

Б. Мадаминов

Р. Саломов

# ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ВА УСЛУБИЯТИНИНГ АМАЛИЁТИ



Б. Мадаминов

Р. Саломов

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ  
НАЗАРИЯСИ ВА  
УСЛУБИЯТИНИНГ  
АМАЛИЁТИ**

“Мухаррир” нашриёти

Тошкент

2013

УДК: 796.81  
ББК: 75.715  
М 48

Мадаминов Б.

Жисмоний тарбия назарияси ва услубиятининг амалиёти / Б. Мадаминов, Р. Саломов. – Тошкент: «Муҳаррир» нашриёти, 2013, 132 б.

И. Саломов, Р.

Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг институтлараро илмий-услубий кенгаши (*баённома № 2, 2006 й.*) ва НамДУ ўқув-услубий кенгаши (*баённома №5, 2011 й.*) томонидан тасдиқланган.

**Тузувчилар:** Мадаминов Б. Ш. – *педагогика фанлари номзоди.*  
Саломов Р. С. – *педагогика фанлари доктори, профессор.*

**Такризчилар:** Усмонходжаев Т. С. – *педагогика фанлари доктори, профессор.*  
Бойбобоев Б. Ғ. – *педагогика фанлари номзоди.*  
Абдуллаева М. – *педагогика фанлари номзоди.*

Жисмоний тарбия назарияси ва услубиятининг амалиёти  
(*Жисмоний тарбия институти ва жисмоний тарбия факультетлари талабалари учун ўқув қўлланма*)

Жисмоний тарбия назарияси ва услубиятининг амалиёти бўйича ёзилган ушбу қўлланма бўлажак ёш жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларига педагогик фаолиятларида эгаллаган назарий билимларини амалиётга жалб қилишда ёрдам беради.

ISBN - 978-9943-25-188-5

© Б. Мадаминов, Р. Саломов  
© «Муҳаррир» нашриёти,  
Тошкент, 2013.

## К И Р И Ш

Ўзбекистон Республикасида мустақил ҳуқуқий, демократик давлат, эркин фуқаролик жамияти куриш йўлидаги улкан ишлар инсон моҳиятини янгидан кашф қилишга, унинг ўзлигини англашда имкониятларни рўёбга чиқаришга ва маънавий интеллектуал, ақлий-амалий ривожланиши учун янги шарт-шароитлар яратиб беради. Бу ўз навбатида инсоният яратган маънавий-илмий бойликларга, инсоннинг ўзига янги муносабат ёндашувини юзага келтиради. Президентимиз И. А. Каримов айтганидек: «Фуқаролар энди ижтимоий-иқтисодий жараёнларнинг иштирокчиси, бажарувчиси эмас, балки бунёдкори ва ташкилотчисидир». Бундай янги ёндашишлар жисмоний тарбия назарияси ва услубияти фанининг объекти ва предметини кенгайтиради.

Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти фани фақат таълим-тарбия жараёнини назарий, методик-амалий жиҳатдан таъминловчи фан эмас, балки умумий томонлари билан комил инсон шаклланишини, ривожланишини таъминловчи кенг соҳаларни ўз ичига олади. Шунинг учун кадрлар тайёрлаш миллий дастуридаги миллий таълим моделида шахсга кадрлар тайёрлаш тизимининг бош субъекти ва объекти сифатида қаралади. Маълумки, жисмоний тарбия назарияси ва услубияти фани тарбия ҳамда таълимнинг инсон ривожи, шахс камоли ва мутахассис шаклланишида таълим тизими ўз ичига олмайдиган этник, антропологик, генетик, тарихийлик, мустақиллик, табиий-экологик, интуитив, руҳий-ҳиссий билиш, ривожланиш, комиллик омилларига ҳам суянади. Бундан ташқари, жисмоний тарбия назарияси ва услубияти фани олдига янги фикрлаш, янги тафаккур, миллий мафқуранинг кенг қамровли сифатларини шакллантириш вазибалари қўйилди.

Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти таълим-тарбияда, ҳаёт жараёнининг ҳамма соҳаларини, жабҳаларини қамраб олма-

са, у ўзининг комил инсон тарбиясидаги жуда катта имкониятларга эга бўлган асосий ижтимоий фан мавқеини эгаллай олмаган бўлади. Шунинг учун ҳам янги таълим концепциясида ва мутахассислар тайёрлаш миллий дастурида таълим ижтимоий-иқтисодий ривожланишнинг устувор йўналиши қилиб белгиланди.

Шу сабабли ушбу ўқув қўлланма талабалар билан аудиторияда мустақил ишлаш, билимни аниқлашда жорий босқичли ва якуний назорат ўтказиш, семинарларга, методик машғулотларга, синов ва имтиҳонларга тайёргарлик кўришга йўналтирилган. Талабаларнинг иш жараёнидаги фаолияти, асосан, мустақил ишлашга қаратилган (ўқитувчи фақат ташкилий ва маслаҳатчи вазифасини бажаради) бўлиб, дарс якунида сон ва сифат жиҳатидан таҳлил қилади ва баҳолайди.

# I ҚИСМ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ВА УСЛУБИЯТИ

## 1-мавзу: Жисмоний тарбия назарияси ва услугиятига умумий тавсиф.

### Назорат тестлари

1. Куйидагилардан қайси бири ўргатиш, жисмоний сифатларни тарбиялаш, махсус билимларни ўз ичига олади:

- а) *жисмоний маданият;*
- б) *жисмоний тайёргарлик;*
- в) *жисмоний тарбия;*
- г) *жисмоний таълим;*
- д) *жисмоний камолот.*

2. Жисмоний тайёргарлик натижаси куйидагиларнинг қайси бирида аниқ кўрсатилган:

- а) *шахснинг жисмоний ривожланиши;*
- б) *жисмоний тарбия;*
- в) *жисмоний тайёргарлик;*
- г) *жисмоний камолот;*
- д) *жисмоний маданият.*

3. Жисмоний маданият атамасини аниқ акс эттирувчи тушунчани кўрсатинг?

а) *жисмоний маданият - жамият ва шахс маданиятининг таркибий қисми бўлиб, унинг махсус мазмунининг негизи, инсон фаолиятидан аниқ фойдаланишни ташкил қилса, амалиётда жисмоний тайёргарлик, жисмоний ҳолат ва ривожланишни оптимал равишда ушлаш демакдир;*

б) *инсоннинг жисмоний сифатларини ривожлантириш кўрсаткичлари;*

в) *инсоннинг жисмоний ҳолатини оптималлаштиришга ва шу ҳаракатнинг натижаларига йўналтирилган фаолиятдир;*

г) *хусусий мусобақаланиш фаолияти бўлиб, унга махсус тайёргарлик ҳамда шу фаолият асосида келиб чиқадиган ўзига хос муносабатлар, нормалар ва ютуқларнинг йиғиндисидир;*

д) *жисмоний гармоник ривожланишининг оптимал ўлчами, ҳар томонлама ижтимоий тайёргарлик.*

4. «Жисмоний тарбия»нинг аниқ кўрсатувчи атамасини кўрсатинг:

а) жамиятда жисмоний тарбия маданиятини ривожлантириш ва фойдаланиш масалаларига йўналтирилган ижтимоий оқим;

б) ўз ҳаракатларини бошқаришни мақсадга мувофиқ йўлларини ўзлаштириш ҳаётий зарур бўлган ҳаракат, кўникма ва малакаларини эгаллаш;

в) тарбия тури инсон жисмоний сифатларини тарбиялаш ва ҳара-катларга ўргатишга қаратилган педагогик эсараёндир;

г) жисмоний ривожланишнинг оптимал ўлчови ва ҳар томонлама ижтимоий тайёргарлик;

д) жисмоний тарбия.

5. Жисмоний таълим тушунчаси мазмунининг асосини нима ташкил этади?

а) ҳаётий зарур ҳаракат кўникма малакалари ва улар билан боғлиқ бўлган билимларни эгаллаш;

б) махсус жисмоний тарбия билимларини шакллантириш;

в) инсон организми шакли ва функциясини гармоник ривожлантириш;

г) инсон жисмоний сифатларини ривожлантириш ва такомиллаштириш;

д) жисмоний шаклларни ўрганиш.

6. Жисмоний ривожланиш кўрсаткичларига нималар кира-ди?

а) инсон жисмоний сифатларининг ривожланиш кўрсаткичлари;

б) жисмоний тайёргарлик ва спорт натижаларининг умумий даражаси;

в) соғлиқ кўрсаткичи, тана тузилиши ва ҳаёт учун керак бўлган ҳаракат кўникма ва малакалар фонди;

г) тана тузилиши, соғлиқ, жисмоний сифатларни ривожланиши кўрсаткичлари;

д) инсон фазилатлари.

7. Инсон ҳаётининг ҳар бир дақиқасида тананинг табиий мор-фо-функционал хусусиятларининг йиғиндисини нималар белги-лайди?

а) жисмоний таълимот;

б) жисмоний ҳолат;

в) жисмоний ривожланиш;

г) жисмоний тайёргарлик;

д) жисмоний камолот.

8. Спорт кенг маънода бу ...

а) хусусий мусобақалашши фаолияти бўлиб юқори кўрсаткичларни намойиш этишига, объектив таққосланган махсус мослаштиришга ва инсоннинг айрим имкониятларини баҳолашга йўналтирилган;

б) ишнинг жисмоний ҳолатини оптималлаштиришга ва шу ҳаракатнинг натижаларига йўналтирилган фаолиятдир;

в) хусусий мусобақалашши фаолияти бўлиб, тарихий жисмоний маданият соҳасида мусобақа турига асосланган;

г) хусусий мусобақалашши фаолияти бўлиб, унга махсус тайёргарлик ҳамда шу фаолият асосида келиб чиқадиган ўзига хос муносабатлар, нормалар ва ютуқларнинг йиғиндисидир;

д) спорт бу яккакураш турларига киради.

9. Кўрсатилган қайси тушунча ҳаракатга ўргатиш ва жисмоний сифатларни тарбиялашда педагогик жараёни билдиради?

а) спорт;

б) жисмоний ривожланиш;

в) жисмоний маданият;

г) жисмоний тарбия;

д) ёшлар спорти.

10. Жисмоний тарбия назарияси ҳозирги кунда неча бўлим-дан иборат?

а) 2 та;

б) 5 та;

в) 3 та;

г) 4 та;

д) 6 та.

Назорат тестлари бўйича танлаган жавобларингизни жадвалга (жавоблар варақасига) ёзинг.

Саволлар тартиб рақами	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Жавоблар										



## Мустақил ишлаш учун вазифалар

1. Жадвалнинг 2-устунида жисмоний тарбия назариясининг асосий атамалари келтирилган, учинчисида - уларнинг мазмуни ихтиёрлий тартибда берилган. Учинчи устундаги тўғри жавобларни топиб, ҳар бир атама тўғрисидаги 1-устунга тартиб рақамини ёзинг.

Жавоб тартиб рақами	Атама (тушунча)	Мазмуни
	Жисмоний таълим	1. Инсоннинг идеал жисмоний тайёргарлигини тарихий белгиланган ҳамда ҳаёт талабига оптимал равишда жавоб бера оладиган
	Жисмоний сифатларни тарбиялаш	2. Индивидуум ҳаёти давомида унинг организмнинг улғайиши, мосланиши ва кейинги ўзгаришлари, ҳамда уларга асосланган жисмоний сифат ва қобилиятларнинг морфофункционал хусусиятлари жараёни
	Жисмоний тайёргарлик	3. Мусобақа фаолияти, унга махсус тайёргарлик, шунингдек, инсонлараро муносабатлар ҳамда уларга хос меъёрлар
	Жисмоний ривожланиш	4. Инсонда ҳаракат билим ва кўникмаларнинг шаклланиш жараёни, шунингдек, махсус жисмоний тарбия билимларини кейинги авлодга етказиш
	Жисмоний камолот	5. Жисмоний сифатларни тарбиялаш ва ҳаёти учун муҳим ҳаракатларни эгаллаш жараёни
	Спорт	6. Инсоннинг жисмоний сифатлари ривожланишига меъёрланган функционал юкламалар воситасида аниқ мақсадли таъсир кўрсатиш

2. Замонавий жисмоний камолотга эришган кишининг энг керакли аниқ кўрсаткичларини ёзиб беринг.

3. Инсоннинг жисмоний ривожланиши жараёни нима билан аниқланади? Нимага бўйсунуш қонунларини ёзинг.

**2-мавзу: Ўзбекистон Республикасида  
жисмоний тарбия тизими.  
Назорат тестлари**

1. Жисмоний тарбия тизими атамасини қайси тушунча аниқ акс эттиради?

*а) жисмоний тарбия тизими жисмоний тарбиянинг зоявий, илмий методик негизлари бирлигидан, шунингдек, республика фуқароларининг жисмоний тарбиясини амалга оширадиган ва назорат қиладиган ташкилотлар ва муассасаларнинг бирлигидан иборатдир;*

*б) жисмоний тарбия тизими ташкил этилган ижтимоий оқим бўлиб, жисмоний маданиятни жамиятнинг мақсадларига мувофиқ режалаштириши ва татбиқ этишига йўналтирилган;*

*в) жамиятда жисмоний тарбия маданиятини ривожлантириши ва фойдаланиши мақсадларига йўналтирилган ижтимоий оқим;*

*г) жамиятнинг яшаш қонуни ва билимни эгаллашига асосланган ҳолда, фикрлаш қобилияти орқали борлиқни аниқлаш;*

*д) инсон жисмоний сифатларини ривожлантириши ва такомиллаштиришига қаратилган.*

2. Жисмоний тарбия, мажбурий давлат жисмоний тарбия ва спорт дастури орқали амалга оширилади. Бу дастурлар нималарни ўз ичига олган?

*а) разряд нормативлари ва спорт турлари бўйича талаблар;*

*б) жисмоний машғулотларни услубияти;*

*в) жисмоний тарбия тизимининг умумий ижтимоий педагогик тамойилларини;*

*г) илмий асосланган жисмоний тарбиянинг вазифалари ва воститаларини ўрганиш учун керакли кўникма ва малакалар мажмуасини, унинг норма ва талаблар рўйхатини.*

3. Жадвалга жисмоний тарбиянинг махсус ва умумпедагогик вазифаларини ёзинг.

Махсус вазифалар		Умумпедагогик вазифалар
Инсон жисмоний ривожланишини оптималлаштириш бўйича вазифалар	Махсус таълимий вазифалар	
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.

4. Жадвалга жисмоний тарбия тизимининг ижтимоий педагогик тамойилларини ёзинг ва уларни очиб беринг.

Жисмоний тарбия тизимининг умумий тамойиллари	Тамойилнинг тавсифи

**3-мавзу: Жисмоний тарбия жараёнида шахснинг йўналтирилган шаклланиши.**

**Назорат тестлари**

1. Методологик ва ташкилий кўрсатманинг тарбиявий инструментарияси учун танлаш ва таъсир кўрсатишни аниқлайдиган бирлашган йиғиндиси нима деб аталади?

- а) тарбия;*
- б) тарбия техникаси;*
- в) тарбия фаолиятини технологияси;*
- г) тарбиявий усуллар;*
- д) тарбия ҳолатлари.*

2. Педагогик таъсир кўрсатишнинг маълум услубларини, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчиларга ёки уларда жисмоний сифатларни бирлаштириб ривожлантиришни ташкил топтириш мақсадида социал ролларни аниқ бажариш ва шахсий аҳамиятли мақсад нима дейилади?

- а) тарбия воситалари;*
- б) тарбия услублари;*
- в) тарбия қоидалари;*
- г) тарбия методлари;*
- д) тарбия белгилари.*

3. Услублар мажмуаси, жисмоний тарбия ва спорт ўқитувчиси томонидан кўрсатиш учун ишлатилган тарбиявий инструментал ва касб амалий фаолияти нимани билдиради?

- а) тарбия стратегиясини;*
- б) тарбия техникасини;*
- в) тарбия тактикасини;*
- г) тарбия методларини;*
- д) тарбия принципларини.*

4. Тарбия методлари негизини нима ташкил қилади?

- а) тарбиянинг восита ва услублари;*
- б) ишонтириш ва кўргазмали мисол;*
- в) тарбия техникасini тарбиялаш;*
- г) тарбиянинг қоидалари;*
- д) тарбиянинг узлуксизлиги.*

5. Ватанимиз педагогикасида тарбиянинг бош усули куйидагилардан қайси бири:

- а) ишонтириш методи;*
- б) машқ методи;*
- в) рағбатлантириш методи;*
- г) жонли мисол;*
- д) қаттиқ гаптириш.*

6. Тарбиявий жараёнда «иш» билан қизиқтириш учун, кўпинча, куйидаги усулларнинг қайсиларидан фойдаланилади:

- а) шуғулланувчиларга уни қилган ишининг бориш баҳоси ва аҳамиятини кўрсатиш;*
- б) тушунтириш ва тасдиқлаш;*
- в) солиштириш, қиёслаш;*
- г) материал ва маънавий;*
- д) жеркиб бериш.*

**Назорат тестлари бўйича танлаган жавобларингизни  
жадвалга (жавоб варақасига) ёзинг**

<b>Савол рақами</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>Жавоб рақами</b>						

**Мустақил ишлаш учун топшириқлар:**

1. Ҳозирги замон шароитида шахс тарбиясининг бош мақсадини кўрсатинг.

2. Жадвалнинг иккинчи устунисида тарбия билан боғлиқ тушунчалар, учинчи устунисида ихтиёрий тартибда уларнинг таърифлари берилган. Учунчи устундан ҳар бир атаманинг тўғри таърифини топиб, жавоб рақамини жадвалнинг биринчи устунига ёзиб чиқинг.

<b>Жавоб таъриф рақами</b>	<b>Атама (тушунча)</b>	<b>Таъриф</b>
	Тарбия кенг маънода	1. Шахснинг сифатларини (эҳтиёжларини, феъл-атворини, қобилиятларини) тарбиянинг мақсад ҳамда вазифаларига мувофиқ ҳолда шаклланишини таъминловчи аниқ мақсадга йўналтирилган фаолияти
	Тарбия тор маънода	2. Ижтимоий субъектлар томонидан уларнинг ўзаро, ижтимоий муҳит ҳамда теварак-атрофдаги табиат билан кенг, ҳар томонлама ўзаро таъсирини қамраб олувчи жамият тажрибасини ўзлаштириш ва фаол қўллаш жараёни
	Тарбия жараёни	3. Ўқитувчи (мураббий) тарбияланувчиларга таъсир кўрсатиш учун қўллайдиган барча воситалар (сўз, суҳбатлар, йиғилишлар, кўргазмали куруллар ва х.к)
	«Мен ва йўналиш»	4. Инсоннинг ўзи ҳақида ўз ҳаёти ва меҳнат субъекти сифатида бошидан кечирадиган такрорланмас, нисбатан барқарор, етарлича англаган тасавурлар тизими бўлиб, унинг асосида инсон бошқалар билан ўзаро муносабатларини қуради, ўз фаолияти ва хулқини намоёниш этади.
	Тарбия воситалари	6. Тарбиянинг элементлари ёки алоҳида воситаларини муайян педагогик вазиятга мувофиқ равишда қўллаш бўйича ҳаракатларнинг хусусий ҳоллари
	Тарбия усуллари	7. Тарбия жараёни субъектларининг аниқ мақсадга қаратилган мунтазам ўзаро муносабатлари

3. Тарбиянинг турларини (таркибий қисмлари)ни сананг.

4. Тарбиянинг анъанавий усулларини санаб беринг.

5. «Жисмоний тарбия ўқитувчиси (спорт тури бўйича мураббий) нинг шахсий ва ишбилармонлик сифатлари» жадвалини тўлдириңг.

<b>Ишбилармонлик сифатлари</b>	<b>Шахсий сифатлари</b>

6. «Жисмоний тарбия жараёнида маънавий тарбия» жадвалини тўлдилинг.

Маънавий вазибалари тарбиянинг	Маънавий воситалари тарбия	Маънавий усуллари тарбия

7. «Жисмоний тарбия жараёнида аклий тарбия» жадвалини тўлдилинг.

Аклий тарбиянинг вазибалари	Аклий тарбия воситалари	Аклий тарбия усуллари

8. «Жисмоний тарбия жараёнида гўзаллик тарбияси» жадвалини тўлдилинг.

Гўзаллик тарбиянинг вазибалари	Гўзаллик тарбия воситалари	Гўзаллик тарбия усуллари

9. «Жисмоний тарбия жараёнида меҳнат тарбияси» жадвалини тўлдилинг.

Меҳнат тарбиянинг вазибалари	Меҳнат тарбия воситалари	Меҳнат тарбия усуллари

## 4-мавзу: Жисмоний тарбиянинг восита ва усуллари

### 4.1. Жисмоний тарбиянинг воситалари

#### Назорат тестлари

1. Жисмоний тарбиянинг асосий ўзига хос воситалари нима?
  - а) жисмоний машқлар;
  - б) гигиеник факторлар;
  - в) табиатнинг соғломлаштириш кучлари;
  - г) тренажерлар.
2. Жисмоний машқлар мазмуни деганда нима тушунилади?
  - а) ҳаракатнинг тузилиши;
  - б) ҳаракат фаолияти;
  - в) жисмоний нагрузка;
  - г) жисмоний машқларни бажаришда организмда содир бўладиган асосий жараёнлар тўплами, шунингдек, унинг ҳаракат йиғиндиси;
  - д) машқларнинг ҳажми.
3. Жисмоний машқларнинг шакли қуйидагиларни ўз ичига олади:
  - а) ҳаракатнинг ички ва ташқи тузилиши;
  - б) ҳаракат фаолияти қисмларининг тўплами;
  - в) ҳаракатнинг куч ва ритмик ҳарактеристикаси;
  - г) жисмоний машқларни бажариш жараёнида инсонда содир бўладиган жараён ва ҳодисаларнинг йиғиндиси;
  - д) ҳаракат фаолиятини бир даражадаги йиғиндиси.
4. Қуйидагилардан қайси тушунча инсон жисмоний тарбиясининг меҳнат ва бошқа фаолиятдаги амалий йўналиши?
  - а) жисмоний тайёргарлик;
  - б) жисмоний камолот;
  - в) жисмоний маданият;
  - г) жисмоний ҳолат.
5. Жисмоний машқларнинг самарадорлиги қуйидагиларнинг қайси бири билан аниқланади?
  - а) шакли билан;
  - б) мазмуни билан;
  - в) ҳаракати билан;
  - г) узоқ вақт бажарилиши билан.

<b>Назорат тестларига танлаган варақасига)</b>	<b>жавобларингизни</b>		<b>жадвалга (жавоблар</b>		
Савол рақами	1	2	3	4	5
Жавоб рақами					

### Мустақил ишлаш учун топшириқлар.

1. Қолдирилган бўш жойга қуйида берилган тушунчалар таърифини ёзинг.

*Жисмоний машқлар мазмуни* \_\_\_\_\_

*Жисмоний машқлар шакли* \_\_\_\_\_

2. Жисмоний машқларнинг соғломлаштиришдаги аҳамияти, таълимий роли, шахсга таъсири жадвалини тўлдилинг.

<b>Жисмоний машқларнинг соғломлаштиришдаги фаолияти</b>	<b>Жисмоний машқларнинг таълимий роли</b>	<b>Жисмоний машқларнинг шахсга таъсири</b>

3. «Жисмоний машқнинг ички ва ташқи тузилиши» жадвалини тўлдилинг.

<b>Жисмоний машқнинг ички тузилиши</b>	<b>Жисмоний машқнинг ташқи тузилиши</b>

4. Жадвалга ҳаракатларнинг биомеханик характеристикасини (тавсифини) ёзинг.

<b>Ҳаракатларнинг маконий тавсифи</b>	<b>Ҳаракатларнинг вақт тавсифи</b>	<b>Ҳаракатларнинг маконий-вақт тавсифи</b>	<b>Ҳаракатларнинг динамик тавсифи</b>

5. Жисмоний машқлар билан навбатдаги шуғулланишгача ўтадиган вақт оралиқларига боғлиқ равишда жисмоний машқлар самараси ўзгаришининг қуйидаги босқичлари мавжуд деб ҳисоблайдилар:

1) *нисбатан нормаллашув босқичи;*



- 2) суперкомпенсаторлик босқичи;
- 3) редукицион босқич.

Санаб ўтилган босқичларнинг ҳар бирига хос хусусиятларни жадвалга ёзинг.

Жисмоний машқлар самараси ўзгаришининг босқичлари		
Нисбий нормаллашув босқичи	Суперкомпенсаторлик босқичи	Редукицион босқич

6. Гапда қолдирилган бўш жойни тўлдилинг.

*Жисмоний тарбияда жисмоний машқларнинг узоқ муддатли қумулятив самарасини таъминлашнинг асосий маъноси \_\_\_\_\_*

7. «Жисмоний машқларни тавсифлаш» жадвалини тўлдилинг.

Жисмоний машқларни таснифлаш					
Жисмоний тарбиянинг тарихан юзага келган тушунчалари белгисига кўра	Анатомик белгисига кўра	Алохида жисмоний сифатларни тарбиялашга кўпроқ йўналтирилганлик белгисига кўра	Ҳаракат тузилиши белгисига кўра	Қувватнинг физиологик зоналари белгисига кўра	Сифат ихтисослашуви белгисига кўра

#### 4.2. Жисмоний тарбиянинг усуллари Назорат тестлари

1. Қатъий тартиблаштирилган машқ методларининг асосини нима ташкил этади?

- а) аниқ ҳаракат алгоритми;
- б) нагрукани аниқ меъёрлаш;
- в) олдиндан белгиланган қатъий дастур ва юклама билан дам олишни меъёрлаштириш;
- г) дам олиш оралиқларини аниқ белгилаш;
- д) ҳаракат ритми ва темпи.

2. Жисмоний тарбиянинг махсус услубиятига ... киради.
- а) ўйин усули;
  - б) мусобақа усули;
  - в) кўргазмали таъсир кўрсатиш ва тез ахборот;
  - г) қатъий тартиблаштирилган машқ усуллари, ўйин, мусобақа, усуллари;
  - д) техник таъминлаш усуллари.
3. Қуйидагилар ичидан ўйин усулига хос хусусиятни топинг.
- а) ижодий изланиш;
  - б) ўйиннинг узоқ вақт давом этиши;
  - в) ўйинда шуғулланувчиларни тез-тез алмаштириш;
  - г) ўйинда ҳар хил спорт атамаларидан фойдаланиш;
  - д) ўйинга методик хусусиятларини бошқа машқларга киритиш.
4. Қуйидагилардан қайси бири махсус усулларга киради?
- а) сўз усуллари (фармойиш, қоматда кўрсатиш) ва кўргазмали таъсир кўрсатиш;
  - б) қатъий тартибга туширилган машқлар, ўйин ва мусобақа усуллари;
  - в) тез информация берувчи усуллар;
  - г) амалий, услуб телетасма, мустақил ишлаш услуби, назорат;
  - д) фаол услублар.
5. Қатъий тартиблаштирилган машқ усуллари аҳамияти ва моҳияти нимада?
- а) ҳарбий машқ бир вақтнинг ўзида техника ва тактикани такомиллаштиришга ва жисмоний сифатларни ривожланишига қаратади;
  - б) булар олдиндан тузилган мақсад ва жисмоний тарбия натижасининг боғлиқ звеносидир;
  - в) жисмоний машғулотни ташкил қилишининг қатъийлиги;
  - г) ҳар бир машқ қатъий берилган шаклда ва аниқ белгиланган юкламада бажарилади;
  - д) машқлар кетма-кетлигини белгилайди.

**Назорат тестларига танлаган жавобларингизни жадвалга  
(жавоб varaқасига) ёзинг**

<b>Савол рақами</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>Жавоб рақами</b>						

### Мустақил ишлаш учун топшириқлар

1. Вақти аниқ белгиланган машқ усулларининг педагогик имкониятлари катта. Жисмоний тарбияда улар ... имконини беради.

2. «Ҳаракат фаолиятига ўргатиш усуллари ва уларнинг таърифи» жадвалини тўлдилинг.

Ўргатиш усуллари	Усуллар тавсифи

3. «Жисмоний сифатларни тарбиялаш усуллари ва уларнинг тавсифи» жадвалини тўлдилинг.

Тарбия усуллари	Усуллар тавсифи

4. «Жисмоний тарбияда сўздан фойдаланиш усуллари (сўз усуллари) ва уларнинг тавсифи» жадвалини тўлдилинг.

Сўз усуллари	Усуллар тавсифи

5. «Жисмоний тарбияда кўргазмалиликни таъминлаш усуллари (кўргазмали усуллар) ва уларнинг тавсифи» жадвалини тўлдилинг.

Кўргазмали усуллар	Усуллар тавсифи

## Муаммоли вазиятлари бўлган топшириқлар

### Мавзу. «Вақти қатъий белгиланган машқ усулларига тавсиф бериш».

**1-сонли муаммоли вазият.** Ҳар қандай ҳаракат фаолияти уч босқичда ўзлаштирилади. Ҳар бир босқичда шундай усуллар ажратиб кўрсатиладики, улар ёрдамида мазкур босқич вазифалари кўпроқ самарадорлик билан ҳал қилинади. Ҳаракат фаолиятларига ўргатишнинг бошланғич даврида конструктив машқ усули кенг қўлланади. Кўпинча, билиш билан ўргатишнинг белгиланган босқичида фойдаланиш учун кўзда тутилган муайян машқлар таркибини билмаслик орасида зиддият юзага келади.

**Топшириқ.** Мактаб ўқувчиларини кичкина (теннис учун) тўпни узунликка узвий қисмларга ажратиш конструктив машқ усулини қўллаган ҳолда улоқтиришга ўргатишда фойдаланиладиган муайян машқлар таркибини аниқланг (танланган спорт тури мисолида бўлиши мумкин).

**2-сонли муаммоли вазият.** Ҳаракат фаолиятларини ўргатиш жараёнида 2 та асосий умумий ёндашув мавжудлиги эътироф этилади: 1) ҳаракатни узвий қисмларга бўлиб ўрганиб, кейин бу қисмларни бутун ҳаракатга бирлаштириш. Шундай ёндашувга мос усулларни «узвий қисмларга ажратилган конструктив машқ усуллари» деб аталади; 2) ҳаракатни имкони борича бутун ҳолда айрим деталларни танлаб ажратиб олиб ўрганиш. Бундай ёндашувга хос бўлган усулларни қисқача «бутун машқ усуллари» деб аталади. Агар ўрганилаётган ҳаракат (ёки ҳаракатлар йиғиндиси) нисбатан мустақил унсурларга бўлинса, бунда уларнинг хусусиятлари кўп ўзгармаса, биринчи йўл танланади. Агар бутунни қисмларга ажратиш билан ҳаракатнинг моҳияти ўзгарса, уларнинг тузилиши бузилса, у ҳолда иккинчи йўлга мурожаат қилинади. Бутуннинг тузилиши, одатда, ҳаракатнинг асосий механизми ўзлаштирила боргани сайин алоҳида, нисбатан мустақил деталлар билан бирлашиб, бутун ҳаракатнинг бажарилиши фонида такомиллашадиган фаолиятларни чиқариб ташлаш ҳисобига соддалаштирилади.

**1-топшириқ.** Танланган спорт тури мисолида бутун ҳаракат фаолиятини қисмларга ажратиш тартибини аниқланг (биринчи йўл учун).

**2-топшириқ.** Танланган спорт тури техникасининг у ёки бу унсурини ўзлаштириш кетма-кетлигини аниқланг. Натижани тақдим этиш чоғида жавобингиз тўғрилигини асослаб беринг.

**3-сонли муаммоли вазият.** Жисмоний тарбияда стандарт машқ ва ўзгарувчан (вариантли) машқ усуллари мавжуд. Бу усуллар узлуксиз ва интервалли юкланма режимда қўлланилади. Бу усулларнинг ҳар бири жисмоний тарбия жараёнида у ёки бу вазифаларни бажаришга хизмат қилади. Дикқатингизга қуйидаги муаммоли вазият ҳавола этилади. Жисмоний машқлар шартли машғулотларини ўтказиш жараёнида ҳар бир усул учун қуйидагиларни навбати билан шакллантириб олиш лозим: 1) стандарт узлуксиз машқ усулини қўллаш билан боғлиқ вазифа; 2) стандарт интервалли машқ усули ёрдамида ечилиши мумкин бўлган вазифа; 3) ўзгарувчан узлуксиз машқ усулидан фойдаланиш билан боғлиқ вазифа; 4) ўзгарувчан интервалли машқ усули ёрдамида ҳал этилиши мумкин бўлган вазифа.

**Топширик.** Ўзингиз шакллантирган вазифани асослаб беринг.

### **Мавзу: «Кўргазмали таъсир воситалари ва сўздан фойдаланиш усуллари»**

**Муаммоли вазифа.** Ўқувчиларга ҳар хил ҳаракат фаолиятларини ўргатишда жисмоний тарбия ўқитувчиси шароитга қараб ҳар доим ҳам шу ҳаракат ёки унинг айрим унсурларини кўрсатиб беролмайди. Шундай ҳолларда ўрганилаётган ҳаракат ҳақида кўргазмали тасаввур ҳосил қилиш бўйича услубият талаблари билан ўқитувчи томонидан кўрсатилиш имкони йўқлиги орасида муаммоли вазият юзага келади. Биз биламизки, кўргазмалиликни бевосита яратишнинг бир гуруҳ усуллари мавжуд.

**Топширик.** Бу гуруҳларни, шунингдек, мазкур муаммоли вазиятни самарали ҳал қилиш имконини берадиган муайян усуллар таркибини аниқланг.

### **5-Мавзу. Жисмоний тарбиянинг умумуслубий ва махсус тамойиллари**

#### **Назорат тестлари**

1. Жисмоний тарбия тизимида қайси тамойиллар бошқариш ҳолати сифатида қўлланишини кўрсатинг:

- а) умумижстимоий ва умумпедагогик тамойиллар;*
- б) умумметодик тамойиллар;*
- в) махсус тамойиллар;*

э) умумижстмоий, умумпедагогик, умумметодик ва махсус тамойиллар;

д) умумий тамойиллар.

2. Кўрсатилган тамойиллардан қайси бири умумметодик тамойил бўлиб ҳисобланади:

а) онглилик ва фаоллик тамойили, кўргазмаллик тамойили, тушунарлик ва индивидуаллик тамойили;

б) узлуксизлик тамойили, юклама ва дам олиш тизимини алмаштириш тамойили;

в) юклама динамикасини мослаштириб танлаш тамойили, машғулотларни циклик тузиш тамойили;

г) ривожлантириб тренировка қилиб таъсир кўрсатишни аста-секин ошириб бориш тамойили;

д) илмий методик тамойил.

3. Қайси тамойил жисмоний юкламанинг ҳажми ва шиддатини организмнинг функционал имкониятларини ўсишига қараб режа асосида ошириб боради?

а) илмийлик тамойили;

б) тушунарлик ва индивидуаллик;

в) узлуксизлик тамойили;

г) ривожлантириб - тренировка қилиб таъсир кўрсатишни аста-секин ошириб бориш;

д) мустақил иш тамойили.

4. Қайси бир тамойил олдинги машғулот изига кейинги машғулот изини маълум тартибда самарасини, тузилишини ҳисобга олишни талаб қилади?

а) мунтазамлик;

б) узлуксизлик;

в) бажара олишлик;

г) кўргазмаллик;

д) фаоллик тамойили.

Назорат тестлари учун танлаган жавобларингизни жадвалга (жавоблар варақасига) ёзинг.

Савол рақами	1	2	3	4	5
Жавоб рақами					

## Мустақил ишлаш учун топшириқлар.

1. Жисмоний тарбияда онглилик ва фаолликни ўстиришга ёрдам берадиган махсус услубий приёмларни сананг.

2. «Жисмоний тарбияда амалий кўргазмалиликнинг шакллари ва уларнинг тавсифи (вазифаси ва воситалари)» жадвалини тўлдириг.

### Жисмоний тарбия жараёнида амалий кўргазмалилик

Кўргазмалилик	Вазифаси	Воситалари

3. «Жисмоний тарбияда тушунарлилик ва индивидуаллаштириш тамойили ва унинг тавсифи» жадвалини тўлдириг.

Тушунарлилик ва индивидуаллаштириш тамойили	
Вазифаси	Тавсифи

4. Жисмоний тарбияда юкланмалар ва ҳаракатли топшириқлар \_\_\_\_\_ белгиланадиган мезонларни (кўрсаткичларни) сананг.

Объектив кўрсаткичлар	Субъектив кўрсаткичлар

5. «Жисмоний тарбиянинг махсус тамойиллари ва уларнинг тавсифий» жадвалини тўлдириг.

Жисмоний тарбиянинг махсус	Тамойиллар тавсифи

## Муаммоли вазиятлари бўлган топшириқлар.

### 5.1. Мавзу: «Жисмоний тарбия услубияти тамойиллари»

**Муаммоли вазият.** Умумий тўғри тамойилларга асосланганидагина энг киска йўл билан мақсадга олиб боради. Педагогик жараёнинг, аввало, услубий қонуниятларини ифодалайдиган бир қатор тамойиллар борки, худди шунинг учун ҳам таълим вазифаларини бажаришда улар энг муҳим саналади. Булар онглилик ва фаоллик, кўргазмалилик ва индивидуаллаштириш тамойилларидир.

**Топшириқ.** Педагогик жараёнда қандайдир тамойилни эътиборга олмаслик натижасида қандай оқибатлар ёки нуқсонлар юзага келиши мумкинлигини аниқлашга ҳаракат қилиб кўринг. Ушбу саволга жавоб излаш ва топиш мантиқини оғзаки баён қилинг, бунда касбий педагогик жараёндан ҳаётий мисоллар келтиринг.

## 6-мавзу. Ҳаракат фаолиятларига ўргатиш назарияси ва услубияти асослари

### Назорат тестлари

#### 1. Ҳаракат кўникмаси ўргатиш натижаси сифатида:

- а) киши ҳаракат имкониятларини амалга ошириш фаолиятининг автоматлашмаган шаклидир;*
- б) ҳаракатнинг автоматлашган шакли;*
- в) ҳаракатнинг берилган дастурдан фарқли шакли;*
- г) ҳаракатнинг бажарилишини вариативлиги ва ностандартлигидир.*

#### 2. Ҳаракат малакаси ўргатиш натижаси сифатида:

- а) бу ҳаракатнинг автоматлашган ҳаракатлар асосида юзага келиш шаклидир;*
- б) бу ҳаракат диққатни бир жойга жамлаган (концентрация) ҳолда кўп мартаба бажаришидир;*
- в) бу ҳаракат иккинчи сигнал тизимининг иштирокисиз автоматлашувидир;*
- г) бу кўникмани малакага ўтиш қонуниятидир.*

#### 3. Ўргатиш жараёнининг босқичлари:

- а) тайёрлов, асосий, якунловчи;*
- б) замин яратим;*
- в) дастлабки ўргатиш, чуқурроқ ўргатиш, натижавий таҳлил;*



2) ҳаракатларнинг такомиллашуви натижасида ҳаракатларни автоматлашувининг юзага келиши.

4. Ҳаракатнинг кўникма ва малака сифатида шаклланиш босқичлари:

а) асосий шаклланиши, яхлитланиши, малакани мустаҳкамланиши;

б) ҳаракат боғланиши ва яхлитликнинг шаклланиши;

в) асосининг шаклланиши, яхлитланиши, экстраполяцияси;

2) кўзгалишнинг иррадиация ва концентрация асосида ҳаракат малакасининг шаклланиши.

5. Ҳаракатларга дастлабки ўргатишда восита ва услублар:

а) нутқ таъсири, сезги мантиқий образ, бевосита кўрсатиш;

б) нутқ таъсири, бўлақларга бўлиб конструкторлаш (йиғиш), ёрдамчи;

в) нутқ таъсири, кўргазмалилик, амалий, айланма тренировка;

2) нутқ таъсири, кўргазмалилик, қатъий тартиблаштирилган машқ.

6. Фикрлайдиган ҳаракат вазибаларини бирлаштирувчи ҳаракат тизими нима деб аталади?

а) ўрганиш;

б) ўргатиш;

в) тарбиялаш;

2) таълим;

д) бажариш.

е

7. Ҳаракат кўникма ва малакаларни ўргатадиган махсус билим берадиган, жисмоний сифатларни тарбиялайдиган педагогик назорат нима дейилади?

а) жисмоний таълим;

б) жисмоний тарбия;

в) жисмоний ривожланиш;

2) жисмоний маданият;

д) жисмоний тайёргарлик.

8. Юкори мустаҳкамликда техникани бажаришни бошқариш техника тавсифини оптималлаштириш билан автоматлашган ҳолатга келиши нима деб аталади?

а) ҳаракат кўникмаси;

б) техник маҳорат;

- в) ҳаракатдаги иқтидорлилик;
- г) ҳаракат малакаси;
- д) ҳаракат уйғунлиги.

9. Қуйидаги пунктлардан: 1. Барқарорлик эканлиги; 2. Бир бирига бирлашган; 3. Турғун эмаслиги; 4. Автоматлашган; 5. Мушак кучини микдоридан ортиқ сарфлаш; 6. Экономли - юқоридагилардан қайси бири ҳаракат кўникмасига тааллуқли.

- а) 2-4;
- б) 1,3,5;
- в) 1,2,3,4,5,6;
- г) 1,2,6;
- д) 3,4,5.

10. Ҳаракат малакасининг асосий фарқли кўрсаткичи бўлиб:

- а) Ҳаракат фаолиятини бажаришнинг барқарор эмаслиги;
- б) Ҳаракат фаолиятларида диққатни доимий равишда бажариш техникасига қаратиши;
- в) Ҳаракат фаолиятини бошқаришнинг автоматлашганлиги;
- г) Ташқи омилларга турғун эмаслиги (шамолга қарши, ёмғир, машигулот жойининг яхши ёритилмаганлиги, залдаги шовқин).

11. Ҳаракат фаолиятига ўргатиш жараёни неча босқични ўз ичига олади?

- а) уч босқични;
- б) тўрт босқични;
- в) икки босқични;
- г) беш босқични;
- д) бир босқични.

12. Ҳаракат техникасини ўрганишнинг бошланғич босқичини ўргатиш мақсади:

- а) ўрганилаётган ҳаракат техникасини ўқувчига тушунтириш ва уни бажаришнинг умумий томонларини бажаришига эриштириш;
- б) ҳаракат кўникмасининг ташкил топишини тугаллаш;
- в) ҳаракат техникасини элементлари бўйича ўзлаштириш ва ўрганилаётган техникани мустақкамлаш;
- г) ўрганилаётган ҳаракат техникасининг фазалари ва қисмларини барқарор ва турғун бажаришига эриштириш.

13. Ҳаракат техникасига ўргатиш қайси жавобда тўғри кўрса-

тилган?

*а) ҳаракатни бажариши услублари тўғрисида бошланғич умумий тушунча ҳосил қилиши;*

*б) ҳаракат техникасини қисмлари бўйича бевосита ўргатиши;*

*в) ҳаракат техникасини бир бутун ҳолда ўргатиши;*

*г) умумий тайёргарлик машқларини ўргатиши;*

*д) қисман машқлар техникасига ўргатиши.*

14. Бошланғич ўргатиш босқичидаги битта машғулот давомида ҳаракат техникасига ўргатган дарсини қайси қисмда амалга оширилади:

*а) дарснинг тайёргарлик қисмида;*

*б) дарс асосий қисмининг бошланишида;*

*в) дарс асосий қисмининг ўртасида;*

*г) дарс асосий қисмининг охирида;*

*д) дарснинг яқунловчи қисмида.*

15. Ўқитувчи ҳаракат техникасини ўргатишга киришиш учун биринчи навбатда ўргатиш усулини танлайди (ҳаракат техникаси мураккаб бўлмаса):

*а) яхлитлигича бажариши;*

*б) бўлиб-бўлиб бажариладиган конструктив машқ методи;*

*в) ҳар хил ўйин вақтида (ўйин усули);*

*г) ҳар хил мусобақа вазиятида «Ким тўғри» бажаради, «Ким аниқ» бажаради, «Ким яхши» бажаради (мусобақа методи).*

16. Мураккаб ҳаракат техникаси бир машқни бошланғич ўргатиш босқичида қайси усул билан ўргатиш яхшироқ?

*а) стандарт интервалли машқ усули;*

*б) бир-бири устига тушган ҳамда таъсир кўрсатиши усули;*

*в) бўлиб-бўлиб бажариладиган конструктив машқ усули;*

*г) яхлит машқ усули;*

*д) ўйин усули.*

17. Ўргатиш жараёнида жуда кўп хатога йўл қўйди:

*а) ҳаракат техникаси ўрганилишининг бошланғич босқичида;*

*б) ҳаракат техникасини ўрганган чуқурлаштирилган босқичида;*

*в) ҳаракат техникасини ўргатишининг такомиллаштириши босқичида;*

*г) ҳаракат малакаларини ҳар хил тузилишига таъсир этиши босқичида.*

қичида;

д) ҳаракатни ўргатиш босқичида.

18. Ҳаракат техникаси такомиллаштириш босқичининг давом этиш вақти:

а) 3 ойдан 5 ойгача;

б) 1 йил;

в) 2-3 йил;

г) танлаб олинган йўналиш бўйича узоқ йиллар давомида;

д) 1,5-2 йил.

19. Машқларни, услублар ва усулларни танланган ҳолда ўргатишга ҳаракат кўникма ва малакасини эгаллашга йўналтирилган, шунингдек, такомиллаштиришга қаратилиши нима деб юритилади?

а) ўргатиш услубияти;

б) жисмоний маданият;

в) жисмоний таълим;

г) жисмоний тарбия;

д) жисмоний тайёргарлик.

20. Ҳаракат таъсирини (жамланган ҳолда), жисмоний тарбия ва-зифасини амалга оширишга йўналтирилган, қонуният бўйича ташкиллаштирилган бўлса нима деб аталади?

а) жисмоний машқлар;

б) ҳаракатли ўйинлар;

в) ҳаракат малакалари;

г) жисмоний камолот;

д) жисмоний ҳолат.

21. Ўқитувчи ва ўқувчининг бир-бирига боғланган услубларини тартиблаштириш орқали чуқур билим олиши, кўникма ва малакага эришиши нима деб аталади?

а) таълим усуллари;

б) ҳаракатлар таъсири;

в) ўргатиш услубияти;

г) ўрганиш ва ўргатиш;

д) ҳаракат малакалари.

22. Ҳаракат малакасига қуйидагиларнинг қайси бири мос келади?

а) ҳаракат техникасида аҳамиятсиз хатолар бор;

- б) ҳаракат техникасида битта катта хато бор;
- в) ҳаракат автоматлашган;
- г) ҳаракатни бир-икки марта бажаради, лекин учинчисида катта хатога йўл қўяди;
- д) ҳаракат онги таъсирида бажарилади.

23. Жисмоний тарбия ва спортда ҳаракат малакаларини ижобий ва салбий кўчиши кўринади. Малакани ижобий кўчиришнинг асосий шароити нима бўлиб ҳисобланади?

- а) жисмоний тарбия ўқитувчисинин, спорт тури бўйича тренировкасининг юқори даражадаги касб маҳорати;
- б) бош фазаларини тузилишида (айрим звеноларида) ўхшашлик борлиги;
- в) онглилик ва фаоллик тамойилини тўғри олиб боришига;
- г) шугулланувчиларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиш;
- д) спортчининг малакасига боғлиқ.

**Назорат тестларига танлаган жавобларнигизни жадвалга (жавоблар варақасига) ёзиб қўйинг.**

Савол рақами	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
Жавоб рақами																								

**Мустақил ишлаш учун топшириқлар.**

1. «Ҳаракат фаолиятига ўргатиш босқичлари» жадвалини тўлдиринг.

Ўргатиш босқичлари (номланиши)	Ўргатиш босқичи мақсади	Босқичнинг асосий педагогик вазифалари
		1
		2
		3
		4

		1
		2
		3
		1
		2
		3
		4

2. Ҳаракат фаолиятларига ўргатиш жараёни самарадорлиги, би-  
лишнинг кўникма даражасига ўтиш давомийлиги қуйидагиларга боғ-  
лиқ.

3. Ҳаракат фаолиятини эгаллаш қандай услубий кетма-кетликда  
амалга оширилишини кўрсатинг. Қисқача тавсиф беринг:

4. Ҳаракат фаолиятига ўргатишнинг дастлабки босқичида (бош-  
ланғич ўрганиш босқичи) шуғулланувчилар энг кўп ҳаракат  
холатларига йўл қўядилар. Уларнинг сабаблари қуйидагилардир:

5. Шуғулланувчиларнинг ҳаракат фаолиятини ўрганиш даврида  
хатоларни тўғрилашнинг энг кенг тарқалган қоидаларини кўрсатинг:

6. Ҳаракат кўникмасининг шаклланиши бир қатор қонуниятларга  
мувофиқ рўй беради. Бу қонуниятларни сананг ва уларга тавсиф  
беринг (жадвални тўлдиринг).

Ҳаракат фаолиятининг шаклланиш қонунлари	Қонуннинг тавсифи

7. Ҳаракат фаолиятининг шаклланиши давомида марказий асаб тизимида асаб жараёнлари (қўзғалиш ва тормозланиш) кечишининг уч босқичи галма-гал алмашинади. Бу босқичларга тавсиф беринг (жадвални тўлдиринг).

Ҳаракат кўникмаси шаклланиши даврида асаб жараёнлари кечишининг босқичлари тавсифи		
Биринчи босқич	Иккинчи босқич	Учинчи босқич

## 7-мавзу: Жисмоний сифатлар ривожланишининг назарий-амалий асослари.

### 7.1. Жисмоний сифатлар ҳақида тушунча

#### Назорат тестлари.

1. Жисмоний сифатлар бу -

а) инсоннинг ҳаракат имкониятларини белгиловчи, индивидуал хусусиятлари;

б) маълум ҳаракат фаолиятида, инсоннинг ҳар хил масаладаги кўрсаткичлари;

в) киши ҳаракат қилиш имкониятларининг баъзи бир сифатли томонларини кишининг жисмоний сифатлари деб аталади;

г) аниқ натижаларда кўринадиган, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчиларнинг мажмуали қобилиятидир;

д) ҳаракатда кўрсатиладиган натижаларга айтилади.

2. Ҳаракат қобилияти бу -

а) ҳаракат фаолиятининг, унинг ҳар хил мураккаблигига қарамадан тез ўзлаштириб олиш кўникмаси;

б) инсонга тааллуқли бўлган жисмоний сифатлар;

в) кишининг ҳаракат имкониятларини аниқловчи даражасининг индивидуал хусусияти;

г) ҳаракат фаолиятини мақсадга мувофиқ таъминланишининг индивидуал хусусиятлари;

д) инсоннинг ишни тез бажариши.

3. Кишининг жисмоний сифатларининг асосини ...

- а) *психик омиллар;*
- б) *жисмоний сифатлар;*
- в) *ҳаракат кўникмалари;*
- г) *ҳаракат малакалари;*
- д) *морфо-функционал тузилишлар ташкил этади.*

4. Жисмоний сифатларни ривожланиш даражаси ... аниқланади.

- а) *тестлар билан;*
- б) *индивидуал спорт натижалари билан;*
- в) *разряд нормативларини белгиловчи спорт билан;*
- г) *ташқи юкламага организмнинг индивидуал жавоби билан;*
- д) *иш қобилияти билан.*

**Назорат тестларига жавобларинигизни жадвалга  
(жавоблар варақасига) ёзинг.**

<b>Савол рақами</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Жавоб рақами</b>				

**Мустақил ишлаш учун топшириқлар.**

Ҳар бир кишида ҳаракат қобилиятлари фақат ўзига хос тарзда ривожланган. Бунинг асосида турлича туғма (авлоддан-авлодга ўтувчи) хусусият ётади. Ана шу хусусиятларни санаб беринг.

**7.2. Куч ва уни тарбиялаш усуллари асослари**

**Назорат тестлари**

1. Хусусий куч қобилиятини қайси бир кўрсаткичлар кўпроқ таърифлайди?

- а) *куч намоён бўлишининг энг юқори даражаси шу даражага эришиш учун кетган вақтнинг нисбати;*
- б) *максимал мускул кучланишининг вақти ва механик кучининг намоён бўлиши;*
- в) *берилган вақт мобайнида кучли ишларнинг миқдори;*
- г) *абсолют куч кўрсаткичининг спортчи вазнига нисбати;*
- д) *нисбий кучнинг кўрсаткичлари.*



2. Изометрик тартибдаги мускул кучланиши таърифи:
- а) мускул узунлиги ўзгаришида кучланишнинг ортиши;
  - б) мускул узунлиги ўзгаришида кучланишнинг доимийлиги;
  - в) мускул узунлиги ўзгаришида кучланишнинг ўзгарувчанлиги;
  - г) мускул қисқариши кучларнинг доимийлиги;
  - д) мускул қисқариши кучларнинг камайиши.

3. Қайси бир иш турида мускул ўзининг максимал кучини намоён қилади?

- а) энгувчи иш турида;
- б) ушлаб турувчи иш турида;
- в) ён берувчи иш турида;
- г) ён берувчи-енгувчи иш турида;
- д) энгувчи ушлаб турувчи ишларда.

4. Кичик оғирликлар билан машқ қилганда куч қобилияти билан биргалликда, қайси қобилияти такомиллашади?

- а) тезкорлик;
- б) тезкор чидамлилиқ;
- в) тезлик ва такрорланиш сонига қараб чидамлилиқ ёки тезкорлик;
- г) куч чидамлилиги;
- д) ўйин чидамлилиги.

5. Куч қобилияти тайёргарлигида кенг қўлланиладиган усул:

- а) қатъий тартиблаштирилган машқ усули;
- б) ўйин ва мусобақа методи;
- в) айланма тренировка методи;
- г) комбинациялашган методлар;
- д) қўшимча машқлар билан таъсир этиш методи.

6. Спортчининг куч тайёргарлиги вазифаси ўз ичига:

- а) куч қобилиятларига махсус тайёрлаш вазифаси;
- б) оптимал ҳолда мушакларни «куч топографиси»ни ташкил топтириш вазифаси;
- в) мушаклар массасини бошқариш вазифаси;
- г) умумий ва махсус куч тайёргарлигига қаратилган вазифалар;
- д) умумий куч тайёргарлигига қаратилган вазифалар.

7. Куйида кўрсатилган машқларни кўп спорт турларида куч тайёргарлиги воситаси сифатида ишлатиб бўлмайди:

- а) мусобақа машқлари;*
- б) мусобақа машқларининг машгулот шакллари;*
- в) махсус тайёргарлик машқлари;*
- г) умумий тайёргарлик машқлари;*
- д) ёндоштирувчи машқлар.*

8. Шахсий куч қобилиятини ривожлантириш даражаси уни ривожланишига ... кўпроқ сақланади:

- а) имкониятларни кўпроқ ишлата билишни ошириши;*
- б) мушаклар ва мушаклар ичидаги координацияни яхшилаши;*
- в) алмашиш жараёнини фаоллаштириши;*
- г) мушаклар тизимини ўзгартириши;*
- д) нафас олиш жараёнини тезлаштириши.*

9. Шахсий куч қобилиятини тарбиялашдаги «экстенсив» услублар нима билан характерланади?

- а) такрорлашнинг минимал сонида оғирликни кўпайтириши;*
- б) кичик оғирликда такрорлаш сонини кўпайтириши;*
- в) изометрик кучланишдан фойдаланиши;*
- г) оғирлик билан серияли машқларни бажариши, бир серияда 10-15 марта такрорлаш;*
- д) динамик кучланиш усуллари.*

10. Катта тренировка циклини қайси даврларида кучни ошириш учун «экстенсив» услублардан кенг фойдаланилади?

- а) ўтиш даврида;*
- б) мусобақаларга бевосита тайёргарлик даврида;*
- в) махсус тайёргарлик босқичида;*
- г) умумтайёргарлик босқичида;*
- д) асосий мусобақалар даврида.*

**Назорат тестларига жавобларингизни жавдалга  
(жавоблар варақасига) ёзинг.**

<b>Савол рақами</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>Жавоб рақами</b>								

## Мустақил ишлаш учун топшириқлар

Жадвалнинг иккинчи устунида турли куч қобилиятлари кўрсатилган, учунчи устунида эса бетартиб ҳолда уларнинг таърифлари келтирилган. Ҳар бир атамага (тушунчага) учинчи устундан тўғри таърифни топиш ҳамда жавоб рақамини жадвалнинг биринчи устунига ёзиш керак.

Жавоб рақами	Атама (тушунча)	Таъриф
1	Куч	1. Анча катта тезликда бажариладиган, аммо, одатда, энг катта кўрсаткичга етмайдиган машқларда мушакларнинг зарурий, кўпинча, максимал қувват билан амалга ошириладиган энг сўнгги даражага етмаган зўриқиши.
	Куч қобилиятлари	2. Турли катталиқдаги мушак кучланишларини кўзда тутилмаган вазиятлар ёки мушаклар ишининг аралаш режимлари шароитида аниқ дифференциациялаш қобилияти.
	Тезлик куч қобилиятлари	3. Асосида «куч» тушунчаси ётадиган муайян ҳаракат фаолиятида инсоннинг турлича намоён бўлиши комплекси
	Куч чидамлилиги	4. Мушакларнинг зўриқишнинг дастлабки лаҳза-сида иш учун кучланишининг тез ривожланиш қобилияти.
	Портлаш кучи	5. Нисбатан давомли катта кўрсаткичли зўриқишлари туфайли пайдо бўладиган толиқишга қарши туриш қобилияти
	Старт кучи	6. Инсоннинг мушак кучланиши (зўриқиши) ҳисобига ташқи қаршилиқни енгиш ёки унга қаршилиқ кўрсатиш қобилияти
	Туташи-рувчи куч	7. Инсоннинг ҳаракат фаолиятини бажариш давомида имкони борича қисқа вақт мобайнида максимал кўрсаткичларга эриша олиш қобилияти
	Куч чакқонлиги	8. Мушакларнинг уларнинг қисқариши бошланган шароитда иш учун кучланишини тез ўстириш қобилияти

2. Куч қобилиятлари намоён бўлишига таъсир кўрсатувчи омилларни санаб ўтинг.

3. Куч қобилиятларини ривожлантиришнинг асосий вазифаларини кўрсатинг:

4. «Куч қобилиятларини тарбиялаш воситалари» жадвалини тўлдиринг.

Куч қобилиятларини тарбиялаш воситалари	
Асосий воситалар	Қўшимча воситалар
1.	1.
2.	
3.	2.
4.	
5.	3.

5. «Кучни тарбиялаш усуллари ва уларнинг таърифи» жадвалини тўлдиринг.

Кучни тарбиялаш усуллари	Усулнинг таърифи

6. Жадвалда кўрсатилган куч қобилиятларини тарбиялашда қўлланиладиган оғирлаштирилган буюмлар вазни ва машқларни такорлаш микдорини кўрсатинг.

Куч қобилиятини ривожлантиришдаги йўналишлар	Оғир буюмлар вазни (максимумдан %)	Машқлар такрори микдори
Максимал кучнинг кўпроқ ривожланиши		
Бир вақтнинг ўзида мушаклар массасининг кўпроқ ривожланиши ҳамда максимал кучнинг ўсиши		
Тана массаси таркибида ёғ микдорининг камайиши ва куч чидамлилигини такомиллаштириш		
Куч чидамлилигини такомиллаштириш ва мушаклар ҳажмини ошириш		

Оғир буюмлар билан бажариладиган ҳаракатлар тезлигини такомиллаштириш. «Портлаш кучи» ва ҳаракат аппарати-нинг реактив қобилиятини такомиллаш-тириш		
---	--	--

7. Куч қобилиятларини ривожлантиришга йўналтирилган айлан-ма машғулотлар учун машқлар комплексини тузинг ва катакларга (услубий жиҳатдан тўғри кетма-кетликда) бу машқлар номини ёзиб чиқинг.

1	2	3	4
8	7	6	5

8. Куч қобилиятларининг ривожланиш даражасини аниқлаш учун қўлланиладиган назорат машқларини (тестларни) санаб беринг.

### 7.3. Тезкорлик қобилиятлари ва уларни тарбиялаш услубияти асослари

#### Назорат тестлари

1. Ҳаракат реакциясининг латент вақти, айрим ҳаракатлар белгиловчи ва машғулот жараёнига ...

а) *тезкорлик қобилиятининг бир-бирига бевосита боғлиқ кўрсаткичидир;*

б) *тезкор чидамлилиқ кўрсаткичлари;*

в) *тезкорлик қобилиятининг ривожлантиришини таркибий қисм-лари;*

г) *тезкорликнинг намоён бўлиш шакллари;*

д) *тезкорликнинг намоён бўлиш элементлари.*

2. Машғулот жараёнида ҳаракат тезкорлигини белгиловчи ва машғулот жараёнига таъсир этувчи бош омиллардан:

а) *руҳий ҳолат, марказий асаб омиллари, махсус чидамлилиқ;*

б) *асаб жараёнларининг қўзғалувчанлиги, ҳаракат малакаси;*

в) *ҳаракат реакциясининг вақти ва ҳаракат тезлигига боғлиқ бўл-ган ички жараёнларнинг тезкорлигини белгиловчи омилар;*

г) *мушқул кучи, ҳаракат техникаси марказий асаб тизимининг ху-сусяти;*

д) *мураккаб ҳаракат реакциясини вақти.*

3. Келтирилган қайси бир тушунча тезкорликни аниқроқ белгилайди?

- а) минимал вақт оралиғида кўп ҳаракат бажариш қобилияти;*
- б) қандайдир иш самарадорлигини пасайтириб юборишни бажариш қобилияти;*
- в) экстремал ҳаракат реакция қобилияти, ички жараёнлардаги ҳаракат тезкорлигини таъминлай олиш ҳаракати;*
- г) оғирликларсиз ҳаракатларни тез ва тезланиш билан бажара олиш қобилияти;*
- д) ҳаракатни тез бажариш қобилияти.*

4. Ҳаракат тезкорлигини тарбиялашнинг асосий методи нима?

- а) оралиқ методи;*
- б) мусобақа методи;*
- в) ўйин методи;*
- г) қатъий регламентлаштирилган машқ методи;*
- д) ўзгарувчан машқлар методи.*

5. Циклик турдаги тезкор машқларнинг бажарилиш чегараси қандай бўлиши зарур?

- а) 50 сониягача;*
- б) 30-10 сониягача;*
- в) 20сониягача;*
- г) 30-10 сониягача;*
- д) 5-9 сониягача.*

6. Малакали спортчиларнинг машғулотида «тезкорлик турғунлиги»га қарши қандай иш олиб борилади?

- а) «тезкорлик турғунлиги»га қарши тезкор куч тайёргарлиги ва махсус машқлар ҳажминини ошириш;*
- б) максимал тезлик билан бажариладиган тезлик машқларини ўзгарувчан ва енгиллаштирилган шароитда махсус машғулот пайтида бажариш;*
- в) лидер услубидан фойдаланиш;*
- г) асосий диққат тезкор куч сифатларини ривожлантиришга, шу билан бирга техникани такомиллаштириш ва натижанинг ўсишига база яратиш;*
- д) умуман, машғулотларни вақтинча ташлаш.*

7. Машғулотини қайси қисмида тезкорлик машқларини бажариш маъкул?

- а) машғулотнинг ҳамма қисмида;
- б) машғулот бошланишига яқин, бадан қиздиришдан кейин;
- в) машғулотлар ўртасида;
- г) машғулот охирида;
- д) машғулотнинг тайёргарлик қисмида.

8. Тезкорлик машқлари физиологик қувватнинг қайси ишига киради?

- а) максимал қувватга;
- б) субмаксимал қувватга;
- в) катта қувватга;
- г) ўртача қувватга;
- д) кичик қувватга.

9. Ҳаракат тезлигини тарбиялашнинг энг асосий йўналиши:

- а) чегарага яқин тезликда машқларни бажариш ва мусобақа машқларининг бир қисми ёки бутун вақтни белгиловчи;
- б) тезлик турғунлигига йўл қўйилмайди;
- в) ҳаракат қобилиятларини йўналтирилган ҳолда ривожлантириш;
- г) шахсий-мусобақа машқларидан тўлиқ фойдаланилади;
- д) тезкор-қуч машқлари.

**Назорат тестларига жавобларинигизни жадвалга  
(жавоблар варақасига) ёзинг**

Савол рақами	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Жавоб рақами										

**Мустақил ишлаш учун топшириқлар**

1. «Тезкорлик қобилиятларининг намоён бўлиш шакллари» жадвалини тўлдиринг.

Тезкорлик қобилиятларининг намоён бўлиш шакллари	
Энг оддий шакллар	Комплекс шакллар

2. Жисмоний тарбия спортда намоён бўладиган оддий ва мураккаб ҳаракат реакцияларига учтадан мисол келтиринг ва уларни жадвалга ёзинг.

Оддий ҳаракат реакцияларига мисоллар	Мураккаб ҳаракат реакцияларига мисоллар
1.	1.
2.	2.
3.	3.

3. Ҳаракатлар жадаллиги ва тезлиги шаклларининг намоён бўлишига боғлиқ бўлган омилларни санаб беринг.

4. Тезкорлик қобилиятларини ривожлантиришнинг асосий вазифаларини кўрсатинг.

5. «Тезкорлик қобилиятларини тарбиялаш усуллари ва уларнинг тавсифи» жадвалини тўлдириг.

Тезкорлик қобилиятларини тарбиялаш усуллари	Усулнинг тавсифи

6. Тезкорлик қобилиятларини ривожлантириш воситалари уч асосий гуруҳга бўлинади. Мазкур машқ гуруҳларини санаб беринг.

7. Ҳаракатларнинг такрорланиш тезлигини ривожлантириш учун 5 та машқни ёзинг.

8. Шуғулланувчиларда ҳаракатлар жадаллигини тарбиялашда тезлик тўсиғи пайдо бўлишнинг олдини олиш учун *услубий* ёндашув ҳамда йўл йўриқларни кўрсатинг, шунингдек, аниқ мисоллар (машқлар) келтиринг.

Умумий ёндашув ва йўл йўриқлар	Мисоллар



9.«Тезкорлик қобилиятларининг ривожланиш даражасини аниқлаш учун назорат машқлари (тестлар)» жадвалини тўлдилинг.

Назорат машқлари			
Оддий ва мураккаб ҳаракат реакцияси жадаллигини баҳолаш учун	Якка ҳолдаги ҳаракатлар тезлигини баҳолаш учун	Турли бўғимларда ҳаракатларнинг энг юқори такрорланиш даражасини баҳолаш учун	Бутун (яхлит) ҳаракат фаолиятида намоён бўлувчи тезликни баҳолаш учун

#### 7.4. Чидамлилиқ ва уни тарбиялаш услубияти асослари.

##### Назорат тестлари

1. Спортчи чидамлилигининг ўлчамлари:

- а) спортчи фаолиятини белгиланган маълум бир шиддатда ушлаб туриш қобилиятига кетган вақт;
- б) чарчашини декомпенсирован кўриниши пайдо бўлиш белгиларига кетган вақт;
- в) бажарилаётган ишнинг бузилиш вақти ва бажарилиши;
- г) ишни максимал шиддатда бажариш вақти;
- д) ишни максимал шиддатда ва минимал оралиқ билан бажариш.

2. Спортчининг махсус чидамлилигини қайси тушунча аниқ белгилайди?

- а) махсус чидамлилиқ деб ишни узоқ вақт давомида шиддатни пасайтирмасдан ушлаб туриш қобилиятига айтилади;
- б) махсус чидамлилиқ деб организмнинг функционал имкониятларини максимал жалб қилиб, чарчашга қарши туриш қобилиятига айтилади;
- в) махсус чидамлилиқ деб организмнинг функционал имкониятлар йиғиндисини махсус машқларни бажаришда намоён бўладиган қобилиятга айтилади;
- г) махсус чидамлилиқ деб махсус нагрузка шароитида чарчашга қарши тура олиш қобилиятига айтилади;
- д) спортчининг иш бажариб, чарчашига айтилади.

3. Умумий чидамлилиқ деб нимага айтилади?

а) *умумий чидамлилиқ деб иш бажариши самарадорлигини пасайтирмасдан ўртача қувватда узоқ вақт бажариши қобилиятига айтилади;*

б) *умумий чидамлилиқ деб иш шиддатини сезиларли даражада пасайтирмасдан узоқ вақт бажара олиши қобилиятига айтилади;*

в) *умумий чидамлилиқ деб ҳамма мушак аппарати иштирок этувчи узоқ вақтли ишда чарчоққа қарши туриши қобилиятига айтилади;*

г) *умумий чидамлилиқ деб узоқ вақт давомида мушак ишларини берилган қувват ва барқарорликда бажариши қобилиятига айтилади;*

д) *умумий чидамлилиқ бу узоқ масофага югуришидир.*

4. Қайси спорт турларида аэроб имкониятлар даражаси муҳим аҳамиятга эга?

а) *тезкор куч спорт турларида;*

б) *спорт ўйинларида;*

в) *яккакураш спорт турларида;*

г) *циклик спорт турларида анча-мунча давом этадиган мусобақа нагрузкасида;*

д) *куч талаб қиладиган спорт турларида.*

5. Аэроб имкониятларни тарбиялаш вақтида оралиқ тренировкада иш давомийлиги қандай бўлиши лозим?

а) *камида 20 дақиқа;*

б) *1,5-2 дақиқа;*

в) *20 сониядан то 2 дақиқагача;*

г) *5-6 дақиқа;*

д) *7-10 дақиқа.*

6. Чидамлилиқнинг қайси турлари спортчи чидамлилигини махсус томонига киради:

а) *аэроб типдаги чидамлилиқ;*

б) *локал ёки регионал чидамлилиқ;*

в) *бир маромдаги шиддатли ишлардаги чидамлилиқ;*

г) *спринт, стайер, куч ва бошқа типдаги чидамлилиқлар;*

д) *сузиш, югуришдаги чидамлилиқлар.*

7. Спортчи мусобақа чидамлилигини тарбиялашда қайси услублар характерли?

а) *айланма теренировка услуби;*

- б) *аэроб ва анаэроб режимда интервал оралиқ услублар;*
- в) *бир маромли ва ўзгарувчан юклама билан узоқ давом этадиган машқлар услуби;*
- г) *бутун яқинлаштирилган моделлаштирилиш;*
- д) *қатъий тартиблаштирилган машқлар услуби.*

8. Спортчининг куч чидамлилигини тарбияловчи асосий восита:

- а) *циклик спорт турларидаги машқлар;*
- б) *умумтайёргарлик ва махсус тайёргарлик машқлари;*
- в) *узоқ давом этадиган машқлар ўзгарувчан режимда бажарилиши;*
- г) *мусобақага яқинлаштирилган машқлар;*
- д) *яккакураш спорт турларидаги машқлар.*

9. Чидамлиликнинг қайси кўрсаткичи тўғридан-тўғри деб ҳисобланади:

- а) *чегарагача давом этадиган югуриш;*
- б) *кислородни максимал равишида қабул қилиш;*
- в) *анаэроб алмашиш пороги;*
- г) *PWC 170 тести;*
- д) *купер тести.*

10. Умумий чидамлиликнинг тарбиялаш услублари:

- а) *транзитив услублар;*
- б) *мусобақа услуби;*
- в) *бутун моделлаштирилиш услуби;*
- г) *такрорлаш ва ўзгарувчан машқлар услуби;*
- д) *ўйин услуби.*

**Назорат тестлари учун танлаган жавобларингизни жадвалга (жавоблар варақасига) ёзинг**

Савол рақами	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Жавоб рақамми									

**Мустақил ишлаш учун топшириқлар.**

1. Чидамлиликнинг намоён этилишига сабаб бўлувчи омилларни санаб, улар ҳақида қисқача маълумот беринг.

2. Чидамлиликни ривожлантиришнинг асосий вазифаларини санаб беринг.

3. Чидамлиликни ривожлантиришга йўналтирилган жисмоний машқларни бажаришда уларнинг организмга берадиган юкламалари йиғиндисининг 5 таркибий қисмини ёзинг.

4. Организмнинг анаэроб имкониятларини оширишга йўналтирилган машқларни бажариш чоғидаги ишнинг давомийлигини (сония, дақиқаларда) ҳамда унинг шиддатини (% ларда) кўрсатинг.

Машқнинг йўналтирилганлиги	Машқни бажариш давомийлиги (сон, дақ)	Машқ баж-ш шиддати (%)
Асосан, алактат анаэроб қобилиятларни ривожлантиришга ёрдам берадиган машқлар		
Ҳам алактат, ҳам лактат анаэроб қобилиятларини баробар такомиллаштиришга имкон берувчи машқлар		
Лактат анаэроб имкониятларни ривожлантиришга ёрдам берувчи машқлар		
Алактат, анаэроб ва аэроб имкониятларни баробар такомиллаштиришга имкон берувчи машқлар		

5. Бир машқни ёки битта машғулот мобайнида ҳар хил машқларни такрорлаш оралиғидаги дам олиш муддатини ривожлантиришда унинг тўртта тури мавжудлиги кўрсатилади. Уларнинг номларини жадвалга ёзинг ва қисқа таъриф беринг.

Дам олиш оралиғи тури	Дам олиш оралиғи турига таърифи

6. «Умумий чидамлиликни тарбиялаш усуллари ва уларнинг таърифи» жадвалини тўлдиринг.

Умумий чидамлилиқнинг тарбиялаш усуллари	Усулнинг таърифи

7. «Махсус чидамлилиқни тарбиялаш усуллари ва уларнинг таърифи» жадвалини тўлдилинг.

Махсус чидамлилиқни тарбиялаш усуллари	Усулнинг таърифи

8. Чидамлилиқнинг махсус турлари ҳамда уларни ривожлантиришга йўналтирилган машқларни санаб беринг.

Чидамлилиқнинг махсус турлари	Чидамлилиқнинг махсус турларини ривожлантиришга йўналтирилган машқлар

9. Жисмоний тарбия ва спортда чидамлилиқнинг ривожланганлик даражасини аниқлашга ёрдам берадиган назорат машқларини (тестларни) санаб кўрсатинг.

### 7.5. Эгилувчанлик ва уни тарбиялаш услубияти асослари

#### Назорат тестлари

1. Келтирилган қайси бир тушунча эгилувчанликни белгилайди?
- а) эгилувчанлик - бу спортчининг таянч ҳаракат аппарат бўғинларининг ҳаракатчанлик даражасидир;
  - б) эгилувчанлик - таянч ҳаракат аппаратининг хусусияти бўлиб, унинг звеноларини ҳаракатчанлик даражасини аниқлайди;
  - в) эгилувчанлик - морфофункционал хусусият бўлиб, ҳаракатларни катта амплитудада бажариш қобилиятидир;

2) эгилувчанлик - жисмоний сифат бўлиб, ҳаракатларни максимал имкониятда бажариши қобилиятидир;

д) эгилувчанлик - қайишқоқликни бошловчи омилдир.

2. Эгилувчанлик машқларининг чегара даражадаги таклиф қилинадиган такрорлашлар сони қандай бўлиши керак?

а) 10-15 такрорлаш атрофида;

б) 8-12 такрорлаш атрофида;

в) юзага келаятган чарчаш туфайли, ҳаракат амплитудасининг камайиши аломати бўйича аниқланади;

г) шахсий иш қобилияти бўйича аниқланади;

д) 25-30 такрорлаш атрофида.

3. Эгилувчанликни ошириш кўп ҳолларда нимага боғлиқ бўлади?

а) суяклар юзасининг шаклига;

б) мускул ва бўғимларнинг эластиклигига;

в) бўғим ва пайларнинг физиологик чўзилувчанлигига;

г) ташқи ҳаракат ва куннинг вақтларига;

д) эгилувчанликни запас коэффициентига.

4. Пассив (суст) эгилувчанлик нима билан аниқланади?

а) ҳаракатни катта амплитудада бажариши қобилияти билан;

б) маълум бир ҳолатни узоқ вақт ушлаб туриши қобилияти билан;

в) мускул кучи ёрдамида кенг ҳаракат қилишига эришиши қобилияти билан;

г) ташқи таъсир кучлар ёрдамида ҳаракат амплитудасини ошириши билан;

д) актив ҳаракат билан эгилиши.

5. Пассив (суст) ва актив (фаол) эгилувчанлик даражаси ўртасидаги фарқ...

а) мусобақа ҳаракати ва эришилган эгилувчанлик даражаси ўртасидаги фарқ;

б) эгилувчанликнинг максимал ривожланганлик даражаси;

в) ҳаракатнинг паст амплитудаси;

г) захирий (резерв) чўзилувчанлик;

д) эгилувчанликни минимал ривожланганлик даражаси.

6. Эгилувчанлик нима билан ўлчанади?

а) маълум поза ўлчовларини ушлаб туриши;

б) ҳаракатни максимал амплитудаси, бурчакли градусларда ёки линсини ўлчамларда (см, км ва ҳ.к. белгиланади);

- в) фаол ва султ эгилувчанлик ўртасидаги фарқ;
- г) эгилувчанлик захираси билан;
- д) ҳаракат амплитудаси ўлчамлари билан.

7. Эгилувчанликни тарбиялашнинг энг керакли ёш даврлари қайси?

- а) 10 ёшгача;
- б) 7-11 ёш;
- в) 11-14 ёш;
- г) 14-16 ёш;
- д) 16-18 ёш.

8. Машгулотнинг қайси қисмида, эгилувчанликни тарбиялаш бўйича йўналтирилган машқларни қўллаш мақсадга мувофиқ:

- а) Машгулотнинг ҳамма қисмида (умумий бадан қиздиришдан кейин);
- б) тайёргарлик қисмида;
- в) асосий қисмида;
- г) яқунловчи қисмида;
- д) кириш қисмида.

9. Эгилувчанликни кўрсатиш нималарга боғлиқ?

- а) куннинг вақтларига, иссиқ совуқлигига, ёшига, жинсига, жисмоний тайёргарликка;
- б) спортчининг гавдасига, мускулларнинг эгилувчанлигига;
- в) спортчининг асаб типига;
- г) спортчининг кайфиятига;
- д) спорт турига.

10. Эгилувчанлик коэффициентини деганда нима тушунилади?

- а) ҳаракат амплитудасининг ўлчамлари;
- б) фаол эгилувчанлик;
- в) султ эгилувчанлик;
- г) фаол ва султ эгилувчанлик ўртасидаги фарқ;
- д) мувозанат сақлашдаги эгилувчанлик.

**Назорат тестлари учун танлаган жавобларингизни жадвалга (жавоблар varaқасига) ёзинг.**

Савол рақами	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Жавоб рақами										

## Мустақил ишлаш учун топшириқлар

1. Эгилувчанликнинг намоён этилишига сабаб бўлувчи омилларни санаб ўтинг.

2. Эгилувчанликни ривожлантиришнинг асосий вазифаларини сананг.

3. Жадвалга фаол ва нофаол эгилувчанликни ривожлантиришга кўмаклашувчи машқлардан 5 тадан ёзинг.

Фаол эгилувчанликни ривожлантирувчи машқлар	Нофаол эгилувчанликни ривожлантирувчи машқлар

4. Эгилувчанликни ривожлантиришнинг асосий усулларини санаб беринг.

5. «Эгилувчанликнинг ривожлантиришнинг даражасини аниқлаш учун назорат машқлари (тестлари)» жадвалини тўлдинг.

Харакатчанликни баҳолаш учун назорат машқлари				
Елка бўғимларида	Умуртқа поғонасида	Тос-сон бўғимларида	Тизза бўғимларида	Болдир-кафт бўғимларида

### 7.6. Ҳаракат мувозанат қобилиятлари ҳамда уларни тарбиялаш асослари.

#### Назорат тестлари

1. Берилган ифодаларнинг қайси бири координация қобилиятларини аниқ белгилайди?

а) *координация қобилияти - шахсий хусусият бўлиб, ҳаракатни тез ва сифатли, аниқ ва уйғун бажара олиш;*

б) *координацион қобилияти - ҳаракатни аниқ ва ҳаракат техникасини умумий такомиллашган ҳолатда бажаришидир;*

в) *координацион қобилияти - гавданинг ҳамма қисmlарини қийин ҳолатда уйғун, вақт, фазовий ва кучланиш даражасида аниқ бажаришидир;*



г) *координацион қобилияти - ҳаракат вақтини бир бутун қуриш ва ҳаракат шаклини ўзгарувчан шароитга мослаштириб бажариш қобилиятидир;*

д) *координация қобилияти ҳамма вақт ҳаракатнинг аниқ бажарилишидир.*

2. *Ҳаракат координацияси қобилиятининг янги шакллари пайдо бўлиши қуйидагилардан қайси бирига боғлиқ эмас?*

а) *ҳаракат кўникма ва малакаларининг заҳирасига;*

б) *асаб тизимининг пластиклигига;*

в) *такрорлаш сонига;*

г) *анализаторлар функциясининг мукамаллигига;*

д) *ҳаракатнинг ҳар хил вариантларидан фойдаланилганига.*

3. *Қуйидаги қайси методик ёндашув координацион зўриқишни камайтиришда ёрдам бермайди?*

а) *ҳаракат тасаввур пайдо қилишдаги дастлабки фикрлаш, диққатни бўшаштириш вазиятларига қаратиш;*

б) *мимика мускуллар устидан назорат;*

в) *жисмоний машқни бир оз чарчаш ҳолатида бажариш;*

г) *машқни эркин силтаниш ҳаракатлари билан бажариш;*

д) *юзидан тер чиққунча.*

4. *Турғун тоник кучланишнинг сабаби нимада?*

а) *ҳаракат техникасининг шакланмаганида;*

б) *тузга мушак гипермиотониясида;*

в) *чарчашда;*

г) *стресс омиллар таъсирида;*

д) *психологик омиллар таъсирида.*

5. *Спортчини координацион тарбиялашнинг биринчи навбатдаги бошқарувчи йўналиши:*

а) *ўрганилган ҳаракат фаолиятининг машғулотда юқори координация қийинчилигини ташкил қилиш;*

б) *мусобақа фаолиятида ишлатиладиган типик шакллارни мустаҳкамлаш;*

в) *координация ҳаракатининг ҳамма янги шаклларини эгаллаш қобилиятини такомиллаштириш;*

г) *ҳаракат тажрибасини сон жиҳатдан тўлдирish;*

д) *координация ҳаракатларини доимий равишда ошириш.*

**Назорат тестларига танлаган жавобларингизни жадвалга  
(жавоб varaқасига) ёзинг**

Савол рақами	1	2	3	4	5
Жавоб рақами					

**Мустақил иш учун топшириқлар.**

1. Ҳаракат мувозанат қобилиятларининг намоён этилишига сабаб бўлувчи омилларни санаб беринг.
2. Мувозанат қобилиятларини ривожлантиришнинг асосий вазифаларини санаг.
3. Мувозанат қобилиятларини ривожлантиришга йўналтирилган 5 та машқни ёзинг.
4. Мувозанат қобилиятларини тарбиялашда қўлланиладиган асосий услубий йўллارни санаб беринг.
5. «Мувозанат қобилиятларини тарбиялаш усуллари ва уларнинг таърифи» жадвалини тўлдилинг.

Мувозанат қобилиятларини тарбиялаш усуллари	Усулнинг таърифи

6. Мувозанат қобилиятларининг ривожланганлик даражасини аниқлаш учун назорат машқларини (тестларини) санаб беринг.

**8-маву: Жисмоний тарбияда машгулотларнинг  
кириш шакллари.**

**Назорат тестлари**

1. Жисмоний тарбиянинг шакли деганда нима тушунилади?  
  - а) ўқув тарбиявий жараёнини ташкил қилиш услублари;
  - б) ўқитувчи ва ўқувчи фаолиятини тартибга тушириш;
  - в) таълим вазифаларини ечиш учун қўлланиладиган, бирлаштирилган йўллар, мақсадга эришиш услублари;
  - г) ўқув машгулотларининг турлари;
  - д) ўқув тарбия тўғрисида суҳбатлар.

2. Шугулланувчиларни ташкил қилиш хусусияти ва раҳбарлик қилиш бўйича жисмоний тарбия икки гуруҳга бўлинади:

- а) *жисмоний тарбия дарслари ва спорт машғулотлари;*
- б) *дарс ва машғулот шакллари;*
- в) *ўқитувчи (мураббий) томонидан ўтказиладиган ва мустақил шугулланувчилар машғулотли;*
- г) *таълим ва соғломлаштириш жисмоний машғулотлари;*
- д) *ўқувчи ва талабаларнинг алоҳида машғулотлари.*

3. Умумий ўрта таълим мактабларидаги жисмоний тарбиянинг асосий шаклини кўрсатинг:

- а) *жисмоний маданият дарслари;*
- б) *кун тартибидаги жисмоний соғломлаштириш тадбирлари;*
- в) *оммавий спорт ва сайёҳлик тадбирлари;*
- г) *тренировка ва спорт шўъбалари;*
- д) *мустақил машғулотлар.*

4. Жисмоний тарбияда кенг равишда сўз ва кўргазмалилик услубларидан фойдаланилади. Юқори бўлмаган «мотор» зичлиги куйидагилардан қайси бирига тааллуқли?

- а) *ўқув материалларини мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш;*
- б) *назорат дарслари;*
- в) *УЖТ дарслари;*
- г) *янги материални ўзлаштириш дарслари;*
- д) *аралаш дарслар.*

**Назорат тестларига танлаган жавобларингизни жадвалга (жавоб варақасига) ёзинг.**

<b>Савол рақами</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Жавоб рақами</b>				

### **Мустақил ишлаш учун топшириқлар**

1. «Жисмоний тарбия дарсининг таркибий қисмлари ва уларнинг вазифаси (дарснинг тузилиши)» жадвалини тўлдириг.



## 9- мавзу: Жисмоний тарбияда ривожлантириш ва назорат.

### Назорат тестлари

1. Жисмоний тарбияда режалаштириш бу –

а) режалаштириш ва педагогик назорат ташкил қилишининг бири-бирига боғланган шароити ва жисмоний тарбия жараёнини мақсадга мувофиқ тузишидир;

б) жисмоний тарбияда объектив қонуниятларни билиш, уларнинг илмий-методик ҳолати тамойилларини кўрсатувчи, шу соҳа бўйича педагогик режалаштириш ва назоратни керакли йўналтирувчи негизидир;

в) шуғулланувчиларнинг аниқ контингенти ва шу даврга нисбатан услубий томондан исботланган ҳолда машғулотларнинг вазифаларини, мазмунини тузатиш ва ташкил қилишидир;

г) дарснинг жараёни маълум критериялар ва қўйилган мақсадни амалга оширишида керакли шакллар билан тартибга тушириш;

д) ўқитувчи (тренер) фаолиятини тартибга тушириш ва таълим мақсадини амалга ошириш.

2. Жисмоний тарбияда педагогик назорат бу –

а) бир қатор тадбирлар тизими орқали натижаларни аниқлаш, уларга бўлган раҳбарликни баҳолашни кўрсатади;

б) дидактик жараённинг ҳар томонлама натижаларини аниқлаш;

в) ҳаракат кўникма ва малакаларини (белгиланган ўлчамлар) ва махсус билимларини аниқ баҳолаш;

г) педагогик жараённи объектив равишда баҳолаш;

д) дарсда қўлланиладиган восита, усул ва кўникма малакасини баҳолаш.

3. Умумий ўрта таълим мактаблари учун жисмоний тарбия дастури ва ўқув режасини ким ишлаб чиқади?

а) мактаб директори;

б) ўқув ишлар бўйича директор ўринбосари;

в) жисмоний тарбия ўқитувчиси;

г) давлат ташкилотлари (вазирликлар, қўмиталар);

д) педагогик кенгаш.

4. Давлат ўқув муассасаларида жисмоний тарбияни кўп киррали иш сифатида амалга оширишнинг асосий ҳужжати куйидагилардан

кайси бири ҳисобланади?

- а) жисмоний тарбия бўйича ўқув дастури;
- б) ўқув режаси;
- в) ҳар дарслик иш режаси;
- г) педагогик назорат ва ҳисобот режаси;
- д) дарс конспекти.

5. Қуйидаги ҳужжатлардан қайси бири жисмоний тарбия дарсларида асосий ўрин тутади?

- 1) дарс ўқув тарбиявий вазифасини аниқ кўрсатувчи ҳужжатлар;
- 2) жисмоний тарбиянинг назарий билимлари;
- 3) жисмоний тарбиянинг асосий воситаларини ҳар бир дарсда юклама кенглигида қўллаш усуллари.

4) Назорат машқларининг (тестларнинг) қайси бири қуйидагиларни ўз ичига олади?

- а) жисмоний тарбия ўқув дастури;
- б) ўқув режаси;
- в) ҳар дарслик иш режаси;
- г) жисмоний тарбия бўйича умумий иш режаси;
- д) дарслик.

6. Дарс охирида ўқувчилар организмни юкламага нисбатан реакцияси қуйидаги назоратларнинг қайси бири билан назорат қилинади?

- а) жорий;
- б) оралик;
- в) якуний;
- д) ҳафталик.

**Назорат тестлари учун танлаган жавобларнингизни жадвалга (жавоб варақасига) ёзинг**

<b>Савол рақами</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>Жавоб рақами</b>						

## Мустақил ишлаш учун топшириқлар

1. «Жисмоний тарбияда режалаштириш турлари ва уларнинг муддати» жадвалини тўлдилинг.

Режалаштириш тури	Режалаштириш муддати

2. «Жисмоний тарбияда режалаштиришга қўйиладиган талаблар» жадвалини тўлдилинг.

Режалаштиришга талаблар	Талабнинг мақсади

3. Жисмоний тарбияда режалаштиришнинг услубий кетма-кетлигини ёзинг.

4. Жисмоний тарбияда режалаштиришнинг асосий ҳужжатлари ва уларнинг таърифи жадвалини тўлдилинг

Режалаштиришнинг асосий ҳужжатлари	Режалаштириш ҳужжатининг таърифи

5. «Жисмоний тарбияда педагогик назорат турлари ва уларнинг таърифи» жадвалини тўлдилинг.

Педагогик назорат турлари	Нazorат турларининг таърифи

6. Жисмоний тарбия амалиётида қўлланадиган назорат усуллари ёзинг.

7. Жисмоний тарбияда қайд этиш турлари, уни ўтказиш муддатлари ва даврийлиги жадвалини тўлдилинг.

Қайд этиш турлари	Ўтказиш муддатлари

## 10-мавзу: Илк ва мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш

### Назорат тестлари

1. Қуйидагиларнинг қайси бири энг кичик ёшдаги ва мактабгача ёшдаги болалар учун жисмоний тарбиянинг асосий воситалари бўлиб ҳисобланади:

- а) *жисмоний машқлар;*
- б) *табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари;*
- в) *гигиеник омиллар;*
- г) *табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари, гигиеник омиллар ва жисмоний машқлар.*

2. Мактабгача болалар муассасаларида жисмоний машғулотларнинг мавзусини ва шаклларини ...

- а) *жисмоний тарбиянинг умумий режаси аниқлайди;*
- б) *жисмоний тарбия дастури аниқлайди;*
- в) *болалар ота-онасининг талаби билан аниқланади;*
- г) *тарбиячи ва жисмоний тарбия бўйича инструктор-методистларнинг шахсий касб педагогик тажрибаси бўйича аниқланади;*
- д) *тематик режалар бўйича аниқланади.*

3. Энг кичик ва мактабгача ёшдаги болаларни тарбиялаш учун биринчи навбатдаги диққатни қуйдагиларни қайси бирига қаратилади?

- а) *тезкорлик сифатларига;*
- б) *ҳаракат уйғунлигига;*
- в) *эгилувчанлик сифатига;*
- г) *куч ва куч сифатларига;*
- д) *умумий чидамлилигига.*

4. Мактабгача ёшдаги болалар ўз гавдасини бошқаришга ёрдамлашиш учун қандай мураккаб ҳаракатларни бажариши керак?

- а) *сюжетсиз ҳаракатли ўйинларни;*
- б) *спорт машқларининг соддалаштирилган шаклларини;*
- в) *асосий гимнастика машқларини;*
- г) *сюжетли ҳаракатли ўйинларни;*
- д) *имитацион ўйинларни.*



5. Мактабгача ёшдаги болалар учун қайси ёшдан бошлаб содда-лаштирилган спорт машқларидан фойдаланилади?

- а) икки ёшдан бошлаб;*
- б) уч ёшдан бошлаб;*
- в) бир ёшдан бошлаб;*
- г) тўрт ёшдан бошлаб;*
- д) беш ёшдан бошлаб.*

6. Болалар боғчасидаги 3 ёшдан 6 ёшгача бўлган болалар учун жисмоний машқлар машғулотларининг асосий шаклини кўрсатинг.

- а) дарс типидagi жисмоний тарбия машғулотлари;*
- б) дарс типидa бўлмаган жисмоний тарбия машғулотлари;*
- в) жисмоний дақиқа ва паузалар;*
- г) спорт соати;*
- д) ўйин шаклидаги машғулотлар.*

7. 3-4 ёшдаги болалар боғчасидагилар учун дарс типидagi жисмоний тарбия машғулотлари қанча вақт давом этади?

- а) 5-10 дақиқа;*
- б) 15-20 дақиқа;*
- в) 25-35 дақиқа;*
- г) 35-40 дақиқа;*
- д) 40-45 дақиқа.*

8. 5-6 ёшдаги болалар боғчасидагилар учун дарс типидagi жисмоний тарбия машғулотлари қанча вақт давом этади?

- а) 15-25 дақиқа;*
- б) 25-30 дақиқа;*
- в) 30-35 дақиқа;*
- г) 40-45 дақиқа;*
- д) 60 дақиқа.*

9. Мактабгача болалар муассасаларида ҳар хил ҳаракат мазмунига эга бўлган ҳаракатли ўйинлар неча ёшдан бошлаб ўтказилади?

- а) 2-3 ёшдан;*
- б) 3-4 ёшдан;*
- в) 4-5 ёшдан;*
- г) 5-6 ёшдан;*
- д) 3-6 ёшдан.*

10. Мактабгача болалар муассасаларида жисмоний дақиқалар ва паузалар қайси мақсадда ўтказилади?

- а) болаларда жисмоний сифатларни тарбиялаш;
- б) болаларга янги ҳаракатларни ўргатиш;
- в) болалар томонидан олдин ўрганган ҳаракатларни мустаҳкамлаш;
- г) болалар чарчашини огоҳлантириш ва дам олиш;
- д) болаларга таълим бериш.

11. Дарс типигаги машғулотнинг якуний қисмида юкломани аста-секин пасайтириш учун қандай жисмоний юкломалар берилади?

- а) юриш, диққатни бўлиш учун топшириқ, нафас машқлари;
- б) қисқа вақтли ўрта суръатда югуриш ва югуриш машқлари;
- в) ҳар хил сакраш машқлари;
- г) уйин машқлари;
- д) мувозанат сақлаш машқлари.

12. Жисмоний юкломалар болаларнинг томир уриш кўрсаткичи билан аниқланади. Дарс типигаги жисмоний машғулотларда (ҳаракатли ўйинларни ҳисобга олмаганда), у қуйидаги фозздан тезлашиб кетмаслиги керак:

- а) 10-15%;
- б) 20-25%;
- в) 25-40%;
- г) 50%;
- д) 80%.

13. 3-4 ёшли болаларда машғулот самарадорлигини қуйидагича юрак қон томир уриши сони белгилайди:

- а) дақиқасига 90-105;
- б) дақиқасига 115-125;
- в) дақиқасига 130-140;
- г) дақиқасига 145-155;
- д) дақиқасига 150-160 марта.

13. 5-7 ёшли болаларда машғулот самарадорлигини қуйидагича юрак қон томир уриши сони белгилайди:

- а) дақиқасига 100-110;
- б) дақиқасига 110-120;
- в) дақиқасига 120-130;
- г) дақиқасига 140-150;
- д) дақиқасига 160-165 марта.

**Назорат тестлари учун танлаган жавобларингизни жадвалга  
(жавоб варакасига ) ёзинг**

Савол рақами	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Жавоб рақами														

**Мустақил иш учун топшириқлар**

1. «Илк ва мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбиясининг вазифалари» жадвалини тўлдилинг.

<b>Жисмоний тарбиянинг вазифалари</b>	
Соғломлаштириш вазифаси	Таълимий вазифаси
	Тарбиявий вазифаси

2. Биологик белгиларга кўра мактабгача ёшнинг қуйидаги даврлари мавжуд:

3. «Илк ва мактабгача ёшдаги болалар билан ўтказиладиган жисмоний машғулотларнинг асосий шакллари ҳамда уларнинг таърифи» жадвалини тўлдилинг.

Жисмоний машғулотларнинг асосий шакллари	Жисмоний машғулотлар шаклларининг таърифи

4. «Илк ва мактаб ёшидаги болалар билан ўтказиладиган дарс типидagi жисмоний тарбия машғулотларининг тузилиш (қисмлари, вазифалари, мазмуни)» жадвалини тўлдилинг.

Дарснинг асосий қисмлари	Дарснинг ҳар бир қисмида ечиладиган вазифалар	Дарсдаги ҳар бир қисмнинг асосий мазмуни

## 11-мавзу: Мактаб ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш.

### Назорат тестлари

1. Мактаб ёшидаги болаларнинг жисмоний тарбияси жисмоний тарбия тизимининг умумий тамойилларига асосланган. Қуйидагилар ичидан шу тамойилларни кўрсатинг.

а) шахсни ҳар томонлама ривожлантириш тамойили, жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлик тамойили, соғломлаштиришга йўналтирилганлик тамойили;

б) узлуксизлик тамойили, юклама ва дам олишни тизимли алмаштириш тамойили;

в) жисмоний тарбиянинг ёшга йўналтирилган тамойилни, машғулотларни циклик тузиш тамойили;

г) ривожланувчи тренировка таъсирини аста-секин ошириб бориш тамойили, юкламалар динамикасини мослаштириб танлатиш тамойили;

д) кўргазмалilik тамойили.

2. Ҳаракат фаолияти деганда нима тушунилади?

а) ҳар кунги ҳаёт жараёнида, инсон томонидан бажариладиган ҳаракат фаолиятининг умумий сони;

б) жисмоний машқларни шуғулланувчилар организмга маълум даражадаги юклама орқали таъсири;

в) жисмоний юкломанинг маълум таъсирини ҳажм ва шиддат ўлчамлари орқали аниқлаш;

г) спорт маҳоратини оширишга йўналтирилган педагогик жараён;

д) ҳаракат фаолиятининг кунлик меъёри.

3. Умумий ўрта таълим мактабларида ўқиш вақтида синфдан синфга ўтиш даврида ҳаракат фаоллиги...

а) озроқ ошади;

б) анчагина ошади;

в) ўзгаришсиз қолади;

г) кўпинча пасаяди;

д) суст ўзгаради.

4. Бошланғич синфларда жисмоний тарбиянинг асосий шакли куйидагилардан қайси бири:

- а) кун тартибидаги жисмоний соғломлаштириш тадбирлари;
- б) жисмоний тарбия дарси;
- в) кун и ўзгартирилган гуруҳларда ҳар кунги жисмоний тарбия машғулоти;
- г) умумий жисмоний тайёргарлик гуруҳи;
- д) спорт турлари бўйича шўьбалар.

5. Кичик мактаб ёшидагилар тезкорлик машқларини неча сонияда бажариши керак?

- а) 3-4 сонияда;
- б) 6-8 сонияда;
- в) 15 сонияда;
- г) 20-25 сонияда;
- д) 25-30 сонияда.

6. Кичик мактаб ёшида куйидаги усуллардан қайсиниси кўпрок ишлатилади?

- а) бўлаклар ўргатиш усули;
- б) яхлитлигича бажариш;
- в) бир машқ устига иккинчисини бажариш усули;
- г) стандарт машқлар усули;
- д) ўзгарувчан машқлар усули.

7. Кичик мактаб ёшидаги болалар жисмоний тарбияси жараёнида, иложи борича, куйидагилардан қайси бирини қўлламаслик керак?

- а) чидамлилиқ машқлари;
- б) ҳаракат частотасига бериладиган машқлар;
- в) нафас олишини сиқадиган машқлар ва статик кучланиш машқлари;
- г) куч тезкорлик машқлари;
- д) куч машқлари.

8. Бошланғич мактаб жисмоний машғулотида куйидаги вазифаларнинг қайси бирига кўпроқ эътибор берилади?

- а) соғломлаштириш вазифалари;
- б) таълим вазифалари;
- в) тарбия вазифалари;
- г) гавда осанкасини таъкил топтириш вазифалари;
- д) жисмоний тарбия воситалари билан гавда оғирлигини бошқариш вазифаси.

9. Жисмоний тарбия жараёнида катта ёшдаги мактаб ўқувчилари биринчи навбатда куйидагилардан қайси бирини ривожлантиришга эътибор қаратиши лозим?

- а) фаол ва пассив эгилувчанликни;*
- б) максимал ҳаракат частотасини;*
- в) куч, куч тезкорлик сифатларини;*
- г) ҳар хил турдаги чидамлиликларни;*
- д) оддий ва мураккаб ҳаракат реакцияларини.*

10. Мактаб ўқувчилари саломатлиги, жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлик даражасига қараб куйидаги тиббий гуруҳларга бўлинади:

- а) суст, ўрта, кучли;*
- б) асосий, тайёргарлик, махсус;*
- в) саломатлигида ўзгариши йўқлар, саломатлигида ўзгариши борлар;*
- г) соғломлаштириш, жисмоний тарбия спорт;*
- д) УЖТ, МЖТ гуруҳлари.*

11. Ўқувчилар соғлом, касаллиги бўлмаган гуруҳга киритилган бўлса, унинг номи нима деб аталади?

- а) жисмоний маданият гуруҳи;*
- б) асосий тиббий гуруҳ;*
- в) спорт гуруҳи;*
- г) соғлом тиббий гуруҳи;*
- д) тайёргарлик гуруҳи.*

12. Ўқувчилар соғлигида аҳамиятсиз ўзгаришлар бўлса қайси гуруҳга киритилади?

- а) умумий жисмоний тайёргарлик гуруҳига;*
- б) жисмоний маданият гуруҳига;*
- в) ўртача тиббий гуруҳга;*
- г) махсус тиббий гуруҳга;*
- д) соғломлаштириш гуруҳига.*

13. Ўқувчиларни соғлигида, саломатлилик ҳолатида катта ўзгаришлар бўлса, катта жисмоний юклама бериш мумкин бўлмаса, гуруҳнинг номи нима деб аталади?

- а) кун тартибида жисмоний соғломлаштириш тадбирлари;*
- б) кунга узайтирилган гуруҳларда ҳар кунги жисмоний тарбия машғулоти;*

- в) жисмоний тарбия дарслари;*
- г) уйда ҳар хил жисмоний тарбия машқлари билан шуғулланиш;*
- д) махсус тиббий гуруҳ.*

14. Саломатлик даражасида ўзгаришлар бўлса, улар билан жисмоний тарбия машғулотларининг қайси бир тури ўтказилади?

- а) жисмоний тарбия дарси;*
- б) жисмоний тарбия машғулотлари;*
- в) индивидуал машғулотлар;*
- г) УЖТ гуруҳи;*
- д) индивидуал машғулотлар.*

15. Саломатлиги суст ўқувчилар билан қайси машғулотларни тўлиқлигича ўтказиш таъқиқланади?

- а) гимнастик машқлар;*
- б) енгил атлетика машқлари;*
- в) ҳаракатли ўйинлар ва кросс тайёргарлиги;*
- г) акробатик машқлар ва нафасни сиқувчи узоқ статик кучланиш билан бериладиган машқлар;*
- д) сузиш машқлари.*

16. Саломатлиги суст бўлган болалар юрак уришининг қайси миқдоридида жисмоний машқлар яхши самарадорлик беради?

- а) дақиқасига 90-10 та;*
- б) дақиқасига 110-125 та;*
- в) дақиқасига 126-130 та;*
- г) дақиқасига 131-150 та;*
- д) дақиқасига 151-160 та;*
- е) дақиқасига 161-175 та.*

17. Саломатлиги паст болаларни жисмоний тарбия дарсларида қуйидагича назорат қилинади:

- а) томир уриши билан;*
- б) нафас олиш частотаси билан;*
- в) болаларни ташиқи кўринишидаги чарчаш аломатлари бўйича;*
- г) юзини қизариши билан;*
- д) томир уриши, нафас олиши, ташиқи кўриниши билан.*

18. Жисмоний тарбия дарслари ҳафтада неча мартада ўтказилади?

- а) ҳафтада бир марта;*

- б) ҳафтада икки марта;
- в) ҳафтада уч марта;
- г) ҳафтада тўрт марта;
- д) ҳафтада беш марта.

19. Умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний тарбия дарсининг давом этиш вақти:

- а) 30-35 дақиқа;
- б) 36-40 дақиқа;
- в) 40-45 дақиқа;
- г) 50-55 дақиқа;
- д) бир соат.

20. Умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний дақиқа ва жисмоний пауза қачон ўтказилиш лозим?

- а) ўқувчиларда чарчашнинг биринчи кўринишлари билан умумий таълим дарслари вақтида;
- б) жисмоний тарбия дарсларида бир машқдан иккинчи машққа ўтишда;
- в) спорт шўъбаларида ва УЖТ гуруҳларида фаол дам олиш воситаси сифатида;
- г) ҳар бир дарс тугагандан кейин;
- д) 5 соат дарсдан кейин.

21. Умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний дақиқа ва паузани қандай асосий мақсадда ўтказилади?

- а) жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш;
- б) чарчашнинг олдини олиш, ақлий ва жисмоний ишларни ошириш, умуртқанинг бузилишини олдини олиш;
- в) саломатлигини мустаҳкамлаш ва ҳаракат маданиятини такомиллаштириш;
- г) ҳаракат маданиятини яхшилланишига ёрдамлашиш;
- д) ишлаб чиқариш унумдорлигини ошириш мақсадида.

22. Кичик мактаб ёшидаги болалар билан уй вазифасини бажа-ришда қанча вақтдан кейин жисмоний дақиқа ва пауза ўтказилади?

- а) 20-25 дақиқа;
- б) 30-35 дақиқа;
- в) 36-40 дақиқа;
- г) 40-45 дақиқа;
- д) бир соат.



23. Академик лицей ва коллежларда жисмоний тарбия қайси йилларда ўтказилади?

- а) биринчи ўқув йилида;*
- б) биринчи ва иккинчи ўқув йилида;*
- в) биринчи, иккинчи, учинчи ўқув йилларида;*
- г) иккинчи, учинчи ўқув йилларида;*
- д) таълимнинг ҳамма даврларида.*

24. Умумий ўрта таълим мактабларидаги жисмоний тарбия дарсларида қандай вазифалар ечилади?

- а) таълим;*
- б) тарбиявий;*
- в) соғломлаштириш;*
- г) таълим, тарбиявий, соғломлаштири;*
- д) жисмоний машқлар.*

25. Жисмоний тарбия дарсларида оптимал ҳолда неча вазифа ечилади?

- а) битта вазифа;*
- б) икки-уч вазифа;*
- в) уч вазифа;*
- г) тўрт вазифа;*
- д) беш-олти вазифа.*

26. Дарснинг асосий қисмида эътибор бериладиган асосий воситалар:

- а) олдиндан ўргатилган ҳаракат кўникмаси ва малакаларни мукамаллаштириш ва такомиллаштириш;*
- б) ҳаракат таъсирини яхшисини ёки элементларини ўрганиш;*
- в) чидамлилиқни талаб қилувчи машқларни бажариш;*
- г) кучни талаб қилувчи машқларни бажариш;*
- д) эгилувчанлиқни талаб қилувчи машқларни бажариш.*

27. Тезкорлик, тезкор-кучлилиқ, ҳаракат уйғунлигини бажариш дарснинг қайси қисмида олиб борилади?

- а) киришда;*
- б) тайёргарлик даврида;*
- в) асосий қисмнинг бошида;*
- г) асосий қисмнинг ўртасида ёки охирида;*
- д) асосий қисмнинг охирида.*

28. Мактаб дарсларида дарснинг асосий қисми, асосан, қанча вақт ўтказилади?

- а) 15-18 дақиқа;*
- б) 20 дақиқа;*
- в) 25-30 дақиқа;*
- г) 30-35 дақиқа;*
- д) 40 дақиқа.*

29. Умумий ўрта таълим мактабларида дарснинг якунловчи қисмига қанча вақт ажратилади?

- а) 10 дақиқа;*
- б) 7 дақиқа;*
- в) 3-5 дақиқа;*
- г) 1-2 дақиқа;*
- д) 6-7 дақиқа.*

30. Жисмоний тарбия ўқитувчиси, дарснинг асосий қисмида ўқувчилар эмоционаллигини ва ўтилган дарс материални такомиллаштириш учун қандай якунлайди?

- а) эгилувчанлик машқини бериш билан;*
- б) ҳаракатли ўйинлар ва ўйин топириқларини бериш билан;*
- в) ўқув видео тасмаларини кўрсатиш билан;*
- г) ҳаракат уйғунлигига бериладиган машқлар билан;*
- д) тезкорлик бериладиган машқлар билан.*

31. Жисмоний тарбия дасрларида ўқувчилар организмга жисмоний юкламаларнинг таъсири остида иш қобилияти ўзгаради. Дарснинг қайси қисмида функционал иш қобилиятининг турғун фазаси катта бўлмаган ўзгаришлар билан юқорига ва пастга тебраниб туради?

- а) кириш;*
- б) тайёргарлик;*
- в) асосий;*
- г) якуний.*

32. Ўрта махсус ўқув юртларида жисмоний паузалар қандай мақсад билан ўтказилади?

- а) чарчашни олдини олиш ва иш қобилиятини қайта тиклаш учун;*
- б) касалликни олдини олиш учун;*

- в) жисмоний тайёргарлик даражасини кўтариши учун;*
- г) ҳаракат кўникмаси ва малакасини такомиллаштириши учун;*
- д) жисмоний сифатларни ривожлантириши учун.*

33. Жисмоний тарбия дарсларини спорт залларида ўтказиш учун қандай ҳаво ҳарорати бўлиши керак?

- а) 12-13 С;*
- б) 14-16 С;*
- в) 18-20 С;*
- г) 20-22 С;*
- д) 22-24 С.*

34. Жисмоний тарбия дарсларида қайси услуб билан дарс ташкил қилинганда ҳамма ўқувчилар машқларни бирданига бажаришади?

- а) фронтал;*
- б) потокли;*
- в) бир вақтда кетма-кет;*
- г) гуруҳли;*
- д) кетма-кет.*

35. Умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний тарбия дарсларига бир йилда неча соат ажратилади?

- а) 48 с;*
- б) 56 с;*
- в) 60 с;*
- г) 68 с;*
- д) 72 с.*

36. Жисмоний тарбия дарслари тайёргарлик қисмида умумтай-ёргарлик машқларининг оптимал даражасини кўрсатинг?

- а) 4-5 машқ;*
- б) 6-8 машқ;*
- в) 8-12 машқ;*
- г) 13-14 машқ;*
- д) 14-15 машқ;*
- е) 16-18 машқ.*

37. Жисмоний тарбия дарсининг тайёргарлик қисмида умумий ривожлантирувчи машқларни узлуксиз равишда бажариш усули нима деб аталади?

- а) узлуксиз;*
- б) бир бутун;*

- в) потоки;*
- г) фронтал;*
- д) кетма-кет.*

38. Жисмоний тарбия дарсларида асосий чамалашнинг таъминланишини кўрсатинг?

- а) иродавий сифатларни тарбиялаш;*
- б) дарснинг оптимал зичлигини тузиш;*
- в) жисмоний машқларни меъёрлаш;*
- г) мушак ҳаракатининг тўғри тушуниш ҳиссиётига қўмаклашми.*

39. Жисмоний тарбия дарсларида чидамлилиқ дарснинг қайси қисмида бажарилади?

- а) асосий қисм бошланишида;*
- б) асосий қисм ўртасида;*
- в) асосий қисм охирида;*
- г) якунловчи қисм бошида;*
- д) якунловчи қисм ўртасида;*
- е) якунловчи қисм охирида.*

40. Вестибуляр аппаратни ривожлантириш учун тез-тез куйидаги машқлардан қайси бири қўлланилади?

- а) мувозанатни сақлаш;*
- б) ҳаракат уйғунлиги;*
- в) ҳаракат тезлиги;*
- г) ҳаракат чидамлиги;*
- д) ҳаракат тезлиги.*

41.

- 1) машғулотга сарфланган вақт;
- 2) суръат ва ҳаракат тезлиги;
- 3) босиб ўтилган масофа (км);
- 4) юрак қон томир уриши;
- 5) бажарилган машқлар сони

Юқоридагилардан қайси бири жисмоний юкламанинг шиддатини кўрсатади?

- а) 1,3;*
- б) 1,2,3;*
- в) 3,5;*
- г) 1,4,3;*
- д) 1,2,3,4,5.*

42. Кўпроқ, ахборот, объектив ва амалиётда кенг равишда қўланиладиган, организм тез реакция берадиган жисмоний юкламани кўрсатинг.

- а) ҳаракат таъсири бажариш вақти;
- б) юрак қон томир уришининг (ЮКТУ) кенглиги;
- в) уйқунинг давом этиш вақти;
- г) чидамлилиқ коэффициентини;
- д) юкламанинг толиқиши таъсири.

43. Машқларни бажаришда юрак қон томир тизимининг функционал имкониятларини яхшилаш учун ЮКТУ қуйидагиларнинг қайси биридан кам бўлмаслиги керак?

- а) дақиқасига 90;
- б) дақиқасига 100-110;
- в) дақиқасига 111-13;
- г) дақиқасига 131-145;
- д) дақиқасига 150-160 марта.

44. Дарснинг умумий вақтига нисбатан педагогик томондан оқланган вақт нима дейилади?

- а) жисмоний юклама;
- б) жисмоний юкламанинг шиддати;
- в) дарснинг мотор зичлиги;
- г) дарснинг умумий зичлиги;
- д) юкламанинг ҳажми.

45. Дарснинг умумий вақтига нисбатан бевосита ҳаракат фаолиятини бажариш учун кетган вақт нима дейилади?

- а) жисмоний юкламанинг индекси;
- б) жисмоний юкламанинг шиддати;
- в) дарснинг мотор зичлиги;
- г) дарснинг умумий зичлиги;
- д) юкламанинг ташқи шакли.

**Назорат тестлари учун танлаган жавобларингизни жадвалга  
(жавоблар варақасига) ёзинг**

Савол рақами	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Жавоб рақами																						

<b>Савол рақами</b>	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	
<b>Жавоб рақами</b>																						

### Мустақил ишлаш учун топшириқлар

1. Мактаб ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш бўйича ишларнинг асосий йўналишини таъминлайдиган дастурий меъёрий ҳужжатларни санаб беринг.

2. «Мактаб ёшидаги болаларнинг ёшига кўра ривожланиш хусусиятлари» жадвалини тўлдириг.

Болаларнинг ёшига кўра ривожланиш хусусиятлари		
Кичик мактаб ёши	Ўрта мактаб ёши	Катта мактаб ёши

3. «Мактаб ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялашнинг вазифалари» жадвалини тўлдириг.

Жисмоний тарбиянинг вазифалари		
Соғломлаштирувчи вазифалар	Таълимий вазифалар	Ёрдамчи вазифалар

4. Жисмоний тарбиялаш жараёнида мактаб ўқувчиларида такомиллаштириш зарур бўлган ҳаёт учун муҳим ҳаракат малака ҳамда кўникмаларининг 5 та гуруҳини сананг.

5. Жисмоний тарбия бўйича мактаб дастурига киритилган асосий базавий ҳаракат фаолиятлари турларини санаб беринг.

6. Умумий таълим мактаблари ўқувчиларни (6-17 ёш) жисмоний тайёргарлиги даражасини аниқлашда қўлланиладиган стандарт тестларни жадвалга ёзинг ва улардан ҳар бирининг вазифасини кўрсатинг.

Тестлар	Вазифалари

7. Кичик мактаб ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялашнинг асосий вазибаларини санаб беринг.

8. Кичик мактаб ёшидаги болалар жисмоний тарбияси бўйича мактаб дастурига киритилган жисмоний машқларнинг асосий турларини (спорт тури белгисига кўра) санаб беринг.

9. Ўрта мактаб ёшидаги болалар жисмоний тарбиясининг асосий вазибаларини санаб беринг.

10. Ўрта мактаб ёшидаги болалар жисмоний тарбияси бўйича мактаб дастурига киритилган жисмоний машқларнинг асосий турларини (спорт тури хусусиятларига кўра) санаб беринг.

11. Катта мактаб ёшидаги болалар жисмоний тарбияси бўйича мактаб дастурига киритилган жисмоний машқларнинг асосий турларини (спорт тури хусусиятларига кўра) санаб беринг.

13. Саломатлиги ҳолатига кўра махсус тиббий гуруҳга киритилган ўқувчилар жисмоний тарбиясининг асосий вазибаларини санаб беринг.

14. 1-11 синфлардаги жисмоний тарбия дарсларида ўргатиш ҳаракат фаолиятларини ва жисмоний сифатларни тарбиялаш усуллар жадвалини тўлдиринг.

Ҳаракат фаолиятларини ўргатиш усуллари		
1-4 синфлар	5-9 синфлар	10-11 синфлар
Жисмоний сифатларни тарбиялаш усуллари		

15. Кичик, ўрта ва катта мактаб ёшидаги болаларда жисмоний сифатларни ривожлантириш муаммоларини ҳал этишни энг самарали таъминлашга ёрдам берувчи асосий жисмоний сифатлар ҳамда воситаларни (жисмоний машқларни) жадвалга ёзинг.

Жисмоний сифатлар	Асосий воситалар (жисмоний машқлар)		
	1-4 синфлар	5-9 синфлар	10-11 синфлар

16. «Мақтаб даврида асосий жисмоний сифатларнинг ривожланиши учун сенситив (қулай) даврлар» жадвалини тўлдилинг.

Жисмоний сифатлар	Жисмоний сифатлар ривожланувчи сенситив даврлар (ёш)

17. «Мақтабда жисмоний тарбияни ташкил этиш шакллари, уларнинг турлари ва таърифи» жадвалини тўлдилинг.

Машғулотларни ташкил этиш ва уларнинг турлари	Таърифи

18. Жисмоний тарбия билан шуғулланиш жараёнида шахсни тарбиялаш масалаларини хал этиш самарадорлигига ўқувчиларнинг ёш жинс хусусиятларининг таъсир кўрсатиш даражасини аниқланг.

Жинсий ёш хусусиятлари	Баҳо		
	1-4 синфлар	5-9 синфлар	10-11 синфлар

*Эслатма: «5» баҳо жуда кўп таъсир кўрсатади, «4» кучли таъсир кўрсатади, «3» маълум даражада таъсир кўрсатади, «2» жуда кучсиз таъсир кўрсатади. «1» таъсир кўрсатмайди.*



19. Жисмоний тарбия дақиқалари учун машқлар тизимини тузинг ва жадвалга ёзинг (мантиқий кетма-кетликда).

Жисмоний тарбия дақиқалари учун машқлар тизими	
Машқлар	Давомийлиги (такрорланиш)

20. Мактаб ёшидаги болаларнинг жисмоний ёш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда муайян соғломлаштириш масалаларини жадвалга ёзинг.

Ёши	Муайян соғломлаштириш масалалари
7-11 ёш	
12-15 ёш	
16-18 ёш	

21. Мактабдан ташқари муассасалар тизимида жисмоний тарбияни ташкил этиш шакллари сананг.

22. Мактаб ёшидаги болалар жисмоний тарбиясини оилада ташкил этишнинг асосий шакллари санаб беринг.

23. Жадвалга кичик ўрта ва катта ёшли болалар жисмоний тарбияси даражасини баҳолаш учун тестлар (назорат машқлари) ёзинг.

Жисмоний сифатлар	Тестлар (назорат машқлари)		
	1-4 синфлар	5-9 синфлар	10-11 синфлар

24. «Ўрта махсус ўқув муассасалари ўқувчилари жисмоний тарбиясининг асосий вазифалари ва воситалари спорт тури белгисига кўра жадвалини тўлдириш».

Жисмоний тарбиянинг асосий вазифалари	Жисмоний тарбиянинг асосий воситалари (спорт тури белгисига кўра)
1.	1.
	2.

2.	3.
	4.
3.	5.
	6.
4.	7.
5.	8.

25. «Ўрта махсус ўқув муассасаларида ўқиш куни тартибда жисмоний тарбия соғломлаштириш тадбирлари ва уларнинг таърифи» жадвалини тўлдилинг.

Жисмоний тарбия соғломлаштириш тадбирлари	Таърифи

26. «Ўрта махсус ўқув муассасалари ўқувчиларининг ўқишдан ташқари вақтда бажарадиган жисмоний машқлари» жадвалини тўлдилинг.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш турлари	Таърифи

27. Ўрта касб-хунар таълими тизимида оммавий спорт ва саёҳатчилик тадбирларини санаб беринг.

28. Мактабда жисмоний тарбия дарсига қўйиладиган асосий талаблар ва унинг ўқувчилар жисмоний тарбиясининг бошқа шаклларидадан устун томонларини сананг.

Жисмоний тарбия дарсига қўйиладиган талаблар	Жисмоний тарбия дарсининг устун томонлари
1	1
2	

3	2
4	
5	3
6	
7	4
8	

29. «Мактабда жисмоний тарбия дарсининг тузилиши ва унинг таркибий қисмлари таърифи» жадвалини тўлдиринг.

Дарсининг қисми (номи)	Дарс қисмлари таърифи			
	Мақсади	Умумий вазифалари	Асосий мазмуни	Давомийлиги

30. Жисмоний тарбия услубиятида барча вазифаларни уч гуруҳга бўлиш қабул қилинган. Мазкур вазифалар гуруҳларини (номларига кўра) ёзинг ва уларнинг йўналтирилишини кўрсатинг.

Вазифалар гуруҳи	Йўналтирилиши

31. Қуни узайтирилган гуруҳлардаги қундалик жисмоний тарбия машғулотлари қандай вазифаларни ҳал этишга йўналтирилади (сананг)?

32. Асосан, таълимга йўналтирилган жисмоний тарбия дарслари ажратиладиган дидактик вазифалари хусусиятларига кўра 5 турга бўлинади. Бу турларни сананг ва уларнинг асосий йўналтирилишини кўрсатинг.

Жисмоний тарбия дарслари тури	Дарсларнинг йўналтирилиши

33. Умумий ўрта таълим мактабларида спорт белгисига кўра жисмоний тарбия дарслари қандай фарқланади?

34 .«Жисмоний тарбия дарсида шуғулланувчилар фаолиятини ташкил этиш усуллари ва уларнинг таърифи» жадвалини тўлдилинг.

Дарсида шуғулланувчилар фаолиятини ташкил этиш усуллари	Усуллар таърифи

36. Жисмоний тарбия дарсининг тайёрлов қисмида умумий ривожлантирувчи машқларни ўтказиш вақтида шуғулланувчилар диққатини фаоллаштириш ва уларнинг эмоционал (ҳиссий) ҳолатини кучайтириш учун қўлланиладиган услубий приёмларни санаб беринг

36. Жисмоний тарбия ўқитувчиси ўқувчиларга у ёки бу ҳаракат фаолиятини кўрсатишда қандай талабларга риоя қилиши лозимлигини санаб беринг.

37. Жисмоний тарбия ва спортда қўлланиладиган (моддий бошқарувчиларни) жадвалга ёзинг.

Чамалашлар (моддий бошқарувчилар)		
Мақоний	Товуш ва ёруғлик билан	Асбоблар билан

38. Жисмоний тарбия дарсининг якуний қисмида қўлланиладиган машқларни сананг.

39. Жисмоний тарбия дарсида юклама ўлчамларини тартибга солишнинг хилма-хил йўллари ва услубий приёмлари мавжуд. Энг самарали ва қулай приёмларни сананг.

40. Жисмоний тарбия дарсининг умумий зичлиги пасайишига олиб келадиган асосий сабабларни айтинг.

41. Қуйидаги маълумотлардан келиб чиқиб жисмоний тарбия дарсининг умумий зичлигини (УЗ) ҳисобланг:

а) дарсининг давомийлиги - 40 дақ;

б) жисмоний тарбия ўқитувчисининг айби билан дарсида туриб қолишлар 3 дақиқани ташкил этди.

42. Жисмоний тарбия дарси самарадорлигининг кўрсаткичларидан бири унинг зичлигидир. Дарснинг методи (ҳаракат) зичлиги жуда муҳимлигига қарамай, нима учун у 100% га етолмаганлиги сабабини кўрсатинг.

43. Қуйидаги маълумотлардан келиб чикиб жисмоний тарбия дарсининг методи (ҳаракат) зичлигини (МЗ) ҳисобланг:

а) дарснинг давомийлиги – 40 дақ;

б) ўқувчилар жисмоний машқларни бажаришига сарфлаган вақт йиғиндиси 30 дақиқа;

в) машғулот жойини тайёрлаш топшириқлар орасида дам олиш ва жисмоний тарбия ўқитувчисининг тушунтиришларига сарфланган вақт – 10 дақ.

44. Умумтаълим мактаби ўқувчиларининг жинсий ёш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда жисмоний тарбия дарсининг муайян педагогик вазифаларини таърифлаб беринг ва уларни жадвалга ёзинг.

Педагогик вазифа	Вазифанинг таърифи		
	Кичик синфлар	Ўрта синфлар	Юқори синфлар
Таълимий			
Соғломлаштирувчи			
Тарбиявий			

45. Жисмоний машқлар турларини (спорт тури белгисига кўра) мактабдаги жисмоний соғломлаштирувчи ва оммавий спорт ишларида қўллашнинг ўхшаш ва фарқли жиҳатлари нимадан иборатлигини ёзинг.

46. Ўқувчилар жисмоний тарбия дарсларига кизиқишлари пасаишига сабаб бўладиган омилларни санаб беринг.

47. Жисмоний тарбия ўқитувчисининг касбий педагогик фаолияти асосий босқичга бўлинади. Ҳар бир босқичнинг номини жадвалга ёзинг ва унинг асосий йўналишини кўрсатинг.

Жисмоний тарбия ўқитувчиси фаолиятининг босқичлари	Босқичнинг йўналиши

48. Жисмоний тарбия ўқитувчиси қандай ўқув-услубий ҳужжатлар устида ишлашини санаб беринг.

49. Сиз биринчи марта биринчи синфда жисмоний тарбия дарсини ўтказаяпсиз (масалан, педагогик амалиёт даврида). Мазкур дарсга тайёргарлик жараёнида болаларнинг қандай хусусиятларига биринчи навбатда эътибор берасиз?

50. Асосий, тайёрлов ва махсус тиббий гуруҳларнинг ўқувчилари орасидаги асосий тафовутларни сананг.

51. Жисмоний тарбия дарсида сўз ва ҳаракат фаолиятларини кўрсатиш қандай вазифаларни бажаради?

52. Жадвалда жисмоний тарбия ўқитувчисининг сифатлари келтирилган. Уни муҳимлик даражасига кўра тоифаларга бўлинг (яъни ўринларга кўйинг: биринчи, иккинчи, ва ҳоказо)

Жисмоний тарбия ўқитувчисининг сифати	Ўрни
Йиғинчоқлик	
Интизомлилик	
Меҳнатсеварлик	
Хушмуомалалик	
Орасталик	
Камгарлик	
Юмшоққўнғиллик	
Адолатлилик	
Талабчанлик	
«Жисмоний тарбия» фанини билиши	
Ўқув материални баён қила билиш	
Дарсда қатнашаётганлар фаолиятини ташкил эта билиш	
Фанни ўқитиш маҳорати	
Меҳрибонли	
Ҳайрихоҳлик	
Маънавий софлик	
Ўқувчиларга ишонч	
Намунали хулқи	
Ўқитувчи хурмати	
Адолатсизликка мурасасиз	
Умумий заковат	
Ўзини тута билиш	

## 12 -мавзу: Жисмоний тарбия бўйича режалаштириш хужжатлари устида ишлаш технологияси

### Назорат тестлари

#### 1. Педагогик технология бу –

а) маълум бир мақсадга, маълум шароитда етиштириш учун педагогик фаолиятнинг умумий тамойилларига асосланган ҳолда ёзилишидир;

б) ўқув-тарбиявий жараёни амалда олдинда тузилган лойиҳа бўйича тизимли ва кетма-кет бирлаштиришидир;

в) педагогик ва ўқувчи фаолиятини мақсадга эриштириш йўналишида тартибга туширишидир;

г) олдинги англаб етган жараёни, машқ қилиш ва эгаллаган тажриба асосида янги хулқ-атвор ва фойда ҳосил қилиш, олдингисининг эса ўзгариши;

д) билим, маҳорат кўникма.

2. Йўналтирилган, маълум ҳаракатлардан келиб чиққан ҳолда жисмоний тарбия ўқитувчиси томонидан қандай режалаштириш иш хужжатлари ишлаб чиқилади?

а) жисмоний тарбия бўйича умумий иш режаси ва ўқув жараёнининг йиллик режа графиги;

б) жисмоний тарбия бўйича давлат дастури ва таълим муассасасининг ўқув режаси;

в) ҳар дарслик иш режа ва дарс конспекти;

г) синфдан ташқарида ўтказиладиган спорт ишлари ва кунлик режимда ўтказиладиган оммавий жисмоний тарбия тадбирлари;

д) кунлик режимда ўтказиладиган оммавий жисмоний тарбия тадбирлари.

3. Умумий ўрта таълим мактабларида асосий режалаштириш хужжатлари кетма-кетлигини кўрсатинг.

а) дарс конспекти, чорак бўйича ҳар дарслик иш режаси, ўқув жараёнининг йиллик режа графиги;

б) ўқув жараёнининг йиллик режа графиги, чораклик ҳар дарслик иш режаси, дарс конспекти;

в) дарс конспекти, синфдан ташқари ўтказиладиган оммавий соғломлаштириш спорт ишлари, жисмоний соғломлаштириш тадбирлари;

г) ўқув жараёнининг йиллик режа графиги, жисмоний соғлом-

лаштириши тадбирлари, педагогик назорат ва ҳисобот режаси;  
д) дарс конспекти тематик режа.

**Назорат тестларига танланган жавобларингизни жадвалга  
(жавоблар варақасига) ёзинг**

Савол рақами	1	2	3
Жавоб рақами			

**Мустақил ишлаш учун топшириқлар**

1. Умумтаълим мактабларида ўқув йили учун жисмоний тарбия бўйича бошланғич, ўрта ёки юқори синфларга мўлжалланган (ихтиёрингизга кўра) умумий иш режасини қуйидаги шаклга мувофиқ ишлаб чиқинг.

*Мактабда жисмоний тарбия бўйича умумий иш режаси*

\_\_\_\_\_ факультет \_\_\_\_\_  
босқичининг \_\_\_\_\_ гуруҳи талабаси \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ ишлаб чиқди.

Ишнинг асосий бўлимлари ва мазмуни	Ўтказиш муддати	Бажариш учун маъсул шахслар

2. Умумтаълим мактабларида жисмоний тарбия бўйича бошланғич, ўрта, юқори синфларга мўлжалланган (ихтиёрингизга кўра) ўқув жараёнининг йиллик режа жадвалини қуйидаги шаклга мувофиқ ишлаб чиқинг.

*Жисмоний тарбия бўйича ўқув жараёнининг йиллик режа жадвали  
(\_\_\_\_\_ синф учун)*

\_\_\_\_\_ факультет \_\_\_\_\_  
босқичи \_\_\_\_\_ гуруҳи талабаси \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ ишлаб чиқди.



Ўқув материали (дастур бўлими)	Соат миқдори	1 -чорак Дарснинг рақами																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Ўқув материали (дастур бўлими)	Соат миқдори	2-чорак Дарснинг рақами													
		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32

Ўқув материали (дастур бўлими)	Соат миқдори	3-чорак Дарснинг рақами																	
		33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

Ўқув материали (дастур бўлими)	Соат миқдори	4-чорак Дарснинг рақами																	
		51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68

Эслатма:

1) Биринчи устунга жисмоний тарбия бўйича мактаб дастуридаги жисмоний машқлар турларини (спорт тури белгисига кўра) ёзинг.

2) Иккинчи устунга ҳар бир жисмоний машқ турини ўрганиш учун сиз режалаштираётган соатлар миқдорини кўрсатинг.

3) Кейинги устунларга ўқув материални (жисмоний машқ турларини) чораклар ва алоҳида дарслар бўйича катакчаларни рангли қалам ёки фламастерлар билан бўяган ҳолда тақсимлаб чиқинг (1-68 гача рақамли устунлар).

3. Ўқув материални дарслар бўйича дарслар ишчи режасига тақсимлашда қўллаш лозим бўлган асосий умумий қоидаларни санаб беринг.

4. Бошланғич ўрта ёки юқори синфлар учун (ихтиёрингизга кўра) жисмоний тарбия бўйича бир чоракка мўлжалланган дарслар ишчи (мавулар) режасини куйидаги шаклга мувофиқ ишлаб чиқинг.

\_\_\_\_\_ синф учун \_\_\_\_\_ чоракка мўлжалланган  
 \_\_\_\_\_ ишчи режа  
 \_\_\_\_\_ факултет \_\_\_\_\_ босқичининг  
 \_\_\_\_\_ гуруҳи талабаси \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ ишлаб чиқди.

Ўқув материали	Дарсинг рақами																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Назорат машқлари	Ўғил болалар	Қиз болалар

Шартли белгилар:

«+» - ушбу ўқув материалдан дарсда фойдаланилган.

Р - ҳаракат фаолиятини ўқитувчининг бевосита назорати остида ўрганиши (Ў)

З - ҳаракат фаолиятини мустақамлаш (М)

С - ҳаракат фаолиятини тақомиллаштириши (Т)

У - билим, малака ва кўникмаларни, ўқув дастуридан назорат тестлари кўрсаткичлари ёки бошқа машқларни ҳисобга олиши (Х).

5. Дарслар ишчи режасининг йиллик режа жадвалдан ажратиб турадиган тафовутларни ёзинг.

6. Бошланғич, ўрта ёки юқори синф учун (ихтиёрингизга кўра) мактабда жисмоний тарбия дарсининг режа конспектини ўзингиз тузган дарс ишчи режаси (4 топшириқ) асосида қуйидаги шаклга мувофиқ ишлаб чиқинг.

\_\_\_\_\_ синф ўқувчилари ҳаракат фаоллигининг  
чизма жадвали

\_\_\_\_\_ факултет \_\_\_\_\_

босқичининг \_\_\_\_\_ гуруҳи \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ талабаси ишлаб чиқди.

Дарс қисми	Хусусий топшириқлар	Дарс мазмуни	Юқламини ўлчаш	Ташкилий умумий кўрсатмалар
1 дақ				
2 дақ				
3 дақ				

7. Дарс режа конспектининг ўқув ишларини режалаштиришнинг бошқа турларидан кескин фарқлайдиган жиҳатларини ёзинг.

8. Бошланғич, ўрта ёки юқори синф ўқувчилари учун ихтиёрингизга кўра ҳаракат фаолиятининг таъминий қисмини (ҳафталик) аниқланг ва қуйидаги шаклга мувофиқ равишда ўқув ҳафтаси учун ҳаракат режими чизмасини ишлаб чиқинг.

\_\_\_\_\_ синф ўқувчилари ҳаракат фаоллигининг чизма жадвали

\_\_\_\_\_ факултет \_\_\_\_\_

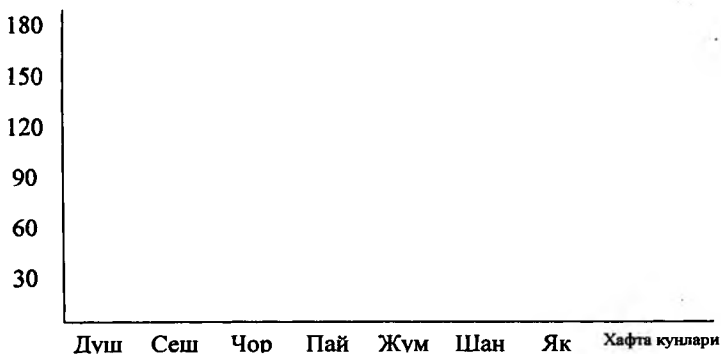
босқичининг \_\_\_\_\_ гуруҳи талабаси \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ишлаб чиқди.

Т/б №	Ҳаракат фаоллигининг шакл ва турлари	Ҳафта кунлари							Умумий вақт
		Душ	Сеш	Чор	Пай	Жума	Шан	Якш	
	Жами:								

**Эслатма:** *Иккинчи устунга ўқувчиларнинг мактаб ўқув ҳафтаси режимида учрайдиган ҳаракат фаоллигининг барча мавжуд шакллари ёзилди. Мазкур топшириқни бажаришда ўқувчиларнинг ўқув кунини ва ҳафтаси режимидаги умумий ҳаракат фаоллиги ва ҳажми бўйича гигиеник меъёрларига асосий эътиборни қаратиб иш тутиш керак. Бу меъёрлар соатлар ва дақиқаларда ифодаланади. Шундан сўнг 2-устунда кўрсатилган ҳаракат фаоллигининг ҳар бир шакли учун горизонтал қатордан жой топилади, (ҳафта кунини 3-9 устун) ва вақт кўрсатилади (дақиқаларда). 10 устунда ҳар бир ҳаракат фаоллиги шакли учун ҳафталик умумий вақт ёзиб қўйилади. Сўнгра кунлар бўйича умумий вақт ҳисобланади (3-9 устунларнинг ҳар бир каттакчасига), 10 устунга умумий ҳафталик вақт кўрсатилади.*

Жадвалдаги маълумотларга асосланиб, ўқувчиларнинг ўқув ҳафтаси мобайнида ҳаракат фаоллиги ўсиб бориши чизмасини тайёрланг абсиссада ҳафта кунлари, ординатада вақт ҳажми дақиқаларда кўрсатилади. Бунда юқланмаларнинг кунларга тақсимланиши мактаб ўқувчиларининг жисмоний ишга лаёқати ҳафталик ўсишини ҳисобга олиб бу текис хусусиятга эга бўлиши лозим.



### 13-мавзу: Талаба ёшларнинг жисмоний тарбияси

#### Назорат тестлари

1. Жисмоний тарбия дарсларида талабалар, соғлигига қараб, неча гуруҳга бўлинади?

- а) тайёргарлик, асосий, тиббий;
- б) асосий, махсус, спортчиларга хос;
- в) спорт, жисмоний маданият, соғломлаштириш;
- г) умумтайёргарлик ва амалий касбий;
- д) саломатлик, умумтайёргарлик, Алломиш ва Барчиной.

2. ОЎЮ жисмоний тарбиянинг асосий шакллари кўрсатинг.

- а) факультатив машғулотлар;
- б) кун тартибидаги жисмоний машқлар;
- в) ўқув машғулотлари;
- г) УЖТ гуруҳларидаги машғулот ва шўъбалардаги машғулотлар ;
- д) спорт шўъбалари.

Назорат тестларига танланган жавобларингизни жадвалга  
(жавоб varaқасига) ёзинг:

Савол рақами	1	2
Жавоб рақами		

#### Мустақил ишлаш учун топшириқлар

1. Талаба ёшлар жисмоний тарбиясининг вазифаларини санаб беринг.

2. «Талабалар жисмоний тарбияси асосий йўналишлари ва уларнинг таърифи» жадвалини тўлдиринг.

Жисмоний тарбиянинг йўналишлари	

3. Олий ўқув юртидаги жисмоний тарбия бўйича ўқув бўлинмаларининг номларини жадвалга ёзинг ва бу бўлинмалардан машғулотларнинг мақсад йўналишини кўрсатинг.

Жисмоний тарбия бўйича ўқув бўлимларининг номлари	Бўлинмадаги машғулотларнинг мақсад йўналиши

4. Соғлигида нуқсонлари бўлган (касалликнинг хусусиятларидан келиб чиқиб) талабалар жисмоний тарбияси бўйича машғулот ўтказиш учун 4 гуруҳга бўлинадилар. Шу гуруҳларнинг номларини жадвалга ёзинг. Бу гуруҳлар органлар ва тизимларнинг қандай ўзига хос касалликларини ўз ичига олади ва уларда қандай жисмоний машқлар кўпроқ бажарилишини кўрсатинг.

Гуруҳ номи	Соғлиқдаги унга хос нуқсонлар	Тавсия этилаётган жисмоний машқлар

5. «Талабалар жисмоний тарбиясини ташкил этиш шакллари ва уларнинг таърифи» жадвалини тўлдиринг.

Жисмоний тарбияни ташкил этиш шакллари	Жисмоний тарбияни ташкил этиш шаклларига тавсиф

6. Олий ўқув юрти талабасининг жисмоний тайёргарлигини белгилайдиган мажбурий тестларни (назорат машқларини) санаб беринг.

## 14-мавзу: Меҳнат фаолиятининг асосий даврида жисмоний тарбия

### Назорат тестлари

1. Жамиятда меҳнатни илмий ташкил қилишнинг асосий мақсади:
- а) меҳнаткашларнинг ишга «киришиши» даврини камайтириш;
  - б) иш кунни давомида ёш қобилиятининг сусайишини олдини олиш;
  - в) меҳнаткашлар соғлигини мустаҳкамлаш, ҳар томонлама гармоник ривожланиши орқали меҳнат унумдорлигини оширишга ёрдамлаши;
  - г) меҳнаткашларда учрайдиган профессионал касаллик ва синиш-чиқишларни олдини олиш;
  - д) Ишлаб чиқариш даражасини кўтариш.
2. Ёш ва катта ёшдаги кишиларнинг ҳафталик кун тартибида жисмоний машғулотлари оптимал сонини кўрсатинг:
- а) 1-2 машғулот;
  - б) 3-4 машғулот;
  - в) 5-6 машғулот;
  - г) 5 машғулот;
  - д) 7-9 машғулот (айрим кунларда кунига 2 марталик машғулот).

### Назорат тестларига танлаган жавобларингизни жадвалга (жавоблар варақасига) ёзинг:

Савол рақами	1	2
Жавоб рақами		

### Мустақил ишлаш учун топшириқлар

1. Аҳоли меҳнат фаолияти билан банд қисми жисмоний тарбиясининг асосий вазифаларини сананг.
2. Меҳнаткашлар турмушида жисмоний тарбиянинг асосий вазифаларини сананг.
3. «Ишлаб чиқариш гимнастикаси шакллари ва уларнинг таърифи» жадвалини тўлдиринг.

Ишлаб чиқариш гимнастикасининг шакллари	Тушунчанинг таърифи	Вазифаси	Давомийлиги	Комплексада машқлар миқдори

4. Ишлаб чиқаришда ишчи сменаси мобайнида ишчанликни ўстиришга таъсир қиладиган омилларни сананг.

5. «Меҳнаткашлар турмушида жисмоний тарбиянинг асосий шакллари, уларнинг вазифаси ва таърифи» жадвалини тўлдилинг.

Жисмоний тарбия шакли	Асосий вазифаси ва таърифи

6. Ёш ва ўрта ёшли кишиларнинг жисмоний тайёргарлиги даражасини баҳолашга ёрдам берадиган назорат машқларини (тестларни) санаб кўрсатинг.

#### 15. Мавзу: Катта ёшлилар ва кексалар жисмоний тарбияси.

##### Назорат тестлари

1. Катта ва кекса ёшдагиларнинг фаол равишда кўп яшаши учун қуйидагиларнинг қайси бири самарали восита бўлиб хизмат қилади?

- а) жисмоний машқлар;
- б) табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари;
- в) гигиеник омиллар;
- г) жисмоний машқлар, табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари, гигиеник омиллар;
- д) тренажерлар.

2. Катта ва кекса ёшдаги инсонларни соғломлаштириш мақсадида ҳамда юрак-қон томир ва нафас олиш тизими вазифасини яхшилаш учун қуйидагилардан қайси бирини бажариш тавсия этилади?

- 1) Меъёрланган юриш;
- 2) Максимал тезликда югуриш;
- 3) Секин югуриш билан сайр қилиш;
- 4) Велосипедда юриш;



- 5) Нафасни тўхтатиб қоладиган куч машқлари;  
 б) Сузиш.  
 а) 1,2,5;  
 б) 2,5,6;  
 в) 1,3,4,6;  
 з) 1,2,4,6;  
 д) 1,2,3,4,5,6.

3. Катта ва кекса ёшдаги кишиларни жисмоний машғулот давомида юрак-қон томир тизимидаги юкламани қайси формула билан аниқланади?

- а) *ЮКТУК 220 ёши (йил);*  
 б) *КЖТУК 190 ёши (йил);*  
 в) *дастлабки ҳолатдаги томир уриши ёши (йил);*  
 з) *ЮКТУК 90 ёши (йил);*  
 д) *ЮКТУК 120 ёши (йил).*

4. Катта ва кекса ёшдагилар билан ўтказиладиган жисмоний машғулотларда юкламанинг умумий динамикаси қандай?

- а) *чизиқли ўсиб борувчи;*  
 б) *зинасимон ўсиб борувчи;*  
 в) *тўлқинсимон бўлиб, аста-секин пасайиб борувчи;*  
 з) *тўлқинсимон бўлиб, тобора юқорилаб борувчи.*

5. Катта ва кекса ёшдагилар билан ўтказиладиган дарс типидagi машғулотларда анча оғир юклама дарснинг қайси қисмига тушади?

- а) *машғулотнинг тайёргарлик қисмига;*  
 б) *асосий қисмининг бошланғич бўлагига;*  
 в) *иккинчи ярмининг ўртасига;*  
 з) *яқунловчи қисмининг бошланишига;*  
 д) *тайёргарлик ва яқунловчи қисмига.*

**Назорат тестларига танлаган жавобларингизни жадвалга (жавоб варақасига) ёзинг**

Савол рақами	1	2	3	4	5
Жавоб рақами					

## Мустақил ишлаш учун топшириқлар

1. «Катта ёшлилар ва кексалар организмида (тизимлар ва органларда) содир бўладиган функционал ўзгаришлар» жадвалини тўлдилинг.

Юрак қон томир тизимида	Нафас тизимида	Мушаклар тизимида	Асаб тизимида

2. Катта ёшлилар ва кексалар жисмоний тарбияси воситаларини йўналтириб қўллашнинг асосий вазифаларини санаб беринг.

3. Катта ёшлилар ва кексалар билан жисмоний тарбия машғулотларини ўтказишда риоя қилиш зарур бўлган асосий умумий қоидаларни сананг.

4. Катта ёшлилар ва кексалар жисмоний тайёргарлиги даражасини баҳолашга ёрдам берадиган асосий назорат машқларини (тестларни) санаб беринг.

5. «Организм ҳолати ва унинг жисмоний юкламага жавоб реакциясини инсоннинг ўзи томонидан назорат қилиш усуллари» жадвалини тўлдилинг.

Ўз-ўзини назорат қилиш усуллари	
Субъектив	Объектив

## 6. «Ёш давлари ва ёш» жадвалини тўлдилинг.

Ёш даври	Ёш
Эрта болалик даври	
Мактабгача ёш	
Кичик мактаб ёши	
Ўрта мактаб ёши	
Катта мактаб ёши	
Ёшлик даври	
Балоғат ёши	
А) Аёллар б) Эркаклар	
Кексалик ёши	
а) Аёллар б) Эркаклар	
Катта ёш (кексалик)	

## 16-мавзу: Касбий амалий жисмоний тайёргарлик

### Назорат тестлари

#### 1. Амалий касбий жисмоний тайёргарлик (АКЖТ) бу –

а) жисмоний сифатларни ва функционал имкониятларни ривожлантиришга йўналтирилган, бутун организм тизимига қулай шароит яратадиган педагогик жараёндир;

б) жисмоний тарбиянинг ихтисослашган тури бўлиб, шу мутахассислик талаблари ва хусусиятларига нисбатан амалга оширишидир;

в) соғлом турмуш тарзининг ташкил топишида ва инсонларни жисмоний такомиллаштиришни таъминлайдиган, ўз ичига назарий-методик, дастур-норматив ва ташкилий асосларни бирлаштирадиган жисмоний тарбиянинг ижтимоий амалиёт типидир;

г) жисмоний сифатларни тарбиялаш жараёни бўлиб, ҳаётда керакли ҳаракатларни эгаллашдир;

д) касбига қараб жисмоний машқ танлаш.

2. АКЖТ керакли муносабатларнинг негизи ва бирлигида тузилади:

а) умумий жисмоний тайёргарлик;

- б) махсус жисмоний тайёргарлик;*
- в) техник-тактик тайёргарлик;*
- г) психологик тайёргарлик;*
- д) спорт тайёргарлиги.*

**Назорат тестларига танлаган жавобларингизни жадвалга  
(жавоб varaқасига) ёзинг:**

Савол рақами	1	2
Жавоб рақами		

**Мустақил ишлаш учун топшириқлар.**

1. Касбий амалий жисмоний тайёргарликнинг (КАЖТ) асосий вазибаларини санаб кўрсатинг.

2. «Ўрта махсус ва олий ўқув юртларида КАЖТ бўйича машғулотларнинг асосий шакллари ва уларнинг таърифи» жадвалини тўлдириг.

КАЖТ бўйича машғулотлар шакли	КАЖТ бўйича машғулотлар шаклига таъриф

## II ҚИСМ. СПОРТ НАЗАРИЯСИ ВА УСЛУБИЯТИ

### 17-мавзу: Спортнинг умумий таърифи

#### Назорат тестлари

##### 1. Спорт кенг маънода бу –

а) хусусий мусобақалашши фаолияти бўлиб, юқори кўрсаткичларни намоён этишига, объектив таъқиқланган махсус мослаштиришига ва инсоннинг айрим имкониятларини баҳолашига йўналтирилган;

б) инсоннинг жисмоний ҳолатини оптималлаштиришига ва шу ҳаракат натижаларига йўналтирилган фаолиятидир;

в) хусусий мусобақалашши фаолияти бўлиб, тарихий жисмоний маданият соҳасида мусобақа турига асосланган;

г) хусусий мусобақалашши фаолияти бўлиб, унга махсус тайёргарлик ҳамда шу фаолият асосида келиб чиқадиган ўзига хос муносабатлар, нормалар ва ютуқларнинг йиғиндисидир;

д) яккакураш турлари.

##### 2. Спорт этикаси нима?

а) спортчининг ўзига хос фаолиятида (мусобақаларда, машгулотларда ва жисмоний машқлар билан шуғулланишида) унинг учун мажбурий бўлган ахлоқ нормалари ва қоидаларининг йиғиндисидир;

б) ижтимоий бурчини тушунган ҳолда, ишлаб чиқаришида ва ижтимоий фаолиятда жисмоний сифатлардан фойдаланиши;

в) иродавий фазилатлар характерининг доимий хислатлари сифатида тарбиялаш;

г) мусобақа қонунлари;

д) спортчининг умумий тайёргарлиги.

##### 3. Спортчи қобилиятларининг умумий кўрсаткичи нима?

а) спорт натижаларининг ўсиши суръати;

б) спортчи томонидан кўрсатилган натижа;

в) тренировка машгулотларида суръатни кучайтириши билан ошириши;

г) антропометрик ва функционал ривожланиши;

д) тренировка машгулотлари.

4. Спортчиларни илмий-методик томондан таъминлаш қандай амалга оширилади?

а) спортчилар тўғрисида ахборот йиғиш, моделлаштириш билан спорт тури бўйича изланиш;

б) машгулотлар жараёнида илмий кузатишлар олиб бориш;

в) мажмуали илмий гуруҳ (МНГ) ишларида қатнашиш;

г) спортда натижалар ўсишини башорат қилиш;

д) машгулот тактикасини башорат қилиш.

**Назорат тестларига танлаган жавобларингизни жадвалга (жавоб varaқасига ) ёзинг:**

Савол рақами	1	2	3	4
Жавоб рақами				

### Мустақил ишлаш учун топшириқлар

1. Жадвалнинг биринчи устунда спортга тааллуқли асосий тушунчалар, учинчи устунда эса уларнинг таърифи ихтиёрий тартибда берилган. Ҳар бир атамага тўғри таъриф бериш (учинчи устундан топиш) ва жавоб (таъриф) рақамини жадвалнинг биринчи устунига ёзиш керак.

Жавоб таъриф рақами	Атама тушунча	Таъриф
	Спорт тор маънода	1. Ижтимоий оқим. Оммавий спорт ва юқори натижалар спортни соҳасидаги спортнинг аҳамияти
	Спорт тайёргарлиги	2. Спортчининг муайян натижаларда ифодаланувчи спорт маҳорати ва қобилиятлари кўрсаткичлари
	Жисмоний тарбия	3. Билим, восигалар, усул ва шароитлардан спортчи ривожланишига йўналтириб таъсир кўрсатишга ҳамда унинг юқори натижаларга зарурий тайёргарлиги даражасини таъминлашга имконият яратадиган ҳолатда мақсадга мувофиқ равишда фойдаланишнинг серкирра жараёни

	Спортчининг тайёрланиш тизими	4. Инсоннинг ўзига хос ҳаракат фаоллиги бўлиб, одатда, расмий мусобақалар шароитида инсоннинг руҳий ва жисмоний кучлари чегарасида амалга оширилади, унинг пировард мақсади ижтимоий аҳамиятли ва шахсий натижаларни кўрсатишдан иборат.
	Спорт фаолияти	5. Аслида мусобақалашув фаолиятининг ўзи бўлиб, инсон имкониятларини аниқлаш ва маълум қондалар асосида қиёслашнинг махсус соҳаси сифатида жисмоний тарбияда тарихан шаклланган мусобақалар тизими унинг ўзига хос шаклидир.
	Мусобақалашув фаолияти	6. Спортчининг муайян натижаларда ўз ифодасини топган спорт маҳорати ва қобилиятлари кўрсаткичи.
	Спорт мусобақалари	7. Инсоннинг спорт соҳасида максимал соғломлашуви ва такомиллашувини таъминлаш бўйича фаолиятининг тартибга солинган ташкилоти.
	Спорт муваффақиятлари	8. Фаолият хусусияти, миқёси, мақсадлари турлича бўлган махсус ташкил этилган тадбирлар бўлиб уларнинг иштирокчилари ноангагонистик рақобат асосида катъий чегараланган шароитларда муайян натижага эришиш учун курашадилар.
	Спорт ҳаракати	9. Жамият ва шахс маданиятининг таркибий қисми, инсоннинг ҳаракат фаолиятидан ўз ҳолатини яхшилаш ва ривожлантириш, ҳаёт амалиётига жисмоний тайёрланиш омили сифатида унумли фойдаланиши.

2. Жаҳонда энг кенг тарқалган барча спорт турлари беллашув предмети ва ҳаракат фаоллиги хусусиятларига кўра 6 гуруҳга таснифланади.

Мазкур гуруҳларни санаб кўрсатинг. Ҳар бир гуруҳга кирадиган спорт турларининг номини ёзинг:

1-гуруҳ

2-гуруҳ

3-гуруҳ

4-гуруҳ

5-гуруҳ

6-гуруҳ

3. Жисмоний машқлардан спорт муваффақиятларига тайёргарликнинг энг муҳим воситалари сифатида бевосита фойдаланиш билан боғлиқ бўлмаган спорт турларини санаб беринг.

4. «Спортнинг ўзига хос вазифалари ва уларнинг тавсифи» жадвалини тўлдиринг.

Спортнинг ўзига хос вазифалари	Вазифаларнинг тавсифи

5. «Спортнинг умумий вазифалари ва уларнинг тавсифи» жадвалини тўлдиринг.

Спортнинг умумий вазифалари	Вазифаларнинг тавсифи

6. Жисмоний тарбиячи ва спортчи тушунчаларининг мазмунини очиб беринг.

Жисмоний тарбиячи	Спортчи



7.

1) Максимал тезлик;

2) куч;

3) чидамлилик;

4) эгилувчанлик;

5) мувозанат қобилиятлари, шунингдек жисмоний сифатларнинг бирликда намоён бўлишини талаб қиладиган спорт турларини сананг ва жадвалга ёзинг:

Ушбу сифатлар кўпроқ намоён бўладиган спорт турлари					
Максимал тезлик	Куч	Эгилувчанлик	Чидамлилик	Мувозанат қобилиятлари	Жисмоний сифатлар бирлиги

8. «Ҳаммабоп (оммавий) спортнинг асосий йўналишлари ва уларнинг тавсифи» жадвалини тўлдиринг.

Ҳаммабоп (оммавий) спортнинг йўналиши	Йўналиш тавсифи

9. «Юқори натижалар спортининг асосий йўналишлари ва уларнинг тавсифи» жадвалини тўлдиринг.

Юқори натижалар спортининг йўналиши	Йўналиш тавсифи

10. Спорт натижалари ўсишини таъминлайдиган омилларни санаб кўрсатинг.

## 18-мавзу: Спорт машғулоти асослари

### Назорат тестлари

#### 1. Спорт тренировкаси бу –

- а) спорт машқларини, юқори натижага эришиш мақсадида, қайта бажариши;*
- б) режаслаштирилган педагогик жараён бўлиб, спортчининг спорт техникаси ва жисмоний сифатларининг ривожланиши;*
- в) шахсий мусобақа фаолияти бўлиб, шу фаолият соҳасида унга тайёргарлик махсус муносабат ва нормалар ҳисобланади;*
- г) спорт соҳасида инсон фаолиятини тартибга туширилган ҳолда ташкиллаштиришни таъминлаш;*
- д) спорт турини такомиллаштириш.*

#### 2. Спорт тренировкасининг асосий воситалари:

- а) танланган (асосий мусобақа машқлари) машқлар;*
- б) махсус тайёрлов машқлари;*
- в) умумий тайёрлов машқлари;*
- г) асосий мусобақа, махсус тайёрлов, умумий тайёрлов машқлари;*
- д) жисмоний машқлар.*

#### 3. Спорт тренировкасининг асосий усуллари:

- а) қатъий тартиблаштирилган, ўйин, мусобақа усуллари;*
- б) ўйин услуби;*
- в) мусобақа услуби;*
- г) ўзгарувчан машқ услуби;*
- д) кўп серияли, интервалли машқ услуби.*

#### 4. Спорт тренировкасининг қонуниятлари:

- а) спортчининг умумий ва махсус тайёргарлиги бирлиги;*
- б) юксак кўрсаткичларга интилиш;*
- в) тренировка жараёнининг узлуксизлиги, юклама ва дам олишнинг зичланган тартиби, спортнинг умумий ва махсус тайёргар-лиги бирлиги, юксак кўрсаткичларга интилиш, талабларнинг аста-секин ва максимал ортиб бориши, тренировка нарузкаларининг ўзгарishi;*
- г) тренировка талабларининг аста-секин ва максимал ортиб бориши;*
- д) тренировка жараёнининг цикллилиги.*

5. Спортчи организмга жисмоний машқлар орқали таъсир кўрсатилганда унинг функционал тарзда фаол реакция чақирувчи ҳолати нима дейилади?

- а) жисмоний такомиллашув;
- б) спорт тренировкаси;
- в) жисмоний тайёргарлик;
- г) юклама.

6. Спортчининг техник тайёргарлик воситаси:

- а) умумий тайёргарлик машқлари;
- б) махсус тайёргарлик машқлари;
- в) мусобақа машқлари;
- г) умумий тайёргарлик, махсус тайёргарлик, мусобақа машқлари;
- д) ёрдамчи, ривожлантирувчи машқлар.

Назорат тестлари учун танлаган жавобларингизни жадвалга (жавоблар варақасига) ёзинг:

Савол рақами	1	2	3	4	5	6
Жавоб рақами						

### Мустақил ишлаш учун топшириқлар

1. Спорт машғулотининг мақсади нима?
2. Спорт машғулоти жараёнида ҳал этиладиган асосий масалаларни санаб беринг.
3. Спорт машғулотининг асосий жиҳатларини (бўлимларни) санаб, уларнинг вазифаларини кўрсатинг.

	Спорт машғулотларининг асосий жиҳатлари	Асосий вазифалар

4. Куйидаги тушунчалар таърифларини бўш колдирилган жойга ёзинг.

- 1) спорт машғулоту бу - .....
- 2) шуғулланганлик бу - .....
- 3) спорт тайёргарлиги бу - .....
- 4) тайёрланганлик бу - .....
- 5) спорт форма бу - .....

5. Сиз спорт такомиллашуви предмети сифатида танлаб олган спорт фани хусусиятларига мувофик аниқ жисмоний машқларга мисоллар келтиринг.

Спорт машғулотивининг асосий	Аниқ жисмоний
Танланган мусобақалашув машқлари	1
	2
	3
Махсус тайёрловчи машқлар	1
	2
	3
Умумтайёрловчи машқлар	1
	2
	3
	4
	5
	6

6. «Спорт машғулотуида умумпедагогик усуллар» жадвалини тўлдириг.

Оғзаки ифодалаш усуллари	Кўргазмали усуллар

7. Спорт машғулотуи жараёнида спорт техникасини ўзлаштиришда қўлланиладиган усулларни ҳамда жисмоний сифатларни тарбиялашда қўлланиладиган усулларни санаб, уларни жадвалга ёзинг.

Спорт техникасини ўзлаштиришга йўналтирилган усуллар	Жисмоний сифатларни тарбиялашга йўналтирилган усуллар

8. Спорт машгулотида мусобақалашув усулини қўллашда турли мусобақалар расмийларига қараганда мураккаблаштирилган ёки осонлаштирилган шароитда ўтказилиши мумкин. Мусобақа шартларининг мураккаблаштирилиши ва осонлаштирилишига тўрттадан мисол келтиринг ва жадвалга ёзинг.

Мусобақа шартларининг мураккаблаштирилишига мисоллар	Мусобақа шартларининг осонлаштирилишига мисоллар
1	1
2	2
3	3
4	4

9. Спорт мусобақалари тамойилларини жадвалга ёзинг ва уларга қисқача тавсиф беринг.

Спорт машгулоти тамойиллари	Спорт машгулоти тамойилларига қисқача тавсиф

10. Спорт машгулотларининг асосий жиҳатларини тавсифлайдиган қуйидаги тушунчаларнинг таърифини қолдирилган бўш жойларга ёзинг.

- 1) спорт техник тайёргарлик бу - .....
- 2) спорт тактик тайёргарлик бу - .....
- 3) жисмоний тайёргарлик бу - .....
- 4) рухий тайёргарлик бу - .....

11. Барча юкланмалар спортчи организмга кўрсатадиган таъсири қатталигига кўра 3 турга бўлинади. Жадвалга уларнинг номларини ёзиб, тавсиф беринг.

Юкланма тури йўналиши	Юкланма тавсифи

12. Машғулот ва мусобақа юкломаларининг замонавий таснифланишида муайян физиологик чегаралар ва педагогик мезонларга эга бўлган жадалликнинг 5 та зонаси мавжудлиги таъкидланади. Жадвалга ушбу жадаллик зоналарнинг номларини ёзиб, уларнинг ҳар бирига тавсиф беринг.

Жадаллик зоналари номлари	Алоҳида жадаллик зоналари тавсифи

13. «Бир машғулот давомида дам олиш ораликлари турлари ва уларнинг тавсифи» жадвалини тўлдириг.

Дам олиш ораликлари тури	Дам олиш ораликлари турига тавсиф

14. Жадвалга жисмоний сифатларни тарбиялашнинг асосий усуллари ёзинг. Уларга қисқача тавсиф ёзинг. Ўзингиз танлаган спорт турида энг кўп қўллайдиган усулларингизни алоҳида кўрсатинг.

Жисмоний сифатлар	Жисмоний сифатларни тарбиялаш усуллари	Усулларнинг қисқача тавсифи

15. Алоҳида спорт машғулооти учун ҳаракатлар тезлигини тарбиялаш услубиятини тузинг (танланган спорт тури мисолида бўлиши мумкин). Топшириқни бажариш услубияти:

1) Ушбу вазифанинг самарали бажарилишини таъминловчи воситаларни аниқлаш;

2) Уларни услубий жиҳатдан тўғри кетма-кетликда тақсимлаш;

3) Ҳар бир машқни бажариш давомийлиги, дозаланиши (машқни такрорлаш миқдори), машқлар орасида дам олиш муддати, ҳаракатлар тезлигини ривожлантириш усуллари кўрсатиш.

Машғулот (машқ) мазмуни	Машқни бажариш муддати	Дозалаш	Дам олиш оралиғи	Ҳаракатлар тезлигини ривожлантириш хусусияти

16. Алоҳида машғулот учун тезкорлик - куч қобилиятлари услубиятини тузинг (танланган спорт тури мисолида бўлиши мумкин). Топширикни бажариш услубияти:

1) Махсус вазифани ҳал этишни энг самарали йўл билан таъминловчи воситаларини аниқлаш;

2) Уларни услубий жиҳатдан тўғри кетма-кетликда тақсимлаш;

3) Ҳар бир машқдан кейинги зўриқишни (максимумга нисбатан % ларда), дозаланишини, машқлар орасидаги дам олиш муддати, тезкорлик - куч қобилиятларини ривожлантириш усулларини кўрсатинг.

Машғулот (машқ) мазмуни	Қаршиқ оғирлиги (максимумга нисб. % да)	Дозалаш	Дам олиш оралиғи	Ҳаракатлар тезлигини ривожлантириш услубияти

17. Алоҳида машғулот учун шахсий куч қобилиятларини тарбиялаш услубиятини тузинг (танланган спорт тури мисолида бўлиши мумкин). Топширикни бажариш услубияти:

1) *Мазкур вазифани энг самарали йўл билан ҳал этишни тақсимловчи воситаларини аниқлаш;*

2) *Уларни услубий жиҳатдан тўғри кетма-кетликда тақсимлаш;*

3) *Ҳар бир машқнинг тортилиш оғирлигини (максимумга нисбатан % ларда), дозаланишини, машқлар орасидаги дам олиш муддати, шахсий куч қобилиятларини тарбиялаш усулларини кўрсатиш.*

Машғулот (машқ) мазмуни	Қаршилик оғирлиги (максимумга нисб.% ларда)	Дозалаш	Дам олиш оралиғи	Ҳаракатла тезлигини ривожлантириш услугияти

18. Алоҳида машғулот учун эгилувчанликни ривожлантириш услубиятини тузинг (танланган спорт тури мисолида бўлиши мумкин). Топширикни бажариш услубияти;

1) *Мазкур вазифани энг самарали йўл билан ҳал этишни таъминловчи воситаларни аниқлаш;*

2) *Уларни услубий жиҳатдан тўғри кетма-кетликда тақсимлаш;*

3) *Дозаланишини (машқларни такрорлашлар сони), машқлар орасидаги дам олиш муддати, эгилувчанликни ривожлантириш усуллари кўрсатиш.*

Машғулот (машқ) мазмуни	Такрорлаш сони	Дам олиш оралиғи	Ҳаракатлар тезлигини ривожлантириш услугияти

19. Алоҳида машғулот учун мувозанат қобилиятларини ривожлантириш услубиятини тузинг (танланган спорт тури мисолида бўлиши мумкин). Топширикни бажариш услубияти:

1) *Мазкур вазифани энг самарали йўл билан ҳал этишни таъминловчи воситаларни аниқлаш;*

2) *Уларни услубий жиҳатдан тўғри кетма-кетликда тақсимлаш;*

3) *Дозаланишини (машқларни такрорлашлар сони), машқлар орасидаги дам олиш муддати, мувозанат қобилиятларини ривожлантириш усуллари кўрсатиш.*



Машгулот (машқ) мазмун	Такрорлаш сони	Дам олиш оралиғи	Ҳаракатлар уйғунлигини ривожлантириш услугияти

### Муаммоли вазиятлари бўлган топшириқлар

#### «Жисмоний сифатларни тарбиялаш» мавзуси

**1-сонли муаммоли вазият.** (куч қобилиятларини тарбиялаш услубияти). Куч қобилиятларини тарбиялашда энг муҳим муаммолардан бири ташқи қаршилик (оғирлик) катталигини танлаш муаммосидир. Машгулотларнинг вазифаси шуғулланувчиларда абсолют (мутлоқ) кучни тарбиялашдан иборат эди. Мазкур вазифани амалга ошириш учун мураббий (тренер) қуйидаги услубиятни қўллаган:

1) Асосий восита қатъий чегараланган хусуиятли машқлар;

2) Қаршилик чекланмаган оғирлиги, машқларни бажаришнинг ўртача суръати, бир кўринишда машқларни максимал микдорда такрорлаш. Катта тест ўтказилганидан бир қанча вақт ўтгач, у мутлоқ куч арзимас даражада ўсганини, куч чидамлилиги кўрсаткичлари эса сезиларли ошганини қайд этди.

**1-топшириқ.** Мураббийнинг услубий хатосини аниқланг.

**2-топшириқ.** Мазкур услубиятда ўзингиз сезган хатоларингизни тизатинг. Жавобингиз тўғрилигини асослаб беринг.

**2-сонли муаммоли вазият** (куч қобилиятларини тарбиялаш услубияти).

Куч қобилиятларини тарбиялаш услубиятидаги асосий услубий йўналишлардан бири чекланмаган қаршиликларни такрорлашларнинг чегараланган микдори билан ёпишдан иборатдир. Ўқув машгулотларини ташкил этиш жараёнида ўқувчиларда шахсий – куч қобилиятларини мутолаа кучни тарбиялаш муаммоларини ҳал этишда “А” ва “Б” мураббийлар турли услубиятни қўладилар. “А” мураббий ўз услубияти асосига чекланмаган қаршиликларни чекланган микдорда такрорлаш усулини қўйди. «Б» мураббий эса машгулотларда қаршиликларнинг чегаравий ва чегара олди оғирликларидан фойдаланди, такрорлашлар сони эса бир уринишда 1-2 мартани ташкил этди. Маълум муддат ўтгач, шуғулланувчилар мазкур услубиятлар асосида

ўз мураббийларида тест топширдилар. «Б» мураббий кўл остида шуғулланувчиларда шахсий куч сифатларининг ўсиши “А” мураббий кўлида шуғулланувчиларнинг кўрсаткичларидан юқори эканлиги маълум бўлди.

**Топшириқ.** Аниқланг ва асослаб беринг:

1) Шуғулланувчилар кўрсаткичларидаги тафовутнинг сабаби нимада?

2) Чегаравий ва чегара олди оғирликлар билан ишлаш услубиятидан фойдаланиш чекланмаган қаршиликлардан чекланган микдорда такрорлаш услубиятига қараганда ҳаракат фаолиятини шакллантиришда яхшироқ самара беришига сабаб нима ва буни қандай изоҳлаш мумкин?

**3-сонли муаммоли вазият** (тезкорликни ривожлантириш услубияти). Енгил атлетикачиларда стартдаги ўқ узишга жавоб ҳаракати тезлигини тарбиялаш вазифасини ҳал этиш чоғида мураббий ушбу тезлик кўрсаткичлари турғунлиги ва тўхтаб қолганлигига гувоҳ бўлди. Ушбу турғунликни йўқотиш, жавоб ҳаракати тезлигини ошириш зарурати билан мураббийнинг бунга қандай эришиш йўлини билмаслиги орасида зиддият юзага келди.

**Топшириқ.**

1) Стартдаги ўқ узишга жавоб ҳаракати тезлиги кўрсаткичини яхшилаш йўллари топинг;

2) Старт тезланишини бажаришдан фаркланадиган яна қандай йўлдан фойдаланиб, оддий жавоб ҳаракати тезлиги кўрсаткичларини яхшилашга эришиш мумкинлигини аниқланг. Жавобингиз тўғрилигини асослаб беринг.

**4-сонли муаммоли вазият** (тезликни тарбиялаш услубияти). Ҳар хил тренерлар томонидан ишлаб чиқилган тезликни тарбиялаш услубиятларида турли зиддиятлар кўзга ташланади. Уларнинг бири қуйидагича: бир томондан, бирор бир ҳаракатни бажариш тезлигини ошириш учун уни қайта-қайта такрорлаш керак. Иккинчи томондан, кўп такрорлашлар ҳаракат динамикаси стретипининг юзага келишига сабаб бўлади. Нагизжада, ҳаракат ўлчашлари турғунлашуви ҳодисаси юз беради. Бунинг устига, фақат маконий эмас, замоний, яъни вақт билан боғлиқ хусусиятлар ҳам ўзгаради, буларда тезлик тўсиғи пайдо бўлади. Тезликнинг турғунлашуви тезлик имкониятларини оширишга ҳалал берадиган бош сабабчидир.

**Топшириқ.** Муаммони аниқлаб, уни ҳал этиш йўллари кўрсатинг.

**5-сонли муаммоли вазият.** (тезликни тарбиялаш услубияти). Мураббий ҳаракат тезлигини ошириш максимал мушак кучининг (шахсий - куч қобилиятларининг) даражасини кўтаришга боғлиқ эканини билган ҳолда шахсий - куч қобилиятларини ўхшатиб ривожлантириш усулини қўлади. Бир қанча вақт ўтгач, у шуғулланувчиларнинг тезлик қобилиятларида ўсиш кузатилмаётганини сезди. Бундан ташқари, уларда ҳатто тезлик кўрсаткичлари бир оз пасайган ҳам эди.

**Топширик.** Бу ҳодисанинг сабабини аниқланг, ўқувчиларнинг тезлик кўрсаткичларини яхшилаш учун мураббий машғулоти услубиятига қандай таҳрир киритиш лозимлигини айтинг.

**6-сонли муаммоли вазият** (тезликни тарбиялаш услубияти) Мураббий тезликни тарбиялаш жараёнида техник тайёргарлик муаммоларини ҳал қилар экан, ўрганилаётган ҳаракатни максимал тезлик билан бажариладиган топшириқлари бўлган услубиятни қўл-лади. Бир қанча вақтдан кейин ҳаракат фаолияти техникасида сезиларли хатолар пайдо бўлганини, тезлик тўсиғи юзага келганини пайқади.

**Топширик.** Муаммони аниқланг ва уни ҳал этиш йўлларини кўрсатинг.

**7-сонли муаммоли вазият.** Куйидаги матнни ўрганинг: «Тезликни тарбиялаш услубиятлари такрорий, такрорий-ўсиб боровчи, ўзгарувчан (тезланишлар ўзгариб турувчи) машқ усуллари кенг тарқалган. Асосий интилиш - машғулотда ўз максимал тезлигини оширишга ҳаракат қилиш. Барча усулларнинг хусусиятлари (масофа узунлиги, бажариш суръати, дам олиш танаффуслари орасидаги муддат, такрорланиш сони ва бошқалар) шунга бўйсундирилган. Масофа узунлиги (бажариш давомийлиги) шундай танланадики, ҳаракатланиш тезлиги (иш суръати) уриниш сўнгига бориб сусайиб қолмасин. Ҳаракатлар максимал тезликда бажарилади, шуғулланувчи ҳар бир уринишда, одатда, ўзи учун энг яхши натижани кўрсатишга интилади. Уринишлар оралигидаги танаффуслар шундай қаттаки, бу нисбатан тўла тикланишни таъминлайди. Ҳаракат тезлиги такрорланган сари пасайиб кетмаслиги керак. Маълумки, бевосита тезлик машқи бажарилганидан кейин МАТ (ЦНС) таъсирчанлиги кўтарилган бўлади, кейин эса аста-секин пасаяди. Агар фақат шу кўрсаткичга эътибор қилинса, дам олиш танаффуслари унчалик узок бўлмаслиги мақсадга мувофиқ эди. Чунки бунда марказий асаб тизимининг таъ-

сирчанлиги, айтарли, пасайишга улгурмасди. Шунда ҳар бир кейинги тақрор МАТнинг юқори таъсирчанлик даражасига тўғри келади, бу эса энг юқори тезликка эришишга ёрдам беради. Аммо тезлик машқларининг бажарилиши у ёки бу даражада сезиларли кислород қарзининг пайдо бўлиши билан боғлиқ, уни йўқотишга бир неча дақиқалаб вақт керак бўлади. Бошқа физиологик кўрсаткичларнинг тикланиши (қонда СО<sub>2</sub> микдори, ўпкадаги ҳаво айланиши ва бошқалар) ундан ҳам кўп вақтни олиши мумкин. Шунинг учун машқларни кичкина танаффуслар билан тақрорлаш тезликнинг жуда кўп пасайишига олиб келади.

**Топшириқ.** Кўпгина мураббийлар ҳаракат тезлигини тарбиялаш жараёнида танаффуслари давомийлиги олдинда турган ишга боғлиқ ҳолда бор йўғи 2-3 дақиқадан 4-12 дақиқагача бўлган хусусиятлардан фойдаланадилар. Тушунтириб беринг, нима учун?

**8-сонли муаммоли вазият.** Икки мураббий суҳбатлашаётиб, баҳслашиб қолди. «А» мураббий фикрича, айланма машғулот усулини фақат жисмоний сифатларни тарбиялаш учун қўллаш мумкин. «Б» мураббийнинг нуқтаи назарига кўра эса, айланма машғулот ҳаракат фаолиятини такомиллаштириш ҳолларида ҳам, айни вақтда жисмоний сифатларни тарбиялаш учун қўлланилади.

**Топшириқ.** Улардан қай бири ҳақлигини аниқланг.

## **19-мавзу: Спорт тайёргарлиги жараёнини тузиш асослари**

### **Назорат тестлари**

1. Спорт тренировкасининг йиллик цикли қуйидаги даврларга бўлинади?

- а) тортувчи, базали, қайта тикловчи;*
- б) тайёргарлик, мусобақа ўтиш;*
- в) машғулотли ва мусобақали;*
- г) кузги, қишки, баҳорги, ёзги;*
- д) мусобақаолди, мусобақа.*

2. Спорт тренировкасининг кўп йиллик тайёргарлигини асосий самарадорлик критерияси:

- а) ҳаракат кўникма ва малакасининг максимал фонди;*
- б) жисмоний сифатларнинг юқори ривожланиш даражаси;*

- в) спортчини саломатлиги;
- г) юқори спорт натижа, шу спорт тури бўйича ёш чегарасининг оптимал даражасига эришиши;
- д) жисмоний ривожланиш даражаси.

3. Ёш даврларида жисмоний сифатларни, психологик, тарбиявий жараёнларни энг кўп ўсиш даври нима дейилади?

- а) мактабгача;
- б) мактаб;
- в) сенситив;
- г) базали;
- д) ривожланиш.

4. Тренировка цикллари бўйича спорт тайёргарлигини оширувчилар куйидагилардан қайси бири:

- а) тренировка, мусобақа, қайта тиклаш;
- б) микроцикллар, мезоцикллар, макроцикллар;
- в) жорий, кунлик, босқичли цикллар;
- г) тайёрлов, мусобақа, ўтиш цикллари;
- д) зарбдор, тортувчи кучлар.

**Назорат тестлари учун танлаган жавобларингизни жадвалга (жавоб varaқасинга) ёзинг:**

Савол рақами	1	2	3	4
Жавоб рақами				

### Мустақил ишлаш учун топшириқлар

1. Кўп йиллик спорт машғулотини оқилона қуриш бир қатор омилларни ҳисобга олган ҳолда амалга оширилади. Мазкур омилларни санаб беринг:

2. Спортчининг кўп йиллик машғулотлари жараёни ва мусобақалари учун асос бўладиган услубий қондаларни санаб беринг.

3. Ёш спортчиларда жисмоний сифатлар ривожланадиган сенситив (таъсирчан) даврларни жадвалда (+) белгиси билан кўрсатинг.

Жисмоний сифатлар	Ёши йил																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Куч (максимал)																	
Тезлик																	
Тезлик куч сифатлари																	
Чидамлилик аэроб имконият																	
Эгилувчанлик																	
Мувозанат қобилиятлари																	

4. «Спортчининг кўп йиллик тайёргарлиги босқичлари ва уларнинг вазифалари» жадвалини тўлдиринг.

Кўп йиллик тайёргарлик босқичлари (номи)	Алоҳида босқичларнинг асосий вазифалари (йўналиши)

5. Тушунчаларнинг таърифини бўш қолдирилган жойларга ёзинг.

*Микроцикл – бу ...*

*Мезоцикл – бу ...*

*Макроцикл – бу ...*

6. «Спорт машғулотида микроцикллар турлари ва уларга тавсиф бериш» жадвалини тўлдиринг.

Микроцикл тури (номи)	Алоҳида микроцикллар тавсифи

7. «Спорт машғулотида мезоцикллар турлари ва уларнинг тавсифи» жадвалини тўлдилинг.

Мезоцикл тури (номи)	Алоҳида мезоцикллар тавсифи

8. «Спорт машғулотининг макроцикллари ва мезоциклларининг ташқи белгилари» жадвалини тўлдилинг.

Микроциклнинг ташқи белгилари	Мезоциклнинг ташқи белгилари

9. Жадвалга спорт машғулотининг йиллик циклининг давр ва босқичлари номини ёзинг. Уларнинг асосий вазифаларини (йўналишини) ва давомийлигини кўрсатинг.

Йиллик цикл даври (номи)	Давр босқичи (номи)	Давр (босқич) давомийлиги	Ҳар бир давр ва унинг босқичлари, вазифалари

## 20-мавзу: Спортда режалаштириш технологияси

### Мустақил ишлаш учун топшириқлар

1. Тушунча таърифини ёзинг.

Спорт тайёргарлиги жараёнини режалаштириш технологияси.

2. « Спортда режалаштириш ҳужжатлари» жадвалини тўлдилинг.

Истикболни режалаштириш ҳужжати	Жорий режалаштириш ҳужжати	Тезкор режалаштириш ҳужжати

3. Спортчи жамоани тайёрлаш истиқбол режаси қандай бўлимлардан иборат бўлади?

4. Қуйидаги шакл асосида спортчини тайёрлаш истиқбол режасини тузинг (танланган спорт тури мисолида).

Спортчини тайёрлаш алоҳида истиқбол режаси  
Спорт тури \_\_\_\_\_

### **I. Спортчига қисқача тавсифнома**

Ёши \_\_\_\_\_

Спорт разряди \_\_\_\_\_

Ўтган йилда спортда эришган ютуқлари даражаси \_\_\_\_\_

Жисмоний техник, тактик ҳамда иродавий тайёргарлиги даражаси \_\_\_\_\_

Спортчи тайёргарлигидаги асосий камчиликлар \_\_\_\_\_

### **II. Кўп йиллик машғулотнинг мақсади ва асосий вазифалари.**

Машғулотнинг вазифалари	Кўп йиллик машғулотнинг вазифалари
.	.

### **III. Жисмоний тайёргарлик.**

Машғулотнинг вазифалари	Машғулотнинг асосий воситалари

### **IV. Спорт техник тайёргарлик**

Машғулотнинг вазифалари	Машғулотнинг асосий воситалари

### **V. Спорт тактик тайёргарлик**

Машғулотнинг вазифалари	Машғулотнинг асосий воситалари



## **VI. Рухий тайёргарлик.**

Машғулотнинг вазифалари	Машғулотнинг асосий воситалари

## **VII. Кўп йиллик машғулот босқичлари ва асосий мусобақалар.**

Машғулотнинг вазифалари	Машғулотнинг асосий воситалари

## **VIII. Машғулот юкламаларининг кўп йиллик машғулот босқичлари бўйича тақсимланиши.**

Машғулот юкламаларининг ўлчами	Машғулот босқичлари

## **IX. Машғулот дарсларининг тақсимланиши**

Машғулот кўрсаткичлари	Машғулот босқичлари
Мусобақалар сони	
Мусобақалар билан банд кунлар сони	
Машғулот дарслари сони	
Машғулот кунлари сони	
Дам олиш кунлари сони	

## **X. Машғулот босқичлари бўйича назорат меъёрлари (нормативлари)**

Назорат синовлари	Босқичлар бўйича назорат меъёрлари

## **XI. Педагогик ва тиббий назорат**

## **XII. Машғулот ўтказиш жойлари, жиҳозлар ва асбоб-ускуналар**

**5. Куйидаги шакл асосида спортчи тайёргарлигининг йиллик режасини тузинг (танланган спорт тури мисолида).**

Спорт машғулотларинг алоҳида йиллик режаси  
 Спорт турлари \_\_\_\_\_

**I. Спортчига қисқача тавсифнома**

Ёши \_\_\_\_\_  
 Спорт разряди \_\_\_\_\_  
 Ўтган йили спортда эришган ютуқлари даражаси \_\_\_\_\_  
 Жисмоний, техник, тактик ва иродавий тайёргарлиги даражаси \_\_\_\_\_  
 Спортчи тайёргарлигидаги асосий камчиликлар \_\_\_\_\_

**II. Машғулотнинг асосий вазифалари, машғулотнинг асосий воситалари, уларнинг ажратилган вақтга тахминий тақсимланиши (машғулот воситаларига вақтнинг ажратилиши балларда шартли белгиланган % . 5-кўп, 3-ўрта, 1-кам) .**

Машғулотнинг асосий вазифалари	Машғулотнинг асосий воситалари	Ойлар											
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Жисмоний													
Техник													
Тактик													
Иродавий тайёргарлик													

**III. Машғулот юкланмаларининг ҳажми ва суръати бўйича тахминий тақсимланиши (ҳажмининг шартли белгилари: катта, ўрта, кичик, суръатнинг шартли белгилари: юкори, ўрта, паст).**

Ой	Юкламаларнинг тахминий ҳажми	Юкламаларнинг тахминий суръати
IX X XI XII I II III IV V VI VII VIII		

**IV. Мусобақалар машғулотӣ дарслари ва дам олиш кунлари-нинг тақсимланиши.**

Кўрсаткичлар	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Мусобақалар сони												
Мусобақа кунлари сони												
Машғулот дарслари сони												

**V. Назорат меъёрлари.**

Назорат синовлари рўйхаги	Тайёргаралик даври	Мусобақалашув даври	Утиш даври

**VI. Спорт техник кўрсаткичлари (спорт натижалари).**

Кўпкураш ва енгил атлетика турлари	Тайёргарлик даври	Мусобақалашув даври	Утиш даври

**VII. Педагогик ва тиббий назорат.**

### VIII. Машғулот ўтказиш жойлари, жиҳозлар ва асбоб ускуналар.

6. Қуйидаги шакл асосида бир ойга алоҳида машғулот режасини тузинг (танланган спорт тури мисолида).

Машғулотнинг алоҳида ойлик режаси

Спортчи \_\_\_\_\_ Мураббий \_\_\_\_\_

Машғулотнинг асосий вазифалари	Машғулотнинг асосий воситалари	Ҳафта кунлари							Ойлик циклида
		1	2	3	4	5	6	7	

7. Қуйидаги шакл асосида бир ҳафтага машғулот режасини тузинг (танланган спорт тури мисолида). Машғулотнинг алоҳида ҳафталик режаси.

Машғулотнинг асосий вазифалари	Машғулотнинг асосий воситалари	Ҳафта кунлари							Ойлик циклида
		1	2	3	4	5	6	7	

8. Ўзингиз ишлаб чиққан спортчининг ойлик машғулот режаси асосида (6-топшириқ) бу машғулот дарсининг режа конспектини қуйида берилган намуна асосида тузинг (танланган спорт тури мисолида).

#### Режа конспект

\_\_\_\_\_ спорт тури бўйича машғулот дарси

\_\_\_\_\_ босқичнинг \_\_\_\_\_ гуруҳи талабаси

\_\_\_\_\_ ишлаб чиқди

Сана \_\_\_\_\_

Машғулотнинг вазифалари:

Зарурий жиҳоз ва асбоб ускуналар

Машғулот қисмлари ва уларнинг мазмуни	Дозалаш	Умумий кўрсатмалар

## Эслатмалар:

1. Биринчи устундаги «Машғулот қисмлари ва уларнинг мазмуни»га машғулотда бериладиган барча машқларни тартиб билан ёзинг.

2. «Дозалаш» устунига такрорлар, сериялар, уринишлар сони, бажариш вақти, метрлар, тезлик (ва ҳоказо)ни кўрсатинг.

3. «Умумий кўрсатмалар» устунига машқларни бажариш усули, ҳаракат фаолиятларини бажаришга қўйиладиган талаблар, бажариш техникасининг муҳим ўринлари (ва ҳоказо)ни ёзинг.

## 21- мавзу: Спортчини тайёрлашда комплекс назорат ва ҳисобга олиш

### Назорат тестлари

1. Спорт косплекс назорати ўтказилганда (спортчи тайёргарлигида) қуйидаги кўрсаткичлар қайд қилинади:

а) машғулот ва мусобақаларнинг таъсири;

б) стандарт шароитда қайд қилинган, спортчининг функционал ҳолати ва тайёргарлиги;

в) ташқи муҳитнинг ҳолати;

г) ташқи муҳитда, спортчининг функционал ҳолати ва тайёргарлигида машғулот ва мусобақаларнинг таъсири;

д) мусобақа фаолияти.

2. Шахсни текширишда олдиндан тайёрланган текшириш, синаб кўриш (мустаҳкамлигига ўзгарувчанлиги ишончлилиги) стандарт натижаларини нима деб аталади?

а) педагогик тажриба;

б) тест;

в) математик - статистик тахлил;

г) комплекс назорат;

д) педагогик кузатиш.

3. Спортчи тайёргарлигини бошқариш вазифасидан келиб чиққан ҳолда қуйидаги назоратлар фарқланади:

а) дастлабки асосий якуний;

б) педагогик ва медико биологик;

в) жорий, кундалик, босқичли;

г) инструменор.

Савол рақами	1	2	3
Жавоб рақами			

### Мустақил ишлаш учун топшириқлар

1. Қуйидаги тушунчаларнинг таърифини бўш қолдирилган жойларга ёзинг.

- 1) *Комплекс назорат бу - ...*
- 2) *Тезкор назорат бу - ...*
- 3) *Жорий назорат бу - ...*
- 4) *Босқич (оралиқ) назорат бу - ...*

2. «Комплекс назоратнинг асосий мазмуни ва унинг турлари» жадвалини тўлдилинг.

Комплекс назорат турлари	Назоратнинг йўналиши			
	Мусобақалашув ва машқ ўтказиш ҳаракатларини назорат қилиш		Спортчи ҳолати ва тайёргарлик назорати	Ташқи муҳит ҳолатининг назорати
	Мусобақалашув фаолияти назорати	Машғулот ўтказиш фаолияти назорати		
Босқич оралиқ Жорий Тезкор				

3. Жисмоний юкланманинг ҳажми ва суръатини белгиловчи асосий кўрсаткичларни сананг ва уларни жадвалга ёзинг.

Жисмоний юкланма ҳажми кўрсаткичлари	Жисмоний юкланма суръати кўрсаткичлари

4. «Спортчи тайёргарлиги ҳолатини баҳолаш» жадвалини тўлди-ринг (танланган спорт тури мисолида).

Махсус жисмоний тайёргарликни баҳолаш	Техник тайёргарликни баҳолаш	Тактик тайёргарликни баҳолаш

5. Амалиётда кўпинча шундай бўлади: спортчининг тайёргарлик даражаси етарлича юкори, аммо ташки муҳит омиллари унга (жамоага) юкори натижалар кўрсатиш имконини бермайди. Булар кандай омиллар?

6. «Спорт машғулотида ҳисобга олиш шакллари ва тавсифи» жадвалини тўлдилинг.

Ҳисобга олиш шакли	Ҳисобга олиш шакли тавсифи (вазифаси)

7. Спорт тайёргарлиги даражасини аниқлашда қўлланиладиган назорат усулларини санаб беринг.

## 22-мавзу: Кўп йиллик тайёргарлик жараёнида спортчи саралаш

### Назорат тестлари

1. У ёки бу спорт фаолиятига унинг низоми ва қизиқиши билан тўғри келишини, комплекс тадбирлар билан аниқлаш нима деб аталади?

- а) ютуқлар ва ривожланишини тестлаш;*
- б) ютуқлар ва ривожланишига ташхис қўйиш;*
- в) спортчи танлови;*
- г) иқтидорлигига баҳо ва таҳлил.*

2. Ёш спортчини маълум бир спорт тури бўйича мутахассисликка йўналтиришнинг ташкилий методик тадбирлар тизими қандай аталади?

- а) спортга танлаш;*
- б) спортга чамалаш;*
- в) педагогик тестлаш;*
- г) спортчи бўлишнинг ташҳиси.*

3. Шахсни умумлашган сифатларини, маълум фаолият талаби ва объектив шароитига жавоб берадиган, уни ижобий ҳал қилишни таъминлаш нима дейилади?

- а) қобилияти;*
- б) табиатдан берилган куч;*
- в) таланти;*
- г) индивидуал хусусияти;*
- д) бақувватлиги.*

4. Спортга танлов, болалар ёшдан бошлаб, Республика терма командасининг Олимпиада, Дунё чемпионатларига катнашиши билан тугалланади. Бу неча босқичда амалга оширилади?

- а) икки босқичда;*
- б) уч босқичда;*
- в) тўрт босқичда;*
- г) беш босқичда;*
- д) олти-етти босқичда.*

5. Танловнинг биринчи босқичида, танлов оммавий равишда болалар контингентини қайси ёшдан у ёки бу спортга чамалаш мақсадида ўтказилади?

- а) 4-5 ёшдан;*
- б) 6-10 ёшдан;*
- в) 11-13 ёшдан;*
- г) 14-16 ёшдан;*
- д) 17-18 ёшдан.*

Савол рақами	1	2	3	4	5
Жавоб рақами					



## Мустақил ишлаш учун топшириқлар

1. Кўп йиллик тайёргарлик жараёнида спорт сараловининг асосий усулларни санаб кўрсатинг.

2. Ёш спортчиларни оммавий тарзда БЎСМ ва ОРБЎСМ ларда саралаб олишда эътиборга олиш керак бўлган башорат қилиш жиҳатидан аҳамиятли белгиларни жадвалга ёзинг (танланган спорт тури мисолида бўлиши мумкин).

Белгилар		
Жисмоний ривожланиш	Умумий жисмоний тайёргарлик	Функционал имкониятлар

3. Жадвалда болаларни муайян спорт турида саралаб олиш учун аҳамиятли бўлган жисмоний сифатлар ва морфофункционал кўрсаткичлар келтирилган. Танланган спорт тури талабларидан келиб чиқиб, уларнинг аҳамиятлилиги даражасини уч балли тизим асосида кўрсатинг (1 - кучсиз таъсир; 2 - ўртача таъсир; 3 - кучли таъсир).

Танланган спорт тури	Жисмоний сифатлар ва морфофункционал кўрсаткичларни баҳолаш .					
	Мушаклар кучи	Чидамлилик	Гавда тузилиши	Эгилувчанлик	Мувозанат	Вестибуляр турғунлик

4. Спорт сараловининг дастлабки босқичларида қўллаш мақсадга мувофиқ бўлган назорат машқларини (тестларни) жадвалга ёзинг (танланган спорт тури мисолида).

Танланган спорт тури	Нazorат машқлари, тестлар

### III ҚИСМ. СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ РЕКРЕАТИВ ВА РЕАБИЛИТАЦИЯ

#### 23- мавзу: Соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг умумий тавсифи

##### Назорат тестлари

##### 1. Рекреация атамаси бу:

- а) организмнинг юкламаларга аста-секин кўникиши;*
- б) чегарадан ошиб кетган жисмоний, эмоционал ёки ақлий кучланишдан кейинги организмни бўшашиган ҳолати;*
- в) машғулотлар ва мусобақалар давомида сарф қилинган энергияни қайта тиклаш, дам олиш;*
- г) ўз-ўзи билан ўтказиладиган психотерапия;*
- д) идомотор тренировкаси.*

##### 2. Жисмоний рекреациянинг асосий турлари:

- а) саёхат, пйёда сайрлар, чўмилиши;*
- б) аэробика ва шикаст;*
- в) атлетик гимнастика ва стретинг;*
- г) велоаэробика, енгил атлетика, асосий гимнастика;*
- д) ритмик гимнастика.*

3. Организм юрак-қон томир ва нафас олиш тизимларининг функционал бузилишида, жисмоний машқлардан мақсадга мувофиқ равишда қайси йўналишда фойдаланилади?

- а) анаэроб характердаги;*
- б) аэроб характердаги;*
- в) аэробно-анаэроб характердаги;*
- г) аэро, анаэроб ва аэроб, анаэроб характердаги;*
- д) лактат-алактат характердаги.*

4. Узоқ вақтдаги тренировка машғулотлари мусобақа юкламаларидан кейин, айниқса спорт жароҳатларидан кейин организмни қайта тиклаш учун жисмоний тарбияни қайси турлари ишлатилади?

- а) жисмоний маданиятнинг соғломлаштириши реабилитация шакли;*
- б) жисмоний маданиятга мослашув;*
- в) спортчи соғлиги тикланишининг жисмоний маданияти;*
- г) аэроб гимнастикаси;*
- д) атлетик гимнастика.*

**Назорат тестлари учун танланган жавобларингизни  
(жавоб варақасига) ёзинг.**

Савол рақами	1	2	3	4
Жавоб рақами				

**Мустақил ишлаш учун топшириқлар**

**1. Жисмоний машқларнинг инсон танаси аъзолари ва тизимлари фаолиятига соғломлаштирувчи таъсири жадвалини тўлдилинг.**

Жисмоний машқларнинг таъсири				
Юрак қон томир тизимига	Нафас олиш тизимига	Асаб тизимига	Мушаклар тизимига	Овқат хазм қилиш ва ажратиш тизимига

**2. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг асосий йўналишларини жадвалга ёзинг ва уларга таъриф бериб, қисқача тавсифини келтиринг.**

Соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг асосий йўналишлари	Таърифи	Алоҳида йўналишларга қисқача тавсиф

**24-мавзу: Соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг назарий-услубий асослари**

**Назорат тестлари**

**1. Жисмоний машқларни соғломлаштиришга йўналтиришнинг самарадорлиги қуйидагиларнинг қайси бири билан аниқланади?**

- а) машгулотларнинг давом этиши ва даврланиши;*
- б) ишлатиладиган воситаларнинг характери ва даврланиши;*
- в) иш ва дам олиш тартиби билан;*
- г) машгулотларнинг давом этиши ва даврланиши, ишлатиладиган воситаларнинг характери;*
- д) соғломлаштириш тамойиллари.*

2. Физиологлар берган маълумотларга қараганда, соғломлаштириш йўналишида ўтказиладиган тренировканинг самарадорлигини ЮҚТУда ёши, саломатлик ҳолатига қараб қанча бўлиши керак?

- а) дақиқасига 90 дан 130 тагача;
- б) дақиқасига 100 дан 170 тагача;
- в) дақиқасига 100 дан 143 тагача;
- г) дақиқасига 90 дан 220 тагача;
- д) дақиқасига 175 дан 220 тагача.

3. Аэроб имкониятларни ва умумий чидамлик жисмоний машқларнинг максимал тренировка самарадорлиги ЮҚТУнинг куйидаги сониди бажарилади:

- а) дақиқасига 90-110 та;
- б) дақиқасига 110-130 та;
- в) дақиқасига 131-143 та;
- г) дақиқасига 144-156 та;
- д) дақиқасига 175-205 та.

4. ОўЮ талабаларининг ҳафталик соғломлаштириш ҳаракат фаоллиги неча соат?

- а) 6-8 соат;
- б) 10-14 соат;
- в) 15-20 соат;
- г) 21-28 соат;
- д) 30-32 соат.

5. Жисмоний машқларнинг соғломлаштиришга йўналтирилган машғулотлари давомида юрак маълум миқдорда, лекин максимал юкламада эмас, балки узлуксиз машқларни бажаришда хавфсизликни таъминловчи даражада ишлашни зарар. Уни куйидаги формулада ишлаб чиқилади:

- а) «220 - ёши (йшли)»;
- б) «220 - ёши (йшли)»;
- в) «190 - ёши (йшли)»;
- г) «ёши + ЮҚТУ тинчлик вақтда»;
- д) «180 - ёши (йшли) x 0,7».

6. Организмни ижобий ўзгаришга чакирувчи объектив жисмоний нагрузка қандай миқдорланади?

- а) ЮҚТУ (юрак қон томир уриши) билан;
- б) жисмоний машқларни бажариш ҳажми билан;

- в) жисмоний машқларни шиддатли бажариши билан;*
- э) ЮКТУ, жисмоний машқларни бажаришини ҳажми ва шиддати билан;*
- д) жисмоний машқлар сони билан.*

7. Жисмоний машқлар билан ўтказиладиган машғулотларда минимал энергия сарфлаш билан саломатлик эффeктини сақлаш учун куйидагиларнинг қайсиниси тўғри деб ҳисобланади?

- а) 150-250 ккал;*
- б) 300-500 ккал;*
- в) 700-900 ккал;*
- э) 1000-1200 ккал;*
- д) 1200-1500 ккал.*

8. Жисмоний машқларни меъёрлашда маълум вақт ичида максимал бажариш сони ҳисобга олинади. Соғломлаштириш машғулида юклamani меъёрлаш куйидаги дипазонда бажарилади:

- а) 20-50% МТ;*
- б) 25-80% МТ;*
- в) 80-100% МТ;*
- э) 20-100% МТ;*
- д) 30-80% МТ.*

9. Соғломлаштириш машғулотлари ўтказаетган ёшлар иш қобилиятини ошириш учун куйидаги машқларнинг қайси бири кўпроқ ишлатилади?

- а) куч машқларининг ҳар хил турлари;*
- б) тезкорлик машқларининг ҳар хил турлари;*
- в) чидамлиликини ҳар хил турлари;*
- г) координация машқлари;*
- д) эгилувчанлик машқлари.*

10. Соғломлаштириш машғулотларида кўпроқ (90-100%) қайси машқлардан фойдаланишни тавсия этилади?

- а) тезкорлик ҳаракатлари;*
- б) чидамlilik;*
- в) куч;*
- э) тезкор - кучlilik;*
- д) ҳаракат уйғунлиги.*

**11. Юришнинг соғломлаштириш таъсирини амалга ошириш учун қайси кўрсаткичларни ҳисобга олиш кераклигини кўрсатинг?**

- а) юриш вақти;*
- б) юриш тезлиги;*
- в) босиб ўтилган масофа;*
- г) юриш вақти, унинг тезлиги ва масофаси;*
- д) юриш суръати.*

**12. Соғломлаштирувчи югуриш билан шуғулланадиган бошловчи кишиларда (ўртача) томир уриши қуйидаги миқдордан ошмаслиги керак:**

- а) дақиқасига 90-100 та;*
- б) дақиқасига 100-110 та;*
- в) дақиқасига 120-130 та;*
- г) дақиқасига 160-170 та;*
- д) дақиқасига 180-190 та.*

**13. Соғломлаштиришни сузиш машғулотига оптимал соғломлаштирувчи масофа (ёшни, кучни, тезликни ҳисобга олган ҳолда) қандай?**

- а) 400 дан 600 м;*
- б) 700 дан 800 м;*
- в) 800 дан 1000 м;*
- г) 1400 дан 1800 м;*
- д) 2000 дан 2500 м.*

**14. Велосипедда соғломлаштириш юришида, ЮҚТУда (максималидан 60% кўпи билан) қанча вақт юриши мумкин:**

- а) 30 дақиқа;*
- б) 1 соат;*
- в) 1,5 соат;*
- г) 2 соат;*
- д) 3 соат.*

**15. Скакалка билан сакрашда аэроб машғулоти самарадорлигига этишиш учун, машғулот мобайнида қанча вақт сакраш керак?**

- а) 5 дақиқа;*
- б) 15 дақиқа;*
- в) 30-40 дақиқа;*
- г) 50 дақиқа;*
- д) 1 соат.*

16. Циклик спорт турларидаги машқлар тизими чидамлилик сифати билан боғлиқ. ЮҚТУ нафас олиш тизимининг функционал имкониятларини кўтариш нима деб аталади?

- а) соғломлаштирувчи жисмоний маданият;
- б) жисмоний маданиятга мослашиш;
- в) шейтинг;
- г) аэробика;
- д) ритмик.

17. Аэроб машқларини бажаришда томир уриши бутун юклама бериш давомида энг камида:

- а) дақиқасига 90-100 та;
- б) дақиқасига 120 та;
- в) дақиқасига 130 та;
- г) дақиқасига 160-170 та;
- д) дақиқасига 180 та бўлиши керак.

**Назорат тестлари учун танлаган жавобларингизни жадвалга (жавоблар varaқасига) ёзинг.**

Савол рақами	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Жавоб рақами																

### Мустақил ишлаш учун топшириқлар

1. Соғломлаштирувчи машғулотнинг спорт машғулотидан фарқлайдиган асосий тафовутларини санаб беринг.

2. Соғломлаштириш йўналишига эга бўлган жисмоний тарбия машғулотлари инсонга ижобий таъсир кўрсатиши учун бир қатор услубий қоидаларга риоя қилиш керак. Мазкур услубий қоидаларни санаб беринг ва уларни жадвалга ёзиб қисқача тавсифини келтиринг.

Услубий қоидалар	Айрим услубий қоидалар тавсифи

3. Аслида соғлом, аммо кам ҳаракат қилувчи кишиларда эрта пайдо бўладиган касаллик белгилари ва имкониятларни санаб беринг.

4. Соғломлаштирувчи йўналишга эга бўлган жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида организмни зўриқтирмай, аксинча, унга мослашиш учун аста-секин тобора мураккаброқ, давомлироқ топ-

ширикларни бажариш имконини берадиган жисмоний юкланмаларни оз-оздан кўпайтира бориш йўлларини санаб беринг:

5. Инсон ҳаётининг турли ёш даврларида саломатликни сақлаб қолиш учун зарур бўлган ҳаракат фаоллигининг (хафтасига соатларда ўртача яхлит ҳажмини чизмада ифодаланг.

6. Махсус-соғломлаштирувчи йўналишдаги (аэроб соғломлаштирувчи имкониятига эга) асосий воситаларни санаб беринг.

7. Асосий жисмоний соғломлаштирувчи услубият ва тизимларни сананг, уларга таъриф беринг, қисқача тавсифнома ёзинг.

Жисмоний соғломлаштирувчи услубият ва тизим	Таърифи	Қисқача тавсифи

8. «Нафас олиш гимнастикаси услубиятлари ва уларга тавсиф» жадвалини тўлдириг.

Нафас олиш гимнастикаси услубияти	Тавсифи

9. «Функционал проба...» Бу фикрни давом эттириг.

10. «Соғломлаштирувчи жисмоний тарбияда функционал проба ва уларни ўтказиш услубияти» жадвалини тўлдириг.

Функционал проба синови	Ўтказиш услубияти

11. Шуғулланувчилар организмнинг соғломлаштирувчи йўналишдаги жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида дозаланган юкланмага жавобан ўзгаришларини баҳолашга ёрдам бердиган асосий кўрсаткичларни санаб кўрсатинг.

12. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбия билан шуғулланувчилар учун ўз-ўзини назорат қилиш кундалигининг шакли ва мазмунини ишлаб чиқинг.



### Фойдаланилган адабиётлар:

1. Каримов И. А. Баркамол авлод - Ўзбекистон тараккиётининг пойдевори. - Т. 1997.
2. Каримов И. А. Ўзбекистон XXI аср бўсағасида. - Т.1997.
3. Каримов И. А. Баркамол авлод орзуси. - Т. «Шарк». 1999.
4. Каримов И. А. Миллий истиклол мафқураси - халқ этикоди ва буюк келажакка ишончдир. - Т: Ўзбекистон, 2000 й.
5. Ўзбекистоннинг миллий истиклол мафқураси. - Т: Ўзбекистон, 1993 й.
6. Пўлатов Х.Х. Ўзбек мафқураси. - Т: Ўзбекистон, 1993 .
7. Миллий истиклол ғояси асосий тушунча ва тамойиллари. - Т., Ўзбекистон, 2000 й.
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М., 1980.
9. Годик М.А. Спортивная метрология. - М., 1988.
10. Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. Курс лекций.- М., 2000.
11. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников. - М., 1998.
12. Матвеев Л. П. Введение в теорию физической культуры. - М., 1983.
13. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для институтов физ.культ. - М., 1991.
14. Матвеев Л. П. Общая теория спорта. - М., 1997.
15. Матвеев Л. П. Основы общей теории и спорта системы подготовки спортсменов. - Киев, 1999.
16. Настольная книга учителя физической культуры Под ред. Л. Б. Кофмана. - М., 1998
17. Платонов В. Н. Теория спорта. - Киев, 1987.
18. Программа по физическому воспитанию для детского сада (последнее издание).
19. Решетников Н.В., Киллицьга Ю.В. Физическая культура: Учеб.пособие для студ. проф. учеб. заведений. - 2-е изд., перераб.и доп. - М., 2000.
20. Теория и методика спорта: Учеб. пособие для училищ олимпийского резерва. под. ред Ф. П. Сулова, Ж. К. Холодова. - М., 1997.
21. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для пед-институтов. Под ред. Б. А. Ашмарина - М., 1990.

22. Толковый словарь спортивных терминов. Сост. Ф. П. Суслов, С. М. Вайцеховский. - М., 1993.
23. Физическая культура: Учеб. для учащихся 8-9 классов. Под ред. Л. Е. Любимирского, Г. Б. Мейкона, В. И. Ляха. - М., 2001.
24. Физическая культура: Учеб. для учащихся 10-11 классов. Под ред. Л. Е. Любимирского, Г. Б. Мейкона, В. И. Ляха. - М., 2001.
25. Физическая культура: Примерная учебная программа для высших учебных заведений. - М., 1994.
26. Физическое воспитание учащихся классов: Программы общеобразовательных учреждений. - М., 1996.
27. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М., 2001.
28. Р. Саломов., Рўзиохунова М.М. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Ўқув қўлланма. Т. - 1995.
29. Р. Саломов. Спорт машғулотида қўлланиладиган усуллар. 1991.
30. Ю. М. Юнусова «Спорт фаолиятининг назарий асослари». Ўқув қўлланма 1994.

## **АННОТАЦИЯ**

**Предполагаемая практикум по теории и методике физического воспитания и спорта призван обеспечить профессионально - педагогическое формирование будущих специалистов по физической культуре и спорту; развитие у них устойчивого интереса к избранной специальности, усвоения научно - методических знаний, учений навыков, необходимых для будущей практической деятельности.**

---

## **THE SUMMARY**

**The prospective practical work under the theory of physical education and sports is called to ensure professional – pedagogical formation of the future experts on physical culture and sports, development at them of steady interest to a selected specialty of mastering of scientific – methodical knowledge of the doctrines and skills necessary for the future practical activity.**

## МУНДАРИЖА

<i>Кириш</i> .....	3
<b>I қисм Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти</b> .....	5
<i>1-мавзу: Жисмоний тарбия назарияси ва услубиятига умумий тавсиф</i> .....	5
<i>2-мавзу: Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия тизими</i> ...	9
<i>3-мавзу: Жисмоний тарбия жараёнида шахснинг йўналтирилган шаклланиши</i> .....	10
<i>4-мавзу: Жисмоний тарбиянинг восита усуллари</i> .....	14
<i>4.1-мавзу: Жисмоний тарбиянинг воситалари</i> .....	14
<i>4.2-мавзу: Жисмоний тарбияг усуллари</i> .....	16
<i>5-мавзу: Жисмоний тарбиянинг умумуслубий ва махсус тамойиллари</i> .....	20
<i>6-мавзу: Ҳаракат фаолиятининг ўргатиш назарияси ва услубияти</i> .....	23
<i>7-мавзу: Жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг назарий-амалий асослари</i> .....	30
<i>7.1-мавзу: Жисмоний сифатлар ҳақида тушунча</i> .....	30
<i>7.2-мавзу: Куч ва уни тарбиялаш усуллари асослари</i> .....	31
<i>7.3-мавзу: Тезкорлик сифатлари ва уларни тарбиялаш услубияти асослари</i> .....	36
<i>7.4-мавзу: Чидамлилиқ ва уни тарбиялаш услубияти асослари</i> .....	40
<i>7.5-мавзу: Эзилувчанлик ва уни тарбиялаш услубияти асослари</i> .....	44
<i>7.6-мавзу: Ҳаракат мувозанат қобилиятлари ҳамда уларни тарбиялаш асослари</i> .....	47
<i>8-мавзу: Жисмоний тарбияда машғулотларни тузилиш шакллари</i> ..	49
<i>9-мавзу: Жисмоний тарбияда режалаштириш ва назорат</i> .....	52
<i>10-мавзу: Илк ва мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш</i> .....	55
<i>11-мавзу: Мактаб ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш</i> .....	59
<i>12-мавзу: Жисмоний тарбия бўйича режалаштириш ҳужжатлари устида ишлаш технологияси</i> .....	78
<i>13-мавзу: Талаба ёшларнинг жисмоний тарбияси</i> .....	84
<i>14-мавзу: Меҳнат фаолиятининг асосий даврида жисмоний тарбия</i> .....	86
<i>15-мавзу: Катта ёшли ва кексалар жисмоний тарбияси</i> .....	87
<i>16-мавзу: Касбий амалий жисмоний тайёргарлик</i> .....	90
<b>II қисм. Спорт назарияси ва услубияти</b> .....	92
<i>17-мавзу: Спортга умумий тавсиф</i> .....	92
<i>18-мавзу: Спорт машғулоти асослари</i> .....	97
<i>19-мавзу: Спорт тайёргарлик жараёнининг тузилиш асослари</i> .....	107

<i>20-мавзу: Спортда режалаштириш технологияси .....</i>	<i>110</i>
<i>21-мавзу: Спортчи тайёргарлиги устидан комплекс назорат ва ҳисобга олиш .....</i>	<i>116</i>
<i>22-мавзу: Қўп йиллик тайёргарлик жараёнида спорт саралови .....</i>	<i>118</i>
<i>III қисм. Соғломлаштирувчи рекреатив ва реабилитацион жисмоний тарбия назарияси ва услубияти .....</i>	<i>121</i>
<i>23-мавзу: Соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг умумий тавсифи .....</i>	<i>121</i>
<i>24-мавзу: Соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг назарий-услубий асослари .....</i>	<i>122</i>
<i>Фойдаланилган адабиётлар .....</i>	<i>128</i>

---

Ўқув-услубий нашр

Б. Мадаминов  
Р. Саломов

## **ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ВА УСЛУБИЯТИНИНГ АМАЛИЁТИ**

Муҳаррир: Иброҳим Маҳкамов  
Дизайнер: Дилмурод Умаров  
Мусахҳих: Ойбек Сатторов

2013 йилнинг 5 феввалида теришга берилди. 2013 йилнинг 10 феввалида босишга рухсат этилди. Бичими 60x84 1/16. Ҳажми 8,25 босма табоқ. Оқ қоғозга офсет усулида чоп этилди. Адади 100 нусха. Баҳоси келишилган нарҳда.

«Муҳаррир» нашриёти  
Лицензия: АИ №230. 2012 йил 16 ноябрда берилган.

«Муҳаррир» нашриёти матбаа бўлимида чоп этилди  
100060, Тошкент шаҳри, Элбек кўчаси, 8-уй.

ISBN 978-9943-25-188-5



9 789943 251885