки йўналишини фарқлаш лозим:

1) Биринчи йўналиш – талабалар шаҳарчаси ҳудудидида талабалар

орасида жисмоний маданият ва соғломлаштирувчи ишларни олиб бориш.

2) Иккинчи йўналиш – университет жамоаларининг спорт турлари бўйича ўз университетлари шарафини мусобакаларда химоя қилиш.

АҚШда ҳар бир талаба таълим олишини ўзининг ҳисобидан амалга оширади. Харажатлар рўйхатида жисмоний соғломлаштириш учун ҳам тўлов белгиланган. Машғулотлар учун тўлов биров фарк қилса-да, бир семестр учун 15 соатни, яъни, ҳар бир талабадан 60 \$ ташкил этади ва бу талабаларга суткасига 24 соат, барча тренажерлар, спорт иншоотлари, сузиш ҳавзалари, спорт майдонлари ва майдончалардан фойдаланиш, турли спорт тўғараклар фаолияти ва мусобакаларда иштирок этиш имконини беради. Ўқитувчи ва ходимлар жисмоний соғломлаштириш марказларидан бепул фойдаланишади.

Талабаларнинг мусобакалари телевидение орқали трансляция қилинади, бу эса нафақат жисмоний маданият ва спортни оммалаштиришга, балки мураббий ва ҳомийларга иқтидорли спортчиларни миниклашга ёрдам беради.

АҚШнинг спорт объектлари билан таъминланганлик даражаси жуда хам юқоридир. Мамлакатда аҳолининг турли қатламлари учун кўп миқдордаги спорт клублари мавжуддир. Масалан, Даллас ва Чикаго шаҳарларида ортиқча вазндан азият чекаётган инсонлар учун клублар ўз фаолиятини бошлашган. Бундай клубларга фақатгина ўзининг нормал вазидан 23 килограм ортиқ инсонларгина кириши мумкин. Бундай клубларнинг асосий ғояси қуйидагича – семиз инсонларга оддий клубларга ёки сув ҳавзаларига бориш руҳий жиҳатдан енгил бўлмайди, махсуслаштирилган клубларда эса улар бундай муаммоларга дуч келишмайди. Алоҳида клублар мавжудки, у ерда фақатгина аёллар ёки ишфакахўрлар шуғулланишади.

Абонентлар нархи майда хизматчининг 1-2 соатлик хизмат ҳақига кўпсалаш мумкин, яъни, фитнес клублар мамлакатнинг барча аҳолиси учун ҳамёнбодир.

Соғлом турмуш тарзини ва жисмоний фаолликни ташвиқот қилиш старлича кенг ривожланган. Спорт билан мамлакат аҳолисининг аксар кўпчилиги шуғулланмоқда.

Буюк Британияда жисмоний тарбия тизими

Анъанавий тарзда Лондон ўзининг улкан университетлари, нуфузли коллежлари ва кўп миқдордаги ихтисослашган мактаблари билан мишхур. Талабалар ҳаётида жисмоний маданият ҳам муҳим омиллардан бири ҳисобланади.

Мамлакатнинг бошланғич мактаб ўқувчиларига (5 ёшдан 11 ёшгача

бўлган болалар) йўналтирилган “жисмоний фаоллик” дастури амал қилмоқда ва ушбу дастур ҳар кунлик машғулотни кўзда тутати.

Ўрта мактабларда эса “Жисмоний тарбия ҳаётга тайёргарлик сифатида” номли дастур амалиётда қўлланилмоқда. Спорт машғулотлари дарсдан ташқари вақтда – одатда ҳафтанинг охириг қуни, жисмоний маданият ўқитувчиси раҳбарлигида ўтказилади. Шу билан бирга мактаблараро мусобақалар ҳам ўтказилади.

Ушбу ишлар Буюк Британиянинг Маърифат бўйича давлат қотибиатига бўйсунувчи мактаб спорти Миллий кенгаши зиммасига юклатилган.

Ихтисослашган мактаблардаги жисмоний маданият дарсларидан бошласак. Ушбу муассасаларда жисмоний маданият дарслари ҳафтасига 2 марта ўтказилади. Дарс 60 дақиқа давом этади. Бу дарс мушакларни қиздириш, умумривожлантирувчи машқлар ва 15 дақиқалик югуришдан бошланади. Лондонда жамоавий ўйинлардан волейбол, баскетбол, бадминтон, гимнастика ва рақсга кўпроқ эътибор қаратилади. Қизлар ва ўғил болалар алоҳида шуғулланишади. Ўқувчилар асосан амалий машғулотлар билан шуғулланишади, бироқ ўқитувчи дарс жараёнида мушакларнинг номи, жойлашиши ва уларнинг тузилиши ҳақида тушунтириб боради. Бундан ортиқ назарий машғулотлар кўзда тутилмаган.

Агарда эътиборни университетларга қаратадиган бўлсак, бу ерда фаолият анча бошқача ташкил этилган. Мисол қилиб машҳур ва нуфузли хисобланган «University of Huddersfield» университетини кўриб чиқамиз.

Ҳар бир университет ўзининг спорт майдони ва кортларига эга, шу туфайли талаба-ўғитлар футбол билан шуғулланишади, қизлар эса бадминтон ўйнашади. Бундан ташқари ҳар бир нуфузли университет сув ҳавзасига эга. Сув ҳавзасининг мавжудлиги, инсоннинг барча тизимлари мустаҳкамланишига хизмат қилади, мушак тўқималарини ривожлантиради, калорияларни ёқиб юборади, бўшашишга кўмаклашади ва аъло қоматга эга бўлишга ёрдам беради. Талабаларда назарий машғулотлар ўтказилади. Асосан назарий машғулотлар анатомия бўйича маърузалардан иборат. Машғулотлар ҳафтасига 1 ёки 2 марта ўтказилади.

Ўқитувчилар таркибига ўтадиган бўлсак, шуни айтиш лозимки, университетларда жисмоний маданият ва спорт кафедралари мавжуд. Талабаларга таълимни ўқитувчилар билан бирга махсус тайёргарликка эга мураббийлар беришади. Бироқ ўқитувчилар таркиби асосан мураббийлардан иборат.

Ҳар бир машғулот мушакларни қиздириш ва чўзишдан бошланади. Ҳар бир машғулотда қатнашиш мажбурийдир, чунки талабалар семестр охирида жисмоний маданият бўйича синов топшириқларини

топширишлари лозим.

Шундай қилиб, Буюк Британияда жисмоний тарбия тизими ҳар хил турдаги ҳаракат фаолиятига оид спорт малака ва кўникмалари негизини ишлаб чиқиш концепцияси асосида қурилган.

Максад ўсиб келаётган ёш авлоднинг спорт тайёргарлигини ошириш ва юқори спорт натижаларига бўлган интилишларини шакллантириш билан чекланиб қолмаган. Аксинча, юқоридаги мақсадлардан ташқари уларни ҳар хил спорт тадбирларида ва бошқа турли шакллардаги спорт беллашувларида оммавий иштирокларини таъминлаш асосий мақсад бўлиб ҳисобланади. Англияликлар спорти концепциясининг марказий гояси – бу ўқувчиларни фаол ҳаёт тарзига тайёрлаш, шунингдек, бутун умри давомида жисмоний ва спорт фаоллигини намоён эта олишига тайёрлашдир.

Германияда жисмоний тарбия тизими

Мактабларнинг 1-синф ўқувчиларида жисмоний маданият машғулоти ҳар куни ўтказилади, қолган синф ўқувчилари учун ўқув режаларида ҳафтасига 3 марта, 45 дақиқадан иборат жисмоний маданият дарслари кўзда тутилган. Хоҳловчилар қўшимча тарзда, спорт клублари билан чамбарчас фаолият юритадиган мактаб спорт секциялари ва кўнгилли спорт жамиятларида ҳафтасига 2 соат факультатив тарзда шуғулланишлари мумкин. Бу жойларда шуғулланишга кўпчилик интилади. Клубларга аъзолик пуллик, бироқ қиммат эмас.

Мактаб мусобақалари икки дастур доирасида ўтказилади:

- “Ёшларнинг федерал ўйинлари” – ушбу оммавий мусобақалар фақатгина ўрта мактаб ўқувчилари ўртасида ўтказилиб, олдиндан бир йилга мўлжаллаб тузилган жадвал асосида ва шу билан бирга маҳаллий байрам кунларига тўғирлаб ўтказилади. Ушбу мусобақаларда иштирокчилар ёш бўйича ажратилмайди;

- “Ёшлар Олимпиада учун машқ килади” – бошланғич мактаб ўқувчилари мусобақаларидир. Бу мусобақалар туман, шаҳар, вилоят миқёсида, 12 та асосий олимпия спорт турлари бўйича ўтказилади. Ушбу ҳаракат Германиядаги кўп босқичли мактаб спорт мусобақаларининг ўзагига айланиб, мактаблар ва спорт клубларининг ҳамкорлигини кўзда тутади. Бу мусобақаларни ташкил этишга федерал ерларнинг Дин ишлари вазирлиги, Ички ишлар вазирлиги, ушбу мусобақаларга киритилган спорт турлари бўйича федерациялар ва “Олмон спортига ёрдам” жамғармаси ниммаларига юклатилган. Ушбу ҳаракатда мактаб жисмоний маданият ўқитувчилари фаол иштирок этишади.

Германия олий ўқув юрглари таълими борасида энг машҳур мамлакатлардан бири ҳисобланади. Таълим ва фанга, илмий тадқиқот ва

ишланмаларга катта аҳамият берилади. Бундан ташқари талабалар ҳаётида спорт ҳам энг муҳим омил бўлиб ҳисобланади.

Ўз диққатимизни Германиянинг энг машҳур 2 университетига - «Uni-Leipzig» ва «Institut für Sport - und Präventivmedizin» қаратсак. Ушбу университетларда спортга алоҳида эътибор берилади.

Талабалар ҳафтасига 5 марта жисмоний маданият дарсларида қатнашишади. Дарс 90 дақиқа давом этади. Талабалар машғулоти мушакларни қиздиришдан (15 дақиқага яқин) бошлашади, кейинчалик жамоавий ўйинлар билан машғул бўлишади. Бундан ташқари ҳар бир университет ўзининг спорт майдонига эга бўлиб, бу талабаларга тоза ҳавода шуғулланиш имконини беради. Машғулотларда иштирок этиш мажбурийдир.

Агар ўқитувчилар таркиби ҳақида гапирадиган бўлсак, ўқитувчилар мавжуд эмас, фақатгина мураббийлар ва йўриқчилар бўлади. Жисмоний маданият кафедралари ҳам мавжуд эмас.

Агар олмонияликлар билан жисмоний маданият бўйича назарий машғулотлар ҳақида гап очсангиз, улар таажубланишади. Германияда “жисмоний маданият бўйича назарий машғулотлар” деган тушунчанинг ўзи мавжуд эмас, уларда фақат амалий машғулотлар ўтказилади. Бирок улар соғлом овқатланиш, юкламалар ва тана тузилиши ҳақидаги назарий маълумотларни бошқа фанлар доирасида, масалан, анатомия фани доирасида олишади.

Италияда жисмоний тарбия тизими

Италия мактабларида жисмоний маданият дарсларидаги академик соатлардан ташқари катта диққат-эътибор спортга қаратилган. Деярли ҳар бир мактабда мактаб спорт ассоциацияси ёки гуруҳи мавжуд. Машғулотлар ҳафтасига 2-3 марта, жисмоний тарбия ўқитувчиси раҳбарлигида ўтказилади (умумий давомийлиги – ҳафтасига 6 соат).

Мактаб мусобақалари Жамоат таълими вазирлиги томонидан, Италия миллий олимпия кўмитаси билан ҳамкорликда ташкил этилади. Ушбу мусобақалар ичида энг муҳими – Ёшлар ўйини ҳисобланади.

Давлат мактабларида таълим олиш бепул, бироқ шу қаторда давлат аккредитациясини олган хусусий мактаблар ҳам мавжуд бўлиб, бу мактабларда таълим, маълум миқдордаги тўлов эвазига берилади. Таълим олиш 6 ёшдан 16 ёшгача бўлган болалар учун мажбурий бўлиб, 5 йиллик бошланғич мактаби, 3 йил кичик мактаб ва 2 йил юқори ўрта мактабни ўзига қамраб олади. Болония жараёнига мувофиқ, олий таълим икки босқичдан иборат бўлиб, бакалавр даражасини олиш 3 йил, магистр даражасини олиш 2 йил давом этади. Олий таълим тизимидаги ислохотлар яқинда ўтказилди. Бунинг сабаби, Италия таълимини Европа

стандартларига мувофиқлаштиришдир.

Янги тизим ўзига камида 12 йиллик таълимни камраб олган бўлиб, 2 даврга бўлинади: биринчи давр 6 ёшдан бошланиб, 8 йил давом этади (5 йил бошланғич мактаб ва 3 йил кичик мактаб). Ўқувчилар 14 ёшга кирганларида иккинчи давр бошланади ва улар аниқ бир йўналиш бўйича бошланғич касбий таълимни ўз ичига қамровчи таълим турларидан бирини танлашлари мумкин. Университетга кириш фақатгина лицейни тямомлаган битирувчиларга ёки таълимнинг қўшимча тайёргарлик йилини ўтаганлар учун, агарда юқори ўрта мактаб таълими касбий хусусиятга эга бўлган тақдирда мумкин.

Жисмоний тарбия учун масъулият Таълим ва фан вазирлигига юклатилган бўлиб, ушбу фан асосий таълимнинг 13 йили давомида мажбурий бўлиб, барча болаларни, ҳаттоки имконияти чекланган болаларни ҳам ўз ичига қамраб олган. Улар учун махсус мувофиқлаштирилган машғулотлар ўтказилади.

Бошланғич мактаб жисмоний тарбиясининг тамойили “Тана бу бойликдир” деб аталади. Бу тамойил ҳаётнинг умумийлик тимсолини ва инсоннинг оламда, жамиятдаги ҳулқ-атворини англатади. Ушбу босқич жисмоний тарбиясининг мақсади ўқувчиларда ўзини, атрофдагиларни ва шахсий ҳаётини интилишларни ўрганиш ва аниқлашга бўлган эҳтиёжини шакллантириш ҳисобланади. Бошланғич мактаб босқичида ўқувчилар тана қисмлари, англаш ва ҳис қилиш, ҳаракат схемалари (ўйинлар орқали), ўзлаштирилади, тўғри овқатланиш асослари, шахсий гигиена, атроф-муҳит муаммолари ва зарарли одатларнинг саломатликка таъсири ҳақидаги бирламчи назарий маълумотларни олишади. Ушбу босқичда баҳолаш ҳужжати ўзида, ўқувчиларнинг шахсий қўникма ва малакалар портфолиосини ва мактабда таълим олиш даври давомида олган барча ҳужжатлар йиғиндисини қамраб олади. Жисмоний маданият дарси бошланғич синф ўқитувчиси томонидан ўтказилади. Баъзи мактабларда бошланғич синф ўқитувчиси билан биргаликда жисмоний маданият ўқитувчиси ҳам ишлаши мумкин.

Кичик ўрта мактаб жисмоний тарбиясининг тамойили қуйидагича тиррифланади: мактаб таълим жараёнида ўқувчилар малака ва қўникмалари ўзлаштирилишининг зарурий даражасини, мажбурий дарсларнинг миқдорини (ҳафтасига 2 соат), мактаб компонентида ажратилган квотани (жами ўқув режанинг 20% гача) миллий ўқув режа белгилайди. Ушбу босқичнинг мақсади қуйидагилар: ўзининг жисмоний имкониятларини ўзини баҳолаш ёрдамида англаб олиш, ҳаёт фаолияти хавфсизлиги асосларини ўзлаштириш. Кичик ўрта мактаб босқичида ўқувчилар координация ва ҳаракат малакаларини ривожлантириш, ўзининг малака ва имкониятларини баҳолаш, велосипед ва мотоциклни

кўчада ҳайдашнинг йўл ҳаракати қоидалари, машғулот методлари, ҳиссиётларни намоён қилиш ва муносабатлар ҳақида назарий маълумотларга эга бўлишади. Баҳолаш тизими 6 дан 10 гача бўлган шкала ёрдамида амалга оширилади. 6 дан 10 гача ва ундан юқори баҳо кейинги ўқув йилига кўчиш учун асос бўлади; бундан паст баҳо “қарз” ҳисобланади ва кейинги ўқув йилининг бошида тўғирланиши лозим; давлат имтиҳонларида (цикл якунида ўтказилади) жисмоний маданият бўйича имтиҳонларни ёзма, оғзаки ёки тест шаклида топшириш мумкин. Дарслар жисмоний маданият бўйича ўқитувчи-мутахассис томонидан ўтказилади.

Юқори ўрта мактаб жисмоний тарбиясининг тамойиллари худди кичик ўрта мактабники каби ифодаланади. Ушбу босқичнинг мақсади куйидагилар: асосий тамойилларни ва спорт техникасини, осойишталик ва жисмоний ривожланишни ўзлаштириш. Юқори ўрта мактаб босқичида ўқувчилар якка ва жамоавий спорт турларининг тузилиши ва қоидалари ҳақида, машғулотлар назарияси ва методикасининг асосий тамойиллари ҳақида, жисмоний фаоллик давомида овқатланиш асослари ҳақида, допинг муаммолари ва релевант жисмоний машғулотлар ҳақидаги назарий билимларга эга бўлишади. Баҳолаш ўзлаштирилган малакалар портфолиосига мувофиқ келувчи маълум миқдордаги кредитлар орқали амалга оширилади ва улар давлат имтиҳонида етарли бўлган баҳони олиш имконини беради (maturità). Дарслар жисмоний маданият бўйича ўқитувчи-мутахассис томонидан ўтказилади.

Ўқувчилар бошланғич мактаб босқичининг ўзидаёқ, ўзлари танлаган дарсдан ташқари спорт фаолиятида бепул иштирок этишлари мумкин. Спорт асослари ва жисмоний фаоллик таълимий хизматларни ривожлантириш жамғармаси томонидан молиялаштирилади.

Францияда жисмоний тарбия тизими

Франция мактабларида жисмоний ва спорт тарбияси дастурларининг мақсади – ўқувчилар саломатлигини мустаҳкамлашга, шахсни ҳар томонлама ривожлантиришга йўналтирилган спорт ва жисмоний маданият соҳасидаги турли-туман фаолият турларини ўзлаштиришдир. Дастурлар биринчи навбатда тезкорлик, чидамлик, ҳаракатлар координацияси, мувозанат, эгилувчанликларнинг ривожлантиришни кўзда тутди. Бошланғич мактабда машғулотларнинг минимал ҳажми ҳафтасига 6 соатни ташкил этади. Баъзи мактабларда ҳафтасига 7 ва ундан ортиқ соат машғулотлар ўтишга мўлжалланган дастурлар апробациядан ўтказилмоқда.

Францияда мактаб спортининг асосий ташкилий тузилмаси бўлиб ҳар бир мактабда мавжуд бўлган спорт ассоциациялари ҳисобланади. Спорт

ассоциациясига жисмоний маданият ўқитувчиси раҳбарлик қилади. Франциялик мутахассисларнинг фикрича, мана шундай тизим жисмоний маданият бўйича мажбурий таълим доирасида ва спорт машғулотлари бўйича ишларни янада яхшироқ ўтказишга имкон беради. Ўқувчиларнинг спорт мусобақаларида ўзларининг жисмоний ривожланиш даражалари ва киттиқишларига мувофиқ иштирок этишлари, ўзлаштирилган ҳаракат милака ва кўникмаларини такомиллаштириш имконини беради. Спорт ассоциацияси ўқувчиларни масъулиятга ва катталар билан ҳамкорликка ўргатади, турли спорт ва маданият ташкилотлари билан фаол алоқалар ўрнатишга имкон беради.

Мактаб спорти чемпионатлари 3 миқёсда ўтказилади: мактаб (академик), департамент ва миллий миқёс. Ушбу мусобақаларни мактаб спортининг миллий уюшмаси, бошланғич таълим муассасалар спорти уюшмаси, эркин таълимнинг бош спорт уюшмалари ташкил этишади.

Французларни лотин мақолларидан бири “*Mens sana in corpore sano*” (соғлом танда – соғлом ақл) ихлосмандлари дейиш мумкин. Франция тирихи давомида доимо шундай бўлмаган. Бирок 20-асрнинг бошларида, айниқса, 1936 йили ҳокимиятга Леон Блюм бошчилигидаги социалистлар ҳукумати келганда ва “Халқ fronti” ҳақ тўланадиган таътиллarga қаршигина, спортга бўлган муносабат ўзгарди.

Ҳозирги вақтга келиб, Францияда спорт машғулотлари жуда ҳам аммаллашиб кетган. Халқ саломатлиги ҳақида ғамхўрлик ва ижтимоий сугурта воситалари давлат сиёсати даражасида қўллаб қувватланмоқда. Охириги йилларда ойнаи жаҳон олдида ўтказиладиган вақт миқдорининг ошиши, нотўғри овқатланиш, янги коммуникацион технологияларнинг қўлланилиши, стресс омилларининг кўпайиши сабаб, саломатлик билан боғлиқ, ёш авлоднинг ортиқча вазнга эга бўлиши, аҳолининг қариши каби сезиларли муаммоларни келтириб чиқармоқда. Бу нарса тажовузкорлик ва тўравонлик каби ижтимоий муаммоларга қўшимча тарзда таъсир этмоқда.

Француз мактабларида жисмоний маданиятнинг тузилиши ўқувчилар ёшига боғлиқдир. Кичик ёшдаги болалар (болалар боғчаси, 3 ёшдан 6 ёшгача бўлган ва бошланғич мактабда 6 ёшдан 10/11 ёшдаги болалар) жисмоний тарбиясини амалга оширишнинг ўзига хос методлари ҳам, махсус тайёрланган ўқитувчилар ҳам мавжуд эмас. Бу ерда жисмоний маданиятни бошланғич мактаб ўқитувчиларининг ўзлари амалга оширади, амалиётда бу агар ўқитувчининг ўзи спортчи бўлса, болаларни ҳам спортга жалб қилади, агарда у “интеллектуал” машғулотларни афзал кўрса, болалар спорт билан кам ёки умуман шуғулланишмайди. Болалар боғчалари ва бошланғич мактаб дастурларида болаларнинг спорт машғулотлари, мусиқа ва расм чизиш машғулотлари билан тенг тарзда тақлиф қилинган. Ўқитувчилар кўп ҳолларда ашула айтиш ёки расм

чизишни кўпроқ танлашади, гап моторикани ривожлантиришга келганда, болаларга тўпни бериб қўйиб, ўйнашга рухсат бериш осон туюлади.

Миллий таълимнинг француз тизимида жисмоний маданият ўқитувчиси коллеждан бошлаб, яъни 6-синфдан 3-синфгача (француз тизимида синфлар тескари ҳисобланади) ва кейинчалик лицейда 2-синфдан “терминаль” гача бакалавр даражаси имтиҳонларига тайёрланиш синфи пайдо бўла бошлайди.

Коллежда жисмоний маданият ўқитувчиси юклагаси 6-5 синфларда ҳафтасига 5 соатни, 4-3 синфларда 3 соатни ташкил этади. Шунини таъкидлаш жоизки, дастлаб “интеллектуал фанлар” ўқитувчилари ўз ҳамкасбларини жиддий қабул қилишмасди, бироқ ҳозир вазият буткул ўзгарди. Гап шундаки, ўқувчилар жисмоний фаоллиги кўп ҳолларда “мувозанатни тикловчи” элемент сифатида хизмат қилади ва ўқувчини катталарни хавотирлантираётган хулқ-атворнинг зўравонлик каби кўринишларидан озод қилади. Спорт машғулотлари хулқ-атвори бошқарувчи элемент сифатида хизмат қилади: бола ўзини эркин тутишни ўрганади, зўриқиш (стресс) камаяди, унда ижобий эҳтиёжлар пайдо бўла бошлайди, муваффақият ҳолати вужудга келади.

Жисмоний маданият ўқитувчиси бошқа интеллектуал фанлар ўқитувчиларига нисбатан ўқувчига бошқача нуқтаи назардан қараш имконига эга бўлади: у ўқувчининг жамоадаги ва социумдаги хулқ-атвори хусусиятларини, индивидуал кўринишларини кўра олади ва сезади.

Лицейда жисмоний маданият ўқитувчиси бошқа ўқитувчилар билан бир хил статусга эга, чунки унинг фани бўйича 2 коэффицентлик имтиҳонлар топшириш мумкин. Шунини айтиш лозимки, баъзи бир ўқувчилар бакалавр даражаси учун имтиҳонларни жисмоний маданият бўйича баҳолар орқали топшириб, муваффақият қозонишади.

Жисмоний маданият машғулотлари имтиҳон ўтказиладиган предметга айлангандан кейин, ота-оналарнинг ҳам муносабати ўзгарди. Ўқувчини имтиҳонларга тайёрлаш учун 2-синфдан бошлаб илмий асосланган дастурлардан фойдаланилади. Ушбу дастурлар ўзида гандбол, баскетбол, гимнастика, атлетизм, теннис, сузиш, елканли спорт (жамоавий ва якка) каби тўғри мослаштирилган турли спорт турларини қамраб олган. Ота-оналар ўз фарзандларининг спорт ютуқларига жуда катта эътибор беришади, модомики, ушбу соҳада ишлаб топилган баллар етарлича балл олинини қийин бўлган соҳаларни қоплаши мумкин.

Миллий таълим вазири навбатдаги ислохотни амалга оширмоқчи: ушбу ислохотнинг асосий ғоясига мувофиқ, тахминан юзтача француз лицейлари тушликдан сўнгги вақтни спорт машғулотларига ажратишади. Ушбу ислохотга Франция Президенти қуйидагича таъриф берди: — “Мен спортнинг таълимий бойликларига ишонаман”, демак тушликкача вақт

фундаментал фанларни ўрганишга, тушлиқдан кейинги вақт маданият ва спортга бағишланади. Таълим вазирлиги спорт машғулотларини клублар тирмоғи ёки спорт ассоциациялари орқали назорат қилмайди, бу ерда бари боланинг танловига боғлиқ ва ҳеч нарса мажбурий эмас. Болалар одатда футбол, рэгби ёки қўл тўпи билан, бир сўз билан айтганда, тўп билан ўйналадиган ўйинларни танлашади. Қизлар эса – гимнастика, рақс ва от спортини афзал қўришади. Боланинг у ёки бу спорт турини танлашига у яшнаётган ўлка шароитлари (шаҳар, тоғ, денгиз бўйи) таъсир этиши мумкин.

Клублар ва ассоциацияларнинг тескари томони бор. Спорт билан шуғулланишни бошлаш осон, бироқ бироз вақт ўтгач бола ўзини рақобатга тайёрлай бошлайди, муттасил мукаммаллашишга интилади, натижани мақсад қилади; машғулотлар тобора кўп вақтни талаб этади, машғулотлар жараёнида жароҳатлар ва нохуш ҳолатлар ҳамроҳ бўлади, юқори спорт маҳоратига эришилгач, ушбу муаммоларга допинг муаммолари ҳам қўшилади. Қани эди спорт машғулотларининг мақсади бўлиб, жисмоний ва рухий кучларнинг мутаносиблиги ва мувозанатига, осойишталик, саломатлик ва эркинликка эришиш бўлса. Бироқ спорт клублари ва ассоциациялари ўзларининг чемпионлари туфайли фаолият юритишади. Чемпионлар ва юқори натижаларсиз клублар ва ассоциациялар молиялаштирилмайди ва уларнинг фаолият юритиши жуда қим қийинлашади.

Спорт машғулотларининг молиявий тузилмаси кўпгина омилларга — клубнинг катта шаҳарда ёки кичик қишлоқда жойлашганлиги, қандай жиҳозларни тавсия қила олишига боғлиқ бўлади. Ҳар қандай ҳолатда ҳам бирча харажатлар шуғулланувчи болаларнинг ота-оналарнинг зиммасига тушади.

Юқори малакали спортчилар тайёргарлиги ва спорт элитаси икки хил тарзда шакллантирилади:

- миллий таълим доирасида – спорт секциялари (одатда лицейларда);
- “Франция кутблари ва умиди”.

Мақтаб спорт секциялари ўз спорт тури бўйича Миллий лигага танланган ёш спортчиларга ўзларининг спорт турлари билан шуғулланиши ва мақтаб таълимини давом эттира олишлари учун машғулотларни мослаштиришга имкон беришади. Масалан Ля-Рошельда шундай спорт секциялари мавжудки, у ерда шуғулланган кўпгина спортчиларга миллий ва олимпия чемпиони даражасига эришишларига имтиёзчи бўлган.

“Франция кутблари ва умиди” – бу спорт секцияларининг юқорирок даражадаги “элита” тоифасидаги (16-25 ёшлар) спортчилар фаолиятининг раҳбаридир. Бу ерда миллий ва халқаро унвонларга эга спортчилар қабул

килинади. Уларнинг барча турдаги машғулотилари махсус жиҳозлар билан таъминланган бўлиб, қаттиқ назорат остида ўтказилади.

Давлат ва маҳаллий ўзини-ўзи бошқариш органлари кенг тармоқли спорт муассасалари ва спорт ассоциацияларига эга. Шу туфайли ҳар бир фуқаро спорт машғулотилари билан шуғулланиш имконига эгадирлар. Ҳар бир коммуна ўзининг спорт залига эга бўлиб, у ерда клублар ва ассоциациялар турли спорт турлари бўйича машғулотилар ташкил этишади. Агар коммуна кичик бўлса, бошқа коммуна билан бирикади. Коммуна бюджетини бошқарувчилар, спорт машғулотилари бўйича ўзларининг сайловчилари-эҳтиёжини қондирувчи миқдордаги воситалар ҳақида яхши хабардорлар, шунинг учун спортга ажратилган маблағлар одатда етарлича салмоқлидир.

Финляндия жисмоний тарбия тизими

Финляндия мактабларида жисмоний тарбия тизими соғломлаштиришга йўналтирилганлик концепцияси асосида қурилган. Ушбу концепция мақсади ўқувчиларда ҳаётлари давомида юқори жисмоний фаолликни намоеън қила олишларига бўлган эҳтиёжни шакллантириш назарда тутилади. Асосий мақсад соғлом авлодни вояга етказиш талабларига мувофиқ фаол ҳаёт тарзини тарбиялашдан иборатдир. Фин мутахассисларининг фикрича, мактаб болалар ва ўсмирларга турли шаклдаги дарсдан ва мактабдан ташқари спорт фаолиятида иштирок этиш имкониятини таъминлаши лозим. Уларнинг қараши бўйича энг муҳими, ёшларнинг ушбу малака ва кўникмаларни эгаллашлари эмас, уларнинг турли шаклдаги ҳаракат фаолиятида иштирок этиш шароитларини таъминланишидир.

Мактаб жисмоний тарбия дастурида ҳафтасига қуйидаги ҳажмда машғулотилар ўтказилиши кўзда тутилган: 1-2 синф ўқувчилари учун – 1,5 соат, 3-4 синф учун – 3 соат, 5-6 синф учун – 2,5 соат, 7-9 синф учун – 2 соат. Финляндиялик олимларнинг фикрича, мактаб ўқувчилари учун машғулотиларнинг оптимал ҳажми ҳафтасига 3-4 соатни ташкил этади.

Нидерландияда “Ҳаракат таълими” концепцияси амалга оширилмоқда. Асосий ғоя сифатида ушбу концепция ўз олдида ҳаракатлар маданияти ва ундан бутун ҳаёт давомида фойдаланиш вазифасини қўяди. Асосий ҳаракат шаклларини ўргатиш, болани турли ҳаракат вазиятларини ҳал этишга ўргатиш, асосий мотор компетенцияларни ишлаб чиқиш, ҳаракат маданиятини ўзлаштиришга кўмаклашади ва бу кейинчалик бутун умрга қолади.

Агар замонавий Европа мамлакатларидаги умумтаълим муассасалардаги жисмоний тарбияни белгиловчи концепцияларни ўзимизда амалга оширилайётган концепциялар билан солиштирсак,

уларнинг ўзаро алоқадорлигини сезиш мумкин.

Россияда ҳам охириги йиллари шунга ўхшаш концепциялардан бири, В.К.Бальсевичнинг “Спортга йўналтирилган жисмоний тарбия” концепцияси кенг тарқалди. Ушбу концепция қуйидагиларга асосланган: ўқувчилар жисмоний сифатлари ва ҳаракат қобилиятларини ривожлантиришда тренировка методларидан мажбурий фойдаланиш, академик жадвалдан ташқарига чиқарилган ҳафтасига 3 марталик ўқув-машғулотлари, ўқувчиларнинг спорт турини ёки бошқа шаклдаги жисмоний фаолиятни танлаш эркинлиги ва шунингдек, жисмоний тарбия ва бошқа шакллардаги қўшимча спорт таълимининг кенг камровдаги инфратузилмавий ўзгаришлари.

Бразилия ва Марокашда жисмоний тарбия тизими

Ажабланарлиси шундаки, ушбу мамлакат университетларида жисмоний маданият ўқув фани сифатида мавжуд эмас.

Бирок мактаб ўқувчиларининг спортга бўлган муносабати мутлақо бошқача. Мактабларда жисмоний маданият дарслари мажбурийдир. Бирон-бир ўқувчи сабабсиз дарс қолдириши мумкин эмас. Бу нарсага жиддий эътибор қаратилади. Ҳар бир мактаб ўзининг кортига эга ва дарслар асосан жамоавий ўйинлар тарзида ўтказилади. Қизлар асосан волейбол ўйнашади, йигитлар эса ўз машғулотларини футболга бағишлашади. Ўқувчиларга ҳам назарий, ҳам амалий машғулотлар ўтказилади. Давомийлиги бўйича назарий машғулотлар 2 ой давом этади, ўқув машғулотларининг қолган вақтида амалий машғулотлар ўтказилади. Дарслар ҳафтасига 1 ёки 2 марта ўтказилади. Машғулотлар махсус тайёрланган мураббийлар томонидан ўтказилади.

Бразилия ва Марокаш университетларида жисмоний маданият дарслари мажбурий бўлмаган фан ҳисобланиб, фақатгина махсуслашган институтларда ўтказилади.

Агар махсуслашган институтлар ҳақида гапирадиган бўлсак, бу ерда талабалар назарий ва амалий машғулотлар орқали таълим олишади. Назарий машғулотларга тўхталиб ўтадиган бўлсак, талабаларга «Educação Física», яъни, “жисмоний тарбия” номли фандан дарс ўтилади. Ушбу фан доирасида одам анатомияси, спорт тарихи, спорт турлари, бодибилдинг ва бошқа фанлар, умумлаштирадиган бўлсак инсон организми, спорт ва дипломатлик билан алоқадор бўлган назарий билимлар берилади. Албатта, агар талаба муҳандислик ёки бошқарув йўналишларида таълим олаётган бўлса, ушбу предмет уларнинг ўқув режаларига кирмайди. Назарий машғулотларни махсус тайёргарликка эга бўлган ўқитувчилар томонидан ўтказилади.

Бельгияда жисмоний тарбия тизими

Жисмоний тарбия дастурлари асосидаги мажбурий машғулотлар 6-14 ёшлилар учун ҳафтасига 3 соатни, 15-18 ёшлилар учун эса 2 соатни ташкил этади ва бундан ташқари ҳафтасига дардан ташқари 2 соатлик бажарилиши шарт бўлган машғулотларга ажратилган.

Мактаб спортини ривожлантириш Маърифат вазирлиги томонидан белгиланади ва бевосита миллий жамоалар тасарруфидadır. Бельгиянинг мактаб спорти федерацияси турли даражадаги мактаблараро мусобақаларни ташкил этишади. Фламанд жамоасида Федерация билан жисмоний тарбия, спорт ва тоза ҳаводаги машғулотлар маъмурияти ҳамкорлик қилса, Валлон жамоасида эса Федерация билан жисмоний тарбия ва спорт маъмурияти ҳамкорлик қилади. Ушбу 3 ташкилотни ўзаро ҳамкорликларининг ягона мақсади – оммавий спорт тадбирларида иложи борича кўпроқ ўқувчиларни жалб қилишдир. Ушбу тадбирларнинг энг каттаси ҳар йили ўтказиладиган Мактаб ўйинлари ҳисобланади.

Грецияда жисмоний тарбия тизими

Греция мактабларида жисмоний маданият дарслари учун 4-синфдан бошлаб (8 ёшдан) ҳар куни 2 соат ажратилган. Машғулотлар жамоавий ўйинларга мўлжалланган кичик майдончаларда ўтказилади.

Мамлакатда мактаб спорти устидан умумий раҳбарликни Маърифат вазирлигининг махсус департаменти амалга оширади. Умумтаълим мактаби ўқувчилари учун мусобақалар 3 босқичда: маҳаллий, департамент ва миллий миқёсда амалга оширилади. Мусобақаларни махсус Спорт маъмурияти хизмати амалга оширади. Греция мактабларида спорт оммавийлигининг ривожланишига 2 омил: ёпик спорт иншоотларнинг камлиги ва спорт анжомлари ҳамда жиҳозларининг танқислиги тўсқинлик қилмоқда.

Португалияда жисмоний тарбия тизими

1990 йил 13 январда “Спорт тизими тўғрисидаги” Асосий қонуни қабул қилинганга қадар мактабнинг вазифаси жисмоний тарбиялаш билан чекланган эди. Юқорида тилга олинган қонуннинг “Спорт ва мактаб” деб номланган 6-моддасида мактаб спорти расмий равишда “мактаб доирасида синфдан ташқари фаолият” ва шу билан биргаликда, ҳар томонлама таълим бериш элементи ва бўш вақтни ташкил этиш шакли сифатида амалиётга жорий этилди. Қонунга мувофиқ мактабларда мактаб спортининг ташкилий шўъбалари тузилиб, округ бюроси билан ҳамкорликда ўқитувчи – координатор раҳбарлигида фаолият юритади.

Мамлакатда мактаб спортини ривожлантириш масалалари билан бевосита Маърифат вазирлиги, маслаҳатчи сифатида мактаб спортининг

Миллий кенгаши ва Мувофиқлаштирувчи бюро томонидан ҳар бир округга бириктирилган ўқитувчи-вакил шуғулланиб, мусобақа мақсадларини белгилайди ва ушбу ишни ташкил этади.

Австрияда жисмоний тарбия тизими

Австрия мактабининг вазифалари 1962 йили қабул қилинган “Мактаб туғрисидаги” Қонунда ўз аксини топган. Ёшларни анъаналар ва мамлакатнинг ижтимоий қадриятлари бўлиши – ҳақиқат, эзгулик ва нафосат руҳида тарбиялашга қўмаклашиш. Ўқув режаларида ҳафтасига 2 соатдан 4 соатгача ҳажмдаги жисмоний маданият дарслари кўзда тутилган.

Мактаблар ушбу соҳанинг барча имкониятларини ишга солади. Ўқувчиларнинг жисмоний маданиятга бўлган эҳтиёжларини ошириш мақсадида, бўш вақтларда спорт ишларининг қуйидаги шакллари амалиётда қўлланилади: чанги учиб бўйича курслар, спорт ҳафталари, туризм кунлари ва ҳ.к. Ўқувчиларни бўш вақтларида спорт машғулотлари билан шуғулланишга тайёрлаш учун мактабда қизиқишлар бўйича гуруҳлар тузилиши ва ушбу гуруҳларда болалар мамлакатда юксак оммалашган бирон-бир спорт турига оид жисмоний машқларни ўрнаттиришлари мумкин. Масалан: футбол, сузиш, енгил атлетика, чанги учиб, волейбол, теннис ва ҳ.к.

Австрия мактаблари спортга йўналтирилган тарзда фаолият юритишади ва ўқувчилар ўрта таълим олишлари билан бирга танлаган спорт турлари бўйича юқори натижаларга эришиш мақсадида машқ қилишади.

Мактаб мусобақалари жисмоний маданият ўқув режаларини тўлдириб туради ва ўқувчилар ўзлаштирган спорт малака, кўникмаларини амалиётда қўллаш ва намоён қилиш имконини беради.

Японияда жисмоний тарбия тизими

Халқ саломатлиги – миллий ғоянинг бир қисми ҳисобланган Японияда ёш авлоднинг жисмоний тарбиясига ниҳоятда катта эътибор берилади.

Қунчиқар мамлакатада жисмоний маданият ўқитувчиси касби – юқори ҳикмат тўланадиган касблардан бири бўлиб ҳисобланади ва унинг бир ойлик маоши йирик завод директори ойлик маоши билан тенгдир. Агар мактабда 8-10 тагача спорт турларидан машғулотлар ўтказилса, ҳар бир спорт тури учун алоҳида ўқитувчи масъул қилиб тайинланади. Япониянинг жисмоний тайёргарлик бўйича ўқитувчилари юксак маҳорат эгалари бўлишиб, тиббиёт фанидан ҳам маълумотга эгадирлар. Бундай ўқитувчи – ҳам мураббий, ҳам устоз, ҳам шифокор ва ҳам руҳшунос ҳисобланади. Агарда биринчи синф ўқувчиси саломатлигида муаммолар сезилгудай бўлса, жисмоний маданият ўқитувчиси уни мактабда таълим олиш

йиллари давомида етаклаб боради ва ўқувчи учун шунақанги машқларни, шунақанги овқатланиш тизimini ва шунақанги ҳаёт тарзини танлайдики, токи ўқувчи мактабни соғлиги мустаҳкам инсон бўлиб битирсин. Бундан ташқари таълимнинг охирида ҳар бир япон ўқувчи йигит ва кизи, у ёки бу спорт тури бўйича профессионалларга айланишади.

Бошланғич мактабда (1-6 синфлар, 6-12 ёшдаги ўқувчилар) ҳафтасига 3 соатдан кам бўлмаган миқдордаги жисмоний маданият ва спорт машғулоти кўзда тутилган. Бошланғич мактаб дастури ўзида: умумий жисмоний тайёргарлик, гимнастика, енгил атлетика, сузиш, тўп билан ўйналадиган ўйинлар, рақслар, соғлом турмуш тарзи малакаларини шакллантиришларни мужассамлаштирган.

Мажбурий машғулотлар қаторида 40% японияликнинг бошланғич мактабларида дарсдан ташқари машғулотларнинг (ҳафтасига 5 соатдан ортиқроқ) қўшимча дастури мавжуд бўлиб, спорт клубларида ўтилиши назарда тутилган. Шу билан биргаликда спорт ўйинлари куни, сузиш ҳаваскорлари куни, жисмоний-соғломлаштирувчи экскурсиялар ва мактаб спорт мусобақалари ўтказилади.

Ўрта мактабдаги мажбурий машғулотлар ҳажми ҳафтасига 3 соатдан кам бўлмаган вақтни ташкил этади. Қўшимча машғулотлар дастури асосида ҳар бир ўқувчи спорт клубларида ҳафтасига ҳеч бўлмаганда бир маротаба иштирок этиши юклатиб қўйилган.

60% яқин ўрта мактаб ўқувчилари спорт клубларида ҳафтасига 8 соатдан кам бўлмаган вақт мобайнида шуғулланишади.

Юқори синф ўқувчилари учун мажбурий жисмоний тайёргарлик машғулоти йигитлар учун ҳафтасига 4 соатни, қизлар учун 2 соатни (10-синфлар) ташкил этса, 11-синф ўқувчи йигит ва қизларида 3 соатни ташкил этади. Ўқувчиларнинг 40% зиёди ҳафтасига 9 соатдан кам бўлмаган вақт мобайнида шуғулланишади.

Хитойда жисмоний тарбия тизими

Хитойнинг ҳар бир университетда жисмоний маданият дарсларининг ўтказилиши кўзда тутилган. Эътиборингизни Шанхай шаҳрида жойлашган машҳур университетлардан бири хисобланмиш SISU университетига қаратамиз. Юқорида таъкидланганидек, ушбу университетда ҳам жисмоний маданият дарслари ўтказилади. Шунини таъкидлаш жоизки, хитойликлар унчалик спортга берилишмайди. Албатта, университетларда турли хил спорт жамоалари мавжуд, бироқ бу жамоаларга кўпчилик ташриф буюради деб бўлмайди.

Назарий машғулотлар кўзда тутилмаган, фақатгина амалий машғулотлар ўтказилади. Машғулотлар ҳафтасига бир марта ўтказилади. Бу машғулотлар алоҳида режа асосида ўтказилмайди, ҳар бир талаба ўзи

учун машғулотни ўзи танлайди. Бирок шунга қарамай машғулотлар барча талабалар учун мажбурийдир.

Ўқитувчилар таркиби ҳақида сўз очадиган бўлсак, алоҳида ўқитувчилар мавжуд. Кафедралар мавжуд эмас.

Агарда талабаларнинг спорт билан шуғулланиш иштиёқлари баланд бўлса, улар спортга йўналтирилган университетларда таълим олишга интилишади. «Shanghai tiyu daxue» каби спортга йўналтирилган университетларда спорт турларининг хилма-хил турлари фаолият юритишади. Шунингдек, талабалар гуруҳи, ёшига қараб турли тоифаларга бўлинади. Бундан ташқари спортга йўналтирилган университетларда назарий машғулотлар ўтказилиб, талабалар тана тузилиши ҳақида, мушаклар ва соғлом овқатланиш ва ҳ.к.лар ҳақида билимларга эга бўлишади.

Университет улкан спорт мажмуасига эга бўлиб, мажмуа футболдан тортиб стол теннисигача бўлган барча спорт турлари билан шуғулланиш имконини берувчи зарурий жиҳозлар билан таъминланган. Университетда сув ҳавзаси, тренажёр зали, спорт заллари, шунингдек, спорт майдонлари ва ўйин майдонлари мавжуд.

Булардан ташқари яна бир қизиқ томони шундан иборатки, талабаларда тий-цици-юань гимнастикаси, қилич санъати каби факультатив машғулотлар ҳам мавжуд. Шу билан бирга талабалар жанговар машқларни бажариш санъатини “лао-ши” (устоз) раҳбарлигида ўрганиш имконига эгалар.

Жисмоний тарбия, спорт назарияси ва методикаси ривожланишининг босқичлари

Биринчи босқич

Давр: Инсон ва жамият вужудга келишидан эрамиз бошлангунга қадар (эрамизнинг илк бир неча асри).

Ахамияти: жисмоний машқлар ва илк жисмоний тарбия тизимларининг инсоннинг ҳаракат фаоллигига бўлган табиий эҳтиёжи, яшаш учун кураш ва рақобат зарурияти, ўз фаолияти натижаларини таққослаш.

Босқич хусусияти

Ибтидоий тузум

Ибтидоий одамларнинг “машқланиш” (ҳаракатлар такрорланиши) қондасини аяглаб етиши

Жисмоний тайёргарлиги юқори даражада бўлган қабила аъзолари ов, қундалик ҳаёт ва жангларда муваффақиятлироқ эдилар, бу эса алоҳида одам ва қабиланинг омон қолиши учун муҳим омиллардан бири эди.

Меҳнат ва ҳарбий фаолият учун зарур бўлган машқларни (асосан имитацион) бажариш

Меҳнат фаолияти билан узлуксиз боғланган илк машқларнинг пайдо бўлиши, меҳнат ва турмуш фаолиятини юритишни таъминлашга, яъни жисмоний машқлар меҳнат фаолияти хусусиятларига эга бўлиб, инсон ва жамиятнинг омон қолиши ва фаолиятини таъминлашга йўналтирилган эди. Бизнинг давримиз нуктаи назаридан қарасак, ибтидоий одамлар бажарган машқларни шартли равишда “жисмоний” деб номлаш мумкин.

Қулдорлик тузуми

Илк жисмоний машқларнинг вужудга келиши

Жамиятда ижтимоий қатламлашиш рўй берди: турли ижтимоий гуруҳлар ва синфлар вужудга келди. Қуллар томонидан меҳнат фаолияти амалга оширилгани туфайли, эркин одамларда омон қолишга бўлган зарурият йўқолиб, шахсий ривожланишга (муסיқа, адабиёт, санъат) ва шу жумладан, жисмоний ривожланишга имконият пайдо бўлди. Шу сабабли ҳаракат амаллари аста-секин меҳнат фаолиятидан ажрала бошлади, яъни бажарилаётган машқлар жисмоний машқлар кўринишига эга бўлиб борди. Ушбу машқларнинг кўпи бизнинг давримизгача етиб келди (асосан енгил атлетика): найза, диск, боскон улоқтириш, панкратион ва ҳ.к.

Илк жисмоний тарбия тизимларининг вужудга келиши

Ўша даврнинг етакчи давлатлари – Юнонистон, Спарта, Рим империясида йиғилган тажриба асосида, илмий асосланмаган илк жисмоний тарбия тизимлари вужудга кела бошлади. Шу билан бирга жисмоний тарбия тизимлари замонавий кўринишга кела бошлади: спортчиларнинг (кейинчалик профессионал), мураббийлар, табиблар, ҳакамлар, ташкилотчилар ва бошқаларнинг пайдо бўлиши. Илк спорт иншоотлари – гимназий ва стадионлар пайдо бўлди. Санъат асарларида инсоннинг жисмоний камолоти мадҳ этила бошланди.

Мусобақаларнинг вужудга келиши

Ўша даврлар давомида кўпсонли беллашувлар (ўйинлар) ўтказила бошланди, энг машҳурлари – Олимпия ўйинлари.

Машқланишни ёшлиқдан бошлаш заруриятини идрок этилиши

Ўсмирларнинг жисмоний тайёргарлиги ва уларнинг Олимпия ўйинларида иштироки.

Хулосалар

Жисмоний машқлар ибтидоий жамиятда инсон ва жамият жисмоний омон қолишининг зарурий омили сифатида вужудга келди.

Биринчи босқич давомида жисмоний машқлар меҳнат амалларидан ажрала борди, бу эса жамиятнинг муҳим ютуғи, жисмоний тарбия тизими вужудга келиши ва ривожланишининг шarti бўлиб хизмат килди.

Илк жисмоний тарбия тизимларининг вужудга келиши, айниқса Қидимги Юнонистонда (хаттоки ҳозирги кун нуқтаи назаридан ҳам ушарни ривожланган деб аташ мумкин).

Иккинчи босқич

Давр: Уйғониш давридан, 19-асрнинг иккинчи ярмига қадар

Аҳамияти: Ривожланган Европа давлатларида жисмоний тарбия тизимларининг вужудга келиши ва ривожланиши замонавий жисмоний тарбия тизимлари учун асос бўлди, илк спорт турларининг пайдо бўлиши, жисмоний тарбия педагогиканинг муҳим таркибий қисми сифатида тан олинди.

Босқич хусусияти

Ушбу давр жисмоний тарбия тизимларининг вужудга келиши билан тавсифланади

Дастлабки шарт

Черковда ислохотлар сабаб, инсонларнинг черков ва диний ақидаларга муносабати ўзгариб борди, инсон ҳаёти, унинг бетакрорлиги, унинг жисмоний саломатлигининг олий кадрият сифатида тан олинди.

Ишлаб чиқаришнинг гуркираб ривожланиши ва капиталистик муносабатларнинг вужудга келиши жисмонан соғлом инсонларни (шу жумладан, болаларни) ишлаб чиқариш соҳасида меҳнат қилиш учун тайёрлашни талаб қиларди.

Географик кашфиётлар ва ривожланган Европа мамлакатлари — Англия, Испания, Португалия томонидан мамлакатлар ва қитъаларни мустахлаккага айлантириш бошланди.

Амалга ошириш

Черковнинг илм-фан, инсонлар онги ва жамият ривожига тўғрисида сусайиши

Европанинг ривожланган мамлакатларида инсон саломатлиги ва унинг ҳаётига олий кадрият сифатида қараш асосида, аста-секин инсонларда онги онг шаклланиб борди, бу эса жисмоний тарбиянинг ривожланишига ижобий таъсир қилди. Инсон организми тўғрисидаги бошланғич илмий донишлар пайдо бўлди.

Педагогикага жисмоний тарбия фанининг киритилиши

Уша даврнинг илғор олимлари ва мутафаккирлари томонидан (Ж.Руссо, Г.Спенсер, Фит, И Гутс-Мутс, М.Тирш, Я.Линг, Г.Дементи, Г.Арнолд, Я.Коменский, Р.Баден – Пауэлл ва бошқалар) йўналтирилган жисмоний тарбияни мактаб таълим-тарбия тизимига киритиш зарурияти тан олинди. Жисмоний машқлар мактабларга (асосан ўйинлар кўринишида) киритила бошланди.

Жисмоний тарбияга бағишланган дастлабки илмий ишларнинг пайдо бўлиши

Европанинг ривожланган мамлакатларида бошланғич услубий билимлар асосида ёритилган, йўналтирилган жисмоний тарбия жараёнига оид дастлабки илмий ишлар ва бошқа адабиёт манбалари чиқа бошлади.

Биринчи жисмоний тарбия тизимларининг пайдо бўлиши

Европанинг ривожланган мамлакатлари — Германия, Англия, Франция, Швеция, Чехияда гимнастикага асосланган (швед, олмон, чех) ва миллий хусусиятларга эга дастлабки жисмоний тарбия тизимлари пайдо бўлди.

Илк спорт клублари ва ташкилотлари пайдо бўлди, мусобақалар ўтказила бошланди.

Антик Олимпия ўйинларини қайта тиклаш тўғрисидаги фикрларнинг билдирилиши ва илк уринишлар шу даврга тўғри келади.

Хулосалар

Черков таъсирининг сусайиши ва одамлар онгининг ўзгариши, Европанинг ривожланган мамлакатларида дастлабки жисмоний тарбия тизимларининг пайдо бўлиши учун туртки бўлди, жисмоний машқларнинг меҳнат фаолиятидаги ҳаракат амалларидан ажралиб бориши яқунланди, аста-секин жисмоний машқлар мактаб таълим-тарбия тизимига киритила бошланди.

Учинчи босқич

Давр: 19-асрнинг иккинчи ярмидан ҳозирги вақтга қадар.

Аҳамияти: Жисмоний тарбиянинг алоҳида илмий фан сифатида ажралиб чиқиши.

Босқич хусусияти

Ушбу давр жисмоний тарбия тизимининг гуркираб ривожланиши билан тавсифланади ва ушбу жараён ҳозирги вақтга қадар давом этмоқда.

Европанинг ривожланган мамлакатларида жисмоний тарбия ва спортнинг гуркираб ривожланиб борди. Кўпсонли одамлар тизимли жисмоний машғулотларга жалб этила бошланди.

Биринчи спорт турларининг пайдо бўлиши

Гимнастика, спорт ўйинлари, енгил атлетика, чанғи спорти, яккакурашлар, спорт турлари бўйича миллий ва халқаро федерациялар яратилиши, ички ва халқаро мусобақаларнинг ўтказилиши.

Олимпия ўйинларининг қайта тикланиши

Замонавий Олимпия ўйинларининг вужудга келиши, ушбу ўйинлар обрўйи ҳамда, Халқаро Олимпия ҳаракати иштирокчи-мамлакатлар сонининг тобора ортиб бориши.

Жисмоний тарбиянинг алоҳида илмий соҳа сифатида, назарий асосларининг ривожланиши

Умуман, инсон ва алоҳида жисмоний тарбия тўғрисида илмий билимларнинг пайдо бўлиши ва гуркираб ривожланишида рус олимлари (асосан физиологиядан) И.Павлов, И.Сеченов, И.Введенский, А.Ухтомский, П.Анохинларнинг ҳиссаси катта бўлди.

Жисмоний тарбия тизимининг давлат миқёсида ташкил этилиши

Ҳозирги вақтда деярли барча дунё мамлакатларида жисмоний тарбия ва спорт давлат сиёсати даражасига кўтарилган. Жисмоний маданият ва спортни ташкил этиш ва бошқариш, спортчиларни ва жисмоний тарбия мутахассисларини тайёрлаш, молиялаштириш ва бошқа ишлар давлат томонидан амалга оширилмоқда.

Хулосалар

Замонавий жамиятни ривожланган жисмоний тарбия тизимисиз тасаввур қилиб бўлмайди, ўсиб келаётган ёш авлодни тўлақонли тарбиялаш эса йўналтирилган жисмоний тарбиясиз — деярли имконсиз.

Жисмоний тарбия ва спорт тизимининг замонавий ривожланиш даражаси, шубҳасиз кўп асрлик жамият ривожланиши натижаси ва ютуғидир.

Назорат саволлари:

1. XVIII асрдан ҳозирги вақтгача хорижий жисмоний маданият ва спорт тизимлари хусусиятини очиб беринг.
2. Янги давр мактаб жисмоний тарбиясининг мазмунини ёритинг.
3. Янги даврнинг йирик буржуа гимнастик тизимларининг хусусиятларини ёритинг.
4. Таълим муассасаларида замонавий чет эл жисмоний тарбия тизимлари хусусиятини очиб беринг.
5. АҚШ ва Буюк Британияда жисмоний тарбия тизимининг ўзига хос хусусиятларини ёритинг.
6. Германия ва Францияда жисмоний тарбия тизимининг ўзига хос хусусиятларини ёритинг.
7. Италияда жисмоний тарбия тизимининг ўзига хос хусусиятларини ёритинг.
8. Финляндия жисмоний тарбия тизимининг ўзига хос хусусиятларини ёритинг.
9. Бразилия ва Марокашда жисмоний тарбия тизимининг ўзига хос хусусиятларини ёритинг.
10. Бельгия ва Грецияда жисмоний тарбия тизимининг ўзига хос

хусусиятларини ёритинг.

11. Португалияда жисмоний тарбия тизимининг ўзига хос хусусиятларини ёритинг.

12. Австрияда жисмоний тарбия тизимининг ўзига хос хусусиятларини ёритинг.

13. Япония ва Хитойда жисмоний тарбия тизимининг ўзига хос хусусиятларини ёритинг.

14. Жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва методикаси ривожланишининг босқичлари ва уларнинг хусусиятини очиб беринг.

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ ФАНИНИНГ МАҚСАДИ ҲАМДА ВАЗИФАЛАРИ

Жисмоний маданият назарияси ва методикаси – илмий ва ўқув фан сифатида

Жисмоний маданият назарияси ва методикаси ўқув фани сифатида жисмоний тарбия, жисмоний маданият ва спорт бўйича мутахассисларни тайёрлашда ҳамда махсус билим олишда асосий фан бўлиб ҳисобланади.

Педагогика университетларининг жисмоний маданият факультетлари ва жисмоний тарбия институтларининг турли йўналиши ўқув режаларида бу фан жисмоний маданият назарияси ва методикаси, жисмоний маданият ва спорт ҳақидаги билимларни тизимли равишда ўзлаштириш имконини беради.

Жисмоний маданият назарияси ва методикаси – олий маълумотли жисмоний маданият мутахассисининг касбий тайёргарлиги тизими учун асосий касбий фан ҳисобланади. Бу фан ўзининг мазмуни ва моҳияти орқали талабаларга зарурий даражада жисмоний тарбия мутахассиси касбий фаолиятининг рационал йўллари, методлари ва усуллари ҳақида назарий ва услубий билимлар билан таъминлашга, ушбу фаолиятнинг тузилиши ва мазмуни ичида жисмоний тарбиянинг таълимий, тарбиявий ва соғломлаштирувчи вазифаларни муваффақиятли амалга ошириш усулларини очиб беришга қаратилган.

Унинг мазмуни

Жисмоний маданият назарияси ва методикаси асослари	Мақтабгача тарбия муассасаларда жисмоний тарбия	Умумтаълим мактабларда жисмоний тарбия	Академик лицейларда жисмоний тарбия	Касб-ҳунар коллежларида жисмоний тарбия	Катта ва кекса ёшдаги кишилар жисмоний тарбияси	Ҳарбий хизмат ва флотда жисмоний тарбия	Кўнгилли спорт машғулотлари
---	--	---	--	--	--	--	------------------------------------

Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фанининг пайдо бўлиши ва ривожланиши манбалари:

1. **Жамоавий ҳаёт амалиёти.** Жамиятнинг яхши жисмоний тайёргарликга эга бўлган инсонларга бўлган эҳтиёжи жисмоний тарбия қонуниятларини ўрганиш ва улар асосида инсон жисмоний камолотини бошқарувчи тизимни қуришга бўлган интилишни келтириб чикарди.

2. Жисмоний тарбия амалиёти. Айнан мана шу амалиётда назарий билимларнинг ҳаётийлиги текширилади, янги ва оригинал ғоялар вужудга келади, жисмоний тарбия назарияси ва методикаси янги ғоявий ишланмалар билан бойитилишига туртки бўлади.

3. Илғор ғоялар. Шахсни ҳар томонлама ривожлантириш ғояси моҳияти ва йўллари ҳақида турли замон ва мамлакат файласуфлари, педагоглари, ҳақимлари билдирган прогрессив ғоялар.

4. Ҳукумат қонун ва қарорлари. Ҳукуматнинг мамлакатда жисмоний маданиятнинг аҳволи ва такомиллаштириш йўлларига оид қонунлар, қарорлар ва фармойишлар.

5. Тадқиқот натижалари. Нафақат жисмоний тарбия назарияси ва методикаси, балки бошқа алоқадор фанларда амалга оширилган илмий тадқиқот натижалари.

(Б.А.Ашмарин, 1990)

Жисмоний маданият – шахснинг умумий маданияти таркибий қисми сифатида

Маданият

Онг маданияти	Визуал маданият	ИВНИУДУМ ТВНИГОУФ
	Ижтимоий маданият	
	Маънавий маданият	
	Руҳий маданият	
	Жисмоний маданият	



Жисмоний маданият тушунчасининг таркибий қисмлари

ШАХСНИНГ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИ ЭЛЕМЕНТЛАРИ
(М.Я.Виленский ва Г.М.Соловьёва манбалари буйича, 2001)

№ т/р	Асосий тузилмаси	Сифатларнинг таркибий қисмлари	Сифатларнинг аломати
1	Билимлар ва интеллектуал қобилиятлар	Ҳажм	Билимдонлик
		Илмийлик	Мавҳумлик даражаси Асосланганлик
		Идроклилик	Идроклилик даражаси Кучиш даражаси Тушунтиришга бўлган қобилият
		Малакалар	Ўзлаштирилганлик даражаси
2	Жисмоний камолот	Жисмоний ривожланиш	Морфофункционал кўрсаткичлар Функционал аломатлар Психомоторика Жисмоний қобилиятлар
		Ҳаракат малакалари, Онг назорати	Ўзлаштиришнинг репродуктив даражаси
		Ҳаракат кўникмалари	Ўзлаштиришнинг продуктив даражаси Аниқлик Автоматлашганлик Ишончлилик
		Жисмоний тайёрланганлик	Эталон Натижа Динамика
		Мотивлар	Ижтимоий аҳамиятли Касбий аҳамиятли Шахсий аҳамиятли
3	Мотивацион-кадриятли йўналиш	Қизиқишлар	Спорт Жисмоний маданият ва соғломлаштирувчи ЖМ
		Ўрнатмалар	Мақсадга эришиш даражаси Ирода кучи Собитқадамлик
		Эътиқодлар	Идроклилик даражаси
		Эҳтиёжлар	Ўзини рўёбга чиқариш Ижтимоий муносабатлар

			Хавфсизлик Физиологик
4	Ижтимоий-ахлоқий кадриятлар	Маънавият	Жисмоний-спорт этика ва маданияти
		Эстетика	Ўзалликни ҳис қилиш Чиройни ҳис қилиш
		Меҳнатга муносабат	Меҳнатсеварлик
		Дунёкараш	Билим ва эътиқодларнинг илмийлиги даражаси
		Соғлом турмуш тарзи	Ёмон одатлардан воз кечиш Тизимлилик Илмий асос
5	Жисмоний маданият ва спорт фаолияти	Спорт Соғломлаштириш Амалийлик Таълимийлик Ташвиқотчилик Ташкилотчилик Ҳакамлик Йуриқчилик Ўзининг мукамаллигига интилиш	Қўллаш частотаси Вақт сарфи Ютуқлар даражаси Динамика

Жисмоний тарбиянинг бошқа тарбия турлари билан алоқадорлиги
Тўлақонли жисмоний тарбияни фақатгина бошқа тарбия турлари билан боғлиқ ҳолда амалга ошириш мумкин.
Ақлий тарбия
Бевосита алоқа: жисмоний машғулотлар жараёнида когнитив (билиш) вазиятларни яратиш, муаммоли вазиятларни ҳал этишда ижодий фикрлашни ривожлантириш, жисмоний маданият соҳасига оид назарий билимларни бериш ва уларни амалиётда қўллаш малакаларига эга қилиш.
Билвосита алоқа: саломатликнинг мустаҳкамланиши ва жисмоний ривожланиши инсоннинг нормал ақлий ривожланишига қўмаклашади.
Ахлоқий тарбия
Тўғри ташкил этилган жисмоний тарбия, ахлоқий тарбиянинг шаклланишига олиб келади, ахлоқий тарбия асосида эса инсоннинг шахсий фазилатлари шаклланади.
Эстетик тарбия
Жисмоний машғулотлар жараёнида эстетик дид ривожланади. Шу билан бирга жисмоний тарбия инсон эстетик идеалининг таркибий қисми

ҳисобланади.

Меҳнат тарбияси

Жисмоний тарбия меҳнатсеварлик ва қатъиятликнинг ривожланишига кўмаклашади. Масалан, педагогнинг спорт анжумлари ва жиҳозларини жой-жойига қўйиш ва созлаш бўйича топшириқларини бажариш орқали болаларда бошланғич меҳнат малака ва кўникмалари шаклланади.

Жисмоний тарбия ҳаракат малакалари ва кўникмалари инсоннинг жисмоний қобилиятларини ривожлантирувчи педагогик жараён сифатида

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ

Ҳар томонлама гармоник ривожланган, жисмонан соғлом, жисмоний камолотга эришган, ижтимоий фаол шахсни тарбиялашга қаратилган педагогик жараён бўлиб, ўзида ҳаракатларни (ҳаракат амалларини) ўргатиш ва жисмоний қобилиятларни (ривожланишини бошқариш) тарбиялашни мужассамлаштирган.

ЖИСМОНИЙ ТАЪЛИМ

Жисмоний машқларни бажаришга оид махсус назарий билимлар ва уларни лозим бўлганда турмушда қўллаш маҳорати ва кўникмаларини ўз ичига олади.

Спорт ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантириш

Ҳаётий зарур ҳаракат малакалари ва кўникмаларини шакллантириш

Жисмоний маданиятга оид махсус назарий билимларни шакллантириш

ЖИСМОНИЙ ҚОБИЛИЯТЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ

-Меъёрланган функционал юктамалар ёрдамида инсон жисмоний қобилиятларини ривожлантириш мақсадида таъсир кўрсатиш.

КУЧ

ТЕЗҚОРЛИК

ЧИДАМЛИЛИК

ЧАҚҚОНЛИК

ЭГИЛУВЧАНЛИК

Жисмоний тарбия ва спорт бўйича педагогнинг ўқув фаолияти технологияси

Ўқув фаолияти технологияси – бу ўқув воситаларини танлаш, жойлаштириш ва фойдаланиш тартибини белгилайдиган методологик ва ташкилий-услубий асослар йиғиндисидир.

Жисмоний тарбия ва спорт бўйича педагог ўқув фаолияти технологиясининг мазмуни

Тарбия стратегияси	Тарбия тактикаси	Тарбия техникаси	Тарбия методлари
Тарбиянинг бош режасини, истикболи ва тарбия мақсадларига эришиш режасини белгилайди	Тарбия стратегиясига мувофиқ ўқув фаолиятини ташкил этиш тизимини белгилайди.	Педагогнинг касбий фаолиятида педагогик воситаларни қўллаш бўйича усуллар ва бошқа амаллар йиғиндисини ўз ичига олади.	Педагогик мақсад ва вазифаларга эришиш учун шогирдларга педагогик таъсир этиш йўллари: ишонтириш, машқ, рағбат, жазо, қўрғазма методлари.
Тарбия воситалари – бу ўқитувчининг тарбияланувчиларга таъсир этиш учун қўллайдиган барча нарсалар: сўз, шахсий намуна, қўрғазмалик (фото ва видео материаллар, спорт ва бошқа тадбирларни томоша қилиш ва ташриф этиш), клуб, мактаб ва бошқа жойларда, маросим ва анъаналар.		Тарбия усуллари (приёмлари). Улар тарбия методларига бўйсунди ва алоҳида тарбия воситаларини қўллашнинг алоҳида ҳолати ҳисобланади.	

Жисмоний тарбия бўйича педагог томонидан ижро этиладиган роллар

Мураббийлик фаолиятига спорт вазифаларини қўйиш ва натижани ўлғарттиришга йўналтирилган машқларни тушунтиришдан иборат фаолият турли сифатида қараш мумкин. Бироқ тажрибали мураббийларнинг таъкидлашича, бу мураббийлик фаолиятининг биргина жиҳати ҳисобланади. Ҳукуватчи ўз фаолияти давомида қўлаб мажбурият ва вазифаларни амалга ошириши лозим. Баъзи вазифаларни бажариш кийинчилик туғдирмаса, баъзиларини бажаришга истак бўлмаслиги мумкин, аммо бу вазифаларни ҳам бажариш муҳимдир. Бу фаолият турларининг барчаси мураббийнинг муваффақиятига ҳисса қўшади.

Педагог томонидан ижро этиладиган роллар

- **ҳукуватчи** – янги билимларни, ўз маҳорати ва ғояларини бериш орқали;
- **мураббий** – тайёргарликнинг барча турларини такомиллаштириш орқали;
- **йўриқчи** – турли фаолият турлари ва машғулотларни бошқариш орқали;
- **мотиватор** – ҳукуватчиларда машғулотга нисбатан ижобий ва қатъий ёндашувни яратиш;
- **тарбиячи** – спортчиларга ўз-ўзини назорат қилишни ўрганиш учун шароитлар яратиш;
- **маъмур** – ҳужжатлар билан боғлиқ ишларни бажариш орқали;
- **реклама агенти** – ўзининг спорт турини жамиятда ва имкони борича ОАВда тарғиб қилиш;
- **ижтимоий ходим** – шогирдларга маслаҳат ва тавсиялар бериш орқали;
- **дўст** – қўлаб-қувватлаш орқали;
- **олим** – муаммоларни таҳлил қилиш, баҳолаш ва ҳал қилиш орқали;
- **шогирд** – тинглашга, ўрганишга ва янги билимларни излашга доимо тайёр бўлиш орқали.

Назорат саволлари:

1. Жисмоний маданият назарияси ва методикасининг илмий ва ҳукуватчи сифатида мазмунини ёритиб бериш.
2. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фанининг пайдо бўлиши ва ривожланиши манбаларини санаб бериш.

3. Жисмоний маданият тушунчасининг таркибий қисмларини санаб ўтинг.

4. . Жисмоний маданиятнинг жамият ҳаётида тугган ўрнини асослаб беринг.

5. Жамиятнинг жисмоний маданият соҳасига бўлган эҳтиёжларини санаб ўтинг.

6. Шахснинг жисмоний маданияти элементларини очиб беринг.

7. Жисмоний тарбиянинг бошқа тарбия турлари билан алоқасини очиб беринг.

8. Замонамизнинг жисмонан баркамол инсоннинг энг муҳим кўрсаткичларини санаб ўтинг.

9. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти фанининг жисмоний маданият факультети талабалари ва битирувчилари учун аҳамияти.

10. Жисмоний тарбия ва спорт бўйича педагогнинг ўқув фаолияти технологияси мазмунини очиб беринг

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИДА ЖИСМОНИЙ
МАДАНИЯТ ТИЗИМИНИ РИВОЖЛАНИШИНИНГ УМУМИЙ
ТАВСИФИ**

Жисмоний маданият назарияси ва методикаси курсида учрайдиган дастлабки асосий тушунчалар	
Ҳар қандай фанни ўрганиш, одатда, унинг тушунчалар аппарати, яъни, фаннинг ўзига хос, касбий атамалар ва тушуячаларини ўзлаштиришдан бошланади	
Тушунча	– бу инсон тафаккурининг асосий шакли бўлиб, у ёки бу атаманинг бир маънода изоҳлайди ва таърифланаётган объектнинг (ҳодисанинг) энг муҳим томонларини, хусусиятларини ёки белгиларини ифодалайди.
Жисмоний маданият ва спорт назарияси	– инсонни тарбиялашнинг умумий тизимига киритилган педагогик жараён сифатида, жисмоний тарбиянинг шакли, мазмун-моҳияти, тузилишининг умумий қонуниятларини ўрганувчи фандир. Инсонни ҳар томонлама гармоник ривожлантиришга қаратилган жисмоний маданият соҳасидаги илмий билимлар тизимидир.
Жисмоний маданият	– жамият аъзолари жисмоний камолотга эришишини мақсадга мувофиқ равишда амалга ошириш учун махсус воситалар, методлар ва шароитларни яратиш ва улардан рационал фойдаланиш бўйича эришилган ютуқларнинг мажмуасидир; - шахс ва жамият маданиятининг бир қисми бўлиб, жамият аъзоларининг жисмоний камолотга эришишлари учун яратилган ва фойдаланиладиган моддий ва маънавий бойликлар мажмуидир. (Б.А. Ашмарин, 1999).
Спорт	– шахс ва жамият маданиятининг махсус фаолияти ҳисобланиб, рақобат ва беллашув шароитида инсоннинг ҳаракат имкониятларини очишга йўналтирилган жараёндир; – жисмоний маданиятнинг таркибий қисми ҳисобланиб, мусобақа фаолияти, мусобақаларга махсус тайёрланиш ва шахслараро ўзига хос муносабатлардир.
Жисмоний тарбия	– бу ҳар томонлама гармоник ривожланган, жисмонан соғлом, жисмоний камолотга эришган, ижтимоий фаол шахсни тарбиялашга қаратилган

	<p>педагогик жараён бўлиб, ўзида ҳаракатларни (ҳаракат амалларини) ўргатиш ва жисмоний қобилиятларни (ривожланишини бошқариш) тарбиялашни мужассамлаштирган;</p> <p>– бу тарбия фаолияти тури ҳисобланиб, специфик хусусияти бўлиб, инсоннинг ҳар томонлама гармоник ривожлантириш мақсадида жисмоний маданият воситаларидан фойдаланишни бошқариш жараёнидир.</p>
Жисмоний таълим	– жисмоний машқларни бажаришга оид махсус назарий билимлар ва уларни лозим бўлганда турмушда қўллаш маҳорати ва кўникмаларини ўз ичига камраб олади.
Жисмоний тайёргарлик	– аниқ бир касбий ёки спорт фаолияти учун зарур бўлган ҳаракат кўникмаларини шакллантириш ва жисмоний қобилиятларини (сифатларини) ривожлантириш жараёнидир.
Жисмоний тайёрланганлик	– жисмоний тайёргарлик натижаси бўлиб, эришилган ишчанлик қобилияти, жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражаси ва ҳаётий зарур, амалий малака ва кўникмаларнинг шаклланганлик даражасида намоён бўлади.
Жисмоний ривожланиш	– инсон организмнинг индивидуал ҳаёти давомида морфофункционал ҳолатининг табиий ҳолда ўзгариши жараёнидир.
Умумий жисмоний тайёргарлик	– турли фаолият турларида муваффақиятга эришишнинг дастлабки шарт бўлиб, жисмоний ривожланиш даражасини, кенг қамровли ҳаракат тайёргарлигини оширишга йўналтирилган тайёргарликдир.
Махсус жисмоний тайёргарлик	– ихтисослаштирилган жараён бўлиб, инсоннинг ҳаракат қобилиятларига махсус талаблар қўядиган, аниқ бир фаолият турида (касб, спорт тури ва ҳ.к.) муваффақиятга эришишга кўмаклашувчи тайёргарлик туридир.
Жисмоний камолот	– тарихан белгиланган ва ҳаётий талабларга оптимал тарзда мувофиқ бўлган инсоннинг идеал жисмоний ривожланганлик ва тайёрланганлигидир.
Тизим	– (“система” грекча сўздан олинган б-б, - “қисмлардан иборат” маъносини беради) – бу, аниқ бир қонуниятлар асосида жойлашган ва ўзаро алоқада бўлган қисмларнинг умумийлигидир.

Жисмоний тарбия тизими	<p>– бу инсонларни жисмоний камолотини таъминлаш ва соғлом ҳаёт тарзини шакллантириш учун, ўзида маънавий, назарий-услубий, дастурий-меъёрий ва ташкилий асосларни мужассамлаштирган жисмоний тарбиянинг тарихан шаклланган, ижтимоий амалиёт турига айтилади;</p> <p>– деганда, жисмоний тарбиянинг тамойиллари, воситалари, методлари ва уларни ташкил этиш шакллариининг шундай умумийлиги тушуниладики, у жамият аъзосини ҳар томонлама гармоник ривожлантиришнинг мақсад ва вазифаларига мос бўлсин;</p> <p>- шахснинг жисмоний маданиятини шакллантиришга йўналтирилган, ижтимоий ташкилотни ифодалайди.</p>
Жисмоний тарбия тизимининг мақсади	<p>– шахснинг жисмоний маданиятини шакллантиришдир.</p>
Жисмоний рекреация	<p>– жисмоний маданиятнинг бир тури бўлиб, одамларнинг фаол дам олишлари, ушбу жараёндан кайфиятларини кўтаришлари, бир фаолият туридан бошқасига ўтишлари, меҳнат, турмуш, спорт ва ҳарбий фаолиятлардан чалғиш мақсадида жисмоний машқлар ва спорт турларининг енгиллаштирилган шаклларидадан фойдаланиш.</p>
Жисмоний реабилитация	<p>– жисмоний маданиятнинг бир тури бўлиб, қисман ёки вақтинчалик йўқотилган ҳаракат қобилиятларини қайта тиклаш, жароҳатларни даволаш ёки олдини олиш учун жисмоний машқлардан мақсадли фойдаланиш жараёнидир.</p>

Жисмоний тарбия тизимининг бўғимлари (звенolari)

Жисмоний тарбия тизими бир-бири билан узвий боғлиқ бўлган бўғимларга бўлиниб, ҳозирги кунда ҳам тарбия жараёнининг турли дастурларининг бажарилиши шу бўғимларда амалга оширилмоқда:

- а) мактабгача таълим (давлат ва нодавлат мактабгача тарбия болалар муассасалари) бўғими;
- б) мактаб ёшидагилар жисмоний тарбияси (умумий ўрта таълим 1-11-синфлар) бўғими;
- в) ўрта-махсус, касб-хунар таълими (академик лицейлар, касб-хунар коллежлари) бўғими;
- г) олий таълим бўғими;

- д) армия бўғими;
е) олий таълим ва армиядан сўнгги ҳавасмандлик асосидаги жисмоний тарбия бўғими.

Назорат саволлари:

1. Жисмоний маданият нима?
2. Жисмоний тарбия тушунчасига таъриф беринг.
3. Жисмоний таълим деганда нимани тушунасиз?
4. Спорт деганда нимани тушунасиз?
5. Жисмоний тайёргарлик нима ва унинг натижасида нимага эришилади?
6. Умумий жисмоний тайёргарлик нима?
7. Махсус жисмоний тайёргарлик тушунчасига таъриф беринг.
8. Жисмоний ривожланиш жараёни қандай кўрсаткичлар билан тавсифланади?
9. Жисмоний камолот деганда нимани тушунасиз?
10. Жисмоний рекреация деганда нимани тушунасиз?
11. Жисмоний реабилитация деганда нимани тушунасиз?
12. Жисмоний тарбия назарияси қандай фанлар туркумига киради?
13. Жисмоний тарбия назарияси фани ўзида қайси фанларни мужассам этган?
14. Жисмоний тарбия тизими деганда нимани тушунасиз?
15. Жисмоний тарбия тизимининг мақсади нимадан иборат?
16. Жисмоний тарбия тизими вазифаларига таъриф беринг.
17. Жисмоний тарбия тизими звеноларини санаб беринг.
18. Жисмоний тарбия тизими тушунчасига нималар киради?
19. Таълим бериш вазифаси моҳиятини очиб беринг.
20. Тарбиялаш вазифаси моҳиятини очиб беринг.
21. Соғломлаштириш вазифаси моҳиятини очиб беринг.

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ҲУКУМАТИНИНГ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ БЎЙИЧА ҚАБУЛ ҚИЛГАН ҲУЖЖАТЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИ

Ўзбекистон Республикаси ҳукуматининг жисмоний маданият ва спорт бўйича қабул қилган ҳужжатлар

1. “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Қонуни.

2. “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Президентининг Қарори. 2017 йил 3 июнь, ПҚ-3031-сон.

3. “Юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси, соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва аҳолининг жисмоний фаоллиги даражасини ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Президентининг Қарори. 2018 йил 18 декабрь, ПҚ-4063-сон.

4. “Ўзбекистонда соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилиш ва аҳолини жисмоний тарбия ва оммавий спортга жалб этиш тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қарори. 2019 йил 29 январь, 65-сон.

5. “2019-2023 йиллар даврида Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қарори. 2019 йил 13 февраль, 118-сон.

Жисмоний тарбия ва спорт ривожининг мустаҳкам ҳуқуқий асоси

Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш давлатимиз сиёсатининг устувор йўналишларидан биридир. Ўтган давр мобайнида мазкур соҳани ҳар томонлама қўллаб-қувватлашга қаратилган ташкилий-ҳуқуқий асослар яратилиб, республикамиз ҳудудларида замон талабларига мос спорт инфратузилмасини шакллантириш, аҳоли кенг қатлами, айниқса, ёшлар орасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш бўйича қўламини ҳамда аҳамияти жиҳатидан жуда кўп ишлар бажарилди.

Ўз навбатида, Биринчи Президентимиз ташаббуси билан йўлга қўйилган, “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”нинг узвий ва муҳим бўлаги ҳисобланган “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод” ва “Универсиада мусобақалари, шунингдек, Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармасининг тузилгани соҳа тараққиётида янги босқични бошлаб берган эди. Спортнинг моддий-техника базасини мустаҳкамлаш борасидаги эзгу саъй-ҳаракатлар изчил давом эттириляпти.

Албатта, мазкур жараёнда ҳаётга татбиқ қилинган катор ҳуқуқий ҳужжатлар, хусусан, 1992 йилда қабул қилиниб, 2000 йилда Янги

тахрирда кучга киритилган “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги, 2010 йилдаги “Спортда допингга қарши кураш тўғрисидаги халқаро конвенцияни (Париж, 2005 йил 19 октябрь) ратификация қилиш ҳақида” ги қонунлар, Президент фармон ва қарорлари пойдевор вазифасини ўтамоқда.

2015 йил 4 сентябрда парламентимиз томонидан “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонун Янги тахрирда қабул қилиниб, Биринчи Президентимиз томонидан имзолангани ҳамда расмий эълон қилиниб, кучга киритилгани.

Бу қонун илк бор 2000 йилда такомиллаштирилганидан сўнг ўтган давр мобайнида белгиланган нормалар, жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги муносабатларни тартибга солувчи бошқа норматив-ҳуқуқий ҳужжатларни амалда қўллаш юзасидан муайян тажриба тўпланди.

Соҳадаги қонуности ҳужжатлари инвентаризация қилинганида, унда қонун даражасида мустақамланиши лозим бўлган бир қатор жиҳатлар мавжудлиги аниқланди. Шунингдек, асосий тушунчалар, жисмоний тарбия ва спорт соҳаси фаолиятини ташкил этишни индивидуал ҳамда дифференциал тартибга солиш, миллий спорт турлари ва ўйинлари, аҳолини жисмоний тарбия ҳамда спортга оммавий жалб қилиш, соҳани давлат томонидан қўллаб-қувватлаш тизимини ҳуқуқий жиҳатдан янада такомиллаштириш зарурати пайдо бўлди.

Бундан ташқари, таҳлиллар унинг айрим моддалари амалиётда етарлича самара бермаётганини кўрсатди. Шу билан бирга, сўнгги йилларда юртимизда жисмоний тарбия ва спортни изчил ривожлантириш мақсадида қатор норматив-ҳуқуқий ҳужжатлар қабул қилиндики, бу, албатта, қонунни маромига етказишни такозо этди.

Ана шулардан келиб чиқиб, парламент аъзолари, тегишли вазирлик ва идоралар вакиллари, мутахассислар, экспертлар, ҳуқуқшунослар, фуқаролик жамияти институтлари ҳамкорлигида қонун лойиҳаси ишлаб чиқилиб, атрофлича муҳокама қилинди, ривожланган давлатлар тажрибаси қиёсий таҳлилдан ўтказилди. Бу борада аҳоли, айниқса, ёшлар, имконияти чекланганларни жисмоний тарбия ва спортга янада кенг жалб қилиш, мутахассислар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш, замонавий ҳамда самарали спорт инфратузилмасини, унинг моддий-техник базасини шакллантириш, таълим ва тиббиёт таъминотини тартибга солиш, юқори тоифали спортчилар тайёрлаш, миллий спорт турларини ривожлантириш, допинг билан курашишни кучайтириш каби муҳим масалалар қамраб олинди. Пировардида бугунги кун талабларига мос келадиган Янги тахрирдаги қонун ҳаётга татбиқ этилди.

Таъкидлаш жоизки, унда жисмоний тарбия ва спортни давлат томонидан бошқаришга ваколатли органлар, фуқароларнинг ўзини ўзи

бошқариш идоралари ўртасида ваколатларни тақсимлаш масалаларига алоҳида эътибор қаратилди. Хусусан, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси, Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт давлат қўмитаси ҳамда маҳаллий давлат органлари ваколатлари кенгайтирилди. У навбатида, Соғлиқни сақлаш, Олий ва ўрта махсус таълим, Халқ таълими вазирликлари ваколатлари алоҳида моддаларда белгилаб қўйилди. Шулар қаторида таълим соҳаси, фуқароларнинг иш жойи, яшаш жойи ва дам олиш жойларида жисмоний тарбия ва спортни ташкил этиш масаласига алоҳида эътибор қаратилди. Бу борадаги моддалар Биринчи Президентимизнинг 2002 йил 24 октябрдаги “Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги ва 2004 йил 29 августдаги “Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармонлари, Вазирлар Маҳкамасининг 2003 йил 3 июндаги “Ўқувчи ва талаба ёшларни спортга жалб қилишга қаратилган узлуксиз спорт мусобақалари тизимини ташкил этиш тўғрисида”ги Қарори, “Қилрлар тайёрлаш миллий дастури” талабларидан келиб чиқиб, қайта ишланди ва кенгайтирилди.

Миллий спорт турлари ҳамда халқ ўйинларини янада ривожлантириш вазифаси Қонунда алоҳида модда сифатида киритилди. Давлат органлари, фуқароларнинг ўзини ўзи бошқариш органлари, жисмоний тарбия ва спорт ташкилотлари ҳамда бошқа муассасаларнинг мазкур йўналиш тараккиётига қўмаклашиши, барча шарт-шароитни яратиши, халқаро майдонда Ўзбекистон миллий спорт турлари ҳамда халқ ўйинларининг брўсини мустаҳкамлашга эътибор қаратиши зарурлиги белгиланди.

Янги таҳрирдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонунда бу жиҳатлар ўз ифодасини топган. Жумладан, унда мамлакатимиз томонидан ратификация қилинган БМТнинг “Спортда допингга қарши кураш ҳақида”ги Конвенцияси низомларидан келиб чиқиб, жаҳон тажрибаси таҳлили асосида, спортда допингнинг олдини олиш ва унга қарши курашиш қоидалари, чоралари, допинг назорати ўтказилиши тартиби белгиланган.

Қолаверса, жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва спорт иншоотлари фаолиятини янада такомиллаштириш, уларни сифатли спорт анжомлари ва жиҳозлари билан таъминлашга қаратилган нормалар киритилган. Хусусан, спорт иншоотларининг намунавий штат бирликларини ўрнатиш нормативлари ва талаблари, ижара ҳақини ҳисоблаш методикалари, улардан фойдаланиш тартибини ишлаб чиқиш ҳамда амалиётга татбиқ қилиниши ҳуқуқий жиҳатдан мустаҳкамланган. Киритилган янгиликларда таълим дастурлари доирасида қўшимча жисмоний ва спорт машғулотларини ўтказиш, болалар ҳамда ёшларнинг жисмоний

тайёргарлиги ва ривожланишини ҳар йили мониторинг қилишни йўлга қўйиш, болаларда ўз соғлиғи, ота-оналарда фарзандларининг жисмоний тарбиясига масъулиятли муносабатни шакллантириш, навқирон авлодда маънавий ва жисмоний комилликка интилиш тушунчасини мустаҳкамлаш, уларни зарарли одатларнинг салбий таъсиридан ҳимоя қилиш каби жиҳатлар ҳам ўз ифодасини топган.

Айни пайтда Қонунда соҳа мутахассислари фаолиятини ташкиллаштириш, кадрлар тайёрлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш, спортчи, тренер ва ҳакамларнинг маълумоти, иш стажы, касбий тайёргарлиги даражасига боғлиқ ҳолда спорт унвонлари, спорт разрядлари ва малака тоифалари тизими киритилди. Спорт унвонлари ва тоифаларини бериш тартиби, меъёрлар ҳамда талаблар, уларни бажариш шартлари, жаҳон амалиётида тўпланган тажриба ва ютуқларнинг соҳага татбиқ қилинишига ҳам эътибор қаратилган.

Янги таҳрирдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонун ижросини тўлақонли бажариш мақсадида ҳукуматимиз, давлат бошқаруви органлари, маҳаллий давлат ҳокимияти идоралари, барча тегишли ташкилотлар ҳамкорлигида аввало, унинг мазмун-моҳиятини аҳолига атрофлича тушунтиришга алоҳида эътибор қаратилаяпти. Бундан ташқари, тегишли давлат ҳокимияти органлари жисмоний тарбия ва спорт йўналишида қабул қилган барча меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларни қайта кўриб чиқиб, янги Қонун талабларига мувофиқлаштирмоқда. Спорт инфратузилмасини янада такомиллаштириш мақсадида бу жараёнга иктисодиётимизнинг барча соҳаси вакиллари кенгрок жалб қилиш чоралари кўрилаяптир. Ўз навбатида, соҳадаги илмий, оммабоп, ёшлар, болаларга йўналтирилган қизиқарли адабиётлар, даврий газета ва журналлар, методик қўлланмаларни яратиш, улар билан барча ўқув муассасаларини таъминлаш белгилаб берилди. Шулар қаторида мутахассислар малакаси ва касбий маҳоратини нафақат юртимиз, балки илғор хорижий давлатларда ошириб бориш масаласи ҳам назарда тутилган. Спортчиларни ижтимоий ҳимоялаш бўйича изчил чоралар кўриш, хусусан, спорт турларига қараб имтиёзли нафақага чиқиш, ойлик маошларини белгилаш, федерацияларнинг фаолиятини мувофиқлаштириш ва ишига қўмаклашиш, илмий тадқиқотларни кучайтириш мақсад қилинган.

Умуман, Янги таҳрирдаги қонуннинг изчил ижроси республикамызда жисмоний тарбия ва спортни янада оммалаштириш, эзгу мақсадимиз бўлган соғлом авлодни вояга етказиш, иқтидорларни аниқлаш, терма жамоалар заҳирасини шакллантириш, энг нуфузли халқаро мусобақалар, Олимпиада ўйинларида Ўзбекистон спортчиларининг муносиб иштирок этишини таъминлашга хизмат қилиши, шубҳасиз.

2015 йил 4 сентябрда тасдиқланган Янги таҳрирдаги “Жисмоний тарбия ва спорт” тўғрисидаги Ўзбекистон Республикаси Қонуни

1-боб. Умумий қондалар

1-модда. Ушбу Қонуннинг мақсади.

2-модда. Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонун ҳужжатлари.

3-модда. Асосий тушунчалар.

4-модда. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги давлат сиёсатининг асосий йўналишлари.

5-модда. Жисмоний тарбия ва спорт субъектлари.

2-боб. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини давлат томонидан тартибга солиш

6-модда. Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришни давлат томонидан қўллаб-қувватлаш.

7-модда. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги ваколатлари.

8-модда. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги махсус ваколатли давлат органининг ваколатлари.

9-модда. Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги ваколатлари.

10-модда. Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги ваколатлари.

11-модда. Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлигининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги ваколатлари.

12-модда. Маҳаллий давлат ҳокимияти органларининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги ваколатлари.

13-модда. Фуқаролар ўзини ўзи бошқариш органларининг, корхоналар, муассасалар ва ташкилотларнинг жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришда иштирок этиши.

3-боб. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида фаолиятни ташкил этиш

14-модда. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги мутахассислар.

15-модда. Ҳаваскорлик спорти ва профессионал спорт.

16-модда. Жисмоний тарбия-спорт ташкилотлари. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги яқка тартибдаги тадбиркорлик.

17-модда. Ўзбекистон Олимпия ҳаракати. Ўзбекистон Миллий олимпия қўмитаси.

18-модда. Спорт федерациялари (уюшмалари).

19-модда. Спорт федерациялари (уюшмалари) реестри.

20-модда. Ўзбекистон миллий спорт турлари ва халқ ўйинлари.

21-модда. Жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини ташкил этиш ҳамда

Ўтказиш.

22-модда. Спорт турларини ва спорт турининг тармоқларини эътироф этиш. Спорт турларининг реестри.

23-модда. Спорт унвонлари, спорт разрядлари, малака тоифалари. Спорт турлари бўйича ягона спорт таснифи.

24-модда. Халқаро ва республика миқёсидаги спорт ҳамда оммавий жисмоний тарбия тадбирларининг календарь режаси.

25-модда. Спортчининг ҳуқуқ ва мажбуриятлари.

26-модда. Спорт турлари қоидалари.

27-модда. Спортда допингнинг олдини олиш ва унга қарши курашиш.

28-модда. Спорт паспорти.

4-боб. Таълим тизимида, фуқароларнинг иш жойи, яшаш жойи ҳамда дам олиш жойида жисмоний тарбия ва спорт

29-модда. Таълим тизимида жисмоний тарбия ва спортни ташкил этиш.

30-модда. Фуқароларнинг иш жойи, яшаш жойи ҳамда дам олиш жойида жисмоний тарбия ва спортни ташкил этиш.

31-модда. Мослаштирувчи жисмоний тарбия ва мослаштирувчи спорт. Ногиронларни ва жисмоний имкониятлари чекланган бошқа шахсларни жисмоний реабилитация қилиш.

5-боб. Спорт заҳирасини тайёрлаш

32-модда. Юқори малакали спортчиларни ва спорт заҳирасини тайёрлаш.

33-модда. Спорт заҳирасини тайёрлаш bosқичлари.

34-модда. Спортчилар тайёрлашни амалга оширувчи жисмоний тарбия-спорт ташкилотлари ва таълим муассасалари.

35-модда. Ҳар хил спорт турлари бўйича спортчиларни тайёрлашга доир ўқув дастурлари.

36-модда. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги педагогик фаолият.

6-боб. Ўзбекистон Республикасининг спорт терма жамоалари ва уларни шакллантириш

37-модда. Ўзбекистон Республикасининг спорт терма жамоалари.

38-модда. Ўзбекистон Республикасининг спорт терма жамоаларини шакллантириш.

7-боб. Жисмоний тарбия ва спортнинг моддий, тиббий, молиявий ҳамда бошқа таъминоти

39-модда. Жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва спорт иншоотлари.

40-модда. Жисмоний тарбия ёки спорт тадбирларининг тиббий таъминоти.

41-модда. Жисмоний тарбия ва спортни молиялаштириш.

42-модда. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида хавфсизлик нормалари ва қоидаларига риоя этилишини, фуқароларнинг соғлиғи, шаъни ва кадр-қиммати муҳофаза қилинишини таъминлаш.

43-модда. Спорт жиҳози, анжоми ва спорт кийим-боши.

44-модда. Жисмоний тарбия ва спортнинг илмий-услубий ҳамда техник шариҳоти.

8-боб. Якуловчи қондалар

45-модда. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги халқаро ҳамкорлик.

46-модда. Низоларни ҳал этиш.

47-модда. Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонун ҳужжатларини бузиш учун жавобгарлик.

“Жисмоний тарбия ва спорт” тўғрисидаги Ўзбекистон Республикаси Қонунининг 3-моддасида берилган асосий тушунчалар.

жисмоний реабилитация — одам организмнинг бузилган ёки вақтинча йўқотилган функцияларини ҳамда ногиронларнинг ва жисмоний имкониятлари чекланган бошқа шахсларнинг ижтимоий ҳамда касбий фаолиятга бўлган қобилиятларини жисмоний тарбия ва спорт воситалари ҳамда усулларидан фойдаланган ҳолда тиклаш (тузатиш ва компенсация қилиш);

жисмоний тарбия — маданиятнинг инсонни жисмоний тарбиялаш, жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик орқали жисмоний ҳамда интеллектуал жиҳатдан камол топтириш, унинг қобилиятини ва ҳаракат фаоллигини такомиллаштириш, соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантириш, ижтимоий мослаштириш мақсадида жамият томонидан яратиладиган ҳамда фойдаланиладиган кадрятлар, нормалар ва билимлар йиғиндисидан иборат бўлган қисми;

жисмоний тарбиялаш — юксак маданиятга эга бўлган ҳар томонлама етук ҳамда жисмонан соғлом инсонни шакллантириш мақсадида шахсни тарбиялашга, инсоннинг жисмоний имкониятларини ривожлантиришга, унинг жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малака ва билимларини орттиришга қаратилган жараён;

жисмоний тарбия ёки спорт тадбири ташкилотчиси — ўз ташаббуси билан жисмоний тарбия ёки спорт тадбири ўтказаятган ва (ёки) бундай тадбирни тайёрлаш ҳамда ўтказишни ташкилий, молиявий ва моддий жиҳатдан таъминлашни амалга ошираётган юридик ёки жисмоний шахс;

жисмоний тарбия-соғломлаштириш иншооти — оммавий жисмоний тарбия тадбирлари ва жисмоний тарбия-соғломлаштириш машғулотларини ўтказиш учун мўължалланган, ўзига қўйиладиган норма ва талабларга жавоб берадиган ҳамда тегишли паспортга эга бўлган ёпиқ ёки очик типдаги иншоот;

оммавий жисмоний тарбия тадбирлари — аҳолини жисмоний тарбия машғулотларига жалб этишга ва аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантиришга қаратилган тадбирлар;

оммавий спорт — спортнинг ташкил этилган ва (ёки) мустақил

машгулотлар, шунингдек, оммавий жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини ўтказиш орқали аҳолини жисмоний тарбиялаш, соғломлаштириш, камол топтириш ҳамда жисмоний тарбия ва спорт машгулотларига жалб этишга доир қисми;

профессионал спорт — спортнинг спорт мусобақаларини ташкил этиш ва ўтказишга доир қисми бўлиб, спортчилар уларда ўзининг асосий фаолияти сифатида иштирок этганлиги ва уларга тайёргарлик кўрганлиги учун мукофот ва (ёки) иш ҳақи олади;

спорт — одамларнинг муайян қоидалар бўйича ташкил этилган, уларнинг жисмоний ва интеллектуал қобилиятини такқослашдан иборат бўлган ҳаваскорлик асосидаги ва профессионал асосдаги фаолияти, шунингдек, ушбу фаолиятга тайёргарлик кўриш ҳамда бу фаолият жараёнида одамлар ўртасида юзага келадиган муносабатлар;

спортчи — танлаган спорт тури ёки спорт турлари билан мунтазам шуғулланадиган, доимо ўзининг спорт маҳоратини ошириб борадиган ва спорт тадбирларида катнашадиган жисмоний шахс;

спорт бўйича агент — спортчи номидан ва унинг манфаатлари учун шартнома асосида фаолият кўрсатадиган, тузилган шартномалар шартларига ва спортчининг ҳуқуқларига риоя этилишини кузатиб борадиган шахс;

спорт мусобақаси — спортчилар ўртасида ёки спортчилар жамоалари ўртасида ҳар хил спорт турлари (спорт дисциплиналари) бўйича мусобақанинг энг яхши иштирокчисини аниқлаш мақсадида жисмоний тарбия ёки спорт тадбирининг ташкилотчиси томонидан тасдиқланган низом (регламент) бўйича ўтказиладиган беллашув;

спорт иншооти — спорт тадбирлари ва оммавий спорт тадбирларини, спорт турлари бўйича ўқув-машқ машгулотлари ва ўқув-машқ йиғинларини ўтказиш учун мўлжалланган, ўзига қўйиладиган норма ва талабларга жавоб берадиган ҳамда тегишли паспортга эга бўлган ёпиқ ёки очик типдаги ихтисослаштирилган иншоот;

спортчининг спорт дисквалификацияси — спорт тури қоидаларини ёки спорт мусобақалари тўғрисидаги низомларни (регламентларни) ёхуд халқаро спорт ташкилотлари томонидан тасдиқланган допингга қарши қоидаларни ёки республика спорт федерациялари (уюшмалари) томонидан тасдиқланган нормаларни бузганлик учун спортчини спорт мусобақаларида иштирок этишдан спортнинг тегишли тури бўйича халқаро спорт федерацияси (уюшмаси) ёки спортнинг тегишли тури бўйича республика спорт федерацияси (уюшмаси) томонидан амалга ошириладиган четлаштириш;

спорт турининг тармоғи (дисциплинаси) — фарқловчи белгиларга эга бўлган ҳамда битта ёки бир нечта спорт мусобақалари дастурлари

турларини ўз ичига оладиган спорт турининг қисми;

спорт тадбирлари — спорт мусобақаларини, ўқув-машқ жараёнини ва спортчилар иштирокида спорт мусобақаларига тайёргарлик кўриш бўйича бошқа тадбирларни ўз ичига оладиган тадбирлар;

спорт тури — жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги фаолият тури бўлиб, у инсоннинг спорт мусобақаларига ўзига хос тарзда тайёргарлик кўриши билан ажралиб туради, спорт мусобақаларини ўтказиш ва уларда иштирок этишга доир талаблар, тартиб ва шартлар белгиланадиган қоидаларга, низомга (регламентга) эга бўлади;

спорт федерацияси (уюшмаси) — бир ёки бир нечта спорт турини ривожлантириш, оммалаштириш, шунингдек, спорт тадбирларини ўтказишни ташкил этиш ҳамда спортчиларни — Ўзбекистон Республикасининг спорт терма жамоалари аъзоларини спортнинг тегишли тури бўйича тайёрлаш учун аъзолик асосида ташкил этилган ва давлат рўйхатидан ўтказилган нодавлат нотижорат ташкилоти;

спорт хаками — спорт тури қоидаларига ҳамда спорт мусобақаси тўғрисидаги низомга (регламентга) риоя этилишини таъминлаш учун жисмоний тарбия ёки спорт тадбири ташкилотчиси томонидан ваколат берилган, махсус тайёргарликдан ўтган ва тегишли малака тоифасини олган жисмоний шахс;

спортнинг техник ва амалий турлари — спорт натижаларига эришиш учун спортчи томонидан умумий жисмоний машқлар мажмуасидан ташқари, спорт техникасидан, мосламаларидан ёки техникавий воситалардан фойдалана билиш ва уларни бошқариш соҳасидаги кўникмалар ва маҳорат қўлланиладиган, шунингдек ҳар хил спорт турларидан олинган, амалий аҳамиятга эга бўлган машқлар бирикмасидан фойдаланиладиган спорт турлари. Спортнинг техник ва амалий турлари ёшларни Ўзбекистон Республикаси Қуролли Кучларида хизмат қилишга тайёрлашнинг таркибий қисмидир;

тренер — тренерлик фаолияти билан шугулланиш учун рухсатномага эга бўлган ҳамда ўқув-машқ, оммавий жисмоний тарбия тадбирларини ўтказишни, шунингдек, спорт натижаларига эришиш учун беллашув фаолиятига раҳбарликни амалга оширувчи жисмоний шахс;

Ўзбекистон миллий спорт турлари ва халқ ўйинлари — миллий ижтимоий-маданий йўналишга эга бўлган ҳамда Ўзбекистон Республикаси ҳудудида ривожланаётган спорт ва ўйин турлари;

Ўзбекистон Республикасининг спорт терма жамоалари — халқаро спорт мусобақаларига тайёргарлик кўриш ҳамда уларда Ўзбекистон Республикаси номидан иштирок этиш учун турли ёш гуруҳларига тегишли спортчилар, тренерлар, жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги олимлар ва бошқа мутахассислар, тиббиёт мутахассислари ҳамда бошқа

мутахассислар жамоалари;

хаваскорлик спорти — спортнинг аҳолини ихтиёрийлик асосида оммавий спортга жалб қилиш орқали одамлар соғлиғини мустаҳкамлашга қаратилган қисми;

спортнинг ҳарбий-амалий турлари — асоси ҳарбий хизматчилар ҳамда махсус хизматни ўтаётган шахслар томонидан ўз хизмат вазифаларини бажариши билан боғлиқ махсус ҳаракатлардан (шу жумладан усуллардан) иборат бўлган спорт турлари.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Қарорига шарҳ

Мамлакатимизда мустақиллик йилларида аҳолининг, айниқса, ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун замон талабларига мос шарт-шароитлар яратилди, спорт мусобақалари орқали ёшларда ўз иродаси, кучи ва имкониятларига бўлган ишончни мустаҳкамлаш, мардлик ҳамда ватанпарварлик, она-Ватанга садоқат туйғуларини камол топтириш, улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ва мақсадли тайёрлаш ишларини тизимли ташкил этиш борасида кенг қўламли ишлар амалга оширилди.

Юртимизда ўқувчи ва талаба-ёшлар ўртасида тобора оммалашиб бораётган, таълим муассасаларида таҳсил олаётган навқирон ўғил-қизларимиз учун чинакам чиниқиш ва маҳорат мактабига, катта ҳаёт йўлига парвоз майдончасига айланиб улгурган «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод», Универсиада спорт мусобақаларини ўзида мужассамлаган уч босқичдан иборат яхлит тизим яратилди. Мазкур тизим орқали бугунги кунда нуфузли халқаро майдонларда Ватанимиз байроғини баланд кўтариб келаётган машҳур спортчилар етишиб чиқмоқда. Энг муҳими, ушбу мусобақалар ёшларимизни оммавий тарзда спортга, соғлом турмуш тарзига ошно қилиш воситасига айланди.

Фақат сўнгги беш йил ичида республикаимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, шунингдек, унинг моддий-техника базасини мустаҳкамлаш учун бюджетдан 1 триллион 230 миллиард сўм маблағ ажратилди.

Шу билан бирга, бугунги кунда аҳолининг барча қатламини жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан камраб олиш, мамлакатимизнинг барча ҳудудида жисмоний тарбия ва оммавий спортнинг инсон ҳамда оила ҳаётидаги муҳим аҳамияти, унинг жисмоний ва маънавий соғломлик ҳамда етукликнинг асосий шартларидан бири эканлигини фаол тарғиб этиш, ёшларга ўз қобилият ва истеъдодларини рўёбга чиқаришлари учун зарур шарт-шароитлар яратиш, улар орасидан спорт соҳасида алоҳида иқтидор эгаларини саралаб олиш ва мақсадли тайёрлаш тизимини

тикомиллаштириш каби масалалар тизимли асосдаги ечимини кутмоқда. Қатор спорт муассасаларининг моддий-техника базаси замон талабларига жиноб бермайди, спорт иншоотларидан самарали фойдаланиш даражаси пистлигича қолмоқда.

Мазкур соҳада тўпланиб қолган муаммоларни ҳал этиш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Қарори қабул қилинди. Ушбу қарор билан Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш дастури тасдиқланиб, унга мувофиқ кенг қўламли, аниқ мақсадли ишлар амалга оширилиши кўзда тутилган. Жумладан, дастурга мувофиқ:

-жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ташкил этиш ва бошқариш тизимини ривожлантиришга йўналтирилган қонунчиликни янада тикомиллаштириш;

-жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг моддий-техника базасини мустаҳкамлаш, замонавий спорт комплексларини қуриш, уларни замонавий спорт ускуналари ва анжомлари билан жиҳозлаш, мазкур соҳада хусусий секторни ривожлантириш;

-жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш, уларни қайта тайёрлаш ҳамда малакасини ошириш муассасаларини илмий-услубий жиҳатдан қўллаб-қувватлаш, спорт мактабларини юқори малакали мураббийлар ва тиббиёт ходимлари билан таъминлаш;

-таълим муассасалари ўқувчи ва талабалари, аҳолининг кенг қатламлари ўртасида соғломлаштириш, жисмоний тарбия, оммавий спорт ишларини ташкил этиш, комплекс спорт мусобақаларини ўтказиш, ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ҳамда уларни мақсадли тайёрлаш каби йўналишларда комплекс чора-тадбирларни амалга ошириш назарда тутилган.

Дастур ижроси доирасида спорт турлари бўйича Республика олий спорт маҳорати мактаблари ва болалар-ўсмирлар спорт мактабларининг штатлар жиловалига «Спортчи» лавозими жорий этилиши Ўзбекистон миллий терма жимоалари аъзоларини моддий қўллаб-қувватлаш тизимини янада мустаҳкамлашга йўналтирилган муҳим қадам вазифасини ўтайди.

Дастурда, шунингдек, таълим муассасалари спорт иншоотларида динредан сўнг ўқувчи ва талабалар учун спорт тўғарақлари ҳамда спорт клублари фаолиятини тизимли ташкил этиш ва бошқаришни йўлга қўйиш мақсадида спорт турларига ихтисослаштирилган болалар-ўсмирлар спорт мактабларида ҳамда болалар-ўсмирлар спорт мактабларида «Спорт тўғараги ва селекция бўйича тренер» лавозимини киритиш белгиланган. Мазкур лавозимни жорий этиш орқали таълим муассасаларида ташкил этиладиган спорт тўғарақлари билан қўшимча равишда минглаб ўқувчи ва

талабаларни камраб олишга эришилади ҳамда уларга спорт билан мунтазам равишда шугулланишларига қулай имкониятлар яратилади.

Бундан ташқари, дастурда жисмоний тарбия ва спортга ихтисослаштирилган таълим муассасалари ҳамда спорт клублари фаолиятини олимпия, миллий ва бошқа спорт турлари кесимида рейтинг баҳолаш тизимини жорий этиш белгилангани уларнинг фаолиятини сифат жиҳатидан янги босқичга кўтариш, Жисмоний тарбия ва спорт давлат кўмитасининг «Жисмоний тарбия ва спорт аълочиси» кўкрак нишонининг таъсис этилиши эса соҳа фидойилари меҳнатини янада муносиб рағбатлантиришга хизмат қилади.

Дастурга кўра, ўқувчи ва талаба-ёшлар ўртасида ўтказиладиган уч босқичдан иборат «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод» ва Универсиада спорт ўйинлари дастурларини спортнинг оммавий турлари ҳисобига кенгайтириш, нуфузини ошириш ва мусобака ғолибларини муносиб рағбатлантириш тизимини тубдан такомиллаштириш назарда тутилган.

Ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш, уларни мақсадли тайёрлаш ишларини тизимли равишда ташкил этиш ва назорат қилиш бўйича республика ҳамда ҳудудий кенгашлар фаолиятининг ташкил этилиши, жисмоний тарбия ва спортга ихтисослаштирилган таълим муассасалари ва спорт клубларига иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ҳамда қабул қилиш жараёнида шаффофлик ва холисликни таъминлаш чораларининг амалга оширилиши пировардида халқаро мусобакаларда спортчиларимиз ютуқлари салмоғини оширишга хизмат қилиши шубҳасиздир. Қарорда ўз ечимини топган муҳим масалалардан яна бири ҳудудий кўп тармоқли тиббиёт марказларида спорт тиббиёти бўлимларининг ташкил этилиши ва уларнинг моддий-техника базасини мустаҳкамлаш белгилаб қўйилганидир.

Дастур доирасида режалаштирилган чора-тадбирларни амалга ошириш учун 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш мақсадида жами 995,2 миллиард сўмдан зиёд маблағ сарфланиши назарда тутилган бўлиб, шундан 706,2 миллиард сўмдан ортиқ қисми ушбу йилларда жами 167 та спорт иншооти, жумладан, 90 та спорт мажмуаси ҳамда 77 та сузиш ҳавзасини қуриш, реконструкция қилиш ва капитал таъмирлаш ҳамда жиҳозлаш ва қайта жиҳозлашга йўналтирилади. Қарор ва дастур доирасида белгиланган чора-тадбирларнинг амалга оширилиши жисмоний тарбия ва оммавий спортнинг жамиятимиз ҳаётидаги ролини янада кучайтириш, аҳолининг барча қатлами орасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, ёшларга ўз қобилият ва истеъдодларини рўёбга чиқаришлари учун барча шарт-шароитни яратиш орқали уларни оммавий тарзда спортга, соғлом турмуш тарзига ошно қилиш, колаверса, нуфузли

хилқаро майдонларда Ватанимиз байроғини баланд кўтариб келаётган машхур спортчиларимиз сафларини тобора кенгайтиришга хизмат қилади.

Юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси, аҳолининг соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва жисмоний фаоллик даражасини ошириш концепциясининг мақсадлари, устувор йўналишлари ва вазифалари

2019-2022 йилларда юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси, аҳолининг соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва жисмоний фаоллик даражасини ошириш концепцияси (кейинги ўринларда-Концепция) Ўзбекистон Республикасининг қонун ҳужжатлари ҳамда Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг 2013-2020 йилларда юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси ва уларга қарши курашиш бўйича глобал ҳаракатлар режаси, 2015-2020 йилларда озиқ-овқат маҳсулотлари ва овқатланиш соҳасида ҳаракатлар режаси, 2016-2025 йилларда Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг Европа минтақаси учун жисмоний фаоллик соҳасидаги стратегияси, Тамакига қарши курашиш бўйича ҳадли конвенция, 2012-2020 йилларда Европада алкогольни зарарли истеъмол қилишни камайтириш бўйича ҳаракатлар режаси каби ҳужжатларига мувофиқ ишлаб чиқилган.

Концепция Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг тавсиялари асосида юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси аҳолининг соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва жисмоний фаоллигини ошириш бўйича замонавий ёндашувларни ўз ичига олган.

Концепциянинг мақсади юқумли бўлмаган касалликлар ва уларнинг хавфли омилларининг олдини олиш, даволаш ҳамда назорат қилиш, барвақт ўлим ҳолатлари ва жамият учун касалликлар юқини камайтириш бўйича комплекс чора-тадбирларни амалга ошириш йўли билан мамлакат аҳолиси орасида соғлом турмуш тарзини шакллантиришдан иборат.

Концепциянинг стратегик устувор йўналишлари:

а) юқумли бўлмаган касалликларнинг куйидаги хавфли омилларига қарши курашиш:

- носўғлом овқатланиш;
- етарли бўлмаган жисмоний фаоллик;
- ортиқча тана вазни;
- тамаки ва алкоголь маҳсулотларини истеъмол қилиш, шу жумладан чилим ва электрон сигареталарни чекиш;
- артериал босимнинг юқорилиги, қондаги глюкоза ва холестериннинг юқори даражаси;

б) касалликларнинг куйидаги гуруҳларига қарши курашиш:

- юррак-томир касалликлари (артериал гипертония, миокард инфаркти,

инсульт);

-қандли диабет;

-нафас олиш аъзоларининг сурункали касалликлари (ўпка сурункали обструктив касалликлари, бронхиал астма);

-хавфли ўсмалар (сут беши раки, бачадон бўйни раки, ўпка раки).

Концепциянинг асосий вазифалари:

1. Соғлом муҳитни яратиш ва соғлом турмуш тарзи фойдасига тўғри танлов бўйича ташаббусларни шакллантириш ва омма орасида кенг ёйиш.

2. Таълим, тиббиёт, спорт муассасалари, корхоналар, ташкилотлар ва жамоат жойларида соғлом муҳитни шакллантириш бўйича нодавлат сектор ролини кучайтириш.

3. Аҳоли ўртасида юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси ва соғлом турмуш тарзини шакллантириш соҳасида давлат-хусусий шериклиги механизмларини жорий қилиш ва унинг имкониятларини кенгайтириш.

4. Юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси ва уларни назорат қилиш бўйича чора-тадбирларни Ўзбекистон Республикаси давлат бюджети, халқаро молиявий институтлар ва ташкилотлар маблағлари, тижорат банкларининг имтиёзли кредитлари, грантлар ҳамда қонун билан тақиқланмаган бошқа манбалар ҳисобидан барқарор молиялаштириш.

5. Юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси ва аҳоли орасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш бўйича ахборот-маърифий фаолиятни такомиллаштириш;

6. Юқумли бўлмаган касалликларнинг миллий интеграциялашган эпидемиологик назорати ахборот тизимини, шу жумладан, хавфли омиллар ва асосий юқумли бўлмаган касалликлар бўйича мақсадли кўрсаткичларга эришишни баҳолаш ва мониторинг қилиш тизимини яратиш.

7. Хавф гуруҳига кирувчи ва юқумли бўлмаган касалликларга чалинган беморларга хавфли омилларни барвақт аниқлаш ва назорат қилишга алоҳида эътибор қаратган ҳолда профилактика, даволаш ва консултациявий ёрдам тизимини такомиллаштириш.

8. Юқумли бўлмаган касалликларнинг профилактикаси ва аҳоли орасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш соҳасига жалб этилган барча секторларнинг кадрлар ва илмий-тадқиқот салоҳиятини ривожлантириш.

“Ўзбекистонда соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилиш ва аҳолини жисмоний тарбия ва оммавий спортга жалб этиш тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг қарори

Аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилишни тизимли шўлга қўйиш, жамиятда соғлом турмуш тарзи тамойилларини янада кучайтириш, ўсиб келаётган ёш авлодни зарарли одатлардан асраш ҳамда хир бир маҳалла, таълим муассасалари, меҳнат жамоалари ва бошқаларда жисмоний тарбия ва спорт фаолиятини самарали ташкил этиш тизимини шакллантириш мақсадида аҳолининг ёшига қараб, умумий жисмоний тайёргарлигини белгиловчи спорт меъёрларини ўз ичига олган «Алпомиш» ва «Барчиной» тестларининг аҳолининг кенг қатламлари ўртасида мусобақа тарзида доимий равишда ўтказилишини ташкил қилиш қимда ғолиб ва совриндорларнинг III, II, ва I даражали кўкрак нишонлари билан рағбатлантирилиши кўзда тутилган.

Аҳолининг жисмоний тайёргарлиги ва саломатлиги даражасини белгиловчи “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестларини қабул қилиш ва мусобақаларини ўтказиш тартиби тўғрисида Низом

Мазкур Низом аҳолининг жисмоний тайёргарлиги ва саломатлиги даражасини белгиловчи «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестларини қабул қилиш ва мусобақаларини ўтказиш тартибини белгилайди.

“Алпомиш” махсус тестлари эркаклар учун, “Барчиной” махсус тестлари эса аёллар учун қўлланилади.

“Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари Ўзбекистон Республикаси аҳолисининг жисмоний тайёргарлиги юзасидан давлат талабини белгилайди.

Махсус тестлар Ўзбекистон Республикаси аҳолисининг турли ёш гуруҳларининг (6-70 ёш ва ундан катталар) (кейинги ўринларда ёш гуруҳлари деб аталади) жисмоний тайёргарлигини аниқлайди.

Махсус тестлар мураккаблик даражаси аҳолининг ёши ва жинсига қўра, бир-биридан фаркланувчи тўрт поғонада белгиланади.

Бунда «Ҳисоб» мураккаблик даражаси ҳамда III, II ва I даражали кўкрак нишони талаблари назарда тутилади.

«Ҳисоб» мураккаблик даражасини бажарган иштирокчига кўкрак нишони берилмайди, III, II ва I даражали кўкрак нишони талабларини бажарган фуқароларга тегишли спорт разрядлари ва унвонлари белгиланади.

Жисмоний имкониятлари чекланган фуқаролар учун махсус тестлар ширтлари ташкилотчилар томонидан соғлиқни сақлаш ва соҳага оид бошқа тегишли ташкилотлар билан келишиб ишлаб чиқилган ҳолда ўтказилади.

Махсус тестларнинг мақсади

Махсус тестларнинг мақсади аҳолининг барча қатламлари ўртасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш орқали уларни жисмоний ҳамда интеллектуал жиҳатдан камол топтириш, жисмоний қобилияти ва ҳаракат фаоллигини такомиллаштириш, жисмоний ва рухий баркамолликка эриштириш, меҳнатга лаёқатини ошириш, зарарли одатлар ҳамда турли касалликларнинг олдини олиш ва соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантириш, спорт мусобақалари орқали ёшларда ирода, ўз кучи ва имкониятларига ишонч каби фазилатларни мустаҳкамлаш, уларда жасорат, Ватанга бўлган ватанпарварлик ва садоқат хислатларини ривожлантириш, ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаш бўйича тизимли ишларни ташкиллаштиришдан иборат.

Махсус тестларнинг вазифалари

а) жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчи фуқаролар сафини кенгайтириш;

б) аҳолининг жисмоний имкониятлари даражасини ошириш;

в) аҳолининг жисмонан бақувват, баркамол ва соғлом бўлишига, уларнинг спорт билан чиникишига, жисмоний тарбия ва спортни кундалик турмуш тарзига сингдиришга эришиш;

г) аҳолининг алоҳида жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш бўйича билим ва кўникмаларини ошириш;

д) юртимизнинг чекка ҳудудлари ва қишлоқларида соғломлаштириш ишларини янада ривожлантириш;

е) ўқувчи ёшларни, айниқса қизларнинг жисмонан бақувват, баркамол ва соғлом бўлишига, уларнинг спорт билан чиникишига, жисмоний тарбия ва спортни кундалик турмуш тарзига сингдиришга ҳисса қўшиш;

ж) ўсиб келаётган ёш авлод томонидан соғлом турмуш тарзига амал қилиш, маънавий ва жисмоний комиликка эришиш, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишга ҳавасини ошириш.

Махсус тестлар қуйидаги 12 та ёш тоифасидаги гуруҳга бўлинади:

1-гуруҳ-6-8 ёшдагилар;

2-гуруҳ-9-10 ёшдагилар;

3-гуруҳ-11-12 ёшдагилар;

4-гуруҳ-13-15 ёшдагилар;

5-гуруҳ-16-17 ёшдагилар;

6-гуруҳ-18-25 ёшдагилар;

7-гуруҳ-26-33 ёшдагилар;

8-гуруҳ-34-41 ёшдагилар;

9-гуруҳ-42-49 ёшдагилар;

10-гуруҳ-50-59 ёшдагилар;

11-гуруҳ-60-69 ёшдагилар;

12-гуруҳ-70 ёш ва ундан катта ёшдагилар.

Аҳолининг жисмоний тайёргарлик даражасини баҳолаш махсус тестларда белгиланган шартларнинг (кейинги ўринларда синовлар деб аталади) бажарилиши асосида амалга оширилади. Бундай синовлар инсоннинг жинси ва ёшига нисбатан унинг асосий жисмоний ривожланиш сифати, ҳаракатланиш билимлари ҳамда кўникмаларини намоён қилади.

Синов турлари иккига бўлинади, улар мажбурий синовлар ва ихтиёрий синовлардан иборат.

Мажбурий синовлар белгиланган поғона ва мураккаблик даражаси асосида куйидаги жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган:

- а) чидамлилиқ имкониятларининг ривожланиш даражаси;
- б) куч имкониятларининг ривожланиш даражаси;
- в) эгилувчанлик имкониятларининг ривожланиш даражаси.

Ихтиёрий синовлар белгиланган поғона ва мураккаблик даражаси асосида куйидаги жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган:

- а) тезлик ва кучланиш имкониятларининг ривожланиш даражаси;
- б) ҳаракатларни мувофиқлаштирувчи қобилятининг ривожланиш даражаси;
- в) эгаллаган амалий кўникмаларининг ривожланиш даражаси.

2019-2023 йиллар даврида Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш Концепцияси

Ривожланишнинг барча жиҳатларида глобал рақобат кучайиши шароитларида жаҳондаги ҳар бир мамлакат олдида бугунги кунда инсон капитални сифатини ошириш зарурлиги юзага келади. Бу миллатнинг дипломатлигини, барча ёшдаги аҳолининг соғлом дунёқарашини, жисмоний, маънавий-интеллектуал саломатлигини асраш, жисмоний саломатлигини мустаҳкамлаш тўғрисида доимий ғамхўрлик қилиш масалаларига ёндашувларни тубдан қайта кўриб чиқишни талаб этади.

Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбиянинг юқори даражасига ва аҳолининг ҳаёти сифатига эришиш стратегик вазифани-мамлакатни барқарор ривожлантиришни амалда рўёбга чиқариш доирасида муҳим шарт ҳисобланади. Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегиясини амалга ошириш доирасида мамлакат аҳолисининг барча катламлари бутун ҳаёти давомида жисмоний тарбия ва спорт билан муносабатини шугулланиши учун зарур шарт-шароитларни таъминлаш ушбу вазифани ҳал этишнинг асосий омилларидан бири бўлади.

Жамият олдида турган ўртача ва узоқ муддатли стратегик вазифаларни амалга ошириш учун инсоннинг бутун ҳаёти давомида соғлом турмуш тарзини ҳамда жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан узлуксиз шугулланишнинг фойдасини тарғиб қилишга барча саъй-ҳаракатлар ва чора-тадбирларни биргаликда йўналтириш, ушбу жараёнга барча давлат муассасалари, нодавлат муассасалар ва ҳўжалик юритувчи субъектларни

жалб этишни таъминлаш талаб этилади. Шу билан бирга, жисмоний тарбия ва оммавий спорт соҳасини тўлиқ қўламда ривожлантириш йўлидан бориб ҳозирги пайтда мамлакатда бунга тўсқинлик қилувчи бир қатор жиддий камчиликлар мавжудлигини англаш муҳимдир. Жумладан:

-аҳолини, айниқса, ёшларни жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан шуғулланишга кенг жалб этиш, ўсиб келаётган авлодни уйғун равишда маънавий ва жисмоний камол топтиришни таъминлаш учун шарт-шароитларни шакллантириш ишларини ташкил этишнинг паст даражаси, натижада-жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан шуғулланишни истовчиларнинг етарлича камраб олинмаслиги;

-жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш тизимининг қизиқишни қўллаб-қувватлашга, шахснинг профессионал ва амалий кўникмаларига суст йўналтирилганлиги;

- соҳада методик таъминлашнинг даражаси етарли эмаслиги, бу аҳолида жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан шуғулланишга кучли ва амалий ижобий қизиқишни шакллантириш ва ривожлантиришни давом эттиришда тўсиққа айланмоқда;

-олий маълумотли мутахассислар тақчиллиги жисмоний тарбия ва оммавий спорт соҳасида кўрсатилаётган хизматлар сифатини пасайтирибгина қолмасдан, балки уларнинг доирасини торайтиради;

-кам комплектли спорт муассасаларининг машғулотлар ва машқлар сифатининг зарур даражасини таъминлаш имконини бермайдиган кадрлар таркиби ва моддий-техник жиҳозланиши салоҳияти паст, спортнинг айрим турлари бўйича спорт кадрлари, тренерлар ва педагог кадрлар етишмайди, бир қатор энг малакали кадрлар, яъни олий ва биринчи тоифали спорт кадрлари, тренерлар ва педагог кадрлар қисқариши тенденцияси кузатилмоқда, ходимларнинг умумий касбий савияси пасаймоқда;

-спорт факультетлари талабалари контингентининг сифати ва тузилмаси талаб даражасида эмас. Спорт мутахассислигига кириш учун уларда салоҳият мавжудлигини ва танланган касбда ишлашдан манфаат-дорлигини, болалар ва катта ёшдагилар билан умумий тил топиш қобилиятини, рухий барқарорлик ва муомала қила билишнинг етарли даражасини аниқлаш юзасидан қирувчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлигини, рухий-ҳиссий маълумотларини баҳолашнинг аниқ тартиботлари ва ҳолисона механизмлари мавжуд эмас;

-спорт муассасалари тренерлари ва ходимлари учун улар салоҳияти ўсишига нималар тўсқинлик қилаётганлигини билиши керак бўлган мезонлар ва талабларнинг аниқ тавсифи мавжуд бўлган миллий стандартларнинг йўқлиги, бунинг натижасида спорт муассасалари раҳбарларини танлаш ва тайинлашнинг мавжуд тартиботи самарасиз бўлиб қолмоқда;

-спорт муассасаларини бошқариш жараёнига ишни режалаштириш ва ташкил этишнинг замонавий инновацион усулларини, илғор ахборот-

коммуникация технологияларини жорий этишнинг мавжуд даражаси қабул қилинган қарорлар амалга оширилиши ташкил этилишини тезкор таъминлаш ва бир вақтнинг ўзида уларнинг самарадорлигини кузатиш ишонини бермайди;

спорт муассасалари айрим раҳбарларида зарур масъулият ва ташаббускорликнинг йўқлиги олдинга қўйилган вазифалар ва мақсадли вўриқчиқлар ўз вақтида ва сифатли бажарилишига салбий таъсир вўриятмоқда;

спорт муассасалари фаолиятига бевосита раҳбарлик қилувчи ижро этувчи ҳокимият органлари ишининг очиклиги ва шаффофлигининг даражаси етарли эмаслиги, жамоатчилик назоратининг заифлиги, баъзан эса мутлақо мавжуд эмаслиги ҳаддан ташқари бюрократияга ва коррупциянинг ҳар хил шаклларида намоён бўлишига олиб келмоқда;

спортчиларни ва жисмоний тарбия билан шуғулланувчи шахсларни тиббий хизматдан тўлиқ фойдаланиши ва тиббий хизматнинг зарур сифати амалда таъминланмаган, аҳолини соғломлаштириш учун жисмоний тарбиянинг мавжуд имкониятларидан самарасиз фойдаланилмоқда;

жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш соҳасига самонавий ахборот технологияларини ва мультимедиа маҳсулотларини жорий этишга зарур даражада эътибор берилмапти;

спорт муассасалари бир қисмининг моддий-техника базаси ҳолати, уларнинг ортикча юклага эга эканлиги, айрим ҳолларда фаолиятни ташкил этиш учун зарур бўлган тегишли ускуналар, кўргазмали қўлланмалар билан етарлича таъминланмаганлиги уларга юкланган функциялар етарлича самарали бажарилмаслигига олиб келмоқда;

жисмоний тарбия ва оммавий спортни оммалаштириш, шунингдек, ҳаёлом турмуш тарзини тарғиб қилиш соҳасига инновацион технологияларнинг пассив қўлланилиши.

Юқорида санаб ўтилган ва ушбу соҳада йиллар давомида тўпланиб қолган бешқа муаммолар, айрим раҳбарлар тафаккурининг заифлиги ва ташаббус вўриятмаслиги республикада жисмоний тарбия ва оммавий спорт тизимини самонавий талабларга мувофиқ янада такомиллаштириш йўлида тўсиқ вўлувчи омилларга айланмоқда. Шу муносабат билан 2019-2023 йиллар даврида Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантиришнинг янги концепциясини шакллантириш алоҳида аҳамият касб этади.

Ёшлар маънавиятини юксалтириш ва уларнинг бўш вақтини мазмунли ташкил этиш бўйича 5 та муҳим ташаббус



Назорат саволлари:

1. Сўнгги йилларда юртимизда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида қабул қилинган ҳуқуқий-меъёрий ҳужжатларни санаб беринг.
2. Жисмоний тарбия ва спорт ривожининг мустақкам ҳуқуқий асоси, Янги таҳрирдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Қонуни мазмуни ва моҳиятини очиб беринг.
3. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» ги қонуни ва унда белгиланган моддаларга қисқача таъриф беринг.
4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори қандай вазифаларни ҳал қилишга қаратилган?
5. Юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси, аҳолининг соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва жисмоний фаоллик даражасини ошириш мақсадлари, устувор йўналишлари ва вазифаларини ёритинг.
6. “Ўзбекистонда соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилиш ва аҳолини жисмоний тарбия ва оммавий спортга жалб этиш тўғрисида”ги

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қарори мазмунини очиб беринг.

7. Аҳолининг жисмоний тайёргарлиги ва саломатлиги даражасини белгиловчи “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестларини қабул қилиш на мусобақаларини ўтказиш тартиби тўғрисида маълумот беринг.

8. Аҳолининг жисмоний тайёргарлиги ва саломатлиги даражасини белгиловчи “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестларининг мақсади ва назифаларини ёритиб беринг.

9. 2019-2023 йиллар даврида Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш Концепцияси мазмуни ва моҳиятини очиб беринг.

10. Мамлакатимизда олиб борилаётган ислохотлар жисмоний маданият ва жисмоний тарбия соҳасига қандай таъсир кўрсатди?

11. Ёшлар маънавиятини юксалтириш ва уларнинг бўш вақтини мазмунли ташкил этиш бўйича 5 та муҳим ташаббуснинг 2-ташаббус моҳиятини очиб беринг.

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТНИНГ ЖАМИЯТДАГИ ВАЗИФАЛАРИ ВА ШАКЛЛАРИ

Жисмоний маданиятнинг турлари, хиллари ва функционал таснифлари		
Жисмоний маданиятнинг таркибий қисмлари	Жисмоний маданиятнинг турлари	Нативажавий таснифи (фойдаланиш жараёнидаги махсус томонлари)
1. Базавий жисмоний маданият	Мактаб жисмоний маданияти	Базавий жисмоний маданиятнинг асосий тури мактаб жисмоний маданияти ҳисобланиб, ўқувчиларнинг жисмоний ривожланишини таъминлаш мақсадида ташкил этилган дарслар орқали амалга оширилади. Базавий жисмоний маданият учун ўқувчиларнинг жисмоний имкониятларини мажмуавий такомиллаштиришни таъминловчи машғулотлар билан ажралиб туради.
	Базавий спорт	Базавий жисмоний маданият таркибига спорт элементлари ҳам кириб, базавий жисмоний тайёргарликка эришишга йўналтирилган.
2. Спорт - жисмоний маданиятнинг таркибий қисми сифатида	Юқори натижалар спорти	Юқори натижалар спорти инсоннинг юксак имкониятларини ишга солган ҳолда, энг юқори натижаларга эришишга йўналтирилган.
	Базавий спорт	Базавий спорт оммавий даражада спорт билан шуғулланишни таъминлаб, умумий жисмоний тайёргарликни ошириш ва сақлаш учун кенг фойдаланилади.
3. Касбий – амалий жисмоний маданият	Касбий-амалий жисмоний тайёргарлик	Асосан меҳнат фаолиятининг сифатига таъсир этадиган организмнинг хусусиятларини такомиллаштиришга йўналтирилган жисмоний маданиятга айтилади. Жисмоний маданиятнинг ушбу тури орқали касбни ўзлаштиришга керак бўладиган вақт кичкаради (айниқса, ҳарбий касблар инсоннинг жисмоний қобилиятларига юқори талаб қўяди).

	Ишлаб чиқариш жисмоний маданияти	Меҳнат унумдорлигини оширишга кўмаклашиш ва инсоннинг жисмоний ҳолатига бўлиши мумкин бўлган меҳнатнинг салбий оқибатлари ва шароитларини оғоҳлантиришга қаратилган. Ишлаб чиқариш жисмоний маданиятининг қуйидаги шакллари мавжуд: Кириш гимнастикаси, физкульт танаффус, физкультдақиқа, ишдан кейинги реабилитацион машқлар ва ҳоказо
4. Соғломлаштирувчи қайта тикловчи жисмоний маданият.	Даволовчи жисмоний маданият	Даволовчи жисмоний маданият ўзида кенг мажмуадаги воситалар ва усулларни камраб олиб (даволовчи гимнастика, меъёрланган юриш, югуриш ва ҳоказо), организм функцияларининг издан чиқиши, касалликлар ва жароҳатлар характериға қараб танланади.
	Спорт-қайта тикловчи жисмоний маданият	Жисмоний маданиятнинг ушбу тури спортчиларнинг тайёргарлик тизимиға кириб, шиддатли машғулотлар ва мусобақа юкламаларидан сўнг, юкори зўриқиш ва спорт жароҳатлари оқибатларини бартараф этишда спортчининг функционал имкониятларини қайта тиклашда муҳим рол ўйнайди.
5. Фонли жисмоний маданият.	Гигиеник жисмоний маданият	Кундалик ҳаёт давомида унча катта бўлмаган юкламалар билан боғлиқ бўлмаган жисмоний машқларни бажариш: эрталабги бадантарбия, сайр ва ҳоказо.
	Рекреатив жисмоний маданият	Жисмоний машқлардан ўйин-кулгу ва кўнғил очиш учун фойдаланиш: пляждаги ўйинлар, эшкак эшиш, туристик сайрлар ва ҳоказо.

Жисмоний маданиятнинг ўзига хос функциялари ва уларнинг таснифи	
Жисмоний маданиятнинг ўзига хос функциялари	Жисмоний маданиятнинг ўзига хос функцияларининг таснифи
1. Таълимий функциялари	Жисмоний маданиятнинг таълимий вазифалари таълимнинг умумий тизимида жисмоний маданият воситаларидан ҳаётий зарур ҳаракат малакалари, кўникмалари ва билимларни шакллантиришда, умумжисмоний ривожланиш ва инсонларнинг жинси, ёши, жисмоний ривожланганлик даражасидан қатъий назар саломатлигини мустаҳкамлаш, соғлом турмуш тарзи асосларини яратишда, инволюцион жараёнларни секинлаштириш ва ҳ.к. давомида кўпроқ намоён бўлади.
2. Амалий функциялари	Амалий вазифалар жисмоний маданиятдан меҳнат фаолиятига ва Ватанни муҳофафазасига (ишчанлик қобилиятини ошириш, меҳнатнинг ноқулай шароитларига, гипокинезия ва гиподинамияга қарши барқарорликни тарбиялаш) тайёрлаш тизимида фойдаланишга қаратилган.
3. Спорт функциялари	Жисмоний маданиятнинг спорт вазифалари ўзини юқори натижалар спортида яққол намоён этиб, жисмоний маданият жисмоний қобилиятларнинг максимал натижаларга эришишининг бош омили бўлиб хизмат қилади.
4. Рекреатив ва даволаш-кайта тиклаш функциялари	Жисмоний маданиятнинг ушбу функциялари жисмоний маданият воситаларидан ишдан холи вақтни ташкил этиш соҳасида ва чарчаш, касалланиш, жароҳатланишларда махсус кайта тикловчи тадбирлар тизимида намоён бўлади.

Жисмоний маданиятнинг умуммаданий функциялари				
Умум-таълимий функциялар	Тарбиявий функциялар	Ўзгартирувчи функциялар	Коммуникатив функциялар	Норматив функциялар.

Мамлакат жисмоний тарбия тизимининг вазифалари ва уларнинг таснифи

Асосий вазифалар	Вазифаларнинг қисқача таърифи
1. Таълимий вазифалар	<p>- турли хил ҳаракат малакалари ва кўникмаларини шакллантириш ва етарли даражадаги мукамалликка етказиш;</p> <p>- саломатликни жисмоний маданият воситалари орқали мустаҳкамлаш ва сақлаш, ҳаракат малака ва кўникмаларини онгли тарзда ўзлаштириш, жисмоний камолотга эришиш ва ҳаракат қобилиятларини ривожлантириш ва ҳ.к. учун яхлит билимлар тизимини ўзлаштириш.</p>
2. Жисмоний ривожланиш вазифалари	<p>- кондицион (куч, тезкорлик, чидамлик, эгилувчанлик) ва координацион жисмоний қобилиятларни оптимал тарзда ривожлантириш;</p> <p>- тана тузилишини такомиллаштириш ва уйғун жисмоний ривожланиш;</p> <p>- саломатликни мустаҳкамлаш ва сақлаш, чиниқиш, касалликлар ва жароҳатлардан сўнг ишчанлик қобилиятини қайта тиклаш;</p> <p>- узоқ йиллар мобайнида ишчанликнинг юқори даражасини сақлаш.</p>
3. Тарбиявий вазифалар	<p>- жисмоний маданият соҳаси белгиланган фаолият турларига бўлган дунёқарашни, эътиқодни, эҳтиёжларни, мотив ва кизиқишларни, фаол ва онгли муносабатни шакллантириш;</p> <p>- шахснинг жисмоний маданият ва спорт соҳасидаги фаоллигини таъминлайдиган ахлоқий, эстетик, иродавий хусусият ва фазилатларни шакллантириш.</p>

Мамлакат жисмоний тарбия тизимининг асосий хусусиятлари ва уларнинг таснифи

Асосий хусусиятлар	Асосий хусусиятларнинг қисқача таърифи
1. Дунёқараш асослари	<p>Инсон фаолиятининг йўналишини белгиловчи қарашлар ва ғоялар мажмуасига дунёқараш дейилади. Жисмоний тарбия тизимининг дунёқараш асослари шахснинг жисмоний маданиятини шакллантиришга, унинг ҳар томонлама ва уйғун ривожлантиришга, ҳар бир шахснинг жисмоний камолотга эришиш имкониятларини амалга</p>

	оширишга, саломатликни мустаҳкамлаш ва узоқ йиллар сақлашга, шу асосда жамият аъзоларини фаолиятнинг турли соҳаларига тайёрлашга йўналтирилган.
2. Назарий-услубий асослар	Жисмоний маданият тизими кўпгина фанлар эришган ютуқларга таянади. Унинг назарий-услубий асослари бўлиб, табиий (анатомия, физиология, биохимия ва ҳ.к.), ижтимоий (фалсафа, социология ва ҳ.к.), педагогик (психология, педагогика ва ҳ.к.) фанларнинг илмий ютуқлари хизмат қилиб, уларнинг асосида “Жисмоний маданият назарияси ва методикаси” фани энг умумий қонуниятларни ишлаб чиқади ва асослаб беради.
3. Ташкилий асослар	<p>Жисмоний маданият тизими ташкилий, бошқарув ва назорат шакллари икки хил: давлат ва жамоатчилик-ҳаваскорлик кўринишида мавжуд.</p> <p>Давлат шаклида мактабгача таълим муассасалари, мактабларда, ўрта-махсус ва олий таълим муассасаларида, армияда, даволаш-профилактика муассасаларида ва ҳ.к., тизимли равишда мажбурий жисмоний машғулотлар кўзда тутилган. Машғулотлар давлат дастурлари асосида, жадвал ва расмий график асосида ажратилган соатларга мувофиқ, мутахассис ходимлар (жисмоний тарбия кадрлари) бошқаруви остида ўтказилади. Жисмоний тарбияни ташкил этиш, амалга ошириш натижалари устидан давлат назоратини Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ва шу билан биргаликда мувофиқ вазирликлар (таълим, соғлиқни сақлаш, мудофаа, ички ишлар ва ҳ.к.) таъминлайди. Жамоатчилик-ҳаваскорлик шаклидаги жисмоний машғулотлар шуғулланувчиларнинг индивидуал кизиқишлари, қобилиятлари ва эҳтиёжлари инobatга олинган ҳолда ташкил этилади. Жамоатчилик-ҳаваскорлик шаклидаги жисмоний машғулотларнинг ўзига хос хусусияти бўлиб тулиқ кўнгиллилик ҳисобланади. Машғулотларнинг давомийлиги шуғулланувчиларнинг индивидуал мақсадлари, шахсий кизиқишлари ва бўш вақтнинг мавжудлигига боғлиқ бўлади. Бошқарувнинг жамоатчилик органларига Ўзбекистон Республикаси Миллий Олимпия қўмитаси, Паралимпия қўмитаси, жисмоний тарбия ва спорт жамиятлари киради.</p>
4. Дастурий меъёрий	Жисмоний маданиятнинг юқори ижтимоий фаол аҳамияти ушбу соҳа фаолият юритиши учун ташкилий-

<p>асослар</p>	<p>ҳукукий асосларни талаб этди. 1992 йил 14 январда Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни қабул қилинди. Ушбу қонун мамлакатдаги жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги давлат сиёсати ва Ўзбекистон Олимпия ҳаракати тамойилларини белгилайди, жисмоний маданият ва спорт ташкилотларининг ҳукукий, ташкилий, иқтисодий, ижтимоий асосларини ўрнатади. Ушбу ҳужжат инсонни ҳар томонлама ривожлантиришга, соғлом турмуш тарзини шакллантиришга, жисмоний ва маънавий такомиллаштиришга бўлган эҳтиёжни шакллантиришга, турли хил спорт турлари билан шугулланиш учун шароитларни яратишга касалланиш, салбий одатлар ва ҳуқуқбузарликларнинг олдини олишга қаратилган. Фуқароларнинг жисмоний маданият ва спорт билан (шу билан биргалликда спорт билан касб сифатида) шугулланиш ҳуқуқи, жисмоний маданият-соғломлаштирувчи ва спорт йўналишидаги ташкилотларда, жисмоний тарбия ва спорт жамиятлар, спорт турлари бўйича федерациялар, ассоциациялар, клублар ва бошқа бирлашмаларда бирлашиш қафолатланган.</p>
-----------------------	---

<p>Шахсни ҳар томонлама ривожлантириш тамойили</p>	<p>Соғломлаштиришга йўналтирилганлик тамойили</p>	<p>Жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан алоқадорлиги тамойили</p>
<p>Бу тамойил қуйидагиларни кўзлайди: а) жисмоний тарбиянинг бошқа турдаги тарбиялар билан алоқадорлиги (иқлий, меҳнат, маънавий тарбиялар ва ҳ.к.); б) жисмоний қобилиятларни мос ва мувофиқ тарзда ривожлантириш, ҳаракат малака ва кўникмаларини ҳар томонлама шакллантириш.</p>	<p>Ушбу тамойил қуйидагиларни кўзлайди: а) жисмоний маданият воситалари ва методларини танлашда аввало уларнинг соғломлаштирувчи аҳамияти инобатга олинади; б) жисмоний юктамаларнинг шуғулланувчилар имкониятига мувофиқлиги;</p>	<p>Ушбу тамойил қуйидагиларни кўзлайди: а) бирламчи, ҳаётий зарур ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантиришга йўналтирилганлик; б) меҳнат ва ҳарбий фаолият шароитида фойдали ва самарали тарзда ҳаракат қила олиш қобилиятини шакллантириш.</p>

тириш, махсус билим-ларни ўзлаштириш.

в) тизимли равишда тиббий-педагогик назоратни амалга ошириш.

Назорат саволлари:

1. Жисмоний маданиятнинг асосий турларини санаб беринг.
2. “Жисмоний рекреация” ва “Харакат реабилитацияси” атамаларининг маъносини очиб беринг.
3. Жисмоний маданиятнинг қайси таркибий қисмлари шахснинг эҳтиёж-ларини қондиради?
4. Базавий жисмоний маданиятнинг асосий белгиларини санаб беринг.
5. Соғломлаштирувчи ва даволовчи жисмоний маданият тушунчасини таърифланг.
6. Жисмоний маданиятнинг қандай вазифаларини биласиз?
7. Жисмоний маданиятнинг умуммаданий функцияларига нима киради?
8. Жисмоний маданиятнинг махсус функцияларига нима киради?
9. Жисмоний тарбия вужудга келишининг объектив ва субъектив сабабларига таъриф беринг.
10. Жисмоний тарбиянинг ижтимоий ҳодиса сифатида ўзига хос хусусияти нимадан иборат?
11. Мамлакатимиз жисмоний тарбия тизими ўзида қандай хусусияларни мужассамлаштирган?

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ БЎЙИЧА ОЛИБ БОРИЛАЁТГАН ТАДҚИҚОТ УСЛУБЛАРИ

Жисмоний тарбия назарияси бўйича олиб борилаётган тадқиқот услublари ҳақида назарий маълумотлар

Барча илмий фанлар каби жисмоний тарбия назарияси илмий изланиш услublаридан фойдаланади. Ҳозирги кунда илмий текшириш услublарининг турлича хиллари бўлиб, кўшма фанларнинг тадқиқот услublаридан, айниқса, физиология, антропология, биохимия, психология ва социал-тарихий изланиш услublаридан кўпроқ эҳтиёж сезилаётганлиги аҳамиятга молик.

Жисмоний маданият назариясининг асосий илмий тадқиқот услublари – назарий таҳлил ва умумлаштириш, педагогик кузатиш, эксперимент (тажриба) ва математик ҳисоблашдан иборатдир.

Илмий тадқиқотда назарий таҳлил ва умумлаштириш

Бизга маълумки, назарий таҳлил ва умумлаштириш адабиёт материалларини тўла таҳлил қилиш ва умумлаштиришдан бошланади. Адабиёт материалларини тўлиқ ўрганиб чиқиш жуда қийин. Сабаби физиология фанининг ўзидан бир йилда илмий ишларга оид 3000 дан ортик тадқиқот ишларининг натижалари эълон қилинмоқда. У ҳар 4-5 йилда яна шунча кўпаяди, бундан ташқари илмий журналлардаги тадқиқотлар ҳақидаги мақолалар бир неча маротаба кўпаймоқда.

Бунда ёрдамчи илмий предмет – библиография фани тадқиқотчининг ишини енгиллаштиради. У нашр қилинган адабиётларни тартибга солиди ва рўйхатини тузиб чиқади. Ретроспектив услуб орқали тизимга солиш маълум давр ичидаги мавжуд адабиётларнинг илмий йўналиши бўйича янгиликларга қисқа изоҳ беради. Бундан ташқари, тадқиқотчи “библиографик тавсифнома”дан ҳам фойдаланади. Тавсифнома янги чиққан адабиёт учун ёзма равишда ёки реферат сифатида (олинган илмий иш натижасини қисқартирган ҳолда) тайёрлайди, унга изоҳ беради. Библиографик изланиш эса тадқиқотчининг адабиётлар устидаги бирламчи иши бўлиб, текширувчи изланиш орқали топилган қарама-қаршиликлар устида назарий баҳс юритади, уларни бир-бири билан таққослайди.

Назарий таҳлил ва умумлаштиришнинг яна бир услуби ҳужжат материаллари устида ишлашдир. Жисмоний тарбиянинг кўп томони амалий машғулотлар учун тузилган режалар, кундалиқлар, конспектлар ва шунга ўхшашларда ифодаланади. Улар албатта амалиётни назарда тутган ҳолда тузилган бўлади. Уларни илмий жиҳатдан чуқур ўрганиш қутилмаган натижаларни бериши мумкин. Масалан, жаҳоннинг кучли спортчиларини тайёрлаш ва уларнинг шугулланиш режаларини

солиштириш, малакали спортчиларнинг кундаликлари, ҳафталик, ойлик, йиллик жисмоний юктамаларнинг ҳажми, миқдори, бажариш шиддати ва бошқалар тадқиқотчига манба бўлиши мумкин. Илмий тадқиқот учун мусобақа материаллари, кўп йиллик тренировкларнинг натижаларини ўрганиш ҳам объект бўлади. Илмий мақсадда тузилган анкеталар ҳам ҳужжат материаллари бўлиб хизмат қилиши мумкин. Тузилган саволларга “ҳа” ва “йўқ” деб жавоб бериш ҳам кўп хулосаларга олиб келади.

Педагогик кузатиш илмий-тадқиқот услубиятлари

Бу гуруҳларга хос методларнинг ижобий томони шундаки, изланувчининг ўзи тадқиқотда айнан иштирок этмайди. Бунга педагогик изланиш киради. Ҳаётдаги кузатишдан фарқли ўлароқ, бу услуб кузатиш предметини аниқ ифодалайди, кузатилаётган ва ундан аниқланган далилларни тезлик билан ҳисобга оладиган тизим ишлаб чиқади ва уни изланишда қўллайди. Махсус баённомалар, ёзувдаги шартли ифодалагичлар ва ҳоказолар.

Барча илмий кузатишлар натижаси кузатувчининг шахсий қобилятигагина боғлиқ бўлмаслиги лозим, чунки ўрганилган далиллар натижалар кўпчиликда турлича фикр ҳосил бўлишига олиб келади (бу методда бир неча кузатувчи бир пайтнинг ўзида кузатиш олиб боради ва улар солиштирилади. Бунда айрим аппаратлар ўша ҳаракатнинг бажарилишини тақрорлайди ёки шунда ўлчовга қараб аниқ кузатиб хулосалар қилинади: фото, киносьёмка, видео, магнит тасмали ёзуви ва бошқалар).

Ҳозирги замон назарияси ҳаракатларни бажаришдаги айрим ифодаланган (ижро этилган, бажарилган) далилларни, билимларни аниқ ифодалашдан чиққан хулосалар объективлигида мунозара, баҳсга сабаб бўлмоқда. Масалан, бадий гимнастика, акробатика, сувга сакраш, фигурали учиш ва ҳоказоларда ҳаракатни ифодалашни баён қилишда тортишувларга дуч келинади. Албатта, бунда педагогик кузатиш методи қўл келади. Қатор ўтирган ҳакамларнинг ҳар қайсиси ўз фикрини баён қилади, умумий хулоса шунга қараб чиқарилади. Кенг тарқалган аниқ ҳисобга олиш методларидан бири хронометрлашдир. “Хроно” — вақт, “метр” ўлчов демакдир. Бунда ҳаракатни бажариш учун сарфланган вақтга қараб натижа таҳлил қилинади. Масалан, 800 метрга югуришда ҳар бир 100 метр учун сарф бўлган вақт ёки дарсни, тренировка машғулотининг бошидан охиригача хронометрлаш машғулотининг асосий вақтининг самарасига баҳо бериш учун фойдаланилади.

Эксперимент илмий тадқиқот методи

Илмий текширишнинг бу усули текширувчининг ўзи томонидан уюштирилган бўлиб, унинг ўзини усули аралашуви орқали олиб борилади. Бу усулида текширилаётган жараён махсус шароитда ёки яна қайтадан такрорлаш учун имконият яратилади, тадқиқот услубининг қулай ёки қимматли томони ҳам ана шундадир. Жисмоний тарбия жараёнида олиб борилаётган тажрибани махсус шароитни сунъий ҳисобга олмай ёки қайтадан ўша шароитни яратишда текширилиши керак бўлган масалага оид бўлмаган очик муаммолар ҳам юзага келиши мумкин. Бу — услубнинг салбий томонидир.

Тажрибани объектив ўтказиш амалиётда табиий, модулли ва лаборатория экспериментлари деб номланган хилларидан фойдаланилади. Табиий эксперимент ҳаётий шароитда олиб борилади. Ундан тажриба иштирокчилари бутунлай беҳабар (самаралиги шунда ҳам) бўлиши мумкин. Масалан, бир мактабнинг икки синфида жисмоний тарбия дарслари дастур материални ўзлаштириши, анъанавий ўқитиш усуллари билан, бошқасида махсус танланган услублар билан олиб борилиб, натижани таққослаш орқали қайси самарадорлигини аниқлашга эришилади.

Модулли эксперимент методидан кузатувчи ҳаётда учрайдиган оддий шароитдан биров ўзгарган муҳитда тажриба ўтказилади. Масалан, мускул кучини ўстиришда спортга янги келганларда иш олиб борилди, дейлик. Улар ҳафтада уч марта, гуруҳ-гуруҳларга бўлиниб, биринчи гуруҳи ёғиб штангада машқ қилиш, иккинчи гуруҳи ўз танаси оғирлигидан фойдаланиш, учинчи гуруҳи фақат гантел кўтариш билан маълум муддат машқ қилади. Ҳар қайси гуруҳнинг модули алоҳида (штанга, гавдаси оғирлиги, гантел) машқлар фақат елка камар мускулларининг кучини орттиришга йўналтирилган. Белгиланган муддатдан сўнг натижалар таққосланиб самара берган модул ва унинг машқлари, услубияти эълон қилинади.

Лаборатория экспериментида шуғулланувчилар амалиётда кам учрайдиган шароитда тажриба ўтказилади. Масалан, жисмоний тайёргарлиги тенг икки гуруҳ олиниб, улардан бирининг машғулоти лабораторияда, иккинчисиники эса оддий табиий шароитда олиб борилади. Бу тажрибанинг қулайлиги тажрибанинг лаборатория шароитида янгитдан такрорлай олиш мумкин эканлигидадир. Тажриба ўтказувчининг тажрибада иштироки объектив бўлмаган ҳулосаларга олиб келиши мумкин.

Жисмоний маданият назариясида илмий-тадқиқот методлари	
Ўрганишнинг умумантикий усуллари	Анализ ва синтез Мавҳумлаштириш Умумлаштириш Аналогия Индукция ва дедукция Моделлаштириш
Назарий билимларни тузиш усуллари	Хаёлий эксперимент Идеаллаштириш ва формаллаштириш Аксиоматик метод Мавҳумдан аниқга қараб чиқиш (фаразли-дедуктив метод) Математик фараз методи Тарихий ва мантикий метод
Эмпирик билимларни тузиш усуллари	Кузатиш Тасвирлаш Ўлчаш Тажриба
Хусусий усуллар	Адабиётларни ўрганиш Кузатиш Сўров усуллари Тестлаштириш Динамометрия Хронометрия Педагогик тажриба

Назорат саволлари:

1. Жисмоний тарбияда асосий илмий-тадқиқот усулларини санаб ўтинг.
2. Жисмоний маданият назариясида ўрганишнинг умумантикий методларини санаб беринг.
3. Жисмоний маданият назариясида назарий билимларни тузиш усулларини санаб беринг.
4. Жисмоний маданият назариясида эмпирик билимларни тузиш усулларини санаб беринг.
5. Жисмоний маданият назариясида хусусий усулларни санаб беринг.
6. Анализ ва синтез деганда нимани тушунасиз?
7. Библиографик усулнинг асосини нима ташкил этади?
8. Педагогик назорат усулига қисқача таъриф беринг.
9. Тажриба усули ҳақида гапириб беринг.
10. Математик статистик усул қандай тадқиқотларда қўлланилади.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВОСИТАЛАРИ



Жисмоний тарбия воситалари мавзусида учрайдиган асосий тушунчалар

Жисмоний маданият воситалари	– деб, жисмоний камолотга эришиш мақсадида фойдаланиладиган фаолият жисмлари, шакллари ва турларининг жамланмасига айтилади.
Ҳаракат	– деб, инсон ҳаракат фаолиятининг натижаси, тананинг ёки тана аъзоларининг ташқи жисмлар ёки бир-бирига нисбатан силжишига айтилади.
Ҳаракат амали	– деб, бирон-бир ҳаракат вазифасини ҳал қилиш учун тизимга бирлаштирилган ҳаракатлар гуруҳига айтилади.
Жисмоний машқ	– деб, жисмоний тарбия қонуниятларига мувофиқ тарзда ташкиллаштирилган инсон ҳаракат фаолигига айтилади.
Жисмоний машқ	– деб, инсоннинг жисмоний камолотга эришиши учун яратилган ва қўлланиладиган ҳаракат амалларига айтилади.
Жисмоний машқ	– бу жисмоний маданият вазифаларини амалга ошириш учун, унинг ривожланиш қонуниятларига мувофиқ тарзда шакллантирилган ва ташкил этилган ҳаракат амалларидир.
Жисмоний машқлар	– деб, ҳаракат бажарилишида кузатиладиган ва шуғулланувчи организмда ўзгартиришларни келти-

мазмуни	риб чиқарадиган жараёнлар (психологик, биологик, биохимик ва ҳ.к) жамланмасига айтилади.
Жисмоний машқлар шакли	– бу машқнинг ташқи ва ички тузилмаси, мувофиқлиги, тартибидир.
Жисмоний машқлар классификацияси	– бу машқларни аниқ бир таснифий аломатларга мувофиқ гуруҳларга туркумлаштирди.
Мусобақа машқлари	– бу, бирон-бир спорт тури мутахассислиги предмети ҳисобланиб, ушбу спорт тури мусобақа коидаларига мувофиқ бажариладиган ҳаракат амалларидир.
Махсустайёрловчи машқлар	– бундай машқлар мусобақа машқнинг у ёки бу вариантини ифодалайдиган машқлардир. Бундай машқларнинг зарурий аломати бўлиб, уларнинг мусобақа машқига ҳам шаклан ва ҳам мазмунан ўхшашлигидир.
Умумтайёрловчи машқлар	– бундай машқлар, спортчининг умумий тайёргарлиги асосий амалий воситаларини ифодалайдиган машқлардир.
Техника	- ҳаракат амалларини бажариш усули ҳисобланиб, улар ёрдамида ҳаракат вазифалари мақсадга мувофиқ ва нисбатан юқори самарада ҳал этилади.
Техника асоси	– бу, ҳаракат вазифасини ҳал этиш учун зарурий ҳаракатлар мажмуасидир.
Техниканинг асосий (етақчи) бўғини	– бу, берилган ҳаракат вазифасини ҳал этишнинг энг муҳим қисмидир.
Техника деталли	– деб, ҳаракат вазифасини ҳал этиш жараёнида индивидуал имкониятларни тўлиқ амалга ошириш имконини берадиган ва техника асосини бузмайдиган иккиламчи ўзига хос ҳаракатларга айтилади.
Ритм	– ҳаракат элементларининг кучланиш, вақтда ва фазодаги мутаносиблиги; – фаол мушак кучланишлари ва кескинликлари билан боғлиқ кучли урғу берилган машқлар ва заиф, нисбатан нофаол ҳаракатларнинг вақтдаги мутаносиблиги (мослиги).
Юклама	– бу шуғулланувчи организмга таъсир кўрсатувчи жисмоний машқларнинг маълум ўлчами ҳисобланиб, организмнинг тинч ҳолатга нисбатан юқори даражада ишлаши билан кузатилади.

Юклама шиддати	– бу, жисмоний ишнинг инсон организмига берилган вақт давомидаги таъсир кучи.
Юклама ҳажми	– жисмоний машқларни бажариш давомийлиги ва шу билан бирга, аниқ бир вақт давомида (бир машғулот, ҳафта, ой, давр ва ҳ.к. давомида) бажарилган жисмоний ишнинг жамланма миқдори тушунилади.
Чарчаш	– бу шиддатли ва узок муддатли ишлаш натижасида вужудга келадиган организмнинг физиологик ҳолати бўлиб, организм функцияларининг дискоординацияси ва ишчанлик қобилятининг вақтинчалик пасайишида намоён бўлади.
Чарчаш жараёни	– бу жисмоний иш бажариш чоғида турли аъзолар, қисмлар ва умуман танада рўй бераётган ва охири оқибатда бу ишни давом эттиришга имкон бермайдиган ўзгаришлар мажмуи.
Чарчаш ҳолати	– чарчашни шахсан сезганда рўй берадиган иш қобилятини сусайиши билан ифодаланадиган организмнинг ҳолатидир.
Кескин чарчаш	– қиска пайтдан, аммо спортчининг жисмоний тайёргарлиги даражасига мос келмайдиган ўта жадал ишлашдан кейин рўй беради.
Доимий чарчаш	– қатор машқлардан кейин етарли даражада тикланиб олмаслик натижасида рўй беради. Доимий чарчаш жараёнида янги ҳаракат кўникмаларини эгаллаш қобиляти пасаяди, иш қобиляти тушади, тана қаршилиги сусаяди.
Умумий чарчаш	– барча мушак гуруҳлари ишга жалб қилинган пайтда вужудга келади. Марказий асаб тизими доимий ишини бузилиши, мувофиқлай олмай қолиш, ҳаракатларни бажаришда иродани заифлашиши ҳос хусусият ҳисобланади. Бундай ҳолатда танадаги кучнинг заифлашуви тез тез нафас олиш, юрак уришини тезлашуви, ишни давом эттира олмаслик сезилади.
Чекланган чарчаш	– бу айрим мушак гуруҳларининг чарчашидир.

Жисмоний машқларнинг мазмуни ва шакли

<p>Жисмоний машқлар мазмуни деб, ҳаракат бажарилишида кузатиладиган ва шуғулланувчи организмда ўзгартиришларни келтириб чиқарадиган жараёнлар (психологик, биологик, биохимик ва ҳ.к) жамланмасига айтилади.</p>	<p>Жисмоний машқлар шакли – бу машқнинг ташқи ва ички тузилмаси, мувофиқлиги, тартибидир.</p>
---	--

Жисмоний машқлар классификацияси

№ т/р	Машқни таснифлаш аломати	Қисқача таърифи
1	Машқлардан фойдаланишнинг мақсадга йўналтирилганлиги бўйича	<ul style="list-style-type: none"> - умумривожлантирувчи машқлар; - касбий амалий машқлар; - спорт машқлари; - даволовчи машқлар; - қайта тикловчи машқлар.
2	Жисмоний қобилиятларни ривожлантиришдаги таъсири бўйича	<ul style="list-style-type: none"> - кучни ривожлантирувчи машқлар; - тезкорликни ривожлантирувчи машқлар; - чидамлилиқни ривожлантирувчи машқлар; - чاقқонликни ривожлантирувчи машқлар; - эгилувчанликни ривожлантирувчи машқлар.
3	Анатомик белгилари бўйича	<ul style="list-style-type: none"> -қўл мушакларини ривожлантирувчи машқлар; -елка мушакларини ривожлантирувчи машқлар; -тана мушакларини ривожлантирувчи машқлар; -бўйин мушакларини ривожлантирувчи машқлар; -оёқ мушакларини ривожлантирувчи машқлар ва ҳ.к.
4	Биомеханик тузилиши бўйича	<ul style="list-style-type: none"> -циклик машқлар (юриш, югуриш, сузиш ва ҳ.к); -ациклик машқлар (улоқтириш, сакраш ва ҳ.к); -комбинацияланган машқлар - циклик ва ациклик характерга эга машқларни мужассамлаштирган машқлар (югуриб келиб сакраш ёки улоқтириш).
5	Бажарилаётган иш қуввати бўйича	<ul style="list-style-type: none"> - ўрта қувват билан бажариладиган машқлар; - катта қувват билан бажариладиган машқлар;

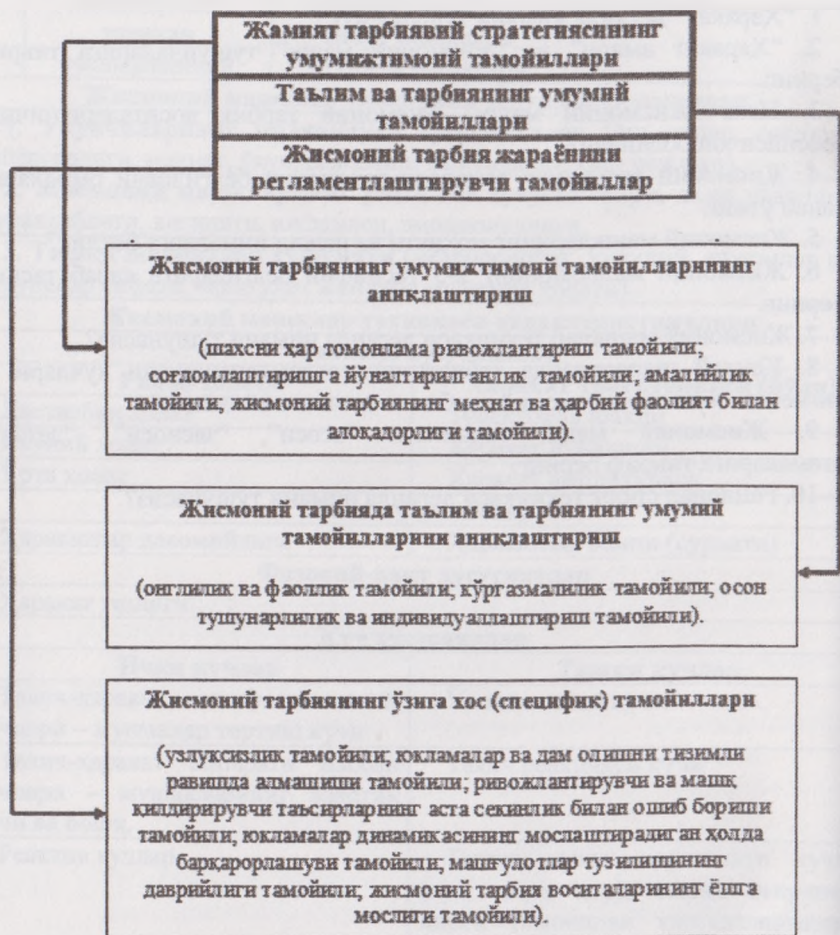
		-субмаксимал қувват билан бажариладиган машқлар; -максимал қувват билан бажариладиган машқлар.
6	Мушак фаолиятининг энергия билан таъминланиш механизми буйича	- аэроб машқлар; - анаэроб машқлар; - аэроб-анаэроб машқлар. Мушак фаолиятининг энергия билан таъминланиши кислороднинг иштироки ва иштирокисиз, - ёки аралаш шароитларда оксидланиш ҳисобига амалга оширилади.
7	Организмнинг турли тизими ва функцияларига таъсири буйича	-нафас олиш тизимини ривожлантирувчи машқлар; -юрак ва қон айланиш тизимини ривожлантирувчи машқлар; -вестибуляр аппаратини ривожлантирувчи машқлар.
8	Спорт жиҳозлари буйича	-спорт жиҳозлари билан бажариладиган машқлар; -спорт жиҳозларисиз бажариладиган машқлар.
9	Шугулланувчиларнинг сони буйича	- яккаликда бажариладиган машқлар; - жуфтликда бажариладиган машқлар; - учликда бажариладиган машқлар; - гуруҳ бўлиб бажариладиган машқлар.
10	Спорт машқларининг мақсади буйича	- мусобақа машқлар; - умумтайёргарлик машқлар; - махсус тайёргарлик машқлар.
11	П.Ф.Лесгафтнинг жисмоний машқларни таснифлаш тизими	- содда машқлар; - мураккаб машқлар еки юкламанинг ортиши билан бажариладиган машқлар; -фазодаги ҳолатига ёки мускул ишининг бажарилиш вақтига кўра бажариладиган машқлар; -техник жиҳатдан қийин, тизимли равишда бажариладиган машқлар.
12	Спорт турлари буйича	- гимнастик машқлар; - эшкак эшиш машқлари; - енгил атлетика машқлари; - велосипед ҳайдаш машқлари;

		- сузиш машқлари.
13	Жисмоний машқларнинг тарихан таснифланиши	- ўйинлар; - гимнастика кўринишидаги машқлар; - спорт машқлари; - туризм машқлари.
Жисмоний машқлар таъсирини белгиловчи омиллар		
1. Ўқувчиларнинг индивидуал хусусиятлари (ёш, жинс, соғлиги, тайёргарлиги, меҳнат, ўқув, дам олиш ва кундалик ҳаёт режими).		
2. Жисмоний машқларнинг ўзига хос хусусиятлари, яъни уларнинг мураккаблиги, янгилиги, юкламаси, эмоционаллиги.		
3. Ташқи шароитлар хусусияти (метеорологик, ҳудудий, анжомлар ва ускуналар сифати, машғулот жойлари гигиеник ҳолати).		
Жисмоний машқлар техникаси характеристикалари		
Фазовий хусусиятлар		
Гавда ҳолати		Ҳаракат траекторияси (йўли)
Дастлабки ҳолат		Траектория шакли
Яқуний ҳолат		Ҳаракат йўналиши
Ўрта ҳолат		Ҳаракат амплитудаси
Вақт хусусиятлар		
Ҳаракатлар давомийлиги		Ҳаракатлар темпи (суръати)
Фазовий-вақт хусусиятлар		
Ҳаракат тезлиги		
Куч хусусиятлар		
Ички кучлар		Ташқи кучлар
Таянч-ҳаракат аппарати актив кучлари – мушаклар тортиш кучи		Ўз тана вазни кучи
Таянч-ҳаракат аппарати пассив кучлари – мушакларнинг эластик кучи ва бошқ.		Таянч реакцияси кучи
Реактив кучлар		Ташқи муҳит қаршилиги кучи (сув, ҳаво, қор), ташқи оғирлик, инсон томонидан ҳаракатлантири-лаётган жисмлар инерцион кучи
Ритмик хусусиятлар		

Назорат саволлари:

1. “Ҳаракат” деганда нимани тушунаси?
2. “Ҳаракат амали” ва “жисмоний машқ” тушунчаларига таъриф беринг.
3. Нега “жисмоний машқ” жисмоний тарбия воситалари ичида асосийси ҳисобланади?
4. Жисмоний машқнинг самарали таъсирини белгиловчи омилларни санаб ўтинг.
5. Жисмоний машқларнинг моҳияти ва шакли нималарга боғлиқ?
6. Жисмоний машқларнинг 2-3 таснифий белгиларига қараб тасниф беринг.
7. Жисмоний машқлар техникаси деганда нимани тушунаси?
8. Қандай шароитларда табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллар жисмоний тарбия воситасига айланади?
9. Жисмоний машқ техникаси “асоси”, “звеноси”, “детали” атамаларига таъриф беринг.
10. Рационал спорт техникаси деганда нимани тушунаси?

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ДИДАКТИК ТАМОЙИЛЛАРИ



Жисмоний тарбиянинг дидактик тамойиллари мавзусида учрайдиган асосий тушунчалар	
Тамойил	– бу қўйилган мақсадга энг қулай тарзда эришишга қўмақлашадиган асосий ғоядир; – деб, тарбия қонуниятларини акс эттирувчи энг муҳим қоидаларга айтилади.
Жисмоний таълим тамойили	– бу, жисмоний камолотни мақсадга мувофиқ тарзда шакллантиришни бошқарувчи жараённинг

	белгиловчи талабидир.
Умумметодик тамойиллар	– бу, жисмоний тарбия ўқитувчиси (мураббий) таълимий, тарбиявий ва соғломлаштиришнинг мажмуавий вазифаларини ҳал этиш учун фойдаланиши лозим бўлган дастлабки қоидалардир.
Онглилик ва фаоллик тамойили	– тамойилнинг вазифаси бўлиб, шуғулланувчиларнинг жисмоний маданият ва спорт фаолиятига нисбатан қизиқишни, онгли муносабат ва эҳтиёжни, ўзини ўрганиш ва мукамаллаштиришга бўлган интилишини шакллантириш ҳисобланади.
Онглилик	– бу инсон ўз фаолиятининг объектив қонуниятларини тўғри синчиклаши, тушуниши ва ўша қонуниятлар асосида ўз фаолиятини юритиш қобилиятидир. Онглилик асоси бўлиб, фаолият натижасини олдиндан кўра олишдир.
Фаоллик	– бу инсоннинг фаолият давомида намоён қиладиган иши ўлчови ёки бирлиги, ишга киришганлик даражасидир.
Кўргазмалилик тамойили	– бу тамойил инсон ҳис қилиш органларини билим олиш жараёнига жалб қилишни англатади. Жисмоний маданиятда кўргазмалик кўриш, эшитиш ва ҳаракат орқали таъминланади.
Осон тушунарлик ва индивидуаллаштириш тамойили	– ушбу тамойил жисмоний маданият вазифалари, воситалари ва усулларининг шуғулланувчилар имкониятига оптимал мувофиқлигини билдиради.
Тизимлилик тамойили	– тизимлилик тамойили ўқув-тарбия жараёнини алгоритмлар кўринишида тузишни кўзлайди ва жисмоний машғулотлар эпизодик, тарқок тарзда бажарилмаслигини, аксинча, узлуксиз ва изчиллик билан амалга оширилишини талаб этади.
Узлуксизлик тамойили	– жисмоний машғулотларнинг тузилиши бўйича муҳим тамойиллардан бири ҳисобланади. Бу тамойилни амалга оширишда эришилган жисмоний тайёргарлик даражасининг пасайишига олиб келадиган машғулотлар мобайнидаги ўта катта ва педагогик жиҳатдан ноўрин танаффусларга йўл қўйиб бўлмаслигини кўзда тутати.

<p>Педагогик таъсирнинг аста-секин ошиб бориши тамойили</p>	<p>– индивиднинг жисмоний юкламаларга мослашиши жараёнида намоён бўладиган руҳий функциялар ва ҳаракат фаоллигида (ҳажм ва шиддат кўрсаткичлари бўйича) талабларнинг мақсадли равишда ошиб боришини кўзда тутати. Бу тамойилнинг амалга ошиши педагогик таъсир остидаги объектининг сифат кўрсаткичларининг биринчи даражадан юқорироқ даражага режа асосида ўтишини таъминлайди ва бу амалиётда шуғулланувчининг машқланганлик, организмининг функционал имкониятлари ва жисмоний қобилиятларнинг ошиши билан ифодаланади.</p>
<p>Даврийлик тамойили</p>	<p>– ўқув-тарбия жараёнининг тартибланганини белгилайди. Унинг мазмуни айрим машғулотлар ва серияларнинг (цикллар) композицион қайтарилишида намоён бўлади. Амалиётда тарбия жараёни микро-, мезо- ва макротузилмаларга бўлинади.</p>
<p>Микроцикллар (хафталик цикллар)</p>	<p>– бир неча машғулотлар жамланмаси бўлиб, дам олиш кунлари билан биргаликда нисбатан тугалланган қайта-қайта бажариладиган машғулотлар жараёни парчасини ташкил этади ва машғулотларнинг шошилиш ва қолдирилган самарасини таъминлайди.</p>
<p>Мезоцикллар (ойлик цикллар)</p>	<p>– 3 дан 6 тагача микроциклларни ўзида қамраб олиб, воситаларнинг мазмуни, навбатлашиш тартиби, мутаносиблиги ўзгариб туради. Мезоцикллик жисмоний машғулотларнинг жамланмавий (кумулятив) самарасини таъминлайди.</p>
<p>Макроцикллар (йиллик)</p>	<p>– бир неча мезоциклларни ўзида қамраб олади. Макроциклда бошқаришнинг технологиясининг методологик асоси бўлиб, индивиднинг жисмоний юкламаларга узоқ муддатли мослашишнинг объектив биологик қонуниятни ҳисобланади.</p>
<p>Педагогик таъсирнинг ёшга мослиги тамойили</p>	<p>– бу тамойил тарбиявий таъсир ўлчовларини инсон организми ривожланишининг ёш босқичларига (мактабгача, мактаб, етуқлик, кекса) мувофиқ, мақсадли ва изчил тарзда бошқаришни назарда тутати.</p>

Жисмоний тарбия тамойиллари		
Умумижтимоий тамойиллар	Умумпедагогик (методик) тамойиллар	Специфик (махсуслашган) тамойиллар
1. Шахсни ҳар томонлама ривожлантириш	1. Онглилик ва фаоллик	1. Узлуксизлик
2. Соғломлаштиришга йўналганлик	2. Кўргазмалик	2. Педагогик таъсирнинг аста-секин ошиб бориши
3. Амалийлик	3. Осон тушунарлилик ва индивидуаллаштириш	3. Даврийлик (циклик)
4. Жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий фаолият билан алоқадорлиги	4. Тизимлилик	4. Педагогик таъсирнинг ёшга мослиги тамойили

Умумижтимоий тамойиллар
1. Шахсни ҳар томонлама ривожлантириш тамойили. 2. Соғломлаштиришга йўналтирилганлик тамойили. 3. Амалийлик тамойили. 4. Жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий фаолият билан алоқадорлиги тамойили.

Жисмоний машғулотларда умумметодик тамойиллар	
Умумметодик тамойиллар	Тамойил хусусияти
Онглилик ва фаоллик тамойили	Ушбу тамойилнинг вазифаси бўлиб, шуғулланувчиларнинг жисмоний маданият ва спорт фаолиятига нисбатан қизиқишни, онгли муносабат ва эҳтиёжни, ўзини ўрганиш ва мукамаллаштиришга бўлган интилишини шакллантириш ҳисобланади.
Кўргазмалик тамойили	Бу тамойил инсон ҳис қилиш органларини билим олиш жараёнига жалб қилишни англатади. Жисмоний маданиятда кўргазмалик кўриш, эшитиш ва ҳаракат орқали таъминланади.
Осон тушунарлилик ва индивидуаллаштириш	Ушбу тамойил жисмоний маданият вазифалари, воситалари ва усулларининг шуғулланувчилар имкониятига оптимал мувофиқлигини билдиради. Тамойилни амалга оширишда шуғулланувчиларнинг ўрганишга бўлган тайёрлиги, топшириқларни бажариш

тамойили	жараёнида вужудга келадиган объектив қийинчиликлар (координацион мураккаблик, хавф, талаб этадиган кувват) инобатга олинаши лозим. Машғулот давомида педагогик жиҳатдан қийинчилик ва шуғулланувчиларнинг имкониятлари мувофиқлиги, осон тушунарлилиқнинг оптимал меъёрини таърифлайди. Амалиётда осон тушунарлилиқ тамойилини амалга ошираётганда куйидаги қоидаларга амал қилиш лозим: энгилдан қийинга, соддадан мураккабга, асосийдан иккинчи даражалига.
Тизимлилиқ тамойили	Тизимлилиқ тамойили ўқув-тарбия жараёнини алгоритмлар кўринишида тузишни кўзлайди ва жисмоний машғулотлар эпизодик, тарқок тарзда бажарилмаслигини, аксинча, узлуксиз ва изчиллик билан амалга оширилишини талаб этади.
Жисмоний машғулотларда специфик тамойиллар	
Специфик тамойиллар	Тамойил хусусияти
Узлуксизлик тамойили	Жисмоний машғулотларнинг тузилиши бўйича муҳим тамойиллардан бири ҳисобланади. Бу тамойилни амалга оширишда эришилган жисмоний тайёргарлик даражасининг пасайишига олиб келадиган машғулотлар мобайнидаги ўта катта ва педагогик жиҳатдан ноўрин танаффусларга йўл қўйиб бўлмаслигини кўзда тутати.
Педагогик таъсирнинг аста-секин ошиб бориши тамойили	Индивиднинг жисмоний юкламаларга мослашиши жараёнида намоён бўладиган руҳий функциялар ва ҳаракат фаоллигида (ҳажм ва шиддат кўрсаткичлари бўйича) талабларнинг мақсадли равишда ошиб боришини кўзда тутати. Бу тамойилнинг амалга ошиши педагогик таъсир остидаги объектининг сифат кўрсаткичларининг биринчи даражадан юқорирок даражага режа асосида ўтишини таъминлайди ва бу амалиётда шуғулланувчининг машқланганлик, организмнинг функционал имкониятлари ва жисмоний қобилиятларнинг ошиши билан ифодаланади.
Даврийлик тамойили	Ўқув-тарбия жараёнининг тартибланганини белгилайди. Унинг мазмуни айрим машғулотлар ва серияларнинг (цикллар) композицион қайтарилишида намоён бўлади. Амалиётда тарбия жараёни микро-, мезо- ва макротузилмаларга бўлинади.
Педагогик	Бу тамойил тарбиявий таъсир ўлчовларини инсон

таъсирнинг ёшга мослиги тамойили	организми ривожланишининг ёш босқичларига (мактабгача, мактаб, етуклик, кекса) мувофиқ, мақсадли ва изчил тарзда бошқаришни назарда тутати
--	--

Назорат саволлари:

1. Жисмоний маданият назариясида тамойиллар деганда нимани тушунаси?
2. Шахснинг жисмоний маданиятини шакллантирувчи умумижтимоий тамойилларнинг моҳиятини очиб беринг.
3. Умумпедагогик тамойилларни санаб ўтинг.
4. Онглилик ва фаоллик тамойилига таъриф беринг.
5. Кўргазмалилик тамойилига таъриф беринг.
6. Осон тушунарлилик ва индивидуаллаштириш тамойили деганда нимани тушунаси?
7. Тизимлилик тамойили нима?
8. Узлуксизлик тамойилига таъриф беринг.
9. Педагогик таъсирнинг аста-секин ошиб бориши тамойилига таъриф беринг.
10. Педагогик таъсирнинг ёшга мослиги тамойилига таъриф беринг.
11. Даврийлик тамойили деганда нимани тушунаси?
12. Жисмоний тарбиянинг специфик (махсуслашган) тамойилларини санаб беринг.
13. Онглилик нима?
14. Фаоллик нима?
15. Микроцикл, мезоцикл, макроцикл нима?

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҒУЛОТЛАРИДА ҚЎЛЛАНИЛАДИГАН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МЕТОДЛАРИ

Жисмоний тарбия машғулотида қўлланиладиган жисмоний тарбия методлари мавзусида учрайдиган асосий тушунчалар	
Метод	– деб инсон жисмоний камолотини шакллантириш жараёнида жисмоний маданият воситаларидан фойдаланишнинг тартибли жамланмасига айтилади.
Методик усул	– бу ўргатишнинг аниқ вазифаларига мувофик, методни амалга ошириш тадбирига айтилади.
Методика	– деб педагогик вазифаларни ҳал этишга йўналтирилган махсус методлар тизими, ўргатишнинг методик усуллари ва машғулотларнинг ташкилий шаклларига айтилади.
Методик ёндашув	– бу педагогнинг жисмоний машқлар билан шуғулланувчиларга таъсир кўрсатиш усуллари жамланмасидир.
Таълим	– деб инсоннинг билиш фаолияти натижаларининг шакллари ва тизимлилигига айтилади.
Дидактик ҳикоя	– воқеа ёки ҳодисани ҳикоя қилиш шаклида баён қилиш. Ҳикояда спорт турларининг ривожланиш тарихи, машғулотлар услубияти (ўйиннинг ташкиллаштирилиши) ҳақидаги маълумотлар берилади.
Тасвирлаш	– шогирдда ҳаракат ҳақида тасаввур ҳосил қилиш усули. Ушбу методни қўлаганда нима қилиш кераклиги ҳақида гапирилади, бироқ нима учун айти шундай қилиш лозимлиги ҳақида гапирилмайди.
Тушунтириш	– тушунтириш методи орқали бажарилаётган ҳаракатлар асосида ётган муҳим қонуниятлар моҳияти очиб берилади, ўрганилаётган ўқув материалнинг чуқур тушунилиши таъминланади, ўқувчиларни фаол фикрлаш фаолиятига ундайди.
Сухбат	– ўқув материални савол-жавоб шаклида ўзлаштиришни ифодалайди. Сухбат ўқитувчи саволи ва ўқувчи жавоби кўринишида ёки фикрларни эркин аниқлаш кўринишида ўтиши мумкин. Ушбу методнинг асосий талаби – ўйлаб тузилган саволлар ва тахминий жавобларнинг қатъий тизимидир.
Муҳокама қилиш	– ушбу метод сухбатдан шуниси билан фарқ қиладики, бирон-бир топшириқ бажарилганидан сўнг муҳокама қилинади.
Кўрсатма	– ҳаракат амали нотўғри бажарилганда мувофик

бериш	тузатиш-лар киритиш мақсадида сўз орқали таъсир ўтказиш (масалан, “тезроқ”, “баландроқ” ва ҳ.к.).
Баҳолаш	– бажарилган амалнинг таҳлилий натижаси (масалан, “яхши”, “тўғри”, “ёмон” ва ҳ.к.).
Буйруқ	– ҳаракат амалини дарҳол бажариш, тўхтатиш ёки ўзгартириш бўйича буйруқ шакли (старт буйруқлари, саф буйруқлари, ҳакамлик буруқлари).
Санок	– ўқувчиларга ҳаракат амалини бажариш вақтида керакли суръатни беришга имкон беради (эшкак эшиш, суръат хисси учун).
Ўз-ўзига гапириш	– бажарилиши мўлжалланган ҳаракат амалининг умумий тасвирини яратиш учун қўлланилади. Мазмуни шундан иборатки, ўқувчи амални бажаришдан олдин атайин машқни бажариш техникасини ҳаёлан бажаради ва ҳаёлан бажараётган машқнинг элементларини оғзаки ўзига эшиттириб, техниканинг энг муҳим хусусиятларига урғу бериб айтади.
Идеомотор машқ қилиш	– ҳаракат амалларини ҳаёлан бажариш.
Сўз орқали ўзини бошқариш	– ҳаракат амалини бажариш вақтида ички нутқни қўллашга асосланган. Ҳаракатларни ўрганиш давомида ҳаракат фаолиятини бошқариш ўз-ўзига буйруқ бериш, ўзини-ўзи ишонтириш, ўзига-ўзи уқтириш ва ҳ.к. орқали амалга оширилиши мумкин.
Бир маромда бажариш методи	– ушбу метод шуниси билан характерланадики, шуғулланувчи ушбу метод орқали жисмоний машқни узлуксиз, нисбатан доимий шиддат билан бажаради. Хусусан, машқни бажариш давомида ҳаракат тезлигини, иш темпини, ҳаракатлар амплитудасини ўзгаришсиз сақлашга интилади.
Ўзгарувчан метод	– бу метод машқни узлуксиз бажариш давомида ҳаракатланиш тезлигини, темпини, ритминини мақсадли ўзгартириш орқали юктамаларни изчиллик билан ўзгартиришни кўзда туттади.
Такрорий метод	– бу метод орқали машқлар кўп маротаба бажарилади, машқлар ўртасида ишчанлик қобилиятининг тўлиқ тикланиши учун етарли бўлган дам олиш интерваллари мавжуд бўлади.
Интервал метод	– бу метод орқали, машқлар кўп маротаба бажарилади, иш ўртасидаги дам олиш интерваллари аниқ (турли) бўлади. Қўлланилаётган машқлар турига қараб, интервал

	машгулотлар турли хил спорт турлари учун зарур бўлган аэроб, анаэроб-алактат ишлаб чиқаришни ривожлантиришга йўналтирилган бўлиши мумкин.
Айлана методи	– бу ишнинг ташкилий-методик шакли ҳисобланиб, куч, тезкорлик, чидамлилиқ ва айниқса, уларнинг мажмуавий шакллари – куч чидамлилиги, тезкор чидамлилиқ, тезкор кучларни ривожлантириш учун ишлаб чиқилган жисмоний машқлар мажмуасининг оқимли ва кетма-кет бажарилишини кўзда тутлади. Ушбу метод турли мушак гуруҳларига узлуксиз ва интервал машгулотлар типига таъсир қиладиган машқларни изчил бажаришни кўзда тутлади.
Ўйин усули	– ушбу метод асосини образли ёки шартли сюжетга мувофиқ аниқ бир шаклда тартибланган ҳаракат фаолияти ташкил этади.
Мусобақа методи	– бу методда, машқлар мусобақа шаклида бажарилади. Ушбу методдан, жисмоний, рухий-иродавий ва ахлоқий қобилиятларни ривожлантириш, техник-тактик малака ва кўникмаларни такомиллаштириш учун фойдаланилади.

Методларни танлашга қўйиладиган умумий талаблар

Ҳар қандай аниқ ҳолатда у ёки бу методни мақсадга мувофиқ ҳолда қўллаш қатор талабларга риоя қилишни тақозо этади:

1. Методнинг илмий асосланганлиги (олий нерв фаолияти);
2. Қўйилган вазифага ўқитишнинг мувофиқлиги;
3. Таълимнинг тарбиялаш характерини шакллантириш;
4. Методларнинг қўлланиши таълим тизимидаги барча тамойилларнинг мувофиқлиги ва амалга оширилишига таяниши лозим;
5. Ўқув материали хусусиятининг мувофиқлиги;
6. Ўқувчилар индивиди ва гуруҳ тайёргарлигининг мувофиқлиги;
7. Ўқитувчи индивидуал хусусиятлари ва имкониятларининг мувофиқлиги;
8. Машгулотлар шароитининг мувофиқлиги;
9. Методларни турли туманларидан фойдаланиш талаби.

Жисмоний тарбия амалиётида методни танлаш омиллари ва шартлари

1. Қўйилган ўқитиш ва тарбия вазифалари орқали;
2. Ўқув материаллари ва қўлланиладиган воситаларнинг мазмуни характери орқали.
3. Шуғулланувчиларнинг ёши, жинси, саломатлик ҳолати, тайёрланганлик даражаси ва ҳ.к. имкониятлар орқали.
4. Ўқитувчиларнинг ўз имкониятлари, яъни, уларнинг илгариги тажрибаси, назарий ва амалий тайёрланганлик даражаси, иш усули, шахсий фазилатлари ва ҳ.к. орқали.
5. Ўқитувчи эга бўлган вақт орқали.
6. Айрим машғулотлар ва уларнинг қисмларининг тузилиши орқали.
7. Ҳаракат амалларига ўргатиш босқичлари, жисмоний ишчанлик қобилиятининг ривожланиш фазалари (қобилиятлар ривожланиши даражасининг ошиши, барқарорлашиши ёки қайта тикланиши) орқали.
8. Машғулотлар ўтказилаётган ташқи шароитларнинг хусусиятлари (ҳаво ҳарорати, шамол кучи, жиҳозлар ҳолати, анжомлар миқдори) орқали.

Ҳаракат амалларига ўргатиш методлари ва уларнинг хусусиятлари	
Ўргатиш методлари	Методлар хусусияти
Машқларни бир бутунлигича ўрганиш методи	Бу методнинг мазмуни шундан иборатки, ҳаракат амали техникаси бошидан, яхлит, бир бутунлигича, қисмларга ажратилмаган ҳолда ўзлаштирилади. Яхлит метод тузилиши мураккаб бўлмаган ҳаракатларни (масалан, югуриш, улоктириш, предметни тутиш) ўрганишга имкон беради ва ўргатишнинг хоҳлаган босқичида қўлланилади.
Машқларни булакларга ажратиб ўрганиш методи	Ҳаракатнинг булак қисмларини ўрганиш ва кейинги уларни бирлаштириб бажариш билан ифодаланади (масалан, гимнастик комбинациялар).
Боғланган тўғсир методи	Бу метод, асосан, ўрганилган ҳаракат амалларини, уларнинг сифатли асосларини, яъни, натижалар самарадорлигини такомиллаштириш жараёнида қўлланилади. Унинг мазмуни шундан иборатки, ҳаракат амали техникаси жисмоний зўр беришнинг ошишини талаб қиладиган шароитларда такомиллаштирилади.

Жисмоний қобилиятларни ривожлантирувчи методлар ва уларнинг хусусиятлари	
Ривожлантирувчи методлари	Методлар хусусияти
Интервал-стандарт машқлар методи	Бу метод, одатда бир юклама кўп маротаба машқни такрорий бажариш вақтида намоён бўлади ва такрорий бажарилаётган машқлар оралиғидаги дам олиш интерваллари турли хил бўлиши мумкин.
Узлуксиз стандарт машқлар методи	Бу метод ўзи билан шиддатнинг ўзгаришисиз (одатда ўртамиёна) узлуксиз мушак фаолиятини ифодалайди.
Ўзгарувчан узлуксиз машқлар методи	Бу метод, мушак фаолияти шиддатининг ўзгариши режимида амалга оширилиши билан тавсифланади.
Ўзгарувчан интервал машқлар методи	Бу методнинг ўзига хос хусусияти шундан иборатки, юкламалар мобайнидаги дам олиш интерваллари турли хил бўлади.
Айлана методи	Турли мушак гуруҳларига ва функционал тизимларга узлуксиз ёки интервал иш режимида, таъсир этадиган махсус танланган машқларни кетма-кетликда бажарилиши билан ифодаланади.

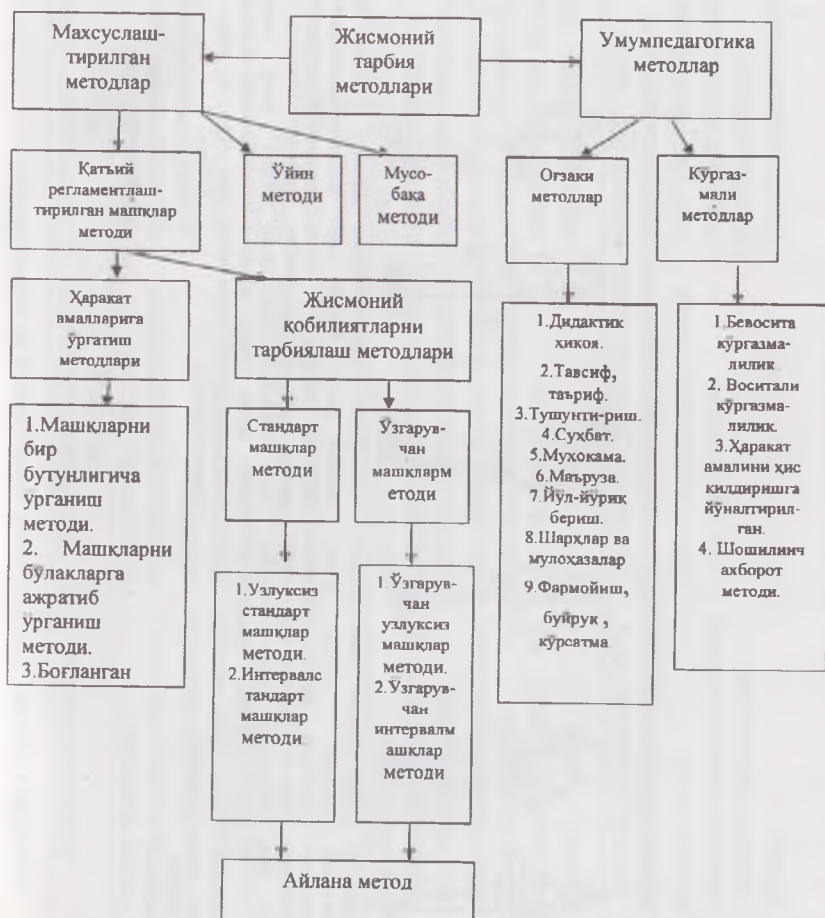
Сўздан фойдаланиш методлари ва уларнинг хусусиятлари	
Сўз методлари	Методларнинг қисқача хусусияти
1. Дидактик ҳикоя	Воқеа ёки ҳодисани ҳикоя қилиш шаклида баён қилиш. Ҳикояда спорт турларининг ривожланиш тарихи, машғулотлар услубияти (ўйиннинг ташкил-лаштирилиши) ҳақидаги маълумотлар берилади.
2. Тасвирлаш	Шогирдда ҳаракат ҳақида тасаввур ҳосил қилиш усули. Ушбу методни қўллаганда нима қилиш кераклиги ҳақида гапирилади, бироқ нима учун айти шундай қилиш лозимлиги ҳақида гапирилмайди.
3. Тушунтириш	Тушунтириш методи орқали бажарилаётган ҳаракатлар асосида ётган муҳим қонуниятлар моҳияти очиқ берилади, ўрганилаётган ўқув материалнинг чуқур тушунилиши таъминланади, ўқувчиларни фаол фикрлаш фаолиятига ундайди.
4. Сухбат	Ўқув материални савол-жавоб шаклида ўзлаштиришни ифодалайди. Сухбат ўқитувчи саволи ва ўқувчи жавоби кўринишида ёки фикрларни эркин аниқлаш кўринишида ўтиши мумкин. Ушбу методнинг

	асосий талаби – ўйлаб тузилган саволлар ва тахминий жавобларнинг қатъий тизимидир.
5. Муҳокама қилиш	Ушбу метод суҳбатдан шуниси билан фарқ қиладики, бирон-бир топширик бажарилганидан сўнг муҳокама қилинади.
6. Кўрсатма бериш	Ҳаракат амали нотўғри бажарилганда мувофиқ тузатишлар киритиш мақсадида сўз орқали таъсир ўтказиш (масалан, “тезроқ”, “баландроқ” ва ҳ.к.).
7. Баҳолаш	Бажарилган амалнинг таҳлилий натижаси (масалан, “яхши”, “тўғри”, “ёмон” ва ҳ.к.).
8. Буйруқ	Ҳаракат амалини дарҳол бажариш, тўхтатиш ёки ўзгартириш бўйича буйруқ шакли (старт буйруқлари, саф буйруқлари, ҳакамлик буруқлари).
9. Санок	Ўқувчиларга ҳаракат амалини бажариш вақтида керакли суръатни беришга имкон беради (эшкак эшиш, суръат ҳиси учун).
10. Ўз-ўзига гапириш	Бажарилиши мўлжалланган ҳаракат амалининг умумий тасвирини яратиш учун қўлланилади. Мазмуни шундан иборатки, ўқувчи амални бажаришдан олдин атайин машқни бажариш техникасини ҳаёлан бажаради ва ҳаёлан бажараётган машқнинг элементларини оғзаки ўзига эшиттириб, техниканинг энг муҳим хусусиятларига урғу бериб айтади.
11. Идеомотор машқ қилиш	Ҳаракат амалларини ҳаёлан бажариш.
12. Сўз орқали ўзини бошқариш	Ҳаракат амалини бажариш вақтида ички нутқни қўллашга асосланган. Ҳаракатларни ўрганиш давомида ҳаракат фаолиятини бошқариш ўз-ўзига буйруқ бериш, ўзини-ўзи ишонтириш, ўзига-ўзи уқтириш ва ҳ.к. орқали амалга оширилиши мумкин.

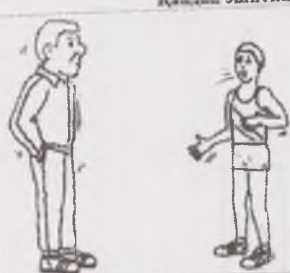
Кўргазмаликни таъминловчи методлар (кўргазма методлари) ва уларнинг хусусияти	
Кўргазма методлари	Методлар хусусияти
Кўргазмали методлар	Жисмоний маданиятда шуғулланувчиларнинг бажараётган топшириқларни кўриш, эшитиш, ҳаракат орқали англашга кўмаклашадиган методлардир.
Бевосита кўргазмалилик методи	Ушбу метод шуғулланувчиларда бажарилаётган ҳаракат амалининг техникаси ҳақида тасаввур ҳосил қилиш учун, ўқитувчи ёки ўқувчилардан бири

	томонидан ҳаракатни бевосита кўрсатиш орқали амалга оширишга мўлжалланган.
Воситали кўргазмалилик методи	Бу метод ҳаракат амали ҳақида предметли тасвирлар (плакатлар, қўлланмалар, кино-, видео курулмалар, чизмалар ва ҳ.к.) ёрдамида тасаввур ҳосил қилиш учун кўшимча имкониятларни яратади.
Ҳаракат амалини ҳис қилдиришга йўналтирилган метод	Бу метод ишлаётган мушаклар, бўғинлар ёки тананинг айрим қисмлардан сигналларни идрок этишни ташкиллаштиришга йўналтирилган. Уларга: <ul style="list-style-type: none"> - ҳаракат амалини бажараётганда ўқитувчининг йўналтирилган ёрдами; - машқларни секинлашган суръатда бажариш; - машқ бажаришнинг турли лаҳзасида тана ҳолатини ҳис қилишга кўмаклашадиган махсус тренажер қурилмалардан фойдаланиш;
Шошилинч ахборот методи	Ушбу метод ҳаракат амалларини бажариб бўлгач ёки бажариш вақтида шошилинч ахборот (фотоэлектрон қурилмалар, электрогониометрлар, светолидерлар ва ҳ.к.) олишга мўлжалланган.

Жисмоний тарбияда фойдаланиладиган махус ва умумслубий методлар тизими.



Қандай эшитишни ўрганиш мумкин. Эшитишни қуйидаги усуллари қўллаган ҳолда ўрганиш мумкин.



Фоол тинглаш. Эйтиборингизни намойиш этинг - шогирдингизга қарап, нигоҳини тутиб олинг, тана ҳолати, ишораларига қарап ва юз ифодаларига эътибор беринг. Буларнинг бари қизиқаётганингиз ва тинглаётганингизни кўрсатади. Шогирдингиз гапирётганда унга қандай жавоб беришни ўйламап, ишонинг, нима дейиш ёки нима қилиш кераклигини билиб олинг.



Гапми бўлмаг. Гапни бўлишдан сакланг - нотўғри мулоқот қилишнинг асосий сабабларидан бири, бу спортчининг тўлиқ гапириб бўлмасидан олдин мураббий спортчининг гапини бўлишидир. Ҳеч қачон гапни спортчининг ўрнига тутамап.



Рози бўлинг. Тушунаётганингизни намойиш қилинг. Керакли вақт оралиғида шогирдингиз гапига жавобан бошини силжитиш, айтилган гапни такрорлаш ёки бошқа сўзлар билан айтиш орқали мураббий шогирдининг фикрини тушунганини кўрсатиши мумкин.



Сўрап. Саволлар беринг - мулоқотни бошлаб беради, шогирдга масала бўйича аниқлаштиришни ёки ўз фикрини батафсилроқ еритишни таклиф қилиш лозим. Агар саволингиз спортчи айтган сўзларга оид бўлса, бу нарса спортчига ҳақиқатдан Сизнинг тинглаётганингизни ва у гапирган нарсани гапларини эшитганингизни билдиради.

Намойиш этишнинг турли усуллари афзалликлари ва камчиликлари

Кўرғазма турлари	Видео материаллар	Мурабийнинг машқни ўзи кўрсатиши	Спортчи ёрдамида машқни кўрсатиши
Афзаллиги	-чексиз такрорлаш; -аниқ ва профессионал ижро; -секинлаштирилган ҳаракат ва стоп кадр; -тасвир кетма-кетлиги	-ташқиллаш осон; -турли ракурслардан кузатиш имконияти; -гуруҳга мослаштириш имконияти; -ишонч ва таъсир кучи юқори; -намунадан андаза олиш.	-ташқил; -жисмоний тайёр; -спортчилар билан ўхшашлик; -тажрибали; -турли ракурслардан кузатиш имконияти; -гуруҳга мослаштириш имконияти.
Камчилик	-намуна реал эмас; -нофаол иштирок (жисмоний); -иқки ўлчамли тасвир; -фақатгина камера ракурсдан кузатиш имконияти; -вақт ва асбоблар талаб этилади.	-эҳтимол жисмоний тайёргарликнинг бўлмаслиги; -ноаниқ ижро этиш эҳтимоли; -ҳар сафар ижронинг фарқи; -гуруҳни назорат қилиш имкони мавжуд эмас.	-ўзига бўлган ишончнинг йўқотиши спортчи ўзи бажаргандай бўлмаслик; -шахслараро зиддият, ўзи бажаргандай бўлмаслик; -ноаниқ ижро этиш эҳтимоли; -ҳар сафар ижронинг фарқи.
Қачон ва қимларда қўллаш мумкин	-ўргатиш жараёнининг барча даражалари ва босқичларида қўллаш мумкин; -стандарт-секинлаштирилган; -стандарт такрорлашни қўллаш.	-ўргатишнинг илк босқичларида янги ҳаракат малакаларини ўргатишда жуда ҳам фойдали; -мағулот давомида.	-болалар ёки ўсмирлар гуруҳига катта ёшдаги спортчини таклиф қилиш; -гуруҳдаги спортчи машғулот боши ёки якунидаги тушунганларини кўрсатиш.

Назорат саволлари:

1. Метод, методика тушунчаларига таъриф беринг. Уларнинг ўртасидаги фарқни айтиб беринг.
2. Жисмоний тарбия жараёнида методларни танлашга қўйиладиган талабларни санаб ўтинг.
3. Методларнинг қандай гуруҳларини биласиз?
4. Билимларни шакллантирувчи методларга таъриф беринг.
5. Ҳаракат фаолиятига ўргатувчи методлар таснифи ҳақида гапириб беринг.
6. Ўйин ва мусобақа методларининг ижобий ва салбий томонларини санаб ўтинг.
7. Амалий методларга таъриф беринг.
8. Сўз (нутқ) дан фойдаланиш методларига таъриф беринг.
9. Таълим бериш методларига қўйилган талаблар.
10. Ўқитишнинг амалий методларига таъриф беринг.
11. Машқларни катъий регламентлаштириш методига таъриф беринг.
12. Қисман регламентлаштирилган машқ методига таъриф беринг.
13. Сўздан фойдаланиш методига таъриф беринг.
14. Кўргазмали ҳис қилиш методига таъриф беринг.
15. Жисмоний юклама деганда нимани тушунасиз?
16. Юкломанинг таркибий қисмларига таъриф беринг.
17. Юкломанинг ички ва ташқи томонлари ўртасидаги алоқага таъриф беринг.
18. Юкломани бошқаришда қайси омиллардан фойдаланиш лозим?
19. Давомийлигига қараб, дам олишнинг турларини санаб ўтинг.
20. Намойиш этиш усуллари афзалликлари ва камчиликларини санаб беринг.
21. Жисмоний тарбия амалиётида методни танлаш омиллари ва шартларини санаб ўтинг.

ҲАРАКАТЛАРГА ЎРГАТИШ БОСҚИЧЛАРИНИНГ ТУЗИЛИШ АСОСЛАРИ. ЎРГАТИШ БОСҚИЧЛАРИНИНГ АСОСИЙ ЙЎНАЛИШИ ВА ХУСУСИЯТИ

Ҳаракатларга ўргатиш босқичларининг тузилиш асослари. Ўргатиш босқичларининг асосий йўналиши ва хусусияти мавзусида учрайдиган асосий тушунчалар	
Таълим	– деб инсоннинг жисмоний ва руҳий такомиллашувига йўналтирилган махсус билимлар ва ҳаракат амаллари тизимини ўргатиш ва ўзлаштиришнинг ташкиллаштирилган жараёнга айтилади.
Таълимга мойиллик	– деб инсоннинг билимларни эгаллаш ва малака, кўникмаларни ўзлаштириш қобилиятига айтилади.
Ҳаракат малакаси	– бу ҳаракатни шундай ўзлаштирилганлик даражасики, ҳаракатни бошқариш автоматлашган тарзда амалга оширилади.
Экстраполяция	– бу янги ҳаракатларни олдин ўзлаштирилган тажриба асосида ўрганишнинг психофизиологик механизмидир.
Ҳаракат кўникмаси	– бу ҳаракатни шундай ўзлаштирилганлик даражасики, ҳаракатни бошқариш тафаккурнинг фаол иштироки асосида амалга оширилади.
Асосий таянч нукталари (АТН)	– бу ҳаракат амали элементлари ва шартларнинг шундай хусусиятики, ҳаракатни муваффақиятли бажариш учун диққатни жамлаш талаб этилади.
Кўникмалар кўчиши	– бу бир ҳаракат малакаларининг бошқаларини ўзлаштиришга таъсирининг шаклланишидир. Кўникмалар кўчишининг ўзаро таъсири бир неча турга, аввало ижобий ва салбий кўчишларга бўлинади.
Хато	– бу, ҳаракат натижасига сезиларли таъсир кўрсатадиган тарзда машқларни техника моделидан оғган ҳолда бажаришга айтилади.

Ўрганишга мойиллик қобилияти омиллари

Ўрганишга мойиллик қобилияти қуйидаги омиллар билан белгиланган:

1. Ўрганилаётган машқнинг мураккаблиги билан.
2. Йиғилган ҳаракат тажрибаси билан.
3. Жинс ва ёш кўрсаткичлари билан.
4. Қўлланилаётган ўргатиш методларининг самарадорлиги билан.
5. Шуғулланувчиларнинг фаоллиги билан.

Ҳаракат амалларига ўрганишнинг биринчи босқичида (дастлабки ўрганиш босқичида) шуғулланувчилар томонидан энг кўп ҳаракат хатоларига йўл қўйилиши сабаблари

1. Ҳаракат амали ҳақида етарлича тасаввурга эга бўлмаслик.
2. Ҳаракат қобилиятларининг заиф ривожланганлиги.
3. Қўрқув.
4. Чарчаганлик ҳолати ва ҳ.к.

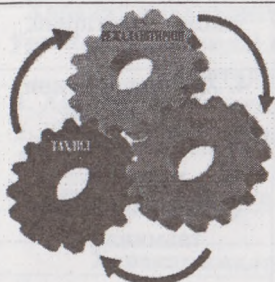
Ҳаракат амалига ўргатиш жараёнининг кетма-кетлиги

		Босқичлар номи		
		1. Дастлабки ўргатиш	2. Чуқур ўргатиш	3. Тақомиллаштириш ва мустаҳкамлашни ўргатиш
Мақсад		Ушбу босқичнинг мақсади ҳаракат амалининг техник асосини бажара олиш малакасини шакллантиришдир.	Ушбу босқичнинг мақсади ҳаракат амалини кўзланган техник талаблар ҳажмида бажара олиш малакасини шакллантиришдир.	Бу босқичнинг мақсади – ҳаракат малакасини амалий қўллаш имкониятига эга бўлиш учун кўникмага ўтказишдир.
	Вазифалар	1. Ҳаракат амали ва уни бажариш усуллари бўйича мазмуний ва кўришга оид тасаввурларни шакллантиришдир.	1. Техниканинг асоси ва деталларида барча таянч нуқталарида ҳаракат амалини аниқлаштириш.	1. Ҳаракат амалини бажаришда яхлитлик ва автоматизмга эришиш.
2. Асосий таянч нуқталари (ҳаракат амаллари элементлари) бўйича ҳаракат тасаввурини яратиш.		2. Ҳаракат амалининг фазовий, вақтли ва динамик хусусиятларини онгли равишда назорат қилиб, ҳаракат амалининг яхлит бажарилишига эришиш.	2. Техниканинг индивидуал хусусиятларини зарурий даражада тақомиллаштириш.	
3. Янги ўрганилаётган ҳаракат техникасига ўхшаш илгариги ҳаракат		3. Кичик хатоларни бартараф этиш, айниқса, техниканинг асосий звеносида.	3. Урганилаётган ҳаракат амалини бошқа ҳаракат амаллари билан бирлаштирган ҳолда	

тажрибасини қайта тузиш.		такомиллаштириш.
<p>4. Олдин ўрганилмаган техника звеноларининг асосини қайта ўрганиш ва қўпол хатолар вужудга келишининг олдини олиш.</p>	<p>4. Шуғулланувчилар диққати аста-секин яхлит ҳаракат амалининг рационал ритмини ва яхлит бажарилаётган ҳаракат амалининг онг томонидан - назоратининг умумлашган шаклини ўзлаштиришга ўтиши лозим.</p>	<p>4. Ҳаракат амалини аник амалий шароитларга қараб, вариатив фойдаланилишини таъминлаш.</p>
<p>5. Ҳаракат амали техникасининг асосларини яхлит бажарилишига эришиш.</p>	<p>5. Аста-секин бир машғулот давомида қайта ўрганилаётган машқларнинг миқдорини ошириб бориш ва ўрганишни машғулот асосий қисмининг биринчи ярмида, сезиларли даражадаги чарчаш вужудга келмаган вақтда режалаштириш лозим</p>	<p>5. Ўзлаштирилган ҳаракат техникаси, мураккаброк ҳаракатларнинг элементлари билан бирикмавий бажарилишини такомиллаштириш давом этади.</p>

Шуғулланувчиларнинг ҳаракат амалларига ўрганиш жараёнида хатоларни тўғирлашнинг энг кўп тарқалган қоидалари

1. Хато шуғулланувчи томонидан тушунилиши лозим;
2. Хатоларни бирданга барчасини тўғирлашга уринмаслик лозим, ақсинча, изчиллик ва уларнинг аҳамиятига қараб тўғирлаш лозим.
3. Хатони тўғирлаш учун танланган усуллар, шуғулланувчининг ҳозирги ондаги имкониятларига мос келиши лозим.
4. Гуёки йўқолган хатоларнинг тўсатдан пайдо бўлиши, ушбу хатоларни тўғирлашга ёрдам берган машқларни вақти-вақти билан бажариб туришни талаб этади.



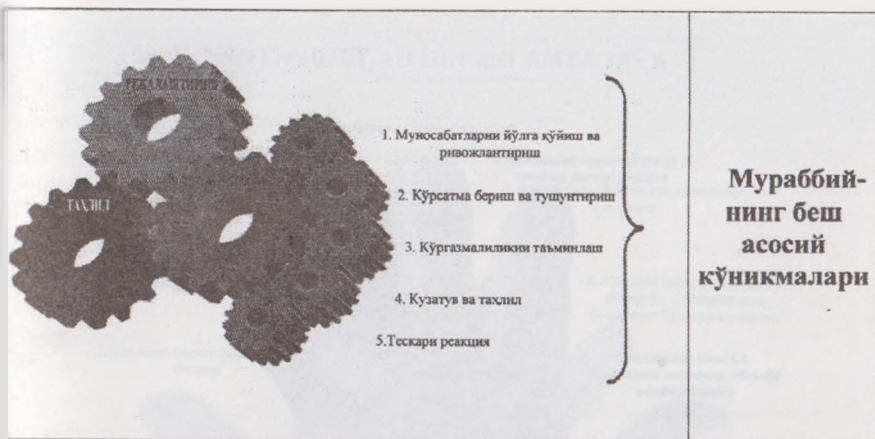
Машгулот жараёнининг даврийлиги

Мураббийлик маҳоратини ривожлантириш

Машгулотлар жараёнини оддий сўзлар билан тасвирлаш мумкин – нима қилинишини режалаштириш жараёни (plan), режалаштирилган нарсани амалга ошириш (do), бажарилган ишларни таҳлил қилиш (review). Бундай "режа-ижро-таҳлил" жараёни даврийдир, яъни, яна ва яна такрорланади; бу жараён режалаштириш, амалга ошириш ва таҳлил қилиш кўникмаларини талаб қилади. Сўровнома ўтказилганда, кўплаб мураббийлар, улар кўпроқ амалга ошириш жараёнини ёқтиришларини айтишади, бироқ фақатгина барча уч компонентнинг комбинациясигина мураббий ва спортчи тараққиёти ва ривожланиши учун оптимал шароитларни яратади.

Мураббийнинг асосий кўникмалари

Спортчилар билан ишлашнинг бошида, мураббий кўпинча "ижро этиш"- га оид кўникмаларни ривожлантириш билан шугулланади. Бундай кўникмаларнинг ривожланиши билан ишда ўзига ишончи ортади. Қуйида машгулотлар жараёнининг "амалга ошириш" қисми бўйича кўникмаларни эгаллашга урғу берилган; мураббий спортчилар билан ишлашда пойдевор сифатида фойдаланиши лозим бўлган бешта асосий кўникмалар хусусияти очиб берилган. Ушбу беш кўникма қуйида схематик тарзда келтирилган.



МУНОСАБАТЛАРНИ ЙЎЛГА ҚЎЙИШ ВА РИВОЖЛАНТИРИШ

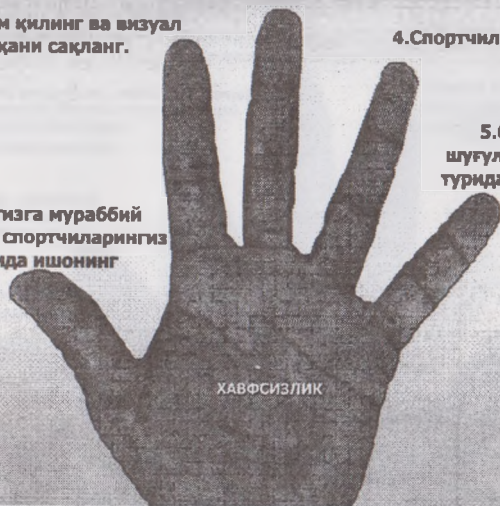
3. Ҳар бир спортчига нисбатан қизиқиш ва ҳурмат кўрсатиш

2. Табассум қилинг ва визуал алоқани сақланг.

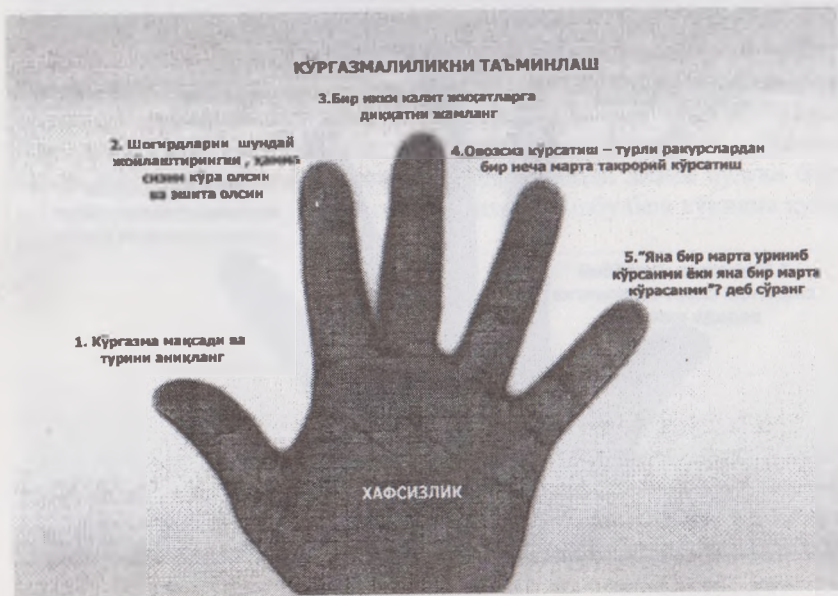
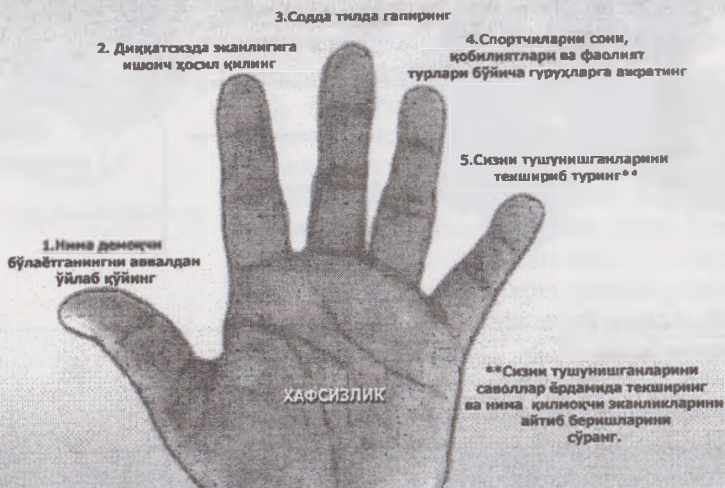
4. Спортчиларни исми билан аташ.

5. Спортчиларни шуғуллантириш, спорт туридан маъруза қилиш.

1. Ўзингизга мураббий сифатида спортчиларингиз олдида ишонинг



КЎРСАТМА БЕРИШ ВА ТУШУНТИРИШ



КУЗАТУВ ВА ТАҲЛИЛ

2. Турли нуқталардан
бир неча марта кузатиш

3. Ўзингизнинг техник
моделингиз билан
солиштириш

4. Нима тўғри ёки нотўғрилигини
аниқланг

5. Қандай ишларни амалга
ошириш кераклигини
(керакми йўқми) аниқланг

1. Ҳаракатларни фазаларга
булиш



ХАФСИЗЛИК

"Тесқари алоқа"

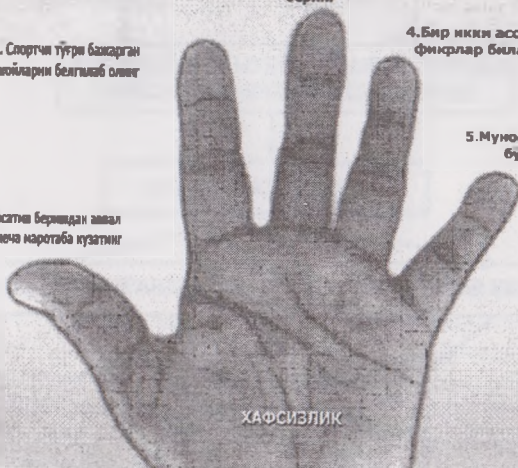
2. Спортчи тўғри бажарган
жойларни белгилаб олиш

3. Спортчида ўз ўзини баҳолашни
ривожлантириш учун саволлар
беринг

4. Бир икки асосий ва муҳим
фикрлар билан чекланг

5. Мумоҳаббатлар ижобий
булиши лозим

1. Курсини беришдан аввал
бир неча мартаба кузатиш



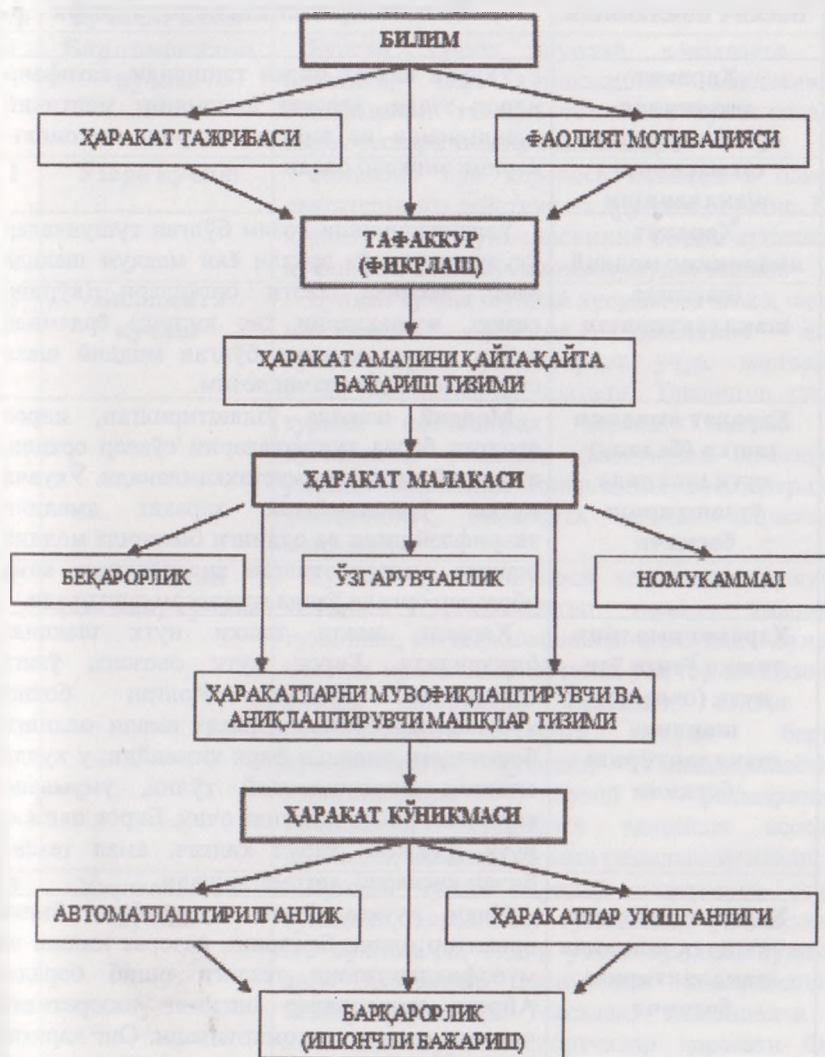
ХАФСИЗЛИК

Назорат саволлари:

1. Таълим деганда нимани тушунаси?
2. Таълимга мойиллик нима?
3. Ҳаракат малакаси ва ҳаракат кўникмаси тушунчаларига таъриф беринг.
4. Экстраполяция бу —...
5. Асосий таянч нукталари (АТН) деганда нимани тушунаси?
6. Кўникмалар кўчиши деганда нимани тушунаси?
7. Хато бу —...
8. Таълим жараёнида хатолар, уларнинг хиллари ва тузатиш методикаси моҳиятини очиб беринг.
9. Ўрганишга мойиллик қобилияти омилларини санаб ўтинг.
10. Ҳаракат амалига ўргатиш жараёнининг кетма-кетлиги, боскичларининг мақсади ҳамда вазифаларини очиб беринг.
11. Мураббийларнинг асосий кўникмаларини санаб беринг.

ҲАРАКАТ МАЛАКАЛАРИНИНГ ТАШКИЛ ЭТИШ ҚОНУНИЯТЛАРИ

Ҳаракат малакаси ва ҳаракат кўникмасининг шаклланиши



П.Я. Галпериннинг (1958) ҳаракат амаллари шаклланишининг босқичма-босқичлик назариясига мувофиқ ҳаракат амалининг онгли ва ихтиёрий шаклланиши бир неча босқичларни ўз ичига киритади. Ушбу босқичларнинг қисқача хусусияти		
№ т/р	Босқич номланиши	Босқичларнинг қисқача таърифи
1	Ҳаракат амалининг ориентир асоси схемасининг шаклланиши	Ўқувчи вазият билан танишади, вазифани идрок этади, ҳаракат амалининг мантикий тузилмасини ва амалга ошириш имкониятлари аниқлаб олади.
2	Ҳаракат амалининг моддий шаклида шакллантириши	Ўзлаштирилиши лозим бўлган тушунчалар ўқувчиларга сўз орқали ёки мавҳум шаклда эмас, аксинча, сезги органлари (кўриш, сезиш, мушакларни ҳис қилиш) ёрдамида қабул қилиш мумкин бўлган моддий шакл сифатида тақдим этиш лозим.
3	Ҳаракат амалини ташқи (баланд) нутқ шаклида ўзлаштириш босқичи	Моддий шаклда ўзлаштирилган, идрок этилган барча тушунчаларни сўзлар орқали, атамавий жиҳатдан мустаҳкамланади. Ўқувчи нутқи ўрганилаётган ҳаракат амалини таърифлайдиган ва олдинги босқичда моддий шаклда идрок этилган ҳиссиётларни аниқ образлар орқали ўзида мужассамлаштиради.
4	Ҳаракат амалини ташқи ўзига ўзи нутқ (овозсиз) шаклида шакллантириш босқичи	Ҳаракат амали ташқи нутқ шаклида бажарилади. Бироқ нутқ овозсиз, ўзига қаратилган бўлади. Қолган бошқа хусусиятлар бўйича ҳаракат амали олдинги босқичдаги амалдан фарқ қилмайди: у худди олдинги босқичдагидай тўлиқ, умумлаштирилган, онгли равишда очик. Бироқ овозсиз нутқ шаклини қабул қилгач, амал тезлик билан қисқариб, автоматлашади.
5	Ҳаракат амалини ички нутқ шаклида шакллантириш босқичи	Ички нутқга ўтиш муносабати билан ориентир олиш, бажариш, назорат қилиш ва мувофиқлаштириш тезлиги ошиб боради. Айрим операциялар онгнинг назоратидан чиқади, амаллар автоматлашади. Онг ҳаракат амалининг фақатгина мазмуний йўналишини, операцияларнинг умумий изчиллигини назорат қилади. Ундан кичик деталлар онг

		томонидан сайланма тарзда, зарурат туғилганда назорат қилинади.
Малака кўчиши хусусиятларининг қисқача тавсифи		
№ т/р	Кўникма кўчиши номи	Кўчиш характерининг қисқача хусусияти
1	Бир томонлама кўчиш	Бундай кўчиш шундай ҳолатларда юз берадики, бир кўникманинг шаклланиши бошқасининг ташкил топишига кўмаклашади, бироқ тескари таъсир сезилмайди.
2	Ўзаро кўчиш	возникает при переносе навыков с одного двигательного действия на другое и обратно. Бир ҳаракат амали кўникмасининг бошқа кўникмага кўчиши ва қайта кўчишида вужудга келади.
3	Билвосита кўчиш	Бундай кўчиш шундай хусусиятга эгаки, олдин шаклланган кўникма, фақатгина янги кўникмаларни ўзлаштириш учун дастлабки кулай шароитларни яратади. Танланган спорт турида носпецифик ҳаракат малака ва кўникмалар фондини кўпайтириш мақсадида умумий жисмоний тайёргарлик воситаларидан фойдаланиш, билвосита кўчиш ҳодисасига асосланган.
4	Чекланган (қисман) кўчиш	Бундай кўчиш шундай ҳолатларда вужудга келадики, ўрганилаётган ҳаракат амаллари тузилиши, катта ўхшашликка эга бўлади. Бундай ҳолатда кўникмалар кўчиши ўта тор диапазонда амалга оширилади (масалан, теннис ва бадминтондаги тўпга зарба бериш кўникмасининг кўчиши). Ўзлаштирилаётган ҳаракатларнинг асосий фазаларининг тузилмавий ўхшашлиги тамойили асосида дастлабки машқлар тизими режалаштирилади.
5	Умумлашган кўчиш	Бундай кўчиш шундай ҳолатларда содир бўладики, ҳаракатлар тузилмавий ўхшашликка эга бўлмаса-да, олдин ўзлаштирилган кўникма янги ҳаракатлар тизимининг шаклланишига таъсир кўрсатади. Масалан, велосипедчи ва конькида юрувчи спортчилар ҳаракати бир-бирига ўхшашини сезиш қийин, бироқ шундай бўлишига қарамай, кўникмалар кўчиши ҳодисаси вужудга келади. Бу ҳаракатларни

		бирлаштирувчи умумий вазифа – мувозанатни сақлашдир.
6	Кесишувчи кўчиш	Бундай кўчиш кўникмаларнинг тананинг симметрик аъзоларига кўчишидир. Масалан, ўнг қўл ва оёқ ўзлаштирган ҳаракатни, тананинг чап томонда жойлашган аъзолари билан бажара олишдир.

Назорат саволлари:

1. Ҳаракат малакалари ва кўникмалари ўртасидаги алокани таърифланг.
2. Туғма автоматизмларни таърифланг.
3. Малакаларни салбий кўчишини таърифланг.
4. Малакаларни ижобий кўчишини таърифланг.
5. Бир томонлама кўчишни тушунтиринг.
6. Ўзаро кўчиш мазмунини очиб беринг.
7. Билвосита кўчиш нима?
8. Чекланган (қисман) кўчишни тушунтиринг.
9. Умумлашган кўчиш мазмунини очиб беринг.
10. Кесишувчи кўчиш нима?

**ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ (КУЧ, ТЕЗКОРЛИК,
ЧАҚҚОНЛИК, ЭГИЛУВЧАНЛИК, ЧИДАМЛИЛИК)
ТАРБИЯЛАШ МЕТОДИКАСИ**

Жисмоний сифатларни тарбиялаш методикаси мавзусида учрайдиган асосий тушунчалар	
Жисмоний қобилиятлар	– бу бирон-бир мушак фаолияти тури талабларига жавоб берадиган ва унинг бажарилиши самарадорлигини таъминлайдиган, инсоннинг морфологик ва рухий-физиологик хусусиятлари мажмуасидир.
Ҳаракат фаолияти режими	– деб бир машғулот ёки бир неча машғулотлар тизимида, жисмоний машқларни бажариш билан боғлиқ ва улар оралиғидаги дам олишлар интервалининг аниқ ўрнатилган тартибли алмашилишига айтилади.
Жисмоний қобилиятлар кўчиши	– бу шундай жараёнки, бир қобилият ривожланганлик даражасининг ўзгариши, бошқа қобилият ривожланганлик даражасининг ўзгаришига олиб келади.
Шошилинч (яқин) самара	– бу ҳар бир машқнинг якунида ёки машғулотнинг якуний қисмида, организмда вужудга келадиган ўзгаришлардир. Бу самара бирданига йўқолмайди, аксинча, бир неча вақт сақланади.
Трансформацияланган (қолдирилган) самара	– бу олдинги машғулот якунидан, навбатдаги машғулотлар бошигача кузатиладиган организмнинг ўзгариши ҳолати.
Кумулятив (йигиладиган) самара	– бу жисмоний машғулотлар натижасида самараларнинг жамланмаси, йиғилишидир.
Ҳар бир кишида жисмоний қобилиятлар турли хил ривожланган. Жисмоний қобилиятларнинг турли хил ривожланиши асосидаги туғма (наслий) қобилиятлар.	
1. Мия ва асаб тизимининг анатомик ва морфологик хусусиятлари (асаб жараёнларининг хусусиятлари – кучи, ҳаракатчанлиги, вазминлиги, мия қобиғи тузилишининг ўзига хос вариантлари ва ҳ.к.).	
2. Физиологик хусусиятлар (юрак-қон томир ва нафас олиш тизимининг хусусиятлари – кислородни максимал истеъмол қилиш, периферик қон айланиш кўрсаткичлари ва ҳ.к.).	
3. Биологик хусусиятлар (биологик оксидланиш, моддалар алмашинуви, мушаклар қисқаришининг энергетикаси ва ҳ.к. ларнинг хусусиятлари).	
4. Жисмоний хусусиятлар (тана ва қўл-оёқларнинг узунлиги, тана вазни, мушак ва ёғ тўқималарнинг вазни ва ҳ.к.).	

5. Хромосом хусусиятлар (генлар).
6. Психодинамик хусусиятлар (темперамент, характер, рухий жараёнларнинг бошқаруви ва ўзини ўзи бошқариш хусусиятлари).

Кондицион жисмоний қобилиятлар

1. Куч қобилияти.
2. Чидамлилик қобилияти.
3. Тезкорлик қобилияти.
4. Эгилувчанлик қобилияти.

Асосий специфик координацион қобилиятлар

1. Мувозанатни сақлашга бўлган қобилият.
2. Ориентир олишга бўлган қобилият.
3. Таъсирланишга бўлган қобилият.
4. Ҳаракат кўрсаткичларини дифференциациялашга бўлган қобилият.
5. Ритмга бўлган қобилият.
6. Қайта созланишга бўлган қобилият.
7. Вестибуляр барқарорликка бўлган қобилият.
8. Мушакларни ихтиёрий бўшаштиришга бўлган қобилият.
9. Мувофиқлаштиришга (алоқани) бўлган қобилият.

Жисмоний қобилиятлар ривожланишининг асосий қонуниятлари ва уларнинг қисқача хусусияти

т/р	Қонуният	Қисқача хусусият
1	Ҳаракат – жисмоний қобилиятлар ривожланишининг етакчи омилли	Ҳаракат – турли даражадаги тирик объектлар тузилмасига хос хусусиятдир. Ҳаракат фаол-лиги инсоннинг психофизиологик табиатини такомиллаштиришга йўналтирилган.
2	Қобилиятлар ривожланишининг ҳаракат фаолияти режимига боғлиқлиги	Жисмоний қобилиятлар нафақат уларнинг намоён бўлишини, балки уларни бажаришнинг аниқ режимини талаб қиладиган фаолият жараёнида ривожланади. Ҳаракат фаолиятининг режими – бу бир машғулот ёки машғулотлар тизими рамкаларида, бирон-бир жисмоний машқларни бажариш ва улар орасида дам олиш интерваллари билан боғлиқ, ишни навбатлашнинг аниқ ўрнатилган тартибидир.
3	Жисмоний қобилиятлар ривожланишининг босқичлилиги	Мазкур қонуният шунини белгилайдики, бир хил юкламаларни бажариш давомида қобилиятлар ривожланиш самарадорлиги пасаяди. Жисмоний қобилиятлар ривожлани-

		шининг доимий юкори даражада бўлишига эришиш учун, юклама мазмунини, уни бажариш шартларини ўзгартириб туриш лозим.
4	Жисмоний қобилиятлар ривожланишининг бир маромда кечмаслиги ва гетерохронлиги (бир вақтда кечмаслиги)	Бу қонуният шуни эътироф этадики, организмнинг биологик етилиши жараёнида, айрим органлар ва тузилмаларда, миқдорий ва сифатли, шиддатли даврий ўзгаришлар кузатилади. Агар мана шу даврда педагогик таъсир кўрсатилса, мувофик ҳаракат қобилиятларининг ривожланиш самараси, нисбатан барқарор даврда эришиладиган натижалардан сезиларли даражада юқорирок бўлади. Жисмоний маданият назариясида бундай даврлар сенситив (таъсирчан) даврлар деб номланади.
5	Жисмоний қобилиятлар ривожланганлик кўрсаткичининг қайтарилувчанлиги.	Тизимли равишда жисмоний машғулотлар билан шуғулланиш натижасида эришиладиган функционал ва тузилмавий ўзгаришлар қайтарилувчандир, улар тескари, қайта ривожланиши мумкин. Машғулотлар ўртасида нисбатан унча катта бўлмаган танаффус бўлса бас, функционал имкониятлар даражасининг пасайиши, тузилмавий аломатларнинг регресси ва натижада жисмоний имкониятлар ривожланиш кўрсаткичларида сусайиш вужудга келади.
6	Жисмоний қобилиятларнинг кўчиши	Мазкур қонуният бир неча жисмоний қобилиятлар ривожланишининг даражалари ўртасидаги мавжуд алоқаларни таъкидлайди. Жисмоний қобилиятларнинг кўчиши – бу шундай жараёнки, бир қобилият ривожланганлик даражасининг ўзгариши, бошқа қобилият ривожланганлик даражасининг ўзгаришига олиб келади.
7	Ҳаракат малакалари ва жисмоний қобилиятларнинг яхлитлиги ва ўзаро боғлиқлиги	Жисмоний қобилиятлар фаолият жараёнида намоён бўлиб, ҳаракат малака ва кўникмалари жисмоний қобилиятлардан ажралмайди ва улар яхлитдир. Инсон у ёки бу ҳаракат амалини ўзлаштирганлиги ва мувофик

		жисмоний қобилиятларнинг муваффақиятли амалга ошиши бир-бирига боғлиқ жараёндир.
Жисмоний қобилиятлар ривожланишининг асосий тамойиллари ва уларнинг қисқача хусусияти		
т/р	Тамойил	Қисқача хусусиятлари
1	Педагогик таъсирнинг доимийлиги тамойили	Бу тамойил жисмоний қобилиятларнинг ривожланиши учун доимий жисмоний машғулотлар билан шуғулланиш зарурлигини кўзда тутди. Бир машғулот давомида ва қайта-қайта бажариладиган машғулотларда кўп маротаба бажариладиган ҳаракат амаллари натижасида, инсон организмда мувофиқ самарани таърифлайдиган функционал ўзгаришлар содир бўлади.
2	Педагогик таъсир самарасининг ривожланиши ва адаптацион жихатдан сўнги нуқтагача ошириб бориш тамойили	Ушбу тамойил жисмоний қобилиятларнинг босқичлилиги ва бир маромда кечмаслиги қонуниятларига асосланган (бошқа сўз билан айтганда аста-секинлик ва ҳаддан ташқарилик). Аста-секинлик юктамаларнинг бир машғулот ёки бир неча машғулотлар давомида равои ошиб боришини билдириб, организмнинг машғулотларга мослашишини енгиллаштиради, машғулотлар келтириб чиқарган адаптацион ўзгаришларнинг чуқурлашишига ва мустаҳкамлашишига кўмаклашади, бу орқали янги ва юқори даражадаги юктамаларга ўтиш учун дастлабки шароитларни яратади.
3	Турли хил хусусиятга эга педагогик таъсирларни рационал бириктириш ва вақтда тақсимлаш тамойили	Бу тамойил бир машғулот ичида ёки бир неча машғулотлар серияси рамакисид а оқилона асосланган, ўзаро алоқаси ва амалга ошириш тартиби мақсадга мувофиқ бўлган, кўрсатгичи ҳар хил юктамалар бўлишини талаб этади. Бу тамойилни амалга оширишда жисмоний қобилиятларнинг “кўчиши”, юклама ва дам олишни навбатлаш асосида ётган қонуниятларни инобатга олиш муҳим аҳамиятга эга.
4	Таъсирнинг мақсадга йўналтирилганлиги	Жисмоний қобилиятларнинг шаклланиши ва такомиллашиши асосида инсоннинг ҳаракат фаолияти шароитларига узок муддатли

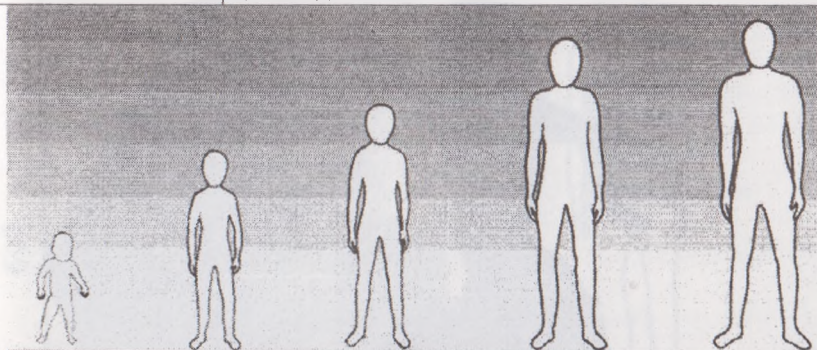
	ва адаптив мослиги тамойили	мослашиш механизми ётади. Юклама таъсири остида биокимёвий, морфологик, физиологик ва рухий ўзгаришлар содир бўлиб, аниқ бир ривожлантирувчи самарани келтириб чиқаради.
5	Педагогик таъсирнинг ёшга мослиги тамойили	Бу тамойил педагогдан шуғулланувчининг қобилиятларини шакллантириш учун, уларнинг табиий ўзгараётган онтогенез даврларига мувофиқ тарзда амалга оширилишини талаб қилади. У ёки бу жисмоний қобилиятларни шакллантириш учун кескин ўзгарувчан (сенситив) даврларни билиш, уларнинг ривожланиш даражасига йўналган ва самарали тарзда таъсир этишга имкон беради.
6	Жисмоний қобилиятлар ривожланишининг ўзиб кетувчи таъсири тамойили	Ушбу тамойилнинг моҳияти қуйидагидан иборат: жисмоний қобилиятларни доимий ривожлантириш учун, ташқи таъсирлар (воситалар, методлар ва шакллар) аниқ бир қобилиятнинг ички ривожланишидан ўзиши лозим. Агар ана шундай мувофиқлик бўлмаса, қобилиятлар ривожланишида тўхташ, турғунлик (“плато”) вужудга келади. Жисмоний қобилиятлар ривожланишида “плато” шаблонли услубият, ўзиб кетувчи мувофиқлик тамойилининг бузилиши ва қобилиятлар ривожланишидан, методик усулларни қўллаш ортда қолгани натижасида вужудга келади.
7	Боғланган таъсир тамойили	Бу тамойил жисмоний қобилиятлар ривожланиши жараёни ва ҳаракат кўникмаларининг ўзаро таъсири ва уларни бошқариш имкониятларига асосланган. Ушбу тамойилга кўра машғулот таъсири нафақат зарурий қобилиятларни ривожлантиришга мувофиқ бўлиши, шу билан бирга аниқ машқнинг ҳаракат тузилмасида қўллай билиш малакасига эга қилиши лозим.

Мактаб ёшидаги болаларнинг буй-вазн кўрсаткичлари ва жисмоний қобилиятлари ривожланишининг тахминий сенситив (таъсирчан) давлари

Буй-вазн кўрсаткичлари ва жисмоний қобилиятлар	Ёш										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Буй						+	+	+	+		
Вазн						+	+	+	+		
Максимал куч							+	+		+	+
Тезкорлик		+	+	+					+	+	+
Тезкорлик ва куч қобилиятлари				+	+	+	+	+	+		
Чидамлилик (аэроб имкониятлар)			+	+						+	+
Тезкорлик чидамлилиги										+	+
Анаэроб имкониятлар (гликолитик)										+	+
Эгилувчанлик	+	+	+	+		+	+				
Координацион қобилиятлар			+	+	+	+					
Мувозанат	+	+	+	+	+	+	+	+			

Жисмоний ривожланиш	Шубҳасиз, жисмоний ривожланиш спорт натижаларига таъсир қилади. Ривожланиш даврида танадаги жисмоний ўзгаришларни кўриб чиқамиз. Тананинг ўлчамлари ва нисбатларида жиддий ўзгаришлар рўй беради. Ушбу ўзгаришлар болаларнинг турли хил машқларни қай тарзда бажаришига таъсир қилади.
Ўсиш моделлари – ўлчамларнинг ўзгариши.	Болалар жуда тез ўсади. Туғилганда боланинг буйи унинг балоғат ёшидаги буйининг атиги тўртдан бир қисмидир. Ўсиш тахминан йигирма ёшда тугайди. Туғилишдан вояга етгунга қадар, инсон ўсишнинг тўртта характерли босқичидан ўтади: - гўдаклик ва илк ёшдаги болаларнинг тез ўсиши - болаликда секин ва доимий ўсиш - ўсмирлик (жинсий ривожланиш) даврида тез ўсиши - балоғат даврида аста-секинлик билан, то якуний “катталар” буйига эришгунга қадар ўсишнинг секинлашиши. Гўдаклик ва болалик даврида ҳар иккала жинс

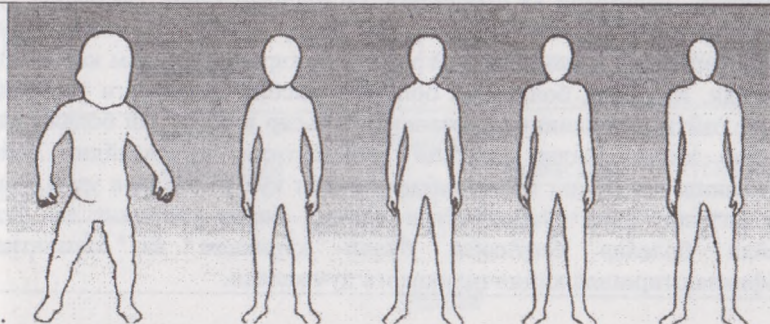
вакиллари ҳам шакл ва ўлчамда деярли фарқ қилмайди.



Тана ҳажмининг туғилишдан вояга еткунга қадар катталашиб бориши

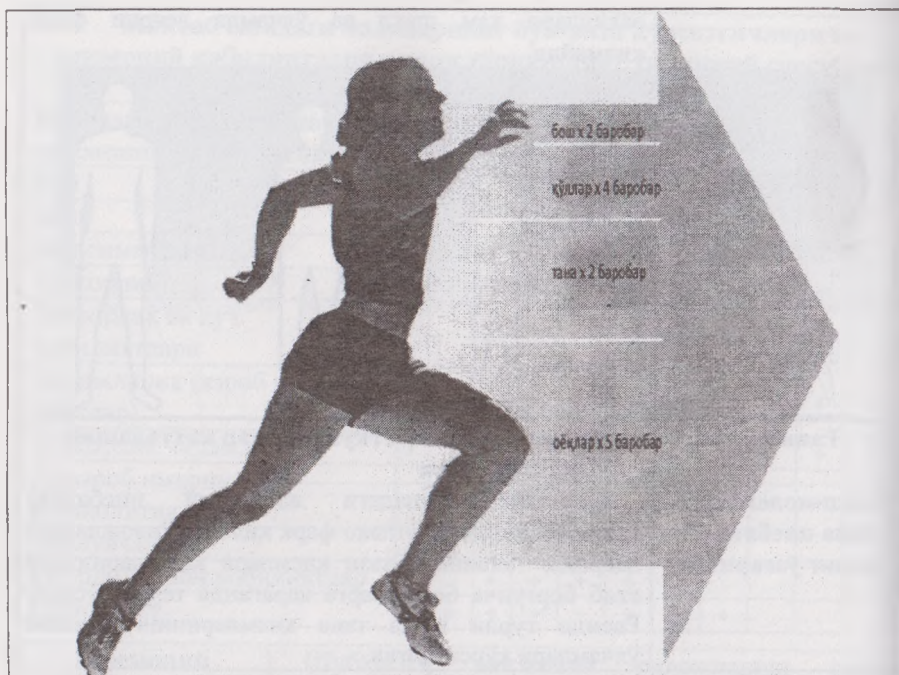
Ўсиш моделлари – тана нисбатларининг ўзгариши.

Туғилганда танадаги жисмоний нисбатлар катталарникидан мутлақо фарқ қилади. Ривожланиш даврида, тананинг баъзи қисмлари катталарникига етиб боргунча бошқаларга қараганда тезроқ ўсади. Расмда турли ёшда тана қисмларининг нисбий ўлчамлари кўрсатилган

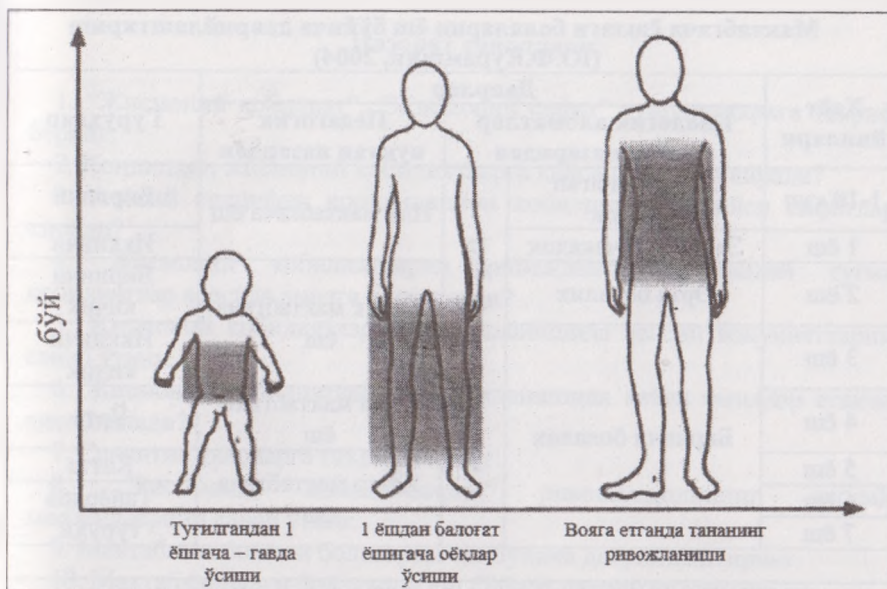


Туғилгандан то вояга еткунга қадар тана нисбатларининг ўзгариши
Янги туғилган чакалоқдан вояга етгунга қадар тананинг турли қисмларининг ўсиши

Болаликда бош мутаносиб равишда катта, оёқлар эса мутаносиб қисқа. Туғилганда бош тананинг тўртдан бир қисмига тўғри келади, катталарда эса – олтидан бир қисми. Оёқлар туғилишда тана узунлигининг учдан бирини, катталарда эса ярмини ташкил қилади. Тана нисбатларининг ўзгариши тананинг барча сегментлари бир хил ўсмаслигини англатади.



Тананинг ўлчамлари ва шаклидаги ўзгаришлар турли вақтларда турли сегментлар ўсиб бориши туфайли ҳам содир бўлади. Бу нисбатлардаги ўзгаришлар турли ҳаракатлар қай тариқа бажарилишига ҳам катта таъсир кўрсатади. Масалан, болаликда бошнинг нисбий ҳажмидаги ўзгаришлар ҳаракат пайтида тананинг мувозанатига таъсир қилади, ёш болаларда эса нисбатан киска оёқлар югуриш қобилиятини чегаралайди. Жинсий ривожланиш даврининг бошида болаларнинг қўл ва оёқлари узун бўлади. Улар югуриш учун кўпроқ тўғри келади, бироқ уларнинг тез ўсиши туфайли болалар бесўнақай бўлиб кўринади ва ҳаракатларни мувофиқлаштиришда кийинчиликларга дуч келади.



АЁЛЛАР

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Илк болалик	Болалик даври									Ўсмирлик даври			Балоғат даври					Етуклик даври					
Илк болалик	Болалик даври										Ўсмирлик даври		Балоғат даври					Етуклик даври					
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

ЭРКАКЛАР

Болаликдан етукликка қадар ўсиш ва ривожланиш босқичлари

**Мактабгача ёшдаги болаларни ёш бўйича даврийлаштириш
(Ю.Ф.Курамшин, 2004)**

Хаёт йиллари	Даврлар		Гуруҳлар	
	Биологик аломатлар нуктаи назаридан	Педагогик нуктаи назардан		
1-10 кун	Янги туғилган чақалоқ	МАКТАБГАЧА ЁШ	Илк мактабгача ёш	
1 ёш	Эмизикли чақалоқ		Биринчи	
2 ёш	Эрта болалик			Иккинчи
3 ёш	Биринчи болалик		Кичик мактабгача ёш	Биринчи кичик
4 ёш				Иккинчи кичик
5 ёш			Ўрта мактабгача ёш	Ўрта
6 ёш			Катта мактабгача ёш	Катта
7 ёш				Тайёрлов гуруҳи

Мактаб ёшидаги болаларни ёш бўйича даврийлаштириш

Даврлар	Ёш	Синф
Кичик мактаб ёши	6,7-11 ёш	1-4 синф
Ўрта мактаб ёши (Ўспирин)	12-15 ёш	5-8 синф
Катта мактаб ёши (Ўсмир)	16-18 ёш	9-11 синф

Ёши катталарни ёш бўйича даврийлаштириш

Даврлар	Жинси	Ёш, йиллар
Ёшлар	Эркаклар Аёллар	18-28
1-чи етуклик даври	Эркаклар Аёллар	29-39 29-34
2-чи етуклик даври	Эркаклар Аёллар	40-60 35-55
Кекса ёш	Эркаклар Аёллар	61-74 56-74
Қарилик	Эркаклар Аёллар	75-90
Умрбоқийлар	Эркаклар Аёллар	90 ёшдан катта

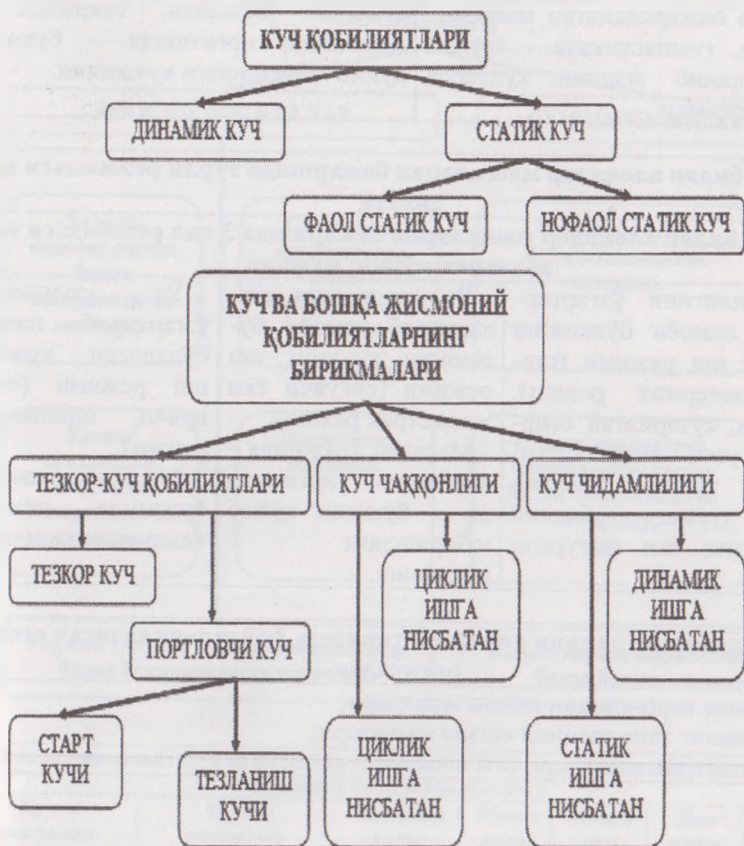
Назорат саволлари:

1. “Жисмоний қобилият”, “Жисмоний сифат” тушунчаларига таъриф беринг.
2. Кондицион жисмоний қобилиятларга қайси сифатлар киради?
3. Асосий специфик координацион қобилиятларга қайси сифатлар киради?
4. Жисмоний қобилиятларни ривожлантириш қандай туғма қобилиятлар асосида амалга оширилади?
5. Жисмоний қобилиятларни ривожланишида асосий қонуниятларни санаб ўтинг.
6. Жисмоний қобилиятларни ривожланишида қайси омиллар етакчи ҳисобланади?
7. Сенситив даврларга таъриф беринг.
8. Жисмоний қобилиятларни ривожланишининг асосий тамойилларини санаб ўтинг.
9. Мактабгача ёшдаги болаларни ёш бўйича даврийлаштиринг.
10. Мактаб ёшидаги болаларни ёш бўйича даврийлаштиринг.
11. Ёши катталарни ёш бўйича даврийлаштиринг.

КУЧ ҚОБИЛИЯТИНИ ТАРБИЯЛАШ

Куч қобилиятини тарбиялаш мавзусида учрайдиган асосий тушунчалар	
Мушак кучи	– бу инсон мушакларининг зўриқиши ҳисобидан ташқи қаршиликни енга олиш ёки унга қарши ҳаракат қила олиш қобилиятидир.
Асли куч қобилиятлари	– статик режим ва секин ҳаракатлар шароитида намоён бўлади (масалан, ўта оғир оғирликларни мушакларнинг максимал зўриқиши орқали ушлаб туриш ёки катта вазндаги жисмларни кўчириш).
Тезкор куч қобилиятлари	– сезиларли мушаклар кучи билан биргаликда катта ҳаракат тезкорлиги талаб этиладиган ҳаракат амалларида намоён бўлади (узунликка ва баландликка югуриб келиб ёки жойидан сакраш, снарядларни улоқтириш ва ҳ.к.).
Мутлақ куч	– бу инсон тана вазни ҳисобга олинмаган ҳолатдаги мушаклар максимал зўриқишининг намоён бўлишидир.
Нисбий куч	– бу мутлақ куч катталигининг ўз тана вазнига нисбатидир.
Портловчи куч	– бу қисқа вақт ичида катта миқдордаги кучни намоён қила олиш қобилиятидир.
Куч чидамлилиги	– бу нисбатан узоқ муддат давом этадиган, сезиларли катталиқдаги мушаклар зўриқиши натижасида вужудга келадиган чарчашга қарши тура олиш қобилиятидир.
Куч чаққонлиги	– бу қутилмаган вазиятлар ва мушакларнинг турли режимида ишлаш шароитида мушакларнинг турли катталиқдаги зўриқишларини аниқ дифференциациялай олиш қобилиятидир.
Куч қобилиятларининг намоён бўлишига таъсир этувчи механизмлар	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Физиологик кўндаланг ўлчови. 2. Мушак толаларининг тузилиши (композицияси). 3. Мушаклар таранглашишининг марказий асаб тизими томонидан бошқарилиши. 4. Мушакларга етиб келаётган асаб импульслар частотаси. 5. Кўпгина ҳаракат бирликларининг фаоллашуви. 6. Ҳаракат бирликлари фаоллашувининг синхронлашуви. 7. Мушаклараро мослашув. 8. Психофизиологик механизмлар. 9. Жинсий гормонлар. 10. Ҳаракатнинг механик хусусиятлари. 	

**Куч қобилияти ва унинг бошқа жисмоний қобилиятлар билан
бирикмалари таснифи**



Мускул кучи намоён бўлишининг икки хил режими

Ўз узунлигини ўзгартирмасдан (лекин, мускулларининг таранглиги катта) – статик ёки изотермик режимда бажариладиган машқлар. Масалан, гимнастикада – бурчак ҳосил қилиб эгилган қўлларда осилиб туриши.	Ўз узунлигини талабга биноан ўзгартириб, ҳаракат вақтида намоён бўладиган кучнинг динамик режимда ишлаши. Масалан, сакрашда – депсиниш; иргитишда – буюмни қўйиб юборишдаги кучланиш.
--	---

Куч билан алоқадор машқларни бажаришда турли режимдаги иш ҳолати

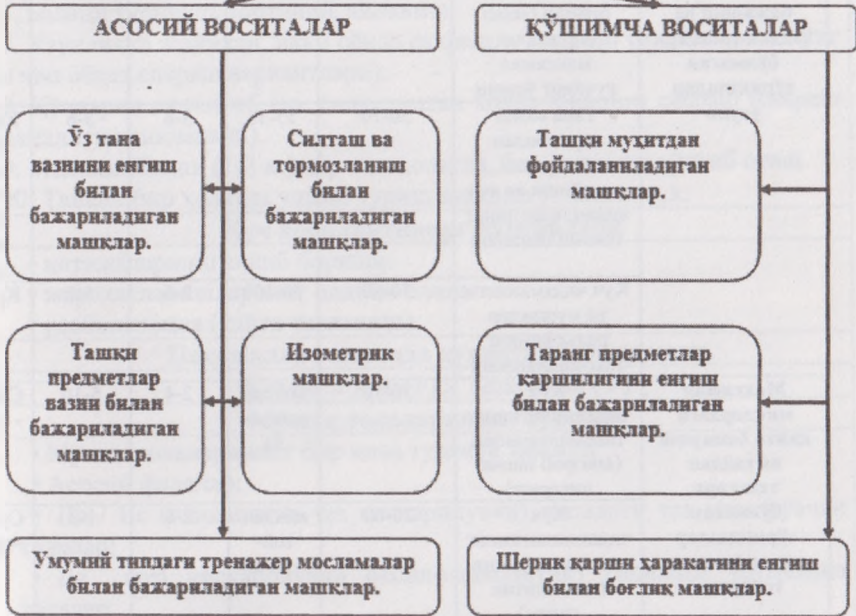
Куч билан алоқадор машқларни бажаришда 3 хил режимдаги иш ҳолатини кўриш мумкин

Ўз узунлигини ўзгартирмасдан намоён бўладиган кучнинг иш режими (статик, изотермик режим). Масалан, кўтарилган оғирликни узоқ вақт ушлаб туриш, турган ҳолатни сақлаб туриш – бадий гимнастика ёки фигурали учуш.	Ўз узунлигини қисқартириб намоён бўладиган кучнинг иш режими (енгувчи ёки миометрик режим). Масалан, сакрашда – депсиниш, иргитишда – буюмни қўйиб юборишдаги кучланиш.	Ўз узунлигини ўзгартириб намоён бўладиган кучнинг иш режими (енгилувчи, плиометрик режим). Масалан, шериги ёрдамида эгилувчанликни яхшилаши.
---	---	--

Куч қобилиятларини ривожлантиришда фойдаланиладиган асосий воситалар.

1. Ташқи қаршилиқни енгиш машқлари;
2. Ўзининг тана вазнини енгиш машқлари;
3. Изометрик машқлар.

**КУЧ
ҚОБИЛИЯТИНИ
ТАРБИЯЛОВЧИ
ВОСИТАЛАР**



Кучни ривожлантирувчи методлар ва уларнинг оғирликлар билан бажариладиган машқларга йуналтирилганлиги.

Кучни ривожлантирувчи методлар	Кучни ривожлантирувчи методларнинг йуналтирилганлиги	Оғирлик вази макс. оғирликдан %	Машқларни бажариш сони	Машқлар серияси сони	Дам олиш (мин)	Ҳаркат тезлиги
Максимал зўриқишлар усули	Асосан максимал кучнинг ривожланиши	100 гача ва ундан купрок	1-3	2-5	2-5	Эркин
	Максимал кучнинг мушак ҳажмининг оз микдорда ўсиши	90-95	5-6	2-5	2-5	Эркин

	билан ривожланиши					
	Бир вақтнинг ўзида ҳам куч, ҳам мушак ҳажмининг ўсиши	85-90	5-6	3-6	2-3	Уртача
Меъёрланган қайта-қайта бажариш ва ҳаддан ташқари бўлмаган зўриқишлар усули	Асосан мушаклар ҳажмининг ошиши билан бир вақтда максимал кучнинг ўсиши	80-85	8-10	3-6	2-3	Уртача
	Тана вази таркибидан ёғларнинг камайиши ва куч чидамлилигининг такомиллашиши	50-70	15-30	3-6	3-6	Юқори темп дан максимал темп гача
	Куч чидамлилиги ва мушаклар рельефининг такомиллашиши	30-60	50-100	2-6	5-6	Юқори
Максимал миқдордаги қайта бажариш ва ҳаддан ташқари бўлмаган зўриқишлар усули (ҳолдан тойгунча)	Куч чидамлилигининг такомиллашиши (анаэроб ишлаб чиқариш)	30-70	ҳолдан тойгунча	2-4	5-10	Субмаксимал
	Куч чидамлилигининг такомиллашиши (гликолитик сифим)	20-60	ҳолдан тойгунча	2-4	1-3	Субмаксимал
Динамик зўриқишлар усули	Оғирлаштирилган ҳаракатлар тезлигини такомиллаштириш	15-35	1-3	Тезлик пасайгунга қадар	Тиклангунга қадар	Юқори
“Зарбали” усул	“Портловчи куч” ва ҳаракат аппаратининг реактив қобилиятини такомиллаштириш	15-35	5-8	Зўриқишлар қуввати пасайгунга қадар	Тиклангунга қадар	Эркин

**Куч қобилиятларининг ривожланганлик даражасини аниқлаш
учун назорат машқлари (тестлари)**

1. Арғамчида сакраш.
2. Турникда тортиниш.
3. Параллел қўшпояларда, ердан тортиниш.
4. Тиззаларни букиб, ётган ҳолда танани кўтариш.
5. Қўлларни букган ва ярим букган ҳолда осилиб туриш.
6. Баланд турникда тортиниб, айланиш.
7. Узунликка жойидан, икки оёқда сакраш, уч хатлаб сакраш (факат ўнг ёки чап оёқда сакраш вариантлари).
8. Қўлларни силкитиб ёки силкитмаган ҳолда юқорига сакраш (сакраш баландлиги аниқланади).
9. Медицинболни (1-3 кг) ҳар хил ҳолатда, бир ёки икки қўллаб отиш.
10. Танани бир ҳолатда ушлаб туриш вақтини ўлчаш ва ҳ.к.

Куч қобилиятининг вазифалари

- натижаларнинг ошиб бориши.
- жароҳатланишларнинг олдини олиш.
- реабилитация (қайта тикланиш).

Натижалар ошишида қувватнинг аҳамияти

$$\text{Қувват} = \text{Куч (F)} \times \text{Тезкорлик (V)}$$

Мушак толаларининг турлари

- Мушак толаларининг бир неча турлари мавжуд
- Асосий фарқлар:
- IIb / IIc (гликолитик тез қисқарилувчи) типдаги тез қисқарувчан толалар;
- IIa (тез қисқарилувчи оксид-гликолитик) типдаги ўртамиёна толалар;
- I (секин қисқарилувчи оксидли) типдаги секин қисқарувчан толалар.
- Ҳар бир мушак турли типдаги толалардан иборат.
- Уларнинг мутаносиблиги ҳар бир спортчининг аниқ мушаги ва индивидуал хусусиятларига боғлиқ.

Мобиллашув (мобилизация-recruitment) – ишга киришиш тартиби

- Кучи ва тезлиги бўйича максимал бўлмаган ҳаракатлар вақтида мушакларнинг ишга киришининг қуйидаги тартиби мавжуд:

Секин мушак толалар → Ўртамиёна мушак толалар → Тез мушак толалар

- Шундай қилиб тез қисқарувчан мушак толалари узоқ муддат давом этадиган ва аҳамиятли мушакларнинг зўриқиши давомида иштирок этади.
- Бундан портловчи, максимал зўриқишлар истиснодир.

Кучни ривожлантирувчи машғулотнинг тузилиши. “3-5 тамойили”.

- ҳафтасига 3-5 машғулот;
- машғулотда 3-5 машқ;
- ҳар бир машқ 3-5 сериядан иборат. Мутлак (максимал) куч ёки тезкор-куч қобилиятларини ривожлантириш учун:
 - бир серияда 3-5 такрорлашлар;
 - сериялар ўртасида дам олиш вақти 3-5 дақиқа.

Жинсий ривожланиш даврида кучни ривожлантирувчи машқлар юкламаси

- кучнинг сезиларли ўзгариши 7-12 ёшга тўғри келади (Faigenbaum et al, 1996)
- 70 та болада жароҳатланиш ҳолатлари юз бермаган (Pierce et al., 1999)
- “жинсий ривожланиш даврида жиддий жароҳатланиш хавфи ўсмирлик ёшига нисбатан кам” (Micheli, 1988)
- жинсий ривожланиш даврида кучни ривожлантирувчи юкламаларни қўлламасликка ҳеч қандай асос йўқ, агар:
 - бу одатий амалиёт бўлса;
 - оғирликларни хавфли тарзда ошириш мавжуд бўлмаса;
 - тажрибали ва малакали мураббий бўлса. (Pierce, Brewer, et al *under review*).

Назорат саволлари:

1. Мушак кучи нима?
2. Асли куч қобилиятларига таъриф беринг.
3. Тезкоркуч қобилиятлари деганда нимани тушунасиз?
4. Мутлак куч бу —...
5. Нисбий куч бу —...
6. Портловчи куч нима?
7. Куч чидамлилиги бу —...
8. Куч чакконлиги бу —...
9. Мушакларнинг иш режимларини айтиб беринг.
10. Куч қобилиятлари намоён бўлишини таъминловчи механизмлар бу—...
11. Куч қобилиятларини ривожлантирувчи машқлар гуруҳи бу —...
12. Куч қобилиятларини ривожлантирувчи усулларни сананг.

ТЕЗКОРЛИК ҚОБИЛИЯТИНИ ТАРБИЯЛАШ

Тезкорлик қобилиятини тарбиялаш мавзусида учрайдиган асосий тушунчалар	
Тушунча	Тушунча тавсифи
Тезкорлик қобилиятлари	– бу инсоннинг ҳаракат амалларини берилган шароитларда минимал вақт оралиғида бажарилишини таъминлайдиган функционал хусусиятлар мажмуидир.
Оддий реакция	– бу олдиндан маълум бўлган, бироқ тўсатдан пайдо бўладиган сигналга (қўриш, эшитиш, тақтил) маълум ҳаракат орқали жавоб қайтаришдир.

Тезкорлик қобилиятларининг намоён бўлиш шакллари	
Элементар	Мажмуавий
1. Ҳаракат реакциясининг тезлиги	1. Стартда максимал имкониятда тезкорликни ошира олиш қобилияти
2. Якка ҳаракат тезлиги	2. Юқори масофавий тезликка эриша олиш қобилияти
3. Ҳаракатлар частотаси (вақт бирлиги ичида ҳаракатлар сони)	3. Бир ҳаракатдан бошқа ҳаракатларга тезлик билан ўта олиш қобилияти

Содда ва мураккаб ҳаракат реакцияларига мисоллар	
Содда ҳаракат реакциясига мисоллар	Мураккаб ҳаракат реакциясига мисоллар
1. Енгил атлетика ёки сузишда старт пистолетининг отиш товушига жавобан ҳаракат амалини бошлаш (стартдан чиқиш).	1. Спорт ўйинларида вужудга келадиган доимий, ўзгарувчан шароитлардаги спортчи ҳаракатлари.
2. Сузишда старт пистолетининг отиш товушига жавобан ҳаракат амалини бошлаш (стартдан чиқиш).	2. Яккакураш спорт турларида вужудга келадиган доимий, ўзгарувчан шароитлардаги спортчи ҳаракатлари.
3. Якка курашларда ҳакам ҳуштагини чалишидан сўнг ҳужум ва ҳимоя амалларини тўхтатиш.	3. Ҳаракатланаётган объектга (тўп, шайба ва ҳ.к.) нисбатан реакция.
4. Спорт ўйинлари вақтида арбитр ҳуштагига жавобан ҳаракат амалларининг тўхтатилиши ва ҳ.к.	4. “Танлаш” реакцияси (бир неча турдаги ҳаракат амалларидан мавжуд вазият учун энг мақбулини тез танлай олишда намоён бўлади).

Тезкорлик қобилиятларини ривожлантирувчи методлар ва уларнинг хусусиятлари	
Тезкорлик қобилиятини ривожлантирувчи методлар	Методларнинг хусусияти
Қатъий регламентлаштирилган машқлар методи	Ушбу метод қуйидаги методлардан иборат: а) ҳаракатларни максимал тезликда бажаришга эътибор берган ҳолда амалларни қайта-қайта бажариш методи; б) машқларни ўзгарувчан тезкорлик билан, берилган дастур ва махсус ташкил этилган шароитларда тезланишлар методлари.
Мусобақа методи	Ушбу метод турли хил машғулот беллашувлари (эстафеталар, гандикаплар – тенглаштирувчи мусобақалар) ва финал мусобақалар шаклида қўлланилади. Ушбу методнинг самарадорлиги жуда ҳам юқори бўлади, чунки ҳар хил тайёргарликка эга бўлган спортчиларга бир-бирлари билан тенг, кўтаринки кайфият ва максимал иродавий тиришишлар тарзда беллашиш имконини беради.
Ўйин методи	Ушбу метод турли-туман машқларни максимал имкондаги тезлик орқали, ҳаракатли ва спорт ўйинлари шароитида бажаришни кўзда тутди. Бундай ташқари машқлар кўтаринки кайфиятда, ортиқча зўриқишсиз бажарилади. Бундан ташқари ушбу метод ҳаракатларнинг кенг турдаги вариативлигини таъминлаб, "тезкорлик тўсиғи"нинг пайдо бўлиши олдини олади.

Тезкорлик қобилияти намоён бўлишига таъсир этувчи механизмлар
<ol style="list-style-type: none"> 1. Инсоннинг марказий асаб тизими ва асаб-мушак аппаратининг ҳолати. 2. Мушак тўқималарининг морфологик хусусиятлари ва унинг композицияси (яъни, тез ва секин толаларнинг нисбати). 3. Мушаклар кучи. 4. Мушакларнинг таранглашган ҳолатдан, бўшашган ҳолатга тезлик билан ўта олиш қобилияти;

5. Мушаклардаги энергетик захиралар (аденозинтрифосфор кислота – АТФ ва креатинфосфат –КТФ).

6. Ҳаракатлар амплитудаси (яъни, бўғимларнинг ҳаракатчанлик даражаси).

7. Тезкор иш вақтида ҳаракатларни ўзаро мослаш олиш қобилияти.

8. Ёш ва жинс.

9. Инсоннинг табиий тезкорлик қобилиятлари.

Тезкорлик қобилиятларини ривожлантиришда фойдаланиладиган асосий воситалар

1. Тезкорлик қобилиятининг аниқ бир хоссаларига йўналтирилган ҳолда таъсир этувчи машқлар.

2. Тезкорлик қобилиятининг барча хоссаларини мажмуавий (ҳар томонлама) таъсир этувчи машқлар.

3. Боғланган ҳолда таъсир этувчи машқлар.

Тезкорлик қобилиятларининг ривожланганлик даражасини аниқлаш учун назорат машқлари (тестлари)

Содда ва мураккаб ҳаракат реакциясини баҳолаш учун	Содда реакция вақтини сигнал тури ва сигналга жавоб усули олдиндан маълум шароитларда ўлчанади. Мусобақа шароитида содда реакция вақтини старт қолипларида (енгил атлетика) ёки ҳавзадаги сакраш устунларида (сузиш) ўрнатиладиган алоқа датчиклари орқали ўлчанади. Мураккаб реакция сигнал тури ва унга жавоб усули номаълумлиги билан таърифланади (бундай реакциялар ўйинлар ва яққакурашларга хосдир.
Якка (айрим) ҳаракат тезлигини баҳолаш учун	Зарба вақти, тўпни узатиш, улоқтириш, бир кадам қўйишларни биомеханик мосламалар ёрдамида ўлчанади.
Ҳар хил бўғимларда ҳаракатларнинг максимал частотасини баҳолаш учун	Қўл ва оёқлар ҳаракати частотаси теппинг тестлар ёрдамида ўлчанади. Қўллар ҳаракати (икки қўлда навбат билан ёки бир қўлда) ёки оёқлар ҳаракатининг (икки қўлда навбат билан ёки бир қўлда) 5-20 сония ичидаги микдори қайд этилади.
Яхлит ҳаракат амалларида намоён бўладиган тезкорликни	30, 50, 60, 100 метр масофаларни югуриб ўтиш (пастки ёки юқориги старт). Вақтни ўлчаш икки усулда қўлда (секундомер) ва автоматик фотозэлектрон, лазер мосламалар ёрдамида

баҳолаш учун	ҳаракатларнинг муҳим кўрсаткичларини ўлчашга имкон беради.
--------------	--

Тезкорлик турлари	
<ul style="list-style-type: none"> • максимал тезлик ёки “Мутлак тезлик”; • оптимал тезлик – ўзида «Темп» ва «Ритм» тушунчаларини камрайди; • тезланишга бўлган қобилият; • яқка ҳаракат тезлиги; • ҳаракат реакцияси тезлиги; • тезкорликка чидамлилиқ. 	

Куч ва тезлик характерининг бўлиниши	
Куч (ҳаракат қобилияти сифатида)	– (максимал) зўриқишни намоён қила олиш қобилияти.
Куч (физик бирлик сифатида)	=Масса х Тезланиш
Тезкорлик (ҳаракат қобилияти сифатида)	–минимал қисқа вақт ичида ҳаракатларни бажара олиш қобилияти
Тезлик (физик бирлик сифатида)	=Йўл/Вақт
Тезланиш	-Тезликнинг вақт оралиғида ўзгариши

Куч, тезкорлик ва тезкор куч сифатларининг даражасига таъсир этувчи омиллар	
<ul style="list-style-type: none"> - ирсият; - ҳаракат фаоллиги характери; - машғулотлар жараёнини бошқарилиш самарадорлиги; - бажарилаётган машқнинг техник жиҳатдан мукамаллиги; - машғулот давомийлиги; - ташқи омиллар (об-ҳаво, югуриш йўлаги қопламаси...); - тезкорликнинг намоён бўлиши куч ва тезкор куч тайёрланганликка асосланган. 	

Тезкорликни ривожлантирувчи машғулотларнинг тузилиш асослари	
<p>Тезкорлик сифатларини тарбиялаш қуйидаги тамойилларга асосланган:</p> <ul style="list-style-type: none"> - аввал – сифат, кейин – миқдор. Машқларни такрорлаш зарур, бироқ машқларни бажариш тезлиги чарчаш таъсирида пасаймаслиги лозим; - техникани такомиллаштириш: 	

-тайёрлов машқларини тўғри танлаш ва кўп мартаба такрорлашга асосланган;

-ҳаракат координациясини такомиллаштириш билан боғлиқ;

-техникани максимал зўриқишли машғулот юктамалари фонида барқарорлаштириш.

- максимал зўриқишларга мўлжалланиш.

- тезкорлик қобилиятини тезкор-куч қобилиятлари билан биргаликда такомиллаштириш.

Бошида етарли даражадаги куч потенциалини яратиш лозим, шундан кейингина тезкорлик машғулотларида тезкорлик қобилиятини такомиллаштириш лозим.

Назорат саволлари:

1. Тезкорлик қобилиятларига таъриф беринг.
2. Оддий реакция бу –...
3. Тезкорлик қобилиятларининг қандай турлари мавжуд?
4. Содда ва мураккаб ҳаракат реакцияларига мисоллар келитиринг.
5. Тезкорлик қобилиятлари намоён бўлишини таъминловчи механизмларни санаб ўтинг.
6. Тезкорлик қобилиятларини ривожлантирувчи машқлар гуруҳини сананг.
7. Тезкорлик қобилиятларини ривожлантирувчи усулларга таъриф беринг.
8. Тезкорлик қобилиятларининг ривожланганлик даражасини аниқлаш учун назорат машқларини санаб беринг.
9. Яқка ҳаракат тезлиги моҳиятини очиб беринг.
10. Ҳаракатлар частотаси деганда нимани тушунаси?

ЭГИЛУВЧАНЛИК ҚОБИЛИЯТИНИ ТАРБИЯЛАШ

Координацион қобилиятлар ва эгилувчанликни тарбиялаш мавзусида учрайдиган асосий тушунчалар	
Тушунча	Тушунча тавсифи
Эгилувчанлик	– бу инсоннинг ҳаракатларни катта амплитудада бажара олиш қобилиятидир.
Фаол эгилувчанлик	– деб у ёки бу бўғимдан ўтган мушаклар гуруҳи ҳисобидан инсоннинг катта ҳаракат амплитудасига эриша олиш қобилиятига айтилади.
Нофаол эгилувчанлик	– деб ташқи чўзувчи кучлар таъсирида инсоннинг катта ҳаракат амплитудасига эриша олиш қобилиятига айтилади.
Умумий эгилувчанлик	– бу турли хил ҳаракатларни максимал амплитудада бажаришга имкон берувчи инсон танасидаги барча бўғинларнинг ҳаракатчанлигидир.
Махсус эгилувчанлик	– бу аниқ бир фаолият тури талабларига мувофиқ бўлган, фақатгина айрим бўғимлардаги сезиларли ёки энг сўнгги ҳаракатчанликдир.
Фаол эгилувчанлик танқислиги	– деб фаол ва нофаол эгилувчанлик кўрсаткичлари ўртасидаги фарқга айтилади.
Эгилувчанликнинг намоён бўлишига таъсир этувчи механизмлар (омиллар)	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Анатомик омиллар. 2. Мушаклар тонусининг марказий асаб тизими томонидан бошқарилиши омили. 3. Антогонист-мушаклар таранглашиши. 4. Ташқи шароитлар омили. 5. Организмнинг айна пайтдаги функционал ҳолати (чарчаганлиги). 6. Ёш омили. 7. Жинс омили. 8. Ижобий кайфият ва мотивация. 	
Эгилувчанликни ривожлантирувчи асосий воситалар	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Фаол машқлар (силкинишлар, силташлар, эгилишлар, айланма ҳаракатлар, шунингдек предметлар билан). 2. Нофаол машқлар (шерик билан, оғирлик, амортизаторлар ва снарядларда). 3. Статик машқлар (тананинг сўнгги нуқтадаги амплитудасини 6 дан 10 сониягача сақлаш). 	

Эгилувчанликни ривожлантирувчи асосий методлар

1. Қайта-кайта бажариш методи. 2. Ҳайин методи. 3. Мусобақа методи.

Бўғимлар ҳаракатчанлигининг ривожланганлик даражасини аниқлаш учун назорат машқлари (тестлари)

1. Бўйиннинг ҳаракатчанлигини намоён этувчи чўзилиш машқлари.
2. Елканинг ҳаракатчанлигини намоён этувчи чўзилиш машқлари.
3. Қўл бўғимларининг ҳаракатчанлигини намоён этувчи чўзилиш машқлари.
4. Тос ҳаракатчанлигини намоён этувчи чўзилиш машқлари.
5. Сон ҳаракатчанлигини намоён этувчи чўзилиш машқлари.
6. Тизза ҳаракатчанлигини намоён этувчи чўзилиш машқлари.
7. Болдир ва оёқ панжалари ҳаракатчанлигини намоён этувчи чўзилиш машқлари.
8. Умуртка поғонасининг ҳаракатчанлигини намоён этувчи чўзилиш машқлари.

Баъзи спорт турларида бўғимлар ҳаракатчанлигини ривожлантиришга қўйиладиган устувор талаблар

Спорт турлари	Умуртка поғонаси	Елка бўғими	Тос бўғими	Тизза бўғими	Тўпик бўғими	Тирсак бўғимлари	Панжа ва биллак бўғимлари
Спорт ва бадий гимнастика	+	+	+	+	+	+	+
Сузиш: а) чалқанча сузиш		+		+	+		
б) дельфин	+	+	+	+	+		
в) брасс	+	+	+	+	+		
г) мажмуавий	+	+	+	+	+		
Футбол			+	+	+		
Теннис	+	+	+		+	+	+
Чим устида хоккей	+		+		+		
Волейбол	+	+	+		+	+	+
Баскетбол		+	+		+	+	+
Чанғи пойгалари		+	+	+	+		
Енгил атлетика югуриш			+	+	+		
Конькида югуриш			+	+	+		
Тўсиқлар оша югуриш	+		+		+		

Ядро иткитиш, улоктириш	+	+		+			
Академик эшкак эшиш	+	+	+	+	+		
Эгилувчанликни ривожлантиришда педагог куйидаги вазифаларни хал қилиши зарур:							
<p>1. Эгилувчанликнинг ҳар томонлама ривожланишини таъминлаш учун турли ҳаракатларни керакли амплитуда билан таянч-ҳаракат аппарати рухсати орқали ҳамма йўналишларда бажариш.</p> <p>2. Эгилувчанликнинг ривожланиш даражасини оширишда аниқ фаолиятнинг (касбга хос, спорт бўйича) талабларига мос келиши.</p> <p>3. Инсон ёшининг турли босқичларидаги эгилувчанликнинг ушлаб туриш даражаси.</p> <p>4. Касаллик, лат ейиш ва бошқа сабабларга кўра йўқотилган эгилувчанликни тиклаш.</p>							

Назорат саволлари:

1. “Эгилувчанлик” тушунчасига таъриф беринг.
2. “Фаол эгилувчанлик” тушунчасига таъриф беринг.
3. “Нофаол эгилувчанлик” тушунчасига таъриф беринг.
4. Умумий эгилувчанлик деганда нимани тушунасиз?
5. Махсус эгилувчанлик деганда нимани тушунасиз?
6. Фаол эгилувчанлик танқислиги деганда нимани тушунасиз?
7. Эгилувчанлик турларини санаб ўтинг.
8. Эгилувчанликнинг намоён бўлишини таъминловчи механизмларни санаб ўтинг.
9. Эгилувчанликни ривожлантириш учун фойдаланиладиган машқлар гуруҳини айтиб ўтинг.
10. Эгилувчанликни ривожлантирувчи методлари ҳақида қисқача таъриф беринг.
11. Эгилувчанлик турларининг ривожланганини назорат қилиш учун фойдаланиладиган намунавий тестлар ва назорат машқларига мисол келтиринг.
12. Сиз шуғулланадиган спорт турида бўғимлар ҳаракатчанлигини ривожлантиришга қўйиладиган устувор талабларни санаб беринг.

ЧАҚҚОНЛИК ҚОБИЛИЯТИНИ ТАРБИЯЛАШ

Координацион қобилиятларни тарбиялаш мавзусида учрайдиган асосий тушунчалар

Координация	– бу инсоннинг аниқ ҳаракат вазибаларини ҳал этишда тана бўғинларидаги ҳаракатларни рационал мослаштириш қобилиятидир.
Координацион қобилиятлар	– бу ҳаракат вазибаларини (айниқса мураккаб ва тўсатдан вужудга келадиган) аниқ, мақсадга мувофиқ равишда, самарали, яъни, имкони борича мукамал ҳал этиш қобилиятидир.

Координацион қобилиятларини ўлчаш мезонлари

Ҳаракат амалининг мураккаблиги

Ҳаракатларни бажариш аниқлиги

Ҳаракатни ўзлаштиришга сарфланган вақт

Кўришиб турибдики координацион қобилиятлар бу баҳолаш ва ўлчаниш учун ягона мезонга эга бўлмаган мураккаб мажмуавий қобилиятдир.

Ҳаракатларнинг шартли равишдаги бўлиниши

Нисбатан стереотип ҳаракатлар югуриш, улоқтириш, сакраш, теннис, гимнастик машқлар.

Ностереотип ҳаракатлар спорт ўйинидаги ҳаракатлар, яккама-якка беллашувдаги ҳаракатлар ва нотекис жойларда югуриш ҳаракатлари.

Координацион қобилиятларнинг намоён бўлишига таъсир этадиган омиллар

1. Инсоннинг ҳаракатларни аниқ таҳлил қилиш қобилияти.
2. Анализаторлар фаолияти, айтиқса, ҳаракат анализаторлари.
3. Ҳаракат топшириғининг мураккаблиги.
4. Бошқа ҳаракат қобилиятларининг ривожланганлик даражаси.
5. Жасурлик ва қатъиятлик.
6. Ёш.
7. Шуғулланувчиларнинг умумий тайёрланганлик даражаси.

Чаққонликни тарбиялашга кўмаклашадиган машқлар

1. Мушакларни бўшаштириш.
2. Мувозанатни сақлаш.
3. Фазо сезгиси.

Координацион қобилиятларни ривожлантириш учун фойдаланиладиган асосий методлар

1. Стандарт қайта-қайта бажариш методи.
2. Вариатив (ўзгарувчан) метод.
3. Ҳийин методи.
4. Мусобақа методи.

Координацион қобилиятларни тарбиялаш воситалари	
Панжа ва қўл мушакларининг кучларини тарбияловчи машқлар	- жойдан узунликка сакраш, кўп сакрашлар вазифаси асосида сакраш. - кўрсатилган баландликка сакраб чиқиш. - кўрсатилган масофага ва нишонга коптокни отиш, медицинбол, теннис коптоги, в/б коптоги, б/б коптоги ва ҳ.к.
Фазо сезгисини тарбияловчи машқлар	- буюмлар билан қўлларни (оёқларни) кўрсатилган бурчакга кўтариш: 30, 45, 60, 90, 120, ва ҳ. к. - берияган вазифалар бўйича масофани ҳатлаб ўтиш (10, 20, 30, 50, 60, 100м ва ҳ.к.). - бурилишлар.
Вақт сезгини тарбияловчи машқлар	- қатъий белгиланган вақт давомида юриш, югуриш, сакраш, ирғитиш, УРМ. - белгиланган вақт ичида эркин ҳаракатларни бажариш. - машқларни тезлик ва аниқлик билан кўп маротаба такрорий бажариш
Мувозанат сақлашни тарбияловчи машқлар	- бир оёқда кўзни юмган ва очган ҳолда туриш. - ҳар хил ҳаракатли ўйинлар, спорт ўйинларидан сўнг бир оёқда ва икки оёқда мувозанат сақлаб туриш. - турли буюмлар ва буюмларсиз гимнастика, швед деворида гимнастика ва ҳ.к.
Координацион қобилиятларнинг ривожланганлик даражасини аниқлаш учун назорат машқлари (тестлари)	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 3x10 метрга моккисимон югуриш. 2. Олдинга уч марта умбалок ошиш. 3. Теннис коптогини узоққа улоктириш. 4. Тўпни мўлжалга нисбатан тескари турган ҳолда отиш.; 5. Белгини нишонга олиб пастга сакраш. 6. Оғаётган мўлжални нишонга олиб тўпни улоктириш. 7. Гимнастик скамейкада бурилишларни бажариш. 8. Бир оёқда тик туриш ҳолатини бир муддат сақлаш. 	
Чакқонликни тарбиялаш жараёнида ҳаракат координацияларини янада юқорироқ акс эттирувчи турли методик усуллардан фойдаланиш. (Л.П.Матвеев)	
Методик усул мазмуни	Мисоллар:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Одатланмаган дастлабки ҳолатнинг қўлланилиши. 2. Машқларни кўзгусимон бажарилиши. 3. Тезликнинг ёки ҳаракат 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сакраш йўналишига нисбатан орқа билан туртиб узунликка сакраш. 2. Дискни чап қўл билан ирғитиш. 3. Тезлаштирилган темпда

<p>суръатининг ўзгариши.</p> <p>4. Машқлар бажарилаётган фазовий чегараларнинг ўзгариши.</p> <p>5. Машқлар бажариш усулларининг ўрни алмаштирилиши.</p> <p>6. Қўшимча ҳаракатли машқларнинг қолдиқлари.</p> <p>7. Гуруҳли ёки жуфт машқларда шуғулланувчиларининг қарама-қарши таъсирининг ўзгариши.</p> <p>8. Одатий бўлган ҳаракатларни олдиндан номаълум ҳолатларда бажариш.</p>	<p>машқларни бажариш.</p> <p>4. Кичик доирадан дискни иргитиш, ўйин майдонининг кичрайтирилиши.</p> <p>5. Турли усуллар билан баландликка сақраш.</p> <p>6. Ерга қўшишида қўшимча бурилиш билан таяниб сақраш.</p> <p>7. Ўйинларда турли тактика комбинацияларини қўллаш; турли рақиблар билан учрашувлар ўтказиш.</p> <p>8. Аксинча спорт.</p>
---	---

Назорат саволлари:

1. “Координация”, “чаққонлик”, “координацион қобилиятлар” тушунчаларига таъриф беринг.
2. Координацион қобилият турларини санаб ўтинг ва қисқача таърифланг.
3. Координацион қобилиятлар ривожланишини белгилайдиган омилларни санаб ўтинг.
4. Координацион қобилиятлар ривожланишининг ёш-жинс ва индивидуал хусусиятларини очиб беринг.
5. Координацион қобилиятларни ривожлантириш учун фойдаланиладиган машқлар қандай талабларга жавоб бериши лозим?
6. Координацион қобилиятларни ривожлантириш учун фойдаланиладиган машқлар гуруҳини сананг.
7. Координацион қобилиятларни ривожлантирувчи методлар ҳақида қисқача маълумот беринг.
8. Проприоцептив сезгирликка асосланган координацион қобилиятларни ривожлантириш методикасининг хусусиятларини очиб беринг.
9. Фазода ориентир олиш қобилиятини ривожлантириш методикасининг хусусиятларини очиб беринг.
10. Ритм ҳиссини қайси восита ва методлар ёрдамида ривожлантирилади?
11. Статик ва динамик мувозанатни сақлай олиш қобилиятини ривожлантириш методикасининг хусусиятларини очиб беринг.
12. Координацион таранглик билан курашиш учун қайси жисмоний машқлар гуруҳидан фойдаланилади?
13. Координацион қобилиятларнинг баҳолаш мезонларини санаб

Ўтинг.

14. Координацион қобилиятларнинг ривожланганлик даражасини баҳолашнинг қандай методларини биласиз?

15. Координацион қобилиятларнинг ривожланганини назорат қилиш учун фойдаланиладиган намунавий тестлар ва назорат машқларига мисол келтиринг.

ЧИДАМЛИЛИК ҚОБИЛИЯТИНИ ТАРБИЯЛАШ

Чидамлиликни тарбиялаш мавзусида учрайдиган асосий тушунчалар	
Чидамлилик	– бу инсоннинг мушак фаолияти жараёнида, жисмоний чарчашга қарши тура олиш қобилиятидир.
Умумий чидамлилик	– бу мушак тизимининг глобал иш бажариши шароитида ўртача шиддатдаги ишни узоқ вақт бажара олиш қобилиятидир.
Махсус чидамлилик	– бу ихтисослик предмети сифатида аниқ бир фаолиятга нисбатан чидамлиликдир.
Чарчаш	– инсоннинг мушак фаолияти натижасида, унинг организмида вужудга келадиган вақтинчалик ишчанлик қобилиятининг сусайиш жараёнига чарчаш дейилади.
Чарчаш турлари:	– ақлий; - сенсор; - эмоционал; - жисмоний.
Жисмоний чарчаш қуйидагиларга бўлинади:	
локал (маҳаллий) - жисмоний ишда 1/3 мушаклар иштирок этади;	
регионал (минтақавий) - жисмоний ишда 1/3 дан 2/3 гача мушаклар иштирок этади;	
глобал - жисмоний ишда 2/3 дан зиёд мушаклар иштирок этади.	
Чидамлилик – инсоннинг бирон ҳаракат фаолиятини узоқ вақт давомида унинг самарасини пасайтирмасдан бажариш қобилияти	
Чидамлиликнинг ҳар хил шакллари мавжуд, улар ўзларининг белгиларига кўра гуруҳланади. Масалан:	
• даврий, нодаврий ёки аралаш хусусиятли ишга чидамлилик;	
• статик ёки динамик чидамлилик;	
• маҳаллий, минтақавий ёки глобал чидамлилик;	
• аэроб ёки анаэроб чидамлилик;	
• тезлик, куч ёки мувофиқлашишга хос чидамлилик;	
• умумий ёки ихтисослашган чидамлилик;	
• масофавий, ўйин ёки кўпкураш чидамлилиги ва бошқалар.	
Амалиётда жуда кўп чидамлилик шаклларининг намоён бўлиши икки турга ажратилади: I. Умумий. II. Махсус.	

Чарчашнинг ташқи аломатлари			
Аломатлари	Чарчаш даражаси		
	енгил	аҳамиятли	жуда катта
Юз ва тери ранги	Қизиллиги унчалик ҳам кўп эмас	Аҳамиятли даражада қизарган	Кескин қизариш, оқариш, лаби рангини бироз кўқариши
Терловчанлик	Кўп эмас, кўпроқ юзи	Кучли, боши ва танаси	Жуда кучли, туз чиқиб кетади
Нафаси	Бироз тезлашган, маромли	Аҳамиятли даражада тезлашган, айрим ҳолларда оғзи билан нафас олади	Кескин тезлашиши, юзаки, ҳансираб қолади
Ҳаракати	Бузилмаган	Ишонарли эмас	Чайқалиш, гандираклаш, ҳаракат координациясининг бузилиши, оёқ-қўлларда калтираш
Диккати	Хатосиз	Буйруқларни бажаришда ноаниқликлар	Буйруқларни бажаришда сустлик, кўпинча такрорий буйруқдан сўнг
Ўзини ҳис қилиш	Шикоят йўқ	Чарчагани ҳақида нолийди, ҳансираш ва бошқалар	Кучли чарчаш, оёқларда оғрик, бош айланиши, ҳансираш, кулоқлар шанғиллайди, бошда оғрик, кўнгил айнаши ва бошқалар
Чидамлилиқ қобилиятларининг намоеъи бўлишига таъсир этадиган омиллар			
1. Биознергетик. 2. Функционал ва биокимёвий тежамкорлик. 3. Функционал барқарорлик. 4. Шахсий-руҳий фазилатлар.		5. Ирсият. 6. Махсус машқлар. 7. Ҳаёт тарзи. 8. Ёш ва жинс.	

Чидамлилиқнинг намоён бўлиш омиллари ва шакллари	
Чидамлилиқнинг ривожланиш даражаси ва намоён бўлишига таъсир этувчи омиллари	Чидамлилиқ намоён бўлиш шакллари
<ul style="list-style-type: none"> - энергетик ресурслар мавжудлиги; - организмнинг турли тизимлари функционал имкониятлар даражаси; - ушбу тизимлар ишининг фаоллашиш тезлиги ва мувофиклик даражаси; - организм ички муҳитининг ноқулай силжишларга нисбатан физиологик ва руҳий функциялар барқарорлиги; - организм энергетик ва функционал салоҳиятини қўллашда тежамкорлик; - таянч-ҳаракат аппарати тайёргарлиги - шахсий-руҳий хусусиятлар; - техник-тактик маҳорат такомиллашган. 	<ul style="list-style-type: none"> - циклик, ациклик, аралаш турдаги ишларга чидамлилиқ; - аниқ кувват худудидаги ишга нисбатан чидамлилиқ; - статик ва динамик чидамлилиқ; - аэроб ва анаэроб чидамлилиқ; - тезкор, куч ва координацион чидамлилиқ; - масофавий, ўйин ва кўпкураш чидамлилиқ; - умумий ёки махсус чидамлилиқ.
Чидамлилиқ қобилиятларининг намоён бўлишига таъсир этадиган омиллар	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Биоэнергетик – инсон организмда энергетик захиралар мавжудлиги. 2. Функционал ва биокимёвий тежамкорлик – организмнинг энергетик ва функционал салоҳиятини тежаб ишлатиш. 3. Функционал барқарорлик – организмнинг турли тизимлари функционал имкониятлари даражаси (юрак - қон томир, марказий асаб тизими, асаб-мушак ва бошқ.), ушбу тизимларнинг фаоллашув тезлиги ва мувофиклаштирилганлиги даражаси. 4. Шахсий-руҳий фазилатлар - шахсий-руҳий хусусиятлар (ишга қизиқиш, тиришқоқлик, чидамлилиқ, қатъийлик ва ҳ.к.), физиологик ва руҳий функцияларнинг организм ички муҳитининг ноқулай шароитларига турғунлиги (кислород етишмаслиги ва бошқ.). 5. Ирсият. 6. Махсус машқлар – таянч-ҳаракат аппаратининг тайёрланганлиги, контакт маҳорати техникасининг такомиллашганлиги. 7. Ҳаёт тарзи. 8. Ёш ва жинс - ёш, жинс, инсоннинг морфологик хусусиятлари ва фаолият шароити. 	
Умумий чидамлилиқни ривожлантириш учун фойдаланиладиган асосий воситалар	
1. Юрак-қон ва нафас олиш тизимининг максимал ишлаб чиқаришини	

келтирувчи машқлар.

2. Мушак иш асосан аэроб манбалар ҳисобидан таъминланадиган машқлар.

3. Иш шиддати ўрта, катта, ўзгарувчан бўлган машқлар.

4. Бажариш давомийлигининг йиғиндиси бир неча дақиқадан ўн дақиқагача бўлган машқлар.

Чидамлилиқ қобилиятларини ривожлантиришга йўналтирилган жисмоний машқларни бажаришда уларнинг организмга бўлган юкламасининг йиғиндиси қуйидаги беш компоненти

1. Маънқ шиддати.

2. Машқ давомийлиги.

3. Қайта бажаришлар сони.

4. Дам олиш интервалларининг давомийлиги;

5. Дам олиш характери.

Аэроб жараёнлар қувватини такомиллаштирувчи машғулот топшириқларини бажариш режими

Компонентлар	Хусусиятлар
Иш шиддати	Максималдан 75-80%
Иш давомийлиги	Иш вақти 1-1,5 дақиқадан ошмаслиги лозим
Дам олиш оралиги	3-4 дақиқадан ошмаслиги лозим
Дам олиш характери	Кичик шиддатли иш
Такрорлар сони	Шуғулланувчининг барқарор ҳолатни саклай олиш имконияти билан аниқланади

Фосфокреатин механизмлар функционал имкониятини такомиллаштирувчи машғулот топшириқларини бажариш режими

Компонентлар	Хусусиятлар
Иш шиддати	Имкониятлар чегарасига яқин.
Иш давомийлиги	Иш вақти 3-8 сек (20-70 м га югуриш, 8-20 м га сузиш).
Дам олиш оралиги	Машқлар орасида 2-3 дақ, сериялар орасида 7-10 дақ.
Дам олиш характери	Сериялар орасида кичик шиддатли иш.
Такрорлар сони	Шуғулланувчиларнинг тайёргарлиги билан аниқланади.

Гликолитик механизмларни такомиллаштирувчи машгулот топшириқларини бажариш режими	
Компонентлар	Хусусиятлар
Иш шиддати	Имкониятлар чегарасига якин (чегарадан 90-95%)
Иш давомийлиги	Иш вақти 20 секунддан - 2 дақиқагача, (50 метрдан, 200 метргача сузиш, 200 метрдан, 600 метргача югуриш).
Дам олиш оралиғи	1 ва 2 такрорлар орасида 5-8 дақиқа, 2-3 такрорлар орасида 3-4 дақиқа, 3-4 такрорлар орасида 2-3 дақ, сериялар орасида 15-20 дақ.
Дам олиш характери	Сериялар орасида кичик шиддатли иш.
Такрорлар сони	3-4 такрорлашдан ортик эмас, янги шуғулланувчилар учун 2-3 серия, юкори даражада тайёргарликка эгалар 4-6 серия.

Чидамлилиқ қобилиятларининг ривожланганлик даражасини аниқлаш учун назорат машқлар (тестлар)
<p>1. Берилган вақт ичида ўтилган масофа (масалан, “бир соатлик югуриш” ёки Купернинг 12 дақиқалиқ тести).</p> <p>2. Етарлича узоқ масофани минимал вақт ичида ўтиш (масалан, 500 метрга югуриш, 1500 метрга сузиш).</p> <p>3. Юкори шиддатдаги берилган тезликда иложи етгунча босиб ўтилган масофа.</p> <p>4. Бирон-бир машқни бажариш мумкин бўлган миқдори (сўнги нуктага етгунга қадар турникда тортиниш, бир оёқда ўтириб-туриш).</p> <p>5. Тана ҳолатини бир хил сақлашга кетган вақт ёки куч билан бажариладиган машқни қисқа муддат ичидаги миқдори (масалан, арқонга чирмашиб чиқиш ёки 6-марта турникда тортинишга кетган вақт).</p> <p>6. Берилган вақт ичида бажарилган машқнинг миқдори (масалан, 10 сония ичида иложи борица кўпроқ ўтириб-туриш).</p>

Назорат саволлари:

1. “Чидамлилиқ”, “умумий чидамлилиқ”, “махсус чидамлилиқ” тушунчаларига таъриф беринг.
2. Чидамлилиқнинг қандай турлари мавжуд?
3. Чидамлилиқнинг намоён бўлишини таъминловчи механизмларни санаб ўтинг.
4. Умумий чидамлилиқни, куч чидамлилиқини, тезкор чидамлилиқни ривожлантириш учун энг самарали воситалар қайси?

5. Чидамлилик турларининг ривожланганини назорат қилиш учун фойдаланиладиган намунавий тестлар ва назорат машқларига мисол келтиринг.

6. Чидамлиликнинг асосий турларини ривожлантириш методикаларини таърифлаб беринг (умумий чидамлилик, махсус чидамлилик, тезкор чидамлилик).

7. Чарчаш деганда нимани тушунасиз?

8. Чарчаш турларини ва чарчаганлик аломатлари ҳақида маълумот беринг.

9. Чидамлиликнинг намоён бўлиш омиллари ва шакллари.

10. Чидамлилик қобилиятларини ривожлантиришга йўналтирилган жисмоний машқларни бажаришда уларнинг организмга бўлган юкламасининг йиғиндиси қандай компонентларини биласиз?

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ПЕДАГОГИК
 НАЗОРАТ: ПЕДАГОГИК ТАҲЛИЛ, ХРОНОМЕТРАЖ,
 ПУЛЬСОМЕТРИЯ ЎТКАЗИШ УСЛУБИЁТИ**

Жисмоний тарбия дарсларида педагогик таҳлил ўтказишнинг аҳамияти
<p>Ҳар қайси ўқитувчи ўзининг ва касбдошининг дарсини таҳлил қила олиш малакаси ва кўникмасига эга бўлиши зарур. Тўғри ташкил қилинган педагогик кузатиш ва дарснинг таҳлили жисмоний тарбия мутахассисининг фикрлаш фаолиятини ва ўқитувчилик маҳоратининг шаклланиши ва юксалишига замин яратиши амалда исботланган.</p>
Жисмоний тарбия дарсларида педагогик таҳлил ўтказишнинг турлари
<p>Таҳлил иккига: умумий ва махсус бўлади. Дарснинг умумий таҳлили деганда: дарс зичлиги, дарсда жисмоний юкламанинг бажарилиши ва дарснинг ўқув тарбиявий йўналишидаги компонентларини умумлаштириш орқали якуний баҳоланиши тушунилади.</p>
<p>Одатда мактаб педагогика жамоаси вакили, мактаб илмий бўлим мудирини ёки мактаб директорини дарснинг алоҳида компонентини (ўқитувчи, ўқитувчи фаолиятини, дарсда ўзлаштириши ва шунга ўхшашларни) ажратиб олиб дарснинг айрим қисмини таҳлил қилиши мумкин. Таҳлилнинг бу шакли дарс учун тўла баҳо бериш имконини бермайди.</p>
Дарснинг таҳлилидан мақсад
<ul style="list-style-type: none"> -мактаб ўқитувчисининг иш фаолияти билан танишиш ва уни ўрганиш; -мактабда жисмоний маданият фанини ўқитишнинг ҳолатини ва ўқувчи назарий билимлари, амалий ҳаракат, малака ва кўникмаларни қандай даражадалигини ўрганиш; -мактабда оммавий жисмоний маданият соғломлаштириш ва спорт ишларини, уларнинг боришини таҳлиллаш; -илғор иш тажрибасини ўрганиш, умумлаштириш ва тарқатишдир.
<p>Таҳлил учун дарсни кузатиш ва таҳлил натижаларини қайд қилиш осон жараён эмас. Амалда дарс таҳлили учун олдиндан саволлар ёзилган анкеталардан, чизмалардан, графиклардан, карточкалардан фойдаланилади, бу таҳлилни юзакиликка йўл қўймайди, дарснинг туб мазмунини, қўйилган вазифаларни ҳал қилинишини тўғри баҳолашга шароит яратади.</p>
Жисмоний маданият дарсининг таҳлилида ёритилиши лозим бўлган масалалар
<ul style="list-style-type: none"> - ўқитувчилар ва ўқувчиларнинг дарсга тайёргарлиги; -дарснинг мазмунига, ташкил қилиниши, ўтказилишига тўла дарсни кириш (тайёрлов) асосий ва якунлов қисмлари бўйича баҳо бериш; - ўқитувчи ва ўқувчи фаолиятини баҳолаш;

- дарснинг ташкилий дақиқасига унда қўлланиладиган иборалар, атамалар, нутқ, муомала, маданиятига баҳо бериш;
 - дарснинг таҳлилининг якуний матнида, ўқитувчига маслаҳат, лозим бўлса тавсия ва кўрсатмалар.

Таҳлилчининг дарс бошлангунга қадар бажарадиган ишлари

Таҳлил учун дарсни кузатилишини бошлангунга қадар таҳлилчи синфнинг педагогик характеристикаси, ўқувчиларнинг ёши, жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари, соғлигининг ҳолати, ўзлаштириш натижаларини ўрганади. Ўқитувчининг умумий ва касби бўйича иш стажи ҳақида умумий бўлса-да маълумот олади. Дарснинг ўтказиш жойи, муддати, дарснинг мавзулари, режа графиги бўйича тартиб рақами, рўйхат бўйича синф ўқувчиларининг (қизлар, болалар) сонини, дарснинг жадвал бўйича рақамини, дарснинг бошланиши ва тугалланиш муддатлари тўғрисида маълумотларни олиши шарт.

Ўқувчиларни дарс давомидаги интизоми, хулқи, ўзларини тутиши ва уларнинг фаолиятини ташкил қилишнинг таҳлили

- жисмоний машқларни бажаришга ўқувчиларнинг муносабати, материалга қизиқишини уйғота олиш масалалари;
 - дарсда интизомнинг бузилиши сабаблари;
 - дарсга ўқитувчининг муносабати;
 - ўқитувчининг кўрсатма ва буйруқларни ишорасиз бера олиш қобилияти;
 - онглилик-фаоллик даражаси;
 - ўқувчиларнинг машқ бажаришларини баҳолаш (ритм, суръат, темп, интенсивлик меъёр);
 - дарсда уларнинг ҳакамлик, навбатчилик ва гуруҳларга бош бўлишдек мажбуриятларни бажаришга муносабатлари.

Дарсда ўқитувчининг раҳбарлик роли, ўзини тутиши ва фаолиятининг таҳлили

Раҳбарлик роли	-ўзига ишонч, қатъият, тиришқоқлиги, талабчанлиги, ўқувчилар орасида обрўйи, улар билан мулоқоти ва уларга муносабати, синфни қўлда тутиши.
Ўзини тутиши	- бардамлиги (эмоционал ҳолати), сусткашлиги, ўзини тарбиялаши, болаларга нисбатан зийраклиги, сезгирлиги, ишчанлик фазилати.
Нутқи	- овози, буйруқлар ва кўрсатмаларининг, тўғрилиги, муомала ва нутқ маданияти.
Ўқитувчининг ташқи қиёфаси	-кийим-бош (спорт формаси), ихчамлиги, эпчиллиги, комати.

Ўқитувчининг ўқувчи билан яккама-якка мулоқоти	- фаоллиги, пассивлиги (суствлиги), ишончи, дадиллиги, қатъияти, улгуриши.
Жисмоний маданият дарсида тарбиявий ишнинг амалга оширилиши	-диққатни тартиблаш ва машқни бажаришга кизиқишини уйғотиш, интизом, қаттиқ тутиш, ўртоклик, жамоавийлик ва бошқа сифатлар. Ахлоқий тарбиянинг хилма-хил услубларидан фойдалана олиши (тушунтира олиш, ишонтира олиш, маълум ахлоқ меъёрларига риоя қилишга ўргата олиши, рағбатлантириш ва бошқалар) уларнинг мақсадга мувофиқлиги, унумлилиги.
Ўқув предмети бўйича дунёқарашни шакллантириш	-харакат малакаси ва кўникмасини шакллантиришга боғлиқ бўлган билимлар билан таъминлаши. Дарс жараёни давомида жисмоний маданият фаолларини тайёрлаш, ўқитувчининг машғулотлардан озод қилинган ўқувчилар билан ишлаши.
Таҳлилчи савиясининг таҳлил сифатига таъсири	
Дарсни қузатиш ва унинг таҳлили кўпқиррали жараён бўлиб, ўқув-тарбия фаолиятининг барча томонларини назарда тутиш учун, маълум даражадаги билим ва кўникмаларга эга бўлиш талабини кўяди.	
Кузатилганки, бир вақтнинг ўзида моҳиятига етиш ва баҳолаш, мавжуд вазият (ҳолат) учун мақсадга мос келадиган қарорни назарда тутиш, фикр айта олиш, дарс ўтказаётган ўқитувчи фикрини ўқий олиш (у нима қилмоқчи), тавсиянома белгилаш, ҳужжатларни қузатиш баённомаларидан, режалар, сўров варақалари ва бошқаларни тўғри тузата олиш ва ундан фойдаланиш. Дарсга бериладиган тавсияномадаги маслаҳатлар, матннинг тушунарлилиги масалалари таҳлилнинг сифатига таъсир этади.	
Қуйидаги фойдаланишга тавсия қилинаётган дарснинг педагогик таҳлили тайёр схемаси жисмоний маданият услубчилари, методик бирлашма бошлиқлари, вилоят, туман, шаҳар халқ таълими назоратчилари, умумтаълим мактабларининг жисмоний маданият фани ўқитувчилари ва олийгоҳларнинг жисмоний маданият факультети талабалари билан амалиётда бир неча йил давомида фойдаланилди ва иш жараёнида қўллаш мумкин, деган хулосага келинди.	
Педагогик таҳлил ўтказиш услубияти	
Жисмоний тарбия дарсини таҳлил қилишнинг намунавий режаси	
Дарсни ўтиш вақти _____ Синф _____ Дарснинг тури _____ Дарсдаги ўқувчилар сони _____	

Дарс ўтувчи _____
Таҳлил олиб борувчи _____

Дарс вазифалари:

1. _____
2. _____
3. _____

Педагогнинг дарсга тайёрланиши – дарсга тайёргарлик деганда, биринчидан, дарс конспектини юқори савияда ишлаб чиқиб, оққа кўчириш ва дарснинг муваффақиятли ўтиши учун бевосита тайёргарлик кўриш (дарснинг моддий-техник томонидан таъминланиши ва ўқувчилар, ўқитувчи ёрдамчилари, навбатчилар, гуруҳ бошлиқларини тайёрлаш) назарда тутилади.

Таҳлил қилаётганда эътибор бериш тавсия этиладиган масалалар

1. Дарс конспектининг мухайёлиги, унинг ҳар дарс иш режасига мувофиқлиги, аниқ ишлаб чиқилганлиги ва ташқи кўриниши:

а) дарс вазифаларининг дастур талабларига мувофиқлиги, аниқлиги, тўғри ифодаланганлиги, ҳар томонламалилиги (шуғулланувчиларнинг ҳар томонлама ва уйғун ривожланишини таъминлаш);

б) конспект мазмунида керакли воситаларнинг тўғри танланиши (дарснинг учала қисмида шуғулланувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлик даражасига, дарс вазифаларига танланган воситаларнинг мувофиқлиги, дарс қисмларидаги воситаларнинг ўзаро ва машғулот ўтказиладиган шароитга мувофиқлиги);

в) машқларни миқдорлаш ва уларнинг кетма-кетлиги;

г) конспектнинг ташкилий-методик кўрсатмалари бўлимида: дарсни ташкил этиш, ўтказиш методикаси, шароитлари бўйича қандай кўрсатмалар берилган, уларнинг тўғрилиги, мақсадга мувофиқлиги, ифодаланиши ва ҳоказо мисоллар билан тасдиқланади.

2. Дарс ўтказиш жойи, ўқув қуруллари ва анжомларининг тайёрлиги ва уларнинг санитария-гигиена ҳолати.

3. Ўқитувчи ва ўқувчиларнинг ташқи кўриниши.

4. Навбатчи ва гуруҳ бошлиқларининг олдиндан тайёргарликлари.

5. Дарслардан озод қилинган ёки юкламаси миқдорланиб бериладиган (касаллиги бўйича) ўқувчиларга дарсдан олдин бериладиган кўрсатмалар.

Дарсни ташкил этиш, кузатувчи бу бўлимда қуйидагиларга эътибор бериши керак

1. Дарснинг ўз вақтида бошланиши ва тугалланиши; дарс қисмлари, айрим асбобларда иш бажариш ва машқ турлари учун тақсимланган вақтнинг мақсадга мувофиқлиги.

2. Машғулот жойи, мавжуд асбоб-анжомлардан фойдаланиш, ўқувчиларни жойлаштириш, сафлантириш ва қайта сафланишларнинг мақсадга мувофиқлиги, уларнинг тарбиявий киймати.

3. Дарс қисмларида ўқувчилар фаолиятини ташкил этиш усулларининг қўлланиши, мақсадга мувофиқлиги, уларнинг дарс мазмунига ва вазифаларига, ўқувчиларнинг ёшига мослиги, дарс юкламаси ва зичлигига таъсири мисоллар билан тасдиқланади.

4. Дарс қисмларида ўқувчиларнинг ҳаракат фаолликларини ошириш учун қандай методик усуллардан фойдаланилгани, уларнинг дарс вазифаларини ҳал этишдаги самарадорлиги мисоллар билан тасдиқланади.

5. Дарсда ўқувчилардан ёрдамчилар сифатида фойдаланишнинг самарадорлиги, уларнинг ўз вазифаларини бажаришга тайёргарликлари, жисмоний тарбия жараёнида хавфсизлик қоидаларига риоя қилишлари. Педагогнинг ўз ёрдамчилари ишларини назорат қилиши ва баҳолаши.

Дарсда қўлланиладиган воситаларга тавсиф

1. Дарснинг тайёргарлик қисмидаги воситалар билан унинг бажарадиган функцияси орасидаги мувофиқлик (махсус тайёрловчи ва ёндаштирувчи, ўқувчиларни дарсга жалб этувчи машқларнинг мавжудлиги ва юкламанинг етарли бўлиши).

2. Дарснинг асосий қисми учун машқларни танлаш, шуғулланувчиларнинг имкониятларини ҳисобга олиш, ўзлаштириладиган материалнинг кетма-кетлиги, машқларни бажариш учун энгиллаштирилган шароитлар яратиш, кўникма ва малакаларни ҳисобга олиш керак.

3. Дарснинг яқунловчи қисми учун воситалар танлашда асосий қисмда бажарилган ишларнинг хусусиятлари эътиборга олингани, организмнинг тикланиши қанчалик таъминланганига эътибор бериш керак.

4. Уйга вазифалари, уларнинг тўғрилиги ва хусусиятлари, қўлланишига бўлган асосий талабларга риоя қилингани, олдинги дарс топшириқларини текшириш қандай амалга оширилгани назорат қилиниши керак.

Ўргатиш усулларининг қўлланиши

1. Ўқитувчининг сўзлашув усулини эгаллаганлиги, маҳорати ва ундан самарали фойдаланиши, дарсда сўзлашув усулининг қандай шакллари қўлланилди, уларнинг дарс вазифаларига ва ўқувчилар контингентига мувофиқлиги, бериладиган маълумотнинг мазмунлилиги (мисоллар билан).

2. Сўзлашув усулининг таъсирини кучайтирувчи методик услубларнинг қўлланиши (киёслаш, такрорлаш, оҳанг ва ҳ.к. мисоллар билан).

3. Педагогнинг умумий нутқ маданияти (нутқнинг равллиги, бойлиги, аниқлиги, таъсирчанлиги ва ҳ.к.).

4. Кўрсатмалилик усулини тўғри қўллай билиши (ўқувчилар контингентига, дарснинг мазмуни ва аниқ вазифаларига мос келадиган

кўрсатмалилик коидаларидан фойдаланиш).

5. Кўрсатмалилик усулининг таъсирини кучайтирувчи методик услубларнинг қўлланиши (тез, секин ва ҳ.к.).

6. Ўқитувчининг сўзлашув, кўрсатмалилик усулларини ва ҳар хил ҳаракатларни ўзаро боғлиқликда қўллай билиши ва бир вақтнинг ўзида амалга ошира олиши, жамoa муҳокамаси билан биргаликда олиб бориши ва дарс олдига қўйилган бошқа вазифаларни ҳал этишга таъсири.

7. Дарсда жисмоний машқларни амалий ўзлаштириш усулларини яхлитлигича, қисмларга (булақларга) бўлиб ўргатиш усулларини қўллашнинг самарадорлиги (ўқувчиларнинг тайёргарлигини, ҳал этиладиган вазифаларнинг, жисмоний машқларнинг хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда ҳар бир усулни қўллашнинг ўзига хос кетма-кетлигига риоя қилиш мисоллар билан тасдиқланади).

8. Дарсда жисмоний машқлар техникасидаги хатоларнинг олдини олиш ва тузатиш усулларини қўллаш сифати (усулларнинг қўплиги: ёндаштирувчи машқлар усули, асосий машқ техникасини ўзгартириш усули ва ҳ.к.).

9. Хатоларнинг олдини олиш ва тузатиш усулини қўллаш, бунда хатолар сабабини, уларнинг хусусиятларини аниқлаш, йўқотишни ҳисобга олиш.

10. Машқлар техникасини ўргатишда қўлланилган методик усуллар (мисоллар билан).

11. Педагогнинг ўқувчиларга бўлган муомаласи, талабчанлиги, қатъият-лилиги, иродаси, ўзини тута билиши; одоби, хушфееълиги ва ўқувчиларнинг саволларига ҳозиржавоблиги, уларнинг ютуқларини кўрсата олиши, тўғри баҳолай билиши ва ҳ.к.

Жисмоний қобилиятларни тарбиялаш услубияти

1. Дарс қисмларида ўқувчиларда тўғри қад-қоматни шакллантиришга, тузатишга ва такомиллаштиришга қандай эътибор берилди? Баҳо беринг.

2. Жисмоний қобилиятларни тарбиялаш ишларининг мазмуни: ўқувчиларга қандай топшириқлар берилди, жисмоний тарбиянинг қандай усуллари (катъий тартиблаштирилган машқ усуллари, ўйин, мусобақа усуллари, айланма машқ усули ва ҳ.к.) қўлланилди, уларнинг мақсадга мувофиқлиги ва шуғулланувчиларнинг хусусиятларига, дарс вазифаларига, дарс ўтказиш шароитларига ва ҳ.к. мувофиқлиги.

3. Дарсдаги юкламани баҳолаш, унинг ўқувчилар хусусиятларига, дарс вазифаларига, дарс ўтказиш шароитларига ва ҳ.к. мувофиқлиги, юкламанинг ҳажмини ва шиддатини бошқаришда қўлланилган методик усулларнинг мақсадга мувофиқлиги.

4. Дам олиш учун ажратилган вақт, унинг қайтарилиши ва давом этиши.

Педагогнинг тарбиявий ишлари

1. Дарснинг турли қисмларида тарбиявий вазифаларни ҳал этиш учун

кандай топшириклар берилди.

2. Ўқувчиларнинг ақлий, эстетик ва меҳнат тарбияси учун нималар қилинди, улар қандай амалга оширилди (интизомлилик, дўстлик ва ўртоқлик ҳиссиётларини тарбиялаш; ўқувчиларда мустақилликни, фикрлаш фаоллигини оширишга қаратилган методик усулларни қўллаш; дарсда муаммони ҳал қилиш ва ижодий изланиш учун шароитлар яратиш, шуғулланувчиларнинг кузатишда ва хатоларни тўғрилашда, натижаларни баҳолашда қатнашишларини, ўзаро ўргатиш ва тарбиялашни ташкил этиш).

3. Педагогнинг синфни бошқара билиши, ўқувчиларда онгли муносабатларни шакллантириши, уларда жисмоний машқлар билан шуғулланишга қизиқиш уйғотиши ва ҳ.к.

Ўқувчиларнинг ҳулки

1. Ўқувчиларнинг дарсга ўз вақтида тайёрланиши, уларнинг дарсга, айрим топширикларни бажаришга муносабати.

2. Ўқувчи шахсининг фаоллик, онглилик ва ташаббускорлик кўрсатиши.

3. Кўрсатилган натижаларни назорат қилишга, кийинчиликларни енгиласизга бўлган бардоши.

4. Ўқув-тарбия ишларининг мазмуни ва натижасидан ўқувчиларнинг қониқиш ёки қониқмаслиги, уларнинг ҳиссий ҳолати.

5. Ўқувчиларнинг бир-бирига ёрдам бериши, уларнинг ўқитувчига бўлган муносабати.

6. Навбатчи ва гуруҳ бошлиқларининг ўз бурчларини қандай бажарганликлари, камчиликлари ва ютуқлари.

Дарсни умумлаштириш ва ҳулоса

1. Дарснинг ўргатувчанлик қиймати.

2. Дарснинг тарбиявий қиймати.

3. Дарснинг соғломлаштириш қиймати.

4. Ўқитувчи фаолиятининг ижобий ва салбий томонлари.

Хронометраж ўтказиш услубияти

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

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

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

Хронометраждан олинган маълумотлар дарснинг педагогик таҳлилинини маълум даражада чуқурлаштиради, чунки бу нарса ҳар хил фаолият учун кетадиган вақтнинг оқилона сарфланишига имкон беради.

**Дарсни текширувчи хронометражнинг қуйидаги ҳужжатларини
юретиши керак:**

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

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

Баённоманинг кейинги қисми айнан дарс ўтиш мобайнида қуйидаги шакл бўйича тўлдирилиб, фақатгина “Ўқувчилар иш фаолиятининг мазмуни” ва “Иш фаолиятининг тугаш вақти” устунлиги тўлдирилади.

Масалан:

Термиз шаҳридаги № _____ мактабнинг _____ синфида
ўқитувчи _____ томонидан ўтказилган дарсда
хронометраж маълумотларини ҳисобга олиш

БАЁННОМАСИ

	сана			кузатилувчи				
Дарс қисмлари	Ўқувчилар иш фаолиятининг мазмуни	Иш фаолиятининг тугаш вақти	Ўқитувчини тинглаш, кузатиш	Машқ бажариш	Машғулот жойини тайёрлаш	Навбат кутиш	Ўқитувчининг айби билан кетган вақт	Эслатма

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

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

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

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

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

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

Дарснинг ташкилий қисми учун бекор сарфланган вақт, яъни ўқув-тарбиявий вазифаларни ечишга тааллуқли бўлмаган ҳаракатлар ёки вақтдан олдин дарсни тугаллаш, интизомнинг бузилиши, анжомларнинг синиши, ўқувчининг сабабсиз иш фаолиятидан кетиб қолиши натижасида машғулот вақтида ҳосил бўладиган танаффуслар – буларнинг ҳаммаси дарс жараёнининг оқланмаган вақтига киради. Дарснинг умумий зичлигини ҳисоблаганда, дарс учун ажратиладиган 45 дақиқа вақт 100% деб олинади.

Масалан, педагогик оқланган вақт 42 дақикани ташкил этса, ҳисоб куйидагича бажарилади:

45 дақиқа – 100 % 42×100

42 дақиқа – X %, бунда $X=93,3$ %

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

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

45 дақиқа – 100 % 20×100

20 дақиқа – X %, бунда $X=44,4$ %

Дарснинг мотор зичлиги 44,4 %ни ташкил қилади. Дарснинг умумий ва мотор зичлигини аниқлагандан сўнг уни таҳлил қилиш керак. Умумий зичликнинг энг юқори баҳоси 45 дақиканинг ҳаммасини тўғри ва аниқ ишлатишдир. Мотор зичликнинг оптимал даражаси катта ёки кичкиналиги дарснинг вазифасига, машғулотнинг моддий-техник томондан таъминланганлигига боғлиқ.

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

Дарс зичлигини аниқлаш баённомаси (хронометрлаш баённомаси).

1. Дарс ўтувчи ўқитувчи: Хўжақулов. Р.Н
2. Дарс мавзуси: Паст стартдан 60 мга югуриш.
Югуриб келиб узун. сакраш.
3. 5 синф ўқувчиси: Мамаюсупов. Х.
4. Хронометрловчи: Раҳимова З.

№	Ҳаракат фаолиятининг мазмуни	Бош-ланди	Ту-гал Лан-ди	Фаол. тури
1	Сафланиш, ўқувчи сонини аниқлаш, рапорт к/к., саломлашиш, ўқувчиларнинг дарсга тайёрлигини кўздан кечириш	00	2 ¹⁰	И
2	Янги дарс мавзусини эълон қилиш	2 ¹⁰	3 ¹⁰	Т
3	Дик. учун машқлар, к/комат учун машқлар, турли кўринишда юриш ва югуришлар, УРМ, махсус ва тайёрлов машқлари	3 ¹⁰	9 ¹⁰	И
4	Гуруҳларга ажралиш, паст старт техникаси хақида тушунтириш	9 ¹⁰	9 ⁵⁰	Т
5	Махсус машқлар, тайёрлов машқлар	9 ⁵⁰	11 ¹⁰	И
6	Биринчи уринишдаги хатолар таҳлили	11 ¹⁰	11 ⁴⁰	Т
7	Паст ст. чиқишни ўрганишдаги иккинчи уриниш	11 ⁴⁰	12 ¹⁰	И
8	Навбат кутди	12 ¹⁰	12 ⁴⁰	Б
9	Масофа бўйлаб югуриш – 3-уриниш.	12 ⁴⁰	13 ¹⁰	Т
10	3-уриниш таҳлили	13 ¹⁰	15 ⁴⁰	БТ
11	4-уриниш	15 ⁴⁰	16 ³⁰	И
12	Қисқа масофага югуриш учун уйга вазифа	16 ³⁰	17 ³⁰	Т
13	Навбатдаги вазифани бажариш учун жой алмашиш	17 ³⁰	18 ⁴³	И
14	Узунликка сакраш техникаси хақида тушунтириш	18 ⁴³	20 ¹⁵	Т
15	Депсиниш оёғи учун тайёрлов машқлари	20 ¹⁵	22 ¹²	И
16	Жойидан туриб 2 оёқда депсиниш билан сакрашлар хақида назарий маълумот бериш	22 ¹²	23 ⁴³	Т
17	Депсиниш оёғи тушадиган жойни аниқлашдан олдинги пауза	23 ⁴³	25 ¹⁰	Б
18	1-уриниш (10 та югуриш қадами билан сакраш)	25 ¹⁰	25 ⁴⁰	И
19	Юг.кел.уз.сакрашда навбат кутиш	25 ⁴⁰	26 ¹⁵	Б
20	2-уриниш (10 та югуриш қадами билан сакраш)	26 ¹⁵	26 ³⁵	И
21	1-2-уринишни таҳлили	26 ³⁵	28 ¹⁰	Т
22	Навбат кутмай 3-4 уриниш	28 ¹⁰	29 ¹⁵	И
23	Қайта сафланиш ва буйруққа тез жавоб бериш ҳаракатлари билан ҳаракатли ўйин билан	29 ¹⁵	31 ¹⁰	Т

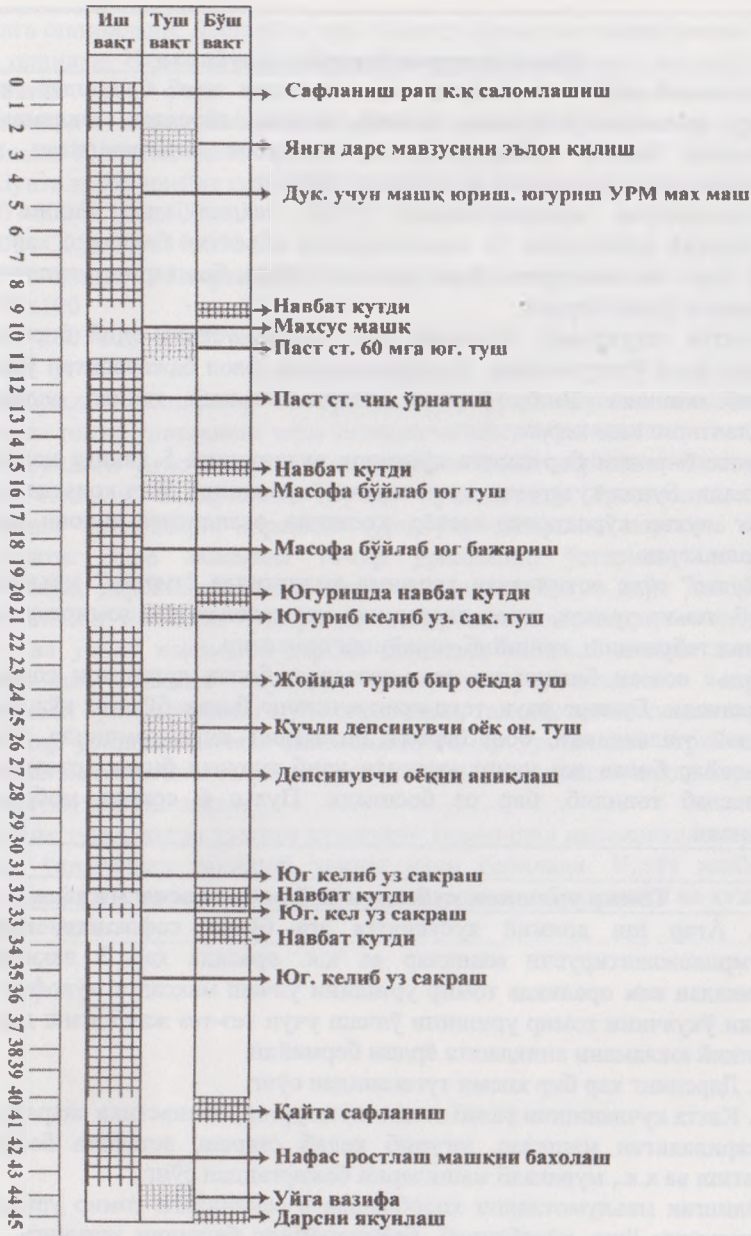
	тушунтириш			
24	Буйруққа тез жавоб бериш ҳаракатлари билан ҳаракатли ўйин	31 ¹⁰	40 ²⁵	И
25	Қайта сафлаш, нафас ва ЮҚЧ ритмини пасайтириш учун машқлар	40 ²⁵	43 ³⁰	И
26	Уйга вазифа бериш	43 ³⁰	44 ³⁰	Т
27	Дарсни яқунлаш ва уюшган ҳолда дарс жойини тарк этиш	44 ³⁰	45 ³⁰	Б

Хронометрловчига қўйилган баҳо: _____

Дарснинг фойдали зичлиги баҳоси: _____

Ўқувчиларни олган назарий билимлари учун _____

Дарс давомида ўқувчиларни фаолиятсиз бекор қилишининг фойзи баҳоси _____



Пульсометрия ўтказиш услубияти

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

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

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

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

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

Пульс асосан билакнинг ички юзасида, билак артерияси соҳасида аниқланади. Бунинг учун текширилувчининг билак бўғими қўл билан шундай ушланадики, бош бармоқ билакнинг ички томонида, бошқа бармоқлар билан эса унинг юзидаги уриб турувчи билак артериячаси пайпаслаб топилиб, бир оз босилади. Пульс 6 секунд мобайнида ўлчанади.

Томир уришини қуйидагича ўлчаш тавсия этилади

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

2. Дарснинг ҳар бир қисми тугаганидан сўнг.

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

Олинган маълумотларни ҳисоблашда 6 секунддаги томир уришининг натижасини ўнга қўпайтириб, баённоманинг бешинчи устунига, унинг фойзлардаги (%) ўзгаришини олтинчи устунига ёзилади. Бу қуйидагича

амалга оширилади. Дастлабки тинч ҳолатда ўлчанган томир уриши 100 % деб олинади. Иккинчи марта ўлчанган томир уришининг дастлабкисига нисбатан неча фоиз ошганлигини аниқлаш учун нисбат тузилиб, ишланади. Масалан, баённомадаги тинч ҳолатда ўлчанган томир уриши 1 дақиқада 90 марта, иккинчисиди 103 марта бўлсин.

Шунга қараб нисбат тузилади:

90 – 100 % 103x100

103 – X % X=114,4 %. 90.

Учинчисиди 108 марта бўлса, яна нисбат тузамиз:

108x100

90 – 100 % X=120 % ва ҳ.к.

108 – X=90

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

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

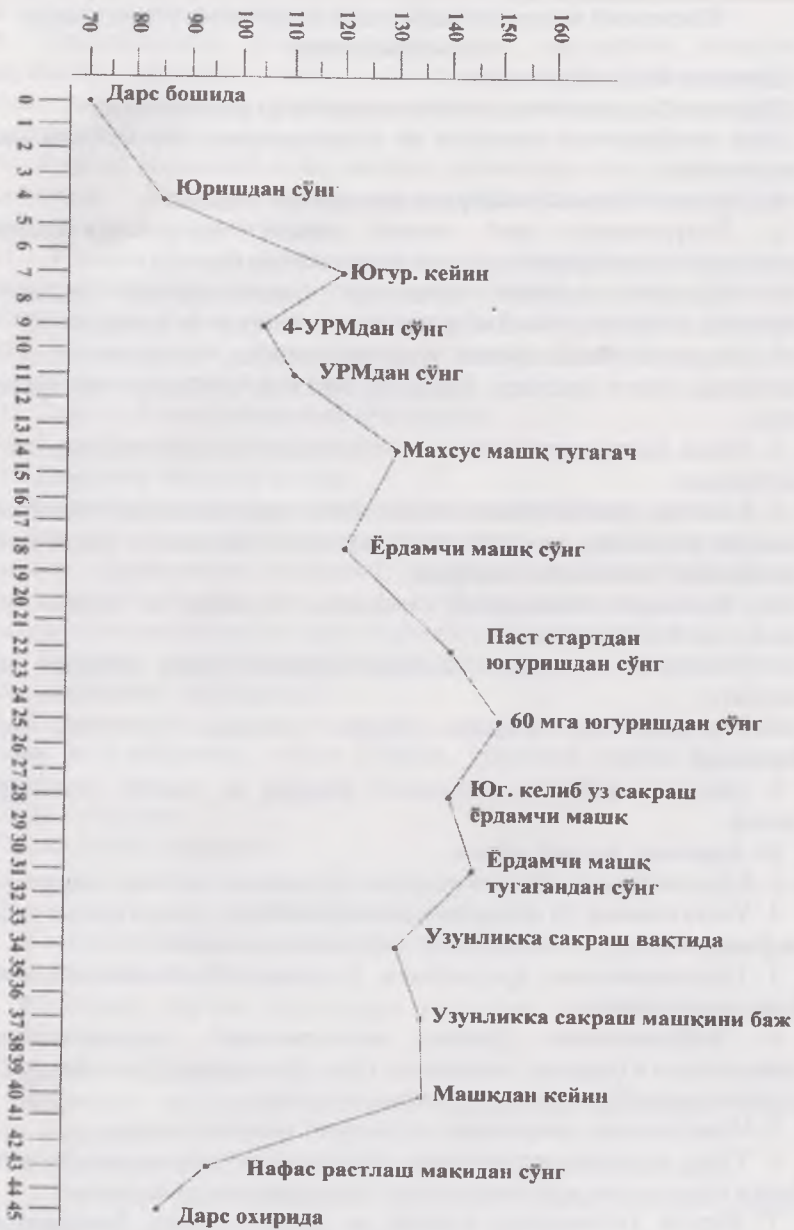
Томир уришини ўлчаш баённомаси, томир уришининг эгри чизиқли чизмаси ва олинган маълумотларнинг таҳлили қўшилган ҳолда бир бутун ҳужжатни ташкил этади.

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

Жисмоний мадавнйат дарсида жисмоний юкламани аниқлаш ва бошқарилишнинг баённомаси

1. Дарс ўтувчи : Шумский В.
2. Дарс мавзуси: Паст стартдан 60 м га югуриш.
Югуриб келиб узун. сакраш.
3. Пульс олган ўқитувчи: Маҳмудова З.
4. Пульс олинган ўқувчи: Алимова Н.
5. Дарс ўтказилган сана: 22.11.2016

Вакт	Пульс	Бажарилган машқлар
0 ¹	72	Дарс бошланишида
4 ¹	86	Юришдан сўнг
7 ¹	120	Югуришдан кейин
9 ¹	104	4 – УРМ дан кейин
11 ¹	110	УРМ дан сўнг
14 ¹	130	Махсус машқ тугагач
18 ¹	120	Ёрдамчи машқдан кейин
22 ¹	140	Паст стартдан югуришдан сўнг
25 ¹	150	60 мга югуришдан кейин
28 ¹	140	Югуриб келиб узокликка сакрашга ёрдамчи машқдан кейин
31 ¹	145	Ёрдамчи машқ тугагандан сўнг
34 ¹	130	Узунликка сакраш вақтида
37 ¹	134	Узунликка сакраш машқини бажариш
40 ¹	136	Узунликка сакраш машқидан кейин
43 ¹	96	Нафас ростлаш машқидан сўнг
45 ¹	84	Дарс охирида



Жисмоний маданият дарсининг педагогик тахлилининг тахминий матни

Дарсининг бошланиш вақти:

Дарсининг бошланишини уюштирилиши ва ўз вақтидалиги:

Дарс вазифасининг аниқлиги ва тушунарлилиги, шу бугунги мавзу учун вазифа:

I. Дарсининг (кириш) тайёрлов қисмининг тахлили

1. Ўқитувчининг жой танлай олиши, шуғулланувчиларнинг диққатини тўплай олиши (синфни ўз измига ола билиши).

2. Машқни намойиш қилиниши (ҳаракатларнинг равоқлиги, нафосати, аниқлиги, эркинлиги, кетма-кетлигининг ўз ўрнидалиги).

3. Жисмоний машқларнинг тўғри номланиши, тушунтирилишининг ўқувчилар ёшига мослиги, бажариш суръати, меъёрлар, қайтаришлар сони.

4. Машқ бажарилиши давомида огоҳлантириш, кўрсатмаларнинг ўз вақтидалиг.

5. Қоматни шакллантириш, нафас олиш, юрак қисқариш частотасини ошириш машқлари, умумий ривожлантирувчи ва махсус машқларнинг танланиши, ўринлилиги, самараси.

6. Жисмоний юкломанинг миқдори, ўғиллар ва кизлар учун меъёрнинг белгиланиши.

7. Жисмоний машқларни бажариш давомида нафас олиш ва унинг назорати.

8. Тайёрлов ва йўлланма берувчи машқлар (мослиги, фойда берадилари).

9. Дарсининг тайёрлов қисмининг ижобий ва салбий томонларига тавсиф.

II. Дарсининг асосий қисми

1. Кўргазмани намойиш методининг қўлланиши ва унинг самараси.

2. Ўқитувчининг ўз фикрини ифодалай олиши, тушунтириши сифати ва фандаги махсус атамаларни қўллаш олиши, интеллект.

3. Тушунтиришнинг хусусийлиги, ўхшатиш, образлилиги ўқувчилар ёшига муносиблиги.

4. Фойдаланилган ўқитиш методларининг хусусиятлари ва самарадорлиги (ҳаракат ҳолатининг тўла, бўлақларга бўлиш билан ўзлаштириш ва комбинациялаштирилган методлар).

5. Машқ методи, тренировка ва уларнинг самарадорлиги.

6. Ўйин, мусобақа методларини қўллаш услубияти дарсда ўқувчилар билан индивидуал, мустикал ишлаш шакллариининг қўлланиши.

7. Дарсда ўқувчиларга назарий ва амалий билим берилишининг самарадорлиги (ҳаётий-амалийлигининг талқини).

8. Хатоларни аниқлаш ва уларни тузатиш.
9. Ўқувчиларнинг ўз ҳолатларини ва хатоларини аниқлаш, тузатилиши таҳлиliga жалб қилинишини синф ўқувчиларининг фаоллигини ошириш усуллари, уларни алоҳида гуруҳлардаги фаолиятини кузатиш.
10. Умумий жисмоний ишни меъёри, уринишлар сони, толиқишнинг аломатлари (ички, ташқи) ва дарснинг соғломлаштириш вазифаларининг ҳал қилиниши.
11. Ўйинни ўтказиш олиш маҳорати (тушунтириши, кўрсатиши, ҳакамли вазифасини бажара олиши, натижаларни аниқлаш, ўйиннинг тарбиявий аҳамияти ва унинг дарс мазмунига боғлиқлигининг талқини).
12. Ўқувчиларнинг билимларини аниқлаш, баҳолаш ва кунлик ўзлаштиришнинг олиб борилиши.

13. Дарсда уй вазифаларининг қўлланиши.

14. Асосий қисми якуни, таклиф ва мулоҳазалар.

III. Дарснинг якунлов қисми

1. Машқларни дарснинг якунлов қисмига муносиблиги.
2. Дарснинг якунланиши (кунлик ўзлаштиришни рағбатлантириш ва баҳолаш, қўлланилган жисмоний машқларнинг ҳаётий-амалийлиги ҳақида тушунча бериш, уйга вазифа ва ўқувчиларнинг уюшган ҳолда машғулот ўтказилган жойни тарқатишнинг ташкил қилиниши).
3. Дарснинг якунланишининг ўз вақтидалиги (ўқувчиларнинг ушланилишининг сабаблари):
4. Ўқитувчининг фаолияти савияси (синфни излай олиши, ўзини тутиши нутқ маданияти, ташқи қиёфаси, кайфияти, тарбия ва таълим бериши).

Таҳлил қилувчи:

Таҳлил билан танишдим:

Назорат саволлари:

1. Жисмоний тарбия дарсларида педагогик таҳлил ўтказишнинг аҳамияти ҳақида айтиб беринг.
2. Жисмоний тарбия дарсларида педагогик таҳлил ўтказишнинг турларини сананг.
3. Дарснинг таҳлилидан мақсад.
4. Жисмоний маданият дарсининг таҳлилида ёритилиши лозим бўлган масалалар.
5. Таҳлилчининг дарс бошлангунга қадар бажарадиган ишлари.
6. Ўқувчиларни дарс давомидаги интизоми, хулқи, ўзларини тутиши ва уларнинг фаолиятини ташкил қилишнинг таҳлили.

7. Дарсада ўқитувчининг раҳбарлик роли, ўзини тутиши ва фаолиятининг таҳлили.

8. Таҳлилчи савиясининг таҳлил сифатига таъсири.

9. Хронометраж ўтказиш услубияти ҳақида маълумот беринг.

10. Пульсометрия ўтказиш услубияти ҳақида маълумот беринг.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЖАРАЁНИДА РЕЖАЛАШТИРИШ ВА НАЗОРАТ

Жисмоний тарбияда режалаштириш ва уларнинг муддати	
Режалаштириш тури	Режалаштириш муддати
Истикболли режалаштириш	бу узок муддатга режалаштиришдир (масалан, умумтаълим мактабида дастурий материалларни ўқув йиллари бўйича, бир неча йилга тақсимлаш).
Жорий режалаштириш	иш боскичларини камраб олади (масалан, умумтаълим мактабларида – бу ўқув чорагига режалаштиришдир).
Оператив режалаштириш	яқин фурсат учун амалга оширилади (келгуси машғулотларга).

Жисмоний тарбия бўйича режалаштиришга қўйиладиган талаблар	
Режалаштиришга талаблар	Талаб моҳияти
Педагогик жараённинг мақсадга йўналтирилганлиги	Ушбу талаб моҳияти шундан иборатки, педагогик жараённинг яқуний мақсади аниқланиши ва барча методлар, воситалар, ташкилий шакллар қўйилган мақсадга эришиш учун хизмат қилиши лозим. Бошқача қилиб айтганда, ўқитувчи (мураббий) мақсадни бевосита амалга ошириш учун хизмат қиладиган услубий воситаларидан фойдаланиши лозим.
Педагогик жараённинг вазифаларини режалаштиришнинг ҳар томонламалиги	Талаб моҳияти шундан иборатки, қўйилган мақсаддан келиб чиқиб, машғулотнинг таълимий, соғломлаштириш ва умумтарбиявий вазифаларини етарлича тўлиқ кўзда тутиш ва уларга мос келадиган воситалар, методлар ва машғулотнинг ташкилий шаклларини мўължаллаш лозим.
Жисмоний тарбия қонуниятларини ҳисобга олиш	Режалаштиришда жисмоний тарбиянинг объектив қонуниятлари (ҳаракат малака ва қўникмаларини шакллантириш, жисмоний

	<p>қобилиятларнинг ривожланиши ва ушбу фандан параллел тарзда ўзлаштирилган билимлар) ва педагогик тамойиллари (тизимлилик, осон тушунарлилик ва индивидуаллаштириш, педагогик таъсирнинг аста-секин ошиб бориши ва ҳ.к.) инobatга олинсагина самарали бўлиши мумкин. Жисмоний тарбия жараёнини режалаштиришда инсон организмнинг ўсиши ва ривожланиши қонуниятлари, турли ёшдагиларнинг рухий хусусиятларини ҳам ҳисобга олиш лозим.</p>
<p>Режалаштиришнинг аниқлиги</p>	<p>Бу талабнинг моҳияти шундан иборатки, кўзланган жисмоний тарбия вазифалари, воситалари ва методларининг шуғулланувчилар тайёргарлиги ва машғулотлар шароитига мувофиқлигидир (ўқув-моддий база, иқлимий шароитлар ва ҳ.к.) Режалаштиришнинг конкретлиги даражаси режанинг вақт муддатига боғлиқ. Режа қанчалик қисқа муддатга мўлжалланган бўлса, у шу даражада аниқ бўлади. Режанинг энг аниғи (деталлаштирилгани) бўлиб, бир машғулотнинг консепт режаси ҳисобланади.</p>

<p>Жисмоний тарбияда асосий режалаштириш ҳужжатлари ва уларнинг хусусиятлари</p>	
<p>Режалаштиришнинг асосий ҳужжатлари</p>	<p>Режалаштириш ҳужжатларининг хусусиятлари</p>
<p>Ўқув режа</p>	<p>Ўзи билан асосий (илк) ҳужжатни ифодалаб, унинг асосида барча даражадаги давлат ўқув муассасаларининг жисмоний тарбия бўйича кўп қиррали иши амалга оширилади.</p>
<p>Ўқув дастур</p>	<p>Ўқув ишларини режалаштириш ҳужжати ҳисобланиб, бу ҳужжатда қуйидагилар ифодаланган: а) педагогик жараённинг мақсади ва умумий вазифалари; б) шуғулланувчилар ўзлаштириши лозим бўлган билимлар, қўникма ва малакалар ҳажми, машғулотларнинг режалаштирилган муддати ва қўйилган вазифаларни ҳал этиш учун фойдаланиладиган асосий жисмоний машқлар ва бошқа воситаларнинг рўйхати; в) шуғулланувчилар ҳар йили ва ўқув йили охирида эришиши лозим бўлган назарий, умумжисмоний</p>

	<p>ва спорт тайёргарлиги даражасини ўзида акс эттирган синов талаблари ва ўқув нормативлари (тест кўрсаткичлари). Жисмоний тарбия бўйича дастур асосан 4 бўлимдан иборат: 1) жисмоний тарбия дарслари; 2) кун режими давомидаги жисмоний ва соғломлаштирувчи тадбирлар; 3) дарсдан ташқари вақтда жисмоний маданият; 4) жисмоний-оммавий ва спорт тадбирлари.</p>
<p>Ўқув жараёнининг план-графиги</p>	<p>Ўқув дастурининг назарий ва амалий бўлимларини бир йил давомида, ойлар ва ҳафталарда ўтилишининг мақсадга мувофиқ тартибини белгилайди (умумтаълим мактабида – ўқув йили, БЎСМларда – бир йиллик машғулотлар цикли). План-график – тўлик ташкилий ҳужжат ҳисобланади (жисмоний тарбия методикаси унда акс эттирилмаган).</p>
<p>Иш (тематик) режа</p>	<p>Ўқув дастури ва дастурий материал ўтилишинининг йиллик план-графиги асосида тузилиб, ўқув чорагининг (семестрининг) ҳар бир дарси мазмунининг изчил баёнини ўзида акс эттиради. Жисмоний тарбия амалиётида иш режа ҳар хил ном билан аталади – тематик режа, чораклик режа, бир семестр режаси. Иш режада план-графикка нисбатан, ўқув жараёнида фойдаланиладиган воситалар аниқроқ кўринишда ифодаланган ва машғулотлар методикаси акс эттирилган.</p>
<p>Машғулотлар жадвали</p>	<p>Машғулотлар жадвали иложи борича барқарор бўлиши ва жисмоний тарбия машғулотлари ўртасида тахминан бир хил бўлган вақт оралигини кўзда тутиши лозим.</p>
<p>Дарс (машғулот) конспекти</p>	<p>иш режа асосида, аниқ бир машғулот учун ишлаб чиқилиб, келгуси дарснинг тўлик деталлаштирилган сценарийсини ифодалайди. Унда машғулотнинг иш режа бўйича рақами, дарснинг асосий ва хусусий вазифалари, ушбу вазифаларни ҳал этиш учун юкламалар кўрсаткичларини акс эттирган зарурий воситалар ва дам олиш интерваллари, ишлаб чиқилган ташкилий-услубий кўрсатмалар ифодаланади.</p>

Жисмоний тарбияда педагогик назорат турлари ва уларнинг хусусияти	
Педагогик назорат турлари	Назорат турларининг хусусиятлари
Дастлабки назорат	Одатда, ўқув йилининг (ўқув чораги, семестри) бошида ўтказилади. Бу назорат шуғулланувчилар таркибини (саломатлик ҳолати, жисмоний тайёрланганлиги, спорт маҳорати) ва ўқувчиларнинг келгуси машғулотларга тайёрлигини (ўқув материални ўзлаштиришга, ўқув дастурининг норматив талабларини бажаришга) ўрганиш учун мўлжалланган. Бундай назорат маълумотлари ўқув вазифалари, воситалари ва уларни ҳал этиш методларини аниқлаштиришга имкон беради.
Оператив назорат	бир ўқув машғулоти (дарси) рамкаларида, юклама ва дам олишнинг мақсадга мувофиқ алмаштириш мақсадида, машғулотнинг шошилиш самарасини аниқлаш учун мўлжалланган. Шуғулланувчиларнинг оператив ҳолатларини аниқлаш нафас олиш, ишчанлик қобилияти, ўзини ҳис қилиши, юракнинг уриш тезлиги кўрсаткичлари ва ҳ.к.лар орқали амалга оширилади. Оператив назорат маълумотлари машғулотда юклама динамикасини оператив бошқаришга имкон беради.
Жорий назорат	шуғулланувчи организмнинг машғулотлардан кейинги юкламаларга бўлган реакциясини аниқлаш учун ўтказилади. Бу назорат ёрдамида шуғулланувчиларнинг турли жисмоний юкламалардан сўнг, ишчанлик қобилиятининг қайта тикланиш вақти аниқланади. Шуғулланувчиларнинг жорий ҳолати ҳақидаги маълумотлар яқин машғулотларнинг мазмунини ва жисмоний юкламар катталигини режалаштириш учун асос бўлиб хизмат қилади.
Босқичли назорат	бир ўқув чораги ёки семестри давомида эришилган кумулятив (жамланма) машғулот самараси ҳақида маълумот олиш учун хизмат қилади. Бу назорат ёрдамида, танланган ва фойдаланилаётган турли воситалар ва методлар,

	шуғулланувчиларнинг жисмоний юкламаларни меъёрлаш тўғрилиги аниқланади.
Якуний назорат	бу назорат ўқув йилининг охирида ўқув жараёнининг йиллик план-графикнинг бажарилиш муваффақиятини, қўйилган вазифалар ечими даражасини, жисмоний тарбия жараёни ва унинг таркибий қисмларининг ижобий ва салбий жиҳатларини аниқлаш учун ўтказилади. Якуний назорат маълумотлари (шуғулланувчилар саломатлиги ҳолати, уларнинг синов талабларини ва ўқув нормативларини бажариш муваффақияти, спорт натижалари даражаси ва ҳ.к.) ўқув-тарбия жараёнининг кейинги режалаштирилиши учун асос ҳисобланади.

Режалаштириш ва унинг жисмоний тарбия ишларидаги аҳамияти	
Жисмоний тарбия бўйича ишларни ўрганиш тажрибаси шуни кўрсатадики, ўз фаолиятини лойиҳалаштиришга жиддий муносабатда бўлган педагоглар энг юқори натижаларга эришадилар.	
Режаларни тўғри тузишда мақсад ва вазифани аниқлаш анча олдинга қарашга имкон беради, қўйилган вазифаларни амалга ошириш учун энг самарали воситаларни назарда тутати. Режалаштириш – бу ишнинг механик концепцияси эмас, ўқув дастурини мулоҳазасиз кўчириш ҳам эмас, балки жисмоний тарбиянинг имкониятлари ва ҳодисалари моҳиятига чуқур кириб боришдир.	
Режалаштириш ишнинг таҳлили асосида тўғри хулоса чиқаришнинг бажарилишини билишдан ташкил топади. Дарсларнинг мунтазам таҳлили педагогик ҳаракатлар тезлик даражасини, ўқув материалининг оптимал нисбатини, дам олишнинг мумкин бўлган оралигини, машқларнинг энг мақбул изчиллигини, машгулотларнинг зарурий меъёрини ўқитувчига кўрсатиб туради, яъни уларсиз режалаштиришни амалга ошириш мумкин эмас.	
Шундай қилиб, режалаштириш – бу таълим ва тарбия жараёни тизимини шакллантирувчи услубий ҳужжатларни тузиб чиқишдир.	

Умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний тарбия бўйича ўқув йили учун намунавий умумий иш режаси			
№	Асосий бўлимлар ва ишнинг мазмуни	Ўтказиладиган вақти	Бажариш учун жавобгар
1	2	3	4
1. Ташкилий ишлар			
1.	Жисмоний тарбия бўйича режалаштириш ҳужжатларини тузиш ва тасдиқлаш.		Ж.Т.ўқитувчиси
	а) йиллик ўқув графиги б) ҳар дарслик иш режаси 1 чорак 2 чорак 3 чорак 4 чорак	август август октябрь декабрь март	
2.	Педагогик жамоада машғулотдан олдинги гимнастика, жисмоний тарбия дақиқалари, танаффусдаги ҳаракатли ўйинларни ўтказиш тартибини муҳокама қилиш	август	маъмурият, Ж.Т.ўқитувчиси
3.	Бошланғич синф ўқитувчилари билан кичик ёшдаги мактаб ўқувчилари учун синфдан ташқари ишларни ўтказиш ва режалаштириш, кун тартибида соғломлаштириш тadbирлари ташкил қилиш муаммолари тўғрисида семинар ўтказиш	август	Ж.Т.ўқитувчиси ва бошланғич синфлар учун директор ўринбосари
4.	Ҳар бир синф учун эрталабки гимнастика, танаффусдаги ҳаракатли ўйинларни ўтказиш жойларини аниқлаш	август	Ж.Т.ўқитувчиси
5.	Ҳар бир синфда кун тартиби тўғрисида, машғулотдан олдинги гимнастика, катта танаффусдаги ўйинлар ва жисмоний тарбия дақиқалари ўтказиш тартиби ҳақида суҳбат ўтказиш	10 сентябргача	синф раҳбарлари
6.	Спорт шўъбалари учун жадвал тузиш	10 сентябргача	Ж.Т.ўқитувчиси

2. Ўқув ишлари			
1.	Жисмоний тарбия дарсларини ўтказиш	хафтада икки марта	Ж.Т.ўқитувчиси
3. Кун тартибида жисмоний тарбия соғломлаштириш ишлари			
1.	Машғулотгача гимнастика ўтказиш	ҳар куни	жамоатчи йўриқчилар
2.	Катта танаффусда ҳаракатли ўйинларни ўтказиш	ҳар куни	жамоатчи йўриқчилар
3.	1-4-синфлар учун жисмоний тарбия дақиқаларини ўтказиш	ҳар куни	ўқитувчилар, жамоатчи йўриқчилар
4.	Куни узайтирилган спорт соатлари ва ўйинларни ўтказиш.	ҳар куни	тарбиячи
4. Оммавий жисмоний тарбия ва спорт ишлари, дарсдан кейин			
1.	Янги ўқув йилига бағишланган жисмоний тарбия байрамларини ўтказиш.	сентябрь	маъмурият, Ж.Т.ўқитувчиси
2.	Спорт шўбалари ва тўгаракларда машғулотлар ўтказиш.	йил давомида	Ж.Т.ўқитувчиси
3.	Спорт турлари бўйича мактабнинг ички спартакиадасини ўтказиш.	йил давомида	маъмурият, Ж.Т.ўқитувчиси ҳамда синф раҳбарлари
4.	Айрим спорт турлари бўйича шаҳар спартакиадасида катнашиш.	мусобақа таквими бўйича	Ж.Т.ўқитувчиси
5.	Туристик саёҳат ва спортга йўналтириш бўйича мусобақа	июль	маъмурият ва Ж.Т.ўқитувчиси
5. Тарғибот ва ташвиқот ишлари			
1.	Жисмоний тарбия бурчагини безаш, рекордчилар, дипломлар, фахрий ёрликлар тўғрисида стенд (мактабнинг энг яхши спортчилари стенди)	сентябрь	Ж.Т.ўқитувчиси
2.	Спорт кечаларини, спорт турлари бўйича викториналар, спорт КВНларини ўтказиш.	декабрь, май	маъмурият ва Ж.Т.ўқитувчиси
6. Тиббий назорат ва тиббий санитар кўриги			
1.	Ўқувчиларни тиббий кўриқдан ўтказиш ва тиббий гуруҳларга бўлиш	сентябрь	мактаб шифокори ва маъмурият

2.	Махсус тиббий гуруҳ ўқувчилари соғлигини назорат қилиш	Ҳар ойда	шифокор
3.	Ўқувчиларни яқуний тиббий кўриқдан ўтказиш	май	мактаб шифокори ва маъмурият
7. Хўжалик ишлари			
1.	Спорт асбоб-анжомлари, жиҳозларини таъмирлаш	йил давомида	Ж.Т ва меҳнат ўқитувчиси
2.	Жисмоний тарбия бўйича кўргазмаларни тайёрлаш	ўқув йили бўйича	Ж.Т.ўқитувчиси

Режалаштиришга қўйиладиган талаблар

Режа давлат таълим стандартига мувофиқ ишлаб чиқилган жисмоний тарбия дастурига оид меъёрий ҳужжатлар ва талабларга мувофиқ бўлиши зарур. Режаларнинг барчаси жисмоний тарбиянинг умумий мақсади ва вазифаларига ҳамда вазирлик ишлаб чиққан услубий тавсияларга бўйсундирилган бўлиши керак.

2. Режалаштириш вақтида жисмоний тарбиянинг умумий ва услубий тамойилларига амал қилиш лозим. Режалаштириш жараёнида тамойилларни амалга ошириш учун қулай шарт-шароит вужудга келади: шахснинг ҳар томонлама ривожланиши, жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги соғломлаштиришга қаратилгани.

3. Режа муайян цикллarda (дарслар серияси, чорак, йил) олдинги циклларга таяниши ва келгуси йилга тайёрлаши керак. Шундай қилиб, тасодифий дарс чиқариб ташланади, чунки уларнинг ҳаммаси муайян тизимга бирлаштирилган.

4. Режалаштириш аниқ бўлиши керак. Бу талаб мактабларда ишни режалаштириб, мутахассис келгунга қадар жисмоний тарбия ўқитувчиси йўқ бўлган жойда, бошланғичдан ўрта мактабга ўтишда, шунингдек, моддий-техника базасининг таъминланган даражасини ҳисобга олишни назарда тутиб амалга оширилади. Барча қайд этилган ҳолларда ўқитувчи ушбу шароитни ўзлаштирган бўлиши керак. Ҳатто агар бу ўқув дастуридан четга чиқишга олиб келса ҳам, аниқ баҳолаш керак. Мактабда бундай вазият дастурга янги бўлим киритилганда вужудга келади. Чунончи, бадий гимнастикадан машқлар кўрсатилганда юқори синф ўқувчилари билан узок тайёргарлик ишлари талаб қилинади. Бу талабни амалга ошираётганда, уларнинг ўзлаштириши учун назарда тутилган вақт ҳам эътиборга олинади.

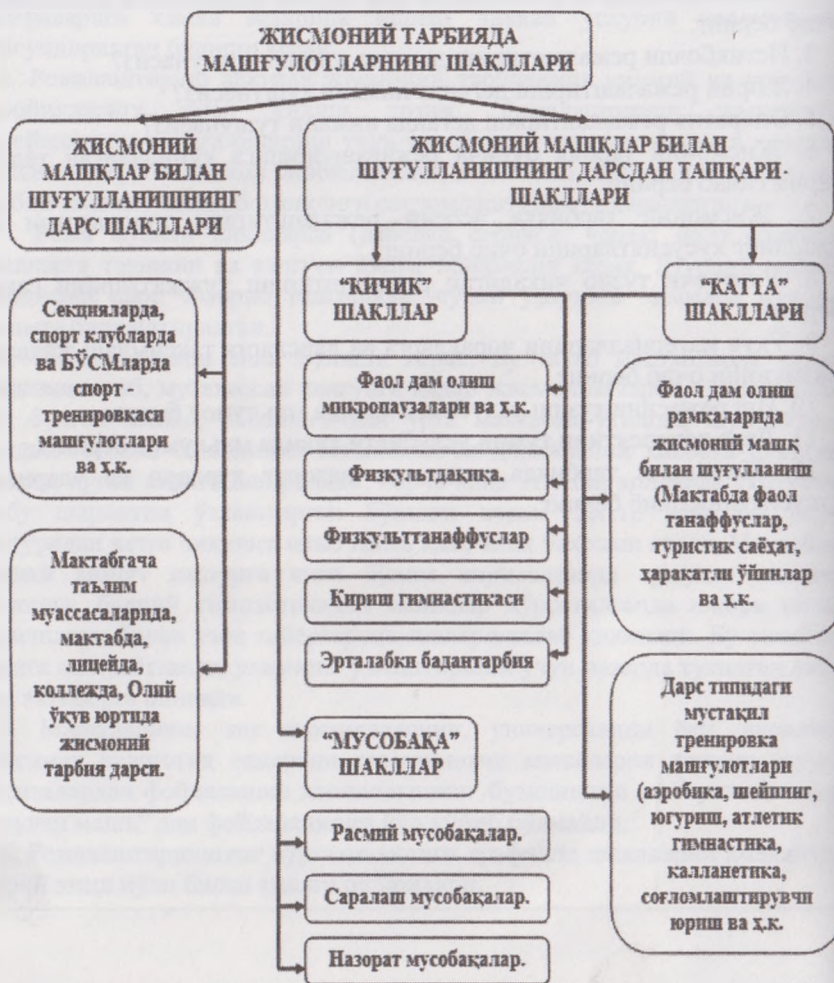
5. Машқларнинг энг аҳамиятлисини, универсалини ёки, аксинча, максимал педагогик самарани таъминловчи машқларни танлаш зарур. Воситалардан фойдаланиш изчиллигининг бузилишига ва “қучли таъсир килувчи машқ” дан фойдаланишга йўл қўйиб бўлмайди.

6. Режалаштиришнинг кўргазмалилиги графикли шакллари амалиётга жорий этиш йўли билан амалга оширилади.

Назорат саволлари:

1. Режалаштириш деганда нимани тушунаси?
2. Режалаштириш ва унинг жисмоний тарбия ишларидаги аҳамиятини очиб беринг.
3. Истикболий режалаштириш деганда нимани тушунаси?
4. Жорий режалаштириш деганда нимани тушунаси?
5. Оператив режалаштириш деганда нимани тушунаси?
6. Жисмоний тарбия бўйича режалаштиришга қўйиладиган талабларни санаб беринг.
7. Жисмоний тарбияда асосий режалаштириш ҳужжатлари ва уларнинг хусусиятларини очиб беринг.
8. Ўқитувчи тузиб чиқадиган режалаштириш ҳужжатларини санаб беринг.
9. Ўқув материалларини чоракларга ва дарсларга таксимлаш жадвали мазмунини очиб беринг.
10. Иш режасини тузиш услубияти ҳақида маълумот беринг.
11. Дарс конспектини тузиш услубияти ҳақида маълумот беринг.
12. Жисмоний тарбияда педагогик назорат турлари ва уларнинг хусусиятини очиб беринг.

СИНФДАН ТАШҚАРИ ОЛИБ БОРИЛАДИГАН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИШЛАРИГА ТАВСИФ



Мактабда жисмоний тарбияни ташкил этиш шакллари, уларнинг турлари ва хусусияти	
Машғулотларнинг ташкилий шакллари ва уларнинг турлари	Хусусиятлари
Жисмоний маданият дарси	<p>Мактабда жисмоний машғулотларнинг асосий шакли бўлиб жисмоний маданият дарслари ҳисобланади. Жисмоний маданият дарси жисмоний тарбиянинг бошқа шакллариغا нисбатан кўпгина устунликларга эга, чунки жисмоний маданият дарси:</p> <p>а) машғулотларнинг энг оммавий ташкил-лаштирилган, тизимли ва ўқувчилар учун мажбурий бўлган шаклидир;</p> <p>б) илмий асосланган ва узок муддатга мўлжалланган давлат дастурлари асосида ўтказилади;</p> <p>в) ўқувчиларнинг ёши, жинси ва индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда педагог раҳбарлиги остида амалга оширилади;</p> <p>г) ҳаракат қобилиятлари, спорт натижалари ва тиббий гуруҳларга тақсимланишидан қатъий назар, барча ўқувчиларнинг ҳартомонлама, гармоник жисмоний такомиллашишига кўмаклашади.</p> <p>Мактабда жисмоний маданият дарслари ҳафтасига 2 марта, 40-45 дақиқадан ўтказилади. Уларнинг асосий мазмуни – ҳаракат фаолиятидир.</p>
Ўқув кuni режимда жисмоний ва соғломлаштирувчи тадбирлар	<p>Жисмоний ва соғломлаштирувчи тадбирларни ўтказиш жараёнида қуйидаги қазифалар ҳал этилади: ўқув кuni давомида ҳаракат тартибини фаоллаштириш ва ўқувчиларнинг кундалик ҳаётига жисмоний маданиятни жорий этиш; ўқув фаолиятида ишчанлик қобилиятининг оптимал даражасини сақлаш; саломатликни мустаҳкамлаш ва ҳаракатлар маданиятини такомиллаштириш; ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва ҳаракат тайёргарлигини яхшилашга кўмаклашиш; жисмоний маданият машғулотлари билан мустақил шуғулланиш кўникмаларини ўзлаштириш. Жисмоний ва соғломлаштирувчи тадбирларга</p>

	<p>куйдагилар киради: машғулотларгача ўтказиладиган эрталабки гимнастика; дарс вақтида физкульттанаффуз ва физкультдакиқалар; катта танаффуз вақтида ўтадиган ўйинлар ва жисмоний машқлар; узайтирилган кун гуруҳларида ўтиладиган ҳар кунги жисмоний машғулотлар (спорт соати).</p>
<p>Машғулотларнинг синфдан ташқари шакллари</p>	<p>Мақтаб ўқувчилар жисмоний тарбиясининг синфдан ташқари шакллариға куйдагилар киради:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) спорт турлари бўйича спорт секциялари; 2) умумий жисмоний тайёргарлик секциялари; 3) ритмик ва атлетик гимнастика секциялари; 4) мақтаб мусобақалари; 5) туристик сайиллар, саёҳат; 6) жисмоний маданият байрамлари; 7) саломатлик, сузиш, югуриш кунлари ва ҳ.к. <p>Синфдан ташқари машғулотларнинг мақсади куйдагилардан иборат: а) Жисмоний маданият фани бўйича дастурий материалларнинг муваффақиятли ва тўла ўзлаштирилишиға кўмаклашиш; б) ўқувчиларни оммавий спорт турларига бўлган кизиқишларини кондириш ва шу асосда аниқ бир спорт туриға нисбатан юкори қобилиятға эға болаларни аниқлаш; в) соғлом, фаол ва мазмунли дам олишни таъминлаш.</p> <p>Машғулотларнинг синфдан ташқари турли шакллари мазмуни ўқувчиларнинг ёши, жинси ва кизиқишларини ҳисобға олган ҳолда аниқланади.</p>

<p>Жисмоний тарбия дарсининг таркибий қисмлари ва уларнинг вазифалари</p>	
<p>Дарсинг таркибий қисмлари</p>	<p>Вазифалари</p>
<p>Тайёрлов қисми</p>	<p>Дарсинг бу қисми шуғулланувчиларни бошланғич ташкиллаштириш, улар организмни рухий ва функционал жиҳатдан, шунингдек, таянч-ҳаракат аппаратини келгуси асосий ишға тайёрлаш учун зарурдир</p>
<p>Асосий қисми</p>	<p>Дарсинг асосий қисми ҳаракат амаллари техникасини ўргатиш, жисмоний қобилиятлар ва шахсий фазилатларни тарбиялаш вазифаларининг ҳал этилишини таъминлайди</p>

Якуний қисми	Организмга бўлган юкламаларни аста-секин пасайтириш ва машғулотларни уюшган ҳолда тугатишга мўлжалланган
---------------------	--

Асосий йўналиш аломати бўйича фарқ қиладиган жисмоний тарбия дарси типлари	
Дарс типи	Йўналиши (вазифалари)
Умумий жисмоний тайёргарлик дарслари	Бундай дарслар деярли барча ёш гуруҳларида қўлланилади. Уларнинг асосий вазифаси – бу шуғулланувчиларнинг ҳар томонлама жисмоний тайёрлашдир. Бундай дарслар восита ва методларнинг хилма-хиллиги ва организмга бўлган юкламаларнинг ўрта ва ўртамиёналиги билан таърифланади.
Касбий-амалий жисмоний тайёргарлик дарслари	Бундай дарслар асосан ўрта-махсус ва олий ўқув муассасаларида ўтказилади ва уларнинг асосий вазифаси – аниқ касб учун етакчи ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантириш, шунингдек, жисмоний қобилиятларни ривожлантиришдир.
Спорт машғулоти дарслари	Барча тоифадаги спортчилар билан ўтказиладиган машғулотларнинг асосий шакли бўлиб, уларни мусобақаларга тайёрлаш учун хизмат қилади.
Услужий-амалий машғулотлар	Бундай дарслар асосан ўрта-махсус ва олий ўқув муассасаларида ўтказилади. Уларнинг асосий вазифаси – жисмоний ва спорт фаолиятининг методлари ва воситаларини, шахснинг ўқув, касбий ва ҳаётий мақсадларига эришиш учун, операционал ўзлаштириш.

Жисмоний машғулотларнинг дарсдан ташқари шакллари	
Машғулотларнинг кичик шакллари	Дарс ёки машғулотларнинг йирик шакллариغا нисбатан шуғулланувчилар фаолиятининг тор йўналтирилганлиги, машғулотларнинг унча кўп бўлмаган давомийлиги (2-3 дақиқадан 15-20 дақиқача), машғулотлар тузилмасининг ифодаланмаганлиги ёки йўқлиги ва функционал юкламаларнинг юқори бўлмаган даражаси билан таърифланади. Машғулотларнинг кичик шаклларига қуйидагилар киради: фаол дам олиш микропаузалари; жисмоний танаффуз ва жисмоний дақиқалар; кириш гимнастикаси; эрталабки

	бадантарбия. Шуни таъкидлаш лозимки, машғулотнинг кичик шакллари жисмоний тарбия машғулотлари тизимида қўшимча рол ўйнайди.
Машғулотларнинг йирик шакллари	Машғулотнинг дарсдан ташқари йирик шакллариға қуйдагилар киради: 1) мустақил жисмоний машғулотлар (масалан, УЖТ, атлетик гимнастика ва ҳ.к.). Бундай машғулотлар шуғулланувчилардан “жисмоний саводхонлик”ни талаб қилади. Машғулотларни тўғри тузиш, юкламаларни тўғри меъёрлаш ва ўзини ўзи назорат қилишни амалға ошириш учун, айниқса услубий хусусиятға эға билимларни талаб этади; 2) соғломлаштирувчи-қайта тикловчи ёки рекреацион хусусиятға эға вазифаларни ҳал этиш билан боғлиқ машғулотлар. Бундай машғулотлар сирасиға аэробика, шейпинг, калланетика, ушу, туристик сайиллар, оммавий ўйинлар ва ҳ.к. киритиш мумкин. Бундай машғулотлар кумулятив чарчашни келтириб чиқармайдиган ўртамиёна юкламалар, катъий регламентнинг йўқлиги ва хатти-ҳаракатларни эркин ўзгартириш билан таърифланади.
Мусобақа	Машғулотларнинг мусобақа шакллариға қуйдагилар киради: 1) шуғулланувчилар имкониятини максимал амалға оширишни кўзлайдиган спорт мусобақалари. Уларға беллашув предмети, усуллари ва шартларининг расмий қоидалар асосида аниқланиши, беллашув тартибларининг бошқарилиши, ҳакамлар мавжудлиги ва ҳ.к. каби жиҳатлар хосдир; 2) машғулотларнинг мусобақа шакллари (масалан, назорат дарслари, имтиҳон синовлари, нормативлар топшириш ва ҳ.к.). Бундай машғулотларда спортға хос аломатлар қисман йўқ ёки камрок ифодаланади.

Назорат саволлари:

1. Мактабда жисмоний тарбияни ташкил этиш шакллари, уларнинг турлари ва хусусиятини очиб беринг.
2. Жисмоний маданият дарсига таъриф беринг.
3. Ўқув куни режимида жисмоний ва соғломлаштирувчи тадбир турларини санаб беринг.
4. Машғулотларнинг синфдан ташқари шакллари деганда нимани тушунасиз?
5. Жисмоний тарбия дарсининг таркибий қисмлари ва уларнинг вазифаларини санаб беринг.
6. Жисмоний тарбия дарси типларини санаб беринг.
7. Жисмоний машғулотларнинг дарсдан ташқари шаклларини санаб беринг.
8. Машғулотларнинг кичик шакллари методикаси хусусиятларини очиб беринг.
9. Машғулотларнинг йирик шакллари методикаси хусусиятларини очиб беринг.
10. Мусобакани жисмоний машғулотларнинг дарсдан ташқари шакли сифатида хусусиятларини очиб беринг.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ЎҚУВЧИЛАР ФАОЛИЯТИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ УСУЛЛАРИ

Умумий таълим мактабларида ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсларида жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларида иштирок этаётган ўқувчиларнинг фаолияти бошқарилади. Ўқувчилар фаолиятини бошқариш деганда машғулот давомида ўқитувчи режасига мувофиқ жисмоний машқларни бажаришни ташкиллаш услубиятини тушунамиз.

Таълим-тарбия жараёнида жисмоний тарбия ўқитувчилари, ўқувчилар фаолиятини жисмоний тарбия дарсларида бирваракайига (фронтал), узлуксиз-улаб, гуруҳчаларга ажратиб, яккама-якка (индивидуал) ва айланиб юриб машқ бажариш услубиятлари орқали ташкиллаштирадилар.

Ўқувчилар фаолиятини ташкил қилиш усуллари

Фронтал	Узлуксиз-улаб	Гуруҳли	Индивидуал	Айлана
---------	---------------	---------	------------	--------

Ўқувчилар фаолиятини ташкил қилиш усуллари ва уларнинг хусусияти	
<p>1. Ўқувчилар фаолиятини ташкиллашнинг фронтал методи</p>	<p>Ўқувчи фаолиятини ташкиллашнинг фронтал услубияти деганда гуруҳдаги барча ўқувчиларни бирваракайга ўқитувчи билан биргаликда бир хил вазифани ҳал қилиш учун машқни ёппасига бажариши тушунилади. Бу услубиятнинг афзаллиги машқни бажариш учун барча ўқувчиларни тенг камраб олинишидир ва уларни бирваракайига банд қилиши бўлиб, дарс (машғулот)да юқори зичликка эришилади, ҳамда юқламани суръати, интенсивлиги ва меъёри барча учун бир хил бўлишидадир. Бу услубиятдан асосан дарснинг тайёрлов ва яқунлов қисмларида, янги материални ўзлаштириш, такомиллаштириш дасрларида, кўпроқ кичик ёшдаги ўқувчилар билан машғулотларда фойдаланилади. Мазкур усул ўқув муассасаларининг барча босқич ўқувчилари билан олиб бориладиган ишларда, айниқса, ўқув материали билан таништиришда кенг қўлланилади.</p>
<p>2. Ўқувчилар фаолиятини узлуксиз-улаб ташкиллаш методи</p>	<p>Ўқувчи фаолиятини узлуксиз-улаб ташкиллаш усулияти. Машқни бажариш навбатини тушунтиришларсиз, услубий кўрсатмаларни ҳаракатни бажариш ритмига мослаб, хатоларни тузатиш учун гуруҳни тўхтатмай, юқори зичликка</p>

	<p>эришиш мақсадида ҳаракат фаолиятини тўла бажариш тарзида намоён бўлади. Бу услубиятнинг афзаллиги юклама меъерини, унинг ҳажмини, шиддатини гуруҳдаги барча ўқувчи учун (жисмоний тайёргарлигидан қатъий назар) бир хилда бўлишлигига эришишдир. Бу билан синф, гуруҳ ўқувчилари умумий жисмоний тайёргарлигини баҳолаш, айниқса, ўқувчиларнинг ўзлари учун тенгдошларига нисбатан ўз ҳаракат имкониятлари даражасини таккослаш, солиштириш имконияти яратилади. Асосан дарснинг тайёрлов, яқунлов қисмлари ҳамда янги материални ўзлаштириш бошланган дарснинг асосий қисмида кўпроқ фойдаланилади.</p>
<p>3. Ўқув гуруҳи (синф)ни гуруҳларга ажратиш методи</p>	<p>Ўқув гуруҳи (синф)ни гуруҳларга ажратиш услубиятининг мазмуни жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги, дарсда қўйилган вазифаларни турли-туманлиги, уни ҳал қилиш учун лозим бўлган жиҳозларни ҳисобга олиш билан кўп сонли ўқувчилар гуруҳини майда, кичик гуруҳларга ажратишдир. Бу услубиятдан асосан дарснинг асосий қисмида фойдаланилади. Ўқувчи фаолиятини ташкиллаш, гуруҳчаларга ажратиш услубияти таълим жараёнида жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлигини ҳисобга олиб шуғулланиш имкониятини яратади. Бу ўз навбатида ўқитиш жараёнининг кучига яраша, жисмоний имкониятини ҳисобга олишдек афзалликларни вужудга келтиради ва таълим жараёни учун сарфланаётган вақтни тежайди. Ҳар бир гуруҳ ўқитувчи топшириғи билан мустақил, алоҳида вазифани ҳал қилишга йўналтирилади. Бу услубият ҳар бир гуруҳ учун раҳбарлик вазифасини бажара оладиган, олдиндан тайёрланган, мавзуни техникасидан хабардор, гуруҳча фаолини тайёрлашни ўқитувчи зиммасига юклайди. Машқ учун жиҳоз ва анжомлар этишмаганда шу усулга мурожаат қилинади. Вақтдан оқилона фойдаланиш мақсадида бир вақтда иккита-учта машқ тури ўрганилади.</p>

	<p>Гуруҳлар маълум бир вақтдан сўнг жой алмашадилар. Ҳар бир гуруҳга ўқувчиларнинг машғулоти пайтидаги ҳаракатини кузатиб туриш учун бошлик тайинланади.</p> <p>Гуруҳларга бўлиниш иккигача, учгача санаши ёки бир қатор колоннадан икки, уч қатор колоннага қайта сафланиш ва ҳар бир қаторни тегишли жойга буриб олиб бориш орқали амалга оширилади. Дарсда гуруҳлар бир-бирига ҳалал бермайдиган тарзда жойлашади. Гуруҳли усул барча ўқувчилар мустақил машғулотларга этарли даражада тайёр бўлганларидан сўнг қўлланилиши мумкин.</p>
<p>4. Ўқувчилар фаолиятини индивидуал ташкиллаш методи</p>	<p>Ўқувчи фаолиятини яккама-якка ташкиллаш услубиятидан асосан ўқув йилининг, ўқув чорагининг, Давлат стандарти дастуридаги бўлимларнинг ўқитиб бўлинган мавзуларини такрорлаш дарсларида фойдаланилади. Ўқувчилар фаолиятини яккама-якка ташкиллаш ўқувчилардан техник жиҳатдан маълум назарий ва амалий билимларга эга бўлишни, ўз-ўзини ва гуруҳ-дошининг ҳавфсизлигини таъминлай билиш, машқни кўрсата олиш ва энг асосийси, ўзлаштирилаётган, таништирилаётган, мустаҳкамланаётган ва такомиллаштирилаётган ўқув материали, ўқувчилар учун олдиндан ўргатилган машқ техни-каси таниш материал бўлиши шарт. Қолаверса, айрим дарсларда ҳар бир ўқувчи учун ўқув йилида ўзлаштириб улгурмаган мавзулар ёки машқларидан вазифалар берилади. Бу усулдан асосан ўрта ва катта мактаб ёшдаги ўқувчилар билан ўтказилган дарсларда фойдаланиш тавсия қилинади. Индивидуал усул шундан иборатки, бунда ҳар бир ўқувчи машқ бажаради, қолганлар эса уни кузатиб туришади. Бундай усул якуновчи дарсларда қўлланилади. Бу ўқитувчига ҳар бир машқ бажарилганидан сўнг якун чиқариш, болалар эътиборини машқни яхшироқ бажаришга, камчилик ва хатоларга жалб этиш имконини берадики, бу таълим ва тарбия жиҳатидан жуда муҳим.</p>

**5. Уқувчилар
фаолиятини
айланиб юриб
машқ бажариш
усулияти**

Уқувчи фаолиятини айланиб юриб машқ бажариш усулияти орқали ташкиллаш асосан юкори синф уқувчилари билан, режалаштирилган уқув материали ўрганиб улгурганидан сўнг, машқдан-машқга ўтиш, ўқитувчининг буйруғи (сигнали), сигналисиз машқни бажаргандан сўнг ўрин алмаштириш мақсадида бошқа жиҳозга ўтиш тарзида ташкилланади. Бу усулиятнинг самаралилиги шундаки, вақт тежалади, ўқувчиларнинг барчаси бирваракайига банд бўлади, уларда мустақил шуғулланишга эҳтиёж ва йўриқчилик (инструкторлик) малакалари шаклланади. Бу усулиятнинг «Крейстринг» деб аталадиган тўрт хил кўриниши мавжуд.

Айланиб юриб шуғулланиш усули – дарснинг маълум бир вақтида ўқувчилар 48 кишилик бир неча гуруҳга бўлиниб, ўқитувчи кўрсатмасига биноан турли снаряд ёнига ёки машғулот жойига борадилар ва ўқитувчининг сигнали бўйича машқларни мустақил бажара бошлайдилар. Маълум бир вақт ўтгач (30-40 сек), ўқитувчи янги сигнал беради ва ўқувчилар бошқа снаряд ёки машғулот ўрнига уюшган ҳолда ўтадилар. Барча ўқувчилар дарс режасида кўзда тутилган ҳамма машқлар билан шуғулланиб бўлмагунларича шу тарзда давом этаверади. Ўқувчилар бир снаряддан иккинчисига ўтиб ва барча машқларни бажариб, гуё машқлар доирасини тугаллаганлари учун бу айланма усул дейилади. Бу усулни шунинг учун ҳам машғулот деб атайдиларки, унинг асосий мақсадга йўналганлиги шуғулланувчиларнинг жисмоний сифатлари ривожланиш даражасини ошириш ва организмнинг функционал имкониятларини такомиллаштиришдан иборатдир. Бунга машқларни муайян изчилликда, ихтиёрий ёки берилган суръатда, муайян вақтда ёки маълум миқдорда кўп марталаб такрорлаш орқали эришилади.

Дарсда ўқувчилар фаолиятини ташкил қилиш усуллари қўйилган вазифалар, шароит, ўқувчилар сони ва уларнинг тайёргарлигига боғлиқ. Бундан ташқари, турли усулларнинг қўлланиши ўқувчиларнинг дарсга бўлган қизиқишини ва дарснинг самарадорлигини оширади.

Назорат саволлари:

1. Ўқувчилар фаолиятини бошқариш деганда нимани тушунасиз?
2. Ўқувчилар фаолиятини ташкил қилиш усуллари санаб беринг.
3. Ўқувчилар фаолиятини ташкиллашнинг фронтал методи хусусиятларини очиб беринг.
4. Ўқувчилар фаолиятини узлуксиз-улаб ташкиллаш методи хусусиятларини очиб беринг.
5. Ўқув гуруҳи (синф)ни гуруҳларга ажратиш методи хусусиятларини очиб беринг.
6. Ўқувчилар фаолиятини индивидуал ташкиллаш методи хусусиятларини очиб беринг.
7. Ўқувчилар фаолиятини айланиб юриб машқ бажариш усули хусусиятларини очиб беринг.
8. Ўқувчилар фаолиятини ташкиллашнинг гуруҳларга ажратиш ва индивидуал ташкиллаш методлари фарқини тушунтириб беринг.
9. Ўқувчилар фаолиятини ташкиллаш методларининг устун ва заиф жиҳатларини тушунтириб беринг.

ГЛОССАРИЙ

Машғулотларнинг дарс шакли – бу доимий шуғулланувчилар таркибига ўқитувчи (мураббий) томонидан ўтказиладиган машғулотдир.

Машғулотларнинг дарсдан ташқари шакллари – бу фаол дам олиш, саломатликни мустаҳкамлаш ёки тиклаш, ишчанлик қобилиятини сақлаш ёки ошириш, жисмоний қобилиятларни ривожлантириш, ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш ва ҳ.к. мақсадида мутахассис (уюшган) ёки шуғулланувчиларнинг ўзлари (мустақил) томонидан ўтказиладиган машғулотлардир.

Жисмоний тарбияни режалаштириш – бу аниқ шуғулланувчилар контингенти учун келгуси фаолиятнинг мақсад ва вазифалари, мазмуни, методикаси, ўқув-тарбия жараёнининг ташкилий шакллари ва методларини дастлабки ишланмаси ва таснифини ишлаб чиқиш.

Истиқболли режалаштириш – бу узоқ муддатга режалаштиришдир (масалан, умумтаълим мактабида дастурий материалларни ўқув йиллари бўйича, бир неча йилга тақсимлаш).

Жорий режалаштириш иш босқичларини камраб олади (масалан, умумтаълим мактабларида – бу ўқув чорагига режалаштиришдир).

Оператив режалаштириш – яқин фурсат учун амалга оширилади (келгуси машғулотларга).

Ўқув режа – ўзи билан асосий (илк) ҳужжатни ифодалаб, унинг асосида барча даражадаги давлат ўқув муассасаларининг жисмоний тарбия бўйича кўп қиррали иши амалга оширилади.

Ўқув дастури – бу ўқув ишларини режалаштириш ҳужжатидир.

Ўқув жараёнининг план-графиги – ўқув дастурининг назарий ва амалий бўлимларини бир йил давомида, ойлар ва ҳафталарда ўтилишининг мақсадга мувофиқ тартибини белгилайди (умумтаълим мактабида – ўқув йили, БЎСМларда – бир йиллик машғулотлар цикли). План-график – тўлиқ ташкилий ҳужжат ҳисобланади (жисмоний тарбия методикаси унда акс эттирилмаган).

Иш (тематик) режа – ўқув дастури ва дастурий материал ўтилишинининг йиллик план-графиги асосида тузилиб, ўқув чорагининг (семестрининг) ҳар бир дарси мазмунининг изчил баёнини ўзида акс эттиради. Жисмоний тарбия амалиётида иш режа ҳар хил ном билан аталади – тематик режа, чораклик режа, бир семестр режаси. Иш режада план-графикга нисбатан, ўқув жараёнида фойдаланиладиган воситалар аниқроқ кўринишда ифодаланган ва машғулотлар методикаси акс эттирилган.

Дарс (машғулот) конспекти – иш режа асосида, аниқ бир машғулот учун ишлаб чиқилиб, келгуси дарснинг тўлиқ деталлаштирилган сценарийсини ифодалайди.

Педагогик назорат – бу қўлланиладиган воситалар, методлар ва юкламаларни баҳолаш учун, режалаштирилган жисмоний тарбия кўрсаткичларининг текширилишини таъминлайдиган тадбирлар тизимидир.

Дастлабки назорат – одатда ўқув йилининг (ўқув чораги, семестри) бошида ўтказилади. Бу назорат шуғулланувчилар таркибини (саломатлик ҳолати, жисмоний тайёрланганлиги, спорт маҳорати) ва ўқувчиларнинг келгуси машғулотларга тайёрлигини (ўқув материални ўзлаштиришга, ўқув дастурининг норматив талабларини бажаришга) ўрганиш учун мўлжалланган. Бундай назорат маълумотлари ўқув вазифалари, воситалари ва уларни ҳал этиш методларини аниқлаштиришга имкон беради.

Оператив назорат – бир ўқув машғулотини (дарси) рамкаларида, юклама ва дам олишнинг мақсадга мувофиқ алмаштириш мақсадида, машғулотнинг шошилинич самарасини аниқлаш учун мўлжалланган. Шуғулланувчиларнинг оператив ҳолатларини аниқлаш нафас олиш, ишчанлик қобилияти, ўзини ҳис қилиши, юракнинг уриш тезлиги кўрсаткичлари ва ҳ.к.лар орқали амалга оширилади. Оператив назорат маълумотлари машғулотда юклама динамикасини оператив бошқаришга имкон беради.

Жорий назорат – шуғулланувчи организмнинг машғулотлардан кейинги юкламаларга бўлган реакциясини аниқлаш учун ўтказилади. Бу назорат ёрдамида шуғулланувчиларнинг турли жисмоний юкламалардан сўнг, ишчанлик қобилиятининг қайта тикланиш вақти аниқланади. Шуғулланувчиларнинг жорий ҳолати ҳақидаги маълумотлар яқин машғулотларнинг мазмунини ва жисмоний юклар катталигини режалаштириш учун асос бўлиб хизмат қилади.

Босқичли назорат – бир ўқув чораги ёки семестри давомида эришилган кумулятив (жамланма) машғулот самараси ҳақида маълумот олиш учун хизмат қилади. Бу назорат ёрдамида, танланган ва фойдаланилаётган турли воситалар ва методлар, шуғулланувчиларнинг жисмоний юкламаларни меъёрлаш тўғрилиги аниқланади.

Яқуний назорат – бу назорат ўқув йилининг охирида ўқув жараёнининг йиллик план-графикининг бажарилиш муваффақиятини, қўйилган вазифалар ечими даражасини, жисмоний тарбия жараёни ва унинг таркибий қисмларининг ижобий ва салбий жиҳатларини

Якуний назорат – бу назорат ўқув йилининг охирида ўқув жараёнининг йиллик план-графикнинг бажарилиш муваффақиятини, қўйилган вазифалар ечими даражасини, жисмоний тарбия жараёни ва унинг таркибий қисмларининг ижобий ва салбий жиҳатларини аниқлаш учун ўтказилади. Якуний назорат маълумотлари (шугулланувчилар саломатлиги ҳолати, уларнинг синов талабларини ва ўқув нормативларини бажариш муваффақияти, спорт натижалари даражаси ва ҳ.к.) ўқув-тарбия жараёнининг кейинги режалаштирилиши учун асос ҳисобланади.

Дастлабки ҳисобга олиш – деб педагогик жараёни ташкил этишдан олдинги ҳисобга олишга айтилади.

Жорий ҳисобга олиш – деб, иш жараёнида, узлуксиз, машғулотдан машғулотгача ҳисобга олишга айтилади.

Якуний ҳисобга олиш – деб, иш босқичининг тугалланишида, масалан, ўқув йилининг охирида ҳисобга олишга айтилади.

Жисмоний реабилитация – одам организмнинг бузилган ёки вақтин-ча йўқотилган функцияларини ҳамда ногиронларнинг ва жисмоний имкониятлари чекланган бошқа шахсларнинг ижтимоий ҳамда касбий фаолиятга бўлган қобилиятларини жисмоний тарбия ва спорт воситалари ҳамда усулларидан фойдаланган ҳолда тиклаш (тузатиш ва компенсация қилиш).

Жисмоний тарбия – маданиятнинг инсонни жисмоний тарбиялаш, жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик орқали жисмоний ҳамда интеллектуал жиҳатдан камол топтириш, унинг қобилиятини ва ҳаракат фаоллигини такомиллаштириш, соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантириш, ижтимоий мослаштириш мақсадида жамият томонидан яратиладиган ҳамда фойдаланиладиган кадриятлар, нормалар ва билимлар йиғиндисидан иборат бўлган қисми.

Жисмоний тарбиялаш – юксак маданиятга эга бўлган ҳар томонлама етук ҳамда жисмонан соғлом инсонни шакллантириш мақсадида шахсни тарбиялашга, инсоннинг жисмоний имкониятларини ривожлантиришга, унинг жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малака ва билимларини орттиришга қаратилган жараён.

Хаваскорлик спорти – спортнинг аҳолини ихтиёрийлик асосида оммавий спортга жалб қилиш орқали одамлар соғлигини мустаҳкамлашга қаратилган қисми.

Жисмоний тарбия ёки спорт тадбири ташкилотчиси – ўз ташаббуси билан жисмоний тарбия ёки спорт тадбири ўтказаятган ва

(ёки) бундай тадбирни тайёрлаш ҳамда ўтказишни ташкилий, молиявий ва моддий жиҳатдан таъминлашни амалга ошираётган юридик ёки жисмоний шахс.

Жисмоний тарбия-соғломлаштириш иншооти – оммавий жисмоний тарбия тадбирлари ва жисмоний тарбия-соғломлаштириш машғулотларини ўтказиш учун мўлжалланган, ўзига қўйиладиган норма ва талабларга жавоб берадиган ҳамда тегишли паспортга эга бўлган ёпиқ ёки очик типдаги иншоот.

Оммавий жисмоний тарбия тадбирлари – аҳолини жисмоний тарбия машғулотларига жалб этишга ва аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантиришга қаратилган тадбирлар.

Оммавий спорт – спортнинг ташкил этилган ва (ёки) мустақил машғулотлар, шунингдек оммавий жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини ўтказиш орқали аҳолини жисмоний тарбиялаш, соғломлаштириш, камол топтириш ҳамда жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига жалб этишга доир қисми.

Профессионал спорт – спортнинг спорт мусобақаларини ташкил этиш ва ўтказишга доир қисми бўлиб, спортчилар уларда ўзининг асосий фаолияти сифатида иштирок этганлиги ва уларга тайёргарлик кўрганлиги учун мукофот ва (ёки) иш ҳақи олади.

Спорт – одамларнинг муайян қоидалар бўйича ташкил этилган, уларнинг жисмоний ва интеллектуал қобилиятини таққослашдан иборат бўлган ҳаваскорлик асосидаги ва профессионал асосдаги фаолияти, шунингдек ушбу фаолиятга тайёргарлик кўриш ҳамда бу фаолият жараёнида одамлар ўртасида юзага келадиган муносабатлар.

Спортчи – танлаган спорт тури ёки спорт турлари билан мунтазам шуғулланадиган, доимо ўзининг спорт маҳоратини ошириб борадиган ва спорт тадбирларида қатнашадиган жисмоний шахс.

Спорт бўйича агент – спортчи номидан ва унинг манфаатлари учун шартнома асосида фаолият кўрсатадиган, тузилган шартномалар шартларига ва спортчининг ҳуқуқларига риоя этилишини кузатиб борадиган шахс.

Спорт мусобақаси – спортчилар ўртасида ёки спортчилар жамоалари ўртасида ҳар хил спорт турлари (спорт дисциплиналари) бўйича мусобақанинг энг яхши иштирокчисини аниқлаш мақсадида жисмоний тарбия ёки спорт тадбирининг ташкилотчиси томонидан тасдиқланган низом (регламент) бўйича ўтказиладиган беллашув.

Спорт иншооти – спорт тадбирлари ва оммавий спорт тадбирларини, спорт турлари бўйича ўқув-машқ машғулотлари ва

Ўқув-машқ йиғинларини ўтказиш учун мўлжалланган, ўзига кўйиладиган норма ва талабларга жавоб берадиган ҳамда тегишли паспортга эга бўлган ёпик ёки очик типдаги ихтисослаштирилган иншоот.

Спортчининг спорт дисквалификацияси – спорт тури қоидаларини ёки спорт мусобақалари тўғрисидаги низомларни (регламентларни) ёхуд халқаро спорт ташкилотлари томонидан тасдиқланган допингга қарши қоидаларни ёки республика спорт федерациялари (уюшмалари) томонидан тасдиқланган нормаларни бузганлик учун спортчини спорт мусобақаларида иштирок этишдан спортнинг тегишли тури бўйича халқаро спорт федерацияси (уюшмаси) ёки спортнинг тегишли тури бўйича республика спорт федерацияси (уюшмаси) томонидан амалга ошириладиган четлаштириш.

Спорт турининг тармоғи (дисциплинаси) – фарқловчи белгиларга эга бўлган ҳамда битта ёки бир нечта спорт мусобақалари дастурлари турларини ўз ичига оладиган спорт турининг қисми.

Спорт тадбирлари – спорт мусобақаларини, ўқув-машқ жараёнини ва спортчилар иштирокида спорт мусобақаларига тайёргарлик кўриш бўйича бошқа тадбирларни ўз ичига оладиган тадбирлар.

Спорт федерацияси (уюшмаси) – бир ёки бир нечта спорт турини ривожлантириш, оммалаштириш, шунингдек спорт тадбирларини ўтказишни ташкил этиш ҳамда спортчиларни-Ўзбекистон Республикасининг спорт терма жамоалари аъзоларини спортнинг тегишли тури бўйича тайёрлаш учун аъзолик асосида ташкил этилган ва давлат рўйхатидан ўтказилган нодавлат-нотижорат ташкилоти.

Спорт ҳақами – спорт тури қоидаларига ҳамда спорт мусобақаси тўғрисидаги низомга (регламентга) риоя этилишини таъминлаш учун жисмоний тарбия ёки спорт тадбири ташкилотчиси томонидан ваколат берилган, махсус тайёргарликдан ўтган ва тегишли малака тоифасини олган жисмоний шахс.

Спортнинг техник ва амалий турлари – спорт натижаларига эришиш учун спортчи томонидан умумий жисмоний машқлар мажмуасидан ташқари, спорт техникасидан, мосламаларидан ёки техникавий воситалардан фойдалана билиш ва уларни бошқариш соҳасидаги кўникмалар ва маҳорат қўлланиладиган, шунингдек ҳар хил спорт турларидан олинган, амалий аҳамиятга эга бўлган машқлар бирикмасидан фойдаланиладиган спорт турлари. Спортнинг техник

ва амалий турлари ёшларни Ўзбекистон Республикаси Қуролли Қучларида хизмат қилишга тайёрлашнинг таркибий қисмидир.

Тренер – тренерлик фаолияти билан шуғулланиш учун рухсатномага эга бўлган ҳамда ўқув-машқ, оммавий жисмоний тарбия тадбирларини ўтказишни, шунингдек спорт натижаларига эришиш учун беллашув фаолиятига раҳбарликни амалга оширувчи жисмоний шахс.

Ўзбекистон миллий спорт турлари ва халқ ўйинлари – миллий ижтимоий-маданий йўналишга эга бўлган ҳамда Ўзбекистон Республикаси ҳудудида ривожланаётган спорт ва ўйин турлари.

Ўзбекистон Республикасининг спорт терма жамоалари – халқаро спорт мусобақаларига тайёргарлик кўриш ҳамда уларда Ўзбекистон Республикаси номидан иштирок этиш учун турли ёш гуруҳларига тегишли спортчилар, тренерлар, жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги олимлар ва бошқа мутахассислар, тиббиёт мутахассислари ҳамда бошқа мутахассислар жамоалари.

Тренерлар кенгаши – спорт турлари бўйича бош (катта) тренерлар ва тренерлар, бошқа етакчи ва нуфузли тренерлар, врачлар, комплекс илмий гуруҳлар раҳбарлари ва бошқа мутахассисларидан иборат бўлган, спорт турлари бўйича республика федерацияларида (уюшмаларида) ёки улар бўлмаган тақдирда, республика олий спорт маҳорати мактабларида ташкил этиладиган спортчиларнинг спорт, педагогик ва тарбиявий фаолиятини тартибга солиб боровчи жамоа;

Расмий республика ёки халқаро спорт мусобақалари – спорт ва оммавий жисмоний тарбия тадбирларининг календарь режасига киритилган расмий республика ёки халқаро спорт мусобақалари.

Тренерлик фаолияти билан шуғулланиш юзасидан аттестация (кейинги ўринларда аттестация деб аталади)-жисмоний шахсларнинг жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги малакасини, билимларини ва касбий кўникмалари даражасини уларнинг тренерлик фаолияти билан шуғулланишига рухсат бериш мақсадида аниқлаш.

Тренерлик фаолияти – аҳоли ва спортчилар билан ўқув-тренировка, жисмоний тарбия-спорт ҳамда соғломлаштириш тадбирларини ўтказишга, шунингдек, спорт натижаларига эришиш учун уларнинг мусобақа фаолиятига раҳбарликни амалга оширишга йўналтирилган фаолият.

Тренерлик фаолияти билан шуғулланишга рухсатнома-Ўзбекистон Республикаси ҳудудида жисмоний шахсга тренерлик фаолияти билан шуғулланиш ҳуқуқини берадиган ҳужжат.

Оммавий жисмоний тарбия ва жисмоний тарбия-соғломлаштириш тадбирлари – соғлом турмуш тарзини тарғибот ва ташвиқот қилиш, аҳолининг кенг қатламини жисмоний тарбия ва спорт воситалари ҳамда усуллари орқали соғломлаштиришга қаратилган тадбирлар.

Спорт тури – одамнинг спорт мусобақаларига ўзига хос тайёрланишини тавсифлайдиган, мусобақаларни ўтказиш ва уларда қатнашиш талаблари, тартиби ва шарт-шароитлари уларга мувофиқ белгиладиган ўз қоидаларига эга бўлган жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги фаолият тури.

Спорт тури бўйича тренер – юқори малакали ва маълум бир спорт тури бўйича бевосита спортчилар билан ўқув-машқ машғулотларини олиб борувчи, уларни спорт тури бўйича спорт мусобақаларида қатнашишга тайёрловчи мутахассис.

Тренер-инструктор – аҳоли ўртасида оммавий жисмоний тарбия ва жисмоний тарбия-соғломлаштириш машғулотларини ташкил этувчи ва амалга оширувчи мутахассис.

Спорт турлари бўйича тренер-ўқитувчи – махсус спорт-таълим муассасаларида спорт тури бўйича таълим дастури асосида бевосита тренерлик малакавий тоифасига мувофиқ спорт туридан таълим берувчи ва спортчиларни тайёрловчи мутахассис.

Спорт – қисқа маънода шахсий мусобақа фаолияти дейилса, кенг маънода шахсий мусобақа фаолияти шу фаолият асосидан келиб чиқадиган махсус тайёргарлик ҳамда унинг норма ва ютуқлари тушунилади.

Спорт мусобақалари – кўрсатиш услуги, спорт ютуқларини баҳолаш ва таққослаш, спорт соҳасидаги конкуренцияларни ўзига нисбатан бошқаришдир. Спорт мусобақалари, бошқалар билан мулоқотда бўлишни керакли омили, шахсни ташкил топишини воситаси, инсон имкониятларини англаб етиш, эталон кўрсаткичларини тузишга қаратилган.

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

Спорт ҳаракати – ижтимоий ҳаракатнинг махсус шакли бўлиб, тузиш, ривожланиш, сақлаш, спорт бойликларини қабул қилиш ва алмашиш, шахсни ташкил топиши услуги, жамиятга ишчи кучи

ҳамда, Ватанни фаол ҳимоячиларини тайёрлайди. Ўзбекистонда спорт ҳаракати - ғоявий курашнинг керакли соҳаси бўлиб, оммага таъсир кўрсатувчи, инсонда миллий онгни тарбияловчи томонларидан биридир. Спорт ҳаракати тарихан куйидаги шаклларни: оммавий, ҳаваскорлик спортини яратган. Бундан ташқари бизнес шаклидаги-профессионал спортни юзага чиқаради.

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

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

Спорт тайёргарлиги тизими – билим, воситалар, услублар, шакллар ва шу муҳитда ташкил қилиш билан спортчини энг яхши даражада тайёрлашни таъминлаш, шунингдек, спортчини тайёрлашни амалий фаолиятидир.

Спорт мактаби – спортчиларни тайёрлашни ягона тизими бўлиб, бир гуруҳ мутахассисларни ижобий изланишга асосланади.

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

Спорт машғулотлари педагогик ҳодиса бўлиб, у спортда юксак натижаларга эришиш учун бевосита йўналтирилган махсус жисмоний тарбия жараёнидир.

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

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

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

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

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

Спорт натижалари – спортдаги сон ва сифат даражасини кўрсаткичидир.

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

Тайёргарлик даври – бу даврда асосий мусобақаларда яхши қатнашиш учун мустаҳкам функционал база қурилади, тайёргарликни ҳар хил томонлари ривожлантирилади ва давр икки босқичга бўлинади: умумтайёргарлик ва махсус тайёргарлик босқичларига.

Мусобақа даври – бу даврда тайёргарликнинг ҳар хил томонлари янада ривожлантирилади ва интеграл тайёргарлик таъминланади. Бу даврда мусобақалар ўтказилади ва шу мусобақалар ёрдамида кейинги асосий мусобақаларга тайёргарлик боради,

Ўтиш даври – машғулот ва мусобақа давридаги юкламалардан сўнг навбатдаги макроциклга тайёргарлик учун жисмоний ва психик потенциалларни тиклашга қаратилган.

Спорт формаси педагогик нуқтаи назардан қараганда спортчининг ютуққа эришишга оптимал тайёр экани ҳамма томонларининг психик, жисмоний, спорт-техник ва тактик жиҳатдан тайёр эканининг гармоник бирлигидан иборатдир.

Спортда танлаш – бу қайси бир спорт турида юқори натижага эриша оладиган, қобилиятли, истеъдодли кишиларни қидириб топиш жараёнини тушинамиз.

Спортга йўлланма – бу спортчи қобилиятларини спорт маҳоратини шаклланишининг индивидуал хусусиятларини ўрганиш асосида юқори спорт маҳоратига эришишнинг келажакдаги йўналишини аниқлашдир.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Қонунига ўзгартиш ва қўшимчалар киритиш ҳақида Ўзбекистон Республикасининг Қонуни. 2015 йил 4 сентябрь, ЎРҚ-394-сон
2. “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Президентининг Қарори. 2017 йил 3 июнь, ПҚ-3031-сон.
3. “Юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси, соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва аҳолининг жисмоний фаоллиги даражасини ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Президентининг Қарори. 2018 йил 18 декабрь, ПҚ-4063-сон.
4. “Ўзбекистонда соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилиш ва аҳолини жисмоний тарбия ва оммавий спортга жалб этиш тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қарори. 2019 йил 29 январь, 65-сон.
5. “2019-2023 йиллар даврида Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қарори. 2019 йил 13 февраль, 118-сон
6. “Олий таълим муассасаларини ўқув адабиётлари билан таъминлаш тўғрисида” Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 816-сон Қарори. 2018 йил 10 октябрь.
7. “Китоб маҳсулотларини нашр этиш ва тарқатиш тизимини ривожлантириш, китоб мутолааси ва китобхонлик маданиятини ошириш ҳамда тарғиб қилиш бўйича комплекс чора-тадбирлар дастури тўғрисида” Ўзбекистон Республикаси Президентининг ПҚ-3271 сон қарори. 13.09.2017 й.
8. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси, Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 йил - 300 б.
9. Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари – Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 йил - 238 б.
10. Маҳкамджонов К.М. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. Тошкент., “Иқтисод -молия” 2008 йил - 300 б.
11. Маҳкамджонов К.М., Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. Маъруза матни, Тошкент., ТДПУ, 2001-2002 й- 60 б.

12. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник. М.: Просвещение, 1990. 287 с.

13. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. Изд 2-е. испр. и доп. (в 2-х т.). М.: «Физкультура и спорт», 1976.

14. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 480 с.

15. Кожухова Н.Н. и др. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: схемы и таблицы. М.: Владос. 2003.

16. И.В. Еркомайшвили. Основы теории физической культуры. Курс лекций. Научный редактор доцент, канд. пед. наук О.Л.Жукова. 191 стр. Екатеринбург, 2004.

17. Питер Дж. Л. Томпсон. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике. Сигнальный экземпляр. © Международная Ассоциация легкоатлетических федераций, 2009.

18. В. А. Горовой. М. И. Масло. Теория и методика физического воспитания в схемах и таблицах: Пособие/ В. А. Горовой, М. И. Масло. – Мозырь : МГПУ им. И. П. Шамякина, 2014. – 119 с.

19. Иванов С.А. Теория и методика физического воспитания в схемах, таблицах, рисунках: дидактические материалы для студентов специальности «Физическая культура» / С. А. Иванов; М-во образования РБ, Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины», 2009. – 185 с.

20. Саломов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти – Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2013.

21. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - 4-е изд., испр. - М.: Издательский центр Академия, 2007. - 324с.

22. История физической культуры и спорта: Учебник для ин-тов физ. культ. /Под. ред. В.В. Столбова. - М.: ФиС, 1993. - 122с.

23. В.В. Гайл. Краткая история физической культуры и спорта. © ГОУ ВПО УГТУ–УПИ, 2006. Екатеринбург-2006. 72 с.

24. Кун Ласло. Всеобщая история физической культуры и спорта. - М.: Радуга, 2002. - 211с.

25. Лисицын П.Ф. Спорт и религиозные организации. - М.: ФиС, 1995.

26. МОК и международные спортивные объединения / Сост. А.О. Романов. -М.: ФиС, 1999. - 188с.

27. Оливова В. Люди и игры: У истоков современного спорта. / Пер. с чешск. - М.: ФиС, 1995. - 222с.

28. Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта: Учебник / Под. ред. В.В. Столбова. - М.: ФиС, 2000. - 228с.

29. Олимпийский учебник студента: Учеб. пособие. - 4, дополн. изд. / В.С. Родиченко и др. - М.: Советский спорт, 2007. - 294с.

МУНДАРИЖА

Кириш.....	3
Жисмоний тарбиянинг тарихий хусусиятлари.....	6
Қадимги дунё халқларининг жисмоний тарбияси.....	9
Қадимги Юнонистон ва Римда жисмоний тарбия.....	11
Ўрта асрларда чет мамлакатларда жисмоний тарбия.....	14
Янги ва энг янги даврларда чет мамлакатларда жисмоний тарбия.....	18
Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фанининг мақсади ҳамда вазифалари.....	49
Ўзбекистон Республикасида жисмоний маданият тизимини ривожланишининг умумий тавсифи.....	57
Ўзбекистон Республикаси ҳукуматининг жисмоний маданият ва спорт бўйича қабул қилган ҳужжатларининг аҳамияти.....	61
Жисмоний маданиятнинг жамиятдаги вазифалари ва шакллари.....	82
Жисмоний тарбия назарияси бўйича олиб борилаётган тадқиқот услублари.....	89
Жисмоний тарбия воситалари.....	93
Жисмоний тарбиянинг дидактик тамойиллари.....	100
Жисмоний тарбия машғулотларида қўлланиладиган жисмоний тарбия методлари.....	106
Ҳаракатларга ўргатиш босқичларининг тузилиш асослари.	
Ўргатиш босқичларининг асосий йўналиши ва хусусияти.....	117
Ҳаракат малакаларининг ташкил этиш қонуниятлари.....	125
Жисмоний сифатларни (куч, тезкорлик, чакқонлик, эгилувчанлик, чидамлилиқ) тарбиялаш методикаси.....	129
Куч қобилиятини тарбиялаш.....	140
Тезкорлик қобилиятини тарбиялаш.....	147
Эгилувчанлик қобилиятини тарбиялаш.....	152
Чакқонлик қобилиятини тарбиялаш.....	155
Чидамлилиқ қобилиятини тарбиялаш.....	158
Жисмоний тарбия дарсларида педагогик назорат: педагогик таҳлил, хронометраж, пульсометрия ўтказиш услуги.....	164

Жисмоний тарбия жараёнида режалаштириш ва назорат.....	
Синфдан ташқари олиб бориладиган жисмоний тарбия ишларига тавсиф.....	
Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчилар фаолиятини ташкил этиш усуллари.....	
Глоссарий.....	
Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.....	