

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

ТОШКЕНТ АРХИТЕКТУРА - ҚУРИЛИШ ИНСТИТУТИ

ОЛИЙ ТАЪЛИМДА ЎҚИТИШ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ

«Жисмоний маданият ва спорт»

фанидан

ЎКУВ – УСЛУБИЙ МАЖМУА

Тошкент 2015 й.

МУНДАРИЖА

1.	Фаннинг ўқув дастури.....	3
2.	Фаннинг ишчи ўқув дастури.....	43
3.	Таълим технологияси.....	59-118
4.	Масалалар тўплами ва кейслар.....	
5.	Ёзма иш мавзулари.....	120
6.	Тест саволлари.....	121
7.	Фаннинг умумий назорат саволлари.....	123
8.	Тарқатма материаллар.....	
9.	Глоссарий.....	130-134
10.	Мустақил иш савол ва топшириқлар.....	
11.	Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.....	135
12.	Фан бўйича таянч конспект.....	137
13.	Фан бўйича ўқув қўлланма.....	149
14.	Чет эл адабиётлари намуналари.....	241-248
15.	Курс иши.....	
16.	Аннотация.....	
17.	Муаллиф тўғрисида.....	249-251
18.	Фойдали маслаҳатлар ва таклифлар.....	
19.	Меъёрий хужжатлар.....	
20.	Рейтинг билими асосида талабалар билимини баҳолаш мезонлари (услубий кўрсатма).....	263

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС, КАСБ-ХУНАР ТАЪЛИМИНИ
РИВОЖЛАНТИРИШ МАРКАЗИ**

**«ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ»
фанидан
НАМУНАВИЙ ДАСТУР
(бакалавр йўналиши учун)**

Тошкент - 2004

Ушбу дастур «Жисмоний тарбия» фанидан бакалавр талабалар зарурий тайёргарлик даражаси ва билимлари мазмунига қўйиладиган талаблар асосида тайёрланган. Малакавий талаблар фан бўйича **қандай тасаввурга эга бўлиши, нималарни билиши, қандай кўникмалар ҳосил қилиши лозимлигини ўз ичига олади.**

Ушбу намунавий дастур шу фанга оид ишчи ўқув дастури, йиллик таквимли режалар, мавзули дастурлар, дарслик ва ўқув-методик қўлланмалар тайёрлашда фойдаланиш учун тавсия этилади. Намунавий дастурни келажакда тўлдирилган ва бойитилган ҳолда чоп этиш заруратини ҳисобга олиб, фикр-мулоҳазаларингизни қуйидаги манзилга юборишингизни сўраймиз:

Тошкент шаҳар, 700070, Шота Руставели кўчаси 25, ОЎМКХТРМ
Маънавият ва маърифат бўлими, тел: 136-39-20.

Мазкур дастур намунавий дастур сифатида Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ижтимоий комплексининг махсус методологик комиссияси баённомаси ва Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги, олий ўқув юртлари илмий-услубий бирлашмалари фаолиятини Мувофиқлаштирувчи Кенгаш Президиумининг 2003 йил 29 мартдаги мажлиси қарори билан тавсия этилган.

Нашрга тайёрловчи масъуллар:

проф. Нишоналиев У., Ҳамдамова М.З.

Тузувчилар: Нормуродов А. Н. - Шарқшунослик институти кафедра
мудири, доцент.

Моргунопа И. И. - Шарқшунослик институти катта
ўқитувчиси.

Тақризчи: доц. Умаров М. Н.

1. СЎЗ БОШИ

1.1. Фан мазмунига қўйиладиган малакавий талаблар

Бакалавр «Жисмоний тарбия» фани бўйича:

Жисмоний тарбиянинг инсон организмини ривожланиши ва кадрлар тайёрлашдаги аҳамияти тўғрисида *тасаввурга эга бўлиши лозим.*

Жисмоний тарбия ва соғлом турмуш тарзи асосларини;
- соғликни сақлаш ва мустахкамлаш, рухий-жисмоний лаёқат ва хусусиятларни ривожлантириш ва такомиллаштириш бўйича билимларга эга бўлиши зарур.

Ўз ҳаётида ва касбий фаолиятида рухий-жисмоний чиниқиш услубларини қўллаш кўникмасига эга бўлиши лозим.

Ўқув дастурини тузиш жараёнида амалда қўлланилаётган дастурларга танқидий ёндашиб, уларнинг ижобий томонларини олиб, ҳозирги замон талаблари асосида илмий; маълумотлар, янги педагогик технология йўналишларига эътиборан, мутахассис олимларнинг ижобий иш тажрибаларига жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга оид давлатимиз қонун ва қарорларига таянилди.

Олий ўқув юртларида ҳафтасига бир марта икки соат ўтиладиган жисмоний тарбия дарси ўсиб келаётган талаба-ёшлар организмига тўлақонли юклама бериш учун ушбу дастурдаги соатлар етарли эмас. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги 271 рақамли «Республикада жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги қарорига, Ўзбекистон Республикаси Олий таълимнинг меъёрий ҳужжатларига асосан тайёрланди.

Жисмоний тарбия дастурида берилган 144 соат ҳажмдаги ўқув машғулотлари ҳамма талабалар учун 72 соат мажбурийдир.

Бу машғулотларнинг мақсади: талабаларни соғлигини мустахкамлаш ва жисмоний ривожланишини такомиллаштириш; талабаларни жисмоний тарбия назарияси ва усулбиятининг негизи билан таништириш, шунингдек

ўқув машғулотлар режимида жисмоний тарбия ва спортнинг асосий воситаларини ишлатишда махсус билимлар ва амалий кўникмаларни, мутахассислиги бўйича ишлаб чиқаришдаги дам олишда фойдаланиш. ва спорт техникасини асосий унсурларига ўргатишдан, уларда инсонпарварлик, ватанпарварлик ва байналминалчилик руҳини ривожлантириш, таълим ва тарбия жараёнида мустақил фикрлайдиган, рақибини бехосдан қўллаган услубларига қарши тўғри қарорлар қабул қилишга қодир, ҳар томонлама ривожланган, баркамол шахсни шакллантиришга қаратилади.

Шу билан бирга:

- талабаларнинг «Алпомиш» ва «Барчиной» тест мезонлари талабларини бажариши учун жисмоний тайёргарлигини ошириш;

- талабаларни келажак иш фаолиятига, бўлажак мутахассислигини (касб) инобатга олиб касбий, амалий, жисмоний, жиҳатдан тайёрлаш;

- талабаларга жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси асосларидан, услубиятидан, спортда жамоатчи йўриқчи, мураббий ва хакамлик қилиш бўйича керакли билимларни бериш;

- талаба-спортчиларнинг спорт маҳоратини такомиллаштириш;

- талабаларда жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари билан мунтазам шуғулланиш кераклигига ишонч туғдириш.

Дастурда кўрсатилган машғулотларни (спорт турлари) ўқув юртнинг имкониятидан, ўқитувчилар мутахассислигидан ва ўқув юрт анъаналардан келиб чиқиб, мавжуд шароитларга эътибор бериб институт илмий Кенгаш қарори билан амалий машғулотлар бошқа спорт турлари билан алмаштиришга рухсат этилади.

Масалан: дастурдаги гимнастика, сузиш, кураш у билимларини ўргатишга имконияти бўлмаган (анжом-ускуналар, кураш зали, сузиш ҳавзаси, тўшаклар, мутахассислар йўқлиги ва ҳ.к.). ўқув юртида ушбу турларни футбол, айланма усул машғулотлардан ўтиш эстафеталари, тренфкёрларда шуғулланиш машқлари, моқисимон ва эстафеталик югуришлар, ҳимояли якка кураш усуллари кабилар билан алмаштириш

мумкин.

Бунинг учун ўқитувчи шундай турлардан ижодий фойдаланиши, яъни ноқулай шароитларда ҳам (об-ҳавонинг ўзгаришида, зал хоналарида, ўқув юрт биноси ичидаги бўш жойда) машғулотлар, ҳаракатли., ўйинлар ўтказишни уддалай олиши зарур.

Масалан: қизлар учун ритмик гимнастика, рақс машғулотлари, атлетик гимнастика, тренажёрлардаги машқлар, ўз-ўзини ҳимоя қилиш машқлари (тик турган ҳолда).

Мавжуд шарт-шароитдан қатъий назар, барча, имкониятлардан фойдаланган ҳолда жисмоний тарбия машғулотларига талабаларнинг фаол иштирокини таъминлаш, улар вужудига фойдали таъсирларни юклаш зарур.

Дастур таълим-тарбия муассасаларида таълим узлуксизлиги давомида тегишли савияни таъминловчи давлат таълим стандарти асосида ҳар бир шахсга ижтимоий сиёсий, иқтисодий ва шахсий муаммоларни ҳал этишга тулақонли киришиш имкониятини беради.

«Таълим тўғрисида»ги қонун, «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури» асосида жисмоний таълим олиш йўллари хилма-хиллиги шароитида ҳар бир таълим муассасаси талабаларнинг соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш, жисмоний имкониятларни ривожлантириш, уларда жисмоний маданият асосларини шакллантиришни кафолатловчи шарт-шароитлар яратиб беришга мажбурдир.

Олий таълим учун жисмоний тарбия буйича ўқув дастури «Жисмоний тарбия ва таълим» курси мазмунига, ўқув юкламаси ҳажмига (режадаги ўқув соатлари), мажбурий жисмоний тайёргарлик даражасига (жисмоний сифатларни ривожланиши, барқамол топиш, кўникма ва малакаларининг шаклланиши) кун давомида, ҳафта, йил давомидаги ҳаракат фаоллигининг мажбурий ҳажмига талабаларнинг назарий тайёргарлигига қўйиладиган талаблар асосида шаклланади.

Мазкур дастур талабаларнинг билимлари кўникма ва малакалари, шунингдек, шахснинг асосий маънавий, ахлоқий ва жисмоний сифатлари

доирасини тартибга болади, бутун олий таълим тизимига сингдиради, ўқув тарбия жараёнига миқдорий ва сифат жиҳатдан баҳо бериш тартиби ва усулларини кўрсатади.

Олий ўқув юртларида жисмоний тарбия дарслари тасдиқланган ўқув режасига асосан, 1-4- Семестрларда ўтказилади. ҳар бир талаба жисмоний тарбия фанидан таълим олиш жараёнида 4 марта синов (рейтинг назорати) топширади.

1.2. Бакалаврият учун ўқув соатларининг намунавий тақсимланиши (соатда)

т\р	Режа бўлимларининг номи	1-курс		2-курс	
1.	Фанга кириш	2		2	
2.	Амалиёт	34	36	34	36
3.	Енгил атлетика	10	8	6	8
4.	Спорт ўйинлари, сузиш	10	10	12	8
5.	Кураш, теннис, стол тенниси, бадминтон	6	8	4	6
6.	МажТ	2	4	8	8
7.	Гимнастика	8	6	6	6
ЖАМИ:		36	36	36	36

Бакалавриатура талабалари учун амалий машғулотларнинг мезонлари дастурда кўрсатилган спорт турлари бўйича жисмоний тарбия кафедрасида ишлаб чиқилади.

Рейтинг-тест мезонларини қабул қилиш рейтинг қайдномасини расмийлаштириш учун ҳар бир талаба учун ҳар семестрда 2 соат ўқитувчиларнинг йиллик ўқув юкласига киради.

Жисмоний тарбия фанига ўқув дастурида бор-йўғи 72 соат ажратилган ҳолос. Шунининг оқибатида талабаларга жисмоний тарбия" фанидан назарий таълим беришни ЎРОЎМТВ нинг 2003 йил 4 январь ҳайъатининг 1/1 сонли қарорига асосан ҳар бир курсда (1-4 курсларда) 4 соатдан маърузаларни факультатив шаклда бюджетдан ташқари; маблағдан, соатбай жамламасидан ҳақ тўлаш билан амалга оширилади.

2. Қуйидаги асосий услубий тавсияларга риоя қилиш зарур

1. Ўқув материални яна ҳам мустаҳкамроқ ўзлаштириш учун дастурдаги ҳар бир асосий мавзуга (қисқа ёки узок масофага югуриш, узунликка сакраш, улоқтириш ва бошқалар) кераклигича соат ажратиш керак.

2. Спортнинг бир тури бўйича материалларни ўрганишда соатларни сочиб ташлаш ва узок вақт давомида улар орасида узилиш бўлиши (спорт ўйинларининг тўрт соат дарсини сентябрда, олти соатини ноябрнинг охирида ўтказилиши) тавсия этилмайди.

3. Ўқув материални янада муваффақиятлироқ ўзлаштириш учун ҳар бир дарсда икки-учтадан ортиқ вазифа қўйилмаслиги керак.

4. Ўқув йилининг ҳар бир семестри якуний дарсларида ёки ўқув дастурининг охириги соатларида синов-тест меъерларини қабул қилиш

олдиндан режалаштирилиши шарт..

5. Дарснинг охирида уй вазифасини тушунтиришга вақт ажратиш тавсия қилинади.

Талабаларга жисмоний таълим бериш шакли ва усуллари хусусида шуни қайд қилиш лозимки, уларнинг жисмоний тайёргарлиги, жисмоний ривожланиши, жинсини ҳисобга олган ва индивидуал ёндашган ҳолда юклама бериш керак.

3. Жисмоний тарбия фанининг вазифалари

Юқорида кўрсатилган мақсадга биноан қуйидаги вазифалар амалга оширилади:

- олий ўқув юртлари талабаларини ҳар томонлама ривожлантириш, соғлом, ақлий етук, жисмоний меҳнатга ва она-Ватанни ҳимоя қилишга қурб иштирокчи бўлишга тайёрлаш;

- талабаларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш, иш самарадорлигини ошириш ва ижодий фаоллигини ошириш, касалланиш даражасини пасайтириш;

- соғлом турмуш тарзини шакллантириш;

- талабаларнинг ўз жисмоний ривожини масалаларига бўлган дунёқарашини ўзгартириш;

- миллий ўйинларни, спорт мусобақалари ва уларнинг турларини талабаларни жисмоний тарбия тизимига жорий этишда мувофиқлаштирилган жисмоний тарбияни ривожлантириш;

Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги қонуни ва «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури»га мувофиқ олий ўқув юртларидаги жисмоний тарбия-спорт соҳасида қуйидагилар жорий этилади:

- жисмоний тарбия соғломлаштириш ва спорт клублари;

- жисмоний тарбиянинг илмий жиҳатдан асосланган тизими;

- ўқув-машғулот жараёнининг замонавий янги педагогик технология услубиятлари;

- спорт заҳираларини тайёрлаш шахобчаларини кенгайтириш;
- талабаларда Олимпия ҳаракати тўғрисидаги назарий билимларини такомиллаштириш, жисмоний мукамалликка бўлган онгли эҳтиёжини шакллантириш;
- мамлакат спортчиларини Олимпия, Осиё ўйинларига, бутунжаҳон талабалар Универсиадасига, Марказий Осиё ва Бутун Жаҳон ўсмирлар ўйинларига тайёрлаш ва уларнинг мазкур ўйинларда муваффақиятли катнашишларини таъминлаш;
- жисмоний тарбия машғулотлари орқали касалликнинг олдини олишдаги воситалардан фойдаланиш, соғлиқни мустаҳкамлаш, машқлар бажарганда ўз-ўзини назорат қила билиш;
- талабаларни спорт турлари билан фаол шуғулланишга жалб қилиш, жисмоний тарбиянинг моҳиятини ва талабанинг ҳар томонлама камол топган шахс бўлиб етишига кўмаклашиш, қўлга киритилган ютуқларни тажрибада ўрганиш;
- оила, мактаб, лицей, коллеж ва олий ўқув юртларида минтақавий ва миллий спорт турларини ташвиқот қилиш ва унутилганларини эса қайта тиклаш;
- асосий Олимпиада спорт турлари бўйича ҳакамлик қила билиш малакасини пухта эгаллаш, йўриқчилар назариёт, амалиёт малакасини эгаллаб машғулотлар олиб борадиган мутахассисларни тайёрлаш ва спорт турларига қизиқиши бўлганлар учун клуб ёки спорт ташкилотларини ташкил қилиш, талабалар спорт малакасини оширишдир.

4. Жисмоний тарбия машғулотлари

Талабаларни жисмоний тарбиялаш дарс ва дарсдан ташқари вақтда ўқув даври мобайнида олиб борилади.

5. Ўқув машғулотлари

- назарий ва амалий;
- яқка машғулотлар.
- назарий билим ўқув юртларнинг жисмоний тарбия кафедраси

кенгаши томонидан тасдиқланган рефератларни ва назариядан турли хил мавзуда ёзма ишларни бажариш.

6. Дардан ташқари машғулотлар

- кундалик эрталабки гигиеник гимнастика машқлари;
- шўба (секция), спорт ва ишқибозлар клубидаги машғулотлар;
- оммавий соғломлаштириш, жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари: жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги талабалар илмий уюшмасининг негизи, муаммо лабораторияларидаги машғулотлар;
- жисмоний тарбия жараёнида илмий асосланган турли шакллардаги машқлар кўлами, илмий асосланган ҳаракат фаолияти ҳафтада 12-16 соатни ташкил қилиши, талабалар жонбозлиги, ҳаракат фаолияти ва уларнинг тана аъзоларини мўтаъдил ишлаши учун шарт-шароит туғдиради.

7. Талабаларни ўқув гуруҳларига тақсимлаш

Амалий машғулотларда қатнашиш учун талабалар асосан: асосий, махсус тиббий, тайёрлов ва спорт маҳоратини такомиллаштириш гуруҳига тақсимланадилар. Гуруҳларга тақсимлаш ўқув йилининг бошида талабаларнинг жинси, соғлиқ ҳолати, жисмоний тайёргарлиги ва ривожланиши ҳамда қайси бир спорт турига бўлган қизиқишини инобатга олинган ҳолда амалга оширилади.

Асосий ўқув гуруҳига — шифокорлар кўригидан (диспансеризация) ўтган, соғлиғида нуқсонли бўлмаган, жисмоний тайёргарлиги яхши бўлган талабалар киради.

Махсус тиббий, тайёрлов гуруҳига — шифокорлар кўригидан (диспансеризация) ва назоратидан ўтиш натижасида соғлиғида, жисмоний тайёргарлиғида айрим нуқсонлар топилган ва яқин орада касалликка чалинган талабалар тақсимланади. Бу ўқув гуруҳларида талабаларнинг функционал имкониятини ҳам эътиборга олиш мақсадга мувофиқ бўлади. Ўқув даврида ушбу гуруҳдаги талабалар билан машғулот ўтказишдан мақсад уларни соғлом қилиш, организмни касалликка чидамлигини ошириш ва жисмоний тайёргарлигини такомиллаштиришдир.

Вақтинча жисмоний юкламалардан озод қилинганлар гуруҳи (амалий машғулотлардан) озод қилинган талабаларнинг функционал имкониятига эътиборан махсус гуруҳ тузилади. Амалий машғулотлардан ўз соғлиги ҳолатига биноан узоқ вақтга жисмоний машғулотлардан (юкламалардан) озод қилинган талабалар махсус ўқув гуруҳига ўтказилиб, улар қурби етадиган ўқув дастурининг машқлари билан шуғулланадилар. Бундай талабаларни алоҳида гуруҳга бирлаштириш тавсия қилинади, улар назарий билим соатида кўпроқ сабоқ оладилар ва жисмоний тарбия мавзуида реферат ёзадилар. Улар жисмоний машқлар таъсирида одам организмида содир бўладиган физиологик жараён, ўз касалликларини жисмоний машқлар ва воситалар билан даволаш услубият билимига эга бўлиши, асосан бу гуруҳ қатнашчилари мусобақалар қондаси билан таништирилиб, юқори курсда факультетлараро, ўқув юртлар мусобақаларида ҳакамлик қилишга жалб этилиб, кейинчалик уларнинг энг фаолларига ҳакамлик унвони берилади ва рейтинг балл 60%дан юқори қўйилмаслиги, талабаларнинг рейтинг дафтарчасига жисмоний тарбия ўқитувчиси «озод қилинган» деб ёзиши шарт.

Спорт маҳоратини такомиллаштириш ўқув гуруҳига - асосан соғлом, шифокорлар назоратидан ўтганда соғлигида нуқсони бўлмаган, спортни қайсидир бир турини мукамал билган, спорт унвони бўлган талабалар киритилади. Ушбу талабаларда спортни бирон-бир тури билан чуқурроқ шуғулланишга хоҳиши бўлиши шарт. Ушбу ўқув гуруҳларининг сони ва ихтисоси жисмоний тарбия кафедрасининг мутахассисларига ҳамда спорт иншоотларига боғлиқдир.

Асосий ва спорт бўлимларидаги талабаларга ўзи танлаган спорт турини танлаш ҳуқуқи берилади.

Спорт бўлимининг талабалари учун ўзи танлаган спорт туридан шахсий жадвал тузиб белгиланган вақтда синов талабларини бажаришларига шароит яратилади.

Талабаларни бир ўқув гуруҳидан иккинчи ўқув гуруҳига (фақат ўқув

йилининг охирида ёки ярим йилликнинг семестри охирида ўтказиш мумкин. Махсус тиббиёт бўлиmidан шифокорнинг хулосасига кўра касалликка чалинганлиги талабаларни бошқа гуруҳга ўқув йили давомида ўтказиш мумкин. **Гуруҳлар таркибидаги талабалар сони:** асосий ва спорт гуруҳи 15 нафаргача, махсус тиббиёт, тайёрлов ва вақтинча озод қилинган талабалар сони 8 — 10 нафардан ошмаслиги керак.

8. Назарий қисм

Дастурда назарий бўлимнинг мазмуни, талабаларда тартибга солинган тармоқлар: ижтимоий тибиат қонунлари, психолого-педагогик, жисмоний тарбия ва спортнинг тарихи, Халқаро Универсиада, Олимпиада ҳаракати ва ундан билим олишни тавсия қилади. Бўлажак мутахассисларнинг мусъақил фикр юритишини шаклланиши жисмоний тарбия тадбирларидан ишчанлик ва юқори даражада бутун ҳаёт фаолиятида фойдаланишга ўрганади.

1-мавзу: Ўзбекистонда жисмоний маданият, спорт ва олимпия ҳаракатлари

Ибтидоий, Феодал тизимларда жисмоний тарбия ҳаракатларининг кўриниши. Улуғ алломалар Ибн Сино, Ал Хоразмий, Амир Темур, Маҳмуд Паҳлавон, Алишер Навоийлар жисмоний тарбия, соғлом турмуш тарзи ва соғлом вужудга эга бўлганликлари тўғрисида. Ўзбекистон ҳудудида 1860 йилгача жисмоний тарбия ҳаракатлари, Октябр тўнтарилишигача ва собиқ СССР давридаги жисмоний тарбия. Собиқ СССР халқлар Спартакиадасида Ўзбекистон спортчиларини ўрни, Ўзбекистон спортчиларини халқаро мусобақалар, универсиада ва Олимпиада ўйинларида иштироки, Осиё ўйинларида Ўзбекистонлик спортчиларни иштироки ва ўрни. Мустақиллик даврида Олимпиада ҳаракатлари. Ўзбекистонлик спортчиларни халқаро мусобақаларга иштироки ва ўрни.

Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш учун белгиланган асосий қарорлар ва фармойишлар. Ўзбекистон Республикаси олий ва ўрта махсус таълим тизимида жисмоний таълимни ташкил топиши, II жаҳон уруши ва ундан кейинги даврда жисмоний тарбия тизими

ҳаракатларининг ўсиши.

2-мавзу: Жисмоний тарбия олий ўқув юртларида ўқув фанининг шакли

Жамоа ҳаётида жисмоний тарбиянинг кўриниши. Жисмоний тарбия ва спортнинг ижтимоий вазифаси. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ҳаракати тузилишининг асосий хислати. Ўзбекистонда жисмоний тарбия бошқарув тизими (мақсади, вазифаси, асосий тушунчаси).

3-мавзу: Миллий спорт турлари

Олий мактаб шароитида етук мутахассисларни тайёрлаш тармоғида миллий ўйинларнинг ўрни ва уларнинг касб-маҳорат йўлланмаси. Талабаларнинг жисмоний тарбия машғулотларига бўлган эътиборининг ўзига хос бойлиги. Талабалар учун жисмоний тарбия ўқув дастури, ундаги миллий ўйинларнинг ўрни. Ўқув дастурининг мазмуни, унинг асосий бўлимлари, Талабаларни ўқув бўлимларига ва гуруҳларга тақсимлаш. Ўқув дастурининг мезонини эгаллаш, синов (рейтинг) талаблари, текширув меъёри, жисмоний тарбия фанидан синов ва якуний назорат (имтиҳонлар).

Жисмоний тарбия, спорт, сайёҳлик машғулотларининг дарсдан ташқари шакллари. Олий ўқув юртлари ва факультетларда оммавий соғломлаштириш, жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини ташкил қилиш. Спорт клуби ва ўқув юрти анъаналарини аҳамияти.

Жисмоний тарбия ўқув, мутахассис жамоа, жисмоний тарбия-спорт фаолияти ва уни оилавий ҳаётда амалга ошириш. Миллий ўйинлар, ҳаракатли ўйинлар таснифи.

4-мавзу: Жисмоний тарбия фанининг табиий-илмий асослари

Инсон вужудлари ягона биологик тармоқ, ҳаракат фаоллигининг инсон аъзоларининг ўраб турган муҳит билан ўзаро алоқанинг зарур омили сифатида. Жисмоний машқлар ва спорт билан мунтазам шуғулланганда одам организми аъзоларида жисмоний машқлар таъсирида юз берадиган салбий ёки ижобий ўзгаришлар. Жисмоний тарбия машқлари билан чиниқиш жараёнида одамнинг айрим аъзоларини ўсиш қонунияти (модда, қувват

алмашинуви, қон таркиби, қон айланиши, нафас олиш ва бошқа ички аъзолар, таянч ҳаракат аппаратлари ва уларни бошқариш фаолияти).

ҳаракат фаолияти ва унинг ақлий зўриқиш, руҳий зарба (стресс), турли касалликлар: куйиш, совуқ уриш, гиподинамия, гиппоксия таъсирига, радиация, ишлаб чиқаришдаги заҳарли моддаларга қарши инсон аъзоларининг чидамлигини ошириши.

5-мавзу: Соғлом турмуш тарзи

Республика географик ўрнининг ўзига хос хусусияти (пахта якка хонлигидан келиб чиққан зарарли оқибат ва уни одам организмига таъсири), кўёш радиацияси. Соғлом турмуш тарзи тушунчаси, унинг мазмуни, талабаларни турмуш фаолияти билан боғлиқлиги. Соғлом турмуш тарзини аниқлаш омили меҳнат ва дам олишни тўғри ташкил қилиш, тўғри ва меъёрида овқатланиш зарарли одатлардан воз кечиш, ҳаракат фаоллиги ва чиниқиш талабада соғлом турмуш тарзини шакллаш. Жисмоний тарбия машқлари ва спорт машғулотларини ўтказишда, машғулотлар жойига, талабаларни яшаш жойига, кийим-кечакларига қуйиладиган гигиеник талаблар.

Иш унумдорлигининг ўсиши ва кўникмада ёрдамчи воситалар (ҳаммом, иссиқ хоналар, миллий шарқона ҳаммомлар, уқалаш, баданни кўёшда тоблаш ва сунъий товланиш, нур олиш ва ҳ.к.)

Талабаларнинг ўқув меҳнат ва ҳаёт фаолиятини ташкил қилишнинг ўзига хос хусусиятлари. Асосий психофизиологик тавсифлар. Талабалар ўқув меҳнатини юқори унумдорликка етказиш шартлари. Ақлий меҳнатни илмий ташкил қилиш усуллари. Турли касбдаги кишиларнинг намунавий ҳаракат фаоллигининг тартиби. Олий ўқув юртларининг талабаларида ақлий меҳнат, иш қобилияти, ўзлаштиришни кучайтириш учун ўқув даврида жисмоний тарбия ва спорт воситаларидан фойдаланиш.

Эрталабки гигиеник гимнастика машқлар. Ритмик гимнастика. Ўқув куни давридаги машқлар. ҳваскорлар клубидаги машғулотлар. Хотин-қизлар учун машқлар, атлетик, соғломлаштириш, сузиш, спорт тури ва

бўлимларидаги машғулотлар.

Оммавий соғломлаштириш, бадантарбия ва спорт тадбирларида иштирок этиш. ҳафталик зарурий ҳаракат фаоллигини бажариш.

Машғулотлар усулларининг мазмуни, шакли ва асослари. Талабаларнинг жисмоний тайёргарлиги, соғлиги, ёши, жинсига боғлиқ бўлган ҳолда жисмоний машқлар бажаришда жисмоний тарбия фанига қўйилган вазифаларни режалаштириш асослари. Талабаларнинг жисмоний ривожланиши ҳамда функционал ҳолатини тартибга солишда спорт машғулотларини самарадорлигини назорат қилиш.

6-мавзу: Жисмоний ва спорт тайёргарлигининг асослари

Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида тайёргарликнинг ҳар хил турлари (техникавий, тактик, назарий, руҳий-иродали, жисмоний). Жисмоний тайёргарлик умумий ва махсус жисмоний сифатлар: куч, тезкорлик, чидамкорлик, эпчиллик, эгилувчанлик: ёшига қараб табиий ривожланишда ўзгариш. Жисмоний ривожланиш сифатида асосий воситалар ва режалар қонуниятини таъкидлаш.

Оммавий спорт ва юқори натижалар спорти, уларнинг мақсади ва вазифаси. Спорт машғулотлари ва уни айрим қисмларини тўлиқ жараёндан тузилиши. Спорт машғулотлари усулларининг негизи. Спорт тайёргарлигини режалаштириш ва ташкилий тадбирлар. Машқ бажариш - машғулотлар тузилишининг яхлитлиги асоси.

7-мавзу: Мутахассислик бўйича. (МАЖТ) Мутахассисликка амалий жисмоний тайёргарлик

Бўлажак мутахассисларни кўзда тутиш. МАЖТни асослаш, уни мақсади ва вазифаси. Ижтимоий иқтисод омилини кераклиги ва умумий МАЖТга йўлланма. Талабаларда жисмоний тарбия соҳасида МАЖТнинг ўрни. Ўқув жараёнида МАЖТнинг ташкилий шакли ва воситаси. Мутахассис талабаларни касбини ихтисослаштирадиган МАЖТ аниқлаб берадиган жисмоний тарбиянинг мазмуни. Назарий билимни эгаллаш, амалий

эпчиллик, жисмоний сифатларни ва малаканинг шаклланиши. Жисмоний машқ ва спорт машғулоти, жисмоний тарбия бериш. жараёнида жисмоний ривож топишини тасдиқлайди. Бўлажак мутахассисга жисмоний машқ ва спорт доимий машғулоти психологик тажриба хусусияти ва шахсий жисмоний сифатлардан фойдаланиш имкониятини тарбиялайди. Спорт амалий турларидан мусобақалар МАЖТнинг тадбиридир.

8-мавзу: Меҳнатни илмий ташкил қилиш ва жисмоний тарбия(МИТ)

Жисмоний тарбиянинг МИТ қилиш тармоғидаги мақсади ва вазифаси. Ишлаб чиқариш гимнастикасининг турлари, уни амалга ошириш ва ташкил қилиш. Шуғулланадиганларнинг меҳнат шароитини инобатга олиб режалаштириш. Бўлажак мутахассислар учун ишлаб чиқариш жисмоний тарбиясининг шакли ва усули.

Олий ўқув юртини тугатган мутахассисларни жисмоний тарбияни МИТга жалб қилишнинг ўрни.

9-мавзу: Иқлим таъсирига эътиборан жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланганда одам организмининг мослашиши

Ўзбекистоннинг географик жойлашганлиги. Саҳролар мавжудлигини худуддаги иқлимнинг шаклланишига ва иқлимий шароитга таъсири. Қуёш радиацияси. Пахта яккахонлигининг одам организмига таъсири (чангларнинг зарарли оқибатлари). Экологиянинг бузилиши туфайли содир бўладиган офатларни енгиб чиқишда жисмоний тарбия воситаларидан фойдаланиш усуллари. Жисмоний машқлар бажаришда қишлоқ жойларидаги мавжуд шарт-шароитлар ва уни ўзига хослиги, миллий спорт турлари ва уларни воситаларидан жисмоний тарбия машғулотида фойдаланиш.

10-мавзу: Халқаро спорт ҳаракатининг Ўзбекистон спортчилари фаолияти учун аҳамияти

Жисмоний тарбия ва спортни ижтимоий ўрни. Жисмоний тарбия ва спорт жаҳон халқлари ўртасидаги алоқа воситаси. ОЛИМПИАДА, УНИВЕРСИАДА, СПАРТАКИАДА республика талабаларини спорт ўйинларидир.

Халқаро спорт ҳаракатлари. Халқаро спорт бирлашмалари. халқаро Олимпиада қўмитаси. Жаҳон, Овropa ва Осиё чемпионатлари, Осиё ўйинлари. Ногиронлар Олимпиада ўйинлари . (Параолимпиада). Бутун дунё талабалар Универсиадаси (спорт ўйинлари), Халқаро спорт ўйинларини, спортнинг қуролсизланиш, наркотиксиз ҳаёт ва дунёда ҳамда минтақада тинчликни сақлашдаги аҳамияти ва ўрни. Оммабоп спорт турларининг, спорт шўъбаларини талабалар ётоқхонасида ва уларни турар жойларида ташкил қилиш.

Маъруза мавзуси кафедра мажлисида - тасдиқдан ўтказилиб, ўқув юртининг илмий кенгаши муҳокамасидан ёки услубий кенгаш муҳокамасидан ўтказилади.

9. Дастурнинг амалий қисми

Жисмоний тарбия амалий машқлар жараёнида талабаларда жисмоний маданият, чуқур билим ва амалий моҳирлик, соғломлик, психомоторлик, профессионал юқори сифатли ҳаракатга олиб келадиган эпчиллик ва малакалар, соғлом турмуш сиймосини ташкил қилиш учун керак бўлган ўқув, профессионал ҳамда маиший ҳаёт фаолияти соҳасида пайдо бўладиган муаммоларни ечишга ўқув жараёнида ўз билимини орттиришга ва жисмоний камолотга етишга йўлланма берадиган фанлардан биридир.

Дастурда махсус тиббий бўлим назорат асосида тайёрлаиған амалий ўқув материали одам организми учун фойдали эканлигини кўзда тутди. Ушбу материал соғломлаштириш, касалликка чалинишнинг олдини олиш, айрим талабаларни жисмоний тайёргарлик даражасини кўзда тутган ҳолда машқлар бажаришга тавсия этиш, шунингдек, одам организмнинг тузилиши ва ундаги функционал ўзгаришлар патологик жараёнга бўлиб келишидан сақлаш, саломатлигини сақлаш учун махсус воситалар қўлланиши, жисмоний ривожланиш ҳамда жисмоний машқлар таъсирида организмни функционал тайёргарликни ошириш ва уни жисмоний машқлар таъсирида камолотга етказиш кўзда тутилган.

9.1. Жисмоний машқлар таъсирида ҳаракатга келтириладиган ҳолатларни ўргатиш ва такомиллаштириш

Умумий ривожлантирувчи ва махсус тайёрловчи жисмоний машқларни ўрганиш. ҳаракат усулини ўрганиш. Жисмоний машқларни бажариш техникасини таркибий қисмларини бўлиб ўрганиш, жисмоний тарбия натижаларини юқори даражага кўтариш мақсадида бир хил бўлмаган ҳолатда ҳаракат техникасини мукамаллаштириш. Амалга тадбиқ қилинадиган илмий методик усул ҳаракатларни ўрганиш билан таништириш ва шу кабилар.

Жисмоний сифат ҳаракатларининг шаклланиши спорт ва жисмоний машқлар турларининг ўрганилиши жисмоний сифатларни тарбиялаш ва спорт малакасини ошириш.

Одам организмни чарчашга, ақлий зўриқишга бўлган қаршилигини оширишга таъсир, тезда ҳаяжонланиб кетганда ишлайдиган жисмоний машқ воситалари. Турли хилдаги жисмоний машқларни таъсирида организмнинг шаклланиши.

9.2. Жисмоний сифатларни ривожлантириш ва такомиллаштириш учун асосий воситалар

9.2.1. Куч ва тезкорлик кучини тарбиялаш

Қўшимча оғирлик билан бажариладиган машқлар. Одам танасининг вазни ва айрим қисмлари оғирлиги билан бажариладиган машқлар, шерикнинг вазни билан (таъсири) бажариладиган машқлар, унга қаршилик кўрсатиши, эгилувчан спорт буюмларнинг қаршилигига (эспандер ва резинали амортизаторлар), кичик вазнли оғирликлар билан (гантеллар, енгиллаштирилган штанга ва унинг қисмлари (тошлар). Гимнастика спорт буюмларининг оғирликлари; тренажерлар, статик (изометрик) қурилмалари, оғирлик билан, мусобақа машқлари ва қўшимча қаршиликлар билан бажариладиган машқлар.

Узунликка, баландликка, бир жойдан ва югуриб келиб сакраш, оёқдан оёққа бир неча бор сакраш ва бир оёқда сакраш, ўтирган жойидан

баландликка сакраш, оғирлик билан баландликка сакраш. Коптокни, лаппакни, найзани отиш, ядрони ирғитиш, қипиқ тиқилган коптокни (медицинбол) отиш.

Статик ва динамик куч машқларидан бир вақтда фойдаланиш. Кучни тарбиялаш ва ривожлантириш учун ишлатиладиган махсус тезкорлик машқлар тўпламидан фойдаланиш. Айланма машғулотларининг усулларини қўллаш.

9.2.2. Тезкорлик ва уни тарбиялаш

Бир неча бор қайтарилиб бажариладиган жисмоний машқлар ҳар бирининг давомийлиги 20 сек. қисқа масофаларга максимал тезликда ва яхши, тежамли (эгалланган) техника асосида югуриш, етакчи орқасидан чопиш, тепаликдан тезланиш, сузиш, велоипед спорти билан шуғулланиш, тезкорликни оширувчи турли хилдаги машқлар тўпламидан фойдаланиш. Тўсатдан берилган хабарга тез ва тўғри жавоб бериш, тез фикр юритиш.

Спортнинг айрим бир турларида бутун бир машқлар тўпламини ёки уларнинг бир неча қисмларини юқори даражали. (шиддатли) тезликда бажариш (гимнастика, енгил атлетика, кураш, спорт ва ҳаракатли ўйинларнинг айрим белгиларини ва ҳ.к). Юқори тезликда бажариладиган мусобақа машқлари ва уларнинг қисмларини енгиллаштирилган шароитда ва оғирлаштирилган шароитда бажариш.

Енгиллаштирилган ёки оғирлаштирилган спорт жиҳозларини оғирлиги, белгиланган спорт буюмларини навбатма-навбат улоқтириш, тўсиқлардан ўтиш, ўқитувчилар томонидан қўйилган жумбоқларни ечишда тез фикр юритиш, эстафетали мусобақаларга ўргатишда миллий ўйинларнинг айрим белгиларини киритиш.

9.2.3. Чидамлилик

Умумий чидамлилик (спортча юриш, чопиш, сузиш, велосипед спорти белгилари, гимнастика машқларини кўп марта ва узоқ вақт қайтариш билан, статик холат, ўқиш ва ёзиш ва ҳ.з.) 30 дақиқадан 1-2 соатгача бажариладиган машқлар жисмоний машқлар, чарчаш ва уни енгиллаштирилган шароитда бажариш.

тезликда ва узоқ муддатда, ўзгарувчи ва такрорий яъни аэробик машқ, бажариш режими, аэробик-аноэробик режимда иш бажариш усулларни қўллаш.

9.3. Тезкор — чидамлилиқ

Махсус, давомийлиги чегараланган тезлик ва чидамлилиқ мусобақа ва туркум машқлар. уларни ўзгарувчанлигига, такрорийлигига ва машқ бажариш оралиғида дам олиш ва яна машқ бажариш усулларини қўллаб аэробик режим ва аэроб-анаэроб режим имкониятларини юқори даражада ўстиришга қаратилган.

9.4. Куч. Машғулотда талаба қобилятининг энг кўп миқдоридан 30-70% юклама билан такрорий машқлар бажариш

Мусобақа тезлигида бажариладиган жисмоний машқларни ёш унинг қисмларини мусобақа вақтидан тезроқ ва узоқроқ бажариш. Белгиланган қисқа ва ичида жисмоний машқларни ёки унинг айрим қисмларини такрорлаш сонини кўпайтириш, машғулотларда унинг бажариш зичлигини (дам олиш вақтини қисқартириб) ошириш эвазига. Бир хафтага, белгиланган машғулот сонини уйга берилган топшириқлар туфайли кўпайтириш.

9.4.1. ҳаракатларни уйғунлаштириш (координацион)

Мунтазам ўрганиш ва янги ўрганилган машқларни мураккаб бирлаштириш жисмоний ҳаракатлари, уларни моҳиятини, кучини, эгаллаш. Ташқи шароит таъсирида, ҳосил бўладиган ўзгаришга боғлиқ бўлган тез ҳаракат фаолиятини қайта ташкил қиладиган машқларни қўллаш (гимнастика, спорт ва ҳаракатли ўйинлар элементлари, кураш, енгил атлетика турлари). Турли. хил машқларни, ажойиб бирикмаларини тўғри бажариш: турган жойидан узунликка сакраш, сакраш томонга орқа билан туриб сакраш. Ерга қўниш олдидан қўшимча айланиш учун таяниб сакраш. Спорт ўйинларида ҳар хил тактик ва техник, усул, бажариладиган ҳаракат машқларини бажариш, унинг усулини ўзгартиритни кинематик ва динамик.

таърифи. ҳаракат моҳирлиги ва маҳоратини ошириш ва такомиллаштириш.

9.4.2. Эгилувчанлик

Одам организми мушакларини фаоллигини ошириш учун бажариладиган машқлар, пайларни ва бўған бирикмалари ҳаракатларининг ҳаракатчанлигини ошириш. Одам организмни кучланиши, шерикларни ёрдами ёки қўшимча оғирлик остида ҳаракатни катга амплитуда билан бажариладиган машқлар.

Содда, эгилувчан ва силкитиш ҳаракати машқларини ташқи ёрдам меъёрида ва энг катта оғирлик билан ва оғирликсиз, такрорий эгилувчан ҳаракатлар, мувозанат ҳолатни узоқ вақтга ушлаб туриш, имконият борича спорт жиҳозларисиз мушаклар чўзилувчанлигини тарбиялаш ва гимнастика асбоб ускуналаридан фойдаланиш.

9.5. Мутахассислиги бўйича амалий жисмоний тайёргарлик

Мутахассислик бўйича амалий тайёргарлик талабаларни нафақат жисмонан тарбиялайди, балки уларни тартиб-интизомга, одобга ўз касбини севишга, иш унумдорлигини ва фаолиятини ўсиш жараённинг таркибий қисми сифатида бўлажак мутахассисларни ишлаб чиқариш фаолиятига тайёрлаш мақсадада олий ўқув юртларининг ҳамма бўлимларида ўрганилади.

Мутахассислик бўйича амалий-жисмоний тайёргарликни вазифалари мутахассисликка зарур бўлган меҳнат шароити, руҳий-жисмоний юкланиш тавсифлари, жисмоний ва махсус жисмоний сифатлар, маҳорат ва кўникма ҳосил қилишда юз бериши мумкин бўлган касбга оид касалликларини олдини олиш, шу мақсадда жисмоний тарбия ва спорт воситаларидан фойдаланиш ҳақида маълумот бериш иш фаолиятида зарур бўлган жисмоний сифатларни алоҳида изчиллик билан ривожлантириш:

- мутахассисликни муваффақиятли эгаллашга ёрдам берадиган қобилият ва малака орттириш ҳаракатларини шакллантириш;
- махсус меҳнат шароитига-тайёргарлик кўриш;
- махсус ирода ва чидамкорлик сифатларини тарбиялаш.

Талабаларни келажак мутахассисини (касбини) эътиборга олиб

айрим ОЎЮ учун МАЖТ амалий машғулотлар намунаси

МАЖТнамунаси

Экспедиция ва дала шароитида ишловчи мутахассислар.	Сайёҳлик Турган жойини аниқлаб билиш. Тоғлик жойларда адашмасдан ётоқ жой ташкил қила билиш. Сув тўсиғидан ўтиш ва уни ташкил қила билиш, отда юриш ва юкларни ташишни ташкил қилиш ва бошқалар.
Сув транспортида (денгиз, дарё флоти ва балиқчилик саноати) ишловчи мутахассислар учун.	Спорт усули билан сузиш, кийимда ён билан сузиш. шўнғаш. Сув остида сузиш. Эшкак эшиш ва қайиқни бошқариш. Қайиқни арқон ёки лангар чўп билан бошқариш. Парус спорти. Сувда ёрдам (кутқарувчини ҳаракати) ва бошқалар
Авиация ва авиация технологияси мутахассислари учун.	Спорт гимнастикаси, акробатика, батутда турли машқлар, сувга шўнғиш, тоғ чанги спорти Вестюбуляр аппаратини мустаҳкамлаштириш учун машқлар ва тренажер, махсус ускуналарда турли хил машқлар
Металлургия соҳасида ишловчи мутахассислар учун.	ҳаво, қуёш нури, сувда ва қорда чиникиш. Машғулотларда енгил кийимда иссиқ ҳавода (ҳаво ҳарорати паст бўлганда ёки тескариси) ўтказиш. Машғулотларни ҳаво ҳарорати тез ўзгарган пайтда

	Ўтказиш.
Қурилиш соҳасида ишловчи мутахассислар учун. ҳуқуқшунос, филолог ва фалсафа мутахассислари учун.	Мувозанат сақлаш ва вестюбуляр турғунликни тарбияловчи машқлар. Спорт гимнастикаси, акробатика, батутда машқлар. Тоғ чанги спорти. Кучни тарбияловчи, асосан қўл учун чидамликни ҳаракат мувозанатини сақлаш, тезкорлик жисмоний сифатларни тарбияловчи машқлар, кураш, якка шарқона машқлар.

10. Ўқув ҳужжатлари

Ўқув ҳужжатларини тартибга солиш республиканинг ҳамма олий ўқув юртиларида ушбу дастур асосида олиб борилади ва қуйидаги ҳужжатлар талаб қилинади:

1. Асосий ва спорт гуруҳлари учун ўқув режасининг намунавий нусхаси. Ўқув юртининг моддий-техник ва ўқув-спорт иншоотлари аҳволидан келиб чиққан ҳолда ўқув дастурининг ҳамма бўлимини ўз ичига олади. Дастурнинг соат миқдори спорт иншоотлари ва кафедра мутахассисларининг сонига боғлиқ, кўрсатилган соатлар меъёри мажбурий эмас, балки намунавий асосда бўлиши керак.

2. Курс ва бўлим учун алоҳида дастур тузилади. Дастурнинг ҳар бир бўлимини бажариш мажбурий ҳисобланади. Масалани: ечиш учун дарсга ажратилган вақт, ҳар бир дарс учун аниқ кўрсатилади.

3. Бир машғулотнинг режаси. Белгиланган масала ҳар бир машғулот учун алоҳида тузилади ва ҳар бир машғулотга керак бўлган спорт жихозларидан услуб, сарф қилинган вақт иш режасидаги жадвалга мос бўлиши шарт.

4. Талабаларнинг дарс машғулотларга келиб кетишини, уларнинг

жисмоний машқ бажарганда эришган ютуқларини ва спортда эришилган ютуқларни қайд қилиш дафтарини тутиш.

Ўқув ишларини тартибга солиш ва спортда эришилган натижаларнинг ўсишини ўқув жараёнида назорат қилиш учун республикада ягона ўқув қайд дафтари тутиш шарт.

Ўқув қайд дафтарига қўйиладиган талаблар:

- а) 1 курсдан 2 курсгача, яъни бутун ўқув курси бўйича узлуксиз бўлиши;
 - б) талабанинг рейтинг-тест ва синовдан ўтиши ва ўқув йилларида институт иш дастурини ўз ичига олиши;
 - в) дастурда кўрсатилган тестлар ва баҳолаш меъёрий жадвалларини кўзда тутиш;
 - г) талабалар ўқиш давомида топширган мезонлар қайдномани ўз ичига олиш.
- Асосий бўлим талабалари учун намунавий тест-рейтинг меъёрлари

(ҳамма курслар учун)

Йигитлар учун

т/р	Назорат тестлари	аъло	яхши	қониқарли
1.	60 м югуриш (сония)	7.6	8.0	9.0
2.	100м югуриш (сония)	13.2	13.5	14.0
3.	Кросс: 1000 м 3000 м	3.20.0 11.50.0	3.30.0 12.00.0	3.40.0 12.20.0
4.	Сузиш 50 м (сония)	44	50	52
5.	100 м сузиб ўтганда аъло баҳоланади.			
6.	Турган жойидан узунликка сакраш (см)	250	240	230
7.	Югуриб келиб узунликка сакраш (см)	500	480	460
8.	Якка чўпда осилган	16	14	12

	ҳолатдан торшиш (марта)			
9.	Якка чўпда осилган ҳолатда оёқни қўлгача кўтариш (марта)	18	16	14
10.	Якка чўпга куч билан айланиб чиқиш (марта)	10	8	6
11.	Таяниб ётган ҳолатдан қўлни букиш (марта)	50	45	40
12.	Ядро ирғитиш икки қўл билан пастдан улоқтириш (м)	8 12	7 11	6 10
13.	Граната улоқтириш (м)	40	38	35
14.	Бир оёқда ўтириб туриш: чап ва унғ (марта)	20/20	18/18	16/16
15.	4x10-15 комплекс машқлар тик турган ҳолатдан сакраш, таяниб ётганда қўлни букиш, таяниб ётганда оёқни букиб, орқага силтаб ташлаш чалқанча ётган ҳолатда оёқни 90 бурчакка кўтариш (сония)	55	60	68
16.	Гимнастика ўриндикидан эгилиш(см)	15	10	8
17.	Отиш (ўқ узиш) масофа 25м-50м (натижа)	45	40	35
18.	Арғимчоқдан сакраш 1 дақиқа 1.5 дақиқа (марта)	140 180	130 160	110 140

19.	Икки хатлаб сакраш (см)	500	480	450
20.	Уч хатлаб сакраш (см)	700	650	600
21.	Баскетбол (жуфтликда кошокни 36м олиб бориш) (сония)	8	9	10
22.	Икки оёқда ўтириб туриш - 1 дақиқа (марта)	62	60	50
23.	Оёқлар елка кенглигида тиззани букмасдан ол-данга энгашиб пулларда 4 қадам юриш, қайтиш ва тик туриш 30 сония (чувалчанг)	15	13	10

Қизларучун

т/р	Назорат тестлари	аъло	яхши	қониқарли
1.	100м югуриш (сония)	16.0	16.8	17.0
2.	1000м югуриш	5.15.0	5.20.0	5.35.0
3.	Кросс: 2000м 3000м	11.00.0 13.00.0	11.30.0 13.30.0	12.00.0 14.00.0
4.	Сузиш 50 м (сония)	58	1.08.0	1.16.0
5.	100м сузиб ўтганда аъло бахоланади.			
6.	Турган жойидан узунликка сакраш (см)	180	170	160
7.	Югуриб келиб узунликка- сакраш (см)	370	360	350
8-	Гимнастика нарвонида	10	8	6

	осилиб оёқларни букмасдан елка баландлигича кўтариш (марта)			
9.	Гимнастика нарвонида осилган ҳолда оёқни 90 бурчакда кўтариб туриш (секунд)	30	20	10
10.	Медицинбол ирғитиш 3 кг (м)	30	20	10
11.	Бир оёқда ўтириб туриш	16/16	10/10	6/6
12.	Теннис коптогини отиш (м)	35	30	25
13.	Комплекс 4x10 машқлар тўплами таяниб ётган ҳолатда қўлни букиш, икки оёқда сакраш, ётган ҳолатдан оёқни букиб тўғрилаш, чалқанча ётган ҳолатда оёқни 90 бурчак кўтариш 10x4 (сония)	50	55	60
14.	Моқисимон 5x5м югуриш (сония)	10.0	12.0	14.0
15.	Волейбол котогини 1 дақиқа ерга туширмасдан ўйнаш (марта)	36	32	30
16.	Ўтириб туриш 30 сонияда (марта)	32	30	25
17.	Баскетбол коптогини тўсиқлар орасидан олиб	9	10	12

	юриш 10 м (сония)			
18.	Мувозанат сақлаш: Оёқлар бирга оёқ учида кўтарилиб кўзни юмиб бошни бир оз орқага кўтариш (сония)	8	6	4
19.	500м югуриш (дақиқа)	2.00.0	2.05.0	2.20.0
20.	60м югуриш	9.0	9.4	9.8
21.	Тик турган ҳолатдан тиззани букмасдан олдинга энгашиб қўлларда 4 кадам олдинга, орқага юриш ва тик туриш 30 сонияда (марта)	14	12	10
22.	Тик туриб теннис коптогини деворга отиб ушлаш 15 сонияда (масофа 3.5м)	14	13	12
23.	Ўтирган жойдан оёқлар кенг ёйилган ҳолатда полга текизиш	елкани	ийакни	пешонани
24.	Арғимчоқда сакраш 1 дақиқада 1.5 дақиқада (марта)	150 185	145 180	135 165

**МАХСУС ТИББИЁТ БЎЛИМИДА ТАЛАБАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ
ТАЙЁРГАРЛИГАНИ БАҲОЛАЙДИГАН НАМУНАВИЙ НАЗОРАТ
ТЕСТЛАР**

Йигитлар учун (махсус тиббиёт гуруҳи)

Т/р	Назорат тестлари	аъло	яхши	Қониқарли
1.	100м югуриш (соний)	14.0 гача	14.1 - 14.7	14.8-15.0
2.	Якка чўпда (турник) тортилиш (марта)	10	8	
3.	Таяниб ётган ҳолда кўлни букиш (марта)	40	35	30-25
4.	Кросс: 1000 м 2000 м 3000 м	4.00.0 10.00.0 13.10.0	4.20.0 10.30.0 13.30.0	5.00.0 12.00.0 14.00.0
5.	Турган жойидан узунликка сакраш (см)	230	215	210
6.	Гимнастика ўриндиғида тик турган ҳолдан олдинга эгилиш	15см	10см	5см
7.	Якка чўпда (турник) оёқни кўтариш (марта)	12	10	8
8.	Чалқанча ётган ҳолатдан оёқни, гавдани кўтариш (марта)	40	30	25
9.	Медединболни ирғитиш. (марта)	25	20	16
10.	Теннис коптоғини 5 марта нишонга отиш, оралик 10м (натижа)	50	40	30

11.	Баскетбол коптогини саватга ташлаш (марта)	5	4	3
12.	Гимнастик нарвонда осилган ҳолда 90 бурчак ясаш (сония)	20	15	10
13.	32 ҳисобга гимнастика машқларини бажариш	хатосиз	1 хато	2 хато
14.	Арғимчоқда сакраш 1 дақиқа 1.5 дақиқа (марта)	120 140	110 130	100 110
15.	Баскетбол (жуфтликда коптокни ерга туширмай 30м олиб бориш) (сония)	8	9	10
16.	Оёқлар елка кенглигида тиззани букмасдан олдинга энгашиб қўлларда 4 қадам юриш, қайтиш ва тик туриш 30 сония (чувалчанг) (марта)	12	10	8
17.	Волейбол коптогиии 1 дақиқа ерга туширмасдан ўйнаш (марта)	40	36	32
18.	Мувозанат сақлаш: оёқлар бирга, оёқ учида кўтарилиб, кўзни юмиб бошни бир оз орқага кўтариш, қўл белда (сония)	9	8	5
19.	Васкетбол коптогини тўсиқлар орасида ерга уриб олиб юриш 12 м (сония)	8	10	12

Қизлар учун

Т/р	Назорат тестлари	аъло	яхши	қониқарли
1.	100м югуриш (сония)	17.6	18.0	18.6
2.	2000м спортча юриш	14.00.0	14.20.0	15.00.0
3.	Чалқанча ётган ҳолатдан оёқларни кўғариш (марга)	40	35	30
4.	Турган жойидан узунликка сакраш (см)	160	155	150
5.	Баскетбол коптогини саватга ташлаш (марта)	4	3	2
6.	Гимнастика нарвонида осилган ҳолда 90 бурчакгача оёқларни кўтариш (марта)	40	35	30
7.	Тенис коптогини 5 марта нишонга отиш, оралик 10м (натижа)	50	40	30
8.	Гимнастика ўриндиғини ушлаб қўлни букиш (марта)	20	17	15
9.	Гимнастика ўриндиғида тик турган ҳолда олдинга эгилиш (см)	180	160	150
10.	Арғимчокда сакраш (марта)	180	160	150
11.	Сузиш 50м	1.05.0	1.10.0	1.15.0
12.	Гимнастика халқасини гавда атрофида айлантириш (дақиқа).	2	1.5	1
13.	32 та гимнастика машқлари тўплами	Хатосиз	1 хато	2 хато

		Елкани	ийикни	пешонани
14.	Ўтирган жойдан оёқлар кенг ёйилган ҳолатда полга теккизиш			
15.	Ўтирган ҳолатдан оёқларни кенг ёзиб теннис коптогини деворга отиб ушлаш 15 сонияда (масофа 3.5 м)	14	13	12
16.	60м югуриш (сонияда)	10.0	10.4	11.0
17.	500м югуриш	2.30.0	2.50.0	3.10.0
18.	Волейбол коптогини 1 дақиқа ерга туширмасдан ўйнаш (марта) (сонияда)	36	32	30
19.	Баскетбол коптогини тусиқлар орасида ерга уриб олиб юриш 12 м (сонияда)	10	12	16
20.	Мувозанат сақлаш: оёқ учида туриб, қўл белда, бош кўтарилган, куз юмилган (сонияда)	8	6	4
21.	«Чувалчанг»	12	10	6
22.	Баскетбол коптогини жуфтликда 20 м олиб бориб, келиш (сония)	12	16	18

Ҳар кунги машғулотнинг режаси IIкурс талабалари учун

(қискартирилган IIсеместр 4 машғулоти)

1-машғулот

Дарснинг вазифаси: танишиш машғулоти, сафда туриш, сафда жой алмаштиришни ўрганиш ва шу гуруҳга қўшимча талаблар қўйиш, иккинчи ўқув йилида ўқитишнинг вазифаси. Синов шарти III ва IVсеместрларда тест-синов назоратлари ва мезонлари.

2- машғулот

Дарснинг вазифаси: IIIсеместр назорат мезонларини топшириш. Сафга тизилиш, дарс тўғрисида **маълуматни** текшириш, кундалик дарс вазифасини қилиш, мушакларининг чигалини ечиш машқларини бажариш мезонларини топшириш, яқунлаш.

3- машғулот

Дарснинг вазифаси: 1. Сафлан, Ростлан, Эркин, Ўнга, Чапга. 2. Ўрта масофага югуришда баланд старт техникаси билан танишиш. 3. Ядро иргитишда ядрони ушлаш техникаси. Асбоб-ускуна: секундомер (вақт ўлчагич), мушаклар чигалини ечиш, турли вазндаги ядролар, ўрама тасма.

Тайёрлов бўлими

Сафга тизилиш, маълумот бериш, давоматни текшириш, дарснинг вазифасини эълон қилиш. Сафлан, Қадлан, Эркин, Чапга, Ўнга. Мушаклар чигалини ечиш машқлари (югуриш, умумий ривожлантириш гимнастика машқлари, енгил атлетика махсус машқлари).

Дарснинг асосий қисми

Ўрта масофага югуриш учун бир неча махсус машқлар тўпламини бажариш мисол учун тиззани баланд кўтариб югуриш, оёқдан оёққа сакраб югуриш, ўрта тезликда 200-300м маррани 45-50 секундда бир неча бор югуриб ўтиш (дам олишга 200 м) юриб ўтилади.

Куч сифатини тарбиялайдиган машқлар тўплами. Масалан: майдонда ётган ҳолатдан қўлни букиб тўғрилаш (30 сек. тез 30 сек. дам олиш). Деворни қўл билан ушлаб галма-гал чап ва ўнг оёқда ўтириб туриш, қўлларни олдинга

чўзиб икки оёқда тез (секундомер билан вақтни белгилайди) ўтириб туриш, товонни ердан узмасдан (30 сек. ўтириб, 20 сек. дам олиш)

Чуқур ўтирган ҳолатдан баландликка сакраш (сакрашни баландлиги ва сакраш тезлиги ва вақти белгиланади) 30-40см баландликка 10-15 марта сакраб 25-30 секунд дам олинади.

Ўрта масофага югурганда югуриш техникасига эътибор бериб югуриш, оёқни орқага силтаб югуриш, оёқдан-оёққа сакраб югуриш, эстафета турларидан фойдаланиш, баланд старт билан бир печа бор югуриб кўрсатиш. Талабалар томонидан баланд старт олишни бажариш, хатоларни тузатиш. Баланд стартни бажариб 20-15 метрга чопишга ўтиш (тезликни ўқитувчи белгилайди).

Ядро ирғитиш учун махсус машқлар тўпламини бажариш (мушаклар чигалини ечиш машқларидан сўнг). Талабалар ядро ирғитиш доираси ичига кириб тўғри ва букилган қўлни баландга ва орқага айлантириш. Тўғри ва букилган қўлни баландга ва ҳар томонга силташ: ядрони бир қўлдан иккинчи қўлга ташлаб ўйнаш, тепадан, бош орқасидан ядрони ирғитиш, икки қўл билан пастдан олдинга улоқтириш, секторга орқа билан турган ҳолатдан ядрони икки қўл билан орқага улоқтириш. Ядрони тўғри улоқтиришни ўрганиш. Ўқитувчи раҳбарлигида ядро ирғитиш ва ирғитишдаги хатоларни тузатиш, тепага кўтарилган қўлда ядрони тўғри ушлаш, қўлни букиб бўйинга қисган ҳолатдан ядрони улоқтириш.

Дарсни якуний қисми

Машғулотни вазифаси:

1.«РОСТЛАН», «ҚАДЛАН», «ЭРКИН», «ЧАПГА», «ЎНГГА», «АЙЛАН», «ЮР» буйруқпарни сафда бажаришни яхши ўргатиш (уйга топширик).

2. Ўрта масофага югуриш техникаси билан танишиш. Ядро ирғитишдан олдин махсус машқларни тўғри ва букилган қўлни олдинга орқага силташ. Бир қўлдан иккинчи қўлга ядрони ташлаб ўйнаш, икки қўл билан тепадан, олдинга улоқтириш икки қўл билан олдинга отиш. Секторга ён билан турган

ҳолатдан ядро ирғитиш.

3. Баскетбол ўйини, дарсга яқун яшаш, уйга вазифа.

Семестрдаги тест синовларнинг шарти

Жисмоний тарбия фанини тест-синовларидан ўтиш учун:

1) Жисмоний тарбия дарсига камида 85% қатнашиш, 4 ва ундан кўп соат дарсга сабабсиз келмаган талабалар, қолдирган дарсларини қайта ишлашга юборилади. Талабалар томонидан қайта ишлаш кафедрани навбатчи ёки ҳайъатга киргач ўқитувчилари томонидан дарсдан ташқари вақтда қабул қилинади.

2) Ўқув юртнинг шу семестр учун тузилган ишчи дастурида кўрсатилган тест-рейтинг назорат мезонларини ўртача, 2,6 дан паст бўлмаган баллга топшириш. ҳар бир топширилган машқлар учун алоҳида балл қўйилади. Қўйилган ўртача балл қайднома дафтарида ҳам бўлиши шарт. Семестрда режалаштирилган тест мезонлар баҳоланиб, уларни йиғиндиси талабани синов дафтарчасига туширилади.

Талабаларни вақтинчалик ишга ярамай қолиши, дарсга келмасликка сабаб бўлмайди ва уни рейтинг назорат мезонини топширишдан озод қилмайди.

Талабаларни шаҳар, вилоят, республика миқёсидаги мусобақаларда институт терма жамоаси таркибида қатнашиши синовдан ўтишга кўмак беради.

Жисмоний тарбия кафедра ўқитувчилари РЕЙТИНГ-ТЕСТ назоратида талабаларни етарли даражада жисмонан тарбия олганлигини, ривожланганлигини ва камолатга етганлигини аниқлаш учун юқорида тавсия қилинган машқлардан, институт шароитидан келиб чиққан ҳолда, жисмоний сифатларни тарбиялаш учун керакли машқларни танлаб олиши мумкин.

Ўқитилган дарс машғулотлар соати 100% деб олинса, ҳар бир дарсга фаол қатнашган талабага 0,25% балл берилади. Сабабсиз дарсга қатнашмаганлардан, ҳар бир дарсга келмагани учун бир балл (талабани тест-рейтинг назорати пайтида йиғилган балларидан) олиб ташланади.

Рейтинг-тест назоратини ташкил қилиш

Ўқув йилини биричи ярмида дастур бўйича 36 соатх100% (36 .0.0-14.0-Г2.0 Биринчи оралик назорат жорий 10.0 баллга тенг, иккинчи оралик назорат 14.0 баллга тенг, учинчи якуний назорат 12.0 баллга тенг, бу эса ўз ўрнида 27.7%-38.8%-13.5%х100% ташкил қилади. Айрим сабабларга кўра талаба рейтинг назоратида юқори балл тўплай олмаса, кафедра томонидан ушбу талабага ўз баҳоларини кўтаришга шароит яратиб, якуний назоратда талабага 15% (5,4 балл тўплашга рухсат берилиши керак.

Мисол: 1 оралик назоратида талаба дарсга фаол қатнашгани учун - 1,0 баллга (аудитория балли) эга бўлади.

100 м югуриш 13,2 сек - 3 балл;

узунликка сакраш 230 см - 3 балл;

ўтириб туриш 20/20 - 3 балл

жами: 10 балл

2 оралик назоратда талаба 14 балл ва жорий назоратда - 12 балл тўплади. Умумий тўпланган баллар 25.5 балл «яхши» баҳоланади, ўқитувчини рухсати билан талаба якуний назоратда ўз баҳосини 15% еки 5,4 баллга кўтариши мумкин, яъни 30.9 баллга — «аъло» баҳога.

(- 36 балл(соат) - 86% дан - 100% гача «аъло»

25.5 — 30.8 балл — 71% дан — 85% гача «яхши»

20.1 - 25,4 балл - 56% дан - 70% гача «қониқарли

Жисмоний тарбия фани бўйича ўқитувчиларнинг йиллик муваққат вақт меъёрлари(соатда)

Т/р	Иш турлари	Кафедра мудири	Профессор	Доцент	Катта ўқитувчи	Ўқитувчи
1.	Ўқув	450	500	550	700	750

2.	Ўқув методик	300	350	400	450	250
3.	Илмий методик мусобақалар	300	450	400	200	150
4.	Ташкилий метод- мусобақалар	250	150	100	100	250
5.	Ўқув тарбия	250	100	100	100	150
ЖАМИ		1550	1550	1550	1550	1550

Профессор-ўқитувчиларга ёрдамчи адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикасининг 1992 йил 14 январда қабул қилинган «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги» қонуни.
2. Ўзбекистон Республикасининг 2000 йилда қабул қилинган «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги» қонуни янги таҳрири.
3. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1993 йил 3 декабрдаги «Ёш авлоднинг соғломлаштириш муаммоларини комплекс ҳал қилиш» дастури.
4. Ўзбекистон Республикаси 1997 йил 29 августдаги «Таълим тўғрисида»ги қонун ҳамда «Кадрлар тайёрлашнинг миллий дастури».
5. Ўзбекистонда «Жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида»ги 1999 йил 27 майдаги қарори.
6. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзбекистон Республикасида соғлиқни сақлаш тизимини ислоҳ қилиш давлат дастури тўғрисида»ги 1998 йил 10 ноябрдаги қарори.
7. «Ўзбекистон Республикаси Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш концепцияси 1999 йил мартдаги ОЎЮВ» коллегиясини қарори.
8. Н. М. Амосов, Н. В. Муравьёв «Сердце и физические упражнения»

Киев ш. 1985 йил.

9. Н. К. Бальсевич «Физическая культура для всех и для каждого»
Москва ш. 1986 йил.

10. Физическое воспитания Москва ш. 1992 йил.

11. А. Н. Нормуродов «Жисмоний тарбия» олий ўқув юртлари учун
дарслик. «Ўзбекистон» Тошкент ш. 1999 йил.

12. Деректива штаба ВС.РУз. 21.04.97 г. №ДГШ-14.

13. В. Й. Дубровский «Лечебная физическая культура» Москва. 1999г.
«Владос».

14. В. И. Дубровский «Спортивная медицина» Москва.. 1999г..
«Владос».

15. А. Н. Нормуродов, Т.С, Усмоихужаев «210 та харакатли ўйинлар»
Тошкент 2001 йил. ТошДШИ.

16. Т. С. Усмонхужаев «1001 харакатли ўйинлар». Ибн Сино 1999 йил.

17. А. Н. Пирмуродов «Енгил атлетика» ГошДП1И 2002 йил.

МУНДАРИЖА

1. Сўз боши

1.1. Фан мазмунига қўйиладиган малакавий талаблар

1.2. Бакалаврият учун ўқув соатларининг намунавий тақсимланиши (соатда)

2. Қуйидаги асосий услубий тавсияларга риоя қилиш зарур

3. Жисмодий тарбия фанининг вазифалари

4. Жисмоний тарбия машғулотлари

5. Ўқув машғулотлари

6. Дарсдан ташқари машғулотлар

7. Талабаларни ўқув гуруҳларига тақсимлаш

8. Назарий қисм

1-мавзу: Ўзбекистонда жисмоний маданият, спорт ва олимпия ҳаракатлари

2-мавзу: Жисмоний тарбия олий ўқув юртларида ўқув фанининг шакли

- 3-мавзу: Миллий спорт турлари
- 4-мавзу: Жисмоний тарбия фанининг табиий-илмий асослари
- 5-мавзу: Соғлом турмуш тарзи
- 6-мавзу: Жисмоний ва спорт тайёргарлигининг асослари
- 7-мавзу: Мутахассислик бўйича. (МАЖТ) Мутахассисликка амалий жисмоний тайёргарлик
- 8-мавзу. Меҳнатни илмий ташкил қилиш ва жисмоний тарбия (МИТ)
- 9-мавзу: Иқлим таъсирига эътиборан жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланганда одам организмнинг мослашиши
- 10-мавзу: Халқаро спорт ҳаракатининг Ўзбекистон спортчилари фаолияти учун аҳамияти
9. Дастурнинг амалий қисми
- 9.1. Жисмоний машқлар таъсирида ҳаракатга келтириладиган ҳолатларни ўргатиш ва такомиллаштириш
- 9.2. Жисмоний сифатларни ривожлантириш ва такомиллаштириш учун асосий воситалар
- 9.2.1. Куч ва тезкорлик кучини тарбиялаш
- 9.2.2. Тезкорлик ни уни тарбиялаш
- 9.2.3. Чидамлилик
- 9.3. Тезкор чидамлилик
- 9.4. Куч. Машғулотда талаба қобилиятининг энг кўп миқдоридан 30-70% юклама билан такрорий машқлар бажариш
- 9.4.1. ҳаракатларни уйғунлаштириш (координацион)
- 9.4.2. Эгилувчанлик
- 9.5. Мутахассислиги бўйича амалий жисмоний тайёргарлик
10. Ўқув ҳужжатлари
- Профессор-ўқитувчиларга ёрдамчи адабиётлар

“ТАСДИҚЛАЙМАН”

Ўқув ишлари бўйича проректор

_____ А.А.Тўлаганов

2015 йил « ____ » _____

“Жисмоний маданият ва спорт ”

фанидан барча йўналишлар бўйича

ИШЧИ ЎҚУВ ДАСТУРИ

Умумий ўқув соати – 236

Шу жумладан:

Маъруза –

Амалий машғулотлар – 144

Мустақил таълим соати - 92

Тошкент 2015

Фаннинг ишчи ўқув дастури Тошкент архитектура қурилиш институтининг Илмий-услубий Кенгашининг 2015 йил « 27 » июнь 7 - сон мажлисида муҳокама этилди ва маъқулланди.

Тузувчилар:

Ф.Гафуржанов . “Жисмоний маданият ва спорт” кафедра
мудири. _____ (имзо)

Т.Е.Рыбакова “Жисмоний маданият ва спорт” кафедра
катта ўқитувчиси. _____ (имзо)

Н.Т. Фармонов “Жисмоний маданият ва спорт” кафедра
ўқитувчиси _____ (имзо)

Фаннинг ишчи ўқув дастури “Бино ва иншоотлар қурилиши” факультети Илмий кенгашининг 2015 йил “ ___ ” _____ даги _____ - сонли қарори билан тасдиқланди.
_____ - сонли баённома « ___ » _____ 2015 й.

Илмий кенгаш раиси:

2015 йил “ ___ ” _____ _____ Ибрагимов И.У.
(имзо)

Ишчи ўқув дастури «Жисмоний тарбия» кафедраси мажлисида
муҳокама қилинган ва тавсия этилган

(кафедра мажлисининг № _____ сонли баённомаси)
2015 й.

Кафедра мудири _____ Иноғомжонова Ф.Ш.

I. КИРИШ

Мамлакатимизда ҳар томонлама камолга етган авлодни тарбиялаш ва вояга етказиш ишларига юксак даражада эътибор берилмоқда, чунки юртимизнинг келажаги ҳозирги кунда ўсиб келаётган ёш авлоднинг жисмоний ва маънавий дунесининг шакллантириш сифатига бевосита боғлиқдир. Жамиятда соғлом турмуш тарзини янада шакллантириш, аҳолининг саломатлигини мустаҳкамлаш, жисмоний соғлом ва маънавий бой ёш авлодни тарбиялаш масаласига урғу берилган. Соғлом турмуш тарзи инсон муаммоларини ҳал қилишнинг энг қулай, арзон ва самарали усулидир.

«Жисмоний маданият тарбия ва спорт» фанини ўқитиш замонавий билим ва тиббий маданиятга эга бўлган, тиббий саводхонлиги ошган талабаларни тайёрлашда, уларда ўз саломатлигини асраш бўйича тўғри ва фаол муносабатни шакллантиришда муҳим аҳамиятга эга.

1.1 Ўқув курсининг мақсади ва вазифалари:

- олий ўқув юртлари талабаларини ҳар томонлама ривожлантириш, соғлом, ақлий етук, жисмоний меҳнатга ва она-Ватанни ҳимоя қилишга қурб етадиган шахс қилиб тарбиялаш;

- талабаларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш, иш самарадорлигини ошириш ва ижодий фаоллигини ошириш, касалланиш даражасини пасайтириш;

- соғлом турмуш тарзини шакллантириш;

- талабаларнинг ўз жисмоний ривожи масалаларига бўлган дунёқарашини ўзгартириш;

- миллий ўйинларни, спорт мусобақалари ва уларнинг турларини талабаларни жисмоний тарбия тизимига жорий этишда мувофиқлаштирилган жисмоний тарбияни ривожлантириш;

- жисмоний тарбия машғулотлари орқали касалликнинг олдини олишдаги воситалардан фойдаланиш, соғлиқни мустаҳкамлаш, машқлар бажарганда ўз-ўзини назорат қила билиш;

- талабаларни спорт турлари билан фаол шуғулланишга жалб қилиш,

жисмоний тарбиянинг моҳиятини ва талабанинг ҳар томонлама камол топган шахс бўлиб етишига кўмаклашиш, қўлга киритилган ютуқларни тажрибада ўрганиш;

- оила, мактаб, лицей, коллеж ва олий ўқув юртларида минтақавий ва миллий спорт турларини ташвиқот қилиш ва унутилганларини эса қайта тиклаш;

1.2.Курс бўйича талабаларнинг билими,кўникма ва малакасига қўйиладиган талаблар

Соғлиқни сақлаш ва мустаҳкамлаш, рухий-жисмоний лаёқат ва хусусиятларни ривожлантириш ва такомиллаштириш бўйича билимларга эга бўлиши зарур.

Ўз ҳаётида ва касбий фаолиятида рухий-жисмоний чиниқиш услубларини қўллаш кўникмасига эга бўлиши лозим.

Шу билан бирга:

- талабаларнинг «Алпомиш» ва «Барчиной» тест мезонлари талабларини бажариши учун жисмоний тайёргарлигини ошириш;

- талабаларни келажак иш фаолиятига, бўлажак мутахассислигини (касб) инобатга олиб касбий, амалий, жисмоний, жиҳатдан тайёрлаш;

-талабаларга жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси асосларидан, услубиятидан, спортда жамоатчи йўриқчи, мураббий ва хакамлик қилиш бўйича керакли билимларни бериш;

-талаба-спортчиларнинг спорт маҳоратини такомиллаштириш;

-талабаларда жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари билан мунтазам шуғулланиш кераклигига ишонч туғдириш.

**2. ЎҚУВ МАТЕРИАЛЛАРИНИНГ МАЗМУНИ. ЎҚУВ
МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ ТУРЛАРИ БЎЙИЧА ЮКЛАМАЛАР.**

Машғулот турларининг номи	1-курс		2-курс	
	Семестр			
	1	2	3	4
Гимнастика		8	6	6
Енгил атлетика	4	8	8	6
Спорт ўйинлари	2	14	10	14
Танланган спорт тури	2	6	8	8
Амалий – касбий жисмоний тайёргарлик.			4	2
Жами	8	36	36	36
Жисмоний маданият ва спортдан мустақил ишлар	6	24	22	22
Валеология	28	-	-	-
Валеологидан мустақил ишлар	18	-	-	-
Жами	60	60	58	58
Жами барча курслар бўйича	236			

**Жисмоний маданият ва спорт фанидан 1-курс(1-семестр)
талабалари учун соатлар тақсимоти**

№	МАВЗУ	Аудитория соатлари	
		лекция	Амалий машғулот
	I СЕМЕСТР БЎЙИЧА		8
1. A.	“Ўзбекистонда жисмоний маданият, спорт ва олимпия ҳаракатлари” Қисқа масофага югуриш техникасини ўргатиш.		2
	Баскетбол 2 соат		
3.	Майдонда ҳаракатланиш техникасини ўргатиш. Майдонда ҳаракатлантириш тактикасини ва тўп билан ҳаракатланиш техникасини ўргатиш.		2
	Волейбол 2 соат		
4.	Майдонда ҳаракатланиш техникасини ўргатиш. Тўпни юқоридан ва пастдан ошириш техникасини ўргатиш. Тўпни юқоридан ва пастдан ошириш техникасини ўргатиш.		2
5.	Футбол ўйин қоидалари ва техник-тактик элементларини ўрганиш.		2
	СЕМЕСТР БЎЙИЧА		8
	II Семестр (36 соат)		
	Гимнастика :8 соат		
1	“Жисмоний тарбияни илмий ва табиий асослари”. Умумривожлантирувчи машқлар мажмуасини тузиш.		2
2	Гимнастика таёқлари билан бажариладиган машқлар мажмуаси.		2
3	Гимнастика ўриндиғида бажариладиган машқлар		2

	мажмуаси.		
	Волейбол : 10 соат		
4	Гимнастика деворида бажариладиган машқлар мажмуаси.		2
5	Майдонда ҳаракатланиш ва тўпни юқоридан, пастдан ошириш техникаси.		2
6	Ҳужум тўпини уриш техникаси.		2
7	Ўйинда тўсиқ қўйиш (блок)элементларини ўргатиш.		2
8	Ўйининг техника ва тактикасини ўргатиш.		2
9	Волейбол ўйининг қоидалари ва ҳакамлик.		2
	Баскетбол: 8 соат		
10	Майдонда ҳаракатланиш,тўпни узатиш ва илиб олиш техникасини ўргатиш.		2
11	Майдонда ҳаракатлантириш машқларни (тўхташ,силжиб юриш, бурилиш) техникасини ўргатиш.		2
12	Ўйининг комбинациялари ва элементлари билан таништириш.		2
13	Ўйинда ҳужум ва ҳимоя элементлари техникаси.		2
	Футбол: 6 соат		
15	Тўпни ошириш ва тўхташиш техникаси.		2
16	Ҳаракатда бир-бирига тўпни узатиш техникаси.		2
17	Чалғитиш усуллар техникасини ўргатиш.		2
	Енгил атлетика : 4 соат		
18	Юқори ,паст стартдан югуриш ваузунликка жойдан сакраш техникасини ўзлаштириш.		2
19	Тезкор – куч сифатларини ривожлантириш. Турникда тортилиш техникасини ўзлаштириш.		2
СЕМЕСТР БЎЙИЧА			36

III СЕМЕСТР(36 СОАТ)			
	Енгил атлетика : 6 соат		
1	“Соғлом турмуш тарзи”Тезкор–куч сифатларини ривожлантириш. Турникда тортилиш техникасини такомиллаштириш.		2
2	Ўрта дистанцияларга югуриш техникасини ўргатиш: 400, 600, 800 м. Тезкор – куч сифатларини такомиллаштириш.		2
3	Тезкорликда чидамликни ривожлантирувчи машқларни такомиллаштириш.		2
	Футбол : 8 соат		
5	Ҳимоя ва ҳужум техникасини такомиллаштириш.		2
6	Тўпни дарвозага тепиш ва бош билан уриш техникасини такомиллаштириш.		2
7	Тўпни рақиб ўйинчисидан олиб қўйиш техникасини такомиллаштириш.		2
8	Учиб келаётган тўпни тепиш техникасини ўргатиш.		2
	Баскетбол : 8соат		
9	Ҳужумдаги ва ҳимоядаги ҳаракат малакаларини такомиллаштириш.		2
10	Тўпни ҳаракатда ва жарима чизиғидан саватга ташлаш. Ўйин тактикасини такомиллаштириш.		2
11	Ўйинда ҳужум ва ҳимоя элементлари техникасини такомиллаштириш.		2
12	Баскетбол ўйини техника ва тактика элементларини такомиллаштириш.		2
	Волейбол: 8 соат		
13	Тўпни юқоридан ва пастдан ошириш техникасини такомиллаштириш.		2

14	Тўпни сакраб тепадан узатиш техникасини такомиллаштириш.		2
15	Хужум тўпини уриш техникасини такомиллаштириш. Волейбол ўйини қоидалари ва ҳакамлик.		2
16	Ўйинда тўсиқ қўйиш (блок)элементларини ва техника - тактикани такомиллаштириш. Волейбол ўйини қоидалари ва ҳакамлик.		2
Гимнастика: 2 соат			
17	Асосий мускул гуруҳларини ривожлантирувчи, машқлар мажмуасини тузиш. мажмуаси		2
Мутахассисликка амалий жисмоний тайёргарлик:			
4 соат			
18	Амалий гимнастика мажмуасини тузиш ва ўтказишни ўргатиш.		2
19	Қўл ва тана мушакларини ривожлантирувчи машқларни мажмуасини тузиш.		2
СЕМЕСТР БЎЙИЧА			36
IV СЕМЕСТР (36 соат)			
Гимнастика: 2соат			
1	«Мутахасисликка амалий жисмоний тайёргарлик.»Умумривожлантирувчи машқлар мажмуасини тузиш. Гимнастика деворида бажариладиган машқлар		8
Волейбол: 8 соат			
2	Хужум тўпини 2,3,4 зоналарда ўриш техникасини такомиллаштириш.		2
3	Ўйинда бирламчи иккиламчи тўсиқ қўйиш (блок)		6

	элементларини ва ҳужумни такомиллаштириш. Ўйини техник-тактик элементларини такомиллаштириш. Волейбол ўйини қоидалари ва ҳакамлик.		
	Баскетбол : 8соат		
5	Ўйини тактик-техник элементларини такомиллаштириш.		2
6	Ўйини тактик-техник элементларини такомиллаштириш. Баскетбол ўйини қоидалари ва ҳакамлик.		6
	Мутахассисликка амалий жисмоний тайёргарлик:2соат		
7	Иқтисодиёт йўналишлар учун махсус машқлар мажмуасини тузиш.		2
	Енгил атлетика : 8соат		
8	Чидамлик ва тезкор чидамликни такомиллаштириш.		2
9	Куч ва тезкорлик кучини такомиллаштириш.		2
10	Техника ва тактика усулларини такомиллаштириш. Мусобақаларда ҳакамлик қилиш қоидалари. Мусобақаларда ҳакамлик қилиш қоидалари.		4
СЕМЕСТР БЎЙИЧА			36

**Жисмоний маданият ва спорт фанидан ўрганиладиган мустақил
иш мавзулари**

№	МАВЗУ	Ажратилган соат
	I СЕМЕСТР БЎЙИЧА	6
1.	“Ўзбекистонда жисмоний маданият, спорт ва олимпия ҳаракатлари”	
А.	Қисқа масофага югуриш техникасини ўргатиш.	2
2	Баскетбол :Майдонда ҳаракатланиш техникасини ўргатиш. Майдонда ҳаракатлантириш тактикасини ва тўп билан ҳаракатланиш техникасини ўргатиш.	2
3	Футбол ўйин қоидалари ва техник-тактик элементларини ўрганиш.	2
	II СЕМЕСТР БЎЙИЧА	24
	“Жисмоний тарбияни илмий ва табиий асослари”. Умумривожлантирувчи машқлар мажмуасини тузиш.	2
	Гимнастика ўриндиғида бажариладиган машқлар мажмуаси.	2
	Баскетбол :Майдонда ҳаракатланиш ва тўпни юқоридан, пастдан ошириш техникаси.	2
	Ҳужум тўпини уриш техникаси.	2
	Ўйинда тўсиқ қўйиш (блок)элементларини ўргатиш.	2
	Волейбол ўйининг қоидалари ва ҳакамлик.	2
	Майдонда ҳаракатланиш,тўпни узатиш ва илиб олиш техникасини ўргатиш.	2
	Майдонда ҳаракатлантириш машқларни (тўхташ,силжиб юриш, бурилиш) техникасини ўргатиш.	2
	Ўйинда ҳужум ва ҳимоя элементлари техникаси.	2
	Тўпни ошириш ва тўхташиш техникаси.	2
	Чалғитиш усуллар техникасини ўргатиш.	2

	Юқори, пастстартдан югуриш ваузуликка жойдан сакраш техникасини ўзлаштириш.	2
III СЕМЕСТР БЎЙИЧА		22
1	“Соғлом турмуш тарзи” Тезкор–куч сифатларини ривожлантириш. Турникда тортилиш техникасини такомиллаштириш.	2
2	Ўрта дистанцияларга югуриш техникасини ўргатиш: 400, 600, 800 м. Тезкор – куч сифатларини такомиллаштириш.	2
3	Тезкорликда чидамликни ривожлантирувчи машқларни такомиллаштириш.	2
4	Футбол: Ҳимоя ва ҳужум техникасини такомиллаштириш.	2
5	Тўпни дарвозага тепиш ва бош билан уриш техникасини такомиллаштириш.	2
6	Тўпни рақиб ўйинчисидан олиб қўйиш техникасини такомиллаштириш.	2
7	Тўпни ҳаракатда ва жарима чизиғидан саватга ташлаш. Ўйин тактикасини такомиллаштириш.	2
8	Ўйинда ҳужум ва ҳимоя элементлари техникасини такомиллаштириш.	2
9	Баскетбол ўйини техника ва тактика элементларини такомиллаштириш.	2
10	Тўпни юқоридан ва пастдан ошириш техникасини такомиллаштириш.	2
11	Ҳужум тўпини уриш техникасини такомиллаштириш. Волейбол ўйини қоидалари ва ҳакамлик.	2
IV семестр		22
1	«Мутахассисликка амалий жисмоний тайёргарлик.» Умум ривожлантирувчи машқлар мажмуасини тузиш. Гимнастика деворида бажариладиган машқлар	6
2	Волейбол: Ҳужум тўпини 2,3,4 зоналарда ўриш техникасини такомиллаштириш.	2
3	Ўйинда бирламчи иккиламчи тўсиқ қўйиш (блок) элементларини ва	4

	ҳужумни такомиллаштириш. Ўйини техник-тактик элементларини такомиллаштириш. Волейбол ўйини қоидалари ва ҳакамлик.	
5	Ўйини тактик-техник элементларини такомиллаштириш.	2
6	Ўйини тактик-техник элементларини такомиллаштириш. Баскетбол ўйини қоидалари ва ҳакамлик.	4
7	Мутахассисликка амалий тайёргарлик: Иқтисодиёт йўналишлар учун махсус машқлар мажмуасини тузиш.	
8	Енгил атлетика: Чидамлик ва тезкор чидамликни такомиллаштириш.	2
9	Куч ва тезкорлик кучини такомиллаштириш.	2

«ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ» ФАНИДАН ТАВСИЯ ЭТИЛГАН АДАБИЁТЛАР РУЙХАТИ

I. Ўзбекистон Республикаси қонунлари.

1. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси.-Т.Ўзбекистон,2003. 121б.
2. Ўзбекистон Республикасининг 1992 йил «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги» қонун.
3. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1993 йил «Ёш авлоднинг соғломлаштириш муаммоларини комплекс ҳал қилиш» дастури.
4. Ўзбекистон Республикаси 1997 йил «Таълим тўғрисида»ги қонун ҳамда «Кадрлар тайёрлашнинг миллий дастури».
5. Ўзбекистонда «Жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тadbирлари тўғрисида»ги 1999 йил қарори.
6. «Ўзбекистон Республикаси Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш концепцияси 1999 йил, ОЎЮВ»

II. Дарсликлар, ўқув қўлланмалар

1. А.Н.Нормуродов «Жисмоний тарбия» олий ўқув юртлири учун дарслик. «Ўзбекистон» Тошкент. 1999 йил.
2. А. Н. Нормуродов, Т.С, Усмонхужаев «210 та харакатли ўйинлар» Тошкент 2001 йил. ТошДШИ.
3. Т. С. Усмонхўжаев «1001 харакатли ўйинлар». Ибн Сино 1999 йил.
4. А. Н. Пирмуродов «Енгил атлетика» ГошДП1И 2002 йил.
5. Вайцеховский С.М. Книга тренера М. физкультура и спорт 1971-223с.
6. Корягин В.М. Баскетбол. Киев-1989.232с.
7. Айрапетьянц Л.Р. Спортивные игры Т.2004-160с.
8. Истомин А.А., Алимходжаева Ч.Р.- Жисмоний тарбия ва спорт Т.2003 87с

9. Ярашев К.Д., Абдумаликов., Комилов Х.К. “Алпомиш”, “Барчиной” махсус тестлари мажмуини амалга ошириш йўллари. -Т.: ЎзДЖТИ нашриёти. 2002.
10. Клещев Ю.Н. Волейбол. М. «ФиС» 1985. 270с
11. Физическая культура в неспециализированном Вузе: Учебное пособие. – Т., 2002.
12. Тиббий назорат ва даволашнинг жисмоний маданияти: Дарслик, 2001.
13. Беспалько В.П. Методические указания по проектированию процесса обучения М.: 2002г.-55с.
14. Андропова А.Н.- Развитие физических качеств у студентов на основе комплекса «Алпомиш и Барчиной»-2008г.
15. Андропова А.Н.- Планирование беговой подготовки в женских группах в условиях ТГЭУ на основе комплекса «Алпомиш и Барчиной»-2007г.
16. Годик М.А, Физическая подготовка футболистов. М. ФиС.. 2006. 272с.
17. Смолевский В.М. - Гимнастика и методика преподавания. М. “ФиС” 1982. 336с.

**“Жисмоний маданият ва спорт” фанидан талабалар
билимини баҳолашнинг рейтинг мезонлари.**

Ҳафта, баҳолаш тури	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Жами: Жорий баҳолаш															
Машгулотларда фаол қатнашганлиги ,оғзаки жавоби, ўқитувчи томонидан берилган топшириқларни бажариб келганлиги ҳамда рефератни ёзганига, мустақилишига.		2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2
1)Мавзу бўйича рефератларни тайёрлаш												5			
Мустақил ишга тайёргарлиги					5				5					5	
Яқуний назорат (оғзаки) жисминий тарбия ва валеологиядан															
ЖАМИ БАЛЛАР:		2	2	2	7	2	2	2	7	2	2	7	2	7	2

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ
ВАЗИРЛИГИ**

ТОШКЕНТ АРХИТЕКТУРА ҚУРИЛИШ ИНСТИТУТИ

ТАЪЛИМДА ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАР

**“ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ”
ФАНИ БЎЙИЧА ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ**

ТОШКЕНТ-2015

Услубий қўлланмала “ жисмоний маданият ва спорт” фани бўйича амалий машғулотлар технологияларини ишлаб чиқиш усуллари, воситалари, жисмоний қобилаиятлари, уларнинг асосий хусусиятлари ҳисобга олинган.

Услубий қўлланма “жисмоний маданият ва спорт” бўйича ўқитадиган олий ўқув юрти ва таълим тизимидаги барча ўқув муассасалари профессор-ўқитувчилари учун мўлжалланган.

**Бакалаврнинг барча йуналишлари 1-семестр 1-курс талабалари учун
ишланган Технологик харита**

Машғулот №1: Кириш. Жисмоний маданият фани бўйича қисқача маъруза. Тиббий ва ўз-ўзини назорат қилиш асослари (тиббий кўрик, антропометрия, тиббий гуруҳларга ажратиш, тиббий – педагогик кузатишлар)

Машғулотининг ўқитиш технологияси

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарснинг ташкилий томонлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан мурожаат қилишади	Талабаларнинг тиббий варақаси	Генч усули
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эшитадилар, кўрадилар, бажарадилар, такрорлайдилар.	Секундомер, фонендоскоп, тарози, ростомер	Жуфтликда ва якка тартибда ишлаш
3	Мавзуни мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият қаратади. Ўрганади. Саволлар беради.	Секундомер, фонендоскоп, тарози, ростомер	Савол-жавоб. Мунозара
4	Яқуний босқич	10	Мавзу бўйича яқуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги ҳақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Яқуний натижалар бўйича хулоса қабул қилинади, камчиликлар якка тартибда етказилади

Машғулот №2: СУЗИШ. Умум ривожлантирувчи ва махсус машқлар. Қорин ва белда кроль усулида сузиш техникасини ривожлантириш. Қоринда ва белда кроль усулида сузишда чидамлиликини ошириш. Сузишда шўнғиш техникасини ўзлаштириш. Шўнғишни ўргатувчи машқлар мажмуи бажарилади. Сузиш техникаси ўзлаштириш ҳаракатлантирувчи тестлар ёрдамида баҳоланади.

Машғулотининг ўқитиш технологияси

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарснинг ташкилий томонлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволларга жавоб берадилар	Плакатлар, ахборот воситалари	Брасс, кроль, орқа билан сузиш, дельфин
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эштадилар, кўрадилар, бажарадилар, такрорлайдилар.	Секундомер, сузиш қалпоқчаси, кўзойнак, сузиш анжомлари	Кичик гуруҳлар билан ва якка тартибда ишлаш
3	Мавзуни мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни сузишга бўлган қизиқишларини шакллантиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият қаратади. Ўрганади. Саволлар беради.	Секундомер, сузиш қалпоқчаси, кўзойнак, сузиш анжомлари	Қизиқтирган масаллар бўйича саволлар беради
4	Яқуний босқич	10	Мавзу бўйича яқуний хулосалар қилади. Сузишга бўлган қизиқиш бўйича эгалланган билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги ҳақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани мусобақа асосида бажарадилар	Секундомер, сузиш қалпоқчаси, кўзойнак, сузиш анжомлари	Яқуний натижалар бўйича хулоса қабул қилинади, камчиликлар якка тартибда етказилади

Машғулот №3: Умум ривожлантирувчи ва махсус машқлар. Ҳар хил сузиш техникасини ўзлаштириш. Сузишда тезликни сифатини ривожлантириш. Қуруқликда чўккан одамга биринчи ёрдам беришни ўзлаштириш. Чўккан одамга биринчи ёрдам машқини бажариш: чўкаётган одамга сузиб бориб яқинлашиш, кирғоққа олиб чиқиб, врач келгунча биринчи ёрдамни кўрсатиш. Яъни суний нафас бериш. Асосий сузиш техникасини кўрсаткичи тестлар орқали баҳоланади.

Машғулотининг ўқитиш технологияси

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарснинг ташкилий томонлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан мурожаат қилишади	УРМ ва ММ	Брасс, кроль, орқа билан сузиш, дельфин
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эшитадилар, кўрадилар, бажарадилар, такрорлайдилар. Қуруқликда чўккан одамга биринчи ёрдам беришни ўзлаштиради	Секундомер, фонендоскоп, тарози, ростомер	Жуфтликда ва якка тартибда ишлаш
3	Мавзунини мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият қаратади. Ўрганади. Саволлар беради.	Секундомер, фонендоскоп, тарози, ростомер	Савол-жавоб. Мунозара
4	Яқуний босқич	10	Мавзу бўйича яқуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги ҳақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Яқуний натижалар бўйича хулоса қабул қилинади, камчиликлар якка тартибда етказилади

Машғулот №4: ЕНГИЛ АТЛЕТИКА. Умум ривожлантирувчи ва махсус машқлар. Юқори ва паст стартдан югуриш техникасини ўзлаштириш. Узунликга жойдан сакраш техникасини ўзлаштириш. 400-800 м. га югуриш бажарилади. Нафасни тиклашга қаратилган машқлар.

Машғулотининг ўқитиш технологияси

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарснинг ташкилий томонлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан мурожаат қилишади	УРМ ва ММ	Юқори ва пастки стартдан чиқиш.
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эшитадилар, кўрадилар, бажарадилар, такрорлайдилар.	Секундомер, фонендоскоп, тарози, ростомер	Жуфтликда ва якка тартибда ишлаш
3	Мавзунини мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият қаратади. Ўрганади. Саволлар беради.	Секундомер, фонендоскоп, тарози, ростомер	Савол-жавоб. Мунозара
4	Яқуний босқич	10	Мавзу бўйича яқуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги ҳақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Яқуний натижалар бўйича хулоса қабул қилинади, камчиликлар якка тартибда етказилади

Машғулот №5: ЕНГИЛ АТЛЕТИКА. Умум ривожлантирувчи ва махсус машқлар. Умумривожлантирувчи машқлар мажмуини тўғри танлашни билиш. Талабаларда тезлик – куч хислатларини ривожлантириш. Турникда тортилиш техникасини ўзлаштириш. Югуриш эстафеталар мажмуи: чанокни юқорига кўтариб, чайқалиб югуришлар, битта оёқда итарилиб сакрашлар, тезлаб югуриш бажарилади. Нафасни тикловчи машқлар мажмуи.

Машғулотининг ўқитиш технологияси

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарснинг ташкилий томонлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан мурожаат қилишади	УРМ ва ММ	Суҳбат ва кўргазмалар
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эштадилар, кўрадилар, бажарадилар, такрорлайдилар.	Турник, эстафета таёқчалари ва югуриш тўсиқлари, Секундомер	Жуфтликда ва якка тартибда ишлаш
3	Мавзуни мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият қаратади. Ўрганади. Саволлар беради.	Турник, эстафета таёқчалари ва югуриш тўсиқлари, Секундомер	Савол-жавоб. Мунозара
4	Якуний босқич	10	Мавзу бўйича якуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги ҳақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Суҳбат	Якуний натижалар бўйича хулоса қабул қилинади, камчиликлар якка тартибда етказилади

Машғулот №6: Енгил атлетика. Умум ривожлантирувчи ва махсус машқлар.

Умумий чидамлилиқни ривожлантирувчи машқларни тўғри танлашни билиш. Тезликда чидамлилиқни ривожлантирувчи машқларни бажаришни ва ўргатишни билиш. Турникда тортилиш техникасини ўзлаштириш. Ҳаракатчан ва спорт ўйинлари бажарилади. Нафасни тикловчи машқлар мажмуи.

Машғулотининг ўқитиш технологияси

№	Босқичлар	Вакт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарсинг ташкилий томонлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан мурожаат қилишади	УРМ ва ММ	Сухбат ва кўргазмали
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эштадилар, кўрадилар, бажарадилар, такрорлайдилар. Ҳаракатчан ва спорт ўйинлари бажарилади	Турник, эстафета таёқчалари ва югуриш тўсиқлари, Секундомер	Жуфтликда ва якка тартибда ишлаш
3	Мавзуни мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият қаратади. Ўрганеди. Саволлар беради.	Турник, эстафета таёқчалари ва югуриш тўсиқлари, Секундомер	Савол-жавоб. Мунозара
4	Яқуний босқич	10	Мавзу бўйича яқуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги ҳақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Яқуний натижалар бўйича хулоса қабул қилинади, камчиликлар якка тартибда етказилади

			беради.			
--	--	--	---------	--	--	--

Машғулот №7: Енгил атлетика. Умум ривожлантирувчи ва махсус машқлар.

Умумий чидамлиликини ривожлантирувчи машқларни тўғри танлашни билиш. Координацияни ривожлантирувчи машқларни ўргатиш. Жойдан туриб сакраш ва югуриб келиб сакраш техникасини ўзлаштириш.

Координация ва нафасни тикловчи машқлар бажарилади. Тосни юқорига кўтариб, оёқ учида юриш, югуришдаги каби имитацион ҳаракатлар бажарилади.

Машғулотининг ўқитиш технологияси

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарснинг ташкилий томонлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан мурожаат қилишади	УРМ ва ММ	Сухбат в кўрғазмали
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эшитадилар, кўрадилар, бажарадилар, такрорлайдилар. Координация ва нафасни тикловчи машқлар бажарилади	Турник, эстафета таёқчалари ва югуриш тўсиқлари баландлик ва узунликга сакраш жойи Секундомер	Жуфтликда ва якка тартибда ишлаш
3	Мавзуни мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият қаратади. Ўрганади. Саволлар беради.	Турник, эстафета таёқчалари ва югуриш тўсиқлари баландлик ва узунликга сакраш жойи Секундомер	Савол-жавоб. Мунозара
4	Яқуний босқич	10	Мавзу бўйича яқуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги ҳақида маълумот беради.	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Яқуний натижалар бўйича хулоса қабул қилинади, камчиликлар якка тартибда етказилади

			Мустақил иш вазифасини беради.			
--	--	--	--------------------------------	--	--	--

Машғулот №8. Енгил атлетика Умум ривожлантирувчи ва махсус машқлар. Югуриб келиб сакрашда тезлик сифатини ривожлантириш. Жойидан туриб сакраш техникасини ўзлаштириш. Югуриб келиб сакраш техникасини ўзлаштириш. Нафасни тикловчи машқлар бажарилади.

Машғулотининг ўқитиш технологияси

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарсинг ташкилий томонлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан мурожаат қилишади	УРМ ва ММ	Сухбат ва кўргазмали
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эшитадилар, кўрадилар, бажарадилар, такрорлайдилар. Жойидан туриб ва югуриб келиб сакраш техникасини ўзлаштириш.	Улчаш метр, жойидан туриб сакраш жойи ва югуриб келиб сакраш жойи	Жуфтликда ва якка тартибда ишлаш
3	Мавзуни мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият қаратади. Ўрганади. Саволлар беради.	Улчаш метр, жойидан туриб сакраш жойи ва югуриб келиб сакраш жойи .	Савол-жавоб. Мунозара
4	Яқуний босқич	10	Мавзу бўйича яқуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги ҳақида маълумот беради. Мустақил иш	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Яқуний натижалар бўйича хулоса қабул қилинади, камчиликлар якка тартибда етказилади

			вазифасини беради.			
--	--	--	--------------------	--	--	--

Машғулот №9. Стол тенниси. Умум ривожлантирувчи ва махсус машқлар.
 Стол теннисда ракетка билан ҳаракатланиш техниксини ўрганиш. Стол тенниси техникасини ўзлаштириш. Нафасни тикловчи машқлар мажмуи.
 Енгил нафас олиб югуриш.

Машғулотининг ўқитиш технологияси

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарсинг ташкилий томонлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан мурожаат қилишади	УРМ ва ММ	Сухбат ва кўргазмалари
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эшитадилар, кўрадилар, бажарадилар, такрорлайдилар. Стол теннисда ракетка билан ҳаракатланиш техниксини ўрганиш. Стол тенниси техникасини ўзлаштириш.	Стол тенниси ракеткаси ва столи. Стол тенниси ўенаедиган жой	Жуфтликда ва якка тартибда ишлаш
3	Мавзуни мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият қаратади. Ўрганади. Саволлар беради.	Стол тенниси ракеткаси ва столи. Стол тенниси ўенаедиган жой	Савол-жавоб. Мунозара
4	Яқуний босқич	10	Мавзу бўйича яқуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги ҳақида	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Яқуний натижалар бўйича хулоса қабул қилинади, камчиликлар якка тартибда етказилади

			маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.			
--	--	--	---	--	--	--

Машғулот №10. Умум ривожлантирувчи ва махсус машқлар. Стол теннисда ракетка билан тўпни узатиш техникасини ўзлаштириш. Стол тенниси қоидаларини ўрганиш. Нафасни тикловчи машқлар мажмуи. Енгил нафас олиб югуриш.

Машғулотининг ўқитиш технологияси

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарсинг ташкилий томонлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан мурожаат қилишади	УРМ ва ММ	Сухбат ва кўргазмалари
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эштадилар, кўрадилар, бажарадилар, такрорлайдилар. Стол теннисда ракетка билан ҳаракатланиш техниксини ўрганиш. Стол тенниси техникасини ўзлаштириш.	Стол тенниси ракеткаси ва столи. Стол тенниси ўенаедиган жой	Жуфтликда ва якка тартибда ишлаш
3	Мавзуни мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият қаратади. Ўрганади. Саволлар беради.	Стол тенниси ракеткаси ва столи. Стол тенниси ўенаедиган жой	Савол-жавоб. Мунозара
4	Яқуний босқич	10	Мавзу бўйича яқуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги ҳақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Яқуний натижалар бўйича хулоса қабул қилинади, камчиликлар якка тартибда етказилади

			беради.			
--	--	--	---------	--	--	--

Машғулот №11: Баскетбол. Умум ривожлантирувчи ва махсус машқлар.
 Ўйинчини баскетбол майдонида ҳаракатланиш техникасини ўрганиш.
 Баскетбол ўйинида тўпни жойида ва ҳаракатда ушлашни ўрганиш. Нафасни
 тикловчи машқлар мажмуи. Енгил нафасда югуриш.

Машғулотининг ўқитиш технологияси

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим оловчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарснинг ташкилий томонлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан мурожаат қилишади	УРМ ва ММ	Сухбат ва кўргазмали
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлигини асослайди.	Эштадилар, кўрадилар, бажарадилар, такрорлайдилар. Ўйинчини баскетбол майдонида ҳаракатланиш техникасини ва ўйинида тўпни жойида, ҳаракатда ушлашни ўрганиш.	Секундомер, баскетбол коптоги, майдони	Жуфтликда ва якка тартибда ишлаш
3	Мавзун мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият қаратади. Ўрганади. Саволлар беради.	Секундомер, баскетбол коптоги, майдони	Савол-жавоб. Мунозара
4	Яқуний босқич	10	Мавзу бўйича яқуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги ҳақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Яқуний натижалар бўйича хулоса қабул қилинади, камчиликлар якка тартибда етказилади

Машғулот №12: БАСКЕТБОЛ. Умум ривожлантирувчи ва махсус машқлар.
 Ўйинчини майдонда ҳаракатлантиришни ривожлантириш. Тўп билан
 ҳаракатланишни ўзлаштириш. Ўйин тактикасини ўрганиш. Баскетбол
 техникасини ўзлаштириш ҳаракатлантирувчи тестлар ёрдамида баҳоланади.
 Нафасни тикловчи машқлар мажмуи. Енгил нафасда югуриш.

Машғулотининг ўқитиш технологияси

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим оловчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарснинг ташкилий томонлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан мурожаат қилишади	УРМ ва ММ	Сухбат ва кўргазмали
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эшитадилар, кўрадилар, бажарадилар, такрорлайдилар. Ўйинчини майдонда ҳаракатлантиришни ривожлантириш. Тўп билан ҳаракатланишни ўзлаштириш. Ўйин тактикасини ўрганиш. Баскетбол техникасини ўзлаштириш ҳаракатлантирувчи тестлар ёрдамида баҳоланади.	Секундомер, баскетбол коптоги, майдони	Жуфтликда ва якка тартибда ишлаш
3	Мавзуни мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият қаратади. Ўрганади. Саволлар беради.	Секундомер, баскетбол коптоги, майдони	Савол-жавоб. Мунозара
4	Яқуний босқич	10	Мавзу бўйича яқуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги ҳақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Яқуний натижалар бўйича хулоса қабул қилинади, камчиликлар якка тартибда етказилади

Машғулот №13: Спорт ўйинлари БАСКЕТБОЛ. Умум ривожлантирувчи ва махсус машқлар. Баскетбол ўйини элементларини такомиллаштириш.

Баскетбол ўйинида хужум ва ҳимоя элементлари техникасини такомиллаштириш. Баскетбол техникаси элементлари иштирокида эстафеталар бажарилади: тўп билан юриш, тўпни узатиш ва илиш, тўпни шитга узатиш. Нафасни тиклашга қаратилган машқлар мажмуи.

Машғулотининг ўқитиш технологияси

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарснинг ташкилий томонлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан мурожаат қилишади	УРМ ва ММ	Сухбат кўргазмали
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эшитадилар, кўрадилар, бажарадилар, такрорлайдилар. Баскетбол ўйини элементларини такомиллаштириш. Баскетбол ўйинида хужум ва ҳимоя элементлари техникасини такомиллаштириш. Баскетбол техникаси элементлари иштирокида эстафеталар бажарилади: тўп билан юриш, тўпни узатиш ва илиш, тўпни шитга узатиш.	Секундомер, баскетбол коптоги, майдони	Жуфтликда ва якка тартибда ишлаш
3	Мавзуни мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги коидаларга аҳамият қаратади. Ўрганади. Саволлар беради.	Секундомер, баскетбол коптоги, майдони	Савол-жавоб Мунозара
4	Яқуний босқич	10	Мавзу бўйича яқуний хулосалар қилади. Соғ-лиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган билим-ларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу билимлардан каер-ларда фойдаланиш мумкин-лиги ҳақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Яқуний натижалар бўйича хулоса қабул қилинади, камчиликлар якка тартибда етказилади

Машғулот №14: БАСКЕТБОЛ. Умум ривожлантирувчи ва махсус машқлар. Баскетбол ўйини элементларини юксалтириш. Баскетбол ўйини қоидалари ва ҳакамликни ўргатиш. Баскетбол техникасини ўзлаштириш тестлар ва талабанинг иштирокини инобатга олган ҳолда баҳоланади. Нафасни тикловчи машқлар мажмуи. Енгил нафасда югуриш.

Машғулотининг ўқитиш технологияси

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарсинг ташкилий томонлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништи-ради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан мурожаат қилишади	УРМ ва ММ	Сухбат ва кўргазмали
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эштадилар, кў-радилар, бажара-дилар, такрор-лайдилар.Бас-кетбол ўйини элементларини юксалтириш ва қоидалари, ҳа-камликни ўрга-тиш. Баскетбол техникасини ўз-лаштириш тест-лар, талабанинг иштирокини инобатга олган ҳолда баҳо-ланади.	Секундомер, баскетбол коптоги, майдони	Жуфтликда ва якка тартибда ишлаш
3	Мавзуни мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавф-сизлиги қоида-ларга аҳамият қаратади.Ўрга-нади. Саволлар беради.	Секундомер, баскетбол коптоги, майдони	Савол-жавоб. Мунозара
4	Яқуний босқич	10	Мавзу бўйича яқуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги ҳақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Яқуний натижалар бўйича хулоса қабул қилинади, камчиликлар якка тартибда етказилади

Машғулот №15: Волейбол. Умум ривожлантирувчи ва махсус машқлар. Волейбол майдони ҳаракатланиш техникасини такомиллаштириш. Волейбол ўйинида тўпни юқоридан ва пастдан отишни ўргатиш. Волейбол ўйини элементлари иштирокидаўйин ўйналади: “пионербол”. Координация ва нафасни тикловчи машқлар мажмуи бажарилади.

Машғулотининг ўқитиш технологияси

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим оловчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарсинг ташкилий томонлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан мурожаат қилишади	УРМ ва ММ	Сухбат ва кўргазмали
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эшитадилар, кўрадилар, бажарадилар, такрорлайдилар. Волейбол майдонида ҳаракатланиш техникасини такомиллаштириш ва ўйинида тўпни юқоридан ва пастдан отишни ўргатиш. Волейбол ўйини элементлари иштирокида “пионербол” ўйин ўйналади .	Секундомер, волейбол коптоги, майдони	Жуфтликда ва якка тартибда ишлаш
3	Мавзуни мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият қаратади. Ўрганади. Саволлар беради.	Секундомер, волейбол коптоги, майдони	Савол-жавоб. Мунозара
4	Яқуний босқич	10	Мавзу бўйича яқуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги ҳақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Яқуний натижалар бўйича хулоса қабул қилинади, камчиликлар якка тартибда етказилади

Машғулот №16: Умум ривожлантирувчи ва махсус машқлар. Хужумни волейбол ўйинида ўргатиш. Волейбол ўйини элементларини ўргатиш. Спорт ўйини – ўрганилган элементларни қўллаган ҳолда волейбол ўйини бажарилади. Волейбол элементлари техникасини ўзлаштириш тестлар ёрдамида баҳоланади..

Машғулотининг ўқитиш технологияси

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарснинг ташкилий томонлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништирилади. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан муурожаат қилишади	УРМ ва ММ	Сухбат кўргазмали
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эшитадилар, кўрадилар, бажарадилар, такрорлайдилар. Хужумни волейбол ўйинида ўргатиш ва ўйин элементларини ўргатиш. Спорт ўйинида ўрганилган элементларни қўллаган ҳолда волейбол ўйини бажарилади. Волейбол элементлари техникасини ўзлаштириш тестлар ёрдамида баҳоланади.	Секундомер, волейбол коптоги, майдони	Жуфтликда на якка тартибда ишлаш
3	Мавзунини мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтирилади. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият қаратади. Ўрганади. Саволлар беради.	Секундомер, волейбол коптоги, майдони	Савол-жавоб Мунозара
4	Яқуний босқич	10	Мавзу бўйича яқуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги ҳақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Яқуний натижалар бўйича хулоса қабул қилинади, камчиликлар якка тартибда етказилади

Машғулот №17: Умум ривожлантирувчи ва махсус машқлар. Волейбол ўйин техникасини такомиллаштириш. Волейбол ўйинида қоидалари ва ҳакамлик волейбол ўйини элементлари қўлланиладиган ўйин ўйналади. Нафасни тикловчи машқлар мажмуи. Волейбол ўйини техникасини ўзлаштириш тестлар ёрдамида баҳоланади.

Машғулотининг ўқитиш технологияси

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарснинг ташкилий томонлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан мурожаат қилишади	УРМ ва ММ	Сухбат ва кўргазмали
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эшитадилар, кўрадилар, бажарадилар, такрорлайдилар. Хужумни волейбол ўйинида ўргатиш ва ўйин элементларини ўргатиш. Спорт ўйинида ўрганилган элементларни қўллаган ҳолда волейбол ўйини бажарилади. Волейбол элементлари техникасини ўзлаштириш тестлар ёрдамида баҳоланади	Секундомер, волейбол коптоғи, майдони	Жуфтликда ва якка тартибда ишлаш
3	Мавзуни мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият қаратади. Ўрганади. Саволлар беради.	Секундомер, волейбол коптоғи, майдони	Савол-жавоб. Мунозара
4	Яқуний босқич	10	Мавзу бўйича яқуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги ҳақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Яқуний натижалар бўйича хулоса қабул қилинади, камчиликлар якка тартибда етказилади

Машғулот №18: Мутахасислиги бўйича - амалий жисмоний тайёргарлик.
 Муҳандис йўналишлар бўйича махсус машқларни тузишни ўзлаштириш.
 Амалий гимнастикани ўтказишни такомиллаштириш. Нафасни тикловчи
 машқлар мажмуи.

Машғулотининг ўқитиш технологияси

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарсинг ташкилий томонлари. Машғу-лот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муам-мони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан мурожаат қилишади	УРМ ва ММ	Сухбат ва кўргазмали
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эшитадилар, кўра-дилар, бажарадилар, такрорлайдилар. Мутахасислиги бў-йича-амалий жисмо-ний тайёргарлик. Муҳандис йўналиш-лар бўйича махсус машқларни тузишни ўзлаштириш. Ама-лий гимнастикани ўтказишни такомил-лаштириш.	Секундомер, волейбол коптоги, майдони	Жуфтликда ва якка тартибда ишлаш
3	Мавзуни мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият қаратади. Ўрганади. Саволлар беради.	Секундомер, волейбол коптоги, майдони	Савол-жавоб. Мунозара
4	Яқуний босқич	10	Мавзу бўйича яқуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкам-лаш бўйича эгал-ланган билим-ларнинг долзарблиги ва аҳамиятли экани-ни алоҳида қайд этади ҳамда кела-жакда ушбу	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Яқуний натижалар бўйича хулоса қабул қилинади, камчиликлар якка тартибда етказилади

			билим-лардан қаерларда фойдаланиш мум-кинлиги хақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.		
--	--	--	--	--	--

Машғулот №19: Қўл, оёқ ва тана мушакларини ривожлантирувчи машқларни тўғри танлашни билиш. Шунга оид машқларни тўғри бажариш ва ўз-ўзини бошқаришни такомиллаштириш. Якуний назорат тестларини топшириш. Нафасни тикловчи машқлар мажмуи.

Машғулотининг ўқитиш технологияси

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарснинг ташкилий томонлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан мурожаат қилишади	УРМ ва ММ	Сухбат ва кўргазмалар
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эштадилар, кўрадилар, бажарадилар, такрорлайдилар. Қўл, оёқ ва тана мушакларини ривожлантирувчи машқларни тўғри танлашни билиш. Шунга оид машқларни тўғри бажариш ва ўз-ўзини бошқаришни такомиллаштириш. Якуний назорат тестларини топшириш.	Секундомер, волейбол коптоги, майдони	Жуфтликда ва якка тартибда ишлаш
3	Мавзуни мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият қаратади. Ўрганади. Саволлар беради.	Секундомер, волейбол коптоги, майдони	Савол-жавоб. Мунозара
4	Якуний босқич	10	Мавзу бўйича якуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган билимларнинг	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Якуний натижалар бўйича хулоса қабул қилинади, камчиликлар

			долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги ҳақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.		якка тартибда етказилади
--	--	--	---	--	--------------------------

**Барча факультетларнинг 2-семестр 1-курс талабалари учун ишланган
Технологик харита**

Машғулот №1 Мутахасислиги бўйича - амалий жисмоний тайёргарлик.
Умум ривожлантирувчи ва махсус машқлар. Қўл ва тана мушакларини ривожлантирувчи машқларни тўғри танлай билиш. Югуриш эстафеталарида тезликни ривожлантириш. Спорт ўйинлари ва югуриш элементларига эга бўлган эстафеталар бажарилади. Нафасни тикловчи машқлар мажмуи. Енгил нафасда югуриш.

Машғулотининг ўқитиш технологияс

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарснинг ташкилий томонлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан мурожаат қилишади	УРМ ва ММ	Сухбат ва кўргазмали
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эшитадилар, кўради-лар, бажарадилар, так-рорлайдилар. Қўл ва тана мушакларини ривожлантирувчи машқларни тўғри танлай билиш. Югуриш эстафеталарида тезликни ривожлантириш. Спорт ўйинлари ва югуриш элементларига эга бўлган эстафеталар бажарилади.	Секундомер, волейбол, баскетбол, футбол коптоги, тренажёр зали ва майдони	Жуфтликда ва якка тартибда ишлаш
3	Мавзуни мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият қаратади. Ўрганади. Саволлар беради.		Савол-жавоб Мунозара
4	Яқуний босқич	10	Мавзу бўйича яқуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган билимларнинг	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Яқуний натижалар бўйича хулоса қабул қилинади, камчиликлар

			долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги хақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.			якка тартибда етказилади
--	--	--	---	--	--	--------------------------

Машғулот №2 ГИМНАСТИКА. Умум ривожлантирувчи ва махсус машқлар. Умумривожлантирувчи машқлар мажмуини тузиш техникасини ва уларни ўқув гуруҳида кўрсатишни ўргатиш. Снарядларда машқлар бажариш техникасини ўргатиш. Спорт ўйинлари бажарилади. Нафасни тикловчи машқлар мажмуи. Енгил нафасда югуриш.

Машғулотининг ўқитиш технологияс

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарснинг ташкилий томонлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан муносабат қилишади	УРМ ва ММ	Сухбат ва кўргазмалар
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эшитадилар, кўрадилар, бажарадилар, такрорлайдилар. Умумривожлантирувчи машқлар мажмуини тузиш техникасини ва уларни ўқув гуруҳида кўрсатишни ўргатиш. Снарядларда машқлар бажариш техникасини ўргатиш. Спорт ўйинлари бажарилади.	Секундомер, гимнастик арғумчоқ, аркон, турник, бривно, гимнастик зали ва майдони	Жуфтликда ва якка тартибда ишлаш
3	Мавзуни мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият қаратади. Ўрганеди. Саволлар беради.		Савол-жавоб. Мунозара
4	Яқуний босқич	10	Мавзу бўйича яқуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Яқуний натижалар бўйича хулоса қабул қилинади, камчиликлар якка тартибда етказилади

			билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги ҳақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.		
--	--	--	---	--	--

Машғулот №3 Умум ривожлантирувчи ва махсус машқлар.
Умум ривожлантирувчи машқлар тузишни ўргатиш ва уларни гуруҳларга
ўтказиш. Снарядларга гимнастик машқлар бажариш техникасини
ўргатиш. Югуриш эстафеталари ўтказилади. Нафасни тикловчи машқлар
мажмуи

Машғулотининг ўқитиш технологияс

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарснинг ташкилий то- монлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан муружаат қилишади	УРМ ва ММ	Сухбат ва кўргазмалар
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эшитадилар, кўради- лар, бажарадилар, так- рорлайдилар. Умум ривожлантирувчи машқлар тузишни ўргатиш ва уларни гуруҳларга ўтказиш. Снарядларга гимнастик машқлар бажариш техникасини ўргатиш. Югуриш эстафеталари ўтказилади.	Секундомер, гимнастик арғумчоқ, арқон, турник, бривно, гимнастик зали ва майдони	Жуфтликда ва якка тартибда ишлаш
3	Мавзуни мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият қаратади. Ўрганади. Саволлар беради.		Савол-жавоб. Мунозара
4	Яқуний босқич	10	Мавзу бўйича яқуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган билимларнинг	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Яқуний натижалар бўйича хулоса қабул қилинади, камчиликлар

			долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги ҳақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.			якка тартибда етказилади
--	--	--	---	--	--	--------------------------

Машғулот №4 Умум ривожлантирувчи ва махсус машқлар.

Умумривожлантирувчи, гимнастик ва акробатик машқларни тузиш ва гуриҳларда кўрсатишни ўргатиш. Акробатик машқлар элементларни ўргатиш. Спорт ўйини: баскетбол, волейбол, футбол. Тўпн узатиш ва илиш.

Нафасни тикловчи машқлар мажмуи.

Машғулотининг ўқитиш технологияс

№	Босқичлар	Вақт (дак)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарснинг ташкилий томонлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан мурожаат қилишади	УРМ ва ММ	Сухбат ва кўргазмали
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эшитадилар, кўрадилар, бажарадилар, такрорлайдилар. Умумривожлантирувчи, гимнастик ва акробатик машқларни тузиш ва гуриҳларда кўрсатишни ўргатиш. Акробатик машқлар элементларни ўргатиш. Спорт ўйини: баскетбол, волейбол, футбол. Тўпн узатиш ва илиш.	Секундомер, гимнастик арғумчоқ, арқон, турник, бривно, гимнастик зали ва майдони	Жуфтликда ва якка тартибда ишлаш
3	Мавзуни мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият қаратади. Ўрганади. Саволлар беради.		Савол-жавоб. Мунозара
4	Яқуний босқич	10	Мавзу бўйича яқуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Яқуний натижалар бўйича хулоса қабул қилинади,

			билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги ҳақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.			камчиликлар якка тартибда етказилади
--	--	--	--	--	--	--------------------------------------

Машғулот № 5 Умум ривожлантирувчи ва махсус машқлар. Ривожланувчи, гимнастик ва акробатик машқларни тузишни ва гуруҳларда кўрсатишни ўргатиш. Акробатик машқлар техникасини ривожлантириш. Машқларни бажариш, уларни тузиш ва кичик гуруҳларда ўтказиш баҳоланади. Нафасни тикловчи машқлар мажмуи.

Машғулотининг ўқитиш технологияс

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарснинг ташкилий томонлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан мурожаат қилишади	УРМ ва ММ	Сухбат ва кўргазмали
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эшитадилар, кўрадилар, бажарадилар, такрорлайдилар. Ривожланувчи, гимнастик ва акробатик машқларни тузишни ва гуруҳларда кўрсатишни ўргатиш. Акробатик машқлар техникасини ривожлантириш. Машқларни бажариш, уларни тузиш ва кичик гуруҳларда ўтказиш баҳоланади.	Секундомер, гимнастик арғумчоқ, арқон, турник, бривно, гимнастик зали ва майдони	Жуфтликда ва якка тартибда ишлаш
3	Мавзуни мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият қаратади. Ўрганади. Саволлар беради.		Савол-жавоб. Мунозара
4	Яқуний босқич	10	Мавзу бўйича яқуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Яқуний натижалар бўйича хулоса қабул қилинади,

			билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги ҳақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.		камчиликлар якка тартибда етказилади
--	--	--	--	--	--------------------------------------

Машғулот № 6 Умум ривожлантирувчи ва махсус машқлар.
Ривожлантирувчи машқларни тузиш ва гуруҳларда кўрсатишни ўргатиш.
Ритмик гимнастикани бажаришни ўргатиш. спорт ўйинлари: баскетбол, волейбол, футбол. Нафасни тикловчи машқлар мажмуи. Енгил нафасда югуриш.

Машғулотининг ўқитиш технологияс

№	Босқичлар	Вақт (дак)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарснинг ташкилий томонлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан мурожаат қилишади	УРМ ва ММ	Сухбат ва кўргазмали
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эшитадилар, кўрадилар, бажарадилар, так-рорлайдилар. Ривожлантирувчи машқларни тузиш ва гуруҳларда кўрсатишни ўргатиш. Ритмик гимнастикани бажаришни ўргатиш. спорт ўйинлари: баскетбол, волейбол, футбол.	Секундомер, гимнастик арғумчоқ, аркон, турник, бривно, гимнастик зали ва майдони	Жуфтликда ва якка тартибда ишлаш
3	Мавзуни мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият қаратади. Ўрганади. Саволлар беради.		Савол-жавоб. Мунозара
4	Яқуний босқич	10	Мавзу бўйича яқуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган билимларнинг	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Яқуний натижалар бўйича хулоса қабул қилинади, камчиликлар

			долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги ҳақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.			якка тартибда етказилади
--	--	--	---	--	--	--------------------------

Машғулот № 7 Умум ривожлантирувчи ва махсус машқлар. Елка, тирсак ва биллак - кафт бўғимларида эгилувчанликка оид машқларни бажариш. Координацияга оид машқларни бажаришни билиш. Координацияга оид машқлар мажмуи бажарилади. Нафасни тикловчи машқлар мажмуи. Енгил нафасда югуриш.

Машғулотининг ўқитиш технологияс

№	Босқичлар	Вақт (дак)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарснинг ташкилий томонлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан муружаат қилишади	УРМ ва ММ	Сухбат ва кўргазмали
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эшитадилар, кўрадилар, бажарадилар, такрорлайдилар. Елка, тирсак ва биллак - кафт бўғимларида эгилувчанликка оид машқларни бажариш. Координацияга оид машқларни бажаришни билиш. Координацияга оид машқлар мажмуи бажарилади.	Секундомер, гимнастик арғумчоқ, аркон, турник, бривно, гимнастик зали ва майдони	Жуфтликда ва якка тартибда ишлаш
3	Мавзуни мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият қаратади. Ўрганади. Саволлар беради.		Савол-жавоб. Мунозара
4	Яқуний босқич	10	Мавзу бўйича яқуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Яқуний натижалар бўйича хулоса қабул

			эгалланган билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги хақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.		қилинади, камчиликлар якка тартибда етказилади
--	--	--	---	--	--

Машғулот №8 ЕНГИЛ АТЛЕТИКА. Умум ривожлантирувчи ва махсус машқлар. Қисқа масофаларга югуриш техникасини ўргатиш: 30, 60, 100 м. Югуриб узунликка сакраш техникасини ўрганиш. Югуриш эстафеталари мажмуи бажарилади: сонни юқори кўтариб югуриш, қадамлар ташлаб югуриш, 1 та ва 2 та оёқда сакраш. Нафасни тикловчи машқлар мажмуи.

Машғулотининг ўқитиш технологияс

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарснинг ташкилий томонлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан муурожаат қилишади	УРМ ва ММ	Сухбат ва кўргазмали
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эшитадилар, кўрадилар, бажарадилар, такрорлайдилар. Қисқа масофаларга югуриш техникасини ўргатиш: 30, 60, 100 м. Югуриб узунликка сакраш техникасини ўрганиш. Югуриш эстафеталари мажмуи бажарилади: сонни юқори кўтариб югуриш, қадамлар ташлаб югуриш, 1 та ва 2 та оёқда сакраш.	Секундомер, югуриш юлакчаси, эстафета таёқчалари, узунликка сакраш жойи ва спорт майдони	Жуфтликда ва якка тартибда ишлаш
3	Мавзуни мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият қаратади. Ўрганади. Саволлар беради.		Савол-жавоб. Мунозара
4	Яқуний босқич	10	Мавзу бўйича яқуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Яқуний натижалар бўйича хулоса қабул қилинади,

			билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги ҳақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.		камчиликлар якка тартибда етказилади
--	--	--	--	--	--------------------------------------

Машғулот №9 Умум ривожлантирувчи ва махсус машқлар. Ўртача дистанцияларга югуриш техникасини ўргатиш: 200, 400, 600 м. Баландликка югуриб сакраш техникасини ўзлаштириш. Ҳаракатчан ёки спорт ўйинлари тавсия этилади: волейбол, баскетбол, футбол. Нафасни тикловчи машқлар мажмуи.

Машғулотининг ўқитиш технологияс

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарснинг ташкилий томонлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан муурожаат қилишади	УРМ ва ММ	Сухбат ва кўргазмалар
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эшитадилар, кўрадилар, бажарадилар, такрорлайдилар. Ўртача дистанцияларга югуриш техникасини ўргатиш: 200, 400, 600 м. Баландликка югуриб сакраш техникасини ўзлаштириш. Ҳаракатчан ёки спорт ўйинлари тавсия этилади: волейбол, баскетбол, футбол.	Секундомер, югуриш юлакчаси, эстафета таёқчалари, узунликка сакраш жойи ва спорт майдони	Жуфтликда ва якка тартибда ишлаш
3	Мавзуни мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият қаратади. Ўрганади. Саволлар беради.		Савол-жавоб. Мунозара
4	Яқуний босқич	10	Мавзу бўйича яқуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Яқуний натижалар бўйича хулоса қабул қилинади,

			билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги ҳақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.		камчиликлар якка тартибда етказилади
--	--	--	--	--	--------------------------------------

Машғулот №10 Умум ривожлантирувчи ва махсус машқлар. Ўртача дистанцияларга югуриш техникасини ўзлаштириш: 400, 600, 800 м. Баландликка югуриб сакраш техникасини ўзлаштириш. Ҳаракатчан ёки спорт ўйинлари тавсия этилади: волейбол, баскетбол, футбол. Нафасни тикловчи машқлар мажмуи.

Машғулотининг ўқитиш технологияс

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарсинг ташкилий томонлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан мурожаат қилишади	УРМ ва ММ	Сухбат ва кўргазмалар
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлигини асослайди.	Эшитадилар, кўрадилар, бажарадилар, такорлайдилар. Ўртача дистанцияларга югуриш техникасини ўзлаштириш: 400, 600, 800 м. Баландликка югуриб сакраш техникасини ўзлаштириш. Ҳаракатчан ёки спорт ўйинлари тавсия этилади: волейбол, баскетбол, футбол.	Секундомер, югуриш тўсиқлари (барер) юлакчаси, эстафета таёкчалари, узунликка сакраш жойи ва спорт майдони	Жуфтликда ва якка тартибда ишлаш
3	Мавзуни мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият қаратади. Ўрганади. Саволлар беради.		Савол-жавоб. Мунозара

4	Якуний босқич	10	Мавзу бўйича якуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги ҳақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Якуний натижалар бўйича хулоса қабул қилинади, камчиликлар яқка тартибда етказилади
---	---------------	----	--	---	--------	---

Машғулот №11 Умум ривожлантирувчи ва махсус машқлар. Узоқ масофаларга югуришда чидамликни ривожлантиришни билиш.. Эстафеталарда спорт ўйинлари элементларини қўллаш, баскетбол тўпини, таёқлар ва скамейкаларни ишлатиш мумкин.

Машғулотнинг ўқитиш технологияси

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарснинг ташкилий томонлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан мурожаат қилишади	УРМ ва ММ	Сухбат кўргазмалар
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эшитадилар, кўради-лар, бажарадилар, так-рорлайдилар. Узоқ масофаларга югуришда чидамликни ривожлантириш. Теннис коптогини узоққа улоқтириш техникасини ўргатиш. Жисмлар билан югуришга мўлжалланган эстафеталар мажмуи бажарш : турли сакрашлар, сони баланд кўтариб югуриш, қадам ташлаб югуриш. Эстафеталарда спорт ўйинлари элементларини қўллаш, баскетбол тўпини, таёқлар ва скамейкаларни ишлатиш мумкин.	Секундомер, югуриш тўсиқлари (барер) юлакчаси, эстафета таёқчалари, узунликка сакраш жойи, теннис коптоги ва спорт майдони	Жуфтлик ва яқка тартибда ишлатиш
3	Мавзуни мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият		Савол-жавоб Мунозар

			йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	қаратади. Ўрганади. Саволлар беради.		
4	Якуний босқич	10	Мавзу бўйича якуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги ҳақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Якуний натижалар бўйича хулоса қилинад камчиликларни яқка тартибда етказилади.

Машғулот №12 Умум ривожлантирувчи ва махсус машқлар. Узун масофаларга югуришда чидамликни ривожлантириш. Гранатани узоққа отиш техникасини ўзлаштириш. координация ва нафасни тикловчи машқлар мажмуи бажарилади. Енгил атлетика техникасини ўрганиш ҳаракатлантирувчи тестлар ёрдамида баҳоланади.

Машғулотнинг ўқитиш технологияс

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарснинг ташкилий то-монлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан мурожаат қилишади	УРМ ва ММ	Сухбат кўргазмалар
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлигини асослайди.	Эшитадилар, кўради-лар, бажарадилар, так-рорлайдилар. Узун масофаларга югуришда чидамликни ривожлантириш. Гранатани узоққа отиш техникасини ўзлаштириш. координация ва нафасни тикловчи машқлар мажмуи бажарилади. Енгил атлетика техникасини ўрганиш ҳаракатлантирувчи тестлар ёрдамида баҳоланади.	Секундомер, югуриш тўсиқлари (барер) юлакчаси, эстафета таёкчалари, узунликка сакраш жойи, теннис коптоги ва спорт майдони	Жуфтлик ва яқка тартибда ишлаш
3	Мавзунини мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради.	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият		Савол-жавоб.

			Зарур маслаҳатлар беради.	қаратади. Ўрганади. Саволлар беради.		Мунозар
4	Яқуний босқич	10	Мавзу бўйича яқуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги ҳақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Яқуний натижала бўйича хулоса қабул қилинад камчилик якка тартибд етказила

Машғулот №13 ФУТБОЛ. Умум ривожлантирувчи ва махсус машқлар. Ўйинчини футбол майдонида ҳаракатланишни ва футбол элементлари техникасини ўргатиш.. Футбол элементлари техникасини ўзлаштириш тестлар орқали баҳоланади. Нафасни тикловчи машқлар мажмуи.

Машғулотининг ўқитиш технологияс

№	Босқичлар	Вакт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарснинг ташкилий то-монлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан муурожаат қилишади	УРМ ва ММ	Сухбат кўргазмали
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эшитадилар, кўради-лар, бажарадилар, так- рорлайдилар. Ўйинчини футбол майдонида ҳаракатланишни ва футбол элементлари техникасини ўргатиш. Футболда тўп билан югуришни ўргатиш. Қўл ва тана мушакларини ривожлантирувчи машқлар. Футбол элементлари техникасини ўзлаштириш тестлар орқали баҳоланади.	Секундомер, юлакчаси, футбол коптоги ва футбол майдони	Жуфтликда якка тартиб ишлаш
3	Мавзуни	10	Талабалар фаолиятини кузатади.	Техника		Савол-жавоб

	мустаҳкамлаш		Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	хавфсизлиги қоидаларга аҳамият қаратади. Ўрганади. Саволлар беради.		Мунозара
4	Яқуний босқич	10	Мавзу бўйича яқуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги ҳақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Яқуний натижалар бўйича хулоса қабул қилинади. Камчиликлар яқка тартиб етказилади.

Машғулот №14 Умум ривожлантирувчи ва махсус машқлар. Футболда тўпни узатиш техникасини ўргатиш. Дарвозага тўп узатишни ўргатиш. Бел билан олдинга югуриш, тўпни илиш ва узатиш, тўхтаб югуриш ва бошқалар. Нафасни тикловчи машқлар мажмуи.

Машғулотининг ўқитиш технологияс

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарснинг ташкилий то-монлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан мурожаат қилишади	УРМ ва ММ	Сухбат кўргазмали
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эшитадилар, кўради-лар, бажарадилар, так-рорлайдилар. Футболда тўпни узатиш техникасини ўргатиш. Дарвозага тўп узатишни ўргатиш. югуриш ва футбол элементлари иштирокида эстафеталар бажарилади: бел билан олдинга югуриш, тўпни илиш ва узатиш, тўхтаб югуриш ва бошқалар.	Секундомер, юлакчаси, футбол коптоги ва футбол майдони	Жуфтликда яқка тартиб ишлаш
3	Мавзуни мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур	Техника хавфсизлиги		Савол-жавоб Мунозара

			маслаҳатлар беради.	қоидаларга аҳамият қаратади. Ўрганади. Саволлар беради.		
4	Яқуний босқич	10	Мавзу бўйича яқуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги ҳақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Яқуний натижалар бўйича хулоса қабул қилинади. Камчиликлар яқка тартиб етказилади.

Машғулот №15 Умум ривожлантирувчи ва махсус машқлар. Ўйинчини футбол майдонида ҳаракатланишини ривожлантириш, тўп билан ҳаракатланиш техникаси. Тўпни дарвозага узатиш, дарвозадан қайтариш техникаси. Қўл ва тана мушакларини ривожлантирувчи машқлар мажмуи. Нафасни тикловчи машқлар мажмуи. Енгил нафасда югуриш. Машғулотнинг ўқитиш технологияс

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарснинг ташкилий то-монлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан мурожаат қилишади	УРМ ва ММ	Сухбат кўргазмалар
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эшитадилар, кўрадилар, бажарадилар, так-рорлайдилар. Ўйинчини футбол майдонида ҳаракатланишини ривожлантириш, тўп билан ҳаракатланиш техникаси. Тўпни дарвозага узатиш, дарвозадан қайтариш техникаси. Қўл ва тана мушакларини ривожлантирувчи машқлар мажмуи.	Секундомер, юлакчаси, футбол коптоги ва футбол майдони	Жуфтлик ва яқка тартибда ишлаш
3	Мавзуни мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият		Савол-жавоб Мунозар

			маслаҳатлар беради.	қаратади. Ўрганеди. Саволлар беради.		
4	Яқуний босқич	10	Мавзу бўйича яқуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги ҳақида маълумот беради. Мустиқил иш вазифасини беради.	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Яқуний натижалар бўйича хулоса қаб қилинади камчиликлар якка тартибда етказилади

Машғулот №16 Умум ривожлантирувчи ва махсус машқлар. Футболда тўпни узатиш, тўхтатиш, дарвозага узатиш ва қайтариш техникасини ривожлантириш. Футболда тактика элементларини ўргатиш. эстафеталар мажмуи. Нафасни тикловчи машқлар мажмуи..

Машғулотнинг ўқитиш технологияси

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлар
1	Мотивация	10	Дарснинг ташкилий то-монлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан муружаат қилишади	УРМ ва ММ	Сухбат кўргазмалар
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эшитадилар, кўрадилар, бажарадилар, так- рорлайдилар. Футболда тўпни узатиш, тўхтатиш, дарвозага узатиш ва қайтариш техникасини ривожлантириш. Футболда тактика элементларини ўргатиш. эстафеталар мажмуи. Нафасни тикловчи машқлар мажмуи. Футбол техникасини ўзлаштириш ҳаракатлантирувчи тестлар ёрдамида баҳоланади.	Секундомер, юлакчаси, футбол коптоги ва футбол майдони	Жуфтлик ва якка тартибда ишлаш
3	Мавзунинг мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият қаратади. Ўрганеди. Саволлар беради.		Савол-жавоб Мунозаралар
4	Яқуний	10	Мавзу бўйича яқуний хулосалар	Тинглайдилар.	Сухбат	Яқуний

	босқич		қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги ҳақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.	Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.		натижала бўйича хулоса қабилида қилинади камчиликларга қарата яқка тартиб етказилади
--	--------	--	--	---	--	--

Машғулот №17 СУЗИШ. Умум ривожлантирувчи ва махсус машқлар. Ҳар хил тур бўйича сузиш техникасини ўзлаштириш. Чўкаётган одамга биринчи ёрдам кўрсатиш машқини ўзлаштириш.. Чўкаётган одамга сузиб яқинлашиб келиш, орқа томондан иягидан ушлаб қирғокқа судраб чиқиш, врач келгунча сунъий нафас бериш.

Машғулотнинг ўқитиш технологияс

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарснинг ташкилий томонлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан мурожаат қилишади	УРМ ва ММ	Сухбат кўргазмали
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлигини асослайди.	Эшитадилар, кўради-лар, бажарадилар, так-рорлайдилар. Ҳар хил тур бўйича сузиш техникасини ўзлаштириш. Тезлик сифатини сузишда ошириш. Чўкаётган одамга биринчи ёрдам кўрсатиш машқини ўзлаштириш. Чўкаётган одамга биринчи ёрдам кўрсатиш машқини бажариш. Чўкаётган одамга сузиб яқинлашиб келиш, орқа томондан иягидан ушлаб қирғокқа судраб чиқиш, врач келгунча сунъий нафас бериш.	Секундомер, сузиш хавзаси, кутқарув воситалари	Жуфтликда яқка тартиб ишлаш
3	Мавзунинг мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият қаратади. Ўрганади. Саволлар беради.		Савол-жавоб Мунозаралар
4	Яқиний босқич	10	Мавзу бўйича яқиний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Яқиний натижалар бўйича хулоса қабул

			билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги ҳақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.		қилинади камчиликлар якка тартиб етказилади
--	--	--	--	--	---

Машғулот №18 Умум ривожлантирувчи ва махсус машқлар. Белда қўлларни ҳаракатлантириб сузиш техникасини ўзлаштириш. Сузишда старт техникасини ўргатиш. Машқларни тўғри бажарилиши ва берилган масофани сузиб ўтиш баҳоланади. Сувда нафасни тикловчи машқлар мажмуи.

Машғулотининг ўқитиш технологияс

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарсинг ташкилий то-монлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан мурожаат қилишади	УРМ ва ММ	Сухбат кўргазмали
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эшитадилар, кўради-лар, бажарадилар, так-рорлайдилар. Белда қўлларни ҳаракатлантириб сузиш техникасини ўзлаштириш. Сузишда старт техникасини ўргатиш. Машқларни тўғри бажарилиши ва берилган масофани сузиб ўтиш баҳоланади. Сувда нафасни тикловчи машқлар мажмуи.	Секундомер, сузиш хавзаси, қутқарув воситалари	Жуфтликда якка тартиб ишлаш
3	Мавзуни мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият қаратади. Ўрганади. Саволлар беради.		Савол-жавоб Мунозара
4	Яқуний босқич	10	Мавзу бўйича яқуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб	Сухбат	Яқуний натижалар бўйича хулоса қабул

			алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги ҳақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.	оладилар.		қилинади. камчиликлар якка тартибда етказилади.
--	--	--	--	-----------	--	---

Машғулот №19 Умум ривожлантирувчи ва махсус машқлар. Дельфин усулида сузиш жараёнида қўл, оёқлар ҳаракати техникаси ва нафас олишни ўзлаштириш. Сувда умумривожлантирувчи машқлар. Эстафеталар бажарилади – турли усулларда сузиш (25 м). Сувда нафасни тикловчи машқлар мажмуи.

Машғулотининг ўқитиш технологияс

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарснинг ташкилий то-монлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан мурожаат қилишади	УРМ ва ММ	Суҳбат кўргазмалари
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эшитадилар, кўрадилар, бажарадилар, так-рорлайдилар. Дельфин усулида сузиш жараёнида қўл, оёқлар ҳаракати техникаси ва нафас олишни ўзлаштириш. Сувда умумривожлантирувчи машқлар. Эстафеталар бажарилади – турли усулларда сузиш (25 м). Сувда нафасни тикловчи машқлар мажмуи.	Секундомер, сузиш хавзаси, қутқарув воситалари	Жуфтликда ва якка тартибда ишлаш
3	Мавзуни мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият қаратади. Ўрганеди. Саволлар беради.		Савол-жавоб Мунозаралари

4	Яқуний босқич	10	Мавзу бўйича яқуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги ҳақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Яқуний натижалар бўйича хулоса қабул қилинади камчиликлар яқка тартибда етказилади
---	---------------	----	--	---	--------	--

2-семестр 2-курс талабалари учун ишланган

Технологик харита

Машғулот: №1 Кириш. Тиббий ва ўз-ўзини назорат қилиш асослари (тиббий кўрик, антропометрия, тиббий гуруҳларга ажратиш, тиббий – педагогик кузатишлар).

Машғулотининг ўқитиш технологияси

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарснинг ташкилий томонлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан мурожаат қилишади	Талабаларнинг тиббий варақаси	Генч усули
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эшитадилар, кўрадилар, бажарадилар, такрорлайдилар.	Секундомер, фонендоскоп, тарози, ростомер	Жуфтликда ва яқка тартибда ишлаш
3	Мавзунини мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият қаратади. Ўрганади. Саволлар беради.	Секундомер, фонендоскоп, тарози, ростомер	Савол-жавоб. Мунозара
4	Яқуний босқич	10	Мавзу бўйича яқуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Яқуний натижалар бўйича хулоса қабул қилинади, камчиликлар яқка тартибда етказилади

			билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги ҳақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.			
--	--	--	---	--	--	--

Машғулот:№2 ЕНГИЛ АТЛЕТИКА. Умум ривожлантириш машқлари методикасини ўзлаштириш. Юқори ва паст стартдан югуриш техникасини такомиллаштириш. Узунликка жойидан сакраш техникасини такомиллаштириш. Нафасни тикловчи машқлар.

Машғулотининг ўқитиш технологияси

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарсинг ташкилий томонлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан муурожаат қилишади	УРМваММ	амалие
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эшитадилар, кўрадилар, бажарадилар, такрорлайдилар.Юқори ва паст стартдан югуриш техникасини такомиллаштириш. Узунликка жойидан сакраш техникасини такомиллаштириш.	Секундомер, югуриш еулакчаси жоеидан туриб сакраш жойи	Жуфтликда ва якка тартибда ишлаш
3	Мавзуни мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият қаратади.Ўрганади. Саволлар беради.	Секундомер, югуриш еулакчаси жоеидан туриб сакраш жойи	Савол-жавоб. Мунозара
4	Яқуний босқич	10	Мавзу бўйича яқуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Яқуний натижалар бўйича хулоса қабул қилинади, камчиликлар якка тартибда

			алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги хақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.			етказилади
--	--	--	--	--	--	------------

Машғулот: №3 ЕНГИЛ АТЛЕТИКА. Умум ривожлантирувчи ва махсус машқлар. Қисқа масофаларга югуриш техникасини такомиллаштириш: 30, 60, 100 м. Югуриб узунликка сакраш тахникасини такомиллаштириш. Нафасни тиклашга қаратилган машқлар.

Машғулотининг ўқитиш технологияси

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарснинг ташкилий томонлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан мурожаат қилишади	УРМваММ	амалие
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эштадилар, кўрадилар, бажарадилар, такрорлайдилар. Қисқа масофаларга югуриш техникасини такомиллаштириш: 30, 60, 100 м. Югуриб узунликка сакраш тахникасини такомиллаштириш	Секундомер, югуриш еулакчаси жоеидан туриб сакраш жойи	Жуфтликда ва якка тартибда ишлаш
3	Мавзуни мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият қаратади. Ўрганади. Саволлар беради.	Секундомер, югуриш еулакчаси жоеидан туриб сакраш жойи	Савол-жавоб. Мунозара
4	Яқуний босқич	10	Мавзу бўйича яқуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Яқуний натижалар бўйича хулоса қабул қилинади, камчиликлар якка тартибда етказилади

			хамда келажакда ушбу билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги ҳақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.		
--	--	--	---	--	--

Машғулот: №4 ЕНГИЛ АТЛЕТИКА. Умум ривожлантирувчи ва махсус машқлар. Умумий чидамликни ривожлантирувчи машқларни тўғри танлашни билиш. Тезликда чидамликни ривожлантирувчи машқларни такомиллаштириш. Турникда тортилиш техникасини такомиллаштириш. Ҳаракатчан ва спорт ўйинлари. Нафасни тикловчи машқлар мажмуи Машғулотининг ўқитиш технологияси

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлар
1	Мотивация	10	Дарсинг ташкилий томонлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан мурожаат қилишади	УРМваММ	амалие
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эшитадилар, кўрадилар, бажарадилар, такрорлайдилар. Умумий чидамликни ривожлантирувчи машқларни тўғри танлашни билиш. Тезликда чидамликни ривожлантирувчи машқларни такомиллаштириш. Турникда тортилиш техникасини такомиллаштириш. Ҳаракатчан ва спорт ўйинлари.	Секундоме р, югуриш еулакчаси жоеидан туриб сакраш жойи	Жуфтлик а ва якка тартибда ишлаш
3	Мавзун мустақамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги коидаларга аҳамият қаратади. Ўрганади. Саволлар беради.	Секундоме р, югуриш еулакчаси жоеидан туриб сакраш жойи	Савол-жавоб. Мунозар
4	Яқуний босқич	10	Мавзу бўйича яқуний хулосалар қилади. Соғликни мустақамлаш бўйича эгалланган билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Яқуний натижала бўйича хулоса қабул

			эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги ҳақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.			қилинади камчилик ар якка тартибда етказила, и
--	--	--	--	--	--	--

Машғулот: №5 ЕНГИЛ АТЛЕТИКА. Умум ривожлантирувчи ва махсус машқлар. Ўрта масофага югуриш техникасини ўзлаштириш: 200, 400, 800 м. Баландликка югуриб сакраш техникасини такомиллаштириш. Ҳаракатли ўйинлар: волейбол, баскетбол, футбол. Нафасни тикловчи машқлар мажмуи. Машғулотининг ўқитиш технологияси

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарсинг ташкилий томонлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан мурожаат қилишади	УРМваММ	амалие
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эшитадилар, кўрадилар, бажарадилар, такрорлайдилар. Ўрта масофага югуриш техникасини ўзлаштириш: 200, 400, 800 м. Баландликка югуриб сакраш техникасини такомиллаштириш. Ҳаракатли ўйинлар: волейбол, баскетбол, футбол.	Секундомер, югуриш еулакчаси жоеидан туриб сакраш жойи	Жуфтликда ва якка тартибда ишлаш
3	Мавзуни мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият қаратади. Ўрганади. Саволлар беради.	Секундомер, югуриш еулакчаси жоеидан туриб сакраш жойи	Савол-жавоб. Мунозара
4	Яқуний босқич	10	Мавзу бўйича яқуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Яқуний натижалар бўйича хулоса қабул қилинади, камчиликлар якка

			алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги ҳақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.			тартибда етказилади
--	--	--	--	--	--	---------------------

Машғулот:№6 Енги атлетика. Умум ривожлантирувчи ва махсус машқлар. Узоқ масофаларга югуришда чидамлиликини ривожлантиришни ўзлаштириш.

Теннис коптогини узоққа улоқтириш техникасини такомиллаштириш.

Ҳаракат ўйинлари. Тинчлантирувчи машқлар.

Машғулотнинг ўқитиш технологияси

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарснинг ташкилий томонлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан мурожаат қилишади	УРМваММ	амалие
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эшитадилар, кўрадилар, бажарадилар, такрорлайдилар. Узоқ масофаларга югуришда чидамлиликини ривожлантиришни ўзлаштириш. Теннис коптогини узоққа улоқтириш техникасини такомиллаштириш. Ҳаракат ўйинлари.	Секундомер, югуриш еулакчаси жоеидан туриб сакраш жойи	Жуфтликда ва якка тартибда ишлаш
3	Мавзунинг мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият қаратади. Ўрганади. Саволлар беради.	Секундомер, югуриш еулакчаси жоеидан туриб сакраш жойи	Савол-жавоб. Мунозара
4	Яқиний босқич	10	Мавзу бўйича яқиний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Яқиний натижалар бўйича хулоса қабул қилинади, камчиликлар якка тартибда етказилади

			ҳамда келажакда ушбу билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги ҳақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.			
--	--	--	---	--	--	--

Машғулот: №7 Енгил атлетика. Умум ривожлантирувчи ва махсус машқлар. Узун масофаларга югуришда чидамликни ривожлантириш. Гранатани узоққа отиш техникасини такомиллаштириш. Ҳаракатли ўйинлар. Нафасни тикловчи машқлар.

Машғулотининг ўқитиш технологияси

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарснинг ташкилий томонлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан муурожаат қилишади	УРМваММ	амалие
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эшитадилар, кўрадилар, бажарадилар, такрорлайдилар. Узун масофаларга югуришда чидамликни ривожлантириш. Гранатани узоққа отиш техникасини такомиллаштириш. Ҳаракатли ўйинлар.	Секундомер, югуриш еулакчаси жоеидан туриб сакраш жойи	Жуфтликда ва якка тартибда ишлаш
3	Мавзуни мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият қаратади. Ўрганади. Саволлар беради.	Секундомер, югуриш еулакчаси жоеидан туриб сакраш жойи	Савол-жавоб. Мунозара
4	Яқуний босқич	10	Мавзу бўйича яқуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Яқуний натижалар бўйича хулоса қабул қилинади, камчиликлар якка тартибда етказилади

			билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги ҳақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.			
--	--	--	---	--	--	--

Машғулот №8 Енгил атлетика. Умум ривожлантирувчи ва махсус машқлар. Югуриб келиб сакрашда тезлик сифатини ривожлантириш. Жойидан туриб сакраш техникасини ўзлаштириш. Югуриб келиб сакраш техникасини ўзлаштириш. Ҳаракатли ўйинлар. Енгиллаштирувчи машқлар.

Машғулотининг ўқитиш технологияси

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарснинг ташкилий томонлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан мурожаат қилишади	УРМваММ	амалие
2	Асосий қисм	50	Талабалар мавзунинг жихатларига долзарб аҳамиятлилигини асослайди. диққатини асосий қаратади, ва	Эшитадилар, кўрадилар, бажарадилар, такрорлайдилар. Югуриб келиб сакрашда тезлик сифатини ривожлантириш. Жойидан туриб сакраш техникасини ўзлаштириш. Югуриб келиб сакраш техникасини ўзлаштириш. Ҳаракатли ўйинлар.	Секундомер, югуриш еулакчаси жоеидан туриб сакраш жойи	Жуфтлик ва якка тартибда ишлаш
3	Мавзуни мустаҳкамлаш	10	Талабалар кузатади. фаолиятини Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият қаратади. Ўрганади. Саволлар беради.	Секундомер, югуриш еулакчаси жоеидан туриб сакраш жойи	Савол-жавоб Мунозар
4	Яқуний босқич	10	Мавзу бўйича яқуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган билимларнинг долзарблиги	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Яқуний натижалар бўйича хулоса қилинад

			ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги ҳақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.			камчилик якка тартибд етказила.
--	--	--	---	--	--	--

Машғулот.№9 Футбол. Умум ривожлантирувчи ва махсус машқлар. Футбол ўйинчисининг майдонида ҳаракатланиши ва футбол элементлари техникасини такомиллаштириш. Футболда тўп билан югуришни такомиллаштириш. Нафасни тикловчи машқлар.

Машғулотининг ўқитиш технологияси

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарснинг ташкилий томонлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан мурожаат қилишади	УРМваММ	амалие
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эшитадилар, кўрадилар, бажарадилар, такрорлайдиларФутбол ўйинчисининг майдонида ҳаракатланиши ва футбол элементлари техникасини такомиллаштириш. Футболда тўп билан югуришни такомиллаштириш.	Секундомер, футбол майдончаси ва футбол коптоги	Жуфтликда ва якка тартибда ишлаш
3	Мавзуни мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият қаратади. Ўрганади. Саволлар беради.	Секундомер, футбол майдончаси ва футбол коптоги	Савол-жавоб. Мунозара
4	Яқуний босқич	10	Мавзу бўйича яқуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Яқуний натижалар бўйича хулоса қабул қилинади, камчиликлар якка тартибда етказилади

			билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги хақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.			
--	--	--	--	--	--	--

Машғулот. №10 Футбол-қўл тўпи. Умум ривожлантирувчи ва махсус машқлар. Футболда тўпни узатиш техникасини юксалтириш. Дарвозага тўп узатишни такомиллаштириш. Енгиллаштирувчи машқлар. Нафасни тикловчи машқлар.

Машғулотининг ўқитиш технологияси

№	Босқичлар	Вакт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарсинг ташкилий томонлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан мурожаат қилишади	УРМваММ	амалие
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эшитадилар, кўрадилар, бажарадилар, такрорлайдилар. Футболда тўпни узатиш техникасини юксалтириш. Дарвозага тўп узатишни такомиллаштириш. Енгиллаштирувчи машқлар.	Секундомер, футбол майдончаси ва футбол коптоги	Жуфтликда ва якка тартибда ишлаш
3	Мавзуни мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги коидаларга аҳамият қаратади. Ўрганади. Саволлар беради.	Секундомер, футбол майдончаси ва футбол коптоги	Савол-жавоб. Мунозара
4	Яқуний босқич	10	Мавзу бўйича яқуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу билимлардан	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Яқуний натижалар бўйича хулоса қабул қилинади, камчиликлар якка тартибда етказилади

			қаерларда фойдаланиш мумкинлиги ҳақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.			
--	--	--	---	--	--	--

Машғулот: №11 Спорт ўйинлари БАСКЕТБОЛ. Умум ривожлантирувчи ва махсус машқлар. Баскетбол ўйини элементларини такомиллаштириш. Баскетбол ўйинида хужум ва ҳимоя элементлари техникасини такомиллаштириш. Баскетбол техникаси элементлари иштирокида эстафеталар бажарилади: тўп билан юриш, тўпни узатиш ва илиш, тўпни шитга узатиш. Нафасни тиклашга қаратилган машқлар мажмуи.

Машғулотнинг ўқитиш технологияси

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарснинг ташкилий томонлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан мурожаат қилишади	УРМваММ	амалие
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эшитадилар, кўрадилар, бажарадилар, такрорлайдилар. Баскетбол ўйини элементларини такомиллаштириш. Баскетбол ўйинида хужум ва ҳимоя элементлари техникасини такомиллаштириш. Баскетбол техникаси элементлари иштирокида эстафеталар бажарилади: тўп билан юриш, тўпни узатиш ва илиш, тўпни шитга узатиш.	Секундомер, баскетбол майдончаси ва коптоги	Жуфтликда ва якка тартибда ишлаш
3	Мавзуни мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият қаратади. Ўрганеди. Саволлар беради.	Секундомер, баскетбол майдончаси ва коптоги	Савол-жавоб. Мунозара
4	Яқуний босқич	10	Мавзу бўйича яқуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Яқуний натижалар бўйича хулоса қабул қилинади, камчиликлар якка

			билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги хақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.			тартибда етказилади
--	--	--	--	--	--	---------------------

Машғулот: №12 Баскетбол. Умум ривожлантирувчи ва махсус машқлар. Баскетбол ўйини элементларини такомиллаштириш. Баскетбол ўйини қоидалари ва ҳакамликни ўзлаштириш. Оралиқ назорат тестини топшириш. Икки томонлама ўйин. Енгиллаштирувчи машқлар. Машғулотининг ўқитиш технологияси

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарснинг ташкилий томонлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан муурожаат қилишади	УРМваММ	амалие
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эшитадилар, кўрадилар, бажарадилар, такрорлайдилар. Баскетбол ўйини элементларини такомиллаштириш. Баскетбол ўйини қоидалари ва ҳакамликни ўзлаштириш. Оралиқ назорат тестини топшириш. Икки томонлама ўйин.	Секундомер, баскетбол майдончаси ва коптоги	Жуфтликда ва якка тартибда ишлаш
3	Мавзуни мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият қаратади. Ўрганади. Саволлар беради.	Секундомер, баскетбол майдончаси ва коптоги	Савол-жавоб. Мунозара
4	Яқуний босқич	10	Мавзу бўйича яқуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу билимлардан	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Яқуний натижалар бўйича хулоса қабул қилинади, камчиликлар якка тартибда етказилади

			қаерларда фойдаланиш мумкинлиги ҳақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.			
--	--	--	--	--	--	--

Машғулот: №13 Волейбол. Умум ривожлантирувчи ва махсус машқлар. Волейбол майдони ҳаракатланиш техникасини такомиллаштириш. Волейбол ўйинида тўпни юқоридан ва пастдан отишни такомиллаштириш. Ҳаракатли ўйинлар. Нафасни тикловчи машқлар.

Машғулотнинг ўқитиш технологияси

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарснинг ташкилий томонлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан муурожаат қилишади	УРМваММ	амалиёт
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эшитадилар, кўрадилар, бажарадилар, такрорлайдилар. Волей бол майдони ҳаракатланиш техникасини такомиллаштириш. Волейбол ўйинида тўпни юқоридан ва пастдан отишни такомиллаштириш. Ҳаракатли ўйинлар.	Секундомер, ба скетбол майдончаси ва коптоги	Жуфтликда ва якка тартибда ишлаш
3	Мавзуни мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият қаратади. Ўрганади. Саволлар беради.	Секундомер, ба скетбол майдончаси ва коптоги	Савол-жавоб. Мунозара
4	Яқуний босқич	10	Мавзу бўйича яқуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу билимлардан қаерларда	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Яқуний натижалар бўйича хулоса қабул қилинади, камчиликлар якка тартибда етказилади

			фойдаланиш мумкинлиги ҳақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.		
--	--	--	--	--	--

Машғулоти №14 Волейбол. Умум ривожлантирувчи ва махсус машқлар. Волейбол ўйини техникасини такомиллаштириш. Волейбол ўйини қоидалари ва ҳакамликни ўзлаштириш. Ҳаракатли ўйинлар. Нафасни тикловчи машқлар.

Машғулотнинг ўқитиш технологияси

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарснинг ташкилий томонлари. Машғулоти мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан муурожаат қилишади	УРМ ва ММ	амалие
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эшитадилар, кўрадилар, бажарадилар, такрорлайдилар. Волейбол ўйини техникасини такомиллаштириш. Волейбол ўйини қоидалари ва ҳакамликни ўзлаштириш. Ҳаракатли ўйинлар.	Секундомер, волейбол майдончаси ва коптоги	Жуфтликда ва якка тартибда ишлаш
3	Мавзуни мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият қаратади. Ўрганади. Саволлар беради.	Секундомер, волейбол майдончаси ва коптоги	Савол-жавоб. Мунозара
4	Якуний босқич	10	Мавзу бўйича якуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу билимлардан қаерларда	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Якуний натижалар бўйича хулоса қабул қилинади, камчиликлар якка тартибда етказилади

			фойдаланиш мумкинлиги ҳақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.			
--	--	--	--	--	--	--

Машғулот: №15 Гимнастика. Умумривожлантирувчи машқлар мажмуини тузиш техникасини ва уларни ўқув гуруҳида кўрсатишни такомиллаштириш. Снарядларда машқлар бажариш техникасини такомиллаштириш. Ҳаракатли ўйинлари. Нафасни тикловчи машқлар.

Машғулотининг ўқитиш технологияси

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарснинг ташкилий томонлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан мурожаат қилишади	УРМваММ	амалие
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эшитадилар, кўрадилар, бажарадилар, такрорлайдилар Гимнастика. Умумривожлантирувчи машқлар мажмуини тузиш техникасини ва уларни ўқув гуруҳида кўрсатишни такомиллаштириш. Снарядларда машқлар бажариш техникасини такомиллаштириш.	Гимнастик зал, турник	Жуфтликда ва якка тартибда ишлаш
3	Мавзуни мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият қаратади. Ўрганади. Саволлар беради.	Гимнастик зал, турник	Савол-жавоб. Мунозара
4	Яқуний босқич	10	Мавзу бўйича яқуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу билимлардан қаерларда фойдаланиш	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Яқуний натижалар бўйича хулоса қабул қилинади камчиликларни якка тартибда етказилади

			мумкинлиги ҳақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.		
--	--	--	--	--	--

Машғулот: №16 Гимнастика. Умумривожлантирувчи машқлар тузишни ўзлаштириш ва уларни гуруҳларга ўтказиш. Снарядларга гимнастик машқлар бажариш техникасини такомиллаштириш. Енгиллаштирувчи машқлар. Нафасни тикловчи машқлар.

. Машғулотининг ўқитиш технологияси

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти
1	Мотивация	10	Дарсинг ташкилий томонлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан мурожаат қилишади
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эшитадилар, кўрадилар, бажарадилар, такрорлайдилар Умумривожлантирувчи машқлар тузишни ўзлаштириш ва гуруҳларга ўтказиш. Снарядларга гимнастик машқлар бажариш техникасини такомиллаштириш
3	Мавзуни мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият қаратади. Ўрганган беради.
4	Яқуний босқич	10	Мавзу бўйича яқуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб олади

		қайд этади ҳамда келажакда ушбу билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги хақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.
--	--	--

Машғулот: №17 Гимнастика. Ривожланувчи, гимнастик ва акробатик машқларни тузишни ва гуруҳларда кўрсатишни ўзлаштириш. Акробатик машқлар техникасини такомиллаштириш. Нафасни тикловчи машқлар мажмуи.

Машғулотининг ўқитиш технологияси

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарсинг ташкилий томонлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан муурожаат қилишади	УРМваММ	амалие
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига каратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эшитадилар, кўрадилар, бажарадилар, такрорлайдилар. Гимнастика. Ривожланувчи, гимнастик ва акробатик машқларни тузишни ва гуруҳларда кўрсатишни ўзлаштириш. Акробатик машқлар техникасини такомиллаштириш.	Гимнастик зал, турник	Жуфтликда ва якка тартибда ишлаш
3	Мавзуни мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият каратади. Ўрганади. Саволлар беради.	Гимнастик зал, турник	Савол-жавоб. Мунозара
4	Яқуний босқич	10	Мавзу бўйича яқуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш	Тинглайдилар. Саволлар берадилар.	Сухбат	Яқуний натижалар бўйича хулоса

			бўйича эгалланган билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги ҳақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.	Вазифани ёзиб оладилар.		қабул қилинади, камчиликлар якка тартибда етказилади
--	--	--	--	-------------------------	--	--

Машғулот: №18 Мутахасислиги бўйича - амалий жисмоний тайёргарлик. Муҳандис йўналишлар бўйича махсус машқларни тузишни ўзлаштириш. Амалий гимнастикани ўтказишни такомиллаштириш. Нафасни тикловчи машқлар мажмуи.

Машғулотининг ўқитиш технологияси

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим оловчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарсинг ташкилий томонлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан мурожаат қилишади	УРМваММ	амалие
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жиҳатларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эшитадилар, кўрадилар, бажарадилар, такрорлайдилар. Мутахасислиги бўйича - амалий жисмоний тайёргарлик. Муҳандис йўналишлар бўйича махсус машқларни тузишни ўзлаштириш. Амалий гимнастикани ўтказишни такомиллаштириш.	Гимнастик зал, турник	Жуфтликда ва якка тартибда ишлаш
3	Мавзуни мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият қаратади. Ўрганади. Саволлар беради.	Гимнастик зал, турник	Савол-жавоб. Мунозара
4	Яқуний босқич	10	Мавзу бўйича яқуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Яқуний натижалар бўйича хулоса қабул қилинади,

			билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги ҳақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.		камчиликлар якка тартибда етказилади
--	--	--	--	--	---

Машғулот: №19 Қўл, оёқ ва тана мушакларини ривожлантирувчи машқларни тўғри танлашни билиш. Шунга оид машқларни тўғри бажариш ва ўз-ўзини бошқаришни такомиллаштириш. Якуний назорат тестларини топшириш. Нафасни тикловчи машқлар мажмуи.

Машғулотнинг ўқитиш технологияси

№	Босқичлар	Вақт (дақ)	Таълим берувчи фаолияти	Таълим олувчи фаолияти	Таълим воситалари	Таълим методлари
1	Мотивация	10	Дарснинг ташкилий томонлари. Машғулот мавзуси мақсади ва вазифалари билан таништиради. Муаммони баён этади.	Тинглайдилар. Саволлар билан мурожаат қилишади	УРМваММ	амалие
2	Асосий қисм	50	Талабалар диққатини мавзунинг асосий жihatларига қаратади, долзарб ва аҳамиятлилигини асослайди.	Эшитадилар, кўрадилар, бажарадилар, такрорлайдилар. Қўл, оёқ ва тана мушакларини ривожлантирувчи машқларни тўғри танлашни билиш. Шунга оид машқларни тўғри бажариш ва ўз-ўзини бошқаришни такомиллаштириш. Якуний назорат тестларини топшириш.	Спорт майдони ва тринажёр зали	Жуфтликда ва якка тартибда ишлаш
3	Мавзуни мустаҳкамлаш	10	Талабалар фаолиятини кузатади. Уларни йўналтиради. Зарур маслаҳатлар беради.	Техника хавфсизлиги қоидаларга аҳамият қаратади. Ўрганади. Саволлар беради.	Спорт майдони ва тринажёр зали	Савол-жавоб. Мунозара
4	Якуний босқич	10	Мавзу бўйича якуний хулосалар қилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш бўйича эгалланган	Тинглайдилар. Саволлар берадилар. Вазифани ёзиб оладилар.	Сухбат	Якуний натижалар бўйича хулоса қабул қилинади,

		билимларнинг долзарблиги ва аҳамиятли эканини алоҳида қайд этади ҳамда келажакда ушбу билимлардан қаерларда фойдаланиш мумкинлиги ҳақида маълумот беради. Мустақил иш вазифасини беради.		камчиликлар якка тартибда етказилади
--	--	--	--	---

НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ

1. Спорт мусобақаларининг турларини санаб беринг. Ўзбекистонда қандай спорт мусобақалари ўтказиб борилмоқда?
2. “Алпомиш ва Барчиной” махсус тестлари бўйича қандай мусобақалар уюштирилмоқда, уларнинг асосий вазифалари нималардан иборат?
3. Марказий Осиё, Осиё, Жаҳон спорт мусобақалари ва Олимпия ўйинлари ҳақида сўзлаб беринг.
4. Аҳолининг саломатлигини яхшилаш, ёшларни жисмоний жихатдан ривожлантиришда қандай ижтимоий-тарбиявий жараёнларни йўлга қўйиш мумкин?
5. Соғлом турмуш тарзи деганда нималарни тушунасиз, унинг асосий омиллари нималардан иборат?
6. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда жисмоний тарбия ва спортдан қандай фойдаланиш мумкин?
7. Маънавий баркамоллик деганда қандай тасаввурларга эгасиз?
8. Соғлом турмуш тарзига табиатнинг соғломлаштирувчи таъсир кучлари қандай роль ўйнайди?
9. Гигиена талаблари соғломлаштириш омили бўла оладими?
10. Ўзбек хотин-қизларининг жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишларига қандай эришиш мумкин?
11. Турли касб эгаларини тайёрлашда жисмоний тарбиянинг қайси воситаларидан фойдаланиш мумкин?

12. Тиббий-педагогик назорат нима?
13. Машқларни бажаришда шикастланиш ва жароҳатларнинг олдини олиш йўллари қандай амалга оширилади?
14. Жисмоний ривожланиш даражаларини белгилаш мумкинми?
15. Тиббий назорат ва синовлар қандай амалга оширилади?
16. Чарчаш, толиқиш, холдан тойишлар ва уларни тиклаш ҳақида сўзланг.
17. Жароҳатланганларга қандай биринчи ёрдам бериш мумкин?
18. Ўз-ўзини соғлигини назорат қилиб бориш қандай амалга оширилади?
19. Юрак ва унинг фаолиятлари ҳақида тушунчалар беринг.
20. Нафас олиш тизими деганда нималарни тушунасиз?
21. Хазм қилиш аъзолари ва уларнинг фаолиятлари қандай кечади?
22. Ишлаб чиқариш жараёнларида жисмоний тарбия ва спортнинг қандай ўрни бор?
23. Футбол ўйинини нечта ҳакам олиб боради?
24. Футбол ўйинида нечта ўйинчи алмаштирилиши мумкин?
25. Баскетбол ўйини неча бўлимдан иборат ва неча минутдан белгиланган?
26. Соғломлаштириш тренировкаси деганда нимани тушунасиз?
27. Умумий жисмоний тайёргарлик деганда нимани тушунасиз?
28. Махсус жисмоний тайёргарлик деганда нималар кўзда тутилади?
29. Умумий жисмоний тайёргарлик билан махсус жисмоний тайёргарлик ўртасидаги фарқни тушунтириб беринг.
30. 400 метр масофага югуриш спортнинг қайси турига киради?
31. Футбол ўйинида қайси ҳолатларда жарима белгиланади?
32. Сузиш спорт турининг қайси йўналишларини биласиз?
33. Волейбол ўйинида қайси ҳолатларда ўйин қويدаси бузилган ҳисобланади?
34. Волейбол ўйинида нечтагача ўйинчи алмаштирилиши мумкин?
35. Спортча юриш спортнинг қайси турига киради ва қайси жинс вакиллари ўртасида мусобақалар ўтказилади?
36. Спортда амалий тайёргарлик билан назарий тайёргарлик ўртасидаги боғлиқликни тушунтириб беринг.

37. Брусда машқлар бажариш спортнинг қайси турига киради?
38. Олимпияда ўйинларининг келиб чиқиш тарихини сўзлаб беринг.
39. Ўзбекистонлик спортчилар иштирок этган биринчи Олимпиада ўйинлари тўғрисида гапириб беринг.
40. «Лондон – 2012» Олимпиада мусобақаларида Ўзбекистонлик спортчилар нечта медалларни қўлга киритдилар?

Нормативлар

ЖОРИЙ НАЗОРАТ 70 БАЛЛ			
100 м (сек) югуриш	13,8/5	14,0/4	14,2/3
1000 м га югуриш (мин/сек)	3,15/5	3,25/4	3,35/3
Турникда тортиниш	12/5	10/4	8/3
Оёқларни букмасдан турникка етказиш	8/5	6/4	4/3
Мокидек югуриш (сек) 4x10м.	9,6/5	9,8/4	10,0/3
3000 м га югуриш (мин/сек)	12м30с//5	12м45с/4	13м00с/4
Таянган холда қўлларни букиб, ростлаш.	30/5	25/4	20/3
Баланд турникда таянган холда кучли тўнтарилиш.	7/5	5/4	3/3
Оммавий спорт тадбирларда қатнашган учун: 5 балл	1/5	-	-
Саволларга жавоб 5 балл	4/5	3/4	2/3
Норматив топшириш: Баланд турникда таянган холда кучли тўнтарилиш 3000 м га югуриш мин/сек	7/10 12.30/10	5/9 12.45/9	4/8 13.00/8
ЯКУНИЙ НАЗОРАТ 30 БАЛЛ			
Оммавий спорт тадбирларда қатнашгани учун: 5 балл	1/5 3/5	- 2/4	- 1/3

саволларга жавоб 5 балл Баскетбол: жарима зонадан тўпни саватга ташлаш.	10/10	9/9	8/8
Баланд турникда таянган холда кучли тўнтарилиш	8/10	7/9	6/8

Бакалаврият йўналиши:

“Жисмоний маданият ва спорт” фанидан саволлар

1. Жисмоний маданият ва спорт фанининг вазифалари нималардан иборат?
2. Миллий спорт турларини айтиб беринг,
3. Жисмоний ривожланиш кўрсаткичларининг ўзаро алоқаси хусусиятлари ва уларни яхшилаш воситалари.
4. Шахснинг типологик хоссалари ва ҳаракатланиш сифатларининг ўзаро алоқаси хусусиятлари.
5. Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланишга бўлган эҳтиёжни фаоллаштириш.
6. Саломатликни аниқлашнинг рейтинг тизими.
7. Жисмоний камолот ва гавда тузилишини баҳолаш мезонлари.
8. Соғломлаштирувчи югуриш нима дегани?
9. Югуришни яхшиловчи машқларни айтиб беринг..
10. Гимнастик скамейкада бажариладиган машқлар ҳақида гапириб беринг.
11. Терапевтик ва соғломлаштирувчи йога билан шуғулланиш қандай олиб борилади?
12. Соғлом турмуш тарзи асослари нималарда намоён бўлади?
13. Экологик муаммоларнинг инсон саломатлигига таъсири.
14. Саломатлик тушунчаси нима ва у қандай таърифланади?
15. Жисмоний машқларнинг махсус усуллари ҳақида айтиб беринг.
16. Бутейкoning нафас олиш машқлари нимага ёрдам беради?
17. Гиподинамия нима? Унинг оқибатларини айтиб беринг.
18. Жисмоний машқларнинг оддий усуллари ҳақида айтиб беринг.
19. Табиатнинг табиий омиллари билан даволаш деганда нималарни тушунаси?
20. Мехнат билан даволаш қандай ҳолларда қўлланилади?
21. Жисмоний ҳолатни баҳолаш қандай амалга оширилади..
22. Спорт мусобақаларининг турларини санаб беринг. Ўзбекистонда қандай спорт мусобақалари ўтказиб борилмоқда?
23. “Алпомиш ва Барчиной” махсус тестлари бўйича қандай мусобақалар уюштирилмоқда, уларнинг асосий вазифалари нималардан иборат?

24. Марказий Осиё, Осиё, Жахон спорт мусобақалари ва Олимпия ўйинлари хақида сўзлаб беринг.
25. Аҳолининг саломатлигини яхшилаш, ёшларни жисмоний жихатдан ривожлантиришда қандай ижтимоий-тарбиявий жараёнларни йўлга қўйиш мумкин?
26. Соғлом турмуш тарзи деганда нималарни тушунасиш, унинг асосий омиллари нималардан иборат?
27. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда жисмоний тарбия ва спортдан қандай фойдаланиш мумкин?
28. Маънавий баркамоллик деганда қандай тасаввурларга эгасиз?
29. Соғлом турмуш тарзига табиатнинг соғломлаштирувчи таъсир кучлари қандай роль ўйнайди?
30. Гигиена талаблари соғломлаштириш омили бўла оладими?
31. Ўзбек хотин-қизларининг жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишларига қандай эришиш мумкин?
32. Турли касб эгаларини тайёрлашда жисмоний тарбиянинг қайси воситаларидан фойдаланиш мумкин?
33. Тиббий-педагогик назорат нима?
34. Машқларни бажаришда шикастланиш ва жароҳатларнинг олдини олиш йўллари қандай амалга оширилади?
35. Жисмоний ривожланиш даражаларини белгилаш мумкинми?
36. Тиббий назорат ва синовлар қандай амалга оширилади?
37. Чарчаш, толиқиш, холдан тойишлар ва уларни тиклаш хақида сўзланг.
38. Жароҳатланганларга қандай биринчи ёрдам бериш мумкин?
39. Ўз-ўзини соғлигини назорат қилиб бориш қандай амалга оширилади?
40. Юрак ва унинг фаолиятлари хақида тушунчалар беринг.
41. Нафас олиш тизими деганда нималарни тушунасиш?
42. Хазм қилиш аъзолари ва уларнинг фаолиятлари қандай кечади?
43. Ишлаб чиқариш жараёнида жисмоний тарбия ва спортнинг қандай ўрни бор?
44. Футбол ўйинини нечта хакам олиб боради?
45. Футбол ўйинида нечта ўйинчи алмаштирилиши мумкин?
46. Баскетбол ўйини неча бўлимдан иборат ва неча минутдан белгиланган?
47. Соғломлаштириш тренировкиси деганда нимани тушунасиш?
48. Умумий жисмоний тайёргарлик деганда нимани тушунасиш?
49. Махсус жисмоний тайёргарлик деганда нималар кўзда тутилади?
50. Умумий жисмоний тайёргарлик билан махсус жисмоний тайёргарлик ўртасидаги фарқни тушунтириб беринг.
51. 400 метр масофага югуриш спортнинг қайси турига киради?
52. Футбол ўйинида қайси ҳолатларда жарима белгиланади?
53. Сузиш спорт турининг қайси йўналишларини биласиз?
54. Волейбол ўйинида қайси ҳолатларда ўйин қоидаси бузилган ҳисобланади?
55. Волейбол ўйинида нечтагача ўйинчи алмаштирилиши мумкин?

56. Спортча юриш спортнинг қайси турига киради ва қайси жинс вакиллари ўртасида мусобақалар ўтказилади?
57. Спортда амалий тайёргарлик билан назарий тайёргарлик ўртасидаги боғлиқликни тушунтириб беринг.
58. Брусда машқлар бажариш спортнинг қайси турига киради?
59. Олимпияда ўйинларининг келиб чиқиш тарихини сўзлаб беринг.
60. Ўзбекистонлик спортчилар иштирок этган биринчи Олимпиада ўйинлари тўғрисида гапириб беринг.
61. “Лондон – 2012” Олимпиада мусобақаларида Ўзбекистонлик спортчилар нечта медалларни қўлга киритдилар?

Тарқатма материаллар





Шпагат очиш машқи



РЭгилувчанлик машқлари



Рисунок Баскетбол тўпини саватга ташлаш



Ярим шпагат ва машқи



Турникда тортилиш



Брусда машқлар бажариш



Волебол тўпини юқоридан узатиш



Волебол тўпини пастдан узатиш



Тўпни бош билан дарвозага йўллаш



Глоссарий

Юракнинг минутлик хажми - юракнинг бир минут ичида отиб чиқарадиган кон миқдори. У ўнг ва чап қоринча учун бир хил бўлиб, ўрта ҳисобда киши тинч турган ҳолатда эркаклар учун 4-6 литр, аёллар учун эса 3-5 литр/мин ташкил этади.

Юкланиш - жисмоний машқларни бажариш вақтида шуғулланувчилар танасига улар кўрсатган муайян катталиқдаги таъсирни юкланиш дейилади.

Узлуксиз тизим - Баскетбол ўйинининг ўйин тизими. Майдоннинг бир томонидан сон жихатидан устунликка эга бўлиб ҳужум қилаётган команда комбинация ёрдамида майдоннинг иккинчи томонида устунликка эришади ва бунда ўйинчилар шундай жой алмашадиларки, улар ҳужумни янада давом эттириш учун дастлабки ҳолатни эгаллайдилар.

Паст старт - 400 метргача югуриш мусобақасида спортчи қўлларини ва бир тиззасини ерга текказиб югуришни бошлайди.

Сузишни ўргатиш - Сузишни ўргатиш бошланғич таълим ва спорт тренировкиси усулиятларини ўз ичига олади. Бунинг иккаласи бир бутун жараён бўлиб ҳисобланади.

Умумий чидамлилиқ - умумий чидамлилиқ барча мушак гуруҳларини ишга соладиган интенсивликда узок фаолият кўрсатиш имкониятининг юқори даражаси.

Ўпканинг умумий сиғими- максимал нафас олгандан сўнг ўпкадаги ҳаво хажми.

Умумий жисмоний тайёргарлик- мукамал жисмоний тайёргарлик ҳисобланади. Бунда спортчи ҳар хил турдаги машқлар ёрдамида ҳар томонлама соғлигини ривожлантиради.

Махсус жисмоний тайёргарлик- бунда спортчининг махсус танланган бир спорт турига тайёргарлиги амалга оширилади.

Умумривожлантирувчи машқлар- тананинг алохида қисмлари билан бажариладиган ҳаракатлар ёки уларнинг бирикмаларидир. Уларнинг асосий вазифаси -жисмоний сифатларни ривожлантириш, қадди-қоматни тўғри шакллантириш ва шуғулланувчиларни ҳаракат малакаларини шакллантиришга қаратилгандир.

Юкланиш хажми- юкланиш хажми дейилганда айрим машқнинг қанчалик узоқ таъсир қилишини, шунингдек, муайян вақт ичида бажариладиган жисмоний ишнинг жами миқдори тушунилади.

Якка блок- Волейболда зарба билан хужум қилаётган ўйинчига қарши бир кишилик тўсиқ. Тўпни бир ўйинчи томонидан қайтарилиши, қўллар билан ғов ясалиши.

Қадди-қомат- кишининг эркин турган ҳолати. Қадди-қомат деганда тана қисмларининг бир-бирига мутаносиблиги ва хушбичимлиги тушунилади.

Ўйиндан ташқари ҳолат – Баъзи спорт турларида, масалан футболда / ўйинчи амалдаги қонидани бузиб, дарвозага тўп киритиш учун қулай вазиятда бўлиб қолиши.

Ортиқча машғулот – машғулотларда жисмоний маданият ва спорт қонуниятлари нотўғри қўлланганда спортчининг иш қобилияти сусайиб, асаб ва жисмоний ҳолатини ёмонлашиши билан характерланадиган ҳодиса.

Тўпни ўйинга тушириш- тўпни ошириш, узатиш, уриб ўйинга киритиш, ўйинни бошлаш/ асосан волейбол, теннис, стол тенниси спорт турларида қўлланади.

Старт олди ҳолати- мусобака олдидан спортчиларда юзага келадиган махсус эмоционал ҳолат. Унинг белгилари мусобақадан бир неча кун олдин кузатилиши мумкин, лекин мусобака бошланишидан олдин улар яққол намоён бўлади. Старт олди ҳолатида юзага келадиган реакциялар шартли реффлектор механизмига эга. Бу бўладиган мусобака ҳақида

маълумот берувчи ташки ва ички факторлар таъсирида бош мия ярим шарлари пўстлоғининг функционал ҳолатини ўзгариши билан боғлиқ.

Прессинг – баскетболда қўлланадиган химоя тизими. Хужумчиларни хатога, тўпни олдириб қўйишга олиб келадиган шошилиш ҳаракатларга мажбур қилиш мақсадида уларга максимал яқин оралиқда аниқ химоя ҳаракатларини бажариш.

Усул- спортда рақиб устидан ғолиб келиш учун қўлланадиган ҳаракат санъати.

Ортиқча кадам. /баскетболда/. Тўпни ерга уриб юришга ўтишда ўйинчи тўпни қўлида тутиб турган ҳолда таянч оёғини майдондан узиши, ҳаракат пайтида тўп олган ўйинчи эса, қўлидаги тўп билан икки қадамдан ортиқ юриши мумкин эмас.

Спорт психологияси – Хар бир спорт тури ва бир-бирига ўхшаш гуруҳларида, таълим тарбия беришнинг спортчи шахси фазилатларини ҳисобга олган ҳолда спортчи маҳоратини оширишнинг асослари рухий масалаларини ўрганади.

Психологик тайёргарлик – аниқ спорт турига оид рухий жараёнларни ва шахс хусусиятларини шакллантириш ҳамда ривожлантиришга қаратилган педагогик жараён.

Услуб – Спортда курашнинг структура бирлиги ва усуллар тизими сифатида намоён бўлади. Хар бир улуғ спортчи ўзининг услуб тизимига эга.

Нафас тезлиги – Бир минутда олинадиган нафас ҳаракатларининг сони. Катта ёшдаги одамлар бир минутда 14-18 марта нафас оладилар. Жисмоний иш, спорт машқларини бажаришда нафас тезлашади ва минутига 40-50 марта ва ҳатто ундан кўп бўлиши мумкин.

Пульс- юрак уриш тезлиги – катта ёшли соғлом одамда юрак тинч ҳолатда минутига 60-80 мартадан уриб туради. Юрак уришининг сони ёшга, жинсга, чиниққанликка ва бошқа сабабларга боғлиқ. Аёлларда юракнинг

бир минутда уриш сони эркакларга нисбатан 6-10 марта кўп, бир ёшгача бўлган болаларда 100-140 марта, 10 ёшли болаларда 90 марта, шиддатли жисмоний машқлар таъсирида 150-200 марта ва ундан кўпроқ бўлади. Кеча-кундуз давомида ҳам юрак уриши ўзгариб туради. Масалан, тунда юрак уриш сони камаяди.

Бадий гимнастика – Гимнастиканинг фақат хотин-қизлар шуғулланадиган турларидан бири. Турли буюмлар ва буюмсиз бажариладиган турли-туман машқлардан иборат.

Фристайл – Тоғ чанғи спортининг бир тури. Бунда трамплиндан чанғиларда учиб тушатуриб хар хил оддий ва мураккаб акробатика машқлари бажарилади.

Жисмоний баркамоллик – Инсоннинг жисмоний сифатлари ва қобилиятларини юқори даражада ривожлантириш бўлиб уни уйғун ривожланишининг асосий қисмларидандир.

Жисмоний ривожланиш – жисмоний тарбия натижасида инсон танаси вўриниши ва фаолият қобилиятининг ўзгариши демакдир.

Жисмоний тарбия – педагогик жараён бўлиб, инсон танасини морфологик ва функционал жихатдан такомиллаштиришга, унинг хаёти учун мухим бўлган асосий харакат малакаларини, махоратини, улар билан боғлиқ бўлган билимларини шакллантириш ва яхшилашга қаратилган.

Реферат мавзулари

1. «Жисмоний маданият илмий ва тиббий асослари». Умумривожлантирувчи машқлар мажмуасини тузиш.
2. Гимнастика ўриндиғида бажариладиган машқлар мажмуаси тузиш.
3. Волейбол майдонида ҳаракатланишни ва тўпни юқоридан, пастдан ошириш техникаси .
4. Волейбол ўйини қоидалари ва ҳакамлик
5. Баскетбол майдонда ҳаракатлантириш машқларининг (тўхташ, силжиб юриш, бурилиш) техникаси.
6. Футбол ўйинида тўпни ошириш ва тўхтатиш техникаси
7. «Соғлом турмуш тарзи»Талабаларда тезлик – куч сифатларини ривожлантириш.
8. Куч сифатини ривожланиш самарадорлиги.
9. Инсоннинг индивидуал саломатлиги ва унинг захиралари
10. Инсон саломатлигини сақлаш ва ошириш йуллари
11. Абу Али ибн Сино жисмоний тарбия ва машқларнинг инсон саломатлигини мустаҳкамлашдаги ахамияти хақида
12. Соғлом турмуш тарзининг омиллари
13. Жисмоний фаоллик – соғлом турмуш тарзининг таркибий қисми
14. Жисмоний ривожланишнинг курсаткичлари
15. Мажбурий камхаракатсизликнинг инсон организмига бўлган таъсири ва у билан қурашиш
16. Рухий маданият ва уни ошириш йуллари

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Ўзбекистон Республикаси президенти И.А. Каримовнинг “Ўзбекистон мустақилликка эришиш остонасида”.
2. Ўзбекистон Республикаси президенти И.А. Каримовнинг “Юксак маънавият – енгилмас куч” Тошкент “Маънавият” 2008 й 173б.
3. Вайцеховский С.М. Книга тренера М. физкультура и спорт 1971-223с.
4. Беспалько В.П. Методические указания по проектированию процесса обучения М.: 2002г.-55с.
5. Смолевский В.М.- Гимнастика и методика преподавания.М. “ФиС”1982.336с.
6. Дадабаев О.Ж. Использование информационной технологии для развития двигательных и творческих способностей студентов. Сб. тезисов конференции Т-2008, с. 105-106.
7. Дадабаев О.Ж. – Использование модульного обучения в образовательном процессе по физическому воспитанию. Сб. тезисов конференции, Т- 2009. с 36-38.
8. Дадабаев О.Ж. – Здоровьеформирующая педагогическая технология физического совершенствования студенческой молодежи, Республика илмий амалий материаллари, Т-2008. с 105-106.
9. Истомин А.А., Алимходжаева Ч.Р – Валеология Т.2009, 109с.
10. Айрапетьянц Л.Р. Спортивные игры Т.2004-160с.
11. Пастухов А.Т., Истомин А.А.- Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов, ТГЭУ-2005, 20с.
12. Андропова А.Н.- Последовательность обучения и совершенствование в беге и в прыжках-Т.2004г, 13с.
13. Истомин А.А., Алимходжаева Ч.Р – Валеология Т.2009, 109с.
14. Истомин А.А., Алимходжаева Ч.Р – Валеология Т.2009, 109с.

15. Клещев Ю.Н. Волейбол. М. «ФиС» 1985. 270с.
14. Истомин А.А., Алимходжаева Ч.Р – Валеология Т.2009, 109с.
16. Истомин А.А., Алимходжаева Ч.Р.- Жисмоний тарбия ва спорт Т.2003 87с.
- Клещев Ю.Н. Волейбол. М. «ФиС» 1985. 270с
17. Яхонтов Е.Р Упражнения баскетболиста. М. “ФиС”. 1981-71с.
18. Корягин В.М. Баскетбол. Кие. в1989.-232с.
19. Беспалько В.П. Методические указания по проектированию процесса обучения М.: 2002г.-55с.
20. Вайцеховский С.М. Книга тренера М. физкультура и спорт 1971-223с.
21. Годик М.А, Физическая подготовка футболистов. М. ФиС. 2006.
22. Вайцеховский С.М. Книга тренера М. физкультура и спорт 1971-223с.
23. Айрапетьянц Л.Р. Спортивные игры Т.2004-160с.
24. Клещев Ю.Н. Волейбол. М. «ФиС» 1985. 270с .
25. Истомин А.А., Алимходжаева Ч.Р.- Жисмоний тарбия ва спорт Т.2003 87с.
26. Истомин А.А., Алимходжаева Ч.Р.- Узбекистонда жисмоний тарбия ва спортнинг назарияси Т. 2005-98с.
27. Смолевский- В.М Гимнастика и методика преподавания. М. “ФиС”1982. 336с.
28. Пастухов А.Т., Истомин А.А.- Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов, ТГЭУ-2005, 20с.
29. Андропова А.Н.- Последовательность обучения и совершенствование в беге и в прыжках-Т.2004г, 13с.
30. В.М. Смолевский- Гимнастика и методика преподавания. М. “ФиС”1982. 336с.
31. Нормурадов А.Н, Енгил атлетика. ТДШИ 2002-47б.
32. Годик М.А, Физическая подготовка футболистов. М. ФиС. 2006. 272с

Таянч конспект

1. Мавзу. Ўзбекистонда жисмоний маданият, спорт ва Олимпия ҳаракатлари. Қисқа масофага югуриш техникасини ўргатиш. (2-соат)

Юқори стартдан югуришни ўзлаштирувчи машқларни бажариш. Паст ва баланд стартдан 30-40 метрга югуриш, стартдан чиқиб тезланиш, 60-70 метрли масофага натижа учун югуриш машқлар бажариш. Жойдан узунликка сакраш техникасини ривожлантирувчи машқларни бажариш.

2. Мавзу. « Қисқа масофага югуриш техникасини ўргатиш ».

Юқори стартдан югуришни ўзлаштирувчи машқлар бажариш. Паст ва баланд стартдан 30-40 метрга югуриш, стартдан чиқиб тезланиш, 60-70 метрли масофага натижа учун югуриш машқларни бажариш.

3. Мавзу. Баскетбол ўйинида ҳаракатланиш техникасини ва тўпни жойида ва ҳаракатда ушлашни ўргатиш

Баскетбол майдонида ҳаракатланишини ривожлантирувчи машқлар бажариш – оддий югуриш, сакрашлар, тўхташлар билан югуришлар қўлланилади. Тўпни узатиш ва тутиш техникаси якка ва жуфтлик билан бажариш.

4. Мавзу. «Баскетбол ўйинида ҳаракатланишни ривожлантириш. Тўп билан ҳаракатланишни ўзлаштириш. Ўйин тактикасини ўргатиш» (2 соат)

Тўпни узатиш ва ҳаракатланиш техникасини ривожлантирувчи машқлар. Ўйин элементлари тактикасини ривожлантирувчи машқлар: тўпни бир қўл ва ён томондан узатиб бериш, тўп билан ва тўпсиз машқлар.

5. Мавзу. «Волейбол майдонида ҳаракатланиш техникасини ўргатиш. Волейбол ўйинида тўпни юқоридан ва пастдан отиш техникасини ўргатиш. (2 соат)

Харакатланиш техникасини ўргатувчи машқлар: оддий югуриш, ўнг, чап ён билан олдинга югуриш, тезликни ўзгартириб югуриш, тезланиб югуриш. Тўпни юқоридан ва пастдан ҳаракатланган ва жойида турган ҳолда узатиш техникаси ўргатиш.

1.3. II – СЕМЕСТР (36 СОАТ)

1. Мавзу. « Жисмоний маданият илмий ва тиббий асослари».
Умумривожлантирувчи машқлар мажмуасини тузиш.

(2 соат)

Тезлик – куч сифатларини ривожлантирувчи машқлар бажариш: сакраб югуриш, қисқа қадамли югуриш, битта оёқда дебсиниб, югуриш, эгилиб югуриш, чайқалиб югуриш, гимнастик курсига сакраб чиқиш ва тушиш. Зинадан юқорига қараб югуриш. Штанга ва гантель ва бошқа оғир жисмлар билан машқлар бажариш. Юк билан ва юксиз эстафета югуриш.

2. Мавзу. Гимнастика таёқлари билан бажариладиган машқлар мажмуасини тузиш.

(2 соат)

Гимнастика таёқлари билан бажариладиган машқлар мажмуасини тузиш усули ва уларни гуруҳларда ўтказиш.

Харакатли ўйинлар.

3. Мавзу. Гимнастика ўриндиғида бажариладиган машқлар мажмуаси тузиш. (2соат)

Гимнастика ўриндиғида бажариладиган машқларни мажмуасини тузиш усуллари ва гуруҳларда ўтказиш.

Эгилувчанликка оид машқлар. Умуртқа поғонасини ривожлантирувчи машқлар.

Баскетбол ўйини.

4. Мавзу. Гимнастика деворида бажариладиган машқлар мажмуаси. (2 соат)

Эгилувчанликни ривожлантирувчи машқларни бажариш. Гимнастика деворида машқлар мажмуасини бажариш ва грухларда ўтказиш.

Харакатли ўйин: Учунчиси ортиқча.

5. Мавзу. Волейбол майдонида ҳаракатланишни ва тўпни юқоридан, пастдан ошириш техникасини ўргатиш.

(2 соат)

Майдонда ҳаракатланиш техникасини ўргатувчи машқларни бажариш: оддий югуриш, ўнг, чап ён билан олдинга югуриш, тезликни ўзгартириб югуриш, тезланиб югуриш. Тўпни юқоридан ва пастдан ҳаракатланган ва жойида турган ҳолда узатиш техникасини ўргатиш.

Икки томонлама ўйин.

6. Мавзу. Волейбол ўйинида ҳужум тўпини уриш техникасини ўргатиш.

(2 соат)

Волейболда ҳужум техникасини ўргатувчи машқларни бажариш. Ўйин тактикасини ўргатиш, якка, гуруҳ ва команда ҳаракатлари. Волейболда жисмоний сифатларни ривожлантириш (тезлик, эпчиллик, чидамлик).

Икки томонлама ўйин.

7. Мавзу. “Волейбол ўйинида тўсиқ қуйиш (блок) элементларини ўргатиш”. (2 соат)

Волейболда тўсиқ қуйиш (блок) техникасини ўргатиш. Ўйин тактикасини ўргатиш, якка, гуруҳ ва команда ҳаракатлари. Волейболда жисмоний сифатларни ривожлантириш (тезлик, эпчиллик, чидамлик).

Волейбол ўйини.

8. Мавзу. «Волейбол ўйини техник- тактик элементларини ўргатиш»

(2 соат)

Волейбол ўйини элементлари техникасини ривожлантирувчи машқларини бажариш: ўйинчини волейбол майдонида ҳаракатланиши, тўпни юқоридан, пастдан узатиш элементлари, ва ҳимоя элементлари техникаси.

Волейбол ўйини.

9.Мавзу.«Волейбол ўйини қоидалари ва ҳакамлик».
(2 соат)

Волейбол ўйини элементлари техникасини ривожлантирувчи машқларини бажариш: ўйинчини волейбол майдонида ҳаракатланиши, тўпни юқоридан, пастдан узатиш ва ҳимоя элементлари техникаси, ўйин қоидалари ва ҳакамлик.

Волейбол ўйини.

10. Мавзу: “Ўйинчини баскетбол майдонида ҳаракатланиш, тўпни узатиш ва илиб олиш техникасини ўргатиш.” (2 соат)

Майдонда ҳаракатланишини ривожлантирувчи машқларини бажариш – оддий югуриш, қадамлар ташлаб, ўнг ва чап ёнлаб, , сакрашлар, тўхташлар билан югуришлар. Тўпни узатиш ва тутиш техникаси якка ва жуфтлик билан бажариш.

Баскетбол ўйини.

11. Мавзу: Баскетбол майдонда ҳаракатлантириш машқларни (тўхташ,силжиб юриш, бурилиш) техникасини ўргатиш.” (2 соат)

Тўпни узатиш ва ҳаракатланиш техникасини ривожлантирувчи машқларини бажариш. Ўйин элементлари тактикасини ривожлантирувчи машқларини бажариш: тўп билан ва тўпсиз ҳаракатлар, машқлар.

Ҳаракатли ўйинлар.

12.Мавзу: “Баскетбол ўйинида тўпни эгалаб олиш ва ҳаракатлаништехникасини ўзлаштириш”. (2 соат)

Тўпни узатиш ва ҳаракатланиш техникасини ривожлантирувчи машқларини бажариш. Ўйин элементлари тактикасини ривожлантирувчи машқларини бажариш: тўп билан ва тўпсиз ҳаракатлар, машқлар.

Баскетбол ўйини.

13. Мавзу: “Баскетбол ўйининг комбинациялари ва элементлари билантаништириш”. (2 соат)

Ўйин элементларини ўргатувчи машқлар, 1 ва 2 та ўйинчи билан бирга ҳаракатланиш, ҳужум ва ҳимояда тактик ҳаракатларни ўрганиш. Баскетбол майдонида ҳаракатланишни қайтариш: ўнг ва чап ёнда қадам ташлаб югуриш, сакраб ва тўхтаб югуриш.

Баскетбол ўйини.

14. мавзу: “Баскетбол ўйинида ҳужум ва ҳимоя элементлари техникасини ўргатиш”. (2 соат)

Ўйин элементларини ўргатувчи машқлар, 1 ва 2 та ўйинчи билан бирга ҳаракатланиш, ҳужум ва ҳимояда тактик ҳаракатларни ўрганиш. Баскетбол майдонида ҳаракатланишни қайтариш: ўнг ва чап ёнда қадам ташлаб югуриш, сакраб ва тўхтаб югуриш

15. мавзу: “Футбол ўйинида тўпни ошириш ва тўхтатиш техникаси ”. (2 соат)

Ўйинчини футбол майдонида ҳаракатланиш техникаси. Тўпни ишлатиш техникасини ўргатиш: майдонда тўп билан ҳаракатланиш, тўхтатиш ва узатиш. Машқлар якка ва жуфт ҳолда бажарилади.

Футбол ўйини.

16. мавзу: “ Футбол ўйинида тўпни ҳаракатда бир-бирига узатиш техникаси”. (2 соат)

Футболда тезлик ва йўналишни ўзгартириб тўпни шеригига узатиш техникаси ривожлантириш. Дарвозага тўп узатишни ривожлантириш учун тезланиб югуриш, тўпни узатиш ва илиш.

Футбол ўйини.

17. мавзу: “Чалғитиш усуллар техникаси”. (2 соат)

Узатиш, тўхтатиш. Чалғитиш машқлар мажмуини бажариш, узатиш ва қайтариш учун бажариладиган машқлар: оддий югуриш, тезланиб югуриш,

тўпни узатиш ва тўхтатиш, тўпни дарвозадан қайтариш, ҳаракатланиш машқларини бажариш: тўп билан ҳаракатланиш.

Тактик ўқув ўйини.

18. мавзу: “ Юқори ,паст стартдан югуриш ва узунликка жойдан сакраш техникасини ўзлаштириш”(2 соат)

Ююқори стартдан югуришни ўзлаштирувчи машқларини бажариш. Жойдан узунликка сакраш машқларини бажариш.

19. мавзу. Талабаларда тезлик – куч сифатларини ривожлантириш. Турникда тортилиш техникасини ўзлаштириш”. (2 соат)

Тезлик – куч сифатларини ривожлантирувчи машқларини бажариш: сакраб югуриш, қисқа қадамли югуриш, битта оёқда итарилиб югуриш, эгилиб югуриш, чайқалиб югуриш, гимнастик курсига сакраб чиқиш ва тушиш. 30 сония ичида турникда ярим куч билан тортилиш, 30 сония ичида полда кўлларни ярим куч билан букиб ёзиш.

3-СЕМЕСТР

1. Мавзу. «Соғлом турмуш тарзи»Талабаларда тезлик – куч сифатларини ривожлантириш.

Тезлик-куч сифатларини ривожлантирувчи машқлар мажмуи.

Соғлом турмуш тарзи тўғрисида тушунча беринг.

Турникда ярим куч билан тортилиш.

2. Мавзу. Ўрта масофаларга югуриш техникасини ўргатиш:

400, 600, 800м.Талабаларда тезлик – куч сифатларини такомиллаштириш.(2соат)

Ўрта масофага 3-5 марта югуриш.Масофа бўйлаб кросс югуриш.

Ҳаракатли ўйинлар.

Пионербол ўйини.

3. Мавзу. Умумий чидамлилиқни ва тезликда чидамлилиқни ривожлантириш. (2 соат)

Тезлик – куч сифатларини ривожлантирувчи машқларини бажариш: 2000 м масофани югуриш.

Тиззаларни юқорига кўтариб тушириб югуриш.

Волейбол ўйини.

4. Мавзу. Узун масофага югуришда чидамликни ва координацияни ривожлантирувчи машқларни такомиллаштириш. (2соат)

Узун масофага югуриш: қизлар – 1000 м, болалар – 2000 м. Теннис тўпини жойидан ва югуриб улоқтириш.

Тиззаларни кўтариб тушириб югуриш.

Гимнастика скамейкасидан сакраб ўтиб югуриш.

5. Мавзу. Футбол ўйинида ҳимоя ва ҳужум техникасини такомиллаштириш. (2соат)

Футбол ўйинида ҳимоя ва ҳужум техникасини ўргатувчи машқларини бажариш. Тўпни ишлатиш техникасини ўргатиш: майдонда тўп билан ҳаракатланиш, тўхтатиш ва узатиш. Машқлар якка ва жуфт ҳолда бажарилади.

6. Мавзу. Футбол ўйинида тўпни дарвозага тегиш ва бош билан уриш техникасини такомиллаштириш. (2соат)

Футболда тезлик ва йўналишни ўзгартириб тўпни шеригига узатиш техникасини ривожлантириш. Дарвозага тўп узатишни ривожлантириш учун тезланиб югуриш, тўпни узатиш ва илиш. Бош билан уриш машқлар мажмуи.

7. Мавзу. Футбол ўйинида тўпни рақиб ўйинчисидан олиб қўйиш техникасини такомиллаштириш. (2соат).

Ўйинчини футбол майдонида ҳаракатланишга оид машқлар: тўп билан ҳаракатланиш, тўпни узатиш, тўхтатиш. Тўпни рақиб ўйинчисидан олиб қўйиш усуллари бажариш: оддий югуриш, тезланиб югуриш, тўпни узатиш ва тўхтатиш, тўпни дарвозадан қайтариш.

8. Мавзу. Футбол ўйинида учиб келаётган тўпни тегиш (2соат).

Аввал ўрганилган элементлар техникасини қайтариш, тўпни узатиш ва илиш, дарвозага узатиш ва қайтариш. Хужум ва ҳимоя тактикаси, чалғитувчи ҳаракатлар. Футбол ўйини қоидалари.

9. Мавзу. Баскетбол ўйининг хужум ва ҳимоядаги ҳаракат элементларини такомиллаштириш. (2соат)

ўйин элементларини ўргатувчи машқлар, 1 ва 2 та ўйинчи билан бирга ҳаракатланиш, хужум ва ҳимояда тактик ҳаракатларни такомиллаштириш. Баскетбол майдонида ҳаракатланишни қайтариш: ўнг ва чап ёнда қадам ташлаб югуриш, сакраб ва тўхтаб югуриш.

Тактик ўйин.

10. Мавзу. «Баскетбол ўйинида тўпни ҳаракатда ва жарима чизиғидан саватга ташлаш техникасини такомиллаштириш» (2соат)

ўйин элементларини ўргатувчи машқлар, 1 ва 2 та ўйинчи билан бирга ҳаракатланиш, хужум ва ҳимояда тактик ҳаракатларни такомиллаштириш. Тўпни ҳаракатда ва жарима чизиғидан саватга ташлаш машқлар мажмуи.

11. Мавзу. Баскетбол ўйинида хужум ва ҳимоя элементлари техникасини такомиллаштириш. (2соат)

Баскетбол ўйинида хужум ва ҳимоя ҳаракатларни ривожлантирувчи машқларини бажариш: оддий югуриш, ўнг ва чап ён билан, тезликни ўзгартириб югуриш. Тўпни узатиш ва олишни бажариш, тўпни узоқ масофадан саватга отиш. Баскетбол қоидалари ва ҳакамлик.

12 Мавзу. Баскетбол ўйинида техника ва тактика усулларини такомиллаштириш. (2 соат)

ўйинда техника ва тактика усулларни ривожлантирувчи машқларини бажариш. Тўпни узатиш ва олишни бажариш, тўпни узоқ масофадан саватга ташлаш. Баскетбол қоидалари ва ҳакамликни ўзлаштириш.

13. Мавзу. Волейбол ўйинида тўпни юқоридан ва пастдан ошириш техникасини такомиллаштириш. (2соат)

ҳаракатланиш техникасини ўргатувчи машқларини бажариш: оддий югуриш, ўнг, чап ён билан олдинга югуриш, тезликни ўзгартириб югуриш, тезланиб югуриш. Тўпни юқоридан ва пастдан ҳаракатланган ва жойида турган ҳолда узатиш техникаси.

14.Мавзу: Волейбол ўйини элементларини такомиллаштириш. (2 соат)

волейболда ҳужум техникасини ўргатувчи машқларини бажариш. Ўйин тактикасини ўргатиш, якка, гуруҳ ва команда ҳаракатлари. Волейболда жисмоний сифатларни ривожлантириш (тезлик, эпчиллик, чидамлик).

15. Мавзу. Волейбол ўйинида ҳужум тўпини уриш техникасини такомиллаштириш (2-соат).

Волейбол ўйини элементлари техникасини ривожлантирувчи машқларини бажариш: ўйинчини волейбол майдонида ҳаракатланиши, тўпни юқоридан, пастдан узатиш элементлари, ҳужум ва ҳимоя элементлари техникаси.

16.Мавзу. Волейбол ўйинида тўсиқ қўйиш (блок) элементларини ва техника тактикани такомиллаштириш.(2-соат).

Волейбол ўйини элементлари техника ва тактикасини такомиллаштирувчи машқларини бажариш: ўйинчини волейбол майдонида ҳаракатланиши, тўсиқ қўйиш, ҳужум ва ҳимоя элементлари техникаси.

17. Мавзу. Асосий мускул гуруҳларини ривожлантирувчи машқлар мажмуасини тузиш (2-соат)

Машқларни тузиш техникаси ва уларни кичик гуруҳларда ўтказиш. Снарядларда машқ бажаришни ривожлантириш-сакрашлар, тайёрловчи машқлар бажариш: сакрашда югуришни ўргатиш, оёқлар билан итарилиш. Сакраш хафини олдини олиш билан бажариш. Оралиқ баҳолаш нормативларини топшириш.

18.Мавзу. Амалий гимнастикани ўтказиш. (2соат).

Талабанинг амалий жисмоний тайёргарлиги:

Соғломлаштириш машқлари.

19. Мавзу.ОЎЮ учун МАЖТ амалий машғулотлар мажмуаси(2соат)

Тана ва қўл мушакларини ривожлантирувчи машқларини бажариш. Машқларни гимнастика деворида осилган ва турган ҳолда бажариш – тўғри ва букилган оёқларни кўтариш, оёқларни ташқарига ва ичкарига айлантириш, тиззани қорингача тортиш, қўлларни букиш ва ёзиш, олдинга эгилиш, қўлларни олдинга ва ён томонларга узатиш. Машқлар жисмлар билан бажарилади, (тўплар, гантеллар).

1.4. IV – СЕМЕСТР (20соат)

1.Мавзу. «Мутахасисликка амалий жисмоний тайёргарлик.» Иш қобилиятини тиклаш машқлар мажмуини тузиш. (2 соат)

Штанга билан машқлар бажариш, югуриш машқларини бажариш, сакраш машқларини бажариш, иқтисодчи ходимлар учун машқлар мажмуаси.

2. Мавзу.Волейбол ўйинида ҳужум тўпини техникани такомиллаштириш (2 соат)

Ўйинчини волейбол майдонида ҳаракатланиш техникасини ўргатувчи машқларини бажариш: оддий югуриш, ўнг, чап ён билан олдинга югуриш, тезликни ўзгартириб югуриш, тезланиб югуриш. Тўпни юқоридан ва пастдан ҳаракатланган ва жойида турган ҳолда узатиш техникаси. Ҳужум тўпини уриш элементлар техникаси.

3. Мавзу. Волейбол ўйинида “блок” қўйишни такомиллаштириш. Волейбол ўйинида техника ва тактика қўллашни такомиллаштириш(2 соат)

Волейболда ҳужум техникасини ўргатувчи машқларини бажариш. Ўйин тактикасини ва блок қўйишни такомиллаштириш:якка, гуруҳ ва команда ҳаракатлари. Волейболда жисмоний сифатларни ривожлантириш (тезлик, эпчиллик, чидамлилиқ).

4. Мавзу. Баскетбол ўйинида техника ва тактика усулларини такомиллаштириш. (2 соат)

ўйинчини баскетбол майдонида ҳаракатланишини ривожлантирувчи машқларини бажариш – оддий югуриш, қадамлар ташлаб, ўнг ва чап ёнлар, сакрашлар, тўхташлар билан югуришлар қўлланилади. Тўпни узатиш ва тутиш техникасини якка ва жуфтлик билан бажариш.

5. Мавзу. Баскетбол ўйинида техника ва тактика усулларини такомиллаштириш ва ҳакамлик қилиш (2 соат)

ўйин элементларини такомиллаштириш, 1 ва 2 та ўйинчи билан бирга ҳаракатланиш, хужум ва ҳимояда тактик ҳаракатларни такомиллаштириш. Баскетбол майдонида ҳаракатланишни қайтариш: ўнг ва чап ёнда қадам ташлаб югуриш, сакраб ва тўхтаб югуриш.

6.Мавзу. Мутахассисликка амалий, жисмоний тайёргарлик. (2 соат)

Ақлий иш билан шуғулланувчи ходимлар учун махсус машқлар мажмуаси.

7. Мавзу. Чидамлик ва тезкор чидамликни такомиллаштириш.(2 соат)

Тезлик – куч сифатларини ривожлантирувчи машқларини бажариш: 60 м масофани 2-3 марта югуриб ўтиш, 150 м масофани 2-3 марта югуриб ўтиш. (100-200). Итарилиб югуришни тезлаб югуришга алмаштириш. Ўнг ва чап оёқда сакраб югуриш (150-200 м).

8. Мавзу. Куч ва тезкорлик кучини такомиллаштириш. (2соат)

Темпли югуриш, тезликни ошириб югуриш. Тезлик – куч сифатларини оширувчи машқларини бажариш. Тренажерларда машқлар бажариш.

9. Мавзу. Футбол ўйинида техника ва тактика усулларини такомиллаштириш (2 соат)

Футболда тезлик ва йўналишни ўзгартириш ва тўпни шеригига узатиш техникасини такомиллаштириш. Дарвозага тўп узатишни ривожлантириш учун тезланиб югуриш, тўпни узатиш ва илиш машқларини бажариш.

10.Мавзу. Футбол ўйинида техника ва тактика усулларини такомиллаштириш ва ҳакамлик қилиш (2 соат)

Футболда тезлик ва йўналишни ўзгартириш ва тўпни шеригига узатиш техникаси ривожлантириш. Дарвозага тўп узатишни ривожлантириш учун тезланиб югуриш, тўпни узатиш ва илиш машқлари.

**ОЛИЙ ЎҚУВ ЮРТЛАРИ ТАЛАБАЛАРИДА КУЧ СИФАТИНИ
РИВОЖЛАНТИРИШ САМАРАДОРЛИГИ**
(методик қўлланма)

ТОШКЕНТ – 2015

КИРИШ

I БОБ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ТУРЛИ ШАКЛЛАРИ ЖАРАЁНИДА талабалар КУЧИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИ.

1.1 Жисмоний тарбия дарсларида талабалар кучини ривожлантириш
услугияти

1.2. Жисмоний сифатларни (куч сифатини) тарбиялашнинг умумий
асослари

II- БОБ. ПЕДАГОГИК ТАЖРИБА ВА УНИНГ НАТИЖАЛАРИ

2.1. Жисмоний тарбия дарсларида ва дарсдан ташқари машғулотларда куч
сифатини ривожлантириш учун машқлар мажмуаси

2.2. Куч сифатини ривожланиш самарадорлиги.

ХУЛОСА

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

КИРИШ

Муаммонинг долзарблиги Ўзбекистоннинг буюк келажагини таъминлаш мақсадида аҳолини тинчлиги, юрт бойлиги, айниқса иқтисодиёт, ижтимоий маданият, таълим-тарбия жараёнларида туб ислохатлар ўтказилмоқда. Уларнинг самарали «Таълим тўғрисида», «Кадрлар тайёрлаш Миллий Дастури», «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» ги Қонун ва Қарорларда ўз ифодасини топган.

Умумий ўрта таълим учун жисмоний тарбия бўйича давлат таълим стандартлари (УЎТЖТДТС) таълим жараёнининг сифатига, таълим мазмунига доир талабларни; талабалар тайёргарлигининг зарур ва етарли даражаси ҳамда битирувчиларга қўйиладиган талабларни; таълим муассасалари фаолияти ва жисмоний таълим ҳамда тарбия сифатига баҳо бериш тартиби ва механизмларини белгилаб беради.

Мазкур мавзуни олий ўқув юртлари талабалари орасида куч сифатини ривожлантириш самарадорлиги деб танлашимиздан маҳсад, бугунги кунда спорт турлари ичида шуғулланувчилар сони жиҳатидан ниҳоятда кенг оммавийлашганлиги билан муҳим ўринни эгаллайди. Шунинг учун шуғулланувчиларнинг куч сифатини ривожлантириш ҳамда улардан тўла қонли мукамал эгаллаш бугунги куннинг долзарб масалларидан бири ҳисобланади.

Шу нуқтаи назардан қараганда биз танлаган мавзунинг долзарблиги ва муҳимлиги яққол намоён бўлади.

Маҳсад, куч сифатини ривожлантирувчи машқларни самарадорлигини ошириш.

Тадқиқотнинг вазифалари Тадқиқотнин олиб боришда қуйидаги вазифалар амалга оширилди:

1 Талабаларда куч сифатини ривожлантирувчи машқлар воситаси, уларни қўллаш усулияти ва тамойилларининг динамикасини аниқлаш. Умумтаълим мактаблари дастури асосида куч машқларни ривожлантирувчи машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш.

Тадқиқотнинг амалий аҳамияти. Ўқув педагогик жараёнида ўтказиладиган машғулотларда дастур материалларини ўтишда кучни ривожлантирувчи воситалари, усулларидан фойдаланиш бўйича ишлаб чиқилган тавсиялар асосида ТАЛАБАЛАРНИНГ жисмоний сифат кўрсаткичлари, ҳаракат кўникма ва малакалари, машғулот самарадорлиги оширилди ва шаклланди.

I БОБ. Жисмоний тарбиянинг турли шакллари жараёнида талабалар кучини ривожлантириш усулияти.

Жисмоний тарбия дарсларида талабалар кучини ривожлантириш усулияти

Куч тайёргарлиги жараёнини режалаштириш. Мазкур қўлланманинг аввалги фаслларида талабаларнинг куч тайёргарлиги даражасини сифатли ошириш учун куч машқлари билан шуғулланишни мунтазам равишда, хафтасига камида уч марта, режали, факультатив дарслардан ҳам, мустақил машғулотардан ҳам фойдаланган ҳолда ўтказиш зарурлиги тўғрисидаги қоида асослаб берилган эди. Ушбу фаслда жисмоний тарбия дарсларида куч тайёргарлигини режалаштириш усулияти тавсия этилади.

Режа тузар экан, ўқитувчи машғулот жараёнида ТАЛАБАЛАРНИНГ куч сифатларини ошириш бўйича ечилиши керак бўлган муайян вазифаларни аниқлаб қўйиши шарт. Масалан: 1) қўллар ва елка сатҳи, оёқлар ҳамда орқа кучни ошириш; 2) “Алпомиш” ва “Барчиной” мажмуаси машқлари: яккачўпда 3-4 марта тортиниш; 2-3 марта кўтарилиб айланиш машқларини бажариш бўйича натижаларни ошишига эришиш; 3) оёқ мушаклари учун тезлик-куч хусусиятига эга машқлардан фойдаланган ҳолда, ТАЛАБАЛАРНИНГ жойдан туриб узунликка сакраш натижаларини 10-15 см га оширишга эришиш.

Қўйилган вазифалардан келиб чиқиб, чекланган дарс вақти шароитида зарур куч сифатларини ривожлантиришга имкон берувчи машқларни танлаб олиш лозим. Машқларнинг бажариш техникаси унга мураккаб бўлмаган ҳамда катта мушак гуруҳлари ёки бир неча гуруҳларга таъсир этадиган хилларини танлаб олиш тавсия қилинади. Кўпгина машқлар талабаларга яхши таниш ҳаракатлардан иборат бўлиб, фақат юклар билан бажарилиши керак.

Машқлар мажмуаларга бирлаштирилади, уларнинг ҳар бири битта дарсда бажарилади. Ҳафтадаги учта дарс учун ҳар бири 5-6 та машқдан иборат бўлаган, 3 хил мажмуа тузиш мақсадга мувофиқдир. Машқ мажмуалари ҳар ойда қисман ўзгартирилиши лозим.

Талабаларнинг куч тайёргарлигини турли-туман анжомлар: гонтель, эспандерлар, кадоқ тошлар, штанга ва унинг латоклари, қумли қоплар, шунингдек, улар урнини босувчи оғир жисмлар ёрдамида олиб бориш мумкин. Бундан ташқари, ҳар бир дарсда ўз тана вазни билан ҳам албатта машқлар бажариш лозим. Гантеллар билан бажариладиган машқлар кичик мушак гуруҳлар ва алоҳида мушакларни жуда яхши ривожлантиради. Каттароқ мушак гуруҳларини ҳаракатга жалб қилувчи машқларни штанга ва кадоқ тошлар билан самарали бажариш мумкин. Штанга деярли барча мушак гуруҳларини ҳаракатга келтирувчи машқлар: кўкракка ва юқорига ростланган қўлларга кўтариш ва ҳ.к. ни бажариш усул шакл ва оғирлик жиҳатидан энг қулай спорт анжомидир.

Дарсларда юклар билан машқларни такрорлаш усулида бажариш керак. 75-80% ли оғирлик билан бажариладиган машқларда тавсия этиладиган такрорлар миқдори 4-5 марта 50-55% ли оғирлик билан бажариладиган машқларда эса 7-10 марта.

Юклар билан максимал натижа учун бажариладиган машқларда талабалар ўзларини бир ойда бир марта, ойлик машғулот дастурини ўтганларидан сўнг синаб кўришлари керак, бу ўқитувчининг куч тайёргарлиги даражасидаги ўзгаришларни аниқлаб олишга имкон беради. Янги олинган натижалар максимал ҳисобланиб, кейинги машғулотлар учун шу асосда машқ оғирликлари белгиланади. Максимал натижа учун урунишларни дарс жараёнидаги махсус ажратилган вақтда ёки дарсдан ташқари вақтда ташкил этиш мумкин.

Ўз тана оғирлиги билан бажариладиган куч машқларини такрорлаш усули билан ҳам, “имкон даражасида” усули билан ҳам амалга оширса бўлади.

Куч машқлари билан шуғуллана бошланган 1-ярим йилликда “имкон даражасида” такрорлашлар кўпи билан икки ҳафтада бир марта бўлади. Бу уринишларни машғулотларнинг ойлик циклидаги сўнгги ҳафтада, шунингдек, янги машқни киритган вақтда талабаларнинг алоҳида максимал даражаларини анқлаш учун амалга ошириш мақсадга мувофиқдир.

Иккинчи ярим йилликдан бошлаб шуғулланганлик даражаси ўсгани сайин талабалар ҳар бир дарсада бир мартадан бирор-бир машқда “имкон даражасида”ги уринишни бажара оладиган бўлади.

Кейинги фаслда аниқ мисолларда куч тайёргарлигида юкломани режалаштириш ва тақсимлаш масалалари кўриб чиқилади.

Куч тайёргарлигининг йиллик дастури. Жисмоний тарбия дарсларида талабалар куч тайёргарлигининг ўқув йилига мўлжалланган дастури иккита ярим йиллик циклдан иборат бўлиб, улардан биринчиси октябрдан декабрга қадар, иккинчиси февралнинг ўрталаридан майгача ўтказилади.

Дастур воситалари таркидига штанга билан бажариладиган энг самарали машқлар, шунингдек, тест ҳисобланган ва ҳарбий хизматчиларнинг жисмоний тайёргарлигида кенг тарқалган ўз тана оғирлиги билан амалга ошириладиган машқлар киради.

Маълумотларга кўра куч тайёргарлиги циклининг 2-ярим йиллигидаги машғулотлар бошланишидан аввал назорат машқлари натижалари бир оз пасаяди. Бу дарсларда таътиллер ҳамда чанғи учиш тайёргарлигини ўташ оқибатида куч машқлари билан мунтазам шуғулланиш орасида юзага келган 1,5 ойлик танаффус бўлганлиги билан изоҳланади. Таъкидлаш жоизки мазкур дастур бўйича куч тайёргарлигини ўтаган талабалар уни ўтамаганларга нисбатан “Алпомиш” ва “Барчиной” мажмуаси меъёрларини топширишда анча юқори натижалар кўрсата оладилар.

Куч тайёргарлиги борасида вақт-вақти билан талабаларнинг ўз тана оғирлиги билан машқларни имконият даражасида кўп мартаба

бажаришга уринишларни ташкил этиб туриш кўзда тутилган. Агар машқ ва дарсга мувофиқ устунда максимал тест кўрсатилган бўлса демак, талабалар бир уринишда машқни максимал кўп миқдорда такрорлаши, яъни “имкон даражасида” бажариш керак.

Куч машқларида штанга оғирлиги ёки такрорлашлар сонини дарсда бериладиган нисбий жадаллик билан боғлиқ равишда математик ҳисоб-китоб йўли билан аниқлаш талабалар учун қийинчилик туғдирмайди.

Талабалар ўз тана оғирликлари билан бажариладиган машқларда ҳар хил максимал кўрсаткичларга эришишлари сабабли, бир хил нисбий жадаллик берилганига қарамай, машқлар такрори бўйича турли натижаларини кўрсатадилар. Шундай қилиб, бажарилган юклама ҳажми уларда ҳар хил бўлиб чиқади.

Талабалар дарс, ҳафта, ой, ярим йиллик, ўқув йили давомида бажариладиган такрорлашлар сонини, шунингдек, юкламани ҳисоблаб чиқариш учун ўқув гуруҳининг куч тайёргарлиги режасида ҳар хил дарс учун аниқ рақамлар такрорлашларнинг ўртача кўрсатиш лозим. Ўқитувчи уни муайян гуруҳ ўқучиларини дастлабки тестлашдан ўтказиб ҳамда максимал натижаларнинг ўртача катталикларини ҳисоблаб топиб аниқлаши мумкин. Улардан фойдаланган ҳолда у нисбий жадалликнинг режалаштирилган катталикларига қараб режага гуруҳнинг ўртача ўқувчисига мўлжалланган такрорлашларнинг аниқ сонини киритади.

Юклама ҳажми куч машқлари дарс мажмуалари учун ажратилган вақт билан чекланганлиги сабабли II ярим йилликда машғулот самарасига асосан жадалликни ошириш йўли билан эришилади. Бу вақтга келиб етарли даражада машқланган талабалар анча катта оғирликдаги штанга билан шуғулланадилар ва ўз тана оғирликлари билан машқларнинг ҳар бир уринишда кўп миқдорда такрорлаб бажарадилар.

Максимал натижа учун (ёки “имкон даражасида”) уринишлар энди анча кўп режалаштирилади. Шу тариқа штанга билан бажариладиган

машқларнинг ўртача нисбий жадаллиги 10,4%га ўз тана оғирлиги билан ўтказиладиган машқларда эса 5,9% га ошади.

Такрорлашларнинг максимал имкон даражасидаги уриниш-ларни энди талабалар 27 тага кўпроқ бажарадилар. Ҳар иккала ярим йиллик цикл ўхшаш тарзда қурилган бўлиб, уларнинг ҳар бири 3 та тўрт ҳафталик циклдан иборат.

1-ойлик цикл бундан мустасно бўлиб, унда ўқувчи юкламанинг ҳафталик ҳажмини оширади. Ҳафталик цикл учта дарс машғулотидан иборат бўлиб, уларда ҳар бири 12 дақиқага мўлжалланган 6 та куч машқларидан иборат мажмуалар бажарилди. Битта машқнинг бажарилишига 2 дақиқа ажратилади.

Ўтказилган тест натижаларига кўра машғулотларни ташкил этишнинг қуйидаги тизимини тавсия этиш мумкин:

- 1) талабаларни куч тайёргарлиги даражасига кўра машқларини бажарилишга сарфланган вақт, юклама ҳажми ва жадаллигини аниқлаш;
- 2) талабаларни максимал натижалари даражасига қараб кейинги машғулот учун машқларнинг режалаштирилган юкламасини аниқлаш;
- 3) талабаларни, масалан, ўз куч тайёргарлигига кўра тахминан бир хил 6 та гуруҳга бўлиш; уларнинг ҳар бири ўз бекатида машқларни бажаради.

Дарсни бошлашдан аввал талабаларнинг машғулот режаси ҳамда бекатлардан ўтиш тартиби билан таништириш лозим.

Куч машқлари дарсини айланма машғулот усулида қандай ташкил этиш мумкинлигини йиллик дастурнинг 7-дарси мисолида кўриб чиқамз. 6 та бекатда талабалар мувофиқ равишда 6 та машқ бажарадилар: 1) сиқиб кўтариш, 2) ўтириб туриш, 3) штангани кўкракка кўтариш, 4) яккачўпда тортилиш, 5) қўлларга таяниб етган ҳолда уларни букиб-ёриш, 6) ётган ҳолатдан гавдани кўтариш. Ҳар бир машқ режалаштирилган юклама билан 2 уринишда бажарилади.

Машқларни бажариш учун 12-15 дақ. ҳар бир бекатга тахминан 2 дақ. дан берилади.

Талабаларнинг гуруҳлари, уларнинг уларнинг ҳар бири тахминан 4 кишидан иборат бўлади, барча гуруҳлар бир вақтнинг ўзида машқларнинг бажаришга киришадилар. 1,2,3-бекатларда талабалар штанга ёнига галма-галдан келадилар ва 2 уринишни бажарадилар. Штангани кўтариш учун ажратилган вақт-15-20 сек., дам олиш учун 100 сек берилади.

4,5,6-бекатларда талабалар машқларни, агар имкон бўлса, бир вақтда бажара оладилар. Бу бекат учун ажратилган майдони ўлчамларига боғлиқ. Ҳар бир талаба икки дақиқа 2 та уринишни амалга оширади. Ўз бекатида машқни бажариб бўлгач гуруҳлар кейинги бекатга ўтадилар. Ўқитувчининг бўйруғи билан талабалар томир уриш суръатини ўлчай бошлайдилар ва кўрсаткичларни варақага ёзадилар, худди шундай буйруқдан сўнг муолажани тугаллайдир. Томир уришнинг бевосита болаларнинг ечиниш хонасидада ўлчаш ҳам мумкин.

Куч машқларни айланма усул билан бажарганда, агар томир уриши 220 дан шуғулланувчининг ёшини айириб чиқарилган натижанинг 70-80% га тенг бўлса, меъёрда ҳисобланади.

Талабалар томир уришини куч тайёргарлиги жараёнида мунтазам равишда ўлчаб туриш ўқитувчига шуғулланувчиларнинг организмнинг функционал ҳолатидан келиб чиқиб юкламани ўзгартириш ва шу тариқа ўзи ишлаб чиққан машғулот режасига ўз вақтида тузатишлар киритиш имконини беради.

**Гантеллар билан бажариладиган машқлар мажмуасини тузиш
схемаси**

Машқ	Ривожлантириш йўналиши	Ҳаракат хусусияти
1	қўл ва елка сатҳи мушаклари	Орқани ростлаш ёки букиш билан бирга юқорига кўтарилган қўлларнинг ҳар-хил ҳаракати
2	қориннинг қишиқ мушаклари	Гавданинг турли томонларга эгилиши ва букилишлари
3	Оёқ мушаклари	Ҳар-хил ўтириб туришлар
4	қўл мушаклари	қўлларни турли ҳолатларда букиш ва ёзишлар
5	қоринининг тўғри мушаклари	Чалқанча ётган ҳолатда гавда ва оёқлар билан турли ҳаракатларни бажариш.
6	Буйин мушаклари	Бошнинг юқлар билан бажариладиган ҳаракатлари ҳамда “кўприкча” ҳолатида туриб амалга ошириладиган машқлар
7	Орқа мушаклари	Турли дастлабки ҳолатдан кучли букишлар.
8	Оёқлар ва елка сатҳи мушаклари	қўл ҳаракатлари билан бирга ҳар хил ҳамла қадамини ташлаш, турли ўтириб-туришлар
9	Елка сатҳи мушаклари	Турган ва ётган ҳолатда тўғри кўтарилган қўллар билан ҳаракатлар бажариш
10	қорин пресси	Олдинга энгашишлар, қўлларни ҳар хил ҳолатда тутиб, гавдани буриш ва эгилишлар

Қадоқ томирлар билан бажариладиган машқларни тузиш схемаси.

Машқ	Ривожлантириш йўналиши	Ҳаракат хусусияти
1	қўл ва елка сатҳи мушаклари	Бир ва икки қўл билан турлича сиқиб кўтариш
2	Гавда мушаклари, асосан қорин пресс	Ҳар-хил энгашиш, бурилиш ва айланма ҳаракатлар
3	Оёқ мушаклари	Ҳар хил ўтириб туришлар
4	Елка сатҳи мушаклари	Ростланган қўлларнинг олдинга, ён томонга, юқорига ва пастга ҳар хил ҳаракатлар
5	қўл мушаклари	қўлларни турли ҳолатлардан букиб-ёзиш
6	Буйин мушаклари	Бошга махсус тасмадаги қадоқ тошни осиб, бўйинни букиш ҳар томонга бурилишлар; “кўприкча”да туриб турли машқларни бажариш
7	Асосан орқа мушаклар	Битта ва иккита қадоқ тошни ҳар хил ирғитишлар; битта қадоқ тошни қўл билан айланма ҳаракатлар бажариш; орқанинг ростловчиларини фаол ишлатиб гавда ҳаракатларини бажариш;
8	Оёқ мушаклари	Битта ва иккита қадоқ бош билан ҳар хил хамла қадамлари ташлаш, ўтириб-туришлар
9	қўл ва елка сатҳи мушаклари	Ҳар хил ҳолатлардан штангани сиқиб, силтаб кўтаришлар
10	Барча мушак гуруҳлари	Асосан даст кўтаришлар бир ва икки қадоқ тошларни отиб ўйнатиш

1.2. Жисмоний сифатларни (куч сифатини) тарбиялашнинг умумий асослари

Талабаларда жисмоний сифатларни тарбиялашда берилаётган машқлар уларнинг ёшлик хусусиятларига ва жисмоний сифатларни қулай ёшлик даврларига қараб танланиши ва ривожлантирилиши жуда муҳим ҳисобланади.

Кишини кучи деганда ташқи муҳит қаршиликларини мускул кучи ёрдамида енгиш қобилияти тушунилади. Куч биологик ҳаракатларнинг барчасида намоён бўлади. Кучни ривожлантиришда турли қаршиликларни енгиб бажариш билан боғлиқ жисмоний машқлар қўлланилади. Буларга асбоб анжомларнинг оғирлиги, ўзининг оғирлиги ва махсус тренажёрлар киради.

Кучни ривожлантиришда кўп ҳолларда қуйидаги жисмоний машқ воситаларидан фойдаланилади: предмет ва предметларсиз бажариладиган умумривожлантирувчи машқлар; тўлдирма тўплар ва гантеллар билан бажариладиган машқлар, югуришлар (турли йўналишларда, жойларда ва хоказо), сакрашлар; ирғитишлар; оғирликлар билан машқлар (қўрғошин жойлаштирилган белбоғ, казуллар, кум тўлдирилган қопчалар, резинкали, пружинали амартизаторлар ва эспандерлар); штанга ва тренажерларда машқлар; махсус машқлар (тўп учун курашиш, сериялар билан сакраб тўп ташлаш, оғирликларни қўллаб тўпни олиб юриш ва айлантириб ўтишлар ва шу кабилар)

Кучни ривожлантириш оғирлик даражасига боғлиқ бўлади.

Абсолют ривожлантиришда оғирлик катталиги максимумнинг 80% ташкил этади. Тезкор – кучни ривожлантиришда оғирлик катталиги 30-70 % гача бўлиши керак. Кичик оғирликлар (50 %) гача фақатгина тезкор – кучнигина эмас шу билан бирга куч чидамлийлигини ҳам ривожлантиради.

Талабаларда 50-75 % кучланишга эга бўлган статик характердаги машқлар ва динамик характердаги кучни, ўрта (50-75% гача) кучланишга эга бўлган машқлар (қизлар учун 30-50% гача) жуда фойдалидир. Машғулот вақтида машқлар доимо қийинлаштирилиб борилади. Бунга оғирликларни орттириб бориш, такрорланиш сонини, сериялар сонини, ҳаракат суратини ошириш ва дам олиш оралиғини қисқартириш усуллари кўлланиш билан эришилади. Кучни ривожлантириш учун куйидаги усуллардан фойдаланилади:

Максимал кучланиш усули

Динамик кучланиш усули

Такрорий машқ усули

Изометрик кучланиш усули

II. БОБ. ПЕДАГОГИК ТАЖРИБА ВА УНИНГ НАТИЖАЛАРИ

2.1. Жисмоний тарбия дарсларида ва дарсдан ташқари машғулотларда куч жисмоний сифатини ривожлантиришга йўналтирилган машқлар мажмуаси.

Талабаларда куч қобилиятларини куйидаги дастур бўлимларидаги материаллар асосида ривожлантириш мақсадга мувофиқ бўлади.

Тирмашиб чиқиш.

Тирмашиб чиқиш машқлари елка камари ва кул мушакларига катта нагрузка тушиши билан характерлидир. Бир укли (аркон, устун, лангар чуп) асбобларга тирмашиб чиқишда елкани тортувчи мушаклари фаол ишлайди.

Тирмашиб чиқиш учун куйидаги асбоблардан фойдаланиш мумкин бўлади: гимнастика деворчаси, нарвон, аркон, лангар чуп ва устун.

Тирмашиб машқлари куйидагича туркумланади:

аралаш осилиш еки таянишлар билан тирмашиб;

оддий осилиш еки таяниш билан тирмашиб;

бир жихоздан иккинчисига тирмашиб утиш;

тухташлар билан тирмашиб чиқишлар;

жуфт булиб тирмашиб чиқишлар

Тик нарвонга тирмашиш

бир еки турли усулда тирмашиш;

тирмашиб куллар билан бир вақтнинг узида, оекларни навбат билан утказиш(нарвончанинг ени чизигини еки зинасини ушлаб);

бир вақтнинг узида кул ва оеклар харакати билан (харакат сакрашга ухшаб кетади);

бир кулваиккала оек ердамида, икки кулва бир оек ердамида, бир кул ва бир оек билан тирмашиш;

юк билан тирмашиш;

Тик арконга тирмашиб чиқиш

уч интилишда тирмашиб чиқиш;

икки интилишда тирмашиб чиқиш;

оеклар ердасиз тирмашиб чиқиш;

90 градуслик бурчак хосил килиб тирмашиб чиқиш;

иккита арконни ушлаган холда тирмашиб чиқиш;

Тик ходага тирмашиб чиқиш

1. уч интилишда тирмашиб чиқиш;

2. икки интилишда тирмашиб чиқиш;

3. оеклар ердасиз тирмашиб чиқиш;

4. 90 градуслик бурчак хосил килиб тирмашиб чиқиш;

иккита арконни ушлаган холда тирмашиб чиқиш;

Дарахт еки тик устунларга тирмашиш

Кучоклаб чиқишлар. Дарахтга кукрак билан зич епишиб, уни куллар биланмаҳкам ушланади. Оеклар харакати дарахтнинг йугон еки ингичкалигига боғлиқ. Агар дарахт ингичка булса, уни худди аркон каби ураб ушланади. Дарахт йугон булса мустаҳкам таянчни сезгандагина юкорига силжиш мумки булади.

Кучоклаб чикишлар. Хаддан ташкари йугон дарахтларга чикишда кулланилади. Куллар билан дарахт кучоклаб олинади еки тирсаклар ердамида сикилади. Оеклар букилган холатда дарахтни икки енидан сикади.

Оркада юк билан тирмашиб чикиш усулини куллаш.

Иккитадан тирмашиб чикишлар

Тик нарвонга тирмашиб чикиш

Шеригини елкасига утказиб тирмашиб чикиш. Пастдагига ердамлашиш максадида юкоридаги шугулланувчи зиналарни куллар билан олдинма – кейин ушлаб тортилиб боради.

Худди шундай, нарвоннинг ен тарафидан чикилади

Худди шундай, факат пастдаги- оекда, юкоридаги эса кулларда чикишади.

Бир киши нарвоннинг бир тарафидан юкорига кутарилади, иккинчисибоска тарафдан пастга тушади.

Аралаш асбобларда тирмашиб чикиш

Аркон кия жойлашган нарвонга мустахкамланган булади. Аркондан чикиб, нарвонга утилади ва аксинча

Кия урнатилагн хода тик нарвонга бириктирилади. Холадан зинага утиш ва аксинча.

Тик холада аркон кия бириктирилган. Аркондан тирмашиб чикиб егочга утиш ва аксинча.

Түхтаб –түхтаб тирмашиб чикиш

Тик арконда

Турган холатда богланишлар. Арконда тугри кулларда осилиб (аркон унг тарафда), унг оекни унг томондан оркага айланма харакатлантириб, аркон унг оекка уралади (пастда аркон унг оек такимининг ташкари тарафидан утади). Унг оекни бир оз эгиб, чап оек учида арконни илиб, оеклар бир-бирига жуфтлаб каттик сикилади. Сунгра арконни чап кул ортига олиб, куллар бушатилади ва енга езилади.

Сиртмок шаклида боғлаш. Тугри кулларда осилган холатда оекларни олдинга кутариб, арконни оек орасига олиб каттик сикилади (оеклар чалиштирилади). Бир кулни бушатиб, арконнинг пастки учидан олинади ва елка баландлигида арконга бирлаштирилади, сиртмок шакли хосил килинади. Иккинчи кул хам бушатилади.

Худди шундай, факат сиртмок икки оекни ураб утади. Охирги холатда шугулланувчи худди сиртмокда утиргандек булиб куринади.

Епик сиртмок ва саккизлик шаклида боғлашлар. Арконда тугри кулларга осилиб, оекларни олдинга кутариб, аркон оек орасида сикилади. Чап кул билан арконни пастки учидан олиб, чап оекни пастга тушириш билан, унинг устидан арконни ошириб, оеклар орасига туширилади (епик сиртмок). Сунгра кулларни алмашлаб, унг кул биланарконни пастки учидан олиб, унг оек сонидан оширилади. Шундай килиб аркон оек сонларида саккизлик шаклида боғланиб, куллар бушатилади.

2.2.Куч сифатини ривожлантириш.

Тирмашиб чикишга ургатишни аралаш осилиш ва таянишданбошлаш тавсия этилади. Бу машклар шугулланувчиларни тугри нафас олишга ва ута чарчаш холатига тушмаслигига кумаклашади. Машкларни мураккаблаштириш тутиш усулларини узгартириш (юкоридан, пастдан хар хил тутишлар) тирмашиб чикишларнинг тезлиги узгартириш, оек, кул, гавда билан кушимча харакатларни бажариш, юк билан тирмашиб чикиш, тезликка ва масофага тирмашиб чикишларни куллаш оркали амалга оширилади

Юкорида курсатилган усулларни урганиш билан чегараланиб колмасдан турли хил тирмашиб чикиш комплексларини куллаш керак. Табий жойларда машгулот утказишга катта ахамият бериш зарур. Эгалланган куникма ва малакаларни доимо кийин шароитларда куллай олишга эришиш керак.

ЎРМАЛАШЛАР

Ўрмалаш машклари шугулланувчилардан куч, чидамлилик, чакконлик ва тезкорликни талаб килади. Урмалашнинг турт усули мавжуд: судралиб урмалаш, ярим чуккайиб урмалаш, енламаси ва турт оеклаб урмалаш. Ўрмалашлар бирор буюмнинг остидан утиш усулларида ҳам кулланилади. Ўрмалаш машклари бажарилганда гавданинг хамма мушаклари ҳаракатланади, кучланиш фаол дам олиш билан навбатланиб, мушакларни узок вақт иш қобилиятини таъминлайди. Гимнастика дарсларида урмалаш машкларининг техникасини урганишга алоҳида эътибор қурсатилиши лозим. Бу билим ва малакаларни мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш учун машқларни ҳар доим ҳар хил шароитда: эстафета уйинларида, тусиқларни забт этиш, эстафета уйинлари таркибига киритиб, тез-тез такрорлаб туриш керак

Ўрмалаш малакалари бошқа ҳаётий зарур бўлган ҳаракат малакалари билан биргаликда ривожлантириб борилади.

«Тўрт оёқлаб» урмалаш- дастлабки ҳолат- тўрт таянчда (тиззаларга таяниб) турилади. Бажариш: унғ оек тиззаси билан ярим кадам олдинга кадамланади ва бир вақтда чап кул шундай масофада олдинга қўйилади. Кейинги ҳаракат шу тарика, фақат чап оек ва унғ кулда бажарилади.

«Ярим чўккалаб» урмалашлар – дастлабки ҳолат – тиззаларда туриб, тирсакларга таянилади. Бажариш: унғ кулни олдинга кадамлатиб, чап оек чап олдига кадамлатилади. Сунгра шу ҳаракат чап кул ва унғ оекда такрорланади.

«Енбошлама» ўрмалашлар- дастлабки ҳолат – чап енбошда етган ҳолатда чап оекни тос ва тизза бугинларидан тулик букиб, чап кули ложи борица олдинга узатилади в акул тирсагига таянилади. Унғ кул Билан гавда олдида таяниб, унғ оекни бир оз букиб, полга товонлари Билан тулик қўйилади. Бажариш: чап кул тирсакларига таяниб, унғ оек товонида итариб, гавдани бир оз кутариб, олдинга чап кулга яқинлаштирилади. Чап

оёк букилган холича Янги жойга кучирилади. Сунгра чап кул ва унги оёк Яна олдинга чиқарилиб, дастлабки холат қабул қилинади. Енбошлама урмалашда купрок ерга бурилиб, гавдани иложи борича ерга якин тутиш керак. Урмалашни хар икки енбошда бажариш лозим.

«Етиб» урмалаш- дастлабки холат- шугулланувчилар ерга етган холатларида бошни кутармасдан олдинга карашади. Куллар букилган холда бир мунча олдинга чиқарилади. Бажариш: бир оёкни тос ва тизза бугинидан тугри бурчакка олдинга букиб, тос ердан умуман кутарилмайди. Букилган оёк тиззаси ташкарига каратилган булади (соннинг ичкариги юзаси, тизза ва тизза остки қисмлари ерга епишиб етади). Оёқ харакати билан бир вақтда кул олдинга узатилади (унги оёк, чап кул еки аксинча), тирсак ва кафтларга таяниб, букилган оёкка таяниб олдинга урмаланади. Олдинга силжишда букилган оёкни тугирлаш билан бир вақтда бошка оёкни букиб олдинга чиқарилади в акул хам олдинга узатилади. Етиб урмалашда гавда бир енбошдан иккинчи енбошга ағдарилмаслиги керак. Урмалаб юришни тескари йуналишда бажаришни хам билиб куйиш лозим.

ХУЛОСА

1. Тадқиқот натижаларига асосан шу нарса маълум бўлдики куч жисмоний сифатини ривожлантириш ўрганилаётган харакат кўникма ва малакаларини сифатли эгаллашга тўғридан тўғри ўзъаро алоқада бўлади
2. Куч сифатини ривожлантириш учун умумтаълим мактаблари жисмоний тарбия дастурига киритилган бўлим материалларини ўтишда амалий машқлардан кенгрок фойдаланиш лозим.
3. Куч сифатини ривожлантириш машқларини бажариш вақтида талабаларга ўз - ўзини назорат қилиш йўлларини ўргатиш мақсадга мувофиқдир.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси - Т.: Ўзбекистон, 1992-44 б.
2. Каримов И.А. Биздан озод ва обод Ватан қолсин. – Т.: Ўзбекистон, 1994.- 300 б.
3. Каримов И.А. Ватан саждагоҳ каби муқаддасдир. –Т.: Ўзбекистон, 1996. - 378 б.
4. Каримов И.А. Тарихий хотирасиз келажак йўқ. //Мулоқот. –Т.:, 1998.- №5. -Б.1-6.
5. Каримов И.А. Ўзбекистон ХХІ аср бўсағасида хавфсизликка таҳдид, барқарорлик шартлари ва тараққиёт кафолатлари. – Т.: Ўзбекистон, 1997. – 326 б.
6. Каримов И.А. Ўзбекистон иқтисодий ислохотларни чуқурлаштириш йўлида. – Т.: Ўзбекистон, 1995.-269 б.
7. Каримов И.А. Ўзбекистон иқтисодий сиёсатининг устувор йўналишлари. – Т.: Ўзбекистон, 1993.-54 б.
8. Каримов И.А. Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг XIV сессияси материалларини таълим муассасаларининг ўқув дастурларига киритиш тўғрисида. – Т.,1999. – 15 б.
9. Каримов И.А. Ўзбекистоннинг ўз истиклол ва тараққиёт йўли – Т.: Ўзбекистон, 1992.-78 б.
10. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Халқ сўзи.-1999.- 27 май.
11. Ўзбекистон Республикаси “Таълим тўғрисида”ги қонуни. // Туркистон.- 1997. - 1 октябр.
12. Бальсевич В.К. Новое в теории и практике обучения спортивным движениям //Теория и практика физической культуры. –Москва, 1987. - №9. – С.61-62.

13. Бойбобоев Б.Ғ. Жисмоний тарбия дарсларида 11-14 ёшли ўғил болалар учун нагрукани меъёрлаш.: Дис.... пед.фан.ном. – Т., 1999. – 152 б.
14. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. - ФиС, 1988.
15. Верхошанский Ю.В. Спортчининг махсус жисмоний тайёргарлигини асослари. М. : Жисмоний тарбия ва спорт, 1988.-331 б.,
16. Годик М.А. Контроль тренировочўх и соревновательнўх нагрук – М. «ФиС» 1980-130 стр.
17. Давыдов В.Ю. Морфофункциональные показатели и двигательные качества детей 15-17 летнего возраста разных типов конституции: Методические рекомендации.- Волгоград, 1994.- 34 с.
18. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФИС, 1991. – 544 с.
19. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999. – 154 с.
20. Махкамжанов К.М., Насриддинов Ф.Н. Мактабгача ва мактаб ёшдаги болаларнинг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигини такомиллаштириш. – Т., 1995. – 74 б.
21. Минаев В.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1989. – 222 с.
22. Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.224 с.

**«СПОРТЧИЛАРНИ ТАНЛАШ, ТАЙЁРЛАШДА ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ
БАҲОЛАШНИНГ ЗАМОНАВИЙ КОМПЬЮТЕР УСУЛИНИ ИШЛАБ
ЧИҚИШ»**

(методик қўлланма)

МУНДАРИЖА

КИРИШ	3
I.БОБ.ТАДҚИҚОТ МУАММОЛАРИНИ НАЗАРИЙ ВА УСЛУБИЙ АСОСЛАРИ.....	7
1.1. Спортчиларни тайёрлаш тизимига тавсиф.....	7
1.2. Спортчиларни тайёрлаш, танлаб олиш ва йўналтириш мезонлари.....	18
1.3. Спортчиларни танлаш ёш спортчиларни кўп йиллик тайёрлаш.....	25
1.4 Спорт машғулотларини бошқаришнинг назарий асослари.....	43
•	
II БОБ. ТАДҚИҚОТНИ ЎТКАЗИШ УСЛУБЛАРИ, МАЗМУНИ ВА ТАШКИЛ ҚИЛИНИШИ.....	47
2.1. Тадқиқот услублари.....	47
2.2. Илмий-услубий адабий манбаларни таҳлил қилиш ва амалий тажрибалар натижаларини умумлаштириш	47
2.3. Педагогик кузатишлар ва назорат тестлари.....	47
2.4.Математикстатистикауслублари.....	47
2.5. Тадқиқотнинг ташкил этилиши.....	48
	48
III БОБ. ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ ВА УЛАРНИНГ ТАҲЛИЛИ	51
3.1. Тадқиқот услубиятини ишлаб чиқиш.....	51
3.2. Спортчининг кўрсаткичларини гуруҳланиш интеграл коэффициентларини ишлаб чиқиш формулалари.....	
3.3.Янги услубиётни амалиётда текшириб кўриш.....	55

	57
Хулосалар	60
Фойдаланилган адабиётлар рўйхати	61-66

К И Р И Ш

Тадқиқотнинг долзарблиги. Замонавий илм-фан ва техника узлуксиз юксала бораётган бир даврда турмушимизни ахборот технологиялари, телекоммуникацилар ва компьютерларсиз тасаввур қилиш қийин бўлиб қолди. Ахборот технологиялари, компьютерлар жамиятимизнинг барча соҳаларига тобора кўпроқ кириб бормоқда.

Ахборот – коммуникация технологиялари уч йўналишда инсоният тараққиётига хос тусиқларни жуда катта самара билан енгиб ўтишга имкон беради:

1). Билимларни эгаллаш йўлидаги тусиқларни енгиш. Ахборотлардан фойдаланиш натижасида таълим олиш йўлидаги инсон имкониятларини шакллантириш учун катта аҳамиятга эга. Интернет ва «Бутун жаҳон тармоғи» барча ижтимоий қатламдаги инсонлар учун бирдек ахборот излаш канали бўлиб хизмат қилади;

2). Ижтимоий ҳаётда иштирок этиш йўлидаги тўсиқларни йўқотади. Интернет тармоғи орқали бутун дунё билан алоқа қилиш имконияти охириги йилларда кўплаб глобал фуқаролик ташаббусларини тарқатишга имкон берди. Мисол учун, таълим тизимида қайта алоқани таъминлаш ҳаракати;

3). Иқтисодий имкониятларини кенгайтириш йўлидаги тўсиқларни йўқотади. Ахборот-коммуникация технологиялари ва улар билан боғлиқ соҳалар ҳамда жисмоний тарбия ва спорт таълими тизимида ҳам энг жадал ривожланаётган йўналишлардан ҳисобланади. Замонавий ахборот технологиялари ахборотлар ва алоқадан фойдаланиш имкониятларини кескин кенгайтиради.

Таълим тизимнинг асосини юқори сифатли ва юқори технологияли муҳит ташкил этади. Унинг яратилиши ва ривожланиши техник жиҳатдан мураккаб саналсада, аммо бундай муҳит таълим тизимини такомиллаштиришга, таълимда ахборот технологияларини том маънода жорий этишга хизмат қилади.

Ўзбекистонда соғлом авлодни камол топтириш, таълим-тарбия беришнинг муваффақиятли амалга оширилиши, жамиятнинг ривожланишида муҳим ижтимоий-иқтисодий ва сиёсий вазифалардан бири бўлиб хизмат қилмоқда.

Жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, жисмонан соғлом ва маънавий бой ёш авлодни тарбиялаш, фуқароларнинг жисмоний тарбия ва спорт билан жиддий шуғулланишларига эришиш бугунги кунинг энг долзарб масалаларидан ҳисобланади.

Сўнгги йилларда мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни юқори кўрсаткичларга эришилишига катта эътибор берилмоқда. Шаҳарларда, қишлоқ жойларида спорт иншоотлари барпо этилмоқда, турли турдаги мусобақалар ўтказилмоқда. Кундан кунга спорт билан шуғулланувчилар сони ортиб бормоқда. Спортчиларни тайёрлаш тизими спортчини танлаб олиш, спортчини йўналтиришкаби босқичларни ўз ичига олади.

Ҳар бир босқичнинг ўзига яраша усул ва критериялари, баҳолашнинг аниқлик даражаси ва хулосанинг қатъийлиги каби қирралари мавжуд бўлиб, улар ҳар доим мураббийлар томонидан ҳисобга олиниши зарур.

Булардан асосийси юқоридаги йўналишлар бўйича ахборотларнинг роли ва аҳамиятидир. Аммо бундай критерияларнинг кўплиги, кўрсаткичларнинг мавхумлик ва аниқлик даражалари, давомийлиги, турлича ўлчаниши ва баҳоланиши мураббийларни умумий бир хулосага келишини қийинлаштирмоқда.

Спортчининг ҳамма кўрсаткичларини ҳисобга олиниши учун уларнинг педагогик фаолияти учун жуда муҳим замонавий ахборот технологиялари асосида ишлайдиган услубиётни ишлаб чиқиш зарурияти пайдо бўлди. Бундай услубиётнинг ишлаб чиқилиши ва амалиётга жорий этилиши мураббийлар, педагоглар томонидан кўп спортчилар ичида келажакда аниқ юқори натижаларга эришадиган спортчини компьютер орқали танлаб олиш имкониятлари янада кўпаяди.

Юқоридагилардан келиб чиқиб, мазкур ишнинг долзарблиги муаммонинг мавжудлигидан далолат беради, унинг моҳияти жисмоний тарбия ва спорт соҳаси бўйича таълим жараёнининг назарий, методологик ва ташкилий асослари етарли ишлаб чиқилмаганлиги, уларнинг спорт салоҳиятини баҳолашнинг миқдорий ўлчовга асосланган замонавий компьютер услубларини ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқот мақсади – Спортчиларни тайёрлаш тизими ва спортчини танлаб олиш, уларнинг спорт салоҳиятини баҳолашнинг миқдорий ўлчовга асосланган замонавий компьютер услубларини ишлаб чиқиш ва амалиётда синаб кўришдан иборат.

Тадқиқот вазифалари- Спортчиларни тайёрлаш ва уларни келажакда юқори натижаларга эришишни таъминлаш учун педагог-мураббийларнинг иш тажарибасини ўрганиш;

-спортчини қобилиятини, маҳоратини белгиловчи кўрсаткичларни ишлаб чиқиш;

-спортчининг ҳамма кўрсаткичларини ҳисобга олинишини таъминлайдиган замонавий ахборот технологиялари асосида ишлайдиган янги услубиётни ишлаб чиқиш;

-кўрсаткичларни мазмунига мос равишда алоҳида гуруҳларга бўлиш;

- кўрсаткичларни ўлчов бирлигига эга бўлмаган критериал коэффициентларга айлантириш.

Тадқиқот объекти. Олий ўқув юрти талаба спортчиларни тайёрлаш ва уларни келажакда юқори натижаларга эришишни таъминлаш .

Тадқиқот предмети - Олий ўқув юртидаги ўқув фан машғулотларидан ташқари талаба спортчиларни қобилиятларини, жисмоний маҳоратини белгиловчи кўрсаткичлар ва жисмоний тайргарлигини таъминлашнинг восита ва услублари.

Тадқиқотнинг натижаси – Ўқув тренировка машғулотлари жараёнида спортчиларни индивидуал имкониятларни ҳисобга олган ҳолда, мажмуали спорт тадбирларни қуллаш, ўқув тарбия жараёнида уларнинг ҳар томонлама жисмоний тайёргарлигини амалга оширилишида юқори самарадорлик беради ҳамда юқори натижаларга эришадиган спортчиларни компьютер орқали танлаб олиш имкониятларига эга бўлади.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги. Педагог-мураббийлар томонидан спортчилар ичида келажакда аниқ юқори натижаларга эришадиган спортчини компьютер орқали танлаб олиш имконияти яратилди ва спортчиларни тайёрлаш жараёни учун жуда муҳим замонавий ахборот технологиялари асосида ишлайдиган услубиётни ишлаб чиқилди ва амалиётга жорий этилди.

Ҳимояга олиб чиқилаётган асосий қоидалар:

1.Кўп йиллик тайёргарлик жараёнида спортчиларни танлаш ва йўлланма бериш ҳамда спортчиларни юқори натижаларига эришишида фойдаланиладиган машғулотлар шакли, восита ва методларнинг самарадорлик даражасига эришиш.

2.Юқори спорт натижаларига эришиш ва уларни бир неча йиллар фаол спорт фаолияти давомида сақлаб турувчи, жисмоний тайёргарликнинг махсус пойдеворини яратиш.

3.Спортчиларни юқори натижаларга тайёрлаш жараёнида назорат ва тажриба гуруҳларининг педагогик тажриба даврларида қўлланилган индивидуал ёндашишнинг самарадорлиги.

4.Кўп йиллик шуғулланиш жараёнини тўғри тузиш учун спортчини ихтисослаштиришни бошлаш учун ва танланган спорт турида навбатдаги разряд меъёрларини бажариш учун оптимал ёшини аниқлаш.

І.БОБ. ТАДҚИҚОТ МУАММОЛАРИНИ НАЗАРИЙ ВА УСЛУБИЙ АСОСЛАРИ

1.1. Спортчиларни тайёрлаш тизимига тавсиф.

Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришгандан кейинги йилларда Президентимиз спортни ривожлантириш ва уни оммавийлигини ошириш тўғрисида катта ғамхўрлик қилмоқда.

Бу борада спорт тараққиётининг бугунги босқичида биз шундай хусусиятларни кўрамизки, улар спортчини тайёрлаш жараёнига жиддий таъсир кўрсатадилар ва мураббий билан спортчи олдига янгидан-янги мураккаб вазифа ва топшириқларни қўядилар бу вазифа ва топшириқларни эса, ўз навбатида, машқ жараёнини ташкил қилшнинг энг муносиб шакл ва усуллари излаб топишга мажбур этади:

Бугунги спортчилар эришган юксак кўрсаткичлар даражасини янада юксалтириш учун, оламни энг юқори малакали спортчилар тайёрлаш услубини, шунингдек, спортчини тайёрлашда узок йиллардан бери қўлланилиб келаётган бугунги ташкилий-методик усулни хам батамом такомиллаштириш талаб қилинади.

Энг йирик спорт мусобақаларида эришилган ютуқларнинг натижалари тобора ошиб бораётгани сабабли, мусобақа курашлари ниҳоятда кескинлашиб кетди. Бу ҳол спортчиларнинг техник ва амалий маҳоратини самарадорлиги, барқарорлиги ва устуворлигига, уларнинг устма-уст бўлиб турадиган маъсулиятли стартлар шароитда ахлоқий иродавий ва рухий тайёргарликка бўлган талабни бениҳоя оширади.

Юксак малакали спортчилар махсус жисмоний тайёргарликнинг шу қадар юксак чўққисига чиққанларки, энди ундан юқорироққа кўтарилиш энг оғир ва энг мураккаб вазифа бўлиб қолди, шунга кўра, махсус жисмоний тайёргарлик самарадорлигини ошириш захираларини қидириш ва шу билан бирга умуман, машқ жараёни тизимида янгича усул ва услублар зарур бўлиб қолди.

Машқ юкламаларни ҳажми ва шу қадар катталашиб, оғирлашиб кетдики, уни йиллик цикл доирасида, ҳамда унинг ҳар бир босқичи ичига оқилона сингдириш масаласи кўндаланг қилиб қўйилди. Шу билан бирга, машғулот самарадорлигини ошришнинг бирдан бир усули деб эътироф этилган муносабатда бўлиш зарурати туғилди.

Шунга кўра биринчидан, турлича имтиёзли йўналишларда бўлган юкламалар ўртасидаги энг кўп фойда берадиган нисбатини, иккинчидан, машқларни ташкил қилишнинг янги усуллари қидириш зарурати вужудга келди, зеро бундай машқлар спортчида энергия захирасининг сарфланиши ва қайта тикланиши ўртасидаги аниқ муносабатга суянган ҳолда, унинг организм фаолиятидаги мосланиш имкониятларини тўла амалга ошириш учун энг мақбул шароитни кўзда тутди.

Машқнинг методик масалаларини ҳал қилишда фаннинг вазифаси ошди юқори малакали спортчиларни тайёрлаб етказиш, спортчи организмидаги ҳаётни таъминловчи функционал услубларга тўла қонли таъсир кўрсатиш ва бундай услубларни ўта юксак фаолият даражасига кўтариш билан бевосита боғлиқдирки, эндиликда спортчини замонавий усулда тайёрлаб етказишнинг ўта мураккаб муаммоларни илмий-методик маълумотларсиз, фақат соғлом ақл ва ҳиссиётга суянган ҳолда ҳал қилиб бўлмайди.

1.1.1.-жадвал

	Шарт-шароит	
Илм олиш	Спортчи	Машғулот
Ривожланиш		Мусобақалар
Тарбия	Тренер	Кучни тиклаш
Илмий методик таъминот гуруҳи	Таъминот гуруҳи	Моддий техник ва хўжалик таъминоти гуруҳи

Спортчини тайёрлаб етказиш усуллари илмий-методик асослар мажмуи, шунингдек, спортчиларни муайян мутахасислар бўйича тайёрлашни изчилликни билан амалга оширувчи ташкилотлар (муассасалар) хамжиҳатлиги самарасидир.

1. Юқоридаги жадвалдан кўриниб турибдики, юксак малакали спортчини тайёрлашга шарт-шароит спортчи-мураббий мажмуи ягона асосий негиз ҳисобланади. Бу мажмуа ичида энг катта юклама спортчининг зиммасига тушади, чунки айнан шу спортчи бир қатор ҳаракатлар (илм олиш, ривожланиш, тарбия, машғулот, мусобақа, орағнизмини қайта тиклаш) таъсирига тўқнаш келиши керак. Ваҳоланки, спортчи ўзига мустақил шахс сифатида мураббийсиз, моддий-техник ва хўжалик таъминоти, илмий методик таъминот, гуруҳларисиз мусобақага тайёрлана олмайди. Бугунги спортчининг ҳар тарафлама (ҳам жисмоний, ҳам ақлан, ҳам ахлоқан) ривожланиши, шунингдек, жисмоний, техник тактик, ақлий, функционал жиҳатдан тайёрланган бўлишини талаб қилади.

1.1.2-жадвал

Ташкилотчи		
Мусобақа ва ўқув йиғинларни уюштириш	Ғоявий-тарбиявий ишлар	Мувофиқлаштириш хизмати
Ташкилотлар билан мулоқот		Кадрлар тайёрлаш ва қайта тайёрлаш
Режалаштириш ҳақидаги маълумотларни тўплаш ва таҳлил қилиш		Бўш вақт ва хордиқ чиқариш

2. Спортчини тайёрлаб етказиш услубларини кўздан кечириш учун биз бу фаолиятни ташкилий жиҳатига муурожаат қилайлик.

Кўриниб турибдики, ғоявий-тарбиявий иш ва ахлоқий-иродавий ҳислатларининг тарбиялаш биринчи ўринга қўйилган, зеро ушбу фаолиятлар яхши йўлга қўйилган тақдирдагина, ўзини, тренерни, команда аъзоларини, рақибини ва бошқаларни амалий ҳурмат қилиши мумкин. Мураббий билан спортчи юқорида кўрсатилганидек эзгу вазифаларни ривожлантириш билан бир пайтда, спорт қонунини бузувчиларга қарши, ичкиликбозлик, безорилик, фахш ва ўзга ахлоқсизларга қарши ҳамма жойларда ҳам мунтазам равишда кураш олиб боришлари керак.

Спортчилар орасида босар-тусарини билмай қолган, оғзи катта, мутакаббирлар, чемпионлик шахсига сиғинишни талаб қилувчилар ҳали кўп учраб туради. Спортчилар тарбиясининг тўғри йўлга қўйилмаганлиги, модалар кетидан қувиш, спортчиларимиз шаънига (айниқса, чет элларда) доғ тушириш каби салбий қилмишлар мавжуд.

Мусобақалар ва ўқув йиғинларини режалаштиришни ҳам албатта ташкилий иш деб ҳисоблаш керак. Бу ҳар қандай спорт ишида энг масъулиятли жараёндир. Мусобақаларни шундай режалаштириш керакки, улар спорт машғулотлари ўтказиладиган муддатларга албатта мос тушиши, ўз амалиётига қараб тадрижий равишда ўтказилсин, шунингдек, энг йирик мусобақаларнинг қандай шароитда (иқлим, жойнинг денгиз сатҳидан қанча баландлиги, вақт минтақаси ва бошқа) ўтказилиши ҳам ҳисобга олиниши керак. Мусобақаларни йиллик цикл режасига тўғри тақсимлаш, спорт натижаларининг ўсишини жадаллаштиради, мусобақа шароитига мосланишига имкон туғдиради.

Ўқув йиғинларини ташкил қилиш ва ўтказиш услуби ҳам мусобақалар даражаси (ранги)га боғлиқ: бундай йиғинларда бажариладиган ҳар битта иш ниҳоятда пухта ўйланиши керак. Масалан: спортчиларни ўқув йиғин машғулоти ўтказиладиган жойга олиб бориш; машғулот кунларнинг пухта режалаштирилган тартиби, дам олиш; овқатланиш тартиби, машқ ўтказиладиган жойлар ва ҳоказо ишлар.

Йиллик циклда юқори таснифли спортчиларни расмий мусобақа ва стартларга чиқиш ва машғулот кунларида эришилган ҳажми.

Спорт турлари	Мусобақа кунларини	Стартлар сони	Спорт турлари	Мусобақа кунларини сони	Стартлар сони
Гимнастика	25-30	210-250	футбол	70-85	70-85
Сувга сакраш	25-35	275-360	Стол тенниси	75-80	380-420
Қиличбозлик	30-40	415-480	Сув полоси	60-65	60-65

Булардан ташқари, тарбиявий ишлар, тиббий ҳизмат, илмий-методик таъминот амалга оширилади. Йиғинлар турлича йўналишда бўлиши мумкин: ўқув-машқ йиғини, куч йиғиш йиғини, назорат, тайёргарлик йиғини, мусобақа йиғини ва ҳоказо. Шунини ҳам айтиб ўтиш жоизки, йиғин бўладиган жойларда спортчи учун яхши шароит яратиш лозим.

Ўқув-йиғинларини уюштирувчилар бошқа ташкилотлар билан яхши алоқа ўрнатган бўлишлари зарур.

Спорт ҳақида маълумотлар йиғиш ва уларни таҳлил қилиш йўли билан, нафақат спортнинг бугунги мавқеини, шунингдек, келажакини ҳам кўз олдимизга келтиришимиз мумкин. Бу ўринда турли хил мувоффиқлаштириш хизматлари мужассамланади (мураббий, спортчи, шифокор, психолог, методист ва бошқалар улар янги техник ҳаракатларни тузилиши, амалий мураккаб машғулотларга функционал тайёргарлик, психологик тайёргарлик каби масалаларни биргаликда ҳал қиладилар, яъни спортчилар моделини тузадилар.

Терма жамоаларни бундай мутахассислар билан таъминлаш учун ҳамма ерда мунтазам равишда янги кадрлар тайёрлаш ва эски кадрларни қайта тайёрлаш ишларини олиб бориш керак. Ҳозирги кунда терма командалар учун олий тоифадаги тренерларнинг малакасини оширувчи бир йиллик курслар очилмоқда. Спорт ҳакамларидан наинки, ҳакамлик маҳорати, балки шунингдек жисмоний, функционал тайёргарлик ҳам талаб қилинмоқда. Мураббийлар учун илмий ва методик конференциялар ўтказилади, олий даражадаги мутахассисларни таклиф қилиш йўли билан мураббийлар тажриба алмашадилар ва вақти - вақти билан қайта аттестация қилиниб турилади.

Ўқув йиғин машғулоти ва мусобақалар пайтида спортчиларнинг бўш вақти ва дам олишини тўғри ташкил қилиш ва самарали ўтказиш зарур. Терма жамоаларда ғоявий-сиёсий тарбия ишлари, жамоа аъзоларининг ёшига қараб турлича олиб борилади.

Спортчиларнинг ғоявий-сиёсий тарбияси таркибига назарий семинарлар, сиёсий ахборотлар, муҳим аҳамиятли саналарга бағишланган кечалар ва шу сингари тадбирлар киради. Инқилоб иштирокчилари, фуқаролар уруши ва меҳнат қахрамонлари, спорт фахрийлари билан бўладиган учрашувларни ниҳоятда пухта ўйлаб уюштириш керак бўлади.

Йиғин мавсумида меҳнат тарбиясига эътиборни қаратиш лозим (хона, спорт залида, спорт майдончасида навбатчилик қилиш, база худудини озода сақлаш, келган қурилиш материалларини машина ва вагонлардан тушириш, залларни, спорт анжомларни таъмирлаш, ошхонада, ётоқхонада навбатчилик қилиш ва бошқалар).

Спортчини тайёрлаш тизимида моддий-техника таъминоти муҳим аҳамиятга эга. Спорт базаларини яратиш ва уларни тўлдириш, машғулот жойларидан ҳамма вақт ҳам омилкорлик билан тўғри фойдаланиш, спорт анжомларини сотиб олиш ахборот берувчи, таҳлил қилувчи махсус аппаратлар билан таъминланиши керак.

1.1.4-жадвал

Моддий-техник таъминоти	
База қурилиши	Спорт формаси билан таъминлаш
Машғулоти учун жой тайёрлаш	Анжом-ускуналарни такомиллаштириш, тренажерлар яратиш
Аппаратлар билан таъминлаш	Ўқув йиғинлари ва мусобақалар ўтадиган жойларда хўжалик ишлари.

Спорт анжомларини ишлаб чиқариш ва улар билан спорт аҳлини таъминлаш масалалари яхши йўлга қўйилмаган, спорт анжомлари (хам стандарт, хам ностандарт анжомлар, хам болалар учун мўлжалланганлари)нинг сифати паст, тренажер ускуналари етишмайди.

Спорт формалари, анжомлари, ускуналари ўзгармокда, спорт натижаларининг бўлғуси қиёфаси хам ўзгармокда.

1.1.5-жадвал

Тиббий таъминот	
Жисмоний машқ юкламасига чидамлилиқ ҳолатини оператив ва чуқур назорат қилиш	
Касалликни олдини олиш (профилактик) тадбирлар	Даволаш тадбирлари
Тикланиш	

Ҳозирги шифокорлар спортчининг машғулотига чидамлилиқ ҳолати ҳақида фақат ўз амалий кўрсаткичлари билан чегараланиб спортчининг умумий машғулотига қай даражада чидамли эканлиги ҳақида гапирмайди.

Мунтазам равишда шифокор кўригидан ўтиб туриш (бу вазифани даволаш физкультура диспансерлари бажаради), даволаш педагогик кузатувлар, ўз саломатлигини ўзи назорат қилиш ва олий даражадаги спортчиларни тайёрлаш жараёнида қўлланиладиган бошқа мажмуали назорат

шакллари (масалан босқичма босқич ва жорий мажмуали текширувлар) энг муҳим аҳамиятга эгадир.

Бу ишларинг ҳаммаси ҳар бир спортчи учун берилган юкламага қанчалик чидай олишини аниқлашда, юкламаларни меъёрга солишда ва уларнинг оғир енгиллигини, шунингдек, машқ қилаётган шахснинг ёшини ва жисмоний хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда машқ жараёнини режалаштиришда катта ёрдам кўрсатади.

Шифокорлар профилактика ишлари билан шуғулланмайдилар, режалаштириш сифатининг пастлиги учун жавоб бермайдилар, уларнинг шахсий тайёргарлик режалари номигагина тузилган ўқув машқ юкламалари устидан назорат қилиш савияси паст.

Спортчининг саломатлиги, функционал ҳолати, унинг психологик жиҳатдан мусобақаларга шайлиги ва шу каби бошқа жиҳатлари ҳақида амалий маълумот йўқ.

Тиббий назоратнинг вазифаси-спортчиларни ҳар йили диспансер кўригидан ўтказиш, функционал тайёргарлик синовларни ишга солиш, назоратни мусобақага тайёргарлик олдидан ўтказиб, кейин камида 3-4 ойда бир мартадан жорий кузатув ўтказилиб турилиши жоиз.

Спортчининг иш қобилияти самарали тиклаш ва оширишга қаратилган тадбирлар қуйидагилардан иборат:

а) организмнинг қаттиқ чарчаши ва ўта зўриқишини бартараф қилувчи махсус гигиеник тадбирлар (бу тадбирлар, куч-қувватни тикловчи педагогик воситалар деб ҳам юритилади).

б) психологик тадбирлар. Спортчи руҳий ҳолатини тартибга солишнинг психо-профилактик ва психо-терапевтик усуллари аутаген (мустақил машқ, руҳий ҳолатни тартибга солувчи машқ, гипноз билан ухлаб дам олиш). Спортчининг иззат нафсига қаттиқ тегмаслик, унинг руҳиятини авайлаш учун қулай психологик микроклим яратиш, раҳбарлар, тренерлар, ходмлар спортчига нисбатан хушмуомила бўлишлари керак. Бундан ташқари, руҳий

кескинликни бартараф қилувчи усуллар ва машғулотлардан, дам олишнинг турли хил кўнгилочар воситаларидан фойдаланиш лозим бўлади.

в) ҳар турли жисмоний омиллардан ва организмни қайта тиклаш аппаратларидан кенг кўламда ва комплекс усулда фойдаланиш.

г) таркибида юксак биологик қийматга эга истеъмол препаратлари бўлган таомлардан, қувват ва саломатликни тиклаш учун хизмат қилувчи махсус озуқа омухтасидан, шунингдек, инсон организмида модда алмашилиши оралиғида истеъмол қилинувчи озуқалар (қахрабо ва лимон кислотаси)дан, биокимёвий жараёнга таъсир этувчи препаратлардан фойдаланиш.

1.1.6-жадвал

Илмий методик таъминот	
Спорт тури хоссаларини тадқиқ қилиш	Бўлғуси спортчиларнинг моделини тузиш
Спорт тараққиёти йўналишларини олдиндан кўра билиш	Рақиблар ҳақида маълумот тўплаш
Спорт формаларини машқ ҳаракатларига мослигини бошқаришга қаратилган маслаҳатлар	

Спортнинг барча турларини идрок қилиш ғоят мушкул, ҳамма турларини бошқарувчи умумий қонуниятни спортчи чуқур ўрганиши шарт.

Шунингдек, спорт келажагини олдиндан кўра билмай, машқлар куч тиклаш жараёнини тўғри ва илмий тарзда режалаштирилмай туриб спортни ривожлантириб бўлмайди.

Спортчини курашга тайёрлаш тизимини илмий-услубий жиҳатдан таъминлаш учун, биринчи навбатда бўлғуси спортчининг моделини тузиш зарур. Спортнинг кўп турлари бўйича (югуриш, сузиш, диск ва найза улоқтириш, баландга ва узунликка сакраш, велосипед пойгаси, бўлиб қатнашган ва бошқалар), моделлар ишлаб чиқилган. Айни пайтда, у

турларнинг таркибий қисми ва ўлчамлари ҳам тайёрланган бўлиб тренерлар спортчиларни ҳаракат техникасидаги ҳолатларни тўғрилаш чоғида, ҳамда спортчини бошқа турли хил воситалар билан мусобақага тайёрлаётган чоғларида мазкур ўлчамларга суянишлари мумкин.

Терма командаларни илмий жиҳатдан таъминлаш, МДХ бўйича ўтказиладиган ҳамда масъулиятли халқаро мусобақаларга тайёрлаш жараёнида, ҳар қайси номдор спортчининг жисмоний хусусиятлари, машқ қилиш усуллари, қандай юкламага қурби етиши, турмуш тарзи ва ўзга жиҳатлари имкони бориша тўлароқ маълумот оли зарур. Бу соҳада рақиб команда ёки рақибни услубларини билиш разведкаси тобора ривожланиб бориши керак.

Таъминот билан шуғулланувчи илмий-услуби гуруҳ машқ жараёнини бошқариш, спортчининг спорт формасига киришиши, спорт формасининг динамикаси бўйича албатта ўз мулоҳазасини айтиши керак.

1.1.7-жадвал

Мураббий	
Машғулотлар ўтказиш	
Саралаш	Машғулот стратегияси
Натижани режалаштириш	Юкламаларни режалаштириш
Машғулот жараёнини бошқариш	Назорат

Мураббий, спортчининг ҳаракат аъзолари фаолиятини шакллантиришга жисмоний сифатларини тарбиялашга қаратилган машқ жараёнини амалга оширади, машғулот усули ёрдамида спортчини тартибли равишда мусобақаларга тайёрлаш масаласини ва спортчи фаолиятининг ривожланишини бошқаришда педагогик жараёнини ифодаловчи мословчи масалаларни ҳал қилади.

Мураббий машғулот жараёнини амалга оширар экан, спорт даргоҳида фақат истиқболли болаларни виждонан танлаб олиш (бу педагогик, ижтимоий, психологик, методик–биологик усуллардан таркиб топган характерлар мажмуининг ташкилий–методик тадбирлари тизими бўлиб, спорт мутахассислигига танланаётган болаларнинг истеъдоди ва қобилияти мазкур усуллар ёрдамида аниқланади), уларнинг қайси спорт турига лаёқатли эканлигини аниқлаш (ҳозирги пайтда спортнинг 16 тури бўйича болаларни саралашнинг ҳам миқдорий, ҳам сифатий тузилмаси аниқланган) фарз ва қарзидир. Лекин ҳар қандай вазиятда ҳам тренер болаларни спортга танларкан, улардаги ижобий омиллар йиғиндисига эътибор бериши ва албатта боланинг астойдил иштиёкли, меҳнатга лаёқати ва ўзига хос хислатларини ҳисобга олиши шарт.

Ҳар бир тренер спортчини тайёрлаб етказишда унинг шахсий истеъдоди ва алоҳида хусусиятларига суянган ҳолда, ўз усули бўйича иш кўради. Шунинг ҳам айтиш керакки, тренер ҳар қанча тажрибали бўлсин ҳамма вақт ҳам ҳар қандай спортчидан машҳур спортчи етиштира олмайди. Масалан: 100 метрга югуришда бир хил натижага (10.1-10.2 сония) эришган спортчилар: А.Харри, Мерчи ва Роберт Хейеслар агар битта тренер билан машқ қилганида борми, улардан учта спринтер етиб чиқиши амри маҳол эди. Жуда нари борса, улардан фақат биттаси юқори натижа кўрсатиши мумкин эди.

Ҳозирги тренерлар машқ ва мусобақа юкламасини режалаштиришни ўрганиб олганлар, лекин спортчи кучини тўплашни режалаштиришни мутлақо билмайдилар бу жараёни ўз ҳолига ташлаб қўйилган, яъни спортчи куч йиғиш усулларини ўзи қидиради (массаж, сауна, пассив дам, назоратсиз овқатланиш - хуллас, куч тикланишнинг бутун режими).

Бироқ, энг юқори малакали катта тренер ҳам спортчи билан муносабат қилган ва ўз асосий мутахассислик бурчини бажараётган чоғида, бир қатор объектив қийинчиликларига дуч келади.

Мураббий мустақил равишда спортчидан машқ пайтида юз бериши мумкин бўлган ҳар қандай тасодифларни хотиржамлик билан қарши олишни талаб қиларкан, унинг ортиқ даражада ҳаяжонланишига, аччиқланишига, ўзбошимчалик қилишга мутлоқо йўл қўймаслилиги керак.

Машғулот жараёнини омилкорлик билан самарали бошқаришнинг асосий шарти машғулот жараёнининг таркибий қисмларини доимий равишда таҳлил қилишдир. Бундай таҳлилнинг асосий томони қуйидагилардан иборат:

1. Спортчилар томонидан бажарилган ҳамма ишни ҳисобга олиш;

2. Спортчининг аҳволини (унинг мазкур ишга муносабатини) назорат қилиш, бундай назорат натижасида спортчининг ҳолати ҳақида жисмоний, техникавий малакасининг сифатий ривожланиш суръати ҳақида ва машқ юкламаларини қай даражада бажара олиши ҳақида холис маълумотлар олиш мумкин.

Тавсия қилинган юкламалар спортчи организми имкониятларига мос тушганини билдирувчи аломатлар: унинг яхши кайфиятда бўлиши, ҳамма нарсадан хафасаласи пир бўлиши, машқдан кўнгли совиши мумкин. Юкламаларни организмнинг функционал ҳолатига қанчалик мос тушганини пухта аниқлаш учун қуйидаги усуллардан фойдаланиш лозим бўлади: машғулотларни қиёсий таҳлил қилиш, ақл-фаросатни назорат қилиш, спортчининг ўз-ўзини назорат қилиши, шифокор назорати.

1.2. Спортчиларни тайёрлаш, танлаб олиш ва йўналтириш мезонлари

Спортчиларни тайёрлаш тизимида танлаб олиш, йўналтириш, бошқариш ва назорат қилиш юқори кўрсаткичга эришишнинг мезонига айланди. Бунинг учун спортчи камдан-кам учрайдиган морфологик кўрсаткичларга, физиологик ва психологик қобилиятларининг оптимал бирлигига эга бўлиши керак бўлади. Бундай бирлик ёш спортчини узок йиллар давомида, шароитларни такомил яратилиб тайёрлаганда ҳам жуда кам учрайди; бунда натижага эришиш жуда қийин. Шунинг учун юқори

квалификацияли спортчини тайёрлашда спортчини танлаб олиш ва йўналтириш муаммоси марказий масалалардан бирига айланган.

Спортда ўринбосарларни тайёрлашда келажак ёш спортчиларни танлаш тартиби муҳим рол ўйнайди. Спортда юқори натижаларни кўрсатиш учун спортчига юқори ривожланиш даражасидаги ноёб морфологик кўрсаткичлар, ажойиб жисмоний ва руҳий қобилиятлар комплекси бўлиши керак. Бундай уйғунликка эга бўлган спортчилар жуда кам.

Спортчини танлаб олиш – бу спортнинг аниқ бир турида юқори натижага эришиш қобилияти бор бўлган талантли инсонни танлаб олиш жараёнидир.

Бу қайси бир спорт турида юқори натижага эриша оладиган, қобилиятли, истеъдодли кишиларни қидириб топиш жараёнини тушинамиз. В.П.Филлиннинг фикрича педагогик, социологик, руҳий - тиббий биологик тадқиқот (илмий текшириш) методларини ўз ичига оладиган ташкилий методик тадбирларни комплекс тартибини тушинадики, унинг асосида айрим бир спорт турида ихтисослашиш учун болаларнинг қобилиятлари аниқланади.

Спортда саралашнинг ташкиллаштириш тизими.

Жаҳонда ишлаб чиқарилган спортчиларни танлаш тизими ўз ичига алоҳида тадбирлар ташкилоти, кўп йиллик жисмоний тайёргарлик билан боғлиқ:

- 1) ўқувчини жисмоний тарбия мақсадида меъёрий кузатиш ва синовдан ўтказиш;
- 2) спортчиларни ўқув-машғулот гуруҳларига ва спорт мактабларига мос равишда танлаш;
- 3) ўқувчиларни меъёрий кузатиш ва спортчиларни мусобақаларга саралаш;
- 4) спортчиларни олимпиада ўйинларига ва бошқа йирик жаҳон мусобақаларига саралаш.

Саралашнинг бирдан-бир тизими ишлаб чиқариш ҳар хил моделларда жамият тадбирларида кўриб чиқилади. Кўп йиллик тайёрловда асосан мақсади, вазифаси, услубий режаларда характерланади ва улар куйидагилардан иборат:

- 1) синов дастурлари ва технологик танлов;
- 2) танлашнинг аниқ формасини ташкил қилиш;
- 3) механизмларни аниқлаш ва таҳлил қилиш, ёзма танлаш тизимини бошқариш.

Спортчини йўналтириш – бу спортчининг қобилияти, унинг индивидуал усталик кўрсаткичларини шаклланишини ўрганиш асосида юқори спорт усталарига эришишнинг асосий йўналишларини аниқлашдир.

Спортга йўлланма - бу яъни, спортчи қобилиятларини спорт маҳоратини шаклланишининг индивидуал хусусиятларини ўрганиш асосида юқори спорт маҳоратига эришишнинг келажакдаги йўналишини аниқлашдир.

В.П.Филлин спортга йўлланмани бу ташкилий методик тадбирларни комплекс тартибини улар асосида спортчининг айрим бир спорт турида қисқа ихтисосланиши аниқланади деган эди.

Спортда танлаш бу кўп босқичли кўп йиллик жараён бўлиб спортда тайёргарликнинг ҳамма босқичларида амалга оширилади. У спортчиларнинг қобилиятларини ҳар тамонлама ўрганишга асосланиб ушбу қобилиятларнинг шаклланиши учун яхши шароит яратишга қаратилган. Спорт турларини кўп бўлиши, ҳар бир шахс спортни қайсидир бир туридан юқори маҳоратларни эгаллашга имконият беради. Бир спорт турига лаёқатли бўлмаган шахс бошқа спорт туридан яхши натижаларга эришиши ёки кўрсаткичларга эга бўлиши мумкин. Шунинг учун қобилиятларни тиклашни айрим бир туридан ёки спорт турларига ҳамда гуруҳларда амалга ошириш керак. Спорт қобилиятларни турғунлиги билан ажралиб турадиган спортчилар насл қобилиятларига ҳам боғлиқ. Насл қобилиятлари организмга катта юклама

берилганда намоён бўлади, шунинг учун ёш спортчининг қобилиятини юқори натижа кўрсатишга қаратиш керак.

Айрим функцияларни ва сифат қобилиятларни ривожланиши ҳар хил ёшларда ҳар хил бўлади. Айниқса буни кичик ёшдаги юқори натижа кўрсатадиган спорт турида эътиборга олиш керак.

Бу икки кўрсаткичнинг асосий мазмуни юқори кўрсаткичларга эга бўладиган инсонларни танлаб олиш ва уларни тизимли ўргатиш ва машғулот қилишнинг стратегия ва тактикаларини аниқлашдан иборат.

Олимлар томонидан спортчини танлашнинг қуйидаги 5 та босқичи аниқланган:

- бирламчи танлов;
- бошланғич танлов ;
- оралиқ танлов;
- асосий танлов;
- натижавий охириги танлов.

Ҳар бир босқичнинг ўзига яраша усул ва критериялари, баҳолашнинг аниқлик даражаси ва хулосанинг қатъийлиги каби қирралари мавжуд. Масалан, биринчи танлов босқичида антропометрик ва морфологик кўрсаткичлари асосий бўлса, охириги натижавий танлов босқичида бу кўрсаткичлар умуман ҳисобга олинмайди. Бунда асосан спортчи муваффақияти даражаси, тайёргарлик даражаси, унинг психологик хусусиятлари, ижтимоий таъминланганлик ва спорт билан шуғулланишни давом эттириш мативлари каби кўрсаткичлар асосий роль ўйнайди.

Баҳолаш бошланғич босқичларда асосан ижобий ва кўрсатма характерига эга бўлган бўлса, кейинги босқичларда баҳолаш мезони аниқ ва тўлиқ бўлиб боради. Баҳолашнинг аниқлиги ва тўлаллиги мураббийнинг спортчи билан иш тажрибаси, врачлар ва бошқа мутахассисларнинг хулосаларига таянади. Бу хулосалар асосланган натижавий қарор қабул қилишни таъминлайди.

Спортчини танлаш ва йўналтириш бир марталик бўлмасдан у узок давом этадиган жараён сифатида қаралиши зарур. Бу жараён ичида спортчининг куйидаги хусусиятлари ҳақидаги ахборотларни олишга имкон беради:

- соғлиғи ҳолати, унинг физиологик ривожланиш даражаси;
- гавда тузилишининг айрим муҳим жиҳатлари;
- биологик такомиллашиш жиҳатлари;
- асаб тизими хусусиятлари;
- организмнинг функционал имкониятлари;
- инсонни ҳаракатланиш сифатларининг ривожланиш даражаси;
- тайёргарлик кўриш ва мусобақалардаги кучланишни ўзига қабул қилиш, қайта тикланиш қобилиятлари;
- шароитни сезиш, қабул қилиш ва унга қарши адекват қарорга келишдаги психо-физиологик қобилиятлар;
- спортга бўлган туйғуни фикрлаш, иш қобилияти, тез қарор қабул қилиш, уни бажаришга интилиш, ўзини тўла тайёрлаш;
- мусобақалардаги тажрибалари, унинг ўзининг рақибига ўрганиш, ҳакамларнинг жиҳатларини қабул қилиш.

Энг йирик спорт мусобақаларида эришилган ютуқларнинг натижалари тобора ошиб бораётгани сабабли, мусобақа курашлари ниҳоятда кескинлашиб кетди. Бу ҳол спортчиларнинг техник ва амалий маҳоратини самарадорлиги, барқарорлиги ва устуворлигига, уларнинг устма-уст бўлиб турадиган маъсулиятли стартлар шароитда ахлоқий иродавий ва руҳий тайёргарликка бўлган талабни бениҳоя оширади.

Юксак малакали спортчилар махсус жисмоний тайёргарликнинг шу қадар юксак чўққисига чиққанларки, энди ундан юқорироққа кўтарилиш энг оғир ва энг мураккаб вазифа бўлиб қолди, шунга кўра, махсус жисмоний тайёргарлик самарадорлигини ошириш захираларини қидириш ва шу билан бирга умуман, машқ жараёни тизимида янгича усул ва услублар зарур бўлиб қолди.

Булардан асосийси юқоридаги йўналишлар бўйича ахборотларнинг роли ва аҳамиятидир.

Спорт соҳасидаги мутахассислар (Чудинов, 1976; Платонов, 1980, 1986; Булгаков, 1976, 1986; Сахновский, 1995) спортни сунъий «ёшартириш» тенденциясини ёмон натижаларга олиб келишини илмий асослаб берганлар. Ёшлик вақтидан спорт билан шуғуллана бошлаган инсонлар уни тезроқ тарқ этадилар. Масалан, Н.Ж.Булгакованинг илмий тадқиқотлари шуни кўрсатдики, 11-12 ва 16-17 ёшда спортчиларнинг муваффақиятлари кўпинча бўйига боғлиқдир. Спортнинг ҳар бир тури учун бундай боғлиқликлар олимлар томонидан ишлаб чиқилган.

Аmmo бундай критерияларнинг кўплиги, кўрсаткичларнинг мавхумлик ва аниқлик даражалари, давомийлиги, турлича ўлчаниши ва баҳоланиши умумий бир хулосага келишни қийинлаштирмоқда.

Педагогик илмий текшириш методлари ёш спортчиларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш даражасини, координацион қобилиятлари ва спорт техник маҳоратини баҳолашга имкон беради.

Тиббий биологик услубларни қўллаш билан спортчининг соғлиқ даражаси, анализатор системасининг ҳолати, морфологик хусусиятлари аниқланади. Ижтимоий методлар болаларни спортга қизиқиши, юқори натижа кўрсатишга руҳий услублар, спортчиларни руҳий хусусиятлари, руҳий бирлик ва ҳакозоларни кўрсатади.

Спортда танлаш уч босқичда амалга оширилади.

Дастлабки - бунга боланинг морфо-функционал ва руҳий хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда тўғри спорт турини танлаш вазифасини ҳал қилади.

Оралик 2-3 машғулот босқичларида шуғулланувчиларда спорт натижаси ихтисослашиш қобилиятини аниқлаш вазифаси ҳал этилади.

Яқунловчи - ҳалқаро миқёсдаги натижаларга танлаш масала-ларини ҳал этади.

1.2.1-жадвал.

Кўп йиллик тайёргарлик босқичларини спортда танлаш билан боғлиқлиги

Босқичлар	Вазифалар	Кўп йиллик тайёргарлик босқичлари
Дастлабки	Шуспорт турига такомиллаштиришни мақсадга мувофиқлигини аниқлаш	Бошланғич
Оралик	Самаралиспорттакомиллашувига қобилиятлигини аниқлаш	Дастлабки базали, махсус базали.
Яқунловчи	Ҳалқаро тоифадаги натижларга эришиш имкониятларини аниқлаш	Индивидуал имкониятлар эришилган натижаларни сақлаш.

Спорт танлови касбий танловнинг бир тури ҳисобланади. Спорт танлови маълум бир спорт турининг талабларига жавоб берадиган табиий хусуиятларга эга бўлган шахсларни аниқлайдиган услублар тизими ҳисобланади. Спорт танлови қуйидагиларга асосланади:

- аниқ спорт турининг талабларини билиш;
- илмий асосланган мезонларда, уларнинг миқдорий тавсифномаларида;
- танловнинг апробацияланган тадбирларига.

Болалар ва ўсмирлар спорт мактабининг бошланғич тайёрлов гуруҳларига, ёши танлаган спорт турига тўғри келадиган барча хоҳлаган ўқувчилар қабул қилинади. Бунда йўлланма сифатида жисмоний тарбия ўқитувчиларининг тавсияномалари, мактаб шифокорининг тиббий кўриги, жисмоний тайёрлов тести натижалари ва оддий антропометрик ўлчовлар асосий мезон ҳисобланади.

1.3. Спортчиларни танлаш ёш спортчиларни кўп йиллик тайёрлаш

Спортчиларни танлаш муаммолари ҳали хануз ўз ечимини топмаган ва у ўз-ўзини бошқарилишига айланди. Боланинг имкониятларидан келиб чиққан ҳолда мураббий ўз олдига бир қанча вазифалар қўяди: махсус мураббийлар томонидан муаммолар худди бизнинг мамлакатимиздек бошқа давлатларда ҳам қилинапти.

Кўп сонли муаммоларга қарамасдан спортчиларни танлаш жараёнида таланти, спортчилар ўзини бошқариши, келажакда амалий ишлаб чиқаришда кузатилади. Илмий оммавий услубда танлашда спортчи болаларни спорт мактабларидан, уларнинг келажакдаги натижалари учун энг асосий босқич бўлиб, у халқаро спорт устасидан оддий спортчиларнинг ҳаётидаги тайёргарликнинг замонавий тизимидир.

Ўз вақтида ёш авлодни организмини спортга тайёрланиши ва ривожланишида, ҳаракатида ва психологик дифференциясига мослашган бўлиб ва улар ўзаро бир-бирига боғлиқ. Асосий бир ҳаракат йўналиши шу тариқа саволлари ечилади.

Олимларнинг яна бир асосий ўрганиб чиқишлари бу спортга танлашда профессионал динамик ҳарактер: асосий сифатлар жараёнида якунлаш ва компенсация, амалиёт ҳар доим аниқлик киритади. Ҳар бир одам ҳам профессионал бастакор, рассом, артист, спортчи бўла олмайди. Жамият шундай критерияларни йўналишларга ишлаб чиқариб қўйган. Улар жуда кам тартибли табиат аниқликлари бу ҳолда аниқ мақсадга қаратилган бўлади. Бу ерда спортчиларни танлаш тизими бутун бир восита бўлиб уларда ҳар доим юқори натижага эришиш ва илмий системага ёндошишади. Қобилиятлиларни танлаш вазифаси мураккабдир. Чунки табиатда бундай қобилиятлилар камдир. Улар бир вақтнинг ўзида бир нечта вазифаларни бажара олишади. Масалан: юз минг ёш авлодлик ичида энг тез югурадиган новча болалар танлаб олинса, уларга янада чидамлиликини, чакқонлик сифатларини вазифа қилиб қўйсак, шулар ичида бир ёки иккитаси бизнинг вазифамизни бажара олади.

Бутун жаҳонда спорт билан шуғулланувчилар сони олимпиада ўйинида иштирок этаётганлар жаҳондагидан миллиондан бири ўнни ташкил этади. Маълумки мактабларда ўқувчилар жисмоний тарбия дарсларига жуда кизиқишади. Ўқувчиларни баҳолашда спортчиларнинг индивидуал изланишлари авлодни умумий изланишлари ҳисобга олинади. Хатто бу кўрсаткичлар ҳам спортчи натижалари ҳам спортчиларни тайёрлаш муаммоларини ҳал қила олмайди. Спортга танлашда морфологик биомеханик функцияси педагогик, психологик кўрсаткичлар алоҳида кўриб чиқилади.

В.П. Филин ўзининг тизимида ташкилий-услубий кўрсаткичларида ўз ичига оладиган педагогик, социологик, психологик ва услубий-биологик услубда изланишлари янги авлодни аниқ бир махсус йўналишга қаратилган бўлади. Спортчи танлашнинг асосий вазифасига кўп томонлама изланиш ва аниқ бир спорт турига қаратилгандир.

Таҳлил ва назария натижалари кўп қисмларни изланишлар спортга танлашнинг асосий назарий ҳолатларидан ҳисобланади. Спортчи танлаш – бу кўп поғонали кўп йиллик жараён бўлиб, спортчи тайёрлашнинг ҳар бир босқичини ўз ичига олади. Ҳар томонлама спортчилар изланиши ўз танлаган спорт турини ташкил қилиш, юқори натижаларга эришишни ташкил қилиб беради. Спорт усталигининг яна бир тури, ўзининг кенгайиши, кўп қиррали спорт турларининг кенг ташкил қилиниши, спортнинг бир турини кўриб чиқишда шахсий ва спорт сифатларига аҳамият берилади.

Спорт тахмини шу билан боғлиқликда алоҳида бир спорт турига ёки бошқа бир гуруҳига умумий ҳолатлардан келиб чиққан ҳолда танлаш системаси ҳарактерланади. Спорт фаолиятида кўп ҳолларда ирсий омилларга ҳам боғлиқ.

Шунинг учун спортчи таҳлилида авваламбор натижаларга қаратилган бўлади. Юқори натижаларга эришишда спорт билан шуғулланадиган организм юқори тартибларга амал қиладиган ёш спортчини баҳолашда ирсий омиллар роль ўйнайди. Бир қанча услубий изланишларнинг асосини

спортчиларни танлашдаги муаммо юқори даражада ҳал қилиниши услублари ишлаб чиқилган.

Педагогик услуб – ўзида жисмоний фазилатларни сифатларни ривожланишида юқори баҳолаш, спортчиларни спортга техник тайёрлаш, табиий биологик услубда морфо-функционал жисмоний ривожланиш натижалари асосан тиббий биологик кўрикларда кўриб чиқилади. Спортчиларни жисмоний ривожланиши кузатилади.

Психологик метод ёрдамида спортчиларни рухий тайёрлаш услуби қўлланилади. Бу ўз навбатида индивидуал ва коллектив вазифалари енгил атлетика спорт турида ҳамда психологик баҳолаш спортчиларни мусобақа олдидадан бажарадиган вазифаси ҳисобланади.

Социологик услубда кўпроқ ўқувчиларни қизиқиши ҳисобга олинган ҳолда спортчиларнинг юқори натижаларга эришиши учун жисмоний машғулотларда социологик машғулот юқори спорт натижаларига эришишда ёш бола даврида аниқ қилиб айтиб бериб бўлмайди. Ёш спортчиларнинг ривожланиши бир хил бўлмайди.

Ўсмирлар ривожланиши бир қанча гуруҳларга бўлинади: вақтинчалик, босқичма-босқич ўтиш. Бизнинг мамлакатимиз ва чет эл мамлакатада ёш авлодни натижалари тайёрлаш жараёни, машғулотлар бўй ўсишига ва жисмоний сифатларни оширишга қаратилган бўлади. Спортга танлаш муаммоси узоқ давом этадиган иш. *Шунинг учун В.П. Филин танлаш жараёнини спорт мактаблари учун уч босқичга бўлади.*

1-босқич вазифаси. Спортга тайёрлашнинг бошланғич ташкиллаштириш ва кузатиш, ўсмирларнинг иқтидорлиларини машғулот жараёнида иқтидорли ўсмирлар фаолияти кенгайиб боради. Кўрсаткичларга қараганда кўпгина спорт турлари машғулотлар давомида болаларни аниқ мақсадга қаратилган бўй, тана оғирлиги ва тана ўлчамлари.

Танлашнинг асосий хусусияти ва мураббий кузатуви жисмоний тарбия ўқитувчисининг жисмоний тарбия дарсларида кузатилади. Шаҳарлараро,

мактаблараро шу мусобақаларда жисмоний меъёрларни топшириш жараёнида спортчиларни танлаш, ўқувчиларни жисмоний тарбия дарслари орқали болалар ва ўсмирлар мактабига тайёрлаш. Саралашнинг махсус воситаси ёш ўқувчиларни спортнинг қайси турини танлашига ёрдам беради ва шу дарслар орқали ташкиллаштирилади.

Спорт амалиёти шуни маълум қиладики, биринчи босқичда боланинг аниқ махсус имкониятлари кўринмайди. Мормфологик, биомеханик, функционал ва психологик руҳий фаолиятлар болани махсус йўналишда бирон бир спорт турини танлашида хизмат қилади.

Амалиётнинг индивидуал биологик ривожланишида жисмоний тарбия билан шуғулланувчининг белгиловчи шу вазифалар билан бошланади. Шунинг учун танлашнинг биринчи босқичида ташкиллаштиришни қўллаш керак. юқори натижаларга эришиш учун фақат болаларнинг имкониятларинигина эмас балки уларнинг қай даражада спортга тайёр эканлигини ва бўйининг ўлчамига ҳам боғлиқ бўлади.

Танлаш системаси назорат синашларини ҳисоби бўйича ўтказиш керак. чунки бола нимани ҳозирда бажара олишини эмас, балки келажакда қайси ҳаракат вазифаларини бажара олишини ўзининг ақли билан ҳаракатларини мослаштира олишини ўйлаши керак.

Бир марталик назорат синаши шуни кўрсатадики, бунда фақат номзоди ҳақида гапирилади. Лекин, перспектив имкониятлар ҳақида жуда кам гапирилмоқда. Спортчининг жисмоний сифатларини ривожланиши ва бу сифатларни махсус машғулот жараёнида ўстириш (ривожлантириш) болаларнинг жисмоний ривожланишини баҳолашда унинг бўйига, оғирлигига, тана ўлчамларига, кўкрак қафасларига, оёқ ўлчамларига ва товон ўлчамларига қараб баҳоланади. Бундан кейин боланинг ҳаракат имкониятлари баҳоланади.

2-босқич вазифаси. Бунда танланган қатнашчиларнинг танланган спорт тури бўйича берилган вазифаларни қай тариқа бажарилишини кўриб

чиқишдир. Мураббий ўқувчи болаларни педагогик кузатув, спорт машғулотлари жараёнида назорат синов мусобақалари ва ўқув машғуллот гуруҳларини мураббий имкониятларидан келиб чиққан ҳолдан ўрганади. БЎСМга болаларни назорат синовларидан қандай ўтганлиги ҳисобга олинади. Бу танлашда кўпроқ иқтидорли болалар саралаб олинади. Илмий ҳаракат кенгашида ва жисмоний сифатларни ривожланишида асосий манбаа бўлиб ўқув механизми ҳисобланади. Ўқув механизмида қатнашувчилардан бир вақтнинг ўзида техник машқларни ўрганиш талаб қилинади. Илмий ҳаракат кенгаши ва жисмоний сифатларни ривожланиши келажакда кўп йиллик машғуллот жараёнини ташкиллаштиришга имкон беради.

Танловнинг учинчи босқичи вазифаси (спортда йўналтиришнинг босқичи) – спорт мактабининг ҳар бир ўқувчисини унинг индивидуал спорт ихтисослаштирилишини аниқлаш учун кўп йил давомида систематик ўрганишдир. Спортчини узок вақт давомида ва синчковлик билан ўрганиш унинг ихтисослаштирилишини аниқлашнинг ишончлилигини оширади. Бу босқичда шуғулланаётганларнинг тайёрлигининг кучли ва заиф томонларини аниқлаш мақсадида педагогик кузатишлар, контрол синашлар, тиббий-биологик ва психологик тадқиқотлар амалга оширилади (1-жадвал). Бу вақтда шуғулланаётганнинг индивидуал спорт ориентацияси аниқланади. Спорт амалиёти ва назариясида спортдаги иқтидорлик тўғрисидаги муаммо биринчи ўринда туриши бежиз эмас. Лекин ҳанузгача, танлов самарадорлиги максимал бўлиши учун, уни қандай ва қайси кўрсаткичлар асосида олиб борилиши тўғрисидаги масала ечимсиз турибди? Танловни олиб борадиган мутахассисларнинг фикрича, танлов вақтида спорт билан шуғулланишга кейинчалик маълум бир спорт тури билан шуғулланиш учун керакли фазилатларга эга бўлган болаларга кўпроқ эътибор берилади. Кейин олинган маълумотлар умумлаштирилиб, жадваллар ҳолига келтирилади ва кейинчалик таснифланади.

1.3.1-жадвал

Спорт мактабига танлов тизими

Танлов босқичи	Танлов босқичининг асосий вазифалари	Танловнинг асосий усуллари
I	Спорт мактабига болалар ва ўсмирларни танлашда дастлабки босқич	1. Педагогик кузатишлар 2. Контрол синашлар (тестлар) 3. Спорт турлари бўйича кўрик - конкурслар 4. Социологик тадқиқотлар 5. Тиббий кўриклар
II	Дастлабки танланган шуғулланувчиларнинг танланган спорт турида муваффақиятли ихтисослашиш учун мувофиқлигини чуқур текшириш	1. Педагогик кузатишлар 2. Контрол синашлар (тестлар) 3. Мусобақалар ва контрол назоратлар 4. Психологик тадқиқотлар 5. Тиббий-биологик кўриклар
III	Спортмактабининг ҳар бир ўқувчиси иниунинг индивидуал спорт ихтисослаштирилишини аниқлаш мақсадида асистематик кўпйилдавомида ўрганиш	1. Педагогик кузатишлар 2. Контрол синашлар (тестлар) 3. Мусобақалар ва контрол назоратлар 4. Психологик тадқиқотлар 5. Тиббий-биологик кўриклар

Иқтидорлик муаммосини тадқиқ этиш, айниқса спорт қобилиятларини тадқиқ этиш ўзининг бошланғич босқичида турибди. Бу табиий иқтидорни баҳолашда эҳтиёткорлик билан ёндашишни талаб қилади, ёш спортчининг

морфологик, функционал ва психологик хусусиятларини ҳар томонлама таҳлил қилишни мақсадга мувофиқ деб ҳисоблайди.

Спорт қобилиятлари ирсий ва атроф-муҳит омилларининг йиғиндиси билан белгиланади. Бунда иккаласини ҳам ҳисобга олиш жуда муҳим.

Агарда ҳар бир ёш даврини тавсифловчи энг қулай ўзгаришлар, алоҳида эътибор берилган педагогик таъсирларга тўғри келганда, қобилиятларнинг ривожланиши янада самаралироқ бўлади.

Спортдаги танлов - танланган спорт фаолиятида муваффақиятга эришиши керак бўлган инсоннинг, ҳаракат ва психологик функциясини тавсифлайдиган омилларни ҳисобга олган ҳолда, амалга оширилади. Спортчи аниқ бир ҳаракат фаолиятида ўз фазилатларини муваффақиятли намоён этиши учун буларнинг барчасига эга бўлиши керак. Фақат бундай ҳолда уларнинг кейинги ривожланиш жараёнида спорт устаси даражасигача етишига умид қилиш мумкин.

Индивидуумнинг морфофункционал ўзига хос хусусиятларини, ҳаракат ва психологик функцияларини тавсифлайдиган алоҳида кўрсаткичлар, унинг спортга яроқлилигининг тахминий усулларини ишлаб чиқаришда муҳим аҳамиятга эга бўлиши мумкин.

Спорт тахминийи, танланган спорт турининг энг кучли спортчилари эга бўлган, фазилатларига (моделли тавсифномалар) асосланади.

Спорт танлови кўп йиллик спорт тайёргарчилигининг босқичлари билан узлуксиз боғлиқ бўлиб, болаларни мактаб ёшидан спорт билан шуғулланишга жалб қилишдан бошланиб мамлакат терма жамоаларини тузиш билан тугайди.

Спорт фаолиятининг тузилиши ниҳоятда мураккаб, шунинг учун қобилиятларни аниқлашда мазкур спорт учун муҳим бўлган омилларни комплекс ўрганиб чиқиш лозим.

Асосий усуллар бўлиб антропометрик кўриклар, тиббий-биологик тадқиқотлар, педагогик контрол синашлар (тест синовлари), психологик ва

социологик тадқиқотлар ҳисобланади. Педагогик кузатишлар асосида болалар ва ўсмирларнинг специфик қобилиятлари аниқланади. Масалан, мураббий систематик кузатишлар асосида ёш спортчини машғулот дастурининг мураккаблиги бўйича ўзлаштиришини қайд қилади. Булар юқори спорт натижаларига эришишга имкониятни олдиндан белгилайди.

Педагогик контрол синашлар (тест синовлари) ҳам катта аҳамиятга эга. Буларнинг натижалари асосида индивидуумда у ёки бу спорт турида муваффақиятли ихтисослашиш учун керакли бўлган жисмоний фазилят ва қобилиятларнинг мавжудлиги аниқланади. Масалан, тезликни ошириш даражасини аниқлаш учун стартдан 30 метрга югуришни, кучни ошириш даражасини аниқлаш учун, кучни асосий ёки билак динамометр ёрдамида ўлчаш ва бошқалар қўлланилади. Болалар ва ўсмирларни жисмоний жиҳатдан ривожланиш кўрсаткичлари бўйича танловни тахминий меъёрлари 2-жадвалда келтирилган.

Юқори спорт натижаларга эришишни белгилайдиган жисмоний фазилятлар ва қобилиятлар орасида, машқ жараёнида ривожланиши ва мукаммалтирилиши қийинчилик билан бўладиган қонсерватив ва генетик боғлиқлик деб аталадиган фазилят ва қобилиятлар ҳам бор. Болалар ва ўсмирларни спорт мактабларига танлашда бу жисмоний фазилятлар ва қобилиятлар жуда муҳим прогностик аҳамиятга эга. Булар қаторига тезликни, нисбий кучни, баъзи бир антропометрик кўрсаткичларни (тананинг тузилиши ва ўзаро нисбатлар), кислородни максимал даражада истъемол қилишини, спортчи шахсининг баъзи бир психологик ўзига ҳос хусусиятларини киритиш лозим. (В.Г.Никитушкин, 1986, 1995).

Спорт мактабига қабул қилиш учун антропометрик кўрикдан ўтказиш пайтида номзодларни ушбу спорт турининг машҳур спортчиларига ҳос бўлган морфотурига мувофиқлигини текшириш лозим. Спорт тажрибасида спортчиларнинг морфотурлари ҳақида аниқ тасаввурлар ҳосил бўлган (бўйи, вазни, қадди қоматининг тури ва х.к.). Масалан, баскетболда, енгил атлетика

отиш турларида, академик эшкак эшишда баланд бўйлиларга кўпроқ эътибор қаратилади, марафон югуришида, чанғи спортида бўй унчалик аҳамиятга эга эмас ва ш.к.

Мактаб болаларининг соғлигининг ҳолатига, жисмоний ривожланишига, жисмоний тайёрлигига тиббий-биологик тадқиқотлар асосида баҳо берилади. Спорт билан шуғулланишга тўғри келмайдиган болалар ва ўсмирлар аниқланади. Тиббий-биологик тадқиқотлар жараёнида, мактаб ёшидаги болаларнинг организмида, кўп миқдорда оғир машқларни бажаргандан кейин тикланиш жараёнларининг давомийлигига ва сифатига алоҳида эътибор қаратилиши керак.

Шифокор кўриги, спорт мактабига кириш учун барча керакли асосларга эга бўлган болалар ва ўсмирлар, ҳар бир аниқ ҳолда, қандай даволаш-профилактика тадбирларидан ўтиши лозимлигини аниқлаб беради.

Бундан ташқари, тиббий кўриқдан ўтиш спорт мактабига киришда кейинчалик шифокор кузатишлари каби ёш спортчининг ўқув-машғулотлари жараёнини индивидуаллаштиришга ёрдам беради.

Спортга яроқлилигини аниқлашда энг муҳими - у ёки бу фаолиятнинг турига туғма қобилиятларни аниқлаш ва тарбияси қийин бўлган фазилатларни ҳисобга олиш ҳисобланади.

Тайёргарликнинг ҳар бир босқичида танловнинг ахборот мезонларини топиш энг муҳими ҳисобланади. Бунда спортга яроқлилигини баҳолашда комплекс ёндашиш энг муҳими ҳисобланади. Янги келган спортчининг потенциал қобилиятларини аниқлаш учун жисмоний фазилатларини бошланғич ривожланиш даражаси билан биргаликда зарур бўлган жисмоний ўсиш даражаси, ўқиш жараёнида муваффақиятлар динамикаси ҳам жуда муҳим аҳамиятга эга бўлади.

3.3.2-жадвал

**Болалар ва ўсмирларни жисмоний жиҳатдан ривожланиш кўрсаткич-
лари бўйича танловни тахминий меъёрлари**

Жисмоний фазилатлар	Машғулотлар	Жинси	Боланинг ёши ва меъёрлар					
			8	9	10	11	12	13
Мускуллар- нинг кучи	Гавданинг кучи, кг	Ў	65	75	80	100	110	120
		Қ	45	60	70	80	90	95
Жадаллик	машғулотни 6 марта қайта қилиш: ўтирган ҳолда таяниб, ётган ҳолда таяниб с	Ў	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3	8,2
		Қ	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5
Тезлилик- кучлилик фазилатлари	Жойидан узунликка сакраш (см)	Ў	170	175	180	185	190	195
		Қ	150	155	160	165	170	175
	Жойидан баландликка сакраш(см)	Ў	40	40	50	55	55	60
		Қ	30	30	40	45	45	50
Чидамлилик	Статик - 90 ⁰ букилган қўлларда осилиб туриш (дақиқа)	Ў	30	35	40	45	50	55
	Динамик – ётган ҳолда, қўлларни бош орқасига қўйиб, тирсакларни тиззага етгунча танани букиш (марта)	Ў	55	60	65	70	75	80
		Қ	30	35	40	45	55	60
	Умумий – 500	Ў	1.45,0	1.42,5	1.46,0	1.37,5	1.35,0	1.32,5

	метрға юриш билан югуриш (дақиқа)	Қ	1.50,0	1.47,5	1.45,0	1.42,5	1.40,0	1.37,5
Эгилувчанлик	Олдинга эгилиш, см	Ў	+8	+9	+11	+11	+11	+13
		Қ	+10	+11	+12	+13	+14	+15
Чаққонлик	60 метр ва 4x15 метр масофага югуриш натижаларининг фарқи (дақиқа)	Ў	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
		Қ	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3

Спортчиларнинг ривожланиш даражаси юқори бўлган ҳолатлардагина, уларнинг спортдаги перспективлигини тахминий қилишда, етакчи жисмоний фазилатларнинг ўсиш суръатлари биринчи даражали аҳамиятга эга бўлади. Агар спортчининг бошланғич савияси пас бўлса, ривожланишнинг юқори суръатлари ҳам, спорт натижаларини болалар ва ўсмирларнинг ривожланишининг ёш даврлари белгилаб берадиган даражасигача кўтариш имконини бермайди.

Машқ ўтказишда бир ҳил восита ва усулларни қўллашда юкламалар ҳажми ва интенсивлиги тенг бўлса ҳам педагогик эффект ҳар ҳил бўлади. Кўринарли ўзгаришлар у ёки бу жисмоний фазилатининг табиий ўтиш даврида кузатилади. У ёки бу қобилият ёки фазилатни ривожлантириш учун вақтни ўтказиб юбормаслик жуда муҳим, чунки кечки босқичларда малака ва функциялар қийинчилик билан шаклланади, натижаси эса кутилганидан паст бўлади.

Юқори спорт натижаларига эришиш ва рақибни енгиш учун иродага ва баъзи бир шахсий фазилатларга эга бўлиш лозим. Булардан асосийлари: мақсадга интилувчанлик, қатъият ва тиришқоқлик, дадиллик и жасурлик,

ғалабага чанқоқлик, ўзига ишонч, меҳнатсеварлик, мустақиллик, барқарорлик ҳисобланади. Шуғулланишнинг ҳар хил босқичларида алоҳида фазилатларнинг аҳамияти ўзгариши мумкин, лекин мақсадга интилиш етакчи фазилат бўлиб қолади, чунки у бошқа фазилатларнинг намоён бўлиши ва уларни тарбиялаш даражасини белгилайди.

Тайёрлашнинг кўп йиллик жараёнини қатор босқичларга бўлиш қабул қилинган: дастлабки тайёрлаш босқичи, спорт мутахассислигининг бошланғич босқичи, танланган спорт турида мукамал шуғулланиш босқичи. Спорт мактабларида шуғулланувчиларнинг ёши мазкур тоифага мувофиқ белгиланади. Биринчи босқичга бошланғич тайёрлаш гуруҳлари киради. Бу ерда болалар уч йил ўргатилади (9-12 ёш). Иккинчи ва учинчи босқичларга ўқув-машғулотлар билан шуғулланадиган гуруҳлар киради (12-16 ёш), алоҳида спорт турлари беш йиллик ўқишни кўзда тутди. Ва тўртинчи босқич спорт тури билан мукамал шуғулланиш (16-19 ёш). Сузиш, гимнастика, фигурали учуш, сувга сакраш каби спортнинг дастлабки турларида бу босқичлар икки йил олдинга сурилган.

Тайёргарликнинг ёшга доир даврийлиги, кўп жиҳатдан, болаларда баъзи жисмоний сифатларнинг ўсиш суръати билан боғлиқ. Тадқиқотларнинг маълумотлари бўйича ҳаракат фазилатларининг ўсиш суръати бўйича самаралироқ деб ҳисобланадиган қуйидаги сенситив ёш даврини кўрсатиш мумкин.

Чидамлиликни ривожлантириш учун: аэробик имкониятларини (умумий чидамлиликни) – 10 дан 12 ёшгача; махсус чидамлилик (спринтерлик) – 14 дан 16 ёшгача; анаэробик имкониятларни – 13 дан 15 ёшгача ва 17 дан 19 ёшгача. Жадалликни ривожлантириш учун: ҳаракатларнинг суръати кўрсаткичлари – 9 дан 12 ёшгача ва 14 дан 16 ёшгача; якка ҳаракат қилишда тезликни ривожлантириш – 9 дан 13 ёшгача; ҳаракат реакцияси – 9 дан 12 ёшгача. Тезлилик-кучлилик фазилатларини ривожлантириш учун: 9-10 ва 14-17 ёш, абсолют кучни 14 дан 17 ёшгача,

эгиловчанлик – 14 дан 17 ёшгача, чаққонлик – 7 дан 10 ёшгача ва 16 дан 17 ёшгача.

Бундай динамика кўп йиллик тайёргарчиликнинг алоҳида босқичлари вазифаларини белгилайди, унинг жиддий ҳисоботи эса, юқори спорт натижаларига эришиш ва уларни бир неча йиллар фаол спорт фаолияти давомида сақлаб турувчи, жисмоний тайёргарчиликнинг махсус пойдеворини яратиш гарови ҳисобланади.

Ёш спортчиларнинг кўп йиллик машғулотлари, ҳар томонлама тайёргарчилиги келгусида натижаларининг ҳалқаро синф даражасига етишини таъминлайди. Кўп йиллик шуғулланиш жараёнини тўғри тузиш учун спортчини ихтисослаштиришни бошлаш учун ва танланган спорт турида навбатдаги разряд меъёрларини бажариш учун оптимал ёшини аниқлаш катта аҳамиятга эга.

Спорт устаси бўлишда, спорт захираларини тайёрлаш билан бошқаришнинг самарадорлиги кўп ҳолларда билим ҳажми билан белгиланади. Спорт моҳиятининг ҳар бир даражаси ўзининг қонтраст ёшлилик чегараларига эга. Бундай кўрсаткичлар спорт мактабларининг ишини тартибга солувчи дастурий-методик ҳужжатларда бўлса ҳам, уларни янада аниқроқ ва тўғрироқ асослаш ҳақидаги масала актуал бўлиб қолмоқда. У ёки бу разряд меъёрларига эришиш учун ёш чегаралари, ёш спортчиларнинг кўпчилигини кўрикдан ўтказилганда олинган спорт натижаларини таҳлил қилиш асосида ёки уларнинг муҳим мусобақаларда иштирок этиш материаллари бўйича аниқланади. Лекин мазкур талабнинг нуқтаи назаридан бутун дунё ва мамлакатнинг кучли спортчиларнинг спорт натижаларининг кўп йиллик динамикасини ретроспектив таҳлиллари бўлади.

Ёш спортчиларни келажакда самарали йўналтириш учун рухсат этилган машғулот юкламаларини аниқлашда принципиал аҳамиятга эга бўлган кейинги қўлланмаларга амал қилиш лозим: бир томондан юкламалар ёш спортчиларнинг ёшига ва морфобиомеханик ўзига хос хусусиятларига

мос келиши керак, иккинчи томондан эса юкламани юқори спорт маҳорати босқичига хос бўлган даражагача етказишга ҳаракат қилиш керак. Бунда, мазкур босқичда, спортчининг жисмоний тайёрлигига қўйилган муҳим талабларни ҳисобга олиш лозим. Шунинг учун спортчиларнинг машғулотларини услубий асосларини кейинчалик ривожлантиришда ва мукамаллаштиришда, энг кучли спортчиларни спорт маҳоратига етишнинг ҳар хил босқичларида тайёрлаш тажрибасини чуқур ўрганиш ва умумлаштириш катта аҳамиятга эга. 3-жадвалда тўғри танлаб олинган болаларда юкламаларни ўзлаштириши спорт маҳоратининг тегишли босқичига етиши кузатиладиган ҳажмнинг миқдорий қийматлари кўрсатилган. Маълумотлар машғулот юкламаларини кўп йиллик динамикасини ретроспектив таҳлил қилиш натижалари бўйича олинган. Ёш спортчиларнинг спорт маҳоратини такомиллашиши, машғулотлар юкламаларининг ҳажми тўлалигича ва парциал 2-3 баравар кўтарилиши билан кузатилган.

Спорт ихтисослаштиришнинг бошланғич босқичида ёш спортчиларнинг асосий жисмоний фазилатларни тарбиялашда машғулот юкламаларини режалаштиришнинг асосида комплекс ёндашиш турибди. Спорт маҳоратининг чўққиларига етишнинг асосий шарти бўлиб ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик ҳисобланади. Булар амалиётдаги кўп мисоллар асосида аниқланган. Спорт ихтисослаштиришнинг бошланғич босқичида умумий жисмоний йўналишдаги юкламалар уларнинг умумий ҳажмидан 70 % ташкил қилади. Ушбу босқичда машғулот юкламаларининг динамикасини муҳим хусусияти бўлиб ҳар йиллик цикл давомида, айниқса босқич охирига, улар ҳажмининг ўсиб бориши ва интенсивлиги ҳисобланади. Жисмоний тайёргарликнинг пойдеворини яратиш ва мазкур босқичнинг мақсадли вазифаларини бажариш жараёнида бошланғич ихтисослаштириш чуқурлаштирилганга ўтади.

Ёш спортчиларнинг чуқурлаштирилган машғулотлар босқичида машғулот жараёнини ўзига хос йўналтирилганлиги комплекс махсус жисмоний тайёргарлик ҳисобланади. Бу юқори спорт маҳоратининг талабларига ва кўп йиллик тайёргарлик жараёнида машғулот юкламалари динамикаси стратегиясига мувофиқдир.

Спортдаги мукаммаланиш ва турларнинг орасида мўлжал олиш босқичида махсус тайёргарликнинг воситалари ҳисобига машғулот юкламаларининг ҳажми ўсиб боради.

**Узоқ масофаларга малакали югурувчиларнинг ретроспектив таҳлиларнинг маълумотлари бўйича
машғулотлар юкламаларининг динамикаси**

Машғулот юкламаларининг параметрлари M±m	Спорт разряди (ёши)					
	III (14-15)	II (15-16)	I (16-18)	КМС(18-21)	МС (21-22)	МСМК (22-30)
Машғулот ва мусобақа кунларининг сони	235±2,1	265±4,8	285±6,2	290±5,5	315±5,6	315±12,5
Машғулот дарсларининг сони	235±2,1	300±9,7	345±14,5	445±6,3	470±6,9	485±17,3
Югуришнинг умумий ҳажми, км:	2050±20,8	3090±13,8	3700±69,4	4700±69,4	5400±83,3	6060±215,3
тикланишга йўналтирилган аэроб режимда	1050±7,0	1450±16,9	1550±34,7	2200±23,8	2075±20,3	2600±62,5
ривожланишга йўналтирилган	790±15,3	1350±34,7	1600±13,9	2050±34,7	2650±48,6	2800±104,6
аралаш режимда	150±2,8	210±4,8	250±4,2	210±5,6	515±17,3	500±23,0
анаэроб режимда	60±2,4	80±2,7	100±2,1	140±2,1	180±2,7	160±6,1
Стартларнинг сони	11±1,11	13±0,13	19±0,18	22±0,53	22,5±0,35	24±1,23
Махсус югуришга оид машқлар	24±0,22	28±0,2	30±0,21	34±0,27	35,3±0,69	27,5±0,76

Ушбу ва кейинги босқичларда тайёргарликнинг ўзига хослиги махсуслаштирилган машғулот воситаларини қўллашда намоёнланади.

Юқорида баён қилинганларни яқунлаб кўп йиллик шуғулланиш жараёнини режалаштиришда, разряд меъёрларини бажарувчиларнинг ёшни белгилаш, спорт натижаларини ўсиш темпларини аниқлаш, ёш спортчиларнинг машғулот ва мусобақа юкламаларини ёшига оид динамикасини аниқлаш бўйича масалалари муҳим ўринда туришини таъкидлаш мумкин.

Юқори спорт маҳорати даражасидаги машқ ишларининг умумий ҳажмини кескин кўпайиши аввалги ўн йиликнинг охирига спорт машқларининг услубиятини мукамаллаштиришининг йўналишларидан биттаси бўлиб ўз имкониятини тамом қилди ва спортнинг у ёки бу турига танловни нотўғри олиб борилганлигини ҳар доим ҳам тикламайди.

Олий тоифали спортчиларнинг машғулот юкламаларини мукамаллаштириш тизимини асосий йўналишларини кўриб чиқиб, юқори натижаларга эришиш нуқтаи назаридан энг перспектив бўлган шуғулланиш жараёнини жадаллаштириш йўлини танлаш керак. Бунда спорт натижаларининг ўсиши машғулот жараёнининг фазилатларини мукамаллашганлиги, ҳамда машғулот юкламаларининг тузилишини маълум бир спорт турида юқори ишчанликка эришишда катта аҳамиятга эга бўлган организмнинг функционал тизимларига таъсир қиладиган даражада ўзгарганлиги ҳисобига бўлади.

Юқорида баён қилинганларни яқунлаб, охириги ўттиз йиллик тадқиқотлар натижалари асосида спортга танловнинг услубиятларини ва назариясини энг муҳим тушунчаларининг қатори таърифланганлигини ҳулоса қилса бўлади. Агар спортга танловнинг педагогик ва тиббий-биологик аспекти чукур ва ҳар томонлама таҳлил қилинса бу муаммо муваффақиятли ечилиши мумкин.

Спортга танловларни олиб бориш жараёнида индивидуум қобилиятларини аниқлашга катта аҳамият берилади. Ҳар бир спортчи ирсий хусусиятларнинг қонунларига мувофиқ ва атроф-муҳит таъсирларида индивидуал ривожланади. Шунинг учун спортга танлов қандайдир даражада нисбий ҳарактерга эга. Эндигина бошлаган ёш спортчида келажкдаги рекордчини ёки чемпионни аниқлаш қийин. Бундай шароитларда мураббий ва тиббиёт ходимининг аҳамияти жуда катта. Улар организмнинг ёшига хос хусусиятларини билимларига ва спортдаги мукамаллаштириш қонунларига таяниб, ривожланишнинг индивидуал темпларини ҳисобга олиб, спорт қобилиятларини шакллантириб уларни истъедодга айлантиришади.

Шундай қилиб, ҳаракатлантирувчи қобилиятларни ривожлантиришга дастлабки шарти каби индивидуал фарқларнинг материал асоси бўлиб анатомик-морфологик хусусиятлар бўлади. Спорт иқтидорлигининг кўрсаткичлари учун аҳамиятли бўлган индивидуал фарқларга кўп омиллар таъсир қилади. Уларнинг кўпчилиги индивидуум табиатига, унинг конституциясига ва генотипига боғлиқ.

Спорт қобилиятларининг муаммоси индивидуал фарқларнинг муаммоси билан чамбарчас боғлиқ. Бунда боланинг биологик жиҳатдан етилиш (биологик ёшини) темпларини, унинг соматик турларини ва ривожланиш вариантини ҳам ҳисобга олиш лозим.

Терма жамоа спортчининг перспективлиги ҳаракатланувчи потенциал, жисмоний фазилатларни ривожланиш имконлигини ва заруриятлиги, организмнинг фукционал имкониятларини такомиллаштириши, мусобақалар ва машғулотларнинг оғир юкламаларини енгиш қобилияти асосида аниқланади. Спортчиларнинг ўсишини аниқлашда, нафақат уларнинг юқори потенциал жисмоний ва психологик имкониятларини ҳисобга олиш, балки уларнинг экстремал шароитларда, муҳим спорт мусобақаларида, ўз ҳаракат потенциалларини, заҳира кучларини, самарали ишга солиш қобилиятларини назарда тутиш лозим. Бундан хулоса чиқариш мумкинки, экстремал

ҳолатларда юқори натижаларга, рекорд ютуқларга эришиш учун спортчига меҳнатдан ташқари шахсий фазилатлар йиғиндиси ҳам бўлиши керак.

Сўнги йилар тадқиқотлари шуни кўрсатадики, танловда спорт натижаларига таъсир қилувчи қуйидаги омилларни ҳисобга олиш шарт:

- спортчининг энергетик имкониятлари (уларнинг аэроб ва анаэроб унумдорлиги);

- тезлилик-кучлилилик ва координал фазилатлари;

- ирсий қобилиятлари;

морфофункционал хусусиятлари.

Юқорида келтирилган омиллардан фақат ирсий (генетик шартли) қобилиятлар машғулот жараёнида ташкилий таъсирга бўйсунмайди. Шу пайтнинг ўзида спортнинг ҳар ҳил турларида натижаларни белгилаб берадиган ва спортчиларни танлашда қайд қилинадиган қатор специфик омиллар мураббийнинг фаол назоратида ва ижодий фаолиятининг таъсирида туради.

Кейин жисмоний ривожланишни ва жисмоний фазилатлар даражасини баҳолаш (кейинчалик буларга амал қилиш керак) лозим. Бунда, шуни назарда тутиш керакки, жисмоний фазилатларни тоифали спортчиларнинг морфофункционал параметрлари каби ёшга нисбатан ва спорт ҳаётининг алоҳида давр ва босқичларида ўсиш даражаси, учинчи тартибдаги эгри чизик бўйича ўзгаради, шунингдек бу кўрсаткичларнинг тез ва секин ўсиш давлари кузатилади. Тез ривожланиш давлари маълум бир тизимнинг ёки ҳаракатнинг юқори сезгирлиги билан тавсифланади. Шунинг учун мураббий ва мутахассислар спортчиларни терма жамоаларга таклиф қилишда уларнинг спорт натижалари динамикасини ва жисмоний фазилатларини ўзгаришини кузатиш лозим.

Бундан келиб чиқадики, ёш спортчиларнинг танлови – бир лаҳзали тадқиқот эмас балки мураккаб ва узоқ давом этадиган жараёндр.

Ёш спортчиларни терма жамоаларига танлашда, спортчининг асосий мусобақаларга бевосита тайёрланиш даврида, унинг тайёрлик ҳолатини аниқлаш жуда муҳим ҳисобланади. Бу зарурият, раҳбар ва жамоа мураббийининг мусобақадан олдинги босқичнинг спорт машғулотларига нафақат тузатишлар киритиш билан боғлиқ, балки жамоаларни тўплашда ҳатоларни олдини олиш учун ҳам муҳим аҳамиятга эга. Шунинг учун спортнинг ҳар хил турларида тест синовлари қўлланилади. Улар ёрдамида мураббийлар аниқ мусобақаларда иштирок этиш учун номзодларнинг оператив ишчанлик даражасини баҳолайди.

1.4 Спорт машғулотларини бошқаришнинг назарий асослари

Машғулот таъсири остида спортчининг ҳолати ўзгариши 3- босқичга бўлинади: ҳафта ёки ойлар бўйича нисбатан босқич давомида сақланиши. Масалан: спорт формасининг ҳолати машғулот жараёнида етарлича чиниқмаганлиги ва х.к.

Жорий ҳолати: бир ёки бир неча машғулотни таъсиридаги ўзгариши (бу ҳолатларни баҳолаш, кейинги машғулотларни тузилиши ва йўналишини ва уларга нисбатан юкламанинг катталигини аниқлашга ёрдам беради).

Оператив ҳолати: алоҳида машқларнинг таъсири остида ўзгарувчан ва тезликда ўтувчи (буларни машғулотлар дастурини тузишда, машқларнинг давом этиш вақти, характери, шиддати ва уни бажариш, давом этиш вақти ва дам олиш интервалининг характери ҳисобга олинади).

Спорт машғулоти жараёнини кўп қирралилиги ва спортчининг доимий ҳолда имкониятининг ўзгариши, ҳар хил омиллар таъсирида унинг ҳолатини тебраниши, бошқаришининг негизи бўлиб ҳисобланади.

Бу эса, спортчидан мураббийга бериладиган тескари алоқаси орқали берилади:

1) Спортчидан мураббийга борувчи маълумотлар (ўзини сезиши, ишга бўлган муносабати, кайфияти):

2) Спортчи ўзини тутиши ҳақидаги ахборотлар (машғулот ишининг ҳажми, уни бажариши, аниқланган хатолари):

3) Машғулот самарадорлигини, қисқа вақтдаги кўрсаткичлари (машғулот юкламаси таъсирида функционал тизимидаги чегара ва ўзгаришлар характери):

4) Машғулот самарадорлигининг йиғилиши (кумулятив) тўғрисидаги ахборотлар (спортчини машққа чидамлилиқ ҳолатининг ўзгариш ҳолати).

Спорт машғулоти даврларида босқичлар бўйича тайёргарлиги машғулотни бошқариш самарадорлиги машқ билан чиниқиш машғулотларининг тузилишини аниқ сонининг кўрсаткичлари ва спорт фаолияти билан боғлиқдир.

Бу эса, бу ёки у спорт турларидаги аниқ спорт предметига характерлидир. Шунинг учун машғулот ва мусобақа фаолияти моделини тузиш ва саралаш сифатида ҳам ишлатилади. (спортда такомиллаштиришнинг маълум босқичларида, танлаш сифатида ҳам ишлатилади). Кейинчалик спортчининг аниқ функционал имкониятларини, моделдаги индивидуал кўрсаткичлари билан қиёсланади ва кейинги иш ва берилган самарадорликка эришиш йўналиши аниқланади.

Машғулот жараёнида режалаштирилган натижага эришишга ёрдам берувчи, машғулот воситаси ва услублари амалга оширилади.

Кўрсатилган циклни яқунловчи операцияси бўлиб, оралиқ назорат, машғулот жараёнини самарадорлигини белгилайди ва керакли вақтда коррекция қилинади. Бу циклнинг ҳамма операцияларини амалга оширишни, энг керакли шароити бўлиб ҳар томонлама тенглаштирилган кўрсаткичлар ҳисобланади. Мусобақа фаолияти ва спортчининг тайёргарлигини аниқ тузилишини кўрсаткичлари модел тавсифини, оралиқ назорат ҳам бошқаришнинг асосий ишланмаси бўлиб ҳисобланади. Назоратнинг бу натижаси ишнинг асосий йўналиши ва натижасига эришиш йўлини аниқлайди.

Назоратнинг турлари ва мазмуни.

Спорт машғулоти жараёнини объектив равишда бошқариш учун, спортчи функционал машғулотининг узок давом этиши давомида натижаларни ҳолатини ўзгаришини баҳолаш (босқичдаги ҳолати)

Спорт назариясида уч хил турдаги назоратни фарқлаш қабул қилинган.

1. Босқичли
2. Жорий
3. Оператив

Босқичли назоратда қуйидагилар аниқланади:

1. Спортчининг ҳолатини, нисбатан узок вақт машғулот таъсири остида ўзгариши:

2. Кейинги макроцикл ёки машғулот даври учунишлаб чиқилган ишланмалар.

Шунга биноан босқичли назорат жараёнида, тайёргарлик даражасининг ривожланишини ва ҳар хил томонларини баҳолаш. Бунда тайёргарлик юзасидаги камчиликларни ва келгусида такомиллаштириш йўллари аниқланади. Шунга нисбатан, машғулот жараёнини индивидуал режа асосида тузилиши ва алоҳида машғулот даври ёки бутун макроцикл учун тузилади.

Жорий назоратда қуйидагилар аниқланади.

Микроцикллар ва алоҳида машғулот машғулоти хамда уларнинг серияларидаги меъёрларга спортчи организмнинг реакцияси аниқланади. Натижада, алоҳида машғулотлар мезоцикллар ва макроцикллар ўртасида дам олишади.

Спортчи организмнинг керакли мослашувига мажмуий шароит яратади ва керакли йўналиш беради.

1. Катта аҳамиятли катта ва кичик юклар машғулоти ўртасидаги нисбатни таъминлашни спортчи организмни мослашиши жараёнида ёрдамлашувчи.

Иккинчи томондан - бу жараёнларни ўтиш шароити таъминлашдан иборатдир.

2. Мезоцикллар ичидаги «юкламали» ва «қайта тиклаш» микроциклларини аниқ тартибда тузилганлиги ва нисбати.

3. Микро ва мезоциклларда ҳар хил йўналишдаги ишларни (техник, тактик, интеграл) оптимал нисбати.

4. Иш қобилияти қайта тиклаш ва мослашиш жараёнларида педагогик ва қўшимча воситаларни (жисмоний, психологик, фармакологик, махсус равишда овқатланиш, тренировкани ихтисослашган восита ва услублари ва ҳ.к.) билан узлуксиз бошқариб бориш.

5. Оператив назоратда қуйидагилар аниқланади. Спортчилар организмини алоҳида машқларга берадиган реакцияни машғулот самарадорлигига келтирадиган реакция кўрсаткичлари учун қўлланиладиган чора -тадбирлар бу тадбирлар ҳисобига восита ва услубларнинг тузилиши тўғрисида аниқ та'суротга эга бўлиш, уларни керакли сифатлар ва қобилиятларни аниқ ривожланишига ёрдам бериши ҳамда машғулотдаги бир-бири билан боғлиқлиги: машғулот юкламасини айрим параметрларига (давом этиши, шиддати давом этиши ва дам олиш характери) тезлик билан коррекция киритиш. Берилган реакцияни йўналишига эришиш учун алоҳида машқлар ва ҳар хил турдаги қўшимча воситалардан фойдаланиш.

Ҳар хил спорт турларида катнашадиган юқори малакали спортчиларни тренировка тизимида бошқариш вазифасини, синтез муаммосини киритишни кўрсатади. Муаммони мураккаблиги шундан иборатки, адабиётларни ўрганишда, спорт машғулоти натижаларини кўрсатувчи, аналитик ёндашишни баён қилган манбаларга тақаламиз.

II БОБ. ТАДҚИҚОТНИ ЎТКАЗИШ УСЛУБЛАРИ ВА ТАШКИЛ ЭТИЛИШИ

2.1. Тадқиқот услублари

1. Илмий адабиёт манбаларини таҳлил этиш ва илмий-услубий тажрибаларни умумлаштириш.

2. Педагогик кузатишлар ва назорат тестлари

3. Спорт салоҳиятини баҳолашнинг замонавий компьютер услубларининг илмий асосларини ишлаб чиқиш.

4. Математик статистика услулари

2.2. Илмий адабиёт манбаларини таҳлил этиш ва илмий-услубий тажрибаларни умумлаштириш.

Спортчиларни тайёрлаш тизими ва спортчини танлаб олишга доир педагогик, физиологик, биологик соҳалардаги адабиётларни таҳлил қилиб умумлаштирилди.

Таҳлил қилиш жараёнида кўп қисмларни изланишлар спортга танлашнинг асосий назарий ҳолатлари, спортчини танлаш ва кўп йиллик тренировка машғулотлар жараёни ҳамда спортчи тайёрлашнинг ҳар бир босқичи ўрганилди.

Спортчиларнинг спорт салоҳиятини баҳолашнинг миқдорий ўлчовга асосланган замонавий компьютер услублари ишлаб чиқилди.

2.3. Педагогик кузатишлар ва назорат тестлари

Спортчини танлоб олишда мураббийларнинг спортчилар билан ўқув тренировка машғулотларида ишлаш жараёни ўрганилди ва таҳлил қилинди

Тажриба ўтказиш мобайнида спортчиларнинг спорт кўрсаткичлари, жисмоний тайёргарлиги, ҳар кунги машқларни ўзлаштиришига қараб, индивидуал ёндашилди. Бу машғулотларда асосий эътибор юқори маҳоратли спортчиларни танлаб олиш, спорт тури бўйича техник, тактик ва психологик томонларини ўзлаштирувчи спортчиларга катта аҳамият қаратилди.

2.4. Математик статистика услублари.

Тадқиқотлар, тажрибалар статистик услубда ишлаб чиқилди. Унда синфларнинг статистик кўрсаткичлари (ўртача квадрат оғма, вариация коэффициенти, корреляция коэффициенти ва бошқалар) ҳисоблаб чиқилди. Шунингдек, статистик фаразлар (Стьюдент t-мезони бўйича) аниқланди. Барча ҳисоб-китоб ишларида «Windows-Excel» компьютер дастуридан фойдаланилди.

2.5. Тадқиқотнинг ташкил қилиниши

Тадқиқотнинг биринчи босқичи, яъни 2009-2010 ўқув йилида қилинадиган ишларнинг илмий ва амалий муаммолари ҳамда спортчиларни тайёрлаш тизими, спортчиларни танлаш ва кўп йиллик тренировка машғулотларни ташкил қилиш бўйича назарий ва амалий манбалар ўрганилди.

Асосий педагогик тажриба текширув режасига биноан ЎзДЖТИнинг Касбий таълим йўналиши бўйича 321-322 гуруҳларини енгил атлетика спорт тури билан шуғулланувчи талабалари билан ўтказилди. Бунда ушбу услублар таъсирини тажрибада исботлаш амалга оширилди.

Тадқиқотни бошланишида талабаларни 4 гуруҳга бўлиб уларнинг физиологик кўрсаткичлари ва спорт салоҳиятлари ўрганиб чиқилди ва махсус жадвалга киритилди. Дастлабки спорт синовлари ўтказилди, улар тадқиқот давомида 4 карра қайтарилди.

Олиб борилган илмий тадқиқот ишлари таҳлил қилинди, олдинги олинган натижалар солиштирилди ҳамда математик статистика усуллари билан олинган маълумотлар ишлаб чиқилди.

2.5.1. жадвал

Шунингдек қуйидаги таҳлиллар ўтказилди:

№	Кўрсаткичлари	Белгила-ниши	Ўлчов бирлиги
1	<i>Спортчининг физиологик биологик кўрсаткичлари</i>		
1.1	Буйи	П1	см
1.2	Елка кенглиги	П2	см
1.3	Оёқ размери	П3	см
1.4	Гавданинг оёқкача бўлган узунлиги	П4	см
1.5	Вазн (Огирлиги)	П5	см
1.6	Кўкрак қафасининг кенглиги		
	-нафас олганда	П6	см
	-нафас чиқарганда	П7	см
2.	<i>Спортчининг югуриш кўрсаткичлари</i>		
2.1.	30 м схода	П10	сек
2.2	60 м схода	П11	сек
2.3	60 м стартдан	П12	сек
2.4	100 м югуриш	П13	сек
2.5	150 м югуриш	П14	сек
2.6	200 м югириш	П15	сек
2.7	300 м югириш	П16	сек
2.8	400 м югириш	П17	сек
2.9	500 м югириш	П18	минут
2.10	600 м югириш	П19	минут
2.11	800 м югириш	П20	минут
2.12	1000 м югириш	П21	минут
2.13	1 миляга югириш	П22	минут
2.14	2км югуриш	П23	минут
2.15	3км югуриш	П24	минут
2.16	5км югуриш	П25	минут

2.17	10 км югуриш	П26	минут
2.18	21 км югуриш	П27	соат
2.19	Кийикча қадам билан 100 м югуриш	П28	дона
3.	<i>Спортчининг сакраш кўрсаткичлари</i>		
3.1	Баландликка сакраш	П35	метр
3.2	Жойида туриб сакраш	П28	метр
3.3	Жойида туриб 3 хатлаб сакраш	П29	метр
4	<i>Спортчининг снарядлардаги кўрсаткичлари</i>		
4.1	Ядро улоқтириш	П31	метр
4.2	Боскон улоқтириш	П32	метр
4.3	Диск улоқтириш	П33	метр
4.4	Найза улоқтириш	П34	метр
4.5	Граната улоқтириш	П36	метр
4.6	Штанга кўтариш	П37	кг
4.7	50 кг штанга билан ўтириб туриш	П38	марта
4.8	Сузиш 100 метрга	П39	минут
5	<i>Созломлик даражаси</i>		
5.1	1 минутда қон томирининг уриши (пульс)	П8	марта
5.2	Қон босими	П9	

III БОБ. ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ ВА УЛАРНИНГ ТАҲЛИЛИ

3.1. Тадқиқот услубиятини ишлаб чиқиш

Машғулотлар институт маъмурияти томонидан тасдиқланган ҳафталик ўқув жадвали асосида 4 ой давомида ўтказилди. Ўқувчи болаларнинг ҳаммаси назорат асосида кузатиб борилди, уларнинг ичидан қайси боланинг спорт қобилияти юқори эканлигини аниқлаш тўғридан-тўғри айтилди. Таҳлил натижалари доскага илиб қўйилди.

Тадақиқотлар натижасида спортчини қобилиятини белгиловчи кўрсаткичлари 10 та спортчи мисолида (3.1.1-жадвал) келтирилган.

Юқорида келтирилган кўрсаткичлар асосида қайси бирининг салоҳияти кучли эканлигини аниқлаш анча мураккаб жараён ҳисобланади. Бу илмий услубий муаммо ҳозирги кунда «эксперт хулосаси» усули билан мураббийлар томонидан танлаб олишда ишлатилмоқдаки, бу кўпинча салбий натижаларни бериш мумкин.

Масалан, А спортчининг П7..... Кўрсаткичлари яхши бўлса, Б спортчи эса бошқа кўрсаткичларни А спортчидан салоҳиятли. Шу боис экспертлар ёки мураббийлар А ва Б спортчининг ҳамма кўрсаткичларини ҳисобга олмаган ва баъзи бир кўрсаткичларини муҳим деб ҳисобга олган ҳолда улардан бирини яхши илмий асосланмаган ҳолда ғолиб деб (эксперт хулосаси) кейинги мусобақаларга ўтказадилар.

Тақдим этилаётган илмий ишда ушбу муаммони миқдори ҳисоблашларга асосланган компьютер усулини ишлаб чиқиш асосий вазифа қилиб олинди. Қуйида илмий ишлар натижасида олинган натижа спортчиларни салоҳиятни ўлчашни компьютер услубиётининг асослари келтирилган.

Янги услубиётни яратиш учун келтирилган кўрсаткичлар икки маротаба математик дифференцияциялаш босқичларидан ўтказилади.

Биринчи босқичдаги дифференцияциялаш учун юқоридаги кўрсаткичлар мазмунига мос равишда қуйидаги гуруҳларга бўлинади (гуруҳланиш босқичи) 1). гуруҳ спортчининг физиологик биологик кўрсаткичлари, 2). гуруҳ спортчининг югуриш кўрсаткичлари.3). гуруҳ спортчининг сакраш

кўрсаткичлари. 4). гуруҳ спортчининг снарядлардаги кўрсаткичлари. 5).
гуруҳ спортчининг соғломлик даражаси.

3.1.1-жадвал

СПОРТЧИ САЛОҲИЯТИНИ БЕЛГИЛОВЧИ АСОСИЙ КЎРСАТКИЧЛАР

№	Кўрсаткичлари	Белг и- лани ши	Ўлчов бирлиги	1 спортчи	2 спорт- чи	3 спорт- чи	4 спорт- чи	5 спорт- чи	6 спорт- чи	7 спорт- чи	8 спорт- чи	9 спорт- чи	10 спорт- чи
1.	Бўйи	П1	См	166	173	177	170	182	180	170	183	183	170
2.	Елка кенглиги	П2	См	45	47	43	45,5	46	43	42	43	48	46
3.	Оёқ размери	П3	См	24	28	42	42	42	43	42	43	42	42
4.	Гавданинг оёққача бўлган узунлиги	П4	См	68	71,5	65	75	80	81	76	81	87	82
5.	Вазн (оғирлиги)	П5	Кг	57	64	68	64	72	68	69	72	82	63
6.	Кўкрак қафасининг кенглиги нафас олганда	П6	См	89	104	94	99	104	101	97	101	106	100
7.	Нафас	П7	См	85	96	86	95	100	95	94	96	100	98

	чиқарганда												
8.	1 минутда қон томирини уриши (пульс)	П8	Марта	66	76	60	75	66	72	74	78	73	76
9.	Қон босими	П9	-	90/130	110/80	80/120	130/90	120/80	120/80	120/70	120/80	110/80	120/99
10.	30 м соатда	П10	Сек	3,09	4,0	4,50	3,4	3,2	4,3	4,7	3,1	4,00	3,20
11.	60 м соатда	П11	Сек	7,01	8,01	8,30	7,4	5,8	7,0	9,00	5,8	5,5	5,00
12.	60 м стартдан	П12	Сек	8,01	8,03	9,00	7,6	7,1	7,2	8,8	7,0	7,2	6,8
13.	100 м югуриш	П13	Сек	12,0	13,07	13,00	12,4	11,00	12,3	12,9	11,00	12,9	13,6
14.	150 м югуриш	П14	Сек	21,00	24,00	27,00	20,7	12,00	20,8	18,6	17,00	18,2	20,1
15.	200 м югуриш	П 15	Сек	28,00	30,00	33,00	24,9	23,6	26,0	30,0	23,2	30,9	34,6
16.	300 м югуриш	П 16	Сек	42,00	45,00	44,17	40,5	36,7	40,0	39,00	36,9	37,8	40,9
17.	400 м югуриш	П 17	Сек	58,00	60,00	64,00	54	50,22	58	56	50,8	48	52
18.	500 м югуриш	П 18	Минут	1,20	124	140	115	1:10,0	1,18	1,24	1,10	1,14	1,23
19.	600 м югуриш	П 19	Минут	1,39	1,41	1,51	1,35	1,28	1,34	1,43	126	1,40	1,47
20.	800 м югуриш	П 20	Минут	2,09	2,15	2,27	2,05	2,00	2,18	2,21	1,59,9	2,00	2,10
21.	1000 м югуриш	П 21	Минут	2,49	2,52	3,01	2,49	3,36	5,5	3,12	2,35	2,44	2,57
22.	1миляга югуриш	П 22	Минут	4,25	4,45	5,20	4,50	5,00	5,10	5,18	4,58	4,15	5,35

23.	2км югуриш	П23	Минут	5,51	6,00	7,05	6,20	6,40	6,35	6,10	6,40	7,00	7,10
24.	3км югуриш	П24	Минут	9,20	9,40	11,10	10,00	11,00	11,5	13,00	10,50	10,40	10,30
25.	5 км югуриш	П25	Минут	16,33	16,57	21,3	18,00	20,00	18,11	21,00	20,00	21,00	18,9
26.	10 км югуриш	П26	Минут	32,10	34,50	42,30	36,30	42,00	38,3	40,15	42,00	48,15	60
27.	21 км югуриш	П27	Соат	1.15.40.	1.30.50	2.12.10	1.30.10	1.40	1.33	1.49	1.40	1.53	1.48
28.	Жойида туриб узунликка сакраш	П28	Метр	2,40	2,25	2	2,55	2,86	2,55	3,10	2,90	3	3,15
29.	Жойида туриб учхатлаб сакраш	П29	Метр	6,10	6,00	5,70	10	8,47	8,57	5,80	8,59	7,5	9
30.	Кийикча кадам билан 100 м га югуриш	П30	Дона	35	38	44	46	34	36	38	35	38	40
31.	Ядро улоқтириш	П31	Метр	7	9	6	7	10	11,60	8	9	11	9
32.	Боскон улоқтириш	П32	Метр	15	20	13	17	22	18	14	19	18	12
33.	Диск улоқтириш	П33	Метр	25	28	18	20	28	27	18	26	23	14
34.	Найза	П34	Метр	32	37	27	35	40	41	24	38	26	23

	улоқтириш												
35.	Баландликка сакраш	П35	Метр	1,50	1,60	1,40	1,45	1,50	1,57	1,40	1,60	1,40	1,50
36.	Граната улоқтириш	П36	Метр	45	63	48	36	48	47	38	47	40	48
37.	Штанга кўтариш	П37	Кг	35	72,5	60	50	70	75	50	60	75	60
38.	50 кг штанга билан утириб туриш	П38	Марта	3	5	5	15	20	21	5	20	8	12
39.	Сузиш 100 метрга	П39	Минут	1,3	1,6	1,12	1,10	1,00	8,4	1,5	1,8	1,4	1,10
40.	Соғломлик даражаси	П40	Коэф	1,0 (яхши)	0,7 (ўртача)								

3.2. Спортчининг кўрсаткичларини гуруҳланиш интеграл коэффициентларини ишлаб чиқиш формулалари.

Келтирилган маълумотлардан кўришиб турибдики гуруҳланган кўрсаткичларнинг ҳаммаси ўзига мос ўлчов бирликларига эга. Биринчи гуруҳ 2 хил, иккинчи гуруҳ 5 хил, учинчи ва тўртинчи гуруҳлар – 4 хил ва 5-гурих 2 хил турдаги ўлчов бирликларига эга.

Ўлчов бирликларининг хилма-хил бўлганлиги учун уларни математик умумлаштириш имконияти йўқ. Шу муносабат билан ушбу кўрсаткичлар устида математик амалларни компьютерда бажариш учун улар ўлчов бирликларига эга бўлмаган критериялар коэффицентлар яратилди.

Яратиладиган бундай коэффицентлар математик жиҳатдан спортчининг 2 та ёки 3 та кўрсаткичларини мазмунан бирлаштиради ва компьютернинг «кириш» кўрсаткичларига айланадилар.

Компьютернинг «кириш» кўрсаткичларини ҳосил қилиш учун эса математик аппарат (ёки алгоритм) яратилиши зарур бўлади ва бундай математик аппарат қуйидаги принципларга риоя қилиш керак.

-спортчининг барча кўрсаткичларини функционал боғлиқлигини таъминлаш.

-функциянинг аргументи кўрсаткичининг мазмунини доимий сақлаб қолиш.

-аргумент функциянинг адекват ўзгаришини таъминлаши ёки кўрсаткичининг ижобий ўзгариши функциянинг ўзгариши билан боғлиқ бўлиши.

Тенглама ҳолатида ушбу математик аппарат спортчининг яхши ва ёмон томонларини кўрсаткичларининг қанча бўлишидан қатъий назар ва уларнинг турлича муносабатларида ҳам ёритишга компьютерда ҳисоблашга асос була олади. Албатта бу аппарат спортчининг кўрсаткичлари ўлчов бирлиги бўлмаган ҳолатдагина ишлай олади.

Гуруҳлар бўйича ишлаб чиқилган 5та критериял коэффицентлар (масалан $KK_1, KK_2, KK_3, KK_4,$ ва KK_5) иккинчи дифференциялаш босқичига ўтказилади ва қуйидаги математик тенглама ҳолатида ёзилади ва компьютернинг «чиқиш» кўрсаткичлари бўлган спортчининг рейтинг индикаторига ($PI_{\text{спортчи}}$) айланади.

$$PI_{\text{спортчи}} = KK_1 + KK_2 + KK_3 + KK_4 + KK_5$$

Ушбу формулалар «спортчининг фаолиятини баҳолашнинг компьютер услуги» деб номланган дастурий воситанинг асоси бўлиб хизмат қилади.

3.2.1-жадвал

«Оптимал коэффицентлар» спортчи салоҳияти рейтинги

№	Коэффициентнинг Номланиши	Коэффициентнинг белгиланиши	Коэффициентнинг Рейтингформуласи
P_1	Қадди-қомати	A	$A_1 + A_2 + A_3 = \frac{P_1}{10P_2} + \frac{P_4}{10P_3} + \frac{P_5}{P_4}$
P_2	Кўкрак қафаси	Я	$R = \frac{P_6}{P_7}$
P_3	Қон босими	P	$P_3 = P_1 + P_2 + P_3$ ёки $P_3 = P_1 + \frac{P_2}{P_3}$
P_4	Тезликни ўзгартириш	K	$P_4 = K \frac{P_{10}}{P_{11}}$
P_5	Стартдан югуриш	V	$P_5 = V \frac{P_{12}}{H}$
P_6	Қиска масофага югуриш	M	$P_6 = M_{100} + M_{150} + M_{200} + M_{300} + M_{400} + M_{500} + M_{600}$
P_7	Ўрта масофага югуриш	S	$P_7 = S_{800} + S_{1000} + S_{\text{мил}2}$
P_8	Узоқ масофага югуриш	Q	$P_8 = Q_{2000} + Q_{300} + Q_{500} + Q_{10000}$
P_9	Ярим марафон	T	$P_9 = T \frac{P_{27}}{H}$

П ₁₀	Жойида туриб узунликка сакраш	Г	$П_{10} = Г_1 + Г_2 + Г_3$
П ₁₁	Баландликка сакраш	Б	$П_{11} = Б \frac{П_{35}}{H}$
П ₁₂	Снарядни улоктириш	Д	$П_{12} = D_1 + D_2 + D_3 + D_4 + D_5$
П ₁₃	Оғир атлетика	Н	$П_{13} = N_1 + N_2$
П ₁₄	Сузиш	Ц	$П_{14} = Ц \frac{П_{39}}{H}$

3.3. Янги услубиётни амалиётда текшириб кўриш.

Тадқиқотлари натижалари спортчиларни қобилиятини, махоратини белгиловчи кўрсаткичлари ЎзДЖТИ Касбий таълим йўналишида таълим олаётган 10 та спортчиси мисолида олинди.

Юқорида келтирилган кўрсаткичлар асосида қайси бирининг салоҳияти кучли эканлигини аниқлаш анча мураккаб жараён ҳисобланади. Бу миллий услубий муаммо ҳозирги кунда «эксперт хулосаси» усули билан мураббийлар томонидан танлаб олишга ишлатилмоқдаки, бу кўпинча салбий натижаларни бериши мумкин.

Масалан, 7 спортчининг П13 кўрсаткичлари яхши бўлса, 9 спортчининг П10, П13, П20 кўрсаткичлари бўйича 7 спортчидан салоҳиятли. Мураббийлар 7 ва 9 спортчининг ҳамма кўрсаткичларини ҳисобга олмасдан улардан бирини илмий асосланмаган ҳолда ғолиб деб кейинги мусобақаларга ўтказишлари мумкин.

Тақдим этилаётган илмий ишда ушбу муаммони миқдорий ҳисоблашларга асосланган компьютер усулини ишлаб чиқиш кўзда тутилган.

Қуйидаги илмий ишлар натижасида олинган натижа спортчиларни ўлчашни янги услубиётни келтирилган.

Янги услубиётни яратиш учун келтирилган кўрсаткичлар икки босқичда қайта ишланади.

Биринчи босқичда юқоридаги кўрсаткичлар мазмунига мос равишда қуйидаги гуруҳларга бўлинади (гуруҳларни босқичи):

1. гуруҳ-спортчининг физиологик биологик кўрсаткичлари
2. гуруҳ-спортчининг югуриш кўрсаткичлари
3. гуруҳ-спортчининг сакраш кўрсаткичлари
4. гуруҳ-спортчининг снарядлардаги кўрсаткичлар
5. гуруҳ-спортчининг соғломлиги даражаси.

Келтирилган маълумотлар шуни кўрсатадики гуруҳланган кўрсаткичларнинг ҳаммаси ўзига мос ўлчов бирликларига эга. Биринчи гуруҳ 2 хил, иккинчи гуруҳ 5 хил, учинчи ва тўртинчи гуруҳлар 4 ва 5 гуруҳ 2 хил турдаги ўлчов бирликларига эга.

Ўлчов бирликларининг хилма хил бўлганлиги учун уларнинг математик умумлаштириб бўлмайди. Шу муносабат билан кўрсаткичлар ўлчов бирликларга эга бўлмаган коэффицентлар математик жиҳатдан спортчининг 2 та «кириш» кўрсаткичларига айланадилар.

Компьютернинг «кириш» кўрсаткичларини ҳосил қилиш учун янги математик аппарат (ёки алгоритм) яратилади ва бундай аппарат қуйидаги принципларга риоя қилиши керак бўлади:

-спортчининг барча кўрсаткичларини функционал боғлиқлигини таъминлаш;

-функциянинг аргументи кўрсаткичнинг мазмунини доими сақлаб қолиш;

-аргумент функциянинг адекват ўзгаришини таъминлаши; ёки кўрсаткичнинг ижобий ўзгариши функциянинг ўзгариши билан боғлиқ бўлиши.

Тенглама ҳолатидаги ушбу математик аппарат спортчининг яхши ва ёмон томонларини кўрсаткичнинг қанча бўлишидан қатъий назар уларни компьютерда ҳисоблашга асос бўла олади.

Гуруҳлар бўйича 5та критериял коэфцентлар ишлаб чиқилган, масалан КК1, КК2, КК3, КК4, ва КК5. Баҳолаш қуйидаги математик тенглама ҳолатида ёзилади ва компьютернинг «чиқиш» кўрсаткичлари бўлган спортчининг рейтинг индикаторига (РИ спортчи) айланади

$$\text{РИ спортчи} = \text{КК1} + \text{КК2} + \text{КК3} + \text{КК4} + \text{КК5}$$

Ушбу формула «Спортчининг фаолиятини баҳолашнинг компьютер услуги» деб номланган дастурий воситанинг асоси бўлиб хизмат қилади.

3.3.1.-жадвал

Спортчи фаолиятининг рейтинг натижалари

№	1 дан 10 гача бўлган спортчиларнинг умумлаштирилган кўрсаткичлари ва уларнинг умумий йигиндиси									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
П ₁	1,489	1,50	1,57	1,405	1,486	1,446	1,492	1,501	1,525	1,332
П ₂	1,05	1,09	1,09	1,04	1,04	1,06	1,03	1,05	1,06	1,02
П ₃	1,368	20	1,089	1,986	1,968	2,047	2,373	2,126	1,96	1,9
П ₄	0,42	0,5	0,5	0,42	0,6	0,6	0,44	0,6	0,8	0,6
П ₅	1,14	1,14	1,3	1,08	1,0	1,0	1,3	1,0	1,0	0,97
П ₆	8,71	9,303	10,07	8,523	7,710	8,62	8,76	7,701	8,47	9,1
П ₇	3,115	3,205	3,647	3,155	3,196	3,79	3,664	2,886	3,266	3,418
П ₈	3,767	3,883	47,37	4,113	4,53	4,352	4,671	4,486	4,818	5,033
П ₉	1,017	1,149	1,859	1,140	1,228	1,166	1,307	1,228	1,342	1,298
П ₁₀	1,782	1,839	1,781	2,107	1,988	2,007	1,95	2,031	2,055	2,195
П ₁₁	1,2	1,3	1,0	1,1	1,2	1,2	1,0	1,3	1,0	1,2
П ₁₂	3,623	4,417	3,127	3,163	4,199	4,205	3,04	3,922	3,659	328

П ₁₃	0,86	1,42	1,194	1,939	2,563	2,712	1,109	2,434	1,47	1.2
П ₁₄	1,182	1,454	1,018	1	0,909	1,127	1,364	1,639	1,273	1,0
Умумий йиғиндиси										
	30,713	34,2	33,982	32,171	33,617	35,337	33,5	33,904	33,698	32,519

ХУЛОСАЛАР

1. Спортчилар кўрсаткичларини бутун ўтган давр миқёсида уларнинг кўрсаткичларини миқдорий ўлчаш, солиштириш ва математик қайта ишлаш алгоритми ҳосил қилинди, шу алгоритм асосида спортчилар фаолиятини баҳолашнинг миқдорий усули ишлаб чиқилди.

2. Алгоритмнинг асосий моҳияти шундаки, у 100-150 дан ортик кўрсаткичларни математик қайта ишлайди, эслаб қолади, спортчиларни тайёрлаш, танлаб олиш ва йўналтириш бўйича уларнинг натижавий рейтинг кўрсаткичларини экранга олиб чиқиб бера олади.

3. Яратилган усулнинг мазмуни шундаки, спортчиларнинг даврий фаолиятидаги кўрсаткичлари формулалар орқали компьютерга киритилади, спортчининг кўрсаткичлари ўлчов бирлигига эга бўлмаган, математик ҳисоблаш имкониятини берадиган коэффициентларга айлантирилади. Коэффициентлар йиғиндиси спортчининг рейтинг натижасини берадиган ва мураббийларга спортчиларни танлаш ва уларни баҳолаш имконини берадиган рақамга ўтказилади.

4. Малакавий битирув иши жараёнида ушбу миқдорий услуб ЎзДЖТИ касбий таълим йўналишида таълим олаётган 10 нафар талабалари мисолида синаб кўрилди. Синов натижалари шуни кўрсатадики, юқори кўрсаткичга эга бўлган спортчиларни синовдаги 10 нафар талабалар ичидан, келгусида юқори натижага эришиши мумкин бўлган спортчиларни танлаб олиш имкониятини берди.

5. Волков Л., Зациорский В.М., Фылин В.П., Арзуманов Г.Г., Қудратов Р.К. каби олимларнинг илмий ишларини таҳлили шуни кўрсатдики, спортчиларни танлаб олишда имкониятдан келиб чиққан ҳолда уларнинг биологик ва физиологик кўрсаткичларини ва йил давомида эришган натижаларини ҳисобга олиниши яхши имкониятларни яратади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Каримов И.А. Баркамол авлод орзуси. – Т: Шарқ, 1999.
2. Каримов И.А. Ватан саждагоҳ каби муқаддасдир. – Т: Ўзбекистон, 1996.
3. Каримов И.А. Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг XIV сессияси материалларини таълим муассасаларининг ўқув дастурларига киритиш тўғрисида.-Т.;1999.
4. Каримов И.А. Миллий истиқлол ғояси: асосий тушунча ва тамойиллар. – Т: Ўзбекистон, 2000.-80б.
5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Соғлом авлод учун” орденини таъсис қилиш тўғрисидаги Фармони. 1993.
6. Ўзбекистон Республикаси “Таълим тўғрисида”ги қонуни. 1997.
7. Гармонично развитое поколение – основа и прогресса Узбекистана. Речь на IX сес. Олий Мажлиса Республики Узбекистан 29.08.1997-1998.
8. Указ Президента Республики Узбекистан. № УР- от 24.10.2002. “О создании Фонда развития детского спорта Узбекистана”.
9. Закон Республики Узбекистан “О физической культуре и спорте” Ташкент.2002, 25 с.
10. Закон Республики Узбекистан “О Национальной программе по подготовке кадров”.- Ташкент.1997, 25 с.
11. Андрис Э.Р., Қудратов Р.К. Енгил атлетика, Ўқув кўлланма. Тошкент, 1998 йил.
12. Арзуманов Г.Г. Мальехина Л.А. Мартынова Н.Б. Легкая атлетика в Узбекистане Ташкент «Медицина» 1988 год.
13. Азаров И.В. Темпы прироста скоростно-силовых качеств у детей младшего и среднего школьного возраста в связи с критическими периодами развития двигательной функции: Автореф. дис... канд. пед. наук.- Омск, 1983.-26 с.

14. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов: Учебное пособие.- Харьков: Основа, 1993,- 243 с.
15. Айрапетьянц Л.Р. Нормирование нагрузок в двухгодичном макроцикле подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Методические рекомендации. Ташкент, 1990 - 51 с.
16. Айрапетьянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: Автореф.дис.....док-ра пед.наук М., 1991.
17. Бондаревский Е.Я. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи. Автореф.дисс...докт.пед.наук. – М. 1983 – 45 с.
18. Бондаревский Е.Я., Стародубцев М.В., Кочарян Ю.Е. Методология построения должных норм физической подготовленности: Метод рекомендации.- М., 1993.-33 с.
19. Верхошанский Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. - 1993.-№ 8.- С. 21-28.
20. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 1988 .- 331с.
21. Верхошанский Ю.В., Новиков П.С. Общие и специальные принципы тренировки в атлетической гимнастике: Лекция для ст-тов и слушателей М., 1991.- 26 с.
22. Вильчинская П.Б. Планирование скоростно-силовых нагрузок тяжелоатлетов учебно-тренировочных групп ДЮСШ: Автореф. дис... канд. пед. наук.- Минск, 1989,- 22 с.
23. Волков В.М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей //Теория и практика физкультуры.-1993.-№ 5-6.-С.41-42.
24. Воробьев А.Н., Чернов К.Л. Принципы управления подготовкой спортсменов: Учеб. пособие.- Малаховка, 1987.- 67 с.

25. Гончарова Г.А., Балашова Н.Н. Влияние различных вариантов распределения силовых нагрузок на функциональное состояние спортсменов // Теория и практика физической культуры. - 1985.- №12.- С. 30-31.

26. Гужаловский А.А. Проблема “критических” периодов онтогенеза в ее значении для теории и практики физического воспитания: Очерки по теории физической культуры // Учен. труды / Под ред. Л.П.Матвеева.-М.: Физкультура и спорт, 1987.- С. 211-224.

27. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств.-Минск: Высшая школа, 1985.-255 с.

28. Гуськов С.И. Физическое воспитание в школах США // Физическая культура в школе.- 1995.- №2.- С. 69-73.

29. Единая спортивная классификация Республики Узбекистан 1996-2000 гг, Приказ Госкомспорта Республики Узбекистан № 602 от 18.12.1995 – Ташкент, 1995 – 102 с.

30. Дикуль В.И. Как стать сильным (Советы начинающему спортсмену) // Физическая культура в школе.- 1990.- №8.- С. 41-43.

31. Захаров Е.Н. и др. Энциклопедия физической подготовки [Методические основы физических качеств] / Е.Н.Захаров.- М: 1994.-368 с.

32. Коробков А.В. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в системе спортивной тренировки (физиологические основы).-М.: 1961.-46 с.

33. Костенко А.П. Статические и динамические упражнения локального воздействия как эффективное средство силовой подготовки школьников 5-7-классов: Дис... канд. пед. наук.- Краснодар, 1999.- 149 с.

34. Коц Я.М. Основные физиологические принципы тренировки.- М., 1986.-36 с.

35. Курдюков Б.Ф. Научно-педагогические аспекты совершенствования процесса обучения в общеобразовательных учебных

заведениях нового типа средствами физической культуры: Автореф. дис... канд. пед. наук.- Краснодар, 1994.- 25 с.

36. Любомирский Л.Е. Возрастные особенности движений у детей и подростков.- М.: Педагогика, 1979.- 94 с.

37. Маткаримов Р.М. Оммавий разрядли оғир атлетикачилар машғулот нағрузкалари ҳажми ва шиддатининг оптимал нисбатлари. Педагогика фанлари номзоди илмий даражасини олиш учун бажарилган диссертация. Тошкент.1999.

38. Матвеев Л.П. Средства и основы методики воспитания собственно-силовых способностей // Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов физической культуры.- М.: Физкультура и спорт, 1991.-С. 190-206.

39. Медико-педагогические аспекты подготовки юных спортсменов: Сб. научн. трудов.- Смоленск, 1989.- 127 с.

40. Мотылянская Р.Е. Спорт и здоровье подрастающего поколения // Теория и практика физической культуры.- 1979.- №11.- С. 20-22.

41. Набатникова М.Я. Организация управления подготовкой спортивных резервов // Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой.- М, 1982.- 316 с.

42. Набатникова М.Я. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки // Основы управления подготовкой юных спортсменов- М.: Физкультура и спорт, 1982.- С. 140-150.

43. Набатникова М.Я. Теоретико-методические положения системы подготовки юных спортсменов // Основы управления подготовкой юных спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 1982.-С. 31-39.

44. Озолин Н.Г. Проблемы спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры.- 1985.-№ 1.-С. 19-21.

45. Озолин Н.Г. Реальная альтернатива [О развитии физических качеств] // Легкая атлетика.- 1990.- №11.- С.8-10.

46. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного

спортсмена.- Киев: Радянська школа, 1988.- 287 с.

47. Платонов В.М., Булатова М.М. Физическая подготовка спортсмена.- Киев: 1995. - 320 с.

48. Платонов В.М. Основы спортивной тренировки. Киев, Наукова думка,-2002.- 567 с.

49. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, СДЮШОР и ШВСМ и др. Ташкент, 2002, 54 с.

50. Савельев Ю.М. Эффективность скоростно-силовой подготовки спортсменов в условиях применения специальных средств: Автореф. дис...канд. пед. наук.- Омск, 1983.- 18 с.

51. Сила и методы ее совершенствования у легкоатлетов: Учеб. пособие для ст-тов.- М., 1992.- 118 с.

52. Сейтхалилов Э.А. Педагогические основы оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных школах Узбекистана. Дисс.науч.док. док.пед.наук. Ташкент, 2000 – 60 с.

53. Тихвинский С.Б., Мусин З.Х. и др. Зависимость показателей функциональных систем юных спортсменов при физических нагрузках от соматического типа телосложения и уровня биологического созревания // Медико-педагогические аспекты подготовки юных спортсменов: Сб. научн. трудов.- Смоленск, 1989,- С. 81-84.

54. Усмонхўжаев Т., Хўжаев Ф. 1001 ўйин - Т., Ибн Сино номидаги нашр. 1990 - 352 б. расм

55. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте.- М.: Физкультура и спорт, 1975.-208 с.

56. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта.- М.: Физкультура и спорт, 1980.- 206 с.

57. Финогеев В.С. Биохимическая характеристика скоростно-силовых качеств спортсмена и методов их тренировки: Лекция.- М.: Физкультура и спорт, 1981,- 15 с.

58. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству [Адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам].- М.: Физкультура и спорт, 1986,-159 с.

59. Холмухамедов Р.Д. Динамика работоспособности единоборцев на послесоревновательных этапах в связи с особенностями восстановления массы тела. Автореф. дис.... канд. пед наук.- М., 1988, с. 21.

60. Ханкельдиев Ш.Х. Педагогические особенности физического воспитания учащейся молодежи в регионах с жарким климатом. Автореф.дисс...докт.пед.наук. М. 1991 – 47 с.

61. Хонкелдиев Ш.Х. Динамика двигательной активности молодежи, проживающих в условиях жаркого климата. Материалы Всесоюзной научно- теоретической конференции, Томск, 1990, с. 35.
Халинкова Л.С. Учебник тренера по легкой атлетике под общей редакцией. М. Фис. 1982 год.

62. Юшкевич Т.П. Скоростные силовые характеристики различных мышечных групп ТиПФК №5 1978 с 34-36.

63. Ярмульник Д.Н. Тюпа В.В. С авторами биомеханика легкой атлетических локомоций. Тошкент, Уз Гост ИФК. 1996 год.

64. Шагинян В.С. и др. Клинико-физиологическая оценка адаптации к физической нагрузке у юных спортсменов // Сообщ. АН ГССР.- 1987.- Тб.126.-№3.-С. 621-624.

65. Юнусов Т.Т., Юнусова Ю.М., Юнусов А.Т. Формирование профессиональной двигательной активности в системе образования. //Халқаро илмий анжуман. Ташкент – 2005 – с. 195-197.

Хорижий адабиётлар

Л.П. Матвеев

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

[ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ
И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ;
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТА
И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНЫХ ФОРМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ]

Допущено Государственным комитетом СССР
по физической культуре и спорту
в качестве учебника для институтов
физической культуры



МОСКВА
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
-----------------------	---

Часть первая ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Раздел I. Общая характеристика физического воспитания: направленность, средства, методы, принципы

Глава I. Целенаправленность физического воспитания	7
1. Педагогический характер и специфическая направленность процесса физического воспитания	—
2. Сущность задач, решаемых в физическом воспитании, и формы конкретной постановки их	11
2.1. Цель и основные задачи в физическом воспитании	—
2.1.1. Социальные истоки цели, преследуемой в физическом воспитании	—
2.1.2. Основные задачи	14
2.2. Аспекты и формы конкретизации задач, решаемых в процессе физического воспитания	21
Глава II. Средства и методы в физическом воспитании	28
1. Специфические средства и методы	—
1.1. Физические упражнения как средства физического воспитания	—
1.1.1. Исходное определение; содержание и форма физического упражнения	—
1.1.2. Техника физических упражнений	33
1.1.2.1. Общее понятие о технике двигательных действий	—
1.1.2.2. Некоторые характеристики и правила техничного выполнения физических упражнений	35
1.1.3. Эффекты упражнения	44
1.1.4. Классификация физических упражнений	48
1.2. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения	50
1.2.1. Нагрузка при выполнении физических упражнений	—
1.2.2. Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений	58
1.3. Специфические методы физического воспитания	63
1.3.1. Методы строго регламентированного упражнения	—
1.3.2. Игровой и соревновательный методы	73
2. Общепедагогические и другие средства и методы в физическом воспитании	77
2.1. Методы вербального (речевого) воздействия	78
2.2. Методы идеомоторного и психорегулирующего упражнения	79
2.3. Средства и методы обеспечения наглядности	80
2.4. Аппаратурно-методическое обеспечение	81
2.5. Роль естественных и гигиенических факторов в физическом воспитании	83
Глава III. Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию	85

1. Значение общих принципов в ориентации практики физического воспитания	85
2. Основные требования к реализации в физическом воспитании общеметодических принципов	86
3. Принципы, выражающие специфические закономерности построения физического воспитания	96
3.1. Непрерывность процесса физического воспитания и системность чередования в нем нагрузок и отдыха	—
3.2. Постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий и адаптивное сбалансирование их динамики	101
3.3. Циклическое построение системы занятий	105
3.4. Возрастная адекватность направлений физического воспитания	109
Раздел II. Основные аспекты содержания и методики физического воспитания	
Глава IV. Основы обучения двигательным действиям	114
1. Направленность и структура процесса обучения в физическом воспитании	—
1.1. Двигательные умения и навыки как результат обучения; закономерности их формирования	—
1.2. Целевые установки в обучении двигательным действиям	123
1.3. Предпосылки и общий порядок построения процесса обучения	126
2. Особенности этапов обучения	130
2.1. Первый этап (начальное разучивание действия)	—
2.1.1. Решаемые задачи	—
2.1.2. Типичные средства и методы	—
2.1.3. Определяющие черты методики	132
2.2. Второй этап (углубленное разучивание действия)	139
2.2.1. Решаемые задачи	—
2.2.2. Типичные средства и методы	140
2.2.3. Определяющие черты методики	142
2.3. Третий этап (результатирующая отработка действия)	146
2.3.1. Решаемые задачи	—
2.3.2. Типичные средства и методы	147
2.3.3. Определяющие черты методики	148
2.4. Проблема перестройки двигательного навыка	156
Глава V. Воспитание двигательно-координационных способностей	158
1. Объект и задачи	—
1.1. Комплексный характер способностей, определяющих качество координации движений	—
1.2. Задачи, решаемые в процессе воспитания двигательно-координационных и некоторых связанных с ними способностей	163
2. Средства и отличительные черты методики	165
2.1. Средства и основы методики воспитания двигательно-координационных способностей	—
2.2. Некоторые разделы методики воспитания координационных и связанных с ними способностей	170
2.2.1. Пути воспитания способности поддерживать равновесие	—
2.2.2. Пути воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению	173
2.2.3. Пути воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственные параметры движений	177
Глава VI. Воспитание силовых и скоростных способностей	181
1. Воспитание силовых способностей	—
1.1. Силовые способности и задачи по их воспитанию	—
1.1.1. О показателях и сущности силовых способностей	—
1.1.2. Задачи, решаемые в процессе воспитания силовых способностей	185
1.2. Средства и определяющие черты методики	190
1.2.1. Средства и основы методики воспитания собственно-силовых способностей	—

1.2.1.1. Средства	190
1.2.1.2. Основы методики	196
1.2.2. Особенности средств и методики воспитания скоростно-силовых способностей	206
1.3. К общей характеристике процесса	211
2. Воспитание скоростных способностей	213
2.1. Скоростные способности и задачи по их воспитанию	—
2.2. Средства и определяющие черты методики	219
2.2.1. Особенности средств и методики воспитания быстроты как способности к экстренным двигательным реакциям	—
2.2.2. Особенности средств и методики воспитания быстроты, определяющей скоростные характеристики движений	223
2.3. К общей характеристике процесса	229
Глава VII. Воспитание выносливости	230
1. Выносливость и задачи по ее воспитанию	—
1.1. Сущность, показатели и типы выносливости	—
1.2. Задачи, решаемые в процессе воспитания выносливости	236
2. Средства и отличительные черты методики	242
2.1. Средства и методы воспитания общей выносливости	—
2.1.1. Средства	—
2.1.2. Методы	246
2.2. Особенности средств и методики воспитания специфической выносливости	252
2.2.1. Особенности средств	—
2.2.2. Особенности методики	253
2.3. Сочетание различных сторон воспитания выносливости; система занятий	260
Глава VIII. Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость и некоторые свойства (компоненты) телосложения	262
1. Воспитание осанки	—
1.1. Объект и задачи	—
1.2. Средства и особенности методики	268
2. Направленное воздействие на гибкость тела	273
2.1. Объект и задачи	—
2.2. Средства и особенности методики	279
3. Некоторые аспекты регулирования мышечной и «пассивной» массы тела	283
3.1. Задачи и критерии	—
3.2. Предпочтительные средства и методы	287
3.2.1. Особенности упражнений, стимулирующих рост мышечной массы; типичные черты методики	—
3.2.2. Предпочтительные виды и режимы использования упражнений для устранения избыточной массы тела	293
Глава IX. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания	298
1. Решающие факторы направленного формирования личности	—
1.1. Общая направленность и комплексность воспитательных воздействий	—
1.2. Ведущая роль воспитателя и активность воспитываемого	300
1.3. Воспитывающая роль физкультурного коллектива	302
2. Общие линии воспитания и их конкретизация в процессе физического воспитания	303
2.1. Нравственное, идейно-политическое и трудовое воспитание	—
2.2. Интеллектуальное и эстетическое воспитание	311
2.3. Воспитание воли и самовоспитание в физическом воспитании	315
Раздел III. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании	
Глава X. Формы построения занятий	322
1. Разнообразие и общие черты форм построения занятий	—
2. Урочные формы занятий	327
2.1. Первостепенное значение урочных форм в педагогически направ-	

Е Ж И Т А Л А Г А

Энциклопедия
ФИЗИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ



МОСКВА
"ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ"
1998

Консультант Януш КОШЕВСКИЙ
Рисунки Ежи ТАЛАГА
Оформление Роман ПОЛЯКОВ
Редактор доктор педагогических наук,
профессор Анна СКОРОДУМОВА

Перевод из польского
Михал Байбак
Томаш Габрысь
Елжбета Отто
Станислав Соха
Вадим Запорожанов

Талага Е.
Т 16 Энциклопедия физических упражнений / Пер. с
польск. — М.: Физкультура и спорт, 1998. — 412 с.,
ил.

ББК 75.1

ISBN 5-278-00635-8 (Россия)
ISBN 83-85135-75-8 (Польша)

ЛР № 020357 от 03.01.92
Подписано в печать 01.04.97. Формат 60х90/8.
Гарнитура Гельветика. Офсетная печать. Усл. п. л. 52,00.
Тираж 20000 экз. Издат. № 8783. Зак.
Издательство «Физкультура и спорт»
101421, Москва, Долгоруковская ул., 27

Copyright © by Jerzy Talaga, 1995
Copyright © by Oficina YPSYLON, 1995
© Издательство «Физкультура и спорт», 1998

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	7
ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ	8
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	9
Глава I. УПРАЖНЕНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	10
Упражнения для воспитания гибкости	10
Индивидуальные упражнения	10
Индивидуальные упражнения с использованием предметов и снарядов	23
Групповые упражнения	31
Групповые упражнения с использованием предметов и снарядов	44
Упражнения для воспитания прыгучести	50
Индивидуальные упражнения	51
Групповые упражнения	54
Упражнения с использованием предметов, снарядов и естественных препятствий	59
Упражнения для воспитания ловкости	73
Индивидуальные упражнения	74
Групповые упражнения	83
Упражнения с использованием предметов и снарядов	91
Упражнения для воспитания быстроты	120
Подготовительные упражнения	120
Стартовая позиция	125
Основные упражнения	127
Упражнения для воспитания силы	149
Упражнения в преодолении веса тела	149
Групповые упражнения	160
Упражнения с использованием предметов и снарядов	175
Упражнения для воспитания выносливости	225
Примеры упражнений для воспитания общей выносливости	225
Упражнения для воспитания выносливости у футболистов	234
Примеры упражнений для воспитания специальной выносливости и методов их применения	237
Примеры упражнений для воспитания общей и специальной выносливости и методов их применения	237
Примеры упражнений в форме «беговой игры»	238
Упражнения в форме заданной схемы	241
Примеры упражнений в форме упрощенной игры	245
Глава II. РАЗЛИЧНЫЕ ФОРМЫ КОМПЛЕКСНЫХ УПРАЖНЕНИЙ	246
Упражнения со скакалкой	246
Упражнения с гимнастической палкой	252
Акробатические упражнения	259
Упражнения с преодолением препятствий	262
Асимметричные и асинхронные упражнения	267
Упражнения для воспитания смелости	270
Изометрические упражнения	285
Групповые упражнения	292
Упражнения на координацию движений	300

Аннотация

Мамлакатимизда ҳар томонлама камолга етган авлодни тарбиялаш ва вояга етказиш ишларига юксак даражада эътибор берилмоқда, чунки юртимизнинг келажаги ҳозирги кунда ўсиб келаётган ёш авлоднинг жисмоний ва маънавий дунёсини шакллантириш сифатига бевосита боғлиқдир.

Ушбу ўқув мажмуа жамиятда соғлом турмуш тарзини янада шакллантириш, аҳолининг саломатлигини мустаҳкамлаш, жисмоний соғлом ва маънавий ёш авлодни тарбиялаш масаласига қаратилган. Мажмуада соғлом турмуш тарзи инсон муаммоларини ҳал қилишнинг энг қулай ва самарали эканлиги таъкидланиб, талабалар соғликларини мустаҳкамлаш, муҳофаза қилиш масалалари бўйича амалий тавсилар берилган.

«Жисмоний маданият ва спорт» фанини ўқитиш ёшларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришда ва тарбиялашда муҳим аҳамиятга эга. Амалий машғулотлар жараёнида талабаларда соғлом турмуш тарзини шаклланади. «Жисмоний маданият тарбия ва спорт» фанини ўқитиш замонавий билим ва маданиятга эга бўлган талабаларни тайёрлашда, уларда ўз саломатлигини асраш бўйича тўғри ва фаол муносабатни шакллантиришда муҳим аҳамиятга эга.

Муаллифлар



Кўзибоев Элёр Бахтиёрович

Мен Кўзибоев Элёр Бахтиёрович 1988 йил 2 майда Тошкент вилояти Зангиота тумани зиёлилар оиласида туғилдим. 1944 йил Зангиота тумани 40- ўрта таълим мактабга бордим. 2003 йил мактаъни битирдим ва шу йили Касб- хунар коллежига ўқишга кирдим. 2006 йил битирдим. 2007 йил Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтига кирдим. 2011 йил институтни битириб, шу йили магистратурага кирдим. 2015 йил битирдим. 2015 йил Тошкент архитектура қурилиш институти “Жисмоний тарбия” кафедрасига ўқитувчи бўлиб ишга кирдим. Хозирда ҳам шу ерда ишлаб келмоқдаман

Фойдали маслахатлар

Талабаларнинг жисмоний тарбия бўйича таълим жараёнини ошириш мақсадида баъзавий йўналишни ўз ичига олган саломатликни шакллантиришга асосланган технологиядан фойдаланишни тавсия қилади: индивидуал тавсифнинг диагностикаси, жисмоний машқларни соғломлаштиришни йўналишини аниқлаш, жисмоний такоммилаштиришни индивидуал дастурини ишлаб чиқиш, жисмоний фаолликни турли - туман турларини айти бир хил воситаларини индивидуал танлаш.

Ҳар йўналишдаги комбинациялар ва жисмоний машқлар мажмуини тузиш, юкламани ҳажмини аниқлаш, жисмоний тарбия бўйича таълимий дастурини самарадорлигини аниқлаш, жисмоний тарбия бўйича дастурни яхшилаш ва инновацион фаолиятни самарадорлигини баҳолаш. Воситани қўллаш мониторинги; жисмоний ривожланиш, ҳаракат тайёргарлиги жисмоний ҳолатни кўрсаткичларини аниқлаш, жисмоний тайёргарлиги, қадди қоматини шаклланиши, орқада қолаётган жисмоний сифатларга таъсир этувчи мушак гуруҳларини ривожланиши, жисмоний фаолликни анъанавий ва ноананавий турлари бирга қўшиб олиб бориши.

Шу амалиётда саломатликни шакллантирувчи технологияни асосий ҳолатини қўллашни тавсия қилинади:

- жисмоний сифатни ривожлантиришга кўпроқ йўналтирилганлик билан воситани танлашни режалаштириш мумкин;

- машғулотни тренировка йўналишини кенг миқёсда ўтказиш керак, айланма тренировка усулида ёппасига узлуксиз равишда машқларни бажариш шароитида кўп марта такрорлаш усулларида фойдаланишни, шунингдек назорат қилиш мусобақалашини усулларини таклиф этади;

- машғулотни ўтказишни комплекс шаклларида фойдаланишда шундан келиб чиқиш мақсадга мувофиқ бўладики, бунда соғломлаштириш ижодини асоси ҳисобланадиган юкламани ҳажми ва

характери бўйича ҳар хил организмга мослашиши, саломатликни сақлаши, яхшилаш шакли воситаси ҳақидаги маълумотни такомиллаштиришни ҳар томонлама ривожлантиришни таъминлайди, у ўз навбатида асосни ташкил этадиган соғломлаштиришни шакллантирувчи технологиянинг бири ҳисобланади.

Соғломлаштириш тренировкеси жисмоний тарбияда жараённи мазмуни ҳисобланади ва тан олинади, яъни умумий жисмоний тайёргарлик, машқлар мажмуаси, чидамлилиликни, куч ва кучланиш чидамлилигини ривожлантириши ва мушакларни чўзишга йўналтирилган бўлиши керак.

Ҳаракат сифатларини ривожлантиришнинг самарали усуллари айланма тренировка соғломлаштириш тренировкесини оралик усуллари, интеграл, умумий ва узлуксиз усуллари билан машқни бажариш ва назорат қилиш, мусобақаланиш ўйини ҳисобланади.

Меърий хужжатлар

УЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИНИНГ КОНУНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ТУГРИСИДА (янги тахрири)

<p>1-модда. Жисмоний тарбия ва спорт тугрисидаги конун хужжатлари Жисмоний тарбия ва спорт тугрисидаги конун хужжатлари ушбу Конун ва бошка конун хужжатларидан иборат. Коракалпогистон Республикаси-да жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги муносабатлар Кора-калпогистон Республикасининг конун хужжатлари билан ҳам тартибга солинади. Агар Узбекистон Республикаси-нинг халқаро шартномасида Узбекистон Республикасининг жисмоний тарбия ва спорт тугрисидаги конун хужжатларида назарда тутилганидан бошқача коидалар белгиланган булса, халқаро шартнома коидалари кулланилади.</p> <p>2-модда. Фуқароларнинг жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги ҳуқуқлари Узбекистон Республикаси фуқаролари жинси, ирки, милла-ти, тили, дини, ижтимоий келиб чиқиши, эътиқоди, шахсий ва ижтимоий</p>	<p>3-модда. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги давлат сиёса-тининг асосий принциплари Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги давлат сиёсатининг асосий принциплари куйида-гилардан иборат: инсонпарварлик; демократизм; фуқаролар жисмоний тарбияси-нинг узлуксизлиги ва давомий-лиги; жисмоний тарбия ва спорт тизимида давлат ва жамоат бошқарувининг уйғунлиги.</p> <p>4-модда. Узбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги ваколатлари Узбекистон Республикаси Вазир-лар Маҳкамаси:</p>	<p>Узбекистон Республикаси Дав-лат жисмоний тарбия ва спорт кумитаси: жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг аник мак-садга қаратилган дастурларини ишлаб чиқади ва рўйбга чиқаради; жисмоний тарбия-спорт жамоат бирлашмалари билан биргалик-да Узбекистон спортчиларини Олимпия уйинлари ва бошка халқаро спорт мусобақаларига тайёрлашнинг аник мақсадга ишлаб чиқади</p>
--	--	--

<p>холатидан катъи назар, жисмоний тарбия ва спорт билан шугулланиш, жис-моний тарбия-спорт жамоат бирлашмаларини тузиш, жисмо-ний тарбия спорт харакатини бошқаришда иштирок этиш хукукига эгадирлар.</p> <p>Чет эл фукарolari ва фукаро-лиги булмаган шахслар жис-моний тарбия ва спорт сохасида Узбекистон Республикаси фука-ролари билан тенг хукукларга эгадирлар.</p> <p>Чет эл фукарolari ва фука-ролиги булмаган шахслар жис-моний тарбия ва спорт сохасида Узбекистон Республикаси фука-ролари билан тенг хукукларга эгадирлар.</p> <p>илмий-ахборот таъминоти тизимини ташкил этади;</p> <p>конун хужжатларига мувофик бошка ваколатларни амалга оширади.</p> <p>6-модда. Махалий давлат хокимияти органларининг жис-моний тарбия ва спорт соха-сидаги ваколатлари</p> <p>Махаллий давлат хокимияти органлари уз ваколатлари дои-расида:</p> <p>узларига карашли худудда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга рахбарлик киладилар;</p> <p>жисмоний тарбия ва спорт ривожлантиришни махаллий бюджетдан маблаг билан таъминлайдилар;</p> <p>жисмоний тарбия-спорт жамоат бирлашмаларининг тузилишига</p>	<p>жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш давлат дастур-ларини ишлаб чиқади ва амалга оширади;</p> <p>жисмоний тарбия ва спортни бошка-риш давлат органларини тузиш, қайта ташкил этиш ва тугатиш тартибини белгилайди;</p> <p>жисмоний тарбия ва спорт мутахас-сисларини тайёрлаш, малакасини ошириш ва аттестациядан утқизиш тартибини белгилайди;</p> <p>жисмоний тарбия ва спорт ривожининг молиявий таъмин-ланишини белгиланган тартиб-да амалга оширади;</p> <p>конун хужжатларига мувофик бошка ваколатларни амалга оширади.</p> <p>5-модда. Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш ваколатли давлат органининг ваколатлари</p> <p>Узбекистон Республикаси Дав-лат жисмоний тарбия ва спорт кумитаси жисоний тарбия ва спортни бошқариш ваколатли давлат органи хисобланади.</p> <p>жамоат бирлашмалари</p> <p>Узбекистон Республикаси Мил-лий олимпия кумитаси,</p>	<p>ва уларнинг бажарилишини таъминлайди;</p> <p>спорт турлари буйича мамлакат терма командалари таркиблари-ни тасдиқлайди ва улар халқаро спорт мусобакаларида иштирок этишга тайергарлик куришлари-ни таъминлайди;</p> <p>аҳоли турли тоифаларининг жисмоний камолот даражасини аниқлаш учун спорт норматив-ларини ишлаб чиқади ва тасдиқлайди;</p> <p>жисмоний тарбия-спорт кадр-ларини тайерлаш, малакасини ошириш ва аттестациядан утқизишни ташкил этади;</p> <p>спорт тайергарлиги марказлари-ни, жисмоний тарбия ва спорт сохасидаги таълим муассаса-лари ва илмий</p>
---	--	---

<p>кумаклашадилар; маҳаллий корхоналарда жисмо-ний тарбия-соғломлаштириш, спорт ва туристик аҳамиятдаги товарлар ишлаб чиқарилишига кумаклашадилар; жисмоний тарбия ва спортнинг моддий базасини кенгайтириш ҳамда жисмоний тарбия-соғломлаштириш тадбирларини утказиш учун юридик ва жисмоний шахслар томонидан ихтиёрийлик асосида киритилган маблағларни жамлайдилар; аҳоли уртасида спорт нормативларини топшириш буйича ишларни ташкил этадилар; хаваскорлик жисмоний тарбия-спорт харакатини ривожлан-тириш учун фуқароларнинг турар жойлари ва дам олиш жойларида шарт-шароитлар яратадилар; зарур укув-моддий базасини таъминлаган ҳолда, болалар ва усмирлар спорт мактабларини ҳамда жисмоний тарбия-спорт муассасларини ташкил этадилар ва уларни маблағ билан таъминлайдилар; конун ҳужжатларига мувофиқ бошқа ваколатларни амалга оширадилар.</p> <p>7-модда. Жисмоний тарбия-спорт</p> <p>11-модда. Корхоналар, муассасалар, ташкилотларнинг ҳамда фуқаролар узини узи бошқариш органларининг</p>	<p>жисмо-ний тарбия-спорт жамиятлари, спорт турлари буйича федерациялар, уюшмалар, жамгармалар, жисмоний тарбия-соғломлаштириш, спорт клублари ва асосий мақсади жисмоний тарбия ва спортни ривожлан-тиришдан иборат булган бошқа жамоат бирлашмалари, шунингдек, Ўзбекистон Республикаси Мудофаага кумаклашувчи “Ва-танпарвар” ташкилоти ҳамда спортнинг техник ва амалий турларини ривожлантирувчи спорт-техника клублари жисмо-ний тарбия-спорт жамоат бирлашмалари жумласига киради. Жисмоний тарбия-спорт жамоат бирлашмалари уз уставларига мувофиқ фуқаролар уртасида жисмоний тарбия-соғломлаш-тириш ва спорт ишларини ташкил этадилар ҳамда спорт резервини тайёрлашни амалга оширадилар.</p> <p>8-модда. Ўзбекистон Республикасидаги олимпия харакати</p> <p>Ўзбекистон Республикасидаги олимпия харакати Халқаро олимпия харакатининг бир</p>	<p>ташкilotларни тузади; жисмоний тарбия ва спорт муаммолари буйича илмий, услубий ва оммабол адабиётлар яратилиши ва наشر этилишини ташкил килади; уз ваколатлари доирасида жисмоний тарбия ва спортга оид норматив ҳужжатларни, шу жумладан, жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва спорт иншоотларидан фойдаоаниш нормалари ҳамда қоидаларини ишлаб чиқади ва тасдиқлайди; жисмоний тарбия ва спортнинг и Халқаро олимпия қумитасининг Олимпия хартиясига ва уз уставига мувофиқ амалга оширади, шунингдек, Халқаро олимпия қумитасининг олимпия рамзи, шиори, байроги, мад-ҳияси, “олимпия”,</p>
---	---	---

<p>жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришдаги иштироки</p> <p>Корхоналар, муассасалар ва ташкилотлар фукароларнинг жисмоний тарбиясига давлат-нинг мухим ижтимоий сиевати сифатида қарайдилар ҳамда фукароларнинг узини узи бошқариш органлари, жисмоний тарбия-спорт жамоат бирлаш-малари, касаба уюшмалари, ешлар ташкилотлари ва бошка ташкилотлар иштирокида жис-моний тарбия ва спортни ривожлантириш давлат дастур-ларини амалга оширадилар ҳамда улар асосида жисмоний тарбия ва спортни бошқариш маҳаллий давлат органлари билан биргаликда жисмоний тарбия ва спортни ривож-лантиришга доир уз дастур-ларини ишлаб чиқадилар.</p> <p>Фукароларнинг турар жойлари-да ва оммавий дам олиш жойларида жисмоний тарбия ва спорт машгулотлари учун шарт-шароит яратиш ва уларни ташкил этиш маҳаллий давлат ҳокимияти органлари ҳамда фукароларнинг узини узи бошқариш органлари томони-дан амалга оширилади.</p> <p>12-модда. Санаторий-курорт муассасаларида, дам олиш уйлари ва туристик базаларда жисмоний тарбия-соғломлаштириш ишлари</p> <p>Барча санаторий-курорт муассасаларида, дам олиш уйлари ва туристик</p>	<p>қисми бўлиб, олимпия гоёлари ва принципларини оммалаштириш, Ўзбекистон Республика-си спортчиларининг Олимпия уйинларида қатнашишлари мақ-садларини қўзғайди.</p> <p>Ўзбекистон Республикаси Мил-лий олимпия қўмитаси раҳбар-лик қиладиган Ўзбекистон Рес-публикаси олимпия ҳаракатиға ихтиёрийлик асосида спортчилар, спорт турлари бўйича федерациялар ва уюшмалар, Олимпия академияси, олимпия клублари ҳамда бошка жисмоний тарбия-спорт бирлашмалари ва ташкилотлари қиради.</p> <p>Ўзбекистон Республикаси Мил-лий олимпия қўмитаси, нодавлат натижорат ташкилоти бўлиб, уз фаолиятини Ўзбекистон Респу-бликаси қонун ҳужжатларига,</p> <p>ва даволаш учун жисмоний тарбиянинг бошка шаклларидан фойдаланишлари шарт.</p> <p>13-модда. Ногиронлар учун</p>	<p>“Олимпиада” номларидан фойдаланишға бўл-ган мулк ҳуқуқини Ўзбекистон Республикаси ҳудудида юридик ҳимоя қилиш чора-тадбир-амалға оширади.</p> <p>9-модда. Жисмоний тарбия ва спортни, соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш</p> <p>Жисмоний тарбия ва спортни бош-қариш давлат органлари, соғлиқни сақлаш органлари, таълим муассасалари ва жисмоний тарбия-спорт жамоат бир-лашмалари спорт машгулотлари ҳамда соғлом турмуш тарзи кенг тартиб қилинишини уюштиради-лар.</p> <p>Спортда шафқатсизлик ва зулмни, инсон кадр-қимматини қамситишни, инсон соғлиғига зарар</p>
--	---	--

<p>базаларда жисмоний тарбия моддий базаси хамда якка тартибда ва гуруҳ булиб утказиландиган жисмоний тарбия-соғломлаштириш машгулот-лари учун бошқа зарур шарт-шароит яратилади.</p> <p>Санаторий-курорт муассасалари, дам олиш уйлари ва туристик базаларнинг маъмури-яти дам олувчиларнинг сihat-саломатлигини мустахкамлаш, касалликларнинг олдини олиш четлаштирилади.</p> <p>Стимулятор, допинг моддалари ва бошқа ман этилган восита-ларни таркатишга еки ишла-тишга касдан кумаклашадиган шахслар конун хужжатларига мувофик жавобгарликка торти-ладилар.</p> <p>17-модда. Хаваскорлик спорти ва профессионал спорт</p> <p>Ўзбекистон Республикаси фука-ролари хаваскорлик спорти билан, шунингдек, профессионал спорт билан спортчи, тренер еки хакам сифатида шугулланиш хукукига эгадилар.</p> <p>Профессионал спорт соҳасидаги корхоналар, муассасалар ва ташкилотларни тузиш тартиби хамда уларнинг фаолият кур-сатиш шартлари конун хуж-жатлари билан белгиланади. Спорт тури буйича спортчи, тренер ва</p>	<p>жисмоний тарбия ва спорт</p> <p>Ногиронлар учун жисмоний тарбия ва спортни ривож-лантириш уларнинг ижтимоий камол топишига хамда жис-моний жихатдан кайта кувватга киришига каратилган булиб, конун хужжатларига мувофик амалга оширилади.</p> <p>Махаллий давлат хокимияти органлари ногиронлар жисмо-ний тарбия ва спорт билан шугулланишлари учун махсус жисмоний тарбия-соғломлаш-тириш, спорт иншоотлари яра-тилишини хамда умумий фойда-ланишдаги иншоотларда бошқа шарт-шароитлар яратиб берили-шини таъминлайдилар.</p> <p>14-модда. Соғликни саклаш органлари ва муассасаларининг жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришдаги иштироки</p> <p>Соғликни саклаш органлари ва муассасалари; жисмоний тарбиядан саломат-ликни мустахкамлаш, касаллик-ларнинг олдини олиш ва уларни даволаш воситаси сифатида</p>	<p>етказадиган стимулятор-ларни куллашни тарғиб қилиш тадқиқланади.</p> <p>10-Модда. Таълим муассасала жисмоний тарбия</p> <p>Таълим муассасаларида жис-моний тарбия узлуксиз таълим тизимининг энг мухим мажбурий қисми булиб, давлат таълим стандартлари, укув режалари ва датсурларига мувофик юкори малакали мутахассислар томо-нидан амалга оширилади. Жисмоний тарбия буйича мажбурий дарслар, дарсдан ташқари машгулотлар ва тест синовлари барча таълим муас-сасаларида укувчиларнинг фи-зиологик имкониятларига мос равишда утказилади.</p> <p>Таълим муассаслари харбий хизматга</p>
--	---	---

<p>хакам касбларига куйиладиган малака талаблари жисмоний тарбия ва спортни бошқариш ваколатли давлат органи томонидан белгиланади.</p> <p>18-модда. Юкори даражали спортчиларни тайерлаш</p> <p>Юкори даражали спортчиларни тайерлаш ихтисослаштирилган таълим муассасалари (олимпия резерви коллежлари, олий спорт махорати мактаблари, олимпия тайергарлиги марказлари ва бошқалар) томонидан амалга оширилиб, уларнинг фаолият курсатиш тартиби жисмоний тарбия ва спортни бошқариш ваколатли давлат органи томонидан белгиланади.</p> <p>Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш давлат органи спорт буйича терма команда-ларнинг аъзоларига спорт машгулотларини таълим олиш, меҳнат фаолияти ва харбий хизмат билан самарали уйғунлаштириш учун зарур шарт-шароит яратиш мақсадида олаётган еки харбий хизмати утаётган корхоналар, муассаса-лар, ташкилотлар ва харбий қисмлар билан тегишли шарт</p>	<p>фойдаланадилар;</p> <p>аҳоли турли ижтимоий гуруҳларининг жисмоний камол топиши ҳолатини ва унинг юксалиш суръатларини таҳлил қиладилар ҳамда тегишли давлат бош-қарувчи органларига тақлифлар киритадилар;</p> <p>жисмоний тарбия ва спорт билан шугулланаётган шахсларнинг тиббий назоратини олиб борадилар;</p> <p>спорт буйича терма командалар халқаро спорт мусобақаларига тайерланишини тиббий жиҳатдан таъминлашда қатнашадилар;</p> <p>жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги соғлиқни сақлаш мутахассисларини тайерлаш, қайта тайерлаш, малақасини ошириш ва уларни аттестаномалар тузишлари мумкин.</p> <p>19-модда. Жисмоний тарбия ва спортни молиялаш</p> <p>Жисмоний тарбия ва спортни молиялаш республика бюджети ва маҳаллий бюджетлар ҳисобидан амалга</p>	<p>чақириш ешига етмаган ешларни жисмоний жиҳатдан тайерлайдилар.</p> <p>қиядан утқизишни амалга оширадилар;</p> <p>жисмоний машқларнинг махсус дастурларини ишлаб чиқарадилар, соғломлатириш марказларини, тиббиёт-жисмоний тарбия диспансерларини ташкил этадилар, уларни махсус аппаратлар ва асбобуқуналар билан жиҳозлайдилар.</p> <p>15-модда. Жисмоний тарбия ва спорт машгулотларини, спорт мусобақалари ва спорт-томоша тадбирларини утқизишда хавфсизлик нормалари ва қоидалари-га риоя этиш, фуқароларнинг саломатлигини, шаъни ва кадр-</p>
--	---	--

	<p>оширилади.</p> <p>Жисмоний тарбия ва спортни молиялаш манбалари жумласига куйидагилар ҳам киради: тадбиркорлик ва бошка хужалик фаолиятидан олинадиган даро-мадлар; аҳолида пуллик жисмоний тарбия-спорт ва соғломлаш-тириш хизматлари курсатишдан тушадиган маблаглар; белгиланган тартибда спорт лотереялари утказишдан тушадиган маблаглар; аҳоли, корхоналар, муассасалар ва ташкилотларнинг ихтиёрий бадаллари, жисмоний тарбия-спорт жамоат бирлашмалари катнашчиларининг аъзолик бадаллари; спорт турлари буйича махсус жамгармаларнинг маблаглари; спорт-томоша тадбирларини утказишдан даромадлар; хомийлик ердами; спорт рамзлари, тимсолларидан фойдаланганлик учун корхоналар ва ташкилотларнинг ажратмалари; чет эл инвестициялари ва халқаро жамгармаларнинг</p>	<p>кимматини муҳофаза қилиш</p> <p>Жисмоний тарбия-соғломлаш-тириш ва спорт иншоотларининг маъмурияти машгулотлар ва мусобакалар утказиладиган жойларнинг жисмоний тарбия ва спортни бошқариш давлат органлари томонидан тасдиқ-ланган техника хавсизлиги коидаларига ва санитария-гигиена нормаларига мувофиқ зарур даражада техник жихат-жан жихозланиши таъминлайди</p> <p>Жисмоний тарбия, спорт машгулотлари ва спорт мусо-бакалари уларнинг катнашчилари ҳамда томошабинларнинг саломатлиги, шаъни ва кадр-кимматиға зиен етказмайдиган қилиб утказилиши керак.</p> <p>Белгиланган тартибда аттес-тациядан</p>
--	---	---

	<p>маб-лаглари; халқаро ташкилотлардан келадиган тушумлар; қонун ҳужжатларига мувофиқ бошқа манбалар.</p> <p>20-модда. Жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва спорт иншоотлари</p> <p>Жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва спорт хусусий мулк бўлиши мумкин.</p> <p>Давлат ҳокимияти ва бошқарув органи томонидан давлат тасарруфидан чиқариш ва хусусийлаштириш дастурларини ишлаб чиқиш ҳамда уларни рўйибга чиқаришда жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва</p>	<p>утқазилган шахслар спорт мусобақаларида ҳақлик қилишга йул қуйилади.</p> <p>16-модда. Спортда кулланиш ман этилган воситалар.</p> <p>Спорт билан шугулланишда жисмоний тарбия ва спортни бошқариш давлат органи, халқаро спорт ташкилотлари томонидан ман этилган воситалари қулланишга йул қуйилмайди .</p> <p>Юқори спорт курсатқичарига эришиш мақсадида стимуля-торидан, Халқаро олимпия қумитаси томонидан ман этилган бошқа воситалардан фойдаланган спортчи мусобақалардан</p> <p>спорт иншоотлари янги эгаларга утишини, иншоотдан</p>
--	---	--

		<p>уз мақсадида фойдаланишни саклаб ко-линишини таъминлайдиган тартиб ва шартлари белгилаб куйилади.</p> <p>Махаллий давлат хокимияти орган-лари уз хуудларида жисмоний тарбия- соғломлаштириш ва спорт йуналиши-даги объектларнинг режалаштирилиши, лойихалаштирилиши, курилиши ва фойдаланишга топширилиши устидан назорат киладилар.</p> <p>Таълим муассасаларини, турар жой да-халарини зарур жисмоний тарбия- соғломлаштириш ва спорт иншоотлари мажмуини барпо этмаган холда куриш ва кайта куришга, шунингдек, жисмо-ний тарбия- соғломлаштириш ва спорт</p>
--	--	--

<p>спорт иншоотлари янги эгалар-га утишини, иншоотдан уз мак-садида фойдаланишни саклаб ко-линини таъминлайдиган тартиб ва шартлари белгилаб куйилади.</p> <p>Махаллий давлат хокимияти органлари уз худудларида жис-моний тарбия-согломлаштириш ва спорт йуналишидаги объект-ларнинг режалаштирилиши, лойихалаштирилиши, курилиши ва фойдаланишга топширилиши устидан назорат киладилар.</p> <p>Таълим муассасаларини, турар жой дахаларини зарур жисмо-ний тарбия-согломлаштириш ва спорт иншоотлари мажмуини барпо этмаган холда куриш ва кайта куришга, шунингдек, жис-моний тарбия-согломлаштириш ва спорт иншоотларни барпо этмасдан туриб, тугатишга йул куйилмайди.</p> <p>Таълим муассасалари, корхона-лар, турар жой дахаларининг асосий жисмоний тарбия-сог-ломлаштириш ва (еки) спорт иншоотлари билан энг кам таъминланиш нормативлари жисмоний тарбия ва спортни бошқариш ваколатли давлат органи томонидан белгиланади.</p>	<p>спорт ташкилотлари, шунинг-дек, жисмоний шахслар томони-дан курсатилади.</p> <p>Жисмоний тарбия-спорт ва согломлаштириш пуллик хиз-матлари турларининг руйхати жисмоний тарбия ва спортни бошқариш ваколатли давлат органи томонидан тасдиқла-нади.</p> <p>23-модда. Имтиезли жисмоний тарбия-спорт хизматлари</p> <p>Ун олти ешга тулмаган бола-ларга, ногиронларга, етим бо-лаларга, пенсионерларга, 1941-1945 йиллардаги уруш катнаш-чилари ва ногиронларига хамда уларга тенглаштирилган шахс-ларга жисмоний тарбия-спорт ва согломлаштириш хизматлари бепул курсатилади. Жисмоний тарбия-спорт ва согломлаш-тириш хизматларидан бепул еки имтиезли шартларда</p>	<p>Пенсия олиш хукукига эгадир-лар.</p> <p>Спорт мусобакаларида катна-шувчи шахслар сугурта полис-ларига эга булишлари шарт.</p> <p>25-модда. Халқаро хамкорлик</p> <p>Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш ваколатли давлат органи, махаллий давлат хоки-мияти органлари, жисмоний тарбия-спорт жамоа бирлаш-малари жисмоний тарбия ва спорт муаммолари буйича халқаро хамкорликда иштирок этадилар, чет давлатларнинг тегишли ташкилотлари билан тугридан-тугри алокалар урна-тиш, улар билан жисмоний тарбия ва спорт буйича</p>

<p>21-модда. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги педагогик фаолият</p> <p>Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги педагогик фаолият билан тегишли таълумот ва касб-хунар тайергарлигига эга булган шахслар шугулланиши-га йул куйилади.</p> <p>Даволаш жисмоний тарбия соҳасида педагогик фаолият билан тегишли маълумот ва касб-хунар тайергарлигига эга булган шахслар конун хужжатларида белгиланган тартиб-да шугулланишига йул куйилади.</p> <p>22-модда. Аҳолига пуллик хизматлар курсатиш</p> <p>Аҳолига жисмоний тарбия-спорт ва соғломлаштириш пуллик хизматлари жисмоний тарбия ва</p>	<p>фойдала-нувчи фукаролар бошка тоифа-ларининг руйхати, шунингдек имтиезлар кулами, уларни бе-риш тартиби ва тегишли харажатларни коплаш манбалари конун хужжатлари билан белгиланади.</p> <p>24-модда. Спортчиларнинг ижти-мой химояланиши</p> <p>Давлат бошқарув органлари, спорт турлари буйича федерациялар, жамоат бирлашмалари, шунингдек, жисмоний шахслар спортчиларга молиявий ердам курсатишлари мумкин.</p> <p>Давлат бошқарув органлари, жисмоний тарбия ва спорт жамоат бирлашмалари, спорт клублари ва марказлари, бошка ихтисослаштирилган спорт ташкилотлари ва муассасалари спортчиларга зарур ижтимоий-маиший шароитларни яратиш-лари хамда уларнинг сихат-саломатлиги муҳофаза килини-шини таъминлашлари шарт.</p> <p>Спортчиларнинг айрим тоифалари конун хужжатларида белгиланган тар-тибда имтиезли пенсия</p>	<p>кушма бирлашмалар тузиш, биргалик-даги спорт-соғломлаштириш му-собакаларини, учрашувларни, матчларни конун хужжатларида белгиланган тартибда утказиш хукукига эгадирлар.</p> <p>26-модда. Низоларни хал килиш</p> <p>Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида юзага келинган низолар конун хужжатларида белгиланган тартибда хал килинади.</p> <p>27-модда. Жисмоний тарбия ва спорт тугрисидаги конун хужжатларини бузганлик учун жавобгарлик</p> <p>Жисмоний тарбия ва спорт тугри-сидаги конун хужжатлари бузилишида айбдор шахслар булгиланган тартибда жавобгар буладилар.</p>
--	--	---

	<p>олиш хукукига эгадирлар.</p> <p><i>27 июля 2000 г.</i></p>	
--	---	--

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

ТОШКЕНТ АРХИТЕКТУРА ҚУРИЛИШ ИНСТИТУТИ

“ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ”

*фанидан рейтинг тизими асосида талабалар жисмоний
тайёргарлигини баҳолаш бўйича услубий кўрсатма*

Тошкент 2015

Услубий кўрсатма «БИҚ» факультетининг Илмий кенгашида муҳокама қилиниб, «_30_» __06__даги -сонли мажлис баённомаси билан маъқулланган.

ТАВСИЯ ЭТИЛГАН»

«Жисмоний маданият ва спорт» кафедраси
мажлиси раиси _____ Ф.Ш.Иноғомжонова
(кафедра мажлисининг № __18__ сонли баённомаси
«_22_» _____06_____ 2015 й.)

Тузувчилар:

Гафуржанов Ф.С., Мирзаев А.М.

“Жисмоний маданият ва спорт” фанидан рейтинг тизими асосида талабалар билимини баҳолаш бўйича услубий кўрсатма, – Т. ТАҚИ 2015. 7 бет.

“Жисмоний маданият ва спорт” фани бўйича тайёрланган мазкур услубий кўрсатма Ўзбекистон Республикаси Олий ва Ўрта махсус таълим вазирлигининг , «Олий таълим муассасаларида талабалар билимини назорат қилиш ва баҳолашнинг рейтинг тизими тўғрисидаги» Низомга ўзгартириш ва қўшимчалар киритиш ҳақидаги, 2010 йил 29 августдаги 333-сонли буйруғи билан амалга киритилган, 2005 йил 21 февралдаги 34-сонли буйруғи билан тасдиқланган. «Талаба мустақил ишини ташкил этиш, назорат қилиш ва баҳолаш тартиби тўғрисида Намунавий низом», «Жисмоний маданият ва спорт» фани бўйича Намунавий дастур ҳамда ТДИУ «Халқаро туризм» факультети Илмий Кенгашининг ва Ўқув-услубий бўлим томонидан маъқулланган (Т-ЖМ-1 26.08.11.) «Жисмоний маданият ва спорт» фани бўйича Ишчи ўқув дастури асосида ишлаб чиқилган.

Мазкур услубий кўрсатмадан бакалавриат босқичининг ҳамма йўналишлари 1, 2 курс талабаларининг «Жисмоний маданият ва спорт» фанидан билимини назорат қилиш ва баҳолашда фойдаланиш тавсия этилади ва у талабаларга мазкур фанни ўзлаштиришда зарурий балларни тўплаш ҳақида тасаввурга эга бўлиш имконини беради. Ишчи ўқув режасида фанга ажратилган умумий ўқув юкламаси 236 соат; амалий машғулотлар – 144 соат, мустақил иш - 92 соат ҳажмида режалаштирилган.

I . Назорат турлари ва уни амалга ошириш тартиби

«Жисмоний маданият ва спорт» фани бўйича талабаларнинг билим савияси ва ўзлаштириш даражасининг Давлат таълим стандартларига мувофиқлигини таъминлаш учун қуйидаги назорат турларини ўтказиш назарда тутилади:

1) жорий назорат (ЖН) – талабанинг фан мавзулари бўйича билим ва амалий кўникма даражасини аниқлаш ва баҳолаш усули. Жорий назорат мазкур фан хусусиятидан келиб чиққан ҳолда маъруза ва амалий машғулотларда қуйидагича амалга оширилади:

- мавзулар бўйича олинган билимларни оғзаки сўраш;
- конспектларни текшириш;
- уй вазифаларини текшириш;
- талаба фаоллигини баҳолаш;
- рефератларни тайёрлатиш;
- интерфаол шаклларда ишлаш;
- мустақил ишларини тайёрлатиш.

3) якуний назорат (ЯН)- семестр якунида фан бўйича билимларни талабалар томонидан ўзлаштириш даражасини баҳолаш усули. Мазкур фан бўйича якуний назорат семестр охиридаги икки ҳафта давомида Ўқув-услубий бошқарма томонидан тузилган график асосида фанга ажратилган соатлар жисмоний нормативларни топширишдан иборат..

II. Баҳолаш тартиби ва мезонлари

«Жисмоний маданият ва спорт» фани бўйича талабаларнинг билим савияси, кўникма ва малакаларини назорат қилишнинг рейтинг тизими асосида балларда ифодаланади.

Талаба мазкур фан бўйича йиғиши мумкин бўлган максимал балл – 100 балл бўлиб, у қуйидагича тақсимот қилинади:

- жорий назорат –70 балл;
- якуний назорат - 30 балл.

Фан бўйича жорий ва якуний назоратларнинг ҳар бирига ажратилган баллнинг 55 фоизи саралаш балл этиб белгиланади. Жорий ва оралик назорат турларига ажратилган умумий баллнинг 55 фоиздан кам балл тўплаган талабалар якуний назоратга киритилмайди.

Жорий назоратдаги баллар тақсимоти (ўзлаштириш кўрсаткичлари бўйича баҳолаш мезонлари):

№	Топшириқлар номланиши	Ҳар бир топшириқ учун	Максимал йиғиш мумкин бўлган балл
1-семестр жорий назорат 40 балл			
1.	Жисмоний тарбия (давомат ва дарсида фаол қатнашган учун)	Ҳар бир машғулотда 2 балл	10 балл
2.	Валеология фанидан дарслар: талаба фаоллиги, конспект ёзиш, интизоми, уй вазифасини бажариш, оғзаки сўров.	Ҳар бир машғулотда 1 балл	14 балл
3.	Реферат тайёрлаш	Ҳар бир реферат учун 5 балл	6балл
4.	Мустақил ишларни тайёрлаш	Ҳар бир мустақил иш учун 5 балл	10 балл
5	Оралик назорат Жисмоний маданият ва спорт” фанидан номативлар топшириш: 4 та		30 балл
6	Якуний назорат:		30 балл
2-3 семестр жорий назорат 70 балл			
1.	“Жисмоний маданият ва спорт” (давомат ва дарсида фаол қатнашгани учун)	2.6	70 балл
2.	Якуний назорат		30 балл

3.	Мусобақаларда қатнашиш	5	5 балл
4.	Оғзаки сўров	5	5 балл
	Нормативлар топшириш:2та	10	20 балл
4-семестр жорий ва оралиқ назорат 70 балл			
1	Жисмоний маданият ва спорт (давомат ва дарсда фаол қатнашгани учун)	5	70 балл
2			
4	Яқуний назорат		30 балл
	Мусобақаларда қатнашиш	5	5 балл
5	Оғзаки сўров	5	5 балл
	Норматилар топшириш 2та	10	20 балл

Жорий назоратда талабалар ўзлаштириш кўрсаткичлари қуйидагича тақсимланади:

А) 39-45 балл

Б) 32-38 балл

В) 25-31 балл

Г) 0-25 балл тўплаган талаба мазкур назорат тури бўйича етарли балл йиғмаган деб хулоса қилиниб, ушбу фан бўйича академик қарздор ҳисобланади.

ЖН бўйича 0-38 балл тўплаган талаба мазкур назорат тури бўйича етарли балл йиғмаган деб хулоса қилинади. Фан бўйича жорий назоратга ажратилган умумий баллнинг 55% саралаш балл ҳисобланади. Ушбу фоиздан (55%)кам балл тўплаган талабалар яқуний назоратга қўйилмайди.

Яқуний назоратда баллар тақсимоти (ўзлаштириш кўрсаткичлари

бўйича).

ЖН га ажратилган умумий баллдан саралаш баллини тўплаган талабага якуний назоратда иштирок этиш ҳуқуқи берилади.

Талабанинг семестр давомида фан бўйича тўпланган умумий балли ҳар бир назорат туридан белгиланган қоидаларга мувофиқ қуйидаги формула орқали ҳисобланади:

$$U-JN1+JN2+ON+YN$$

Бу ерда: JN1,2- биринчи ва иккинчи жорий назорат; ON-оралиқ назорат; YN- якуний назорат.

Ёзма ишларни профессор-ўқитувчилар икки кун давомида текшириб, баҳоларни эълон қилиши ва тегишли ҳужжатларда қайд этишлари лозим.

Талабанинг фан бўйича рейтинг қуйидагича аниқланади:

$$R= V* O/ 100$$

Бу ерда; V-семестрда фаёга ажратилган умумий ўқув юкламаси (соатлар). O- фан бўйича ўзлаштириш даражаси (балларда).

III. Назорат турларини ўтказиш муддати

Оралиқ ва якуний назорат турлари календарь тематик режага мувофиқ деканат томонидан тузилган рейтинг назорат жадваллари асосида ўтказилади. Якуний назорат семестрнинг охириги 2 ҳафтаси мобайнида ўтказилади. Талаба фан бўйича курс лойиҳаси (иши)ни ушбу фан бўйича тўпланган фанлари умумлаштиришига қадар топшириши шарт.

Жорий назоратларда саралаш балидан кам балл тўплаган ва узурли сабабларга кўра назоратларда қатнашаолмаган талабаларга қайта топшириши учун навбатдаги шу назорат туригача, оралиқ назорат учун якуний назоратгача бўлган муддат берилади.

Талабанинг семестрда жорий ва оралиқ назорат турлари бўйича тўпланган баллари ушбу назорат турлари умумий балининг 55 фоизидан

кам бўлса ёки семестр якунида жорий, оралик ва якуний назорат турлари бўйича тўпланган баллари йиғиндиси 56 баллдан кам бўлса, талаба академик қарздор ҳисобланади.

Талаба назорат натижаларидан норози бўлса, фан бўйича назорат тури натижалари эълон қилинган вақтдан бошлаб бир кун мобайнида факультет деканига ариза билан муурожаат этиши мумкин. Бундай ҳолда факультет деканининг тақдимномасига кўра ректор бўйруғи билан уч аъзодан кам бўлмаган таркибда апелляция комиссияси ташкил этилади ва талабанинг баллари қайта кўриб чиқилади.

Талабанинг назорат турлари бўйича эришган натижалари кафедра, деканат ва ўқув-услубий бошқармада компьютер хотирасига киритилиб, мунтазам равишда таҳлил қилиб борилади.