

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI

Jismoniy madaniyat kafedrasini

**“JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA
METODIKASI”**

fanidan

**O' Q U V – U S L U B I Y
M A J M U A**

Bilim sohasi:	100000 – Gumanitar
Ta'lim sohasi:	110000 – Pedagogika
Ta'lim yo'nalishi:	60112200 – Jismoniy madaniyat

Namangan-2023

O'quv uslubiy majmua O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirining 2020-yil 14-avgustdagi 418-sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan namunaviy fan dasturi asosida tuzilga.

Tuzuvchilar:

R.Dadaboyev - NamDU Jismoniy madaniyat kafedrası katta o'qituvchisi, (PhD)

Taqrizchilar:

B.Boyboboyev - NamDU Jismoniy tarbiya va sport kafedrası dotsenti, p.f.n.

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

O'quv uslubiy majmua Namangan davlat universiteti Kengashining 2023 yil __ avgustdagi __ - son yig'ilishida ko'rib chiqilgan va foydalanishga tavsiya etilgan.

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

I.	O'quv materiallari.....	4
I.1.	Ta'lim texnologiyalari.....	4
I.2.	Ma'ruzalar matni.....	15
I.3.	Amaliy mashg'ulotlar.....	93
I.4.	Seminar mashg'ulotlar.....	136
I.5.	Mustaqil ta'lim mavzulari va hajmi.....	174
I.6.	Glossariy.....	178
II.	ILOVALAR.....	187
II.1.	FANNING NAMUNAVIY DASTURI.....	187
II.2.	FANNING ISHCHI O'QUV DASTURI.....	187
II.3.	TARQATMA MATERIALLAR.....	203
II.4.	Test savollari.....	206
II.5.	Yakuniy baholash uchun savollar.....	219
II.6.	Baholash mezonlari.....	222

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI**

O'QUV MATERIALLARI

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

TA'LIM TEXNOLOGIYALARI

NAMANGAN - 2023

1-MAVZU	TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH USULLARI
----------------	---

2.1. Ma'ruzada ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati: 18 soat</i>	<i>Talabalar soni: 180</i>
<i>O'quv mashg'ulotining shakli</i>	Ma'lumotli ko'rgazmali ma'ruza
<i>Mavzu rejasi</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Umumiy ta'lim maktabi o'quvchilarning jismoniy tarbiyasi 2. O'quvchilar jismoniy madaniyat mashg'ulotlarining shakllari 3. O'quvchilar jismoniy madaniyati mashg'ulotlarining dars shaklini tashkil etish va darsning vazifalari 4. Jismoniy madaniyat darsining mazmuni 5. Jismoniy tarbiya darsining tuzilishi 6. Jismoniy madaniyat darslari (mashg'ulotlar)da o'quvchilar faoliyati va uni boshqarish 7. Jismoniy madaniyat darsiga qo'yiladigan talablar va ta'lim jarayonida sodir bo'ladigan xatolar ustida ishlash 8. Jismoniy mashqlar bilan o'quvchilarni mustaqil shug'ullanish malakalarini shakllantirish
<i>Mashg'ulotning maqsadi:</i> O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimini rivojlanishi va o'zbek shaxmat maktabi haqida ta'labalarga bilim berish.	
<i>Pedagogik vazifalar:</i>	<i>O'quv mashg'ulotining natijalari:</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Fanning asosiy tamoyillari, funktsiyalari va vazifalarini o'rgatish 2. Fanning asosiy tamoyillari, funktsiyalari va vazifalari ayirmalik tomonlarini aniqlashni o'rgatish. 3. Fan bo'yicha talabalarda aniq ko'nikmalar hosil qilish. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fanning asosiy tamoyillari, funktsiyalari va vazifalarini o'rgatish 2. Fanning asosiy tamoyillari, funktsiyalari va vazifalari ayirmalik tomonlarini aniqlashni o'rgatish. 3. Fan bo'yicha talabalarda aniq ko'nikmalar hosil qilish.
<i>Ta'lim metodlari</i>	Ma'ruza, tezkor-so'rov, «ekspert so'rovi» metodi, tahlil
<i>Ta'lim vositalari</i>	Ma'ruza matni, kompyuter texnologiyalari, format qog'ozlari, markerlar, skotch, chizmalı organayzerlar.
<i>Ta'lim shakllari</i>	Frontal, jamoaviy, guruhlarda ishlash.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanish va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Og'zaki nazorat, savol-javob, reyting tizimi asosida baholash.

Ma'ruza mashg'ulotining texnologik xaritasi

<i>Faoliyat bosqichlari</i>	<i>Faoliyatning mazmuni</i>	
	<i>O'qituvchining</i>	<i>Talabaning</i>

I. Kirish bosqichi (10 daqiqa)	1.1. Mavzuning nomi, maqsadi, o'qitish natijalarini, mavzuning rejasini e'lon qiladi. 1.2. O'quv mashg'ulotining o'tkazilish shakli va tartibini tushuntiradi. 1.3. Tarqatma materiallar tarqatiladi.	Tinglaydilar.
II. Asosiy bosqich (60 daqiqa)	2.1. Turli hil vositalar asosida yangi materialni o'rganishni tashkil qiladi. (Mavzu rejasida). Rasm, jadvallarni namoyish etadi va sharhlaydi (slyd). 2.2. Mavzu yuzasida internet ma'lumotlari beriladi. 2.3. O'qituvchi tomonidan o'tilgan mavzularni bir-biriga bog'langan holda talabalarga savollar beriladi.	Tinglaydilar. Savollar beradilar. Fikr almashadilar.
III. Yakuniy bosqich (10 daqiqa)	3.1. Talabalar diqqatini mavzunining asosiy tomonlariga qaratgan holda, rejaning dastlabki uchta savoli yuzasidan xulosalar qiladi va yakun yasaydi. 3.2. Mustaqil ishlashlari uchun vazifa beradi: mavzuning keyingi savollarini insert tixnikasidan foydalangan holda o'rganib kelish.	Eshitadilar. Vazifani yozib oladilar.

2–MAVZU	JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA PEDAGOGIK NAZORAT: PEDAGOGIK TAHLIL, XRONOMETRAJ, PULSOMETRIYA O‘TKAZISH USLUBIYOTI
----------------	--

4.1. Ma’ruzada ta’lim texnologiyasi

<i>O’quv soati: 8 soat</i>	<i>Talabalar soni:180</i>
<i>O’quv mashg’ulotining shakli</i>	Ma’ruza – anjuman
<i>Mavzu rejasi</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pedagogik tahlil o‘tkazish uslubiyati. 2. Pedagogning darsga tayyorlanishi. 3. Darsni tashkil qilish. 4. Darsda qo‘llaniladigan vositalar. 5. O‘rgatish usullarining qo‘llanilishi. 6. Jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash uslubiyati. 7. Pedagogning tarbiyaviy ishi. 8. O‘quvchilarning xulqi. 9. Darsni umumlashtirish va xulosa chiqarish haqida nazariy ma’lumotlarga ega qilish. 10. Xronometraj o‘tkazish uslubiyati. 11. Pulsometriya o‘tkazish uslubiyati.
<i>Mashg’ulotning maqsadi:</i>	Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari o‘rganishdan iborat.
<i>Pedagogik vazifalar:</i> Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalarini o‘rgatish Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalari ayirmalik tomonlarini aniqlashni o‘rgatish. Fan bo‘yicha talabalarda aniq ko‘nikmalar hosil qilish.	<i>O’quv mashg’ulotining natijalari:</i> Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalarini o‘rgatish Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalari ayirmalik tomonlarini aniqlashni o‘rgatish. Fan bo‘yicha talabalarda aniq ko‘nikmalar hosil qilish.
<i>Ta’lim metodlari</i>	Aqliy hujum, namoyish etish, zigzag texnikasi savol-javob, munozara, chizmalı organayzerlar texnikasi
<i>Ta’lim vositalari</i>	Ma’ruza matni, dokladlar, kompyuter texnologiyalari, chizmalı organayzerlar.
<i>Ta’lim shakllari</i>	Frontal, jamoaviy
<i>O’qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanish va guruhlarda ishlashga mo‘ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Og‘zaki nazorat, savol-javob, reyting tizimi asosida baholash, nazorat savollari

Ma’ruza mashg’ulotining texnologik xaritasi

<i>Faoliyat bosqichlari</i>	<i>Faoliyat mazmuni</i>	
	<i>O’qituvchining</i>	<i>Talabaning</i>
Tayyorgarlik bosqichi	Referat mavzularining ro‘yhatini aniqlaydi (1-ilova). Mavzularni dokladchilar tomonidan tanlab olinishini, hamda har bir dokladchiga taqrizchi tayinlanishini tashkil qiladi. Xamma talabalarga ma’ruza matnini o‘rganib chiqishni, rejalar bo‘yicha savollar tayyorlash vazifasini beradi va mustaqil tayyorlanishlari uchun adabiyotlar ro‘yxatini taqdim qiladi.	Mavzu tanlab oladilar va mashg’ulotga tayyorlanadilar. Dokladchilar referat rejasini tuzadilar. Har bir mavzu bo‘yicha savollar tayyorlaydi-lar va zarur adabiyotlar ro‘yxatini yozib oladilar.
Taqdimotlarning tuzilishi va ko‘rinishini muhokama qiladilar		
I. Kirish	1.1. Ma’ruza mavzusini e’lon qiladi. O’quv	Tinglaydilar.

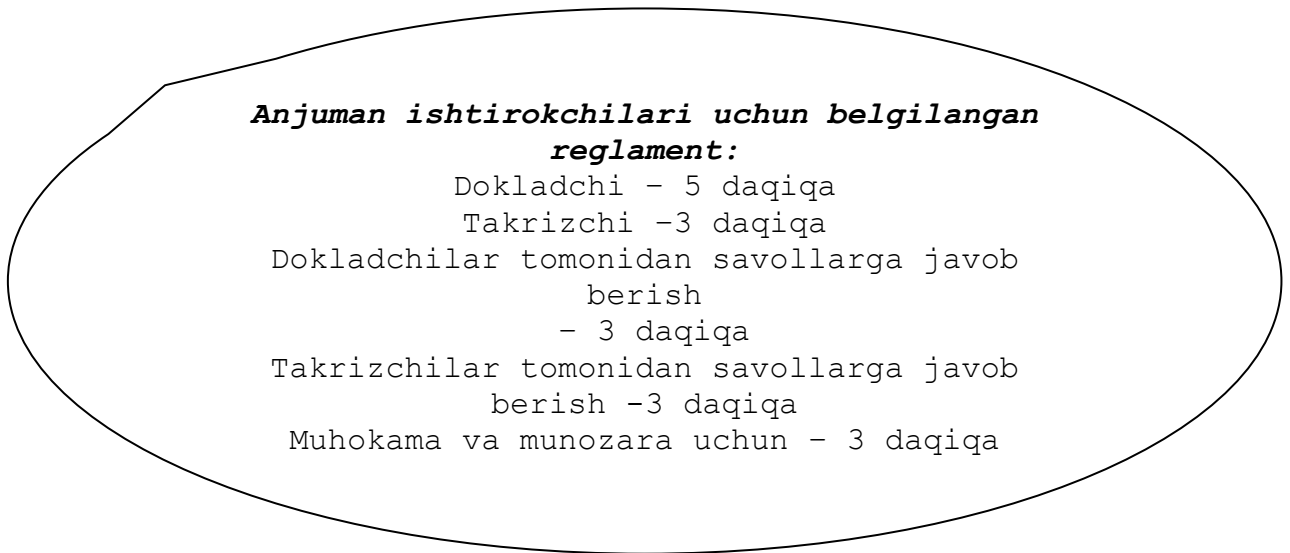
bosqichi (5 daqiqa)	<p>mashg'ulotining shakli va o'tkazilish tartibini eslatadi.</p> <p>1.2. Doklad qiluvchilar va taqrizchilar bilan tanishtiradi.</p> <p>1.3. Baholash ko'rsatkichlari va mezonlarini e'lon qiladi (2-ilova).</p> <p>1.4. Taqdimotlar reglamentini aniqlaydi-lar (3-ilova)</p>	
II. Asosiy bosqich (65 daqiqa)	<p>2.1. Birinchi dokladchiga so'z beradi. Material mazmunining mantiqan bog'liqligini, bayon etilish usuli va talabalar munosabatini kuzatadi. Talabalar tomonidan savol berishni taklif qiladi. Savollar beradi, dokladning asosiy mohiyatini aniqlashtiradi.</p> <p>2.2. Taqrizchilarga so'z beradi va talabalarga savollar berishni taklif qiladi. Asta-sekin o'quv mashg'ulotini munozara shakliga o'tkazgan holda, doklad mazmunini jamoaviy muhokama qilishni taklif qiladi.</p> <p>2.3. Ma'ruza mazmunining talabalarga qay darajada tushunarligini (dokladchilarga berilayotgan savollar mazmuni va savollarga berilayotgan javoblardan kelib chiqib) baholaydi.</p> <p>Talabalarga «munozara ishtirokchisi uchun eslatma»ni eslatadi va munozara boshlanishini e'lon qiladi (4-ilova). Bildirilayotgan fikrlarga nisbatan demokratik yondashish va faollik, qiziquvchanlikni namoyish qiladi. Ishonchli muloqot tonini qo'llaydi.</p> <p>2.4. Qisqacha umumlashtirib dokladga yakun yasaydi. Dokladning asosiy mohiyatini, munozara, muhokama natijalarini qayd qiladi.</p> <p>2.5. Keyingi dokladlarni ham shu yo'sinda muhokama qiladilar.</p>	<p>Tayyorlangan doklad bo'yicha so'zga chiqadi, berilgan savollarga javob beradi.</p> <p>Taqrizchi o'z fikrini bildiradi, savollar beradi. Jamoa bo'lib doklad mazmunini mu-hokama, munozara qiladilar.</p> <p>Munozara qiladilar.</p>
III. Yakuniy bosqich (10 daqiqa)	<p>3.1. Anjuman natijalari yuzasidan xulosa qiladi, mavzuga yakun yasaydi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mavzu bo'yicha yakuniy xulosani shakllantiradi; - doklad qiluvchilar va mashg'ulot ishtirokchilarining tayyorgarligini, munozara, muhokama jarayonidagi faolligini baholaydi va baholarni e'lon qiladi; - ma'ruza-anjuman mashg'uloti natijalariga umumiy baho beradi. <p>3.2. Mustaqil ishlashlari uchun vazifa beradi: (1) nazorat savollariga og'zaki javob berish (5-ilova); (2) egallangan bilim va tushunchalar asosida BBB jadvalini to'ldirish.</p>	<p>Tinglaydilar.</p> <p>Vazifani yozib oladilar.</p>

1-ilova (4.1.)

Munozara ishtirokchilarini baholash mezonlari

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

3-ilova (4.1)



4-ilova (4.1)

Munozara ishtirokchisiga eslatma
<ol style="list-style-type: none"> 1. Munozara munosabatlarni hal etish emas, balki muammolarni echimini hamkorlikda topish metodidir. 2. Boshqalar xam fikr bildirishlariga imkoniyat yaratish uchun uzoq gapirma. 3. Aqlli fikrlaring maqsadga etishi uchun so'zlaringni taroziga sol, o'ylab, so'ngra gapir, xis-tuyg'ularingni nazorat qil. 4. Taqrizchi va opponent fikrini tug'ri tushunishga harakat qil. Uning fikrini hurmat qil. 5. Faqat munozara mavzusi bo'yichagina, aniq fikr bildir. 6. O'z taqdimoting bilan kimgadir yoqishga yoki aksincha xafa qilishga urinma.

3-MAVZU	SINFDAN TASHQARI OLIB BORILADIGAN JISMONIY TARBIYA ISHLARIGA TAVSIF
----------------	--

5.1. Ma'ruzada ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati:</i> 6 soat	<i>Talabalar soni:</i> 180
<i>O'quv mashg'ulotining shakli</i>	Aniq vaziyatlarni hal etish ma'ruzasi
<i>Mavzu rejasini</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dars oldidan o'tkaziladigan gimnastika. 2. Jismoniy tarbiya daqiqalari. 3. Uzaytirilgan tanaffusda o'tkaziladigan harakatli o'yinlar. 4. Kun uzaytirilgan guruhlarda sport soatlari. 5. Sport turlari bo'yicha to'garaklarni tashkil qilish va o'tkazish
Mashg'ulotning maqsadi: Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi xaqida ma'lumotlar talabalarga tushuntiriladi.	
<i>Pedagogik vazifalar:</i> Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalarini o'rgatish Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalari ayirmalik tomonlarini aniqlashni o'rgatish. Fan bo'yicha talabalarda aniq ko'nikmalar hosil qilish.	<i>O'quv mashg'ulotining natijalari:</i> Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalarini o'rgatish Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalari ayirmalik tomonlarini aniqlashni o'rgatish. Fan bo'yicha talabalarda aniq ko'nikmalar hosil qilish.
<i>Ta'lim metodlari</i>	Ma'ruza, tezkor so'rov, aqliy hujum, namoyish etish, chizmalı organayzerlar texnikasi
<i>Ta'lim vositalari</i>	Ma'ruza matni, vaziyatli topshiriqlar, (tarqatma material), kompyuter texnologiyalari, chizmalı organayzerlar.
<i>Ta'lim shakllari</i>	Frontal, jamoaviy, guruhlarda ishlash
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob, reyting tizimi asosida baholash, nazorat savollari va vazifalar.

Ma'ruza mashg'ulotining texnologik xaritasi

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

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

1-ilova (5.1)

Talabalarni baholash mezonlari ko'rsatkichlari

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

Guruhlariga qo'yilgan ballar ko'rsatkichlari

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

4-MAVZU	AHOLINING JISMONIY TAYYORGARLIGI VA SALOMATLIK DARAJASINI BELGILAB BERUVCHI “ALPOMISH” VA “BARCHINOY” MAXSUS TESTLARI
----------------	--

1.1. Ma’ruzada ta’lim texnologiyasi

<i>O’quv soati: 6 soat</i>	<i>Talabalar soni: 180</i>
<i>O’quv mashg’uloti shakli</i>	Kirish ma’ruzasi
<i>Ma’ruza rejasi</i>	1. “Alpomish” va “Barchinoy” salomatlik testi bo’yicha ishlar 2. Maktab o’quvchilarining «Alpomish» va «Barchinoy» salomatlik testi sinov turlarining normalari 3. «Salomatlik testi» elementlari ajdodlarimiz va bashariyat namoyondalari hayoti tarkibida
<i>O’quv mashg’ulotining maqsadi:</i> O’quv kursi bo’yicha egallangan bilimlarni chuqurlashtirish maqsadida shaxmat tarixi va uning rivojlanishi xaqida ma’lumotga ega bo’lish.	
<i>Pedagogik vazifalar:</i> • O’quv fanining ahamiyati va vazifalari hamda o’quv fanlari tizimidagi roli, o’rni bilan tanishtirish; • Fanning strukturaviy tuzilishi va tavsiya etiladigan o’quv-uslubiy adabiyotlar haqida ma’lumot berish; • Fanni o’rgatish jarayonidagi uslubiy, tashkiliy ishlar mazmunini hamda baholash muddatlari va shakllarini yoritish; • Fanning boshqa fanlar bilan bog’liqlik tomonlari haqida ma’lumot berish.	<i>O’quv faoliyatining natijalari:</i> • Fanning ahamiyati va vazifalarini tushuntiradi; • O’quv faoliyati bo’yicha fanning tuzilishini strukturaviy tuzilishini tushuntiradi; • Fandagi nazariy va amaliy yangiliklarni yoritadi; • Fan bo’yicha uslubiy va tashkiliy ishlarning asosiy tomonlari, hamda baholash shakllari va muddatlarini yoritadi; • Fanning boshqa fanlar bilan bog’liqligini tushuntiradi.
<i>Ta’lim metodlari</i>	Ma’ruza, «aqliy hujum», namoyish etish
<i>Ta’lim vositalari</i>	Ma’ruza matni, slydlar, format qog’ozlari, markerlar
<i>O’qitish shakllari</i>	Frontal, jamoaviy, guruhlarda ishlash.
<i>O’qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo’ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob, Nazorat savollari

Ma’ruzaning texnologik xaritasi

<i>Faoliyat bosqichlari</i>	<i>Faoliyatning mazmuni</i>	
	<i>O’qituvchining</i>	<i>Talabalarning</i>
1. Mavzuga kirish bosqichi (20 daqiqa)	1.1. O’quv fanining nomini e’lon qiladi. Fan haqida dastlabki tushuncha beradi va fan miqyosida uslubiy va tashkiliy ishlarning asosiy tomonlarini ochib beradi. 1.2. Mazkur fan bo’yicha o’rganiladigan mavzularni e’lon qiladi, ular haqida qisqacha ma’lumot beradi hamda seminar va amaliy	Tinglaydilar. Tinglaydilar va yozib oladilar

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

1-Ilova (1.1)

Kurs bo'yicha talabalarni o'zlashtirishlarini baholash mezonlari

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

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

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

- 5 - «a'lo»
- 4 - «yaxshi»
- 3 - «qoniqarli»
- 2 - «qoniqarsiz»

«Aqliy xujum» metodining asosiy qoidalari:

- Olg'a surilgan fikr va g'oyalar tanqid ostiga olinmaydi va baholanmaydi;
- Taklif qilinayotgan fikr va g'oyalar qanchalik fantastik va antiqa bo'lsa ham, uni baholashdan o'zingizni tiying!
- Tanqid qilmang - hamma bildirilgan fikrlar bir xilda bebahodir.
- Fikr bildirilayotganda bo'lma!
- Maqsad - fikr va g'oyalar sonini ko'paytirish.
- Qanchalik ko'p fikr va g'oyalar bildirilsa, shunchalik yaxshi. Yangi va bebaxo fikr va g'oyaning paydo bo'lish ehtimoli paydo bo'ladi.
- Agar fikrlar qaytarilsa asabiylashmang va hayron bo'lmang.
- Hayollar «tuzgishiga» ijozat bering.
- Bu muammo faqatgina ma'lum usullar yordamidagina hal bo'lishi mumkin, deb o'ylamang.
- Fikrlar «hujumi»ni o'tkazish vaqti aniqlanadi va unga qat'iy rioya qilinishi shart.
- Berilgan savolga qisqacha (1-2 so'zdan iborat) javob

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

NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI

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

Bilim sohasi:	100000 – Gumanitar soha
Ta'lim sohasi:	110000 – Pedagogika
Ta'lim yo'nalishi:	60112200 – Jismoniy madaniyat

Namangan – 2022

1-mavzu: Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish va o'tkazish usullari

Reja:

1. Umumiy ta'lim maktabi o'quvchilarning jismoniy tarbiyasi
2. O'quvchilar jismoniy madaniyat mashg'ulotlarining shakllari
3. O'quvchilar jismoniy madaniyati mashg'ulotlarining dars shaklini tashkil etish va darsning vazifalari
4. Jismoniy madaniyat darsining mazmuni
5. Jismoniy tarbiya darsining tuzilishi
6. Jismoniy madaniyat darslari (mashg'ulotlar)da o'quvchilar faoliyati va uni boshqarish
7. Jismoniy madaniyat darsiga qo'yiladigan talablar va ta'lim jarayonida sodir bo'ladigan xatolar ustida ishlash
8. *Jismoniy mashqlar bilan o'quvchilarni mustaqil shug'ullanish malakalarini shakllantirish*

1. Umumiy ta'lim maktabi o'quvchilarning jismoniy tarbiyasi

Maktab yoshidagi bolalar jismoniy madaniyatini shakllantirish jarayoni biz pedagoglardan maktab o'quvchilari bilan ishlash jarayonida ularning jismoniy madaniyatini asosi, uning mazmuni, strukturasi, vositalari, tashkillash shakllari, hayotiy zaruriy harakatlarga hamda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga o'rgatishning metodlariga oid maxsus kasbiy nazariy va kasbiy amaliy bilimlarga ega bo'lishni talab qiladi.

Mamlakatimizda sifati xalqaro me'yorlarga javob beradigan 11 yillik majburiy ta'lim joriy etildi. Prezidentimiz har tomonlama rivojlangan, jismonan sog'lom va ma'naviy barkamol avlod tarbiyasini O'zbekistonni rivojlanishida vazifalardan biri darajasiga ko'tardi.

Jismonan har tomonlama rivojlanishning poydevori majburiy **ta'lim jarayonini** barcha bo'g'imlari (maktabgacha yoshdagilar, maktab yoshidagilar, professional va oliy ta'lim tizimi)da jismoniy madaniyat ta'limi, jismoniy tarbiya jarayoni tarzida uzluksiz yo'lga qo'yish strategiyasini ishlab chiqdi va uni amalga oshirmoqda.

Maktab yoshidagi bolalarda **jismoniy tarbiya jarayonining maqsadi** asta-sekinlik bilan ularni jismoniy kamolotga erishishi va shu asnoda hayotga, ijodiy mehnatga va Vatan mudofaasiga tayyorlashni nazarda tutadi.

O'quvchilar jismoniy tarbiyasi jarayonida *umumiy va xususiy vazifalar* hal qilinadi.

Umumiy vazifalar – bilim berish, jismon tarbiyalash va sog'lomlashtirishdan iborat bo'lib, xususiylari esa jismoniy tarbiyadan Davlat ta'lim standarti dasturidagi maxsus vazifalar tarzida hal qilinadi.

Xususiy vazifalarga quyidagilar kiradi:

- 1) o'quvilar organizmining sog'ligini mustahkamlash, rivojlantirish va chiniqtirish;
- 2) turli xildagi mehnat faoliyatiga tayyor bo'lish uchun shu yoshga xos bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish;
- 3) hayot uchun kerakli harakat malakalari va ko'nikmalarini rivojlantirish va keyinchalik kerak bo'ladiganlari bilan qurollantirish;
- 4) o'quvchilarga jismoniy madaniyatga oid yangi bilimlarni berish;
- 5) o'quvchilarni jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishiga qiziqtirish va unga odatni shakllantirish;
- 6) o'quvchilarni jismoniy madaniyat faollari qilib tarbiyalash va bu bilan ularda tashkilotchilik qobiliyatini tarbiyalashdek vazifalarni hal qiladi.
- 7) jismoniy tarbiyani ma'naviy tarbiyaning elementlari - ahloqiy, ruxiy, estetik va mehnat tarbiyasi bilan bog'lash, qadriyatlarimizga oid vazifalari bilan birgalikda o'quvchilarni yoshini ulg'ayishi, jismon tayyorgarligini ortishini e'tiborga olib, o'qitishning ayrim bosqichlarida zaruriy tuzatishlarni qilish, aniqliklar kiritish va boshqa tan tarbiyasiga oid qator vazifalarni xal qilish majburiyatini yuklaydi.

Bu vazifalar ma'naviy tarbiyaning elementlari hisoblangan axloqiy ruhiy estetik va mehnat tarbiyalarining vazifalari bilan birgalikda o'quvchilarni yoshini ulg'ayishi, jisman tayyorgarligiga qarab o'qitishning ayrim etaplarida aniqliklar kiritiladi.

Maktab yoshining 6 (7) 10 (11) yoshlilarda (1-4 sinflar) organizmi tabiiy rivojlanishida bo'ladi. Biz uni garmonik rivojlanishini yo'lga qo'yishimiz kerak bo'ladi. Markaziy nerv tizimidagi boshqarish funktsiyasi, harakat tayanch apparati faoliyati ishini, yurak, tomir, nafas olish organlari ishini yanada rivojlantirishga e'tibor beriladi, bulardan tashqari qomatni to'g'ri tuta bilishga o'rgatiladi. Bu jarayonga shaxsiy gigiena qoidalariga oid bilimlar qo'shib berish bilan tarbiya jarayoni yo'lga qo'yiladi.

Dars – jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining tizimli shakli bo'lib, bir xil yoshdagi, bir xil kontigendagi bolalarga belgilangan vaqt ichida dastur mavzularini o'qitish jarayoni tushuniladi.

Jismoniy tarbiya jarayoni bir yillik emas. Mazmuni va tashkillanishini turli tumanligi bilan xarakterlanadigan mashg'ulotlar, darslar turkumi orqaligina tarbiyaning bu yo'nalishida ma'lum natijalarga erishishni maqsad qilib qo'yish mumkin. Har bir darsda alohida vazifalar hal qilinadi. Oldin o'qitilgan (o'rgatilgan)ni va keyin o'qitiladigan mavzulari bir biri bilan harakatning ayrim yoki bo'laklari bilan albatta bog'lanishi va tuzilishi bilan farqlanadi hamda belgilangan tizim asosida olib boriladi.

Jismoniy tarbiya darslarining xarakterli tomoni shundaki, u maxsus tayyorgarlikka ega bo'lgan mutaxassis tomonidan, jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarligi taxminan bir-biriga yaqin kontigent bilan bir necha yilga mo'ljallangan dastur asosida hamda ma'lum tizimga solingan jadval asosida tashkillanadi. Darslar umumiy jismoniy tarbiya, kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi va sport ixtisosligini yo'lga qo'yish maqsadida o'tkaziladigan mashg'ulotlarning tizimli va nisbatan tejamli, samarali shaklidir.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarning boshqa tipik formalari o'zining davriyligi, tizimli emasligi, faqat bir marotabaliligi, individualligi bilan darslardan tubdan farqlanadi. Ko'pincha mashg'ulotlarning yuqorida qayd qilingan shakllari darsni to'ldiradi va uni xususiy va umumiy vazifalarini to'ldirishda qo'shimcha rol o'ynaydi. Lekin ular aholini jismoniy tarbiya bo'yicha ma'lum darajadagi talablarni to'la qondirib mustaqil ahamiyat kasb etadi.

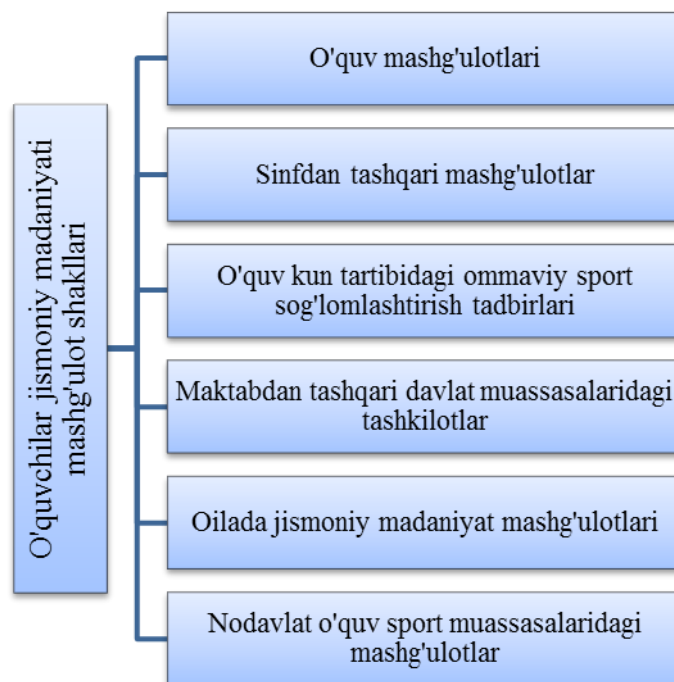
2. O'quvchilar jismoniy madaniyat mashg'ulotlarining shakllari

Sohaga oid umumiy va maxsus adabiyotlar, mamlakatimiz jismoniy madaniyat tizimi va amaldagi jismoniy madaniyat DTSlari, o'quvchilarining jismoniy tarbiyasi mashg'ulotlarining quyidagi shakllarini umumiy ta'lim maktablarida foydalanishni tavsiya qiladi. Ular:

- o'quv ishlari tarzidagi mashg'ulotlar
- sinfdan tashqari ishlar shaklidagi mashg'ulotlar (maktab jismoniy madaniyat jamoasi (MJMJ) tomonidan tashkillanadigan,
- o'quv kuni tarkibidagi sog'lomlashtirish mashg'ulotlari,
- maktabdan tashqari muassasalardagi mashg'ulotlar,
- oiladagi jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat mashg'ulotlari,
- davlat va nodavlat o'quv sport muassasasidagi mashg'ulotlar deb nomlanadigan mashg'ulot shakllaridan foydalaniladi.

Qayd qilingan mashg'ulotlar shakllarining **modeli** o'quvchilarning «Umid nihollari» sport o'yinlari musobaqalari dasturiga kiruvchi sport turlarining trenirovka mashg'ulotlari bilan boyidi (1-chizmaga qaralsin) va undan keng ko'lamda foydalanilmoqda.

1-chizma



Maktabdan tashqari o'quv sport muassalarida - o'quv-sport trenirovkalari, sport trenirovkalari, o'quv - sport trenirovka yig'inlari, sinov-nazorati musobaqalari shaklidagi mashg'ulotlar, sog'lomlashtirish maqsadidagi «sog'lomlashtirish trenirovkasi» mashg'ulotlari tashkillanadi va o'quvchilar maktabdan tashqari o'quv sport muassalarda darsdan so'ng shug'ullanadilar.

Bundan tashqari oilada jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarining turli shakllari tashkillanadi va o'tkaziladi. Qayd qilingan mashg'ulotlar o'quvchi jismoniy tarbiyasi jarayonining alohida bo'g'inidagi mashg'ulotlarning shakllari xisoblanadi.

Qayd qilingan jismoniy tarbiya jarayoni mashg'ulotlari, ularning mazmuni va tuzilishining o'zaro uzviyligi, birini ikkinchisiga ulanishi, mashg'ulotlarning oralig'ini qisqa yoki juda keng bo'lib ketmasligi, shug'ullanuvchining organizmini jismoniy yuklamalardan so'ng tiklanishi darajasi, oldingi mashg'ulotdagi jismoniy yuklamaning ta'siri soyasiga navbatdagi mashg'ulot yuklamasini tushishidan sodir bo'ladigan ta'sirni to'planishi, mashg'ulotni tashkillash uchun sharoitni, inventar, jihozlarni mavjudligi, mutaxassisning kasbiy nazariy va amaliy tayyorgarligidek boshqa qator jihatlar maxsus adabiyotlarimiz (B.A.Ashmarin,1978: L.P.Matveev, 1991; F.A.Kerimov, 2004; Yu.M.Yunusova 2005: A.Abdullaev, Sh.Xankeldiyev, 2009 va boshqalar)da o'z ifodasini topgan.

Masalan, akademik L.P.Matveev o'zining jismoniy madaniyat institutlarining talabalari uchun yozgan darsligida (1991) jismoniy madaniyat mashg'ulotlarini «asosiy» mashg'ulotlar (dars shakli) va dars tipiga o'xshamaydigan boshqa mashg'ulotlar deb guruhlangan. Mashg'ulotlarning qayd qilingan guruhlanishi harakatlarni o'qitish jarayonida asosiy yoki asosiy bo'lmagan shakllarini tanlashni mutaxassis uchun osonlashtiradi. Mashqlanish jarayonida rivojlanayotgan, tarbiyalanayotgan sifatlarni, organizmning funktsional holatiga samarali ta'sir doirasi qulay mashg'ulot shakllaridan foydalanish imkoniyatini beradi.

Umumiy ta'lim maktablari, maktabdan tashqari muassasalar, oila va boshqa nodavlat o'quv-sport muassasalarining hamkorligi va ularda tashkillanayotgan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari orqali davlat buyurtmasini bajarish "...jismonan barkamol avlod tarbiyasi" yagona davlat tarbiya tizimiga umumlashtirilgan.

Maktabdan tashqari muassasalar esa o'z tarkibida - «Bolalar sport maktablar (BSM)», «Bolalar o'smilar sport maktab (BO'SM)lari», «Olimpiada zahiralari sport maktab (OZSM)lari», «Oliy sport mahorati maktab (OSMM)lari», «Markaziy sport sektsiyalari» shuningdek, sport inshootlari, suv havzalari, istirohat bog'lari, madaniyat uylari, bolalar texnik klublari, nodavlat o'quv sport bazalarini o'zida mujassamlashtiradi. Ular o'z navbatida o'quvchilar uchun jismoniy madaniyat to'garaklari, sport sektsiyalari mashg'ulotlari hamda sog'lomlashtirish

trenirovkalarini yo'lga qo'yadi.

Oilada jismoniy madaniyat mashg'ulotlarining shakllari turlicha bo'lib, ular - ertalab uydagi ertalabki gigienik gimnastika, jismoniy tarbiyadan uy vazifasini bajarish mashg'uloti, umumiy ta'lim fanlaridan dars tayyorlash davomidagi jismoniy madaniyat daqiqalar, pauzalari, mustaqil shug'ullanish mashg'ulotlari (trenirovkalar), kattalar, ota - onalar bilan dam olish kunlaridagi aktiv dam olish maqsadidagi shahardan tashqariga sayr-sayohatlar, uyqudan oldingi sayrlap va boshqa mashg'ulotlar tarzida o'zining mazmuni va tashkil etish metodikasiga ega.

Yuqorida qayd qilingan o'quvchilarning oilada o'tkaziladigan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarining tuzilishi, mazmuni, ularni tashkillash, o'tkazish maktab o'quv kuni tarkibida o'tkaziladigan mashg'ulotlar tarzida tashkillanadi.

Umumiy ta'lim maktabi o'quvchilarning jismoniy madaniyatini, jismoniy tarbiyasini amalga oshirishda foydalaniladigan asosiy mashg'ulot shakli - maktab jismoniy tarbiya darsidir. Maktabda dars jadvali orqali majburiy o'qitiladigan jismoniy madaniyat darsidan boshqa quyidagi mashg'ulotlar o'tkaziladi. Ular: «darsgacha gimnastika», o'quv kunining ikkinchi yarmidagi umumiy ta'lim fanlarining darslarida o'tkaziladigan «jismoniy madaniyat daqiqalari», «uyushtirilgan tanaffuslardagi o'yinlar», «sport ko'ngil ochish tadbirlari», «kuni uzaytirilgan maktablardagi ommaviy jismoniy madaniyat mashg'ulotlari», «maktab sport sektsiyalari»dagi mashg'ulotlar, «Alpomish» va «Barchinoy» salomatlik testi talablari va normalarini topshirishga tayyorgarlik mashg'ulotlari, «sport bayramlari», «musobaqalar», «quvnoqlar va zukkolar» uchrashuvlari, «salomatlik kunlari», «sport kunlari», «sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati kunlari» va boshqa jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari tarzida o'quv kuni tarkibida tashkil qilinadi. Umumiy ta'lim maktablarida bu mashg'ulotlarga alohida aniq vazifalar qo'yilib ularni hal qilish yo'lga qo'yiladi.

3. O'quvchilar jismoniy madaniyati mashg'ulotlarining dars shaklini tashkil etish va darsning vazifalari

Maktab jismoniy tarbiya darsi (o'quv ishlari) - o'quvchi jismoniy tarbiyasini tashkillash mashg'ulotlarining asosiy shakllaridan biri bo'lib, maktabning o'quv rejasida jismoniy madaniyat darsi sifatida, o'quv xaftasining ikki kuniga (darslar oralig'iga ketma-ket - dushanba, seshanba kunlari qo'yilmay), dars oralig'idagi kunlar teng qilib qo'yilishi qoidaga aylantirilishi lozim. Barcha sinflar va o'quv guruhlarida dars jadvali asosida majburiy, maktab "Jismoniy madaniyat" darsi shaklida, maxsus ma'lumotga ega bo'lgan mutaxassis tomonidan o'tkaziladi va jismoniy madaniyat davlat dasturi o'quv materialini o'qitish jarayoni yo'lga qo'yiladi.

Maxsus adabiyotlarda umumiy ta'lim maktabida jismoniy madaniyat darsiga quyidagicha ta'rif berilgan: "dars - jismoniy madaniyat mashg'ulotlarining tizimli shakli bo'lib, u yoshi, jismoniy rivojlanganligi va jismoniy tayyorgarligi bir biriga yaqin kontingent bilan, belgilangan vaqt (30,35,40,45,60,80 daqiqa) ichida o'tkaziluvchi, dastur mavzularini o'qitishning majburiy mashg'ulotidir" (B.A Ashmarin,1978).

Jismoniy madaniyat darsi umumiy ta'lim maktablari, akademik litseylar, gimnaziyalar, kasb-xunar kollejlari, texnikumlar, oliy o'quv yurtlari, va boshqa o'quv muassasalaridagi mashg'ulotlarning boshqa tiplaridan o'zining umumiy maqsadi va darsda hal qilinadigan umumiy va xususiy vazifalari bilan farqlanadi.

O'quv ishlari umumiy ta'lim maktabida taxsil olish yillari davomida olib boriladi, u bir yoki birnecha yillik emas. Mazmuni va tashkillanishini turli tumanligi bilan xarakterlanadigan amaldagi jismoniy madaniyat darslari turli hilda turkumlanadi hamda jismoniy tarbiya ta'limining bu yo'nalishidagi belgilangan aniq vazifalarni hal qiladi. Darsning maqsadi esa o'quv choragining qator darslarida, o'quv choraklaridagi hamda o'quv yili davomida xal qilinishi belgilab qo'yiladi. Darsning umumiy va xususiy vazifalari esa har bir darsda xal qilinadi.

Darslardagi o'qitilishi lozim bo'lgan o'quv materiali oldin o'qitilgan, o'rgatilgan harakatlar bilan va keyin o'qitiladiganlari uzviy bog'lanishda bo'lishi, boshqachasiga aytganda harakat texnikasining asosi, zvenolari yoki ularning ayrim qismi, o'sha qismining bo'lagi (detali) o'zaro bog'langan bo'lishini taqazo etadi. Harakatlar alohida tuzilmalar tarzida o'zining

texnikasining asosi, zvenolari va uning detallaridan tashkil topishi jismoniy madaniyat nazariyasining qonuniyatlaridan biridir.

Harakatlarni o'qitish - o'zlashtirish o'ziga xoslikga ega. Shuning uchun ularni o'qitadigan xar bir dars o'zining tuzilishini mavzuga moslab alohida rejalashtirishni taqazo etadi va harakat, jismoniy mashqlarni o'rgatish uslubiyotlarini qo'llash, tayyorlov va yo'llanma beruvchi mashqlardan maqsadli foydalanish, boshqachasiga aytganda darsning mazmunini ishlash - rejalashtirish belgilangan tizim asosida yo'lga qo'yiladi. Jismoniy madaniyat darslarining harakterli tomonlaridan yana biri uni maxsus tayyorgarlikka ega bo'lgan mutaxassis tomonidan tashkilanishi, jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarligi taxminan bir-biriga yaqin kontingent bilan bir necha yilga mo'ljallangan dastur asosida o'qitilishi hamda ma'lum tizimga solingan jadval asosida tashkillanishidir.

Akademik L.P. Matveevning (1991) darsligida "...jismoniy madaniyat darsi umumiy jismoniy madaniyati, kasb-xunar jismoniy tayyorgarligi va tanlangan sport turi bo'yicha sport mahoratini oshirish maqsadidagi akademik mashg'ulotlarning tizimli va nisbatan tejimli, samarali shaklidir" degan tarifi xam mavjud.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarining asosiy shakli xisoblangan darsni jismoniy tarbiya jarayonining boshqa tipik mashg'ulot formalaridan farqini bilishning ahamiyati muhim. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarining darsdan tashqari shakllari darsga taqqoslanganda ular o'zining davriyligi, tizimli emasligi, faqat bir marotabaliligi yoki individualligi bilan akademik darslardan farqlanadi.

Odatda mashg'ulotlarning yuqorida qayd qilingan darsdan tashqari shakllari darsni boyitadi va uni xususiy va umumiy vazifalarini har tomonlama hal qilishda, ularni to'ldirish uchun qo'shimcha omil sifatida xizmat qiladi. Darsdan tashqari, oilada tashkillanadigan yoki maktabda sinfdan tashqari vaqtda tashkillanadigan mashg'ulotlar o'qituvchilarning jismoniy madaniyati bo'yicha ma'lum darajada talablarini qondiradi xolos. Mamlakatimizning umumiy ta'lim maktablaridagi jismoniy madaniyat darslari DTSlari talablari bilan muvofiqlashtirilgan.

Jismoniy tarbiyada o'qitish jarayonning yakuniy natijalari «Jismoniy madaniyat» darslari orqali olib boriladigan o'quv-tarbiyaviy ishlarning sifati bilan bog'liq. Bunga har bir dars zamiridagi qator vazifalarni hal etish bilan erishiladi.

Hozirgi zamon jismoniy madaniyat darslarida ta'lim berish (o'qitish), tarbiyalash va sog'lomlashtirishdek umumiy vazifalar hal qilinmoqda. Qayd qilingan umumiy vazifalar ta'lim jarayonining "tanishtirish", "o'zlashtirish", "mustahkamlash" deb aniq belgilangan ta'limiy etaplarining talablari asosida darsning xususiy vazifalari tarzida hal qilishga yo'naltirilgan.

Darsning ta'lim berish vazifalari bolalarni jismoniy tarbiya dasturida tavsiya qilingan mashqlarni - tanishtirish, o'zlashtirishga, o'rganilgan mashqlarni mustahkamlash va takomillashtirishga, shuningdek, ularga oid endigina shakllangan malaka va ko'nikmalarni mustahkamlash, takomillashtirishga hamda o'rganilgan mashqlarni turli sharoitda amaliyotda qo'llash malakasiga ega bo'lish va ularni tengdoshlariga o'rgatishni bilish talabini qo'yadi.

Ta'lim vazifalarini ratsional hal qilish jismoniy tarbiya dasturidagi o'quv materiallarini izchil va mustahkam o'zlashtirish bilan tugallanadi.

Ta'limning ayrim vazifalarini hal etish uchun nisbatan uzoq vaqt yoki qator ketma-ket darslar zarur bo'ladi.

Ayrim vazifalarni hal qilish uchun esa bir darsning o'zi kifoya kelishi mumkin. Shunday holatlar ham kuzatiladiki, belgilangan kompleks vazifalarni hal qilish davomida hal qilinishi lozim bo'lgan xususiy va boshqa xil vazifalar ham o'z o'zidan hal bo'lishi jismoniy tarbiya ta'limi jarayonida kuzatilgan.

Masalan, arqonda ma'lum usulda tirmashib chiqish (xayotiy-zaruriy harakat) va uni bajarishdagi harakatlar ketma-ketligini bir darsning o'zida texnik jihatdan mukammal o'rganib olish mumkin emas. Bu umumiy vazifa, buni hal qilish uchun ketma-ket turkum darslar lozim bo'ladi.

Qolaversa, uni o'zlashtirishda samaraga erishish uchun shug'ullanuvchini harakat koordinatsiyasining rivojlanganligi holati, jismoniy tayyorgarligining me'yoriy darajasi,

individning o'zlashtirish - harakatlarni muvofiqlashtira olish qobiliyatining yuqoriligi, ko'rganini qabul qila bilish jihati, o'zlashtirilayotgan harakatga o'xshash yoki unga yaqin harakat zahiralarning o'quvchida mavjualigi yetakchi ahamiyat kasb etadi.

Arqonni oyoqlari bilan ushlab tirmashib chiqishni bir darsda o'rgatish mumkin. Bu kichik xususiy vazifaligi uchun, uni mazkur darsning aniq xususiy vazifalaridan biri sifatida hal qilinadi. Yuqoridagilardan tashqari o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sport, sog'liqni saqlash, chiniqtirish, jismoniy mashqlarni to'g'ri bajarish xaqidagi nazariy bilimlarini oshirish hamda jismoniy harakatlar texnikasini nazariy va amaliy malakalariga oid tushunchalarni berish, ularni kengaytirish, boyitish orqali ham ta'lim jarayonining vazifalari ijobiy hal qilinadi.

Jismoniy madaniyat darslarida faqat jismoniy tarbiya ta'limi emas, balki insoniy fazilatlar - e'tiborlilik, o'z diqqatini boshqara olish, intizom, iroda, saranjomlilik, maqsadga intilish, mustaqillik va qiyinchiliklarni yengishdagi qat'iyat va boshqalarni qo'shib tarbiyalash jismoniy tarbiya ta'limiga qo'yiladigan yetakchi talablardir.

Jismoniy madaniyat darsining sog'lomlashtirish vazifalari ham tarbiya vazifalari kabi har bir darsda hal etilish lozim. Jismoniy madaniyat darslarini to'g'ri uyushtirish va o'tkazish, tegishli kiyim bosh bilan shug'ullanishni, mashg'ulot joylarida zaruriy sanitariya-gigiena holatini saqlash va rioya qilish, darslarni ochiq havoda quyosh nuri, havo namligi va boshqa vositalardan foydalanib o'tkazish, sog'lomlashtirish vazifalarini ijobiy hal etish imkoniyatini yaratadi.

Sog'lomlashtirish vazifalari tarbiyalash, bilim berish vazifalari bilan qorishtirilib yuborilishiga yo'l qo'yilmasligi lozim. Sog'lomlashtirish jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirish vazifa qilib qo'yilmaydi. Sog'lomlashtirish jarayonida harakat sifatlarini tarbiyalashni vazifa qilib belgilamaslik bu jismoniy madaniyat nazariyasining qonuniyatlaridan biridir.

Maktab jismoniy tarbiya darslari vazifalarini puxta o'ylanganligi, uning mazmuni va tuzilishini mantiqan o'zaro bog'langan ketma-ketlikdagi vosita va metodlarini tanlash va amalda qo'llashni ham oldindan belgilab olishning imkonini beradi.

Maktab darsi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarining uyushtirish va o'tkazishi nuqtai nazaridan bunday mashg'ulotlarning boshqa xillaridan aytarli darajada qiyin. Chunki shugullanuvchi o'quvchilarning tarkibi - kamida 30-35 nafar aralash o'quvchilar (o'g'il bolalar va qizlar)dan iboratligi, ularning organizmini individuallik nuqtai nazaridan birini biriga o'xshash bo'lmagan xususiyatlari, jihatlari o'qituvchiga har bir darsni o'tkazishdan avval samarali izlanishlar qilish talabini qo'yadi.

Qolaversa, o'qituvchi qo'yilgan vazifalarni hal qilishning eng oson yo'llarini topishga harakat qilishi, aynan shu darsga foydasi bo'lmagan, ahamiyatiga ko'ra keraksiz shablonlardan qochishining muhimligi, oldin o'tkazilgan darslarning taxlili natijalari, hamkasblarining umumlashtirilgan boy tajribasi, innovatsiyalardan, yangi pedagogik texnologiyalar, uslubiy adabiyotlardan foydalanishi odatga aylanishi zaruriyatdir.

Jismoniy madaniyat darsining samarasi ko'pincha o'qituvchining o'quv ishlarini tashkillash va o'tkazish uchun tuzgan rejalarining hayotiyiligi, shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkillash uchun tanlangan usullari va uslubiyotlarining, ish joyidagi mavjud jihozlar va sport anjomlari, ularning texnik sozligi, mavjud sport inshootlaridan samarali foydalanishni bilishi, iqlim sharoiti, ayniqsa, haroratini xisobga olish o'quvchilarning jismoniy rivojlanganligi, tayyorgarligi darajasini, ularning yoshi, individual xususiyatlarini hisobga olishdek jihatlari bilan bog'liq.

Darsni uyushtirish va uni moddiy-texnik ta'minlanganligi qaraganda quyidagilar: - mashg'ulot joyida tibbiy va gigiena yalroiti yaratish va unga rioya qilish; moddiy-texnik jihatdan ta'minlash, jihozlar, anjomlarni talab darajadali; darsda o'quvchilar faoliyatini tashkillash uslubiyotlarini to'g'ri tanlash orqali qo'yilgan vazifani effektli hal qilinishi nazarda tutiladi.

Dars o'tkazishning tibbiy-gigienik sharoiti o'z ichiga: dars - jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishda yuzaga keladigan sog'lomlashtirish effektini, bir butun kompleksli tadbirni, tibbiy gigienik holatni o'z ichiga oladi.

Mashg'ulotlarni o'tkazish joyining qat'iy belgilangan tibbiy-gigienik normalarga muvofiq lashtirish, sport zali uchun havo haroratining eng maquli 14° -16°C da bo'lishi, tanaffuslarda maydonlarga suv sepilishi, sport zallarining shamollatilishi va boshqalarni darsning sog'lomlashtirish vazifasini hal qilishdagi ahamiyati beqiyos.

Inson o'pkasidagi odatiy havo aylanishi (ventilyatsiyasi) havo almashishi minutiga 4 dan 6 l. atrofida, yuqori intensivlikda bajarilayotgan mashqlarda (yugurish, sport o'yinlari) organizmni havo yutishi 10 l. va undan ortiq darajadan eshishi mumkinligini e'tiborga olsak mashg'ulot joylaridagi toza havo uning ta'minlanganligini ahamiyati muhim. Shunga ko'ra iloji boricha darslarni ochiq havoda olib borish talabi qo'yiladi.

Ayniqsa, zaldagi jihozlar, anjomlar, matlar (gilamlar), polni tozaligi doimiy diqqat va e'tiborni talab qiladi. Xar bir darsdan so'ng zalning poli namlangan latta bilan, shuningdek jihozlar, matlarni artib chiqish zaruriyati mavjud. Mashg'ulotlar tugagandan so'ng esa shug'ullanilgan joy ham tozalashni talab qiladi. Chunki tozalanmagan zal shug'ullanuvchi sog'ligiga katta putur yetkazadi. Eng avvalo nafas yo'li, badan sport kiyimlarini kirlanishiga sabab bo'ladi.

Darsni moddiy texnik ta'minlash deganda, darsning optimal zichligini ta'minlashga, qo'yilgan kompleks vazifalarni to'laqonli hal qilishni kafolatlashga imkon beradigan, yetarli darajadagi o'quv-tarbiya jihozlari, anjomlar va mashg'ulot o'tkaziladigan joy nazarda tutiladi.

Hozirgi kunga kelib deyarli barcha maktablarning jismoniy tarbiya o'qituvchilarining tashabbusi bilan sport zallari va sport maydonlari, bir vaqtning o'zida bir necha o'quvchi shug'ullanishi mumkin bo'lgan nostandart jihozlar, anjomlar va trenajerlar bilan jihozlanmoqda. Bunday jihoz va anjomlardan foydalanish dars zichligini ahamiyatli darajada yuqori qilib tashkillashga imkon beribgina qolmay, mashg'ulotlardagi samaradorlikka ham ijobiy ta'sir ko'rsatmoqda.

4. Jismoniy madaniyat darsining mazmuni

Mashtulotlarni u xox maktab jismoniy tarbiya darsi bo'ladimi, yoki sport mashg'ulotimi, sog'lomlashtirish trenirovkasimi, qanday mashg'ulot bo'lishidan qat'iy nazar uning tuzilishini qonuniyatlari haqida fikr yuritishdan avval, jismoniy madaniyat darslariga oid nizomlardagi pedagogik kategoriyalarni aniqlash, tushunib yetish taqazo etiladi.

Chunki, «...na jismoniy tarbiya ta'limi (o'qitish) jarayoni amaliyotida, na jismoniy tarbiya nazariyasi mazmunida «darsining mazmuni», «darsning tuzilishi»dek tayanch tushunchalarni aniq mazmuni haqida tizimga solingan fikrlar yaqin yillargacha ham aytilmagan edi» deb yozadi professor A.N.Xan.

Atoqli frantsuz ma'rifatparvari J.J.Russo (1712-1778) va taniqli shvetsariyalik demokrat-pedagog I.G.Pestalotsi (1746-1827) larning pedagogik g'oyalari ta'siri natijasida Olmoniyada jismoniy tarbiyaga ahamiyatli darajada o'rin berilgan yangi tipdagi ("filantroplar" deb nomlangan) - «insonni sevuchilar maktablari» ochilib bu maktablarda jismoniy tarbiyaga e'tiborli darajada ahamiyat berildi. Filantroplar maktablarida asta sekinlik bilan Olmonlar gimnastikasi keng va tez tarqala boshladi.

Uning asoschilari Fridrix Lyudvig Yan va uning izdoshlari maktabdagi umumiy ta'lim fanlariga gimnastikani ahamiyatga molik darajadagi qo'shimcha mashg'ulot sifatida qaray boshladilar. Keyinchalik gimnastika mashg'ulotlari jismoniy madaniyat darsiga aylandi. Uning dars sifatida shakllanishining tarixi gimnastika mashg'ularini bajarish tarzidagi mashg'ulotlar bilan boshlandi va so'ng alohida dars mashg'uloti yuzaga keldi.

Uning orginal tizimini Shved dramaturgi va jamoat arbobi Per Genrix Ling ishlab chiqdi. Lekin, gimnastika tarzidagi mashg'ulot hali dars sifatida o'zining aniq tuzilishiga ega emas edi. Bir oz vaqt o'tgandan so'ng P.G.Lingning o'g'li Yalmar Ling, pedagoglar Terngren, Balk, Norlander va boshqalar asos solgan «tanaffuslarsiz», «asta sekinlik», «ikki tomonlamalilik» printsiplariga rioya qilingan xoldagi dars rejalari ishlab berdilar. So'ng qayd qilingan

printsiplarga tayanib asosan gigienik vazifalarni hal qilishga yo'naltirilgan dars (chizma)si tuzildi.

Bunday sxemalarning ko'plab variantlari takomillashtirildi va hozirgi kunga kelib darsning to'rtta asosiy komponentlarining umumlashmasidan - dars konspekti matniga kiritilgan jismoniy mashqlar, darsda ularni bajarish orqali o'quvchi organizmida sodir bo'ladigan o'zgarishlar (fiziologik, biologik, biomexanik, ruhiy va boshqalar), dars davomida o'qituvchining hamda o'quvchilarning faoliyati jismoniy madaniyat darsining mazmunini ifodalaydigan dars tushunchasining tarifa yuzaga keldi. Ular: qayd qilingan jihatlar o'zaro bir biri bilan uzviy bog'langan va ular jismoniy madaniyat darsining xarakterli jihatlari deb atalmoqda.

Jismoniy tarbiya darsining mazmuni tarkibiga kiruvchi jihatlardan yana biri uning tayyorlov, asosiy, yakunlov qismlarida o'quv materialini sifatida foydalanish uchun rejalashtirilgan jismoniy mashqlardir.

Aynan shu mashqlarni darsda bajarish orqali o'quvchilar organizmida funktsional, ruhiy, pedagogik va boshqa qator o'zgarishlar yuzaga keladi. Bu jismoniy tarbiya darsi mazmunining ikkinchi komponentidir.

Dars mazmunini ifodalovchi navbatdagi komponentlar darsni olib borayotgan o'qituvchi hamda darsda ishtirok etayotgan o'quvchilarning faoliyatli bo'lib, dars mazmuniga oid bu jihatlariga o'qituvchining nazariy bilimlar berishi, o'quvchilarda amaliy harakat malakalarini shakllantirish uchun ularni darsdagi faoliyatini tashkillashi, ta'lim jarayoni uchun tanlangan o'qitishning uslublari ham mujassamlashadi.

Darsning tarkibiga kiritilgan jismoniy mashqlar, dars mazmunining eng yirik xarakterli jihatlari. Lekin bunday tushuncha bir tomonlama bo'lib, tarbiyalash, sog'lomlashtirish, bilim berish vazifalarini hal qilishda o'quvchilar uchun dars davomida faoliyat predmeti bo'lib xizmat qiladi.

Darsda o'quv - tarbiya jarayonining vositasi sifatida foydalaniladigan mashqlar darsning umumlashtirilgan predmeti mazmunining bir bo'lagi xolos, boshqachasiga, dars mazmunining bir qirrasidir. Darsning har bir qismi uchun qo'yilgan vazifalarga qarab mashqlar turlicha bo'lishi tabiiy.

Tayyorlov qismidagi diqqat uchun mashqlar, saf mashqlari, qaddi - qomat uchun mashqlar, jismlarsiz va jismlar bilan bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, tayyorlov, yo'llanma beruvchi mashqlar, darsning asosiy qismida o'qitiladigan jismoniy tarbiya dasturining gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari (voleybol, basketbol, gandbol, futbol), suzish, kurash bo'limlarining mashqlari, darsning yakuni qismlari tarkibidagi organizmni funktsional holatini tinchlantiruvchi, darsning boshlanishidan oldingi holatiga yaqinlashtiruvchi mashqlardan foydalaniladi.

Ularning ta'sir doirasi organizmning funktsional holatiga qarab turlicha bo'lishi mumkin. Jismoniy rivojlanganligi ko'rsatgichlari, jismoniy tayyorgarligidagi o'zgarishlarning bosh sababchisi darsning o'quv tarbiyaviy vazifalarini nazarda tutib, dars uchun rejalashtirilgan jismoniy mashqlar bo'lishi jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida o'z isbotini topgan.

Darsning tayyorlov, asosiy, yakunlov qismlari uchun tavsiya qilingan mashqlarning bajarish bilan bog'liq bo'lgan o'quvchilarning darsdagi faoliyati dars mazmunining navbatdagi yirik komponentlaridan biridir. Bu komponent shug'ullanuvchini turli ko'rinishdagi, intellektual va jismoniy faoliyatidan iborat bo'lib, ular:

- dars davomida o'qituvchini eshitish, unga ko'rsatilayotgan mashqni e'tibor bilan kuzatish;
- ilk bor o'zi bajarib ko'rgandan so'ng o'zlashtiradigan hapakat faoliyati haqida hosil bo'lgan birlamchi tasavvur va uni ustida fikr yuritish;
- bajariladigan, mashq, kelishi lozim bo'lgan faoliyatni loyihalashtirish fikran tuzish va uni ham fikran ham amaliy bajarish;
- o'z harakatlarini nazorat qilish va baholash, vujudga kelgan muammalarni pedagog bilan birgalikda muhokama qilish;
- o'z hissiyatini, kayfiyatini, vujudga kelgan emotsionallikka yo'nalish berish bilan uni boshqarish va boshqalar o'quvchining dars davomidagi faoliyatlarining mazmunini tashkil

qiladi.

O'quvchilarning dars vazifasini hal qilish bo'yicha harakat faoliyatlarining barchasi dars mazmunining asosini tashkil qiladi (darsda o'quvchilar faoliyatini tashkillash uslubiyatlariga oid materiallarni keyingi mavzuda alohida kengroq yoritamiz).

O'qituvchining faoliyati dars mazmunining navbatdagi jihati bo'lib, uni dars davomidagi barcha kasbiy faoliyati: uyga vazifa berish va uni tushuntirish, darsning aniq vazifasini bayon qila bilish va uni hal qilishni tashkillash, shug'ullanuvchilarni doimiy nazoratda ushlash, ularni faoliyatini tahlil qilish, shuningdek, shug'ullanuvchilarning faoliyatini lozim bo'lgan yo'lga burish, ular orasidagi munosabatlarni o'zining diqqat markazida ushlash va o'quvchilarning faoliyatlarini dars vazifalarini samarali hal qilish uchun yo'naltirish, boshqarish, nazorat qilish, o'zlashtirishni baholashdek ta'lim - tarbiya jarayoning nazariy, amaliy tomonlarini va boshqa asosiy holatlarni o'z ichiga oladi.

Shug'ullanuvchilar organizmida dars tarkibiga kiritilgan mashqlarni bajarish orqali sodir bo'ladigan fiziologik, psixologik, biomexanik va boshqa funktsional o'zgarishlar dars mazmunining navbatdagi yirik xarakterli komponentlaridan biri hisoblanib, harakatlar, mashqlar davomida nafas, asab qon aylanish tizimi, modda almashinuvi, harakat sifatlari va ularga oid bilimlardir. Ularsiz jismoniy tarbiya darsi uchun qo'yilgan vazifalarni hal qilish qiyin. Ayniqsa, jismoniy mashqlarni o'zlashtirish, malakalarining shakllanishi: mexanizmiga oid bilimlar, harakatlarni organizmga jismoniy, ruhiy ta'siri, biomexanikaga oid ma'lumotlar darsning mazmunini boyitadi, uning qoniqarliligini orttiradi va bularning barchasi jismoniy madaniyat darsining mazmunini to'rtinchi jihati sanaladi.

Bunda o'qituvchi va o'quvchilar faoliyatining samarasi yashiringan bo'ladi. Rejalashtirilgan o'quv - tarbiyaviy ishlar amalga oshmoqdami yoki yo'qligi joriy nazorat qilinib, pedagogik faoliyat keyinchalik qanday davom ettirilishiga oid tuzatishlar qilinadi, o'qituvchi tomonidan lozim bo'lgan yo'riqnomalar tayyorlanadi.

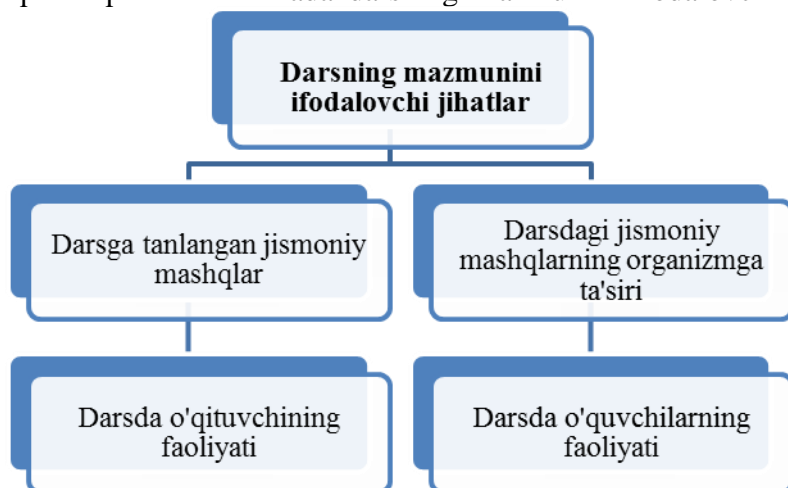
Umumiy ta'lim maktablarining o'quvchilari jismoniy tarbiyasi dasturiga kiritilgan sport pedagogikasi fanlari (gimnastika, yengil atletika, harakatli va sport o'yinlari, suzish, kurash)ni dars mazmunida va uning tuzilmasida qayd qilingan sport fanlarining xususiy tomonlarini hisobga olgan holda tashkillanishi maqsadga muvofiq. Lekin darslarning mazmuni o'zining predmetga xos jihatlari bilan nisbatan farqlanishi tabiiy.

Xulosa qilib shuni aytish lozimki, qayd qilingan komponentlarning tarkibidagi nazariy bilim va amalda bajartirilayotgan harakatlar umumlashmasidan jismoniy madaniyat darsining mazmuni yuzaga keladi.

Keng ma'noli mazmundor dars jismoniy tarbiya ta'limi va tarbiyasining samaradorligiga salmoqli ta'sir ko'rsatadi.

O'tgan asrning ikkinchi yarim yilligidan so'ng chop etilgan umumiy va maxsus adabiyotlarning taxlili orqali jismoniy tarbiya darsining nomi (jismoniy tarbiya darsini yoki jismoniy madaniyat darsi deb atalishi haqidagi) va uning mazmunining ta'rifiga oid baxslarga hozir ham chek qo'yilgani yo'q va darsning asosiy komponentlari uning mazmunini ifodalashi

ta'rif sifatida qabul qilindi. Chizmada darsning mazmunini ifodalovchi jihatlari ifodalangan.



5. Jismoniy tarbiya darsining tuzilishi

Tuzilishiga ko'ra har tomonlama jismoniy rivojlanganlik, estetik va ahloqiy sifatlarni tarbiyalashni maqsad qilib, «sokol gimnastikasi» tizimini asos qilib olgan davrlar XIX asrning o'rtalariga kelib qator Ovrupa malakatlari, jumladan Rossiyada keng ommalasha boshladi. Uning asoschisi Miroslav Tirsh (1832-1884) bo'lib «sokol gimnastikasi» darsini tayyorlov, asosiy, yakunlov qismi deb ilk bor dars tuzilishini uch qismga ajratdi.

Keyinchalik Frantsuz fiziologi va pedagogi Jorj Demeni (1850-1917) jismoniy tarbiya darsining yangi (orginal) tizimini ishlab chiqdi va uni qisqa vaqt ichida ommalashtirishga erishdi. Uning darsi yetti qismdan iborat bo'lib, uni o'tkazishda anatomiya va fiziologiya, gigiena va pedagogika fanlarining yutuqlaridan foydalandi.

Etti qisimli darsning tuzilishi o'zida o'nta komponentni - darsning vazifalari, vositalari va mashqlarning dozirovkasi (me'yorlanishi)ni mujassamlashtirdi. J.Demenining izdoshlaridan Eber ilk bor darsni majburan ochiq havoda 60 daqiqa davomida o'tkazish taklifi bilan chiqdi. Shunday qilib vaqti chegaralangan, ma'lum tuzilishga ega bo'lgan darslar yuzaga keldi.

Darsning tuzilishi uning samaradorligiga turlicha - ham ijobiy, ham salbiy ta'sir ko'rsatadi hamda darsning umumiy va xususiy vazifalarni hal qilish bilan birga o'qituvchidan darsning tuzilishiga oid maxsus kasbiy - nazariy va amaliy bilim va malakalarni talab qiladi.

Dastlab «darsning tuzilishi» deb nomlanadigan atamadan foydalanilmagan. Dars haqida fikr bildirish paytida esa uni tarkibiga kiritilgan jismoniy mashqlar, ularni ketma-ketligi va davomiyligiga qarab, «dars sxemasi» (shartli tasviri) atamasi qo'llanila boshlangan (B.A.Ashmarin,1978; JI. P. Matveev, 1991).

Keyinchalik darsga qo'yilgan vazifalar va ularni hal qilish uchun tanlangan jismoniy mashqlar ularning me'yori (dozasi)ga qarab, «dars rejasi» degan atamalar qo'llanildi.

Darsning tuzilishi atamasi ilk bor V.V.Belinovich tomonidan (1939) qo'llanildi va uni o'rinli ravishda darsning tuzilishi deb to'g'ri nomlanganligi qator olimlar tomonidan e'tirof etildi.

Belinovich darsning tuzilishi unda hal qilinadigan vazifalar va ularni hal qilishga yo'naltirilgan vositalar, usuliyotlarning majmui bilan bog'liqligini uqtirish bilan cheklandi xolos.

Lekin, N.N.Efremov (1959) birinchilardan bo'lib mashg'ulotning - kirish, tayyorlov, asosiy va yakunlov qismlarini o'zaro joylanishi va ularning o'zaro munosabatlarini darsning tuzilishi deb atashni tavsiya qildi.

K.A.Kuzmina (1960)ning fikriga ko'ra darsning tuzilishi uni qismlarining soni, ularning mohiyati va mazmuni ularda mashqlarning joylashishini ketma-ketligi va darsni har bir qismining davomiyligini o'z ichiga oladi» deb ta'rif berdi.

Darsning tuzilishiga oid maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlar va darsliklarda uning tuzilishi uch qisimli tarkibdan iborat ekanligi hozirgi kunda qoidaga aylantirilgan.

Dars tuzilishining loyihasi, uning qismlarining o'quv materiallarini ketma-ketligi ifodalanadigan o'quv ishlarining xujjatlaridan biri darsning reja-konspekti deb nomladigan matnda ifodalandi. Loyhani tuzish o'qituvchi tomonidan mashqlarni oqilona tanlashga, ularni tug'ri joylashtirish va yuklamani me'yorini lozim bo'lgan darajada belgilash imkonini berdi.

Darsning tuzilishi dastur materiallarini o'zlashtirish uchun aniq vazifalarni belgilab ularni hal qilish uchun izchil o'zlashtirishni, o'zlashtirilgan harakat faoliyati yoki harakat aktini mustaxkamlash va takomillashtirish bilan amalga oshiriladi; dars uchun rejalashtirilgan vazifalarni hal qilishda qo'llaniladigan ta'limning uslubiyotlariga yetarlicha aniqlik kiritilib ularni qanday qo'llash, darsning qismlari yoki ularning ayrim bo'laklaridan qaysi maqsadda foydalanish lozimligiga aniqliklar kiritiladi.

Darsni tuzilishining qonuniyatlari haqida gapirishdan avval uni qanday strukturaviy birliklardan tashkil topganligini bo'lajak soha mutaxassisini bilishi lozim bo'ladi.

Jismoniy madaniyat darsida har qanday pedagogik vazifalarni hal etish ko'pincha shug'ullanuvchilar organizmidan ma'lum darajadagi zo'riqishini vujudga keltiradi, shuning uchun darsning qismlaridagi zo'riqishga organizmni tegishli darajada funktsional tayyorlash darsning tayyorlov qismida amalga oshiriladi.

Buyuk rus olimi akademik I.P.Pavlov organizm qiyin vazifalarni hal etishga tayyor bo'lishini, ayniqsa, jismoniy harakatlar, mashqlarni asta-sekinlik bilan takrorlashda ma'lum fiziologik qoidalarga rioya qilishni qonuniyat darajasiga ko'tarish zaruriyat ekanligini uqtirgan. Dars strukturasi tarkibidagi faoliyatlar davomida o'qituvchi quyidagi qonuniyatlarga:

- o'quvchilarni katta kuch talab qiladigan pedagogik vazifalarni hal qilishga safarbarlik darsning boshida emas, ularning organizmini o'sha zo'riqishni amalga oshirish uchun ma'lum funktsional tayyorgarlikni yo'lga qo'yilgandan so'ng amalga oshirish kerakligi qonuniyati;
- darsdagi asosiy vazifalar shug'ullanuvchilar organizmi faoliyatga uyushtirish lozimligi;
- harakatning ijrosi uchun zaruriy ruhiy holatni yuzaga keltirilishi qonuniyati.
- darsning qismlari uchun qo'yilgan vazifalarni hal qilish mashqni o'rganishga bo'lgan ishtiyoqni shakllantirish va boshqalarni dars davomidagi asosiy talablar sifatida o'qituvchi zimmasiga yuklatilishi qonuniyati.

Ularni o'quv-tarbiya jarayonining yetakchi omili darajasiga ko'tarish va ijobiy hal qilishni har kunlik vazifaga aylantirilishi ahamiyatga molik xususiyatlar sirasiga kiradi.

O'quvchilar tomonidan asosiy vazifalarni hal qilish harakatni bajarish uchun zo'riqish qilish organizmini ishchanligi, faolligini oshgan davriga to'g'ri kelishiga erishish, ularning organizmini nisbatan katta zo'riqish va kuchli emotsional holatdan vazminlik, tinchlanishga, o'zini bosish holatiga birdan (tez) o'ta olmasligini nazarda tutish darsning tuzilishida e'tiborga olinishini ahamiyati katta.

Shunga ko'ra darsni tuzilishi tarkibida o'quvchilarni organizmini xotirjamlik holatiga o'tkazishni kiritish va mashg'ulotlardan organizmda yuzaga kelgan qo'zg'aluvchanlikni pasaytirishni yo'lga qo'yishni tashkillash maqsadga muvofiqligi har bir mutaxassisning maxsus kasbiy bilimlari hisoblanadi.

Bu jarayonning mexanizmiga oid nazariy bilimlar hozirgi kunga kelib kasbiy tayyorgarlik bilimlariga aylandi. Organizmning tiklanish holati sanalmish bu holat har bir individda turlicha kechishi va dars jadvalidagi jismoniy tarbiya darsidan so'nggi darslarning samaradorligiga ham ta'sir qilishi hozirgi kun jismoniy madaniyat ta'limi-tarbiyasi jarayoni amaliyotida isbotlangan.

Darsning tuzilishi aynan shu dars uchun qo'yilgan umumiy va xususiy vazifalarni, ularni hal qilish uchun tanlangan vositalar, ularni qo'llash metodlari, shuningdek, o'tkazish mo'ljallangan darsning tipi bilan bog'liq.

Quyida biz darsning strukturaviy birligi tarkibidagi tayyorlov qismining mazmuni va uning tuzilishiga to'xtaldik.

Jismoniy tarbiya darsining tayyorlov qismining tuzilishi. Har bir dars uch qismli tarkibga ega ekanligi haqida yuqorida fikr bildirdik va ularga tayyorlov, asosiy va yakunlov qismi deb nomlanadi.

Jismoniy madaniyat darsining tayyorlov qismi uchun darsning umumiy vaqtidan 8-12 min vaqt sarflanadi. Boshlang'ich sinflarda esa bu vaqt 20 minutgacha ajratilishi mumkin. Iqlim sharoiti (sovuq, issiq va h.klar)ga qarab, sarflanayotgan vaqt biroz ko'paytirilishi yoki kamaytirilishi mumkin. Tayyorlov qism hozirgi kun jismoniy tarbiya darslarida beshta bir-biri bilan uzviy bog'langan bloklar tarzida tuzilishga ega (chizmaga qaralsin).

Darsning tuzilishi ta'lim jarayoni uchun belgilangan, hal qilinishi lozim bo'lgan pedagogik vazifalarni iloji boricha ijobiy hal qilishni nazarda tutib «tashkiliy daqiqa» (1-blok) deb nomlanib boshlanadigan, tayyorlov qismidan oldingi darsning kichik bir bo'lagini tashkillash bilan boshlanadi.

Tashkiliy daqiqa mazmunida o'quvchilarni saflash, ularni sonini aniqlash, navbatchidan (1-4 sinflarda o'qituvchining o'zi, 5-sinfdan boshlab navbatchi qilib tayinlangan o'quvchidan) xisobot qabul qilish, salomlashish, darsning vazifasi yoki uning mavzusini e'lon qilishdan avval o'quvchilarni darsga tayyorgarligini aniqlashni o'zida mujassamlashtiradi va buning uchun darsning umumiy vaqtidan 2-3 minut sarflash tavsiya kilinadi. 2, 3, 4, 5 - bloklarning mazmunini darsning tuzilishi mavzusida kengroq yoritdik.

Tayyorlov qismining maqsadi. Tayyorlov qismi asosan darsning asosiy qismidagi jismoniy ishni bajarishga o'quvchi organizmining funktsional tayyorlash, uning organizmida «ishchanlik holatini yuzaga keltirishni maqsad qilib qo'yadi.

Tayyorlov qismining vazifasini samarali hal qilganligi o'quvchi organizmning funktsional holatini darsning asosiy qismidagi jismoniy yuklamani bajara olishiga tayyorligi darajasi o'quvchini harakat koordinatsiyasining yaxshilanganligi, peshonasida yengil terlash, yuzida qizillikni paydo bo'lishi, o'quvchining harakat faolligi nisbatan jonlanganligi, nafas olish ritmining biroz tezlashuvi, emotsional holatidagi ko'tarinkilikni ortishi bilan kuzatiladi. Jismoniy yuklamalarni bajarishga tayyorgarlik jarayoni maqsadli amalga oshiriladi va bu mutaxassisdan ma'lum darajadagi nazariy bilimlar va amaliy malakalarga ega bo'lishni taqazo etadi. Tajribasi katta, kasbiy malakasi yuqori bo'lgan o'qituvchilar tayyorlov qismining har bir daqiqasidan unumli foydalanadilar.

Darsning tayyorlov qismi taxminiy tuzilishini chizmasini etiboringizga havoda qildik.

Tayyorlov qismining an'anaviy strukturalarini tarkibida tashkiliy daqiqadan so'ng zaruriyat bo'lsagina diqqat uchun mashqlarni bajartirish odatga aylantirilgan. Ayrim jismoniy tarbiya o'qituvchilari tayyorlov qismining tuzilishi tarkibidagi bu elementni majburiy, albatta bajartirilishi lozim degan fikrda qattiq turadilar. Aslida, diqqat uchun mashqlarni faqat sinf o'quvchilarining dars boshlashdan oldingi holatiga qarab, agar u yuqori emotsionallikda ekanligi namoyon bo'lgandagina bunday mashqlardan foydalanish, qo'llash, bajartirish maqsadga muvofiqligini bilishlari lozim.

Sinf yoki o'quv guruhining yuqori emotsional holatdaligining sababi turlicha: jismoniy madaniyat darsi boshlangungacha turli xildagi o'yinlar, mushaklar qo'zg'aluvchanligini orttiruvchi mashqlarni bajarish, asablarga ta'sir etuvchi ruhiy holatlar, xati-harakatlarni sodir etilishi bo'lishi mumkin.

Qayd qilingan holatni yuzaga kelishi darsni uyushgan holda boshlash imkoniyatini bermasligini oldindan sezgan tajribali o'qituvchi diqqat uchun bajariladigan mashqlarni darsning tayyorlov qismini tuzilishi tarkibida qo'llaydi, undan samarali foydalanadi. Bunday mashqlar o'qituvchining tarbiyaviy, "qo'ldan chiqqan" sinfni o'z qo'liga olish usuliyotidir.

Darsning tayyorlov qismi va unda amalga oshiriladigan funktsional tayyorgarlik. Tayyorlov qismining tuzilishi tarkibidagi muhim elementlardan biri qaddi-qomat uchun mashqlar sanaladi.

O'quvchilar organizmiga jismoniy yuklama berishdan avval ularning qaddi - qomatini rostdash qonuniyatdir. Qomatni to'g'rilash o'quvchi tanasi organlari va tuzilmalarini uning vujudida qanday turishi lozim bo'lsa shunday joylashishiga imkoniyatini yuzaga keltiradi. Safda turganlar uchun «Rostlan» buyrug'ining o'ziyok, organlarimiz va tuzilmalarimizni faoliyatga, to'g'rirog'i, organizmni harakat faoliyatini boshlashga tayyorlashdek boshlang'ich tayyorlov hizmatini qisman bo'lsada o'taydi. Organlarimiz funktsiyalarini bajarishda ortiqcha zo'r

berishlarga yuz tutmaydi, “reflektor” tarzda funktsional tayyorgarlik safga turgan chog’imizdayoq boshlanib ketsa bo’ladi.

Qaddi-qomat uchun mashqlar turgan joyda, safda harakatlanish (asosan harakat - tayanch apparati a’zolarini turlicha holatda ushlab) bilan bajariladi. Bunday mashqlar uchun kichik maktab yoshidagilarga mashg’ulotlarda ko’proq vaqt ajratish lozim. O’smirlik davrida ham bunday mashqlarga ehtiyoj ila bo’ladi.

Tayyorlov qismining strukturasi nafas olish ritmini talab darajasida ushlabning muhim ahamiyati bor. Nafasning ritmi va uning chuqurligini kerak bo’lgan maromda ushlab o’quvchi organizmda yuzaga kelishi mumkin bo’lgan kislorodga muxtojlikni oldini oladi.

Nafasning sayozligi, uning maromsiz ritmi, jismoniy ish, mashqlanish paytida o’quvchi organizmda shug’ullanishdan bezdiradigan noxushliklarni keltirib chiqaradi.

Ular biqinda sanchiq, (jigar funktsiyasiga ta’sir, “o’lik nuqtani” yuzaga kelganligi), tomoqning qurishi (“kislorodga muhtojlik”ni boshlanishi), harakat koordinatsiyasini buzilishi, bajarilayotgan jismoniy faoliyatni keskin to’xtatishga xoxishni kuchayishi bilan yakunlanadigan holat tarzida namoyon bo’ladi. SHuning uchun o’quvchilarning mashg’ulot paytidagi maromli nafasni yo’lga qo’yish shunchaki, oddiy, mashqni bajarish davomidagi ko’rsatma bo’lmay, organizmning funktsional holatini talab darajasida ushlabga yordam beruvchi jihat sifatida qaralishi lozim.

Jismoniy tarbiya darsining tayyorlov qismini tuzilishi tarkibida yurak urish chastotasi, qon aylanishini tezlashishi uchun bajariladigan mashqlarga nisbatan yuzakilikka yo’l qo’yish, bu mashqlarni nomigagina bajarish yoki tayyorlov qismi strukturasi ularga joy ajratilishidagi xatolar oxir oqibat shug’ullanuvchilarni mashg’ulotlarga nisbatan munosabatini salbiy tomonga o’zgarishiga sabab bo’ladi. Chunki to’qimalarga boradigan ozuqa, ularni kislorod bilan ta’milanishi qayd qilingan mashqlarni maqsadli bajarish bilan bog’liq.

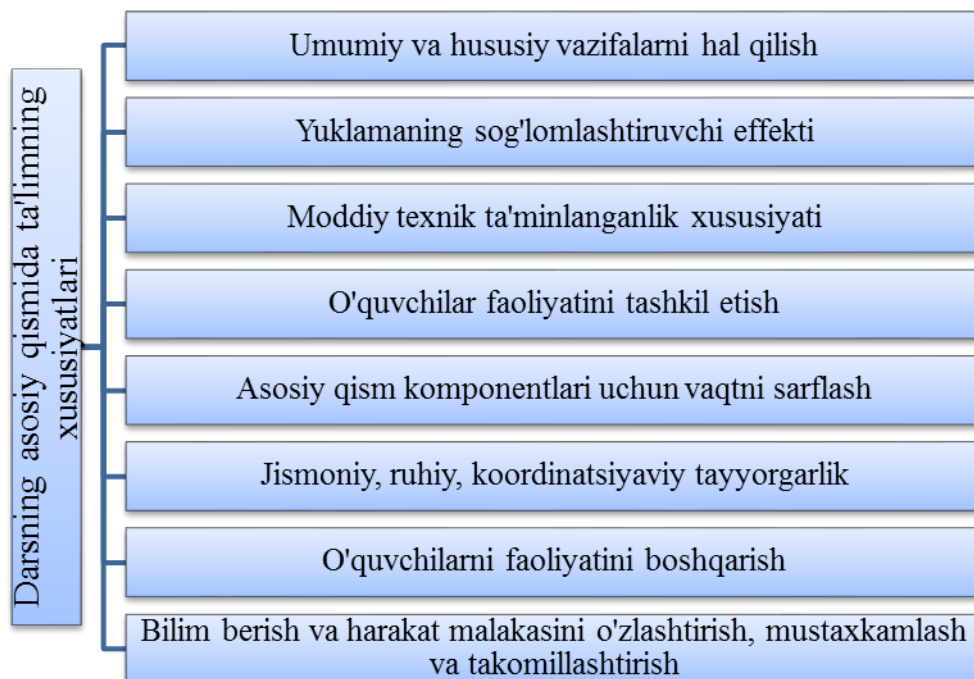
Tayyorlov qismining bloklarga ajratilishi (A)

3-5 daqiqa	2-3 daqiqa	5-6 daqiqa	4-5 daqiqa	3-4 daqiqa
Tashkiliy daqiqa I blok	Yurish, qaddi-qomad mashqlari II blok	Funktsional tayyorgarlik III blok	URM lar (yo’naltirilgan) IV blok	Tayyorlov, yo’llanma berish mashqlari V - VI blok

Darsning tayyorlov qismining strukturasi (tahminiy) (B)

Tashkiliy daqiqasi 3-5 (6-8 daq)

Saflanish	Raport qabul qilish	Salomlashish	O’ quvchilarni darsga tayyorligini tekshirish	Dars vazifasi va mazmunini e’ lon qilish	Diqqat uchun mashqlar	Qaddi-qomat mashqlari	Tez yurishga o’ tish	Yugurish, yurish	Harakatda yoki safda turib URM	Tayyorlov mashqlari	Yo’ llanma beruvchi mashqlar



Tana bo'g'inlari, muskullari uchun harakatda yoki o'quvchilarni belgilangan joyda to'xtatib, turli xildagi umumiy rivojlantiruvchi mashqlar (URM) bajartiriladi. Bunday mashqlar darsning asosiy qismi vazifalarini hal qilishni nazarda tutib tuzilgan komplekslar tarzida bajartiriladi.

Bunday komplekslari tuzish mutaxassisdan belgilangan nazariy bilimlarni talab qiladi. Jismoniy mashqlar komplekslarini tuzish va ularga bajarishda amal qiladigan qoidalar. Biz quyida tana skeleti mushaklarini rivojlantirish maqsadida jismoniy mashqlar komplekslarini tuzish va ularni bajarishda amal qilinadigan qoidalarni e'tiboringizga havola qildik:

a) jismoniy mashqlar komplekslarini tuzishning asosiy qoidalari. Jismoniy tarbiya yoki STT jismoniy madaniyati mashg'ulotlarida foydalanish uchun bajariladigan mashqlar kompleksini tuzishning jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyoti tavsiya qilgan koidalarini bilish taqozo etiladi. Ular: **Birinchi mashq** - hamma vaqt gavdani to'g'rilaydigan, qaddi-qomatni rostlaydigan, tana skeleti mushaklarini barchasini "cho'zish" tipidagi harakatlardan iborat bo'lishi kerak (bitta mashq); **Ikkinchi mashq** - qo'l, yelka kamari, bo'yin muskullari uchun (1-2 ta mashq); **Uchinchi mashq** - gavdaning asosiy muskullari uchun (2-3 ta mashq); **Turtinchi mashq** - oyok muskullari uchun (1-2 ta mashq); **Beshinchi mashq** - umumiy ta'sir ko'rsatish uchun sakrab-sakrab oldinga siljish, o'ng, chap oyoklarda navbat bilan yoki ketma-ket sakrashlar, yurish, yugurishlar (1-2ta mashq) - **Takrorlash miqdori** - mashqlarning qaysi mushaklar guruhlarini o'z ichiga olishi bilan bog'liq mushaklar guruhlarini qanchalik ko'p jalb qilinib harakatga kelishi nazarda tutilgan bo'lsa, takrorlash miqdori nisbatan shunchalik kam bo'lishi, chunki katta muskul guruhlarining ishlashi ko'p kuch sarflashni talab qiladi. Uzoq vaqt ishlash bu mushak guruhlarini tez toliqtiradi. 2-3 oy mobaynida o'tkazilayotgan dastlabki mashg'ulotlar orqa qorin, son kabi bir necha asosiy muskul gruppalarini qamrab oladigan mashqlar bo'lishi va ular taxminan 6-8 marta takrorlanishi, keyingi takrorlash miqdori esa sekin-asta oshirilishi mumkin.

Bo'yin, qo'l oyoqning tovon-panja qismi kabi mayda mushaklar uchun bajariladigan mashqlarning miqdori, takrorlashlar sonini ko'paytirish maqsadga muvofiq. Chunki, ularni bajarish shug'ullanuvchini tez charchatmaydi.

Dastlabki mashg'ulotlar davomidagi mashqlarni takrorlash sur'ati pastroq bo'lishi, agar mashq katta mushaklar guruhlarini uchun mo'ljallangan bo'lsa, bu mushaklar guruhi uchun mashqlar osoyishta, maromli yoki bajarish sur'ati o'rtacha bo'lishi maqsadga muvofiq, yoki harakatda maydaroq, mushaklar guruhlarini qatnashsa, mashqlar tez va juda yuqori sur'at bilan bajarilsa uning natijasi yuqori bo'ladi.

Aslida sekin bajarish bilan boshlangan mashqlarni bajarish sur'atini tezlashtirish bilan tugallash yoki bajarish sura'tini aralashtirib bajarish qoidasiga rioya qilish bilan mashqlarni ta'sirchanligining kuchini o'zgarishi qonuniyatdir.

b) mashqlar yoki mashqlar kompleksini bajarishda amal qilishdigan qoidalar. Mashqlarni bajarish yoki mustaqil maqsadli tuzilgan jismoniy mashqlar kompleksini bajarishda kuyida tavsiya qilingan qoidalar mashqni bajarishda mushaklar guruhi yoki ichki a'zolariga ta'sirni oshiradi:

1) katta kuch talab qiluvchi mashqlarni bajarish (agar yuk, katta vaznli shtanga ko'tarish)da nafasni hamma vaqt burun bilan olish va og'iz bilan chiqarishdan foydalanish maqsadga muvofiq.

Ayrim holatlarda nafas chiqarmay yuk ko'tarish mashqini bajarishga to'g'ri keladi. Bunday holat ish bajarish orqali organizmda sodir bo'lgan modda almashuvi davomida yuzaga kelgan va chiqarib yuborilishi zarur xisoblangan karbonat angidrid (is gazi)ni to'planib qolishiga sabab bo'lishi mumkin. Bu gazni organizmda to'planib qolishi sut kislotasini miqdorini oshib ketishiga sabab bo'ladi va o'z navbatida funktsional faoliyatni buzilshini yuzaga keltiradi.

2) nafas ko'krak qafasi rostlangan, qo'l esa belga qo'yilgan, yon tomonlarga yoki yuqoriga uzatilgan, ko'tarilgan xolatlarda olinadi.

3) nafas chiqarish ko'krak qafasi va qorin siqilgan (gavda engashgan, bukilgan va boshqa) paytlarda chiqariladi;

4) agar mashqni bajarish jarayonida bir necha mushaklar guruxlari (oyoq, qorin va qo'llar) ishtirok etsa, nafasni hapakat ritmi bilan moslagan holda erkin nafas olish tavsiya qilinadi. Nafas olish mashqlari har bir kompleksga kiritilishi, lekin, mashqlanishning oxirida, sakrash, yurish yoki yugurishdan keyin emas, kompleks o'rtalarida, nafas kechiktirib chiqariladigan yoki muskullarning ko'p kuch sarflashini talab etadigan mashqlardan keyin ham kiritishning ahamiyati katta.

Bunday mashqlar ishlayotgan mushaklarga keladigan qonning xajmini ortishiga olib keladi va bu bilan mushaklarni isishini tezlashtiradi. Me'yorli isigan - xaroratga ega bo'lgan mushaklarning tolalarining egiluvchanligi ortadi, shikastlanish havfi chetga suriladi, faoliyati yaxshilanadi.

Darsning tayyorlov qismi asosiy qismida bajarilishi lozim bo'lgan harakat faoliyati uchun "tayyorlov" va "yo'llanma beruvchi" mashqlar bilan tugallanishi amaliyotda qabul qilingan (tayyorlov qismining bloklarini chizmasida 3-4 blok, 5- chizmaga qaralsin).

Tayyorlov mashqlari darsning asosiy qismi o'kuv materialini harakat akti, faoliyatini) o'zlashtirish. Mustahsamlash, takomillashtirishda zo'riqish namoyon qiladigan mushaklar, paylar, bo'g'inlar, asab tizimi faoliyati va boshqalarni mashqlanish, harakat faoliyatlarini bajarishga tayyorlaydi. Ular **umumiy tayyorlov** va **maxsus tayyorlov** mashqlari deb farqlanadi.

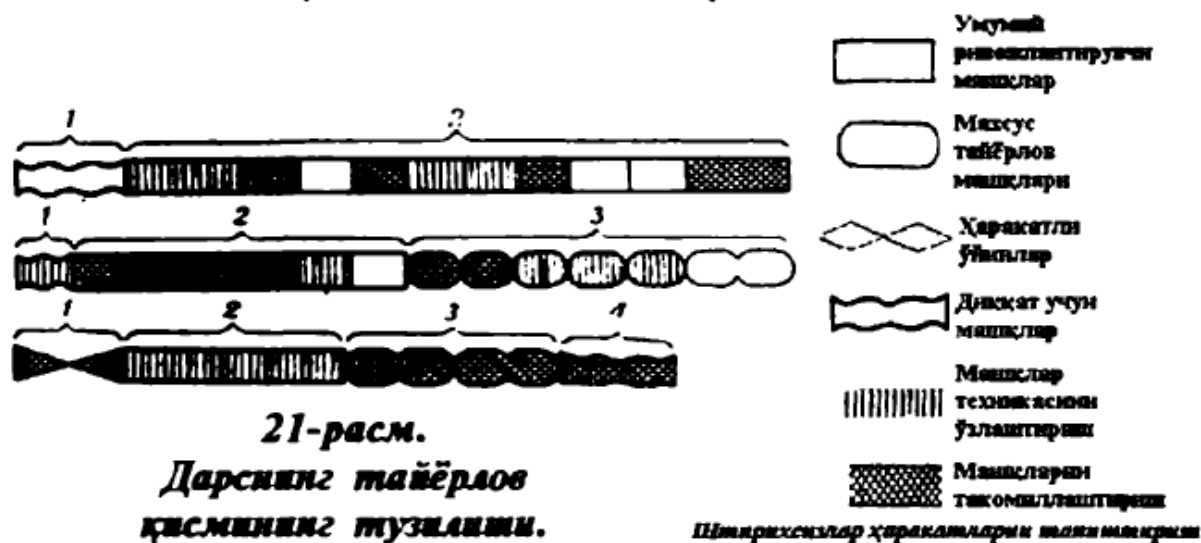
Yo'llanma beruvchi mashqlar shu darsda o'rgatiladigan, mashq, qilinadigan harakatlarning texnikasiga yaqin, unga o'xshash harakatlar bo'lib, ular aynan o'zlashtiriladigan, mustaxkamlanadigan, takomillashtiriladigan mashqlarni o'zlashtirish, mustaxkamlash, takomillashtirishda mushaklar faoliyatini osonlashtiradi. Harakat texnikasining asosiga yaqin, unga uxshash, harakatlarni bajartirish bilan asosiy harakatni o'rganishga yo'llanma beradi.

Chizmalarda tavsiya qilingan tuzilmalar standart deb qabul kilinmasligi lozim. Hozirgi kundagi jismoniy tarbiya darsining tayyorlov qismini tuzilishiga oid innovatsiyalar ularning **an'anaviy** va **noan'anaviy** shakllarini 10 dan ortiq xillari amaliyotda foydalanilmoqda.

Darsning tashkiliy daqiqasini tashkillash, tayyorlov qismini to'liq tuzilishi sport pedagogikasi fanlarining har biri (voleybol, basketbol, ko'l to'pi, gimnastika, yengil atletika va boshqalar)da sport fani predmetining xususiyatlaridan va dars vazifalaridan kelib chikish talabini qo'yadi va shu talablar chegarasida tashkillanadi.

Darsnng yoki aynan tayyorlov va boshqa qismlarining tuzilishidagi o'ziga xoslik uning mazmuniga va samaradorligiga ta'sir etishini unutmaslik lozim. Eng muhimi harqanday jismoniy mashq bilan shug'ullanish mashg'ulotlarining yoki uning bo'laklari (qismlari)ni tuzish - kasb

egasi, mutaxassisning shu mashg'ulotda o'quvchilar faoliyatini tashkillash mahorati va unga oid uslubiy bilimlari, tashkilotchilik qobiliyatini namoyon qilishi bilan bog'liq.



Jismoniy tarbiya darsining asosiy qismini tuzilishi

Jismoniy tarbiya darsining asosiy qismi uchun 28-30 minutgacha (45 minutli darslarda) vaqt sarflanadi va o'qituvchi tomonidan tuzilgan dars stsenariyasi yoki uning texnologik xaritasiga kiritilgan jismoniy tarbiyadan Davlat standarti dasturidagi mashqlar o'qitiladi yoki avvalgi sinflarda o'zlashtirilgan jismoniy mashqlar, harakat faoliyatlarini takrorlash bilan o'zlashtirilgan o'quv materialini takomillashtiriladi.

Darsning asosiy qismini tuzilishi uchun yagona «standart sxema» mavjud emas. *Darsning bu qismi* uning mazmuniga kiritilgan asosiy jismoniy mashqlar, ularni bajarish uchun tanlangan o'qitish metodlari va metodik usullardan foydalanishni tashkillash shakllarini tanlash va tuzishdek tarkibiy qismlarni o'zida mujassamlashtiriladi.

Jismoniy madaniyat dasturining gimnastika, yengil atletika, suzish, kurash, sport o'yinlari, harakatli o'yinlar uchun o'quv materialini o'qitish o'zining metodik xususiyatlariga ega va ularga e'tibor berilgan holda jismoniy madaniyat darsning asosiy qismining turli shakllarda tashkil etishga to'g'ri keladi. Hozirgi kunning jismoniy tarbiya amaliyoti darsning asosiy qismini maktabning moddiy texnik bazasi, sport jihozlari, anjom va aslahalarining soni - sifati, o'qitilishi lozim bo'lgan o'quv materialining hayotiy-amaliyligini e'tiborga olgan holda darsning asosiy qismini tuzishni taqazo etadi.

Darsning asosiy qismini tuzilishi umumiy ta'lim maktabi jismoniy madaniyat dasturining bo'limlari va undagi o'quv materialining mazmuni bilan uzviy bog'liq.

Masalan, gimnastika darsi chegaralangan maydonda - sport zalida yoki ochiq havoda jihozlangan «gimnastika shaharchasida» (u standart yoki nostandart jihozlar bilan jihozlangan) maydonda tashkillanishi mumkin. Dasturning gimnastik bo'limi uchun tashkillangan darslarning asosiy qismini tuzilishi yengil atletika yoki sport o'yinlari, kurash, suzish materialini o'qitish uchun tashkillanadigan darslarning asosiy qismini tuzilishidan butunlay farq qiladi.

Gimnastika darsining asosiy qismini tuzilishini o'zi esa kichik, o'rta, katta maktab yoshidagilarnikidan, ham tashkiliy, ham uslubiy, ham strukturaviy jihatdan farqlanadi. Uning sababi faqat o'quv materialidagi farq bilan bog'liq, bo'lmay, katta maktab yoshdagi o'quvchilarning jismoniy rivojlanganligi, tayyorlanganligi va ularning organizmini anatomo-fiziologik xususiyatlari bilan ham bog'liq.

Darsning asosiy qismi o'qituvchilarning yordamchilari - jismoniy tarbiya faollaridan foydalanishni taqazo etadi. Ularni tanlash, tayyorlash va darsda ularning xizmatidan foydalanmasdan darsning samaradorligiga erishish kiyin.

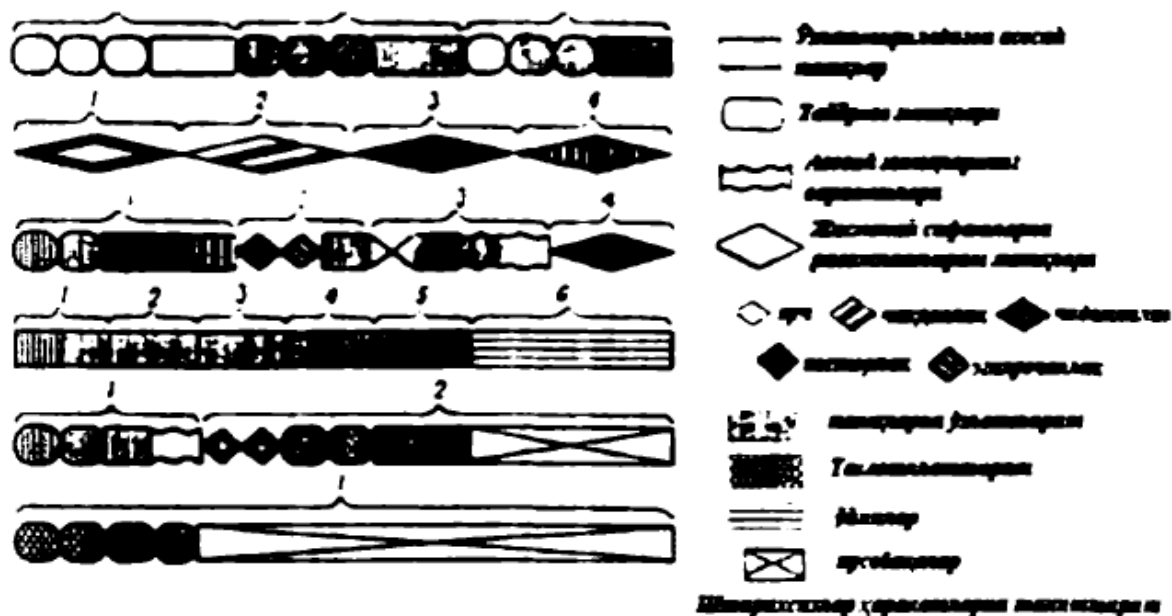
Chunki, sinflarda o'quvchilar sonining ko'pligi, darsning asosiy qismida o'quv materialining turli tumanligi, maxsus tayyorgarlikga ega bo'lgan va o'qituvchiga tashkiliy, uslubiy yordam bera oladigan o'quvchilarni sinfda tayyorlash zaruriyatini yuzaga keltiradi.

O'qituvchi tashkilotchilik qobiliyatiga ega bo'lgan, o'z orqasidan sinfdoshlarini ergashtira oladigan, yetakchilik qilish obro'si, qobiliyatiga ega bo'lgan (xar bir sinf uchun 3-5 nafar) o'quvchilarni xaftaning boshlanishida instruktiv mashg'ulotlar uchun to'plab, ularga navbatdagi haftaning jismoniy madaniyat darslarining asosiy qismida o'qitiladigan o'quv materialini vazifalarini hal qilish usullari va undagi ularning roli bilan tanishtiriladi. Bunday mashg'ulotlar sinfning jismoniy madaniyat faollari sanalgan o'quvchilarning o'zlari biriktirilgan guruhlarda yo'riqchi chifatida o'tkaziladigan darsdagi vazifasi bilan tanishish imkonini beradi. Sinfning jismoniy madaniyat faollari ular uchun o'qituvchilar tomonidan «maxsus seminarlar» tashkillanadi.

Ular sinf (guruh) doshlariga mashqlarni bajarishda yordam ko'rsatadi, shikastlanish havfini oldini olish, birinchi yordam choralari ko'rish, lozim bo'lsa hakamlik va boshqa yo'riqchilik malakalarini egallaydilar va dars davomida o'qituvchisiga yordamchi sifatida darslarning tuzilishi va uning mazmunini boyishiga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatadilar.

Jismoniy madaniyat darsining asosiy qismida e'tiborga loyiq belgilangan *ta'limiy xususiyatlar* mavjud. Ular quyidagilardan iborat:

- aynan shu dars uchun qo'yilgan umumiy va xususiy vazifalarini hal qilish;
- darsning asosiy qismidagi jismoniy yuklamalarning umumiy me'yor va sog'lomlashtiruvchi effektini nazarda tutish;
- darsning asosiy qismning samaradorligiga ta'sir etuvchi moddiy - texnik ta'minlashni zaruriyatligini hisobga olishi;
- o'quvchilar faoliyatini tashkillashning xususiy tomonlariga e'tiborni qaratish xususiyati;
- darsning asosiy qismi komponentlari uchun vaqtni oqilona sarflashni nazarda tutish xususiyati;
- o'quvchilarning jismoniy, ruhiy, kordinatsiyaviy tayyorligini nazarda tutish;
- nazariy bilim berish va amaliy harakat malakalarini o'zlashtirish, mustaxkamlash, takomillashtirishni yo'lga qo'yish xususiyati;
- o'quvchilarning faoliyatini tashkillash va boshqarishdek boshqa qator xususiyatlar jismoniy madaniyatga oid bilimlarga va amaliy malakalarni egallashini osonlashtiradi.



22-рasm. Дарсининг асосий қисмини тuzилиши.

Jismoniy madaniyat darsini yakunlov qismining tuzilishi

O'quvchini darsning asosiy qismi tugaganligi haqidagi buyrug'idan so'ng o'quvchilar maydon (sport zali)ning oldindan belgilangan joyiga saflanishga buyruq oladilar va darsning

yakunlov qismi uchun rejalashtirilgan vazifalarni bajarishga kirishadilar.

Jismoniy madaniyat darsining yakunlov qismiga dars uchun ajratilgan umumiy va vaqtining 3-5 minuti sarflanadi. Unda turli xil harakatli o'yinlar va estafetalar va boshqa jismoniy mashqlardan vosita sifatida foydalaniladi.

Yakunlov qismining tuzilishining mazmuni o'z ichiga: qayta saflash, mushaklar, boshqa organ va tuzilmalarimizda qilingan zo'riqishlardan yuzaga kelgan ruhiy - jismoniy charchash, toliqishni, sarflangan energiyani tiklashni, asta sekinlik bilan amalga oshiradi. Asosiy qismidagi yuklamalar sababli mushaklarning to'qimalarida ro'y bergan qo'zg'aluvchanlikni pasaytirish choralarini ko'rish yo'lga qo'yiladi, emotsional holatni pasaytiruvchi mashqlarni bajarish yoki tayyorlov qismining talablariga mos keluvchi harakatli o'yinlardan foydalanish orqali organizmning funksional holatini dars boshlanishidan oldingi holatiga yaqinlashtirish vazifasi hal qilinadi, uyga vazifa beriladi (9-chizmaga qaralsin).

Yakunning mazmuni: o'quvchilar rag'batlantiriladi - ijobiy va salbiy tomonlar aytiladi, sinfning jamoatchi faollarining o'z vazifalariga nisbatan munosabatlari taxlil qilinadi, o'quvchilar rag'batlantiriladi, lozim bo'lganlariga tanbehlar beriladi, 5-6 nafar o'quvchining o'zlashtirish darajasiga joriy baholar qo'yiladi, uyga vazifa tarzida berilayotgan jismoniy mashqlar o'quvchilarga tushintiriladi, va dars o'tkazilgan joy (sport maydoni, sport zali va boshqa)dan uyushgan holda kiyinish xonasiga kuzatish tashkillanadi. Mashg'ultlar yoki dars boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan o'tkazilsa ularni o'qituvchining o'zi kiyinish xonasiga kuzatib ularni kiyintirishda yordam uyushtiradi.

Boshlang'ich sinflardagi jismoniy madaniyat darslarining asosiy qismlari nisbatan bir xil, tayyorlov va yakunlov qismlarining davom etishining vaqti asosiy qismning davomiyligidan biroz farqlanadi. Yuqori sinflarda esa tayyorlov, yakunlov qismlarining davomiyligi asosiy qismning davomiyligidan keskin farqlanadi.

Boshlang'ich sinflarda bolalar ruhiyati va ularning fiziologik xususiyatlari, jismoniy tayyorgarligining yuqori emasligi, darsning asosiy qismida ularni organizmini va diqqatini oldinda turgan qiyin harakat faoliyatlarini bajarishga tayyorlash uchun ko'p vaqt sarflashni talab qiladi.

Bundan tashqari tayyorlov mashqlarini tushuntirish va ko'rsatish katta yoshdagilarga nisbatan sekin olib borilishi darsni qismlarida o'qituvchi tomonidan «tushuntirish»ga ko'p vaqt sarflashni taqozo etadi.

Kichik maktab yoshdagilarda darsning yakunlov qismini tuzilishi asosiy qism hisobidan uzunroq bo'lishi mumkin.

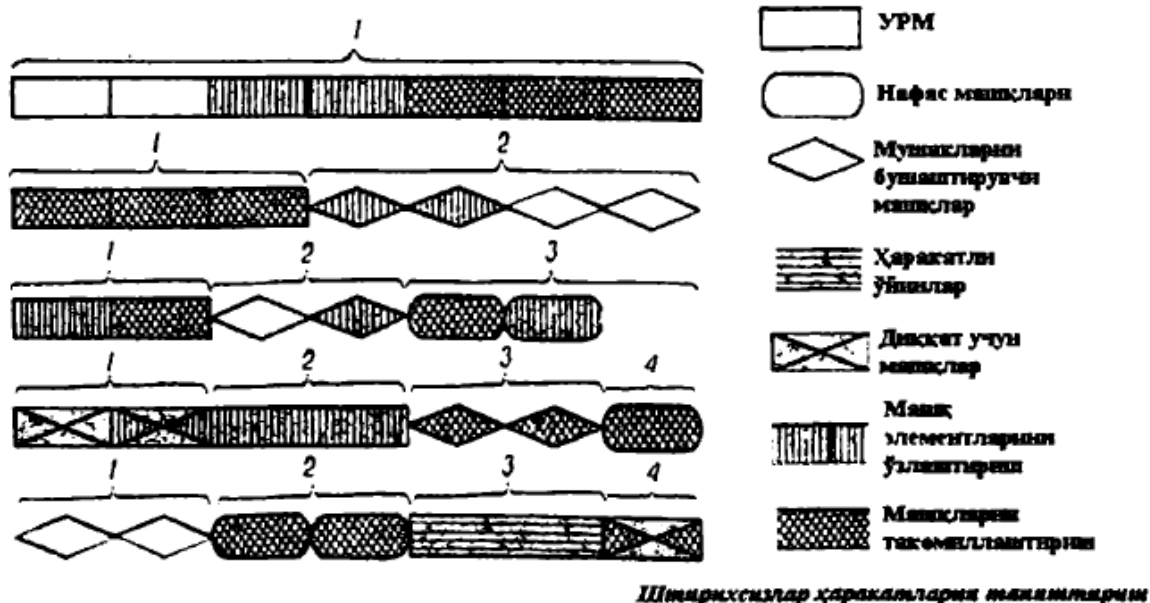
O'rta va yuqori sinfga o'tgan sari darsning tayyorlov va yakunlov qismlari uchun sarflanadigan vaqt qonuniy ravishda kamayib boradi. Chunki bu yoshdagi o'quvchilarda turli xildagi saf va tayyorlov mashqlarini aniq, bajarish malakasi yuqori bo'ladi. Tushuntirish va ko'rsatish uchun kam vaqt sarflanadi.

Asosiy qismda o'quvchilar tomonidan katta hajmdagi yuklama bilan jismoniy mashqlarni bajarish uchun talab vujudga keladi, shunga ko'ra tayyorlov, asosiy, yakunlov qismlarining turli xil yoshdagi o'quvchilar bilan o'tkazilishi o'zining xususiyatlari bilan ajralib turadi va farqlanadi.

Yakunlov qismining taxminiy tuzilishi chizmada qayd qilingan elementlardan tashkil topadi. Ularning mazmuni haqida «O'quvchilar faoliyatini tashkillash» mavzusida ma'lumotlar berilgan.

Darsning yakunlov qismini tuzilishi tarkibidagi faoliyatlar

Saflash vamaydon bo'ylab yurish	Nafas, YuQCHsi ritmini pasaytirish uchun mashqlar bajarish	O'qitilganni joriy baholash, rag'batlantirish	Uyga beriladigan vazifani tushuntirish, bajarib ko'rsatish	Savol javoblar	Uyushgan holda dars joyini tark etish
--	--	---	---	-------------------	--



23-расм. Дарснинг якулов қисми

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, turli yoshdagi o'quvchilar bilan o'tkazilgan jismoniy madaniyat darslarining tayyorlov, asosiy va yakunlov qismlarining tuzilishi va tashkillanishini qiyoslash natijalari, *birinchidan*, ularni qonuniy ravishda bir-biridan farqlanishini, *ikkinchidan*, turli xil yoshdagilar chegarasida o'tkazilgan asosiy qismlarning tuzilishi va ularning mazmuni reja bo'yicha o'tkazilayotgan dastur bo'limi bilan bog'liqligini, *uchinchidan*, darsning tayyorlov, asosiy, yakunlov qismlari uchun sarflanadigan vaqtni o'zgarishi, o'quvchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarligi bilan uzviyligini e'tiborga olinishi shart qilib belgilanadi.

23-rasmda L.P.Matveev, A.D.Novikovlarning jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari tarkibida ta'lim jarayoni materialini o'qitish ketma-ketligiga oid rasm tavsiya qilingan.

6. Jismoniy madaniyat darslari (mashg'ulotlar)da o'quvchilar faoliyati va uni boshqarish

Umumiy ta'lim maktablari, akademik litseylar, gimnaziyalar, kasb-xunar kolejlari, oliy o'quv yurtlari va boshqa ta'lim muassasalarida jismoniy madaniyat darslari hamda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari davomida o'quvchilarning sport maydoni, zalda harakatlanishi, joylarini o'zgartirishi boshqariladi. Buni o'quvchilar faoliyatini boshqarish deb umumlashtiriladi. Mashg'ulotlar, darslarga o'quv faoliyatini boshqarishga belgilangan talablar qo'yiladi. Unda ta'lim jarayonida sodir bo'ladigan xatolar aniqlanadi va ular tuzatiladi. Jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish mashg'ulotlari shug'ullanuvchidan o'z faoliyatini boshqarish uchun maxsus bilimlarga ega bo'lish talabini qo'yadi. O'quv faoliyatiga oid nazariy tayyorgarlik ko'zlangan maqsadga erishishni osonlashtiradi.

Dars (mashg'ulot)lar davomida o'qituvchi rejasiga muvofiq sinf yoki shug'ullanuvchilar guruhdagi o'quvchilarning jismoniy mashqlarni bajarish uchun uyushtirish, mashqlarni o'zlashtirish, mustahkamlash, takomillashtirishni yo'lga qo'yish jarayoni *o'quvchilar faoliyatini tashkillash va boshqarish* deb tushunilishini bilib oldik.

Dars mazmunining asosiy jihatlaridan biri xisoblangan o'quvchilar faoliyatini boshqarishga oid materiallarni o'qituvchilar - maxsus adabiyotlar, tavsiyanomalar, ko'rsatmalar yoki umumlashtirilgan boy tajriba natijalari tarzidagi xisobotlar orqali o'rganadilar.

Jismoniy tarbiya ta'limi jarayoni mashg'ulotlari, jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning faoliyati quyidagi metodlar orqali boshqariladi, ular:

a) jismoniy madaniyat darslarida o'quvchilar faoliyatini **birvarakayiga (frontal)**

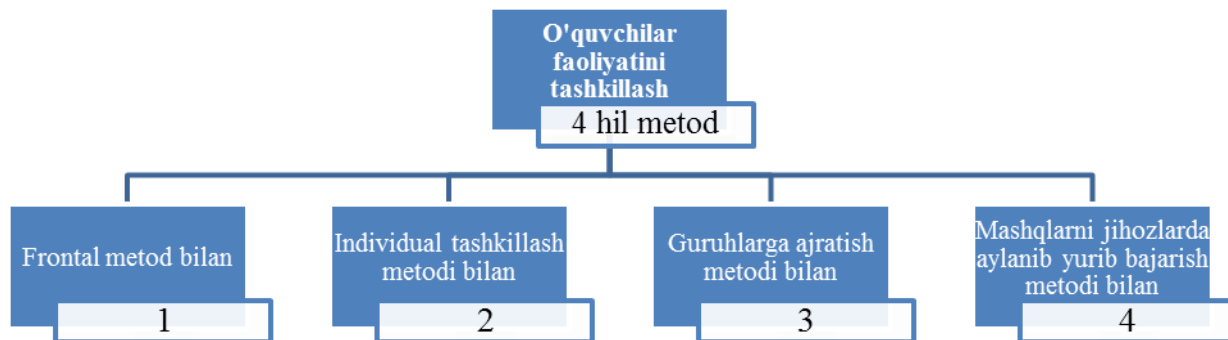
tashkillash va boshqarish metodlari;

b) mashqlar, topshiriqlar (vazifalar)ni uzluksiz-ulab, ijrosi ketma-ketligini og'zaki bayon qilmay, **tushintirishsiz mashqlarni to'xtatmay bajarish metodlari;**

v) sinf (guruh) o'quvchilarni **mayda guruhlarga ajratish** bilan har bir guruh uchun aloxida vazifalar belgilash va uni **hal** qilish bilan shug'ullanishni tashkillash **metodlari;**

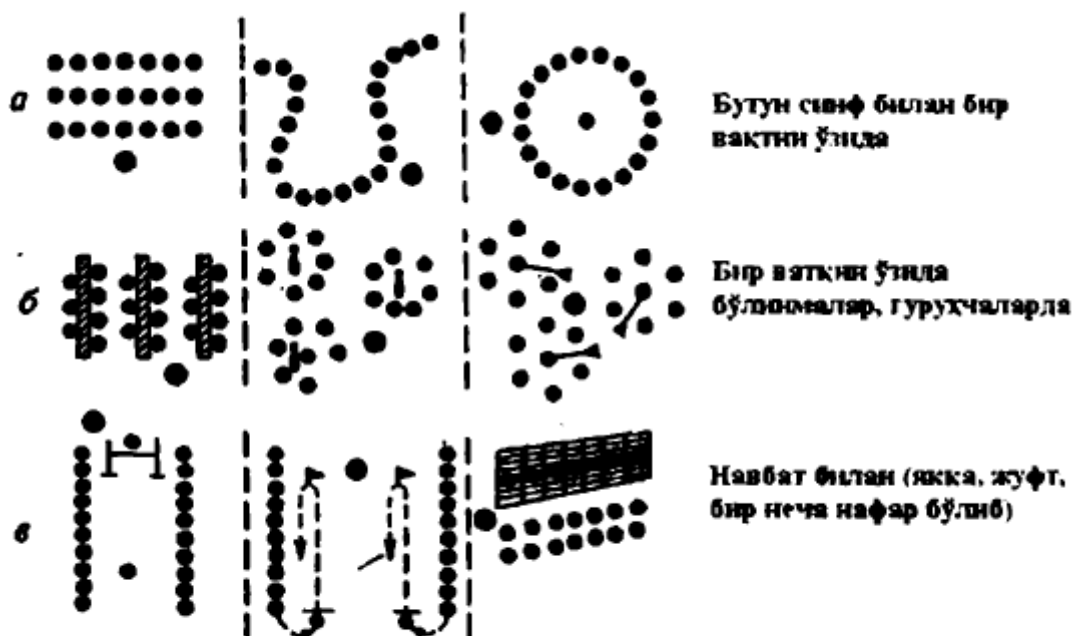
g) mashg'ulot (dars) o'tkaziladigan sport maydoni yoki sport zaliga foydalaniladigan anjomlarni o'rnatib ularda mashqlarni jihozdan jihozga o'tish bilan maqsadli **aylanib (krugovoy trenirovka tarzida) mashqlanish metodlari;**

d) **o'quvchilar faoliyatini individual usulda tashkillash metodlari va boshqalardan foydalaniladi.**



Frontal mashqlanish metodikasi o'quvchilarning barchasini foydali ish bajarishga birdaniga qamrab olishi bilan afzallikga ega (24-rasmga qaralsin). Bu metod navbat kutishni, tushintirishni, bajarishni o'qituvchi mashqni ijrosi davomida olib borishi, o'quvchilarning barchasini foydali ish bilan bir vaqtning o'zida band qilishiga imkon beradi va dars (mashg'ulot)ning **yuqori zichlikda, yuklamaning sur'ati, intensivligi va me'yorini barcha uchun teng, bir xilda bo'lishligini ta'minlaydi.** O'quvchilar faoliyatini frontal tashkillashning boshqa metodlardan afzalligi ham shunda.

Bu metoddan asosan darsning tayyorlov va yakunlov qismlarida, darsning didaktik vazifalariga ko'ra yangi materialni o'zlashtirish, takomillashtirish darslarida kengroq, kichik maktab yoshidagilarning darslarida boshqa yoshdagilarnikiga nisbatan ko'proq foydalaniladi. Bu metodning salbiy tomoni - o'quvchi bilan individual ishlashda, xatolarni tuzatish yoki to'g'rilash uchun butun sinf o'quvchilarini mashqning ijrosi davomida barchani to'xtatishga to'g'ri kelishidir. Aslida mashqni frontal bajarish davomida sinfdagi (guruhdagi) o'quvchilarni 60-70 % xatoga yo'l kuysagina uni to'g'rilash uchun barchani mashqni bajarishdan to'xtatish metodik talab sanaladi. Lekin, ko'p xolatlarda xatolarni tajribali o'qituvchnlar mashqni bajarish ritmiga moslab, og'zaki sanoqqa qo'shib to'g'rilash, tuzatish uslubidan foydalanadilar.



24-расм Ўқувчилар фаолиятини фронтал ташкиллаш методикаси

О'қувчи фаолиятини узлуksиз-улаб ташкил этиш методикаси. Mashqni bajarish uchun uni mazmunini alohida tushintirishga vaqt sarflamay, bir vaqtning o'zida ham tushintirib. Ham bajarishni to'xtatmay mashqlarni biri-biriga ulab bajarish tushuniladi. Mashqlarning ijrosi ketma-ketligi navbatdagi tushuntirishlarsiz, yangi mashqni oldin bajarilganiga o'lab uzluksiz bajarilishi orqali *vaqtni tejash* imkoniyatini yuzaga kelishi bilan o'quvchi faoliyatini tashkillashning boshqa uslubiyotlariga nisbatan afzalligi isbotlangan. O'quvchilar faoliyatining tashkillashni boshqa qulayliklaridan biri - uslubiy ko'rsatmalarni, harakatni (mashqni) bajarish ritmiga moslab, xatolarni tuzatish uchun mashqni bajrilishini to'xtatmay, yuqori zichlikka erishish maqsadida faoliyatini to'la, ulab bajarish imkoniyatining mavjudligidir.

Uzluksiz - ulab bajarish uslubiyatida ham yuklama me'yorini, ham uni hajmini, intensivligini guruhdagi barcha o'quvchi uchun (jismoniy tayyorgarligidan qat'iy nazar) bir xilda teng bo'lishligiga erishiladi. Bu bilan sinf, guruh o'quvchilari o'zlarining umumiy jismoniy tayyorgarligini baholash, ayniqsa, tengdoshlariga nisbatan o'zlarining harakat tayyorgarligi imkoniyatlari darajasini qiyoslash, solishtirish imkoniyatiga ega bo'ladi.

O'quvchilar faoliyatini tashkillashning qayd qilingan metodikasi asosan darsning tayyorlov, yakunlov qismlari hamda endigina yangi o'quv materialni o'zlashtirish boshlangan darslarning asosiy qismlarida kengroq foydalaniladi.

O'quv guruhi (sinf)ni guruhlarga ajratish bilan o'quvchilar faoliyatini tashkillash metodikasining mazmuni jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi, darsda qo'yilgan vazifalarni turli-tumanligi, uni hal qilish uchun lozim bo'lgan jihozlarni xisobga olish bilan ko'p sonli o'quvchilarni mayda guruhlarga ajratish bilan tashkillash tushuniladi. Bunday mayda guruhlarning tarkibi doimiy yoki o'zgaruvchan bo'lishi mumkin (24-rasmga qaralsin). Doimiy guruh tarkibi sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligiga, jismoniy rivojlanganligining ko'rsatgichlarini bir-biriga teng yoki yaqinroq bo'lishlaridan tuziladi. O'zgaruvchan guruh esa darsning tayyorlov qismi tugagandan so'ng sinf o'quvchilarini safda yurib turganida alohida buyruq bilan guruhlarga ajratish bilan tashkillanadi. Bu uslubiyatdan asosan dasturning gimnastika bo'limi materiallarini o'qitish darslarining asosiy qismida nisbatan kengroq foydalaniladi. Yengil atletika, sport o'yinlari darslarining aksariyatida ham o'quvchilarning faoliyatini boshqarishning qayd qilingan metodidan foydalanish e'tiborga loyiq darajada samara berishi hozirgi kun jismoniy tarbiya darslarini tashkillash va o'tkazish orqali isbotlangan. O'quvchi faoliyatini tashkillashning guruhchalarga ajratib o'qitish metodini ta'lim jarayonida

o'quvchilarning jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligini xisobga olish (diferentsiyalash)ga imkoniyat yaratadi. O'z navbatida bu o'qitish jarayonini kuchiga yarasha, jismoniy imkoniyatini hisobga olishdek uslubiy printsiplarning talablariga rioya qilishni taqazo etadi va ta'lim jarayoni uchun sarflanayotgan vaqtni tejaydi. Har bir guruh faoliyati o'qituvchi topshirig'i bilan mustaqil, alohida vazifani hal qilishga yo'naltiriladi va bu bilan bir emas birnecha o'quv vazifalari kompleksli hal qilinishiga sharoit yaraladi.

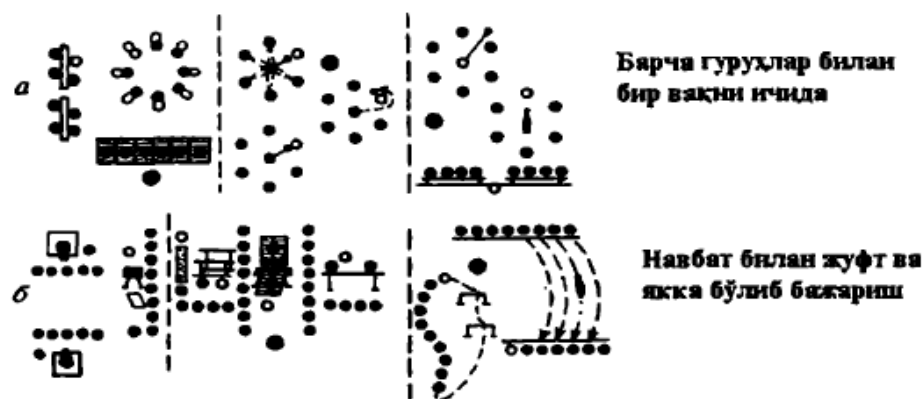
Bu uslubiyat har bir guruhi uchun rahbarlik vazifasini bajara oladigan, oldindan tayyorlangan, mashqning ijro texnikasidan xabardor bo'lgan *sinfning jismoniy tarbiya guruhlarining «faollari»* ni tayyorlashni o'qituvchi zimmasiga yuklaydi.

Sinf o'quvchilari mayda guruhlariga ajratilib tashkillangan darsni olib borishda jismoniy tarbiya faoliga bo'lgan ehtiyoj boshqa metodlarga nisbatan katta bo'lishini e'tiborga olish lozim. Ularni tayyorlash alohida dastur asosida sinfdan tashqari mashg'ulotlar tarzida guruxning jismoniy tarbiya faolini tabiyalash seminarlarida o'quv muassasasining mutaxassislari tomonidan o'tkaziladi («Sinfdan tashqari ishlar» bobida tanishasiz).

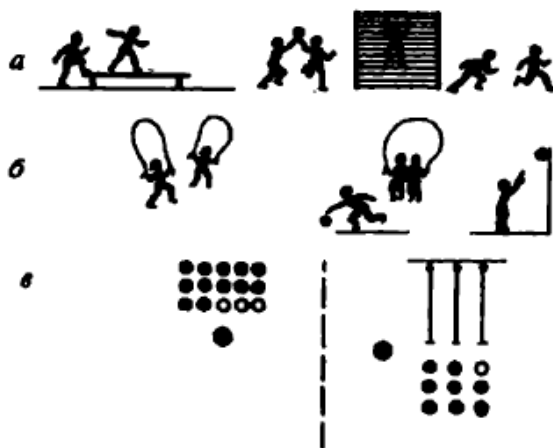
O'quvchi faoliyatini yakkama-yakka tashkil etish metodidan asosan o'quv yilining, o'quv choragining, davlat dasturidagi bo'limlarining o'qitib bo'lingandan so'ng, o'qitilgan mavzularini mustahkamlash, takomillashtirish maqsadida takrorlash vazifa qilib qo'yilgan darslarda foydalaniladi.

O'quvchilar faoliyatini yakkama-yakka tashkillash o'quvchilardan texnik jihatdan ma'lum nazariy va amaliy bilimlarga ega bo'lishni, o'z-o'zini va guruhdoshini xavfsizligini ta'minlay bilish, lozim bo'lsa mashqni ko'rsata olishi va eng asosiysi o'zlashtirilayotgan, tanishtirilayotgan, mustaxkamlanayotgan va takomillashtirilayotgan o'quv materialini o'quvchilar uchun oldindan o'rganib ulgurgan, mashqning ijro texnikasi ular uchun oldindan tanish harakat faoliyati bo'lishi shart.

O'quvchilar faoliyatini individual tashkillash oldingi darslarda o'zlashtirib ulgurmagan, chala o'zlashtirilgan mavzularni, mashqlarni takroriy, individual o'qitishni amalga oshirish uchun qulay imkoniyatlarni yuzaga keltiradi. Bu uslubiyotdan asosan o'rta va katta maktab yoshidagi o'quvchilar bilan o'tkaziladigan darslarda foydalanish tavsiya qilinadi.



25-расм. Ўқувчилар фаолиятини гуруҳларга ажратиш билан ташкил этиш методлари.



26-расм. Ўқувчилар фаолиятини яккама-якка ташкил этиш методлари.

O'quvchi faoliyatini sport zal yoki maydonda aylanib maqsadli ketma-ketlikda joylashtirilgan sport jihozlari va anjoliarida mashq qilish (krugovoy trenirovka) metodi orqali tashkillash asosan yuqori sinf o'quvchilari uchun ko'llanildi.

O'quvchilar o'zlari yoki o'qituvchisining buyrug'i yoki buyrug'isiz belgilangan mashqni, o'rganib ulgurganidan so'ng, mashqdan-mashqqa (sport jihozidan, sport jihoziga) o'tadilar. Bu uslubiyotning samaradorligi shundaki, darsda vaqti tejaladi, o'quvchilarning barchasi bir vaqtning o'zida band bo'ladi va bu bilan yuqori zichlikga erishiladi. Mustaqil shug'ullanish malakasi yuzaga keladi va instruktorlik malakalari shakllanadi. Bu uslubiyotning «*Kreystring*» deb ataladigan xillari mavjud:

a) «poezd» tarzidagi kreystring - sport snaryadlari maydon yoki sport zaliga maqsadli ketma-ketlikda joylashtirilgandan so'ng, o'quvchilar birinchi «urinish»ni boshlaydigan sport jihozi oldida «kolonna»ga saflanadilar. O'qituvchining mashqni bajarishni boshlash mumkinligi xaqidagi buyrug'i yoki signalidan so'ng kolonna boshlovchisi va undan keyingilar birin - ketin birinchi snaryaddagi mashqni boshlab navbatdasisiga o'tib mashqlarni bajarishni davom ettiradilar va oxirgi snaryadga birinchi aylanib chiqishni yakunlaydilar (o'quvchilar safini siljishi «poezdga» o'xshatilgan).

Odatda o'quvchilar faoliyatini tashkillashning bu metodidan o'quv choraklarining oxirida, yangi o'zlashtirilishi lozim bo'lgan mavzular o'rganilgandan (o'qitib bo'lingandan) keyin, mashqlarga oid harakat malakalar shakllangan bo'lsa qo'llaniladi.

Bu uslubiyotdan foydalanishda *o'qituvchining joy tanlashining* ahamiyati muhim. Mashg'ulot joyi to'liq, uning nazorati ostida bo'lishi kerak yoki u shikastlanish havfi kuchli

sanalgan sport jihozi yonida, o'quvchilarni shikastlanishdan saqlash uchun shay turishi talab qilinadi.

Mashqlar shunday tanlanishi lozimki o'quvchilar qaysidir sport snaryadining oldida navbat kutib, to'planib qolmasliklari va bu bilan dars vaqtini besamar o'tishiga yo'l qo'ymasliklari lozim. Kanat, brusya va boshqa snaryadlarda bajariladigan mashqlarning texniksi qiyinligi, bajarish uchun nisbatan ko'proq vaqt ketishini xisobga olsak bu jihozlar yoniga qo'shimcha snaryadlarni qo'yish yaxshi samara beradi.

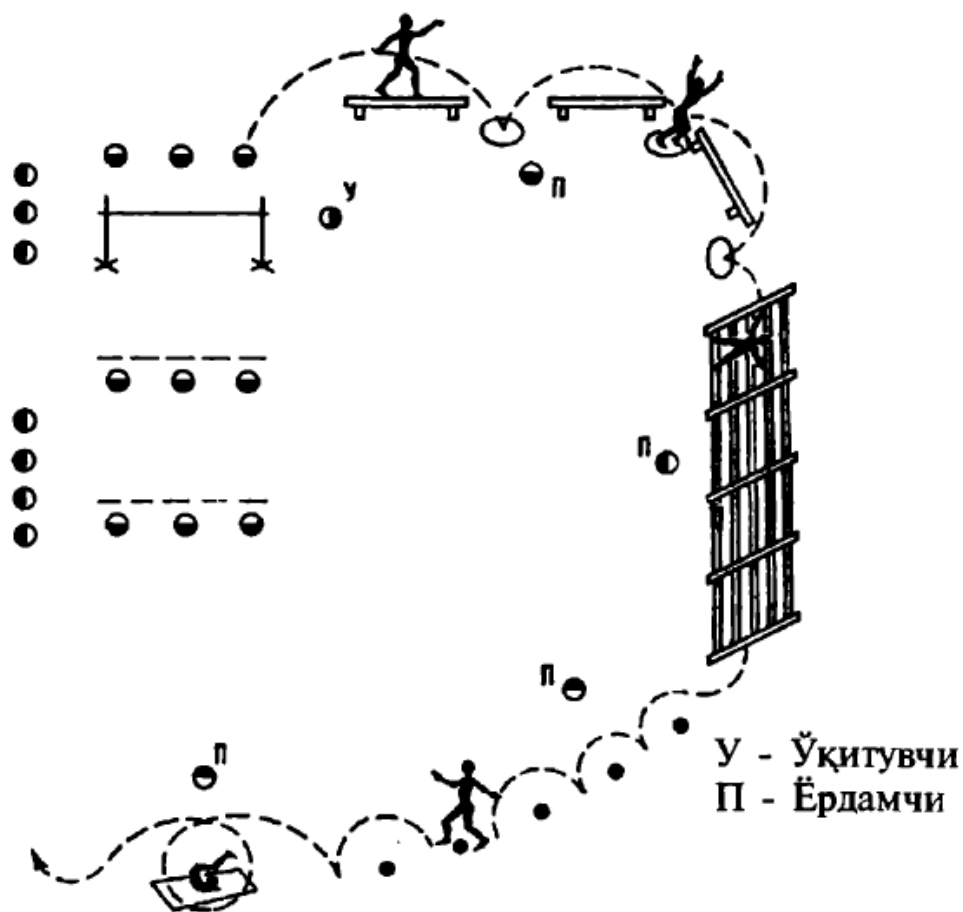
b) kreystringning obekatlar metodi - sinf o'quvchilari harbir jixozga ikki-uchtadan qilib asosiy qismning boshlanishidayoq taqsimlanadi. Bir nafari snaryadda mashq bajarsa, ikkinchisi uni shikastlanishi xavfsizligini oldini olish uchun sport jihozi oldiga joylashadi, uchinchisi esa mashq bajarish uchun navbatini kutib «urinish» qilish uchun tayyorgarlik ko'radi.

Sport **jihozini** - mashqni almashtirish (bekatdan-bekatga o'tish) **uchun** o'qituvchi buyruq beradi. Uning signalidan so'ng navbatdagi bekatga ko'chiladi. Bunday uslubiyotning qulayligi shundaki, o'quvchilar qaysidir snaryadning oldida navbat kutib qolishdek noxush holatlar sodir bo'lmaydi. CHunki **jihozdan jihozga** o'tish buyrug'i o'qituvchining nazorati ostida beriladi.

v) individual kreystring metodi o'quvchi faoliyatini individual tashkillash metodini, asosan to'rtinchi chorakdagi jismoniy tarbiya darslarida, o'quv materiali o'qitilib bo'lingadan so'ng, har bir o'quvchining ayrim harakat malakalarini shaklantirish (shakllanmagan bo'lsa), mustahkalanmaganini mustaxkamlash, takomillashmaganini takomillashtirish maqsadida qo'llaniladi.

Xar bir o'quvchi uchun alohida vazifa qo'yilib (ular nazariy yoki amaliy bo'lishi ham mumkin) bu vazifalar individual hal qilinadi. Bunda o'qituvchi tomonidan o'quv yili davomida o'quvchilarning individual o'zlashtirishi ustidan olib borilgan tizimli va izchil nazoratining tazushli juda qo'l keladi. Ayniqsa, tahlil natijalarini individning o'zi bilan mustaqil muhokama qilinishi, yo'l qo'yilgan kamchiliklarni motivini aniqlash, ularni yo'qotish choralari ustida bosh qotirish, o'quvchilarning o'quv predmetiga bo'lgan qiziqishini ortishiga sabab bo'lishi ilmiy tadqiqotlar orqali ham isbotlangan.

Xulosa qilib shuni aytish lozimki, ***o'quvchilar faoliyatini tashkil etish*** jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, jismoniy madaniyat darslarining samaradorligiga ijobiy ta'sir qiluvchi yetakchi omillardan biridir. Axborot texnologiyalarining ta'lim jarayonida foydalanish uchun sharoitlarning yuzaga kelishi va ularning ko'lami, ta'lim jarayonidagi innovatsiyalar jismoniy tarbiya ta'limining mazmunini boyishiga sabab bo'lmoqda.



27-расм. Дарсда «қўшимча» машқлар қўшиш билан «Айланиб юриш» билан ўқувчилар фаолиятини ташкиллаш методлари.

7. Jismoniy madaniyat darsiga qo'yiladigan talablar va ta'lim jarayonida sodir bo'ladigan xatolar ustida ishlash

Jismoniy madaniyat darsiga qo'yidagi talablar qo'yiladi:

- Jismoniy madaniyat darslari muayyan umumiy va xususiy vazifalarga ega bo'lishining shartligi;
- umumiy vazifalar o'quv xaftasi, o'quv choragi, choraklariga mo'ljallanishi yoki qator darslar turkumida, xususiy vazifalar esa bir dars uchun qo'yilishi va shu darsning o'zida hal qilinishi;
- darsni uslubiy tomondan va tarbiyaviy jihatdan to'g'ri tashkillashga erishish, oldingi o'qitilganni keyingi darsda o'qitilganga (mashg'ulotlarga) izchil ulab o'qitish va ayni paytda ularni yaxlit tugallangan, muayyan darajada bo'lg'usi yangi darsning vaziflari va mazmuni bilan bog'lash (mustahkamlash, takomillashtirish) yoki hosil bo'lgan malakani avtomatlashuv darajasiga erishish maqsadida mashqlanish talabi;
- o'quvchilarning tarkibi, ularning yoshi, jinsi jismoniy rivojlanishi, sog'lig'ini mustahkamlash, qaddi-qomatini shakllantirish, tarbiyalash uchun yordam beruvchi mashqlar va ularni qo'llash metodlarini to'g'ri tanlash;
- darsni o'quvchilar uchun qiziqarliligini oshirish bilan ularni harakat faoliyatga da'vat etishi, shug'ullanishga odatni shakllantirish talabi;
- jismoniy madaniyat darslarining o'quv jadvaliga joylashtirishni (o'quv haftasining ikki kuniga ketma-ket dars joylashtirmaslik) belgilangan tizimiga rioya qilish bilan ularning organizmi oldingi darsda sarflagan quvvatini tiklanishiga erishish;
- jismoniy madaniyat darsini o'quv kuni dars jadvali tarkibidagi boshqa umumiy ta'lim darslari bilan muvofiqlashtirish, uzviy bog'lab olib borilishiga erishish jismoniy tarbiya

darsining asosiy talablaridir.

Xatolar va ularning ustida ishlash. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonining jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarida, jumladan, umumiy ta'lim maktablarining jismoniy tarbiya darslarida o'quv materialini o'zlashtirish xatolar sodir bo'lishi bilan kechadi. Bunday xatolar **asosiy va asosiy bo'lmagan xatolar** deb guruhlanadi:

- **asosiy xatolar deganda** o'rganilayotgan harakat faoliyati yoki jismoniy mashqning texnikasining asosida yo'l qo'yilgan xatolar;
- **asosiy bo'lmagan xatolar** esa harakat akti, harakat faoliyati texnikasining zvenolari yoki uning detallarida sodir bo'ladigan xatolar tushuniladi.

Xatolarni sodir bo'lishining sabablari:

- jismoniy tarbiya o'qituvchisining mashq texnikasini tushuntirishda o'rganilishi lozim bo'lgan harakatning hayotiy-amaliy ahamiyatini o'quvchilar ongiga yetkiza olmasligi orqali;
- ta'lim jarayoni motiviga urg'u bera bilmasligi;
- o'quvchilarni o'qituvchining tushuntirishga nisbatan e'tiborsizligi oqibatida;
- mashq texnikasining asosini, uning zvenolarini, detallarini qism, bo'laklarga ajrata olmaslik hamda ular hakida shug'ullanuvchilarning nazariy bilimlari yoki boshlang'ich tasavvurlarining pastligi;
- yangi harakatlarni muvofiqlashtirish (chaqqonligi) qobiliyatining yaxshi rivojlanmaganligi;
- mashqni yoki uning texnikasining ijrosi haqidagi tasavvuriga ega bo'la turib, uni bajarish uchun jismoniy tayyorgarligi va harakat koordinatsiyasi zahirasining yetarli emasligi kamligi;
- o'qituvchi tomonidan tanlangan o'qitish uslubiyotlarining ta'lim jarayoni uchun mos emasligi va boshqalar.

Ta'lim jarayonida sodir bo'lgan **xatolarni aniqlash** va **ularni to'g'rilash** o'zining qonuniyatiga ega. Ularni tuzatish uchun avvalo harakat texnikasi tarkibidagi **asosiy xatolar** aniqlab tuzatiladi. So'ng, **asosiy bo'lmagan xatolar** aniklanadi va tuzatiladi. Ta'lim jarayoning amaliyoti shundan guvohlik beradiki, asosiy xatolarni tuzatilishi asosiy deb xisoblanmagan xatolarni o'z-o'zidan to'g'rilanib ketishiga sabab bo'lishi mumkin.

Demak, **avval asosiy xatolar aniqlanadi** va **tuzatiladi**, so'ngra ikkinchi darajali ya'ni, harakat faoliyati texnikasining zvenolari va detallaridagi xatolar tuzatiladi.

8. Jismoniy mashqlar bilan o'quvchilarni mustaqil shug'ullanish malakalarini shakllantirish

Jismoniy tarbiya ta'limi jarayonining asosiy mashg'uloti sanalmish jismoniy tarbiya **darsida mustaqil shug'ullanish** malakalarini shakllantirish kelajakda uni hozirda davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan «Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati» sohibiga aylantirishga oid bilimlarining zahirasini oshirishga xizmat qiladi.

O'quvchilarning mustaqil shug'ullanish mashg'ulotlarini uyushtirilishiga mashg'ulotning alohida shakli sifatida qarab, qo'yilgan vazifani hal qilishga ularni faoliyatini turlicha tashkil etish, uyushtirishni - o'quvchi faoliyatini tashkillash **uslubiyotlari** deb ham qarash qabul qilinganligini yozdik.

Mustaqil shug'ullanish (ishlash)ga o'rgatishning **asosiy va xususiy maqsadlari mavjud**. Mustaqil shug'ullantirish orqali jismoniy tarbiyalash nazarda tutiladi.

Mustaqil shug'ullanishning asosiy maqsadi mamlakat jismoniy tarbiya tizimining umumiy maqsadidan - «ijodiy mehnat va vatan mudofasiga tayyorlash»dan kelib chiqadi. Ijodiy mehnatga tayyorlash kasbiy tayyorgarligining talablari bilan bog'liq. Qaysidir kasb sohibiga kuch-chidamliligi zaruriyat bo'lsa, boshqa kasb egasiga tezkorlik - chidamliligi zarur. Shunga qarab mustaqil shug'ullanish malakasi va unga kerak bo'ladigan bilimlar, amaliy malakalarni o'quvchiligi davridayoq egallashiga vosita bo'lishi nazarda tutiladi. Mustaqil shug'ullanish mashg'ulotlarining asosiy maqsadi ham shunga yo'naltirilgan.

Mustaqil shug'ullanish mashg'ulotlarining **xususiy vazifalari** o'zining yoshiga munosib jismoniy rivojlanganlik va tayyorgarlikning ayrim bo'g'inlaridagi kamchiliklar, ularni aniqlashni

bilish, o'zlashtirilgan, mustaxkamlangan harakat malakalarini shakllantirishdagi kamchiliklarni tuzatish, mashg'ulotlar, ularda qo'llash uchun vositalarni tanlash, ulardan maqsadli foydalanishni bilishni nazarda tutadi.

O'quvchi faoliyatida mustaqil mashg'ulotlardan so'ng harakat malakasini yuzaga kelganligining dastlabki belgilari, tashqaridan yordamsiz yoki ahamiyatsiz darajadagi yordam olish bilan mustaqil shug'ullanish uchun mashg'ulotlar mazmuni va uning strukturasi lozim bo'lgan o'zgartirishlarni qila olishidir. Mustaqilligining darajasi esa uning yoshiga xos anglash imkoniyatlari va o'quv materialining mazmunini taxlil qila olishi bilan bog'liq.

Kichik maktab yoshidagi bolalarda mustaqil shug'ullanish eng avvalo ularni tahlil qilish qobiliyati va harakatni turli hildagi ko'rinishlar tarzida takrorlay olishlar, qaytarishlar sifatida amalga oshiriladi.

O'rta va katta maktab yoshida **mustaqil o'zining ustida ishlashi** quyidagicha yo'lga qo'yiladi:

- 1) nazariy bilim olishning turli xil manbalari - jismoniy tarbiya jarayonining darsliklari, o'quv va ko'rgazmali qurollari, axborot texnologiyalaridan mustaqil foydalanishni bilishi orqali;
- 2) amaliy o'quv materialidan foydalanish - belgilangan uy vazifalarni oldindan tayyorlangan o'quv - kartochkalari orqali bajarishi, tanlangan buyurtma tarzidagi mashqlarni o'rganish va uning nazorat - kartochkalari, o'quv dasturni o'rgatuvchi algoritmlar printsipli asosida tuzilgan vazifalarni hal qilish va boshqalar bilan mustaqil o'zining ustida ishlashi orqali amalga oshiriladi.

O'quvchilarni o'quv ishlari (dars) materiali bo'yicha amalda mustaqil shug'ullanganligining darajasi - matnda ifodalangan mazmunni o'rganganligi, erishgan natijasi, ko'rgazmali qurol bilan ishlay olishi, o'qituvchining o'quvchilarni bilimlarini nazorat qilish dasturidan tanlab olingan savollarga va uning turli variantlariga shug'ullanuvchilar tomonidan berilgan javoblari orqali mustaqil shug'ullana olish mahorati baholanadi.

O'quv vazifasi kartochkalarining mazmunida (oldin o'zlashtirilgan harakat faoliyatlarining texnikasini mustaxkamlash, umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun), har bir shug'ullanuvchini bitta dars (yoki bir necha dars) davomida bajaradigan jismoniy mashqlarining xajmi (miqdori) qayd qilingan bo'ladi.

Kartochkalar bo'yicha muvaffaqiyatli ishlash faqat o'qituvchi bilan o'quvchilarni bir-birlarini to'la tushunishlarini yo'lga qo'yish va mavjud moddiy texnik bazaning talab darajadali bilan amalga oshiriladi.

O'qituvchi tomonidan mustaqil ishlar uchun tayyorlangan o'quv kartochkalari o'quvchilarga ham mustaqil shug'ullanish, ham o'quv mashg'ulotlari (darslar) paytida bir-biriga xalaqit bermay, u yoki bu snaryadda navbat kutmay, qo'yilgan vazifani kartochka orqali o'rganish bilan berilgan mashqlarni bajarishga imkon beradi.

Kartochkalar mazmuniga kiritiladigan buyurtma tarzidagi mashqlar shunday mashqlarni - ular o'quvchi individi uchun oldindan, uning jismoniy tayyorgarligi yoki rivojlanganligidagi ayrim kamchiliklarini bartaraf qilish ustida ishlash maqsad qilib tayyorlanadi.

Ularni ijrosi orqali shug'ullanuvchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi yo'lga qo'yiladi, turli xildagi harakat sifatlarni rivojlantirishning oldi olinadi, shug'ullanuvchida mashg'ulotga nisbatan, uning mazmuniga kiritilgan mashqlarni bajarishga ongli munosabatni, ma'lum darajadagi xushyorlik, o'ziga ishonish xislatlarni tarbiyalanishiga imkoniyatlarni yuzaga keltiradi, maqsadli talablar qo'yadigan harakatlar (mashqlar)ni bajarish tavsiya qilinadi.

Nazorat qilib ta'lim beradigan topshiriqlar, ko'rsatmalar, yo'naltirilgan vazifalar qo'yish orqali, darsning vazifasini xisobga olish bilan o'quvchilarni mustaqil ijodiy harakat faoliyatga yo'naltiriladi. Nazorat qilish bilan qo'yiladigan bunday topshiriqlar har bir, ularning belgilangan darslari (darsi), jismoniy tarbiya ta'limning aniq bir tanlangan etaplari (davri) uchun ishlab chiqiladi.

Jismoniy madaniyat darslarida quyidagi nazorat-ta'lim topshiriqlarining xillardan foydalaniladi:

- a) harakat malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha nazariy bilimlar, amaliy malakalar zahirasi oshirish uchun topshiriqlar;
- b) umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni amalga oshirish bo'yicha nazorat topshiriqlari;
- v) harakat faoliyatining tashkillashni ratsional shakllarini anglab olish uchun nazorat topshiriqlar;
- g) o'yinlar va musobaqalarda individual va guruhlar bilan bajariladigan mashqlar, ularning taktik usullarni maqsadga muvofiq xillaridan foydalaniladi.

Nazorat-ta'lim topshirig'ining birinchi qismi - ta'lim yo'nalishiga ega. Masalan, mushaklarni qizitish uchun tavsiya qilingan maqsadsiz, poyma-poy, ketma-ket chala bajarilgan mashqlardan ko'ra, aniq maqsadga yo'naltirib, uni bajarishdagi ketma-ketligiga rioya qilib, mashqlanish talablarga javob beradigan darajadagi mashqlar kompleksni tuzishni bilish, uni mustaqil bajarish malakasini egallaganligi bilan bilimi, ta'lim olganligi darajasi aniqlanadi;

Nazorat-ta'lim topshiriqning ikkinchi qismi - nazorat yo'nalishi bo'yicha egallagan amaliy malakasini kundalik turmushda amaliyotga qo'llashni bilishi (masalan, tuzilgan kompleks bo'yicha sinf bilan mushaklarni qizitish mashg'ulotani o'tkazish malakasini egallaganligi darajasi va boshqalar).

Algoritm tipidagi ta'lim programmasi o'z ichiga asta-sekinlik bilan qiyinligi oshiriladigan, bir-biri bilan o'zaro bog'liq, komplekslarni va harakat malakalarini muvaffaqiyatli o'zlashtirishga yo'naltirilgan o'quv vazifalarini o'z ichiga oladi.

Bunday o'quv vazifalari 5-6 seriyadan takrorlashlardan tashkil topgan o'quv vazifalari tarzidagi mashqlar komplekslaridan iborat bo'lishi mumkin:

Birinchi seriyadagi o'quv vazifalari o'z ichiga o'quvchilarni o'zlashtirilishi zarur bo'lgan harakat faoliyatini o'rganishda (o'qitilishida) kerak bo'ladigan (jismoniy tayyorgarligi darajasiga ta'sir etish uchun yo'naltirilgan) mashqlarni o'z ichiga oladi.

Ikkinchi seriya vazifalarda - o'rganilayotgan harakat faoliyatidagi dastlabki holatni yoki mashqning «texnikasini asosi»ni o'zlashtirish uchun maqsadli, yo'naltirilgan mashqlarni tavsiya qilib, ular mashq qilinadi va takrorlanadi.

Uchinchi seriya vazifalar - o'zlashtirilishi lozim bo'lgan harakatni bajarilishini osonlashtiruvchi mashqlar tarzida beriladi va ularning yordami bilan harakat faoliyati o'zlashtiriladi.

To'rtinchi va beshinchi seriya vazifalarga - harakat faoliyati texnikasining ayrim qismlari (bo'laklari)ni o'zlashtirilishi, mustahkamlanishi bilan bog'liq mashqlar vazifa qilib qo'yiladi.

Oltinchi seriya - o'zlashtirilgan mashq uchun individual texnikani muvofiqlash va uni takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlarni o'z ichiga oladi.

O'quvchilarni mustaqil ishga tayyorlashda bajarilishi lozim bo'lgan mustaqil faoliyatning hajmi, uni nima maqsadda bajarilayotganligiga aniqlik kiritiladi. Agarda, mashq texnikasi o'quvchilar uchun tanish bo'lmasa harakat vazifalarini hal qilish uchun lozim bo'lgan to'liq ko'rsatmalar, tushuntirishlar qilinishi maqsadga muvofiq.

O'quvchilarni harakat faoliyati yoki harakat aktini erkin, ravon bajara olishi va nazariy savollarga javoblarini to'g'riligi, ularning xatolarini soni va xarakteri haqidagi o'qituvchining analitik (tahliliy) faoliyati o'quvchilarini mustaqil o'qiyotganligining maxsuli hisoblanib, tarbiyachi tomonidan shug'ullanuvchilarini - jismoniy mashqlarni mustaqil bajarilayotganining nazoratini yo'lga qo'yilganligidan dalolatdir.

Darsda o'quvchilarni mustaqil faoliyati bo'yicha pedagogik zo'r berishning mantiqiy yakuni, ularning yutuq va kamchiliklarini aniqlash haqida o'tkaziladigan muhokamalardir.

Muhokama orqali jismoniy tarbiya darsi, unda o'quvchilar va o'qituvchining faoliyati mukammal tahlil qilinadi, o'quv-tarbiya jarayonining xarakteri va to'g'riligiga baho beriladi.

O'quvchilarning mustaqil shug'ullanishining samaradorligini oshirish uchun o'quv-tarbiya jarayonining tashqi va uning ichki tomonlarining teskari aloqasini yo'lga qo'yilishi (o'qituvchi-o'quvchi, o'quvchi-o'qituvchi)ning ahamiyati muhim. Boshqchasiga aytganda o'quvchining o'zi mustaqil shug'ullanishi orqali erishilgan natijalarini sezishi - organ va tuzilmalarining

funktsiyasiga oid, egallagan, o'zlashtirgan bilimlari haqida ma'lumotlarining mohiyatini tushinishi biz kutgan natijalarga olib kelishi amaliyotda isbotlangan.

Mustaqil ish paytida ichki aloqa va uni teskarisini yuzaga keltirishning imkoniyati o'z-o'zini nazorat va o'zini-o'zi tekshirish orqali yo'lga qo'yilsa, natija kutilgandek bo'ladi. O'z-o'zini nazorat qilish malakasini rivojlanganligi darajasining ko'rsatkichi jismoniy mashqlarni bajarishda va pedagog rejalashtirgan vazifaning natijasini o'quvchi tomonidan mustaqil muvofiqlashtira olish qobiliyati orqali aniqlanadi.

O'quvchining o'zini-o'zi faoliyati bo'yicha kamchiliklari va yutuqlari hamda o'zining ijobiy tomonlari haqidagi fikrining mavjudligi va uni qayd qilinganlar haqidagi suhbat, baxs, munozaralarga maxtalligi tarbiya jarayonidagi mohiyati beqiyosdir.

O'qituvchini o'z faoliyatiga tuzatishlar kirita olishi, uni to'g'ri yoki noto'g'riligi haqida o'ziga baho bera olishi, jismoniy madaniyat darsida yoki jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarida o'z o'quvchilariga mustaqil ishlash malakasini berganligidan dalolatdir.

Mustaqil shug'ullanish malakasi egallash faqat dars davomida emas, uni bir bo'lagi yoki qismida ham davom ettirilishi tarbiya jarayonining samarasiga ijobiy ta'sir etadi va individning jismoniy madaniyatga egaligi darajasiga poydevor bo'lib xizmat qiladi.

JISMONIY MADANIYAT DARSLARINI KLASSIFIKATSIYALASH

Umumiy ta'lim tizimida jismoniy madaniyat darslari: tashkil qilinishining xarakteriga ko'ra (1), darsda hal qilinish lozim bo'lgan maqsadiga ko'ra (2), ta'lim-tarbiya jarayonining yo'naltirilganligiga, predmetining mazmuniga ko'ra (3), xususiy didaktik vazifalari (4) va uslubiy xususiyatlariga ko'ra (5) klassifikatsiyalanadi. Qayd qilingan dars klassifikatsiyasini maxsus adabiyotlarda tizimga solish uchun urinishlar qilinganligini guvohi bo'ldik.

Jismoniy tarbiya jarayoni amaliyotida foydalanishdagi zaruriyatiga qarab jismoniy madaniyat darslarining klassifikatsiyasi uyushtirish texnologiyasiga ko'ra lozim bo'lgan xillarini o'quv tarbiya amaliyotda qo'llash o'zining xususiy tomonlari bilan farqlanadi.

Jismoniy madaniyat darslarini tashkil etilishi texnologiyasining xarakteriga kura klassifikatsiyasi

Jismoniy madaniyat darsining samaradorligiga ta'sir etuvchi yetakchi omillaridan biri uning tashkillash jarayoni bo'lib, xarakteriga ko'ra ular aktsentli, aralash, kompleksli darslar deb nomlanadi.

Odatda jismoniy madaniyat darslarining tashkillanishini qayd qilingan klassifikatsiyasi o'rta, katta maktab yoshidagi o'quvchilar bilan o'tkaziladigan darslarni, boshlang'ich sinflarda esa o'quv dasturining gimnastika bo'limini o'qitish rejlashirilgan darslarini tashkillashda foydalaniladi.

Aktsentli darslar o'z mazmuniga ko'ra o'quv dasturining alohida ajratilgan bo'limlarining: gimnastika, yengil atletika, voleybol, basketbol, suzish, kurash va x.k.larning materialini maxsus, shu bo'lim materialiga aktsent berib uyushtiriladigan darslardir. Darsdagi o'qitish jarayonida faqat shu bo'lim o'quv materialini o'zlashtirish, mustaxkamlash, takomillashtirish amalga oshiriladi.

Dars qismlarining tarkibiy elementlari ham shu bo'lim materiali yoki ularni o'zlashtirishni osonlashtiruvchi aynan o'quv dasturining aktsent berilgan materiali (mashqlari)dan iborat bo'lishi ta'lim jarayoni samarasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Tashkil etish texnologiyasiga ko'ra o'quv materialigagina aktsent berib o'qitiladigan darslar. Bunday darslar talab darajada jihozlangan sport maydonlari (zallar)ni, shu sport turi uchun zarur bo'lgan sport anjomlari va jihozlarni yetarli bo'lishini taqazo etadi.

Masalan, o'quv dasturining voleybol bo'limiga aktsent berilgan dars tashkillansa - kamida har 2-3 o'quvchiga bir donadan voleybol to'pi, to'ldirma to'plar, qizlar, o'g'il bolalar uchun alohida voleybol maydonlarining bo'lishi aktsentli dars samaradorligini, ayniqsa, uning zichligini yuqori bo'lishi bilan kuzatiladi.

O'yinlarning musobaqa qoidalarini, ularning xujjatlarini yuritish, o'yinda hakamlik

qilishga oid amaliy malakalar va ko'nikmalarni egallash uchun qayd qilingan o'quv-instruktiv (o'rgatish, tavsiyalar berish bilan) darslarni tashkillashning hayotiy-amaliy ahamiyati o'ta muhimdir.

Tashkil qilish xarakteriga ko'ra Aralash darslar o'zining mazmunida o'quv dasturi tarkibidagi bir necha bo'limning o'quv materialini aralash o'qitishni nazarda tutadi.

Tashkil qilish texnologiyasining xarakteriga ko'ra darslarning bunday xili gimnastika materiali, yengil atletika materiali, o'yinlar yoki boshqa o'quv materialini o'z mazmunida mujassamlashtiradi. Bunday darslarni, asosan, o'quv dasturidagi shu sinf uchun yangi material tarzida o'qitib ulgurilgandan so'ngi darslar qilib rejalashtirish va tashkillash maqsadga muvofiq.

Bunday klassifikatsiyaga kiruvchi darslar odatda o'quv choraklarining ikkinchi yarmidagi yoki o'quv yilining oxirgi choragidagi darslar bo'lishi yaxshi natija beradi. Qayd qilingan darslar xilining tashkillanishi va o'tkazilishini ijobiy samarasi uslubchilar, tajribali o'qituvchilar tomonidan ijobiy baholanayotganligi bejiz emas.

Tahlil qilish texnologiyasi. O'quvchilar bir necha guruhlariga ajratilib, chorak darslari davomida o'zlashtirib ulgurmagan o'quv materiali, mavzulari ustida ishlash imkoniyati yuzaga keltiriladi.

Tashkil etish xarakteriga ko'ra aralash darslarda o'quvchilar faoliyatini tashkillashning «guruxchalarga ajratish» metodidan foydalaniladi. O'z navbatida bu xar bir guruhcha uchun dasturning turli bo'limlaridan o'qitish jarayonida yaxshi o'zlashtirilib ulgurilmagan mavzularni ajratib o'qitish imkonini beradi.

Masalan, bir darsning o'zida yengil atletika, sport o'yinlari, gimnastikaga oid mavzularni o'qitish mumkin bo'ladi. Salbiy tomoni - yengil atletika yoki gimnastika mavzusini takrorlashi lozim bo'lgan o'quvchilarning o'yinlar mavzusidagi mavzuning takrorlash ishtiyoqining yuqori bo'lishidir. Agar darsda o'qitishga ongli munosabat talab darajasida tashkillangan bo'lsa qayd qilingan sabab ta'lim jarayonida salbiy oqibatlarni oldini olishga imkon berib o'qitishda biz kutgan samarani berishi isbotlangan.

Tashkil qilish texnologiyasining xarakteriga ko'ra Kompleksli darslarning mazmunida o'quv dasturining turli xil bo'limlarining materialidan foydalanish, u yoki bu jismoniy sifatlarni rivojlantirish, tarbiyalash, pedagogik vazifalariga ko'ra tanishtirish, o'zlashtirish, mustahkamlash, takomillashtirish va boshqalarni maqsad qilib qo'yib ularni hal qilishni nazarda tutadigan darslar tushiniladi.

Boshqachasiga aytanda bir darsning o'zida ham ta'limiy, ham tarbiyaviy, ham sog'lomlashtirish vazifalarini hal qiluvchi darslarni «kompleksli» darslar deb atash ham qabul qilingan. Kompleksli darslar asosan 1-3 chorak darslari hisobida tashkil etilishining samarasi yuqori. Bunday darslar o'zining emotsionalligini yuqoriligi bilan xarakteriga ko'ra boshqa darslardan ajralib turadi.

Jismoniy madaniyat darsini tashkil etish texnologiyasining xarakteriga ko'ra o'qituvchidan tashkilotchilik nuqtai nazaridan boy tajribaga ega bo'lishni talab qiladi. Bir guruxchasida jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun mashqlar yana boshqa birida harakat texnikasini o'zlashtirish maqsadidagi mashqlar yoki trenirovka tarzidagi mashqlarni takrorlash, bajartirishdek vazifalar xal qilinadi. Qayd qilingan texnologiya qo'llanilsa eng avvalo jismoniy sifatlarni rivojlantirish mashqlarini takrorlash nazarda tutilishi lozim.

Dars zichligini yuqoriligi, katga dozadagi jismoniy yuklamalar bunday darslar uchun odatdagi xoldek. Qayd qilingan texnologik xarakterdagi darslar o'rta, katta maktab yoshidagi o'quvchilarning, kasb-hunar kollejlari hamda oliy o'quv yurtlarining o'quvchi talaba yoshlarining jismoniy tarbiyasi jarayonida qo'llanishi ijobiy natijalarga olib kelmoqda.

Aniq maqsadli, o'quvchilarning faolligi darajasining yuqoriligi bilan ajralib turadigan, ularga differentsial yondoshish bilan tashkillangan, o'qituvchining doimiy nazorati yo'lga qo'yilgan jismoniy madaniyat darslarini tashkillash, texnologiyasining xarakteriga ko'ra sifatli darslar deb baholanadi. Ular jismoniy madaniyat darslarining an'anaviy shakllaridan o'zining nostandartligi, mazmunan boyligi va emotsionalligi bilan farqlanadi.

Jismoniy madaniyat darslarining xususiy didaktik vazifalariga ko'ra klassifikatsiyasi

Jismoniy madaniyat darsining xususiy didaktik vazifalariga kiruvchi darslarni klassifikatsiyalashda qator adabiyotlarning mualliflari (V.V.Tepfer, 1971; V. G. Podolskiy, 1975; A.A.Ter-Ovanesyan, 1978; N.G. Koltsova, 1979; AAbdullaev, Sh.Xonkeldiyev, 2005; Yu.M. Yunusova, 2005; va boshqalar) turlicha - «o'qitish vazifalariga ko'ra», «ta'limiy vazifalariga ko'ra»,» pedagogik vazifalariga ko'ra» degan atamalarni qo'llash orqali nomladilar. Biz «didaktik vazifalari» atamasini qo'llashni maqsadga muvofiq deb topdik.

Tadqiqotlar hozirgi kun ta'lim-tarbiyasi jaryonining amaliyotida umumiy ta'lim maktablarida jismoniy madaniyat darslarining xususiy didaktik vazifalariga ko'ra klassifikatsiyasiga kiruvchi darslardan nisbatan kengroq foydalanilayotganligini ko'rsatmoqda. Chunki, ta'limiy darslar klassifikatsiyasi tarkibidagi qator dars turkumlari tizimli ravishda o'quv jaryonida uzoq muddat davom etmay davriyligi bilan boshqa turkumga kiruvchi darslardan farqlanadi. Ular o'quv yili yoki o'quv choragining barcha darslarini band etmay o'qitilayotgan mavzuning yangiligi yoki oldingi sinflarda o'qitilganligiga qarab turkum darslarda davom etishi bilan farqlanadi. Qayd qilingan turkumdagi darslar orqali DTS tavsiya qilgan jismoniy madaniyat dasturi o'quv materiallarini o'zlashtirish qulay bo'lib, ular orqali o'qitilishi zaruriy bo'lgan mavzular (hayotay - zaruriy harakat malakalar)ni egallash oson kechadi.

Xususiy didaktik vazifalariga ko'ra jismoniy madaniyat darslari: «Kirish», «Yangi materialni o'zlashtirish», «Aralash», «Mustahkamlash va takomillashtirish», «Yakuniy darslar» deb turkumlanadi.

a) kirish darslari o'quv yilining, o'quv choraklarining boshlanishida (odatda birinchi dars), shuningdek, o'quv choragining birinchi darsida, rejalashtirilgan jismoniy tarbiya dasturning yangi bo'limining mavzularini o'qitishni boshlashdan oldingi darslarida tashkillanadi.

Ular o'zining mazmuni va tuzilishiga ko'ra, an'anaviy darslardan biroz farqlanadi. Boshqachasiga bunday darslar instruktiv, kommunikativlik asosida, suxbat, ma'ruza, tavsiya, ko'rsatma va boshqalar tarzida tashkillanishi mumkin.

Bunday darslar turkumi o'quv yili davomida miqdoriga ko'ra sanoqli bo'ladi. Jismoniy madaniyat darsi o'qituvchisi o'quvchilarga o'quv yili, o'quv choraklari uchun jismoniy tarbiyadan Davlat standarti dasturi bo'limlari bo'yicha xal qilinadigan umumiy vazifalarni va ulardan kelib chiqib, sinfning har bir o'quvchisining individual xususiyatlarini xisobga olgan holda individual vazifalar qo'yib, ularni hal qilish uchun o'tkaziladigan mashg'ulotlarning mazmuni bilan o'quvchilarni tanishtiradi.

Qatorasiga dasturning alohida bo'limlari materialini o'qitish uchun tashkil qilinadigan kirish darslari, o'quv choraklarining boshlanishidagi alohida darslar, kerak bo'lsa o'quv yilining boshlanishidagi kirish darslari aniq vazifalarni rejalashtirishi va uni o'quvchilarga tushintirish bilan tashkillanadi. Ulardagini maqsadni hal qilish uchun aniq ko'rsatmalar, lozim bo'lgan talablar e'lon qilinadi.

Kirish darslari aynan shu sinf uchun yangi o'quv materialini tanishtirish vazifasini ham hal qiladi.

Kirish darslari tuzilishiga ko'ra xillanishidan tashqari mazmuniga ko'ra quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. O'quvchilar diqqatini o'quv yili, o'quv choragi davomida o'zlarining jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarlidagi individul vazifalarni hal qilishga jalb qilish.

2. O'quv yili, choragi, uning ayrim qismlari uchun o'quv ishlarining vazifalari va ularning mazmuni bilan tanishtirish.

3. Sinf jismoniy madaniyat tashkilotchilarini (qizlar va o'g'il bolalar uchun) saylash, o'tgan o'quv yilidagi faoliyatlari uchun xisobotlar berishini tashkillash .

4. Uyga beriladigan vazifalarni hal qilish uchun o'z uyidagi jismoniy tarbiya burchagida o'qitaladigan mavzularga moslab lozim bo'lgan o'zgarishlarni qilishdek vazifalarni qo'yadi.

Kirish darslarining qayd qilingan mazmunining elementlari turli yoshdagi o'quvchilar bilan turlicha tashkillanadi va hal qilinadi.

b) Yangi materialni o'zlashtirish darslarining mazmuni aynan uning atalishiga mos tushib, didaktik vazifalariga ko'ra aynan shu darsda dasturning yangi mavzularinigina o'qitishni

maqsad qilib, mazmunida faqat yangi materiallarni mujassamlashtiradi. Oldingi turkum darslarning nihoyasidagi o'qitilgan mavzular bilan bog'lanadi va tarkibida aynan shu dars uchun mo'ljallanganlari bilan uzviylik o'rnatadi. Ular:

1. O'quvchilarning diqqatini yangi materialni o'qitish uchun yo'naltirish.
2. Ularning organizmni jismoniy yuklamalarga funksional tayyorlash (umumiy razminka).
3. Qoidalar, harakat faoliyatlarining texnikasi va taktikasini o'zlashtirish.
4. Yuklamani pasaytirish.
5. Darsni yakunlash va uyuqga vazifa yoki topshiriqlar berish.

Qayd qilingan klassifikatsiyadagi darslarning mazmunida yuqoridagilardan tashqari boshqa elementlar ham mavjud, lekin, ular yangi materialni o'zlashtirish darslarining texnologik tuzilishi va mazmuniga aytarli darajada ta'sir ko'rsatmaydi.

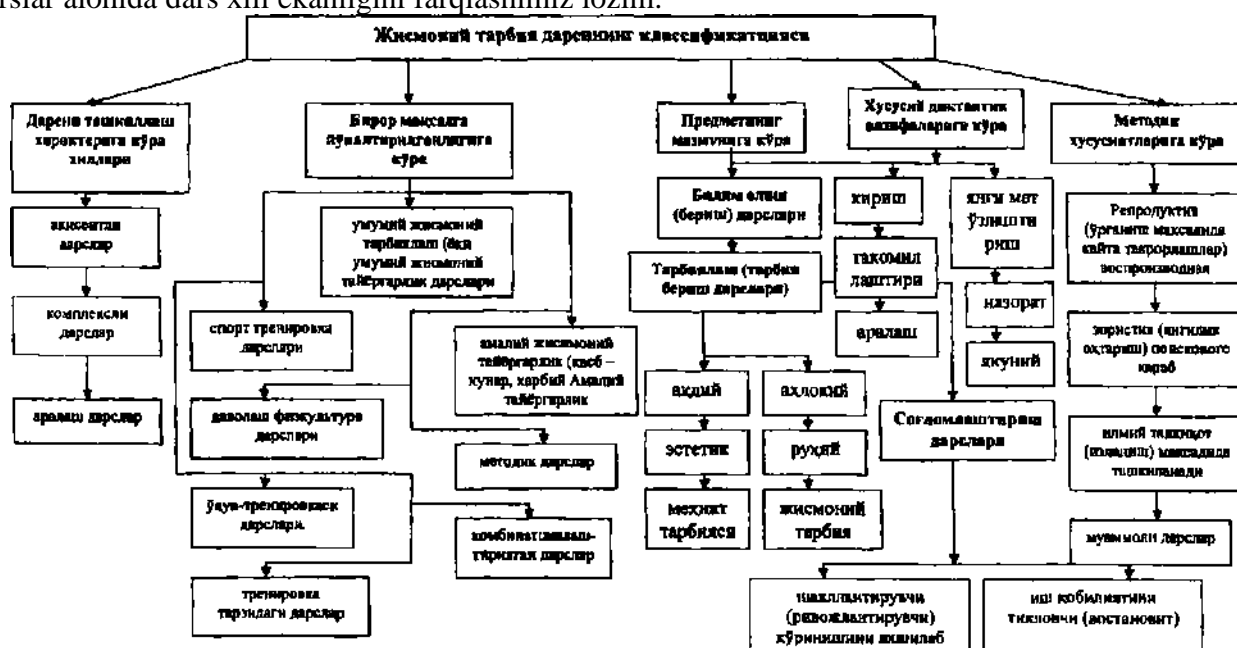
Darsning ushbu klassifikatsiyasining asosiy xususiyati faqat yangi materialni o'qitilishi bilan bog'liq bo'lib, o'qituvchi va o'quvchilar uchun belgilangan talablarni qo'yadi. Ular:

- darsning amaliy ahamiyatga molik hayotiy-zaruriy harakat malakalari bilan boyligi;
- oldingi darsda xosil bo'lgan harakat zaxiralardan foydalanishi;
- materialning o'zlashtirishdagi motivlar;
- o'qituvchini o'quvchilarda yangi harakat faoliyati (harakat akti)ni o'zlashtirish uchun qiziqishlarini yuzaga keltira olishi;
- darsda o'quvchilarning faolligini oshira olish qobiliyati va boshqa talablar tarzida namoyon bo'ladi (11-chizmaga qaralsin).

v) aralash darslar, pedagogik vazifasiga ko'ra jismoniy madaniyat darsining qayd qilingan xilidan boshqa xillariga nisbatan o'qituvchilar ko'proq foydalanadilar.

Bunday darslar o'z mazmuniga ko'ra ta'lim jarayonini tanishtirish, o'zlashtirish, mustahkamlash va takomillashtirish etaplarining tuzilishi va mazmunini o'zida mujassamlashtiradi va xar bir dars (yoki mashg'ulot)da ham yangi o'zlashtirilmagan yoki oldin o'zlashtirilgan, mustahkamlangan, takomillashtirilgan o'quv materialni o'qitishni nazarda tutadi.

Amaliyotda didaktik vazifasiga ko'ra aralash darslarni (oldingi mavzudagi «aralash dars»ni) «tashkillash xarakteriga ko'ra aralash darslar» bilan almashtirib qo'yish xolatiga duch kelmoqdamiz. Darsning didaktik vazifasiga ko'ra klassifikatsiyalashdagi aralash darslar mavzularni, ularning o'qitish etaplari (tanishtirish, o'zlashtirish va x.k.lar)ni aralash tirib o'qitishni nazarda tutadi. Shunga ko'ra tashkillash xarakteriga ko'ra klassifikatsiyalanadigan darslar alohida dars xili ekanligini farqlashimiz lozim.



Yangi material bilan oldin o'rganilganlarni qo'shib o'qitish, o'zlashtirish uchun ilk bor bajarish bilan takomillashtirish vazifalari qo'shib birga hal qilinishi ham o'qitishda aralash dars deb qaralishi e'tibordan chetda qolmasligi lozim.

Boshqachasiga aytganda didaktik vazifasiga ko'ra darsning turkumlanishida mavzular bo'yicha, xususiylar vazifalar aralashtirilib qo'yiladi. Faqat «o'zlashtirish» yoki faqat «mustahkamlash» va boshqalardek bir xil vazifalar hal qilinmay «aralash vazifalar» hal qilinishi jismoniy tarbiya darslarining bu turkumini asosiy mazmunini tashkil etadi.

Darsning asosiy qismiga mashqlarning qaysidir bir turidan yangi materialni kiritish va uni o'qitish uchun nisbatan ko'proq vaqt ajratilishi darsning shu turkumida samaradorlikning oshishiga xizmat qiladi.

Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darsi mazmunining elementlarini o'zaro munosabati o'rta maktab yoshdagilar, ayniqsa, katta maktab yoshdagilardagiga nisbatan maromliroq - sokinroq kechadi desak to'g'riroq bo'ladi. Chunki «diqqatni yig'ish», «yuklamani pasaytirish», «darsni yakuni va uyga vazifa berish» kichik maktab yoshdagilarda kattalarga nisbatan ko'proq vaqtni oladi.

Kuzatishlarning natijalari bu yoshdagilar safida, jixozlar bilan ijro etiladigan mashqlarni bajarish uchun ko'p vaqt sarflashlarini (7-10 daqiqa) ko'rsatdi. Beshinchi sinflarga borib dars elementlarining munosabati nisbatan tenglashadi, 7 va ayniqsa, 9-sinflarda dars elementlari uchun ajratilgan vaqtning munosabati keskin farqlanadi. Ayrim elementlarga juda qisqa vaqt ketsa, ayrimlariga esa nisbatan ko'p vaqt sarflanadi.

Darsning klassifikatsiyasiga qarab bir-biri bilan o'zaro bog'langan turli xildagi dars elementlaridan foydalanish yangi materialni o'zlashtirish darslarning samaradorligiga ta'sirini ko'rsatishi amaliyotchilar tomonidan isbotlangan.

g) jismoniy madaniyat darslarining didaktik vazifasiga ko'ra mustahkamlash va takomillashtirish darslari – kirish, yangi materialni o'zlashtirish darslaridan so'ng, o'qitilayotgan harakat faoliyati yoki harakat akti texnikasining zvenosi o'zlashtirilgandan so'ng, bu harakatlarni bajarishda mukammallikka erishishni maqsad qilib tashkillanadi. Soddaroq qilib aytganda o'zlashtirilgan harakat faoliyatini erkin, ravon, yanada chiroyli qilib bajarishni maqsad qilib qo'yadi.

Mustahkamlash va takomillashtirish darslarida asosiy e'tibor mashqlarni bajarish orqali xosil bo'lgan harakat ko'nikmalarini malakaga aylantirish, mashqni bajarish tamoyilini topish, har bir o'quvchi (shug'ullanuvchi)ga o'ziga muvofiq, uning individual xususiyatlarini xisobga olib harakat texnikasini tanlashga qaratiladi. Bundan tashqari mustahkamlash va takomillashtirish jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun qulay sharoit yuzaga kelishi mumkin.

Darslarning didaktik (ayrim adabiyotlarda pedagogik) vazifasiga ko'ra turkumlanadigan bu xili «trenirovka darsi» tarzida tashkillanib, faqat jismoniy sifatlarni rivojlantirishni maqsad qilib qo'yishi ham mumkin.

Darsning bu xili o'zining mazmunida quyidagi tipik elementlarni mujassamlashtirishi mumkin:

1. O'quvchilar diqqatini mustahkamlanadigan, takomillashtiriladigan harakat faoliyatining ijrosiga yo'naltirish.

2. Ularni o'quvchi organizmida ishchanlikni yuzaga keltirishi (maxsus chigal yozish mashqlari orqali).

3. Harakat texnikasi va taktikasini mustahkamlash va takomillashtirish bilan uning ijrosida ortiqcha zo'r berishdan qutilish.

4. Yuklamani boshqarish (oshirish, kamaytirish).

5. Darsni yakunlash va uyga vazifa berish, uyushgan xolatda mashg'ulot joyidan ketish.

d) jismoniy madaniyat darslarining didaktik vazifalariga ko'ra yakuniy dars tipi - shu klassifikatsiyaga kiruvchi darslardan mazmuni va pedagogik vazifasi nuqtai nazaridan butunlay farqlanadi.

Bunday darslarning mazmuni o'z ichiga o'quv yili davomida, o'quv choragi yoki dastur

materialini o'zlashtirib bo'lib, uning mustaxkamlanishi, takomillashtirilishi jarayoni o'zining nihoyasiga yetgandan so'ng, xosil bo'lgan harakat malakalarining darajasini, o'tkazilgan turkum darslar natijasini aniqlashga, o'qitishga yakun yasashni o'z ichiga oladi.

Yakuniy dars o'quvchilarning bilimlari, egallagan harakat malakalari va ko'nikmalarini baxolash tarzida amalga oshiriladi. Bunday darslar o'quv choraklarining oxirgi yoki dastur materialining bo'limlarini yakuni, o'qitilayotgan material uchun foydalanilgan darslar turkumini tugallanishidan so'ng hamda o'quv yilining eng oxirgi yakuniy darslari sifatida tashkillanadi.

Yakunlov darslarni tashkillash oldindan rejalashtiriladi. Bu darslarda o'quvchilar o'zlarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligining yillik o'zgarishining ko'rsatkichlariga oid yakuniy xisobotlari bilan qatnashadilar.

Hozirgi kunda jismoniy madaniyat darslarining bu turkumini ota-onalar ishtirokida o'tkazish odati shakllangan. Ota onalarning bu jarayondagi ishtiroki farzandlarining faqat umumiy ta'lim fanlari bo'yicha bilimlarining nazoratinigina emas, balki ularning o'quv yili davomidagi jismoniy tarbiyalanganligining darajasi, jismoniy madaniyatga egaligining xolati haqidagi ma'lumotlarga ega bo'lishiga sabab bo'ladi.

Darsning bunday klassifikatsiyasi faqat o'quv-tarbiya jarayoni uchun yakun bo'lib qolmay, uning natijalari, eng avvalo o'qituvchining faoliyatiga baho berish uchun hamda o'quvchi va ota-onalar uchun ham zaruriydir. Darsning bu xili ham yuqorida qayd qilingan o'zining tashkiliy tuzilmasining qismlaridan tashqari xar bir qismning tarkibiy elementlariga ega.

Jismoniy madaniyat darslarini yo'naltirilgan maqsadiga ko'ra klassifikatsiyalash

Jismoniy madaniyat darslarining qayd qilingan klassifikatsiyasi biz o'rgangan darslar mazmuni (o'qitiladigan o'quv materiali) tashkillanishi va tuzilishining texnologiyalari, foydalaniladigan vositalari, usul, uslubiyotlari bilan farqlanadi. Darslarning maqsadi bir o'quv yili, o'quv choragi yoki qator darslar uchun qo'yilmay, ma'lum davr, etap, qator yillar davomida xal qilish uchun qo'yiladi. Maqsadli yo'naltirilgan darslar, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarini quyidagi xillari:

a) umumiy jismoniy tarbiyalash yoki umumiy jismoniy tayyorgarlik maqsadidagi darslari;

b) amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik maqsadiga yo'naltirilgan darslari;

v) sport trenirovkasi maqsadidagi darslari;

g) maqsadli yo'nalishiga ko'ra metodik darslar;

d) davolash maqsadidagi jismoniy tarbiya darslari orqali amalga oshiriladi

Umumiy jismoniy madaniyat yoki umumiy jismoniy tayyorgarlikka yo'naltirilgan darslar (mashg'ulotlar) - o'quvchi (shug'ullanuvchi) organizmining jismoniy sifatlarini har tomonlama rivojlantirish orqali jismonan garmonik tayyorgarlikni yo'lga qo'yishga yo'naltiriladi. O'quvchining jismoniy tayyorgarligi darajasini kamida «Alpomish» va «Barchinoy» salomatlik testi talab normalari darajasida rivojlanganlikka ega qilishdek maqsadni o'z oldiga qo'yadi.

Qayd qilingan klassifikatsiyasidagi darslarning asosiy vositalari, foydalaniladigan uslubiyotlari, mazmuni va tashkillash texnologiyasi an'anaviy jismoniy madaniyat darslaridan aytarli darajada farqlanmaydi. Faqat mashg'ulotning o'tkazilishi vaqti shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarligi darajasiga qarab turlicha (60, 90, 120 daqiqa va undan ortiq bo'lishi mumkin.

Belgilangan kasb-hunar uchun zaruriy jismoniy tayyorgarlik darslari amaliy jismoniy tayyorgarlik darslari deb nomlanuvchi darslar klassifikatsiyasi orqali yo'lga qo'yiladi. Belgilangan kasb, hunar o'zining ham umumiy, ham maxsus jismoniy tayyorgarligini taqazo etadi. Shunga ko'ra bunday darslar «harbiy jismoniy tayyorgarlik», «o't o'chiruvchilar jismoniy tayyorgarligi», «kosmonavt jismoniy tayyorgarligi», «nonvoy, sartarosh, tikuvchi, temirchi jismoniy tayyorgarligi» deb ma'lum maqsadga yo'naltirilib o'tkaziladi.

Masalan, temirchining harakat - tayanch apparati, yelka kamar muskullari lozim bo'lgan darajadagi rivojlanganlikka ega bo'lishi, muskul kuchi, ularning «kuch-chidamliligi» deb ataladigan qo'shma harakat sifatleri amaliy jismoniy tayyorgarlik darslarida kasbiy maqsadiga yo'naltirilib tarbiyalanadi.

Sport trenirovkasi darslari. Sportning tanlangan turi bo'yicha yuqori sport mahoratiga erishishga yoki salomatligining darajasini maromli ushlab - sog'lamlashtirish maqsadiga yo'naltirilib tashkillanadi. Odatda qayd qilingan darslarni - o'quv trenirovka darslari, trenirovka tipidagi darslar hamda kombinatsiyalashtirilgan darslar deb guruhlash jismoniy tarbiya amaliyotida qabul qilingan.

- o'quv-trenirovka darslarining mazmuni tanlangan sport turining texnik elementlarini o'zlashtirishni, uni shug'ullanuvchi individ uchun ratsionalni tanlashni maqsad qilib qo'yadi va shu maqsadni xal qilishga yo'naltiriladi.

- trenirovka darslari sport mahoratini oshirish maqsadida egallangan sport texnikasini takomillashtirish orqali yuqori sport natijalariga erishishni maqsad qilib qo'yadi va darsning mazmuni uni hal qilishga yo'naltiriladi. Trenirovka darslari o'quv muassasalarida o'quv choraklarining, o'quv semestrlarining oxirida, o'zlashtirilishi lozim bo'lgan yangi o'quv materialini o'qitib bo'lingandan so'ng tashkillanadi.

- o'quv-trenirovka darslari va trenirovka darslarining maqsadli yo'naltirilgan vositalari, ta'lim usuliyotlarining xususiy vazifalarini variatsiyalashtirish orqali kombinatsiyalashtirilgan sport trenirovkasi darslari yuzaga keltirilib, sport turining yangi ratsional texnik elementlari va sport maxoratini, sport natijasini ortishiga salbiy ta'sir qilayotgan, qo'rsatayotgan jihatlarda ustida ishlash yo'lga qo'yiladi. Bunday darslarni tashkillash soxa mutaxassisidan sport turi uning texnikasi va taktikasiga oid maxsus bilimlarni, tayyorlanilayotgan musobaqaning raqib qatnashchilari, ularning taxminiy tayyorgarligiga oid bilimlarga ega bo'lishi musobaqalarga tayyorlash, ularda ishtirok etish bo'yicha boy tajribaga ega bo'lishi davr talabidir.

Yo'naltirilgan maqsadga ko'ra metodik darslar asosan soxaning tajribali mutaxassislarining boy tajribasini o'rganish, jismoniy tarbiya darslariga oid innovatsion texnologiyalar, darsning nazariyasi, uni tashkillash, tashkillash metodlari va o'tkazish texnologiyasiga kiritilgan o'zgarishlarni tahlil qilish, tajriba almashish, munozaralar, suhbatlar o'tkazish tarzida uyushtiriladi.

Bunday darslarning predmeti darsning nazariyasi yoki uning metodikasidir. Qayd qilingan darslar - o'quv muassasalarining ochiq darslari, o'zaro darslarga qatnashuv tarzida, metodik birlashmalar rejasi asosidagi darslar sifatida, qayta tayyorlov, malaka oshirish kurslari, fakultetlarining mashg'ulotlari va boshqalarning tarkibida tashkillanadi.

Yo'naltirilgan maqsadga ko'ra davolash jismoniy tarbiyasi darslari davolash mahkamalariga qarashli - poliklinikalar, kasalxonalarining reabilitatsiya xonalari, davolash kabinetlari, sanatoriyalarning xonalari, davolash markazlarida tashkillanadi.

Qayd qilingan dars turkumining maqsadi to'la, rivojlanishdan orqada qolgan, vaqtinchalik kasallik davrini o'ttandan so'ng tiklanish maqsadida, shikastlanish oqibatida yuzaga kelgan jismoniy kamchiliklar va boshqalarni davolashga yo'naltiriladi. Mazmuni, vositalari, foydalaniladigan uslubiyotlari hamda beriladigan jismoniy yuklama davolovchi tibbiy xodim va soha mutaxassisi tomonidan rejalashtiriladi. Bunday darslarning davomiyligi individning davolanish tashxisi, uning salomatligi xolati va mashg'ulot uchun yaratilgan moddiy texnik sharoitiga qarab belgilandi. Mashg'ulotda tibbiy xodimning ishtirok etishi shart.

Predmetining mazmuniga ko'ra jismoniy madaniyat darslarining klassifikatsiyasi

Predmetining mazmuniga ko'ra klassifikatsiyalanuvchi jismoniy madaniyat darslari - bilim berish (olish); tarbiyalash (jismoniy sifatlarini, ma'naviy, ruhiy tarbiya va ularning boshqa shakllari)ni tarbiyalash; sog'lomlashtirish vazifalarini xal qilishni maqsad qilib belgilaydi, uni amalga oshiradi.

Bilim berish darslari - o'zining mazmunidan kelib chiqib jismoniy mashqlarning organizmga ta'siri, shug'ullanish jarayonida organizmda sodir bo'ladigan biologik, biomexanik, anatomo-fiziologik, pedagogik, psixologik o'zgarishlar amaliy malaka va ko'nikmalarning ko'chishi ijobiy, salbiy, xayotiy zaruriy harkat, malaka va ko'nikmalarning shakllanishi, ularning ko'chishi va boshqa ilmiy-nazariy, uslubiy, strukturaviy o'zgarishlarga oid nazariy bilimlarni mujassamlashtiradi.

Mamlakatimizning o'quv mussalarining mustaqilligimizgacha bo'lgan davridagi jismoniy tarbiya dasturlarida nazariy bilim berish darslariga (o'quv yili davomida 2-4 soat hajmida) alohida vaqt ajratilgan va bu o'z natijasini bergan. Amaldagi DTSning jismoniy tarbiya dasturi nazariy bilimlarni o'qitishni amaliy darslari davomida amalga oshirishni tavsiya qilgan. Uslubchilarning fikricha o'qituvchilar faqat amaliy malakalarni shakllantirishni o'zlarining asosiy ishi deb qarab, nazariy bilimlarni o'quvchilarda shakllantirishga nisbatan kam e'tibor berayotirlar degan fikr bildirmoqdalar.

Shunga ko'ra darslarda naziriy bilimlarga nisbatan e'tiborni kuchaytirish hozirgi kun uchun dolzarbdir. Ayniqsa, sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati nazariy bilimlari qayd qilingan klassifikatsiyadagi darslarni taqazo etadi.

Tarbiyalash darslari - o'z mazmunidan kelib chiqib jismoniy sifatlarni rivojlantirish, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonida aqliy, ma'naviy, ruhiy, estetik, mehnat tarbiyasini amalga oshirishdek tarbiyaviy vazifalarni hal qilishga yo'naltirilib tashkil qilinadi.

Xar qanday harakat faoliyati, harakat aktini belgilangan ritmda uzoq muddat davomida bajarish - chidamlilikni, uni tez, yuqori intensivlikda bajarish tezlik, tezlik-chidamliligini, kuch sarflab takrorlash kuch harakat sifatini tarbiyalashi sir emas. Aynan shu mashqni bajarish orqali aqliy tarbiyani, uni chiroyli, ko'rgan havas qiladigan darajada bajarish esa estetik tarbiyani shakllantirishdek jihatlari, maqsadiga ko'ra tarbiyalash darslarida amalga oshiriladi. Gimnastning qo'shpoyadagi qoyil-maqom qilib bajargan mashqi, sprinterning stardan chiqishi, masofa bo'ylab tezlik-kuch sifatlarini namoyon qilishining tashqi go'zalligini xis qilish tarbiyalash darslarida amalga oshiriladi. Shug'ullanishning o'zi mehnat. Organizm ijro uchun quvvat sarflaydi, uzoq vaqt samarali mashqlanish mehnat qilish malakalarini tarbiyalaydi.

Jismoniy tarbiya amaliyotida predmetiga ko'ra Sog'lomlashtirish darslari, ish qobiliyatini tiklash, organizmining tashqi ko'rinishini yaxshilash (rivojlantirishga) yo'naltirilgan darslar deb guruhlanib tashkillanadi. Bu guruhdagi darslarning aniq vazifalari ularning nomlari mazmunida ifodalangan. Qayd qilingan darslar guruhining hayotiy - amaliy ahamiyati o'ta muhim. Ularni yo'naltirib tashkillash dars qatnashchilariga umri davomida o'zi, oilasi, farzandlarining tarbiyasi uchun zaruriy bilimlarni beradi.

Jismoniy tarbiya darslarining metodik xususiyatlariga ko'ra klassifikatsiyasi tarkibida reproduktiv - o'rganish maqsadida qayta takrorlash mumkin bo'lgan darslar; yangilik axtarish maqsadi bilan tashkillanadigan (evristik) darslar; ilmiy tadqiqotlar o'tkazish maqsadida tashkillanadigan darslar; muammoli darslar deb nomlanuvchi darslarni o'zida mujassamlashtiradi.

Jismoniy madaniyat darslarining reproduktiv maqsadida tashkillashdan o'rganilganlarni qayta takrorlash imkoniyati qulay. Ilmiy tadqiqotlar davomida evristik darslardan foydalaniladi. Oldindan o'rganilishi lozim bo'lgan muammalar aniqlanib ularni hal qilish darslari tashkil qilinadi.

Mavzu bo'yicha testlar

1. Jismoniy madaniyat darsining tiplarn uning klassifikatsiyasidan qanday farqlanadi?

a) Klassifikatsiyasi darsning tashkillash xarakteri, didaktik vazifalari, belgilangan maqsadga yo'naltirilganligi, metodik xususiyatlari, predmetining mazmuni bilan farqlanadi.

b) Dasturning o'quv materialini o'qitishdagi ta'limning metodik tamoyillarini amalda qo'llashi bilan.

s) Jismoniy madaniyat ta'limining tashkillanishi, uning mazmunini kontingetning jismoniy tayyorgarligi, rivojlanganligiga muvofiq lashtirilganligi bilan.

d) Mashg'ulot davomida o'quvchilarning organizmida sodir bo'ladigan funktsional o'zgarishlar bilan.

e) Qayd qilinganlarni barchasini dars tiplarida mujassamlashtirilganligi bilan.

2. O'zlashtiriladigan harakat faoliyati haqida «birlamchi tassavvur» hosil qiladigan darsning belgilang.

a) Yangi materialni o'zlashtirish dars tipi.

- b) Tanishtirish, o'zlashtirish, takrorlash dars tipi.
- s) Aktsentli kompleksli va aralash dars tipi.
- d) Yo'naltirilgan maqsadiga ko'ra dars tipi.
- e) Qayd qilinganlarni barchasi.

3. Aktsentli, kompleksli va aralash dars tiplari turkumlanishiga ko'ra qaysi dars klassifikatsiyasi kiradi?

- a) Metodik xususiyatiga ko'ra klassifikatsiyalanadigan darslarga.
- b) Yo'naltirilgan maqsadiga ko'ra klassifikatsiyalanadigan darslarga.
- s) Tashkillash xarakteriga ko'ra darslar klassifikatsiyasiga.
- d) Metodik xususiyatlariga ko'ra klassifikatsiyalanadigan darslarga.
- e) Predmetini mazmuniga ko'ra.

4. Pedagogik vazifalariga ko'ra dars tiplari.

- a) Yangi materialni o'zlashtirish dars tipi.
- b) Tanishtirish, o'zlashtirish, takrorlash dars tipi.
- s) Aktsentli kompleksli va aralash dars tipi.
- d) Yo'naltirilgan maqsadiga ko'ra dars tipi.
- e) Qayd qilinganlarni barchasi.

5. Reproduktiv, evristik, muammoli, izlanishlarni maqsad qilgan darslar qayd qilingan dars guruhlarining qaysi biriga taaluqli.

- a) Metodik xususiyatiga ko'ra klassifikatsiyalanadigan darslarga.
- b) Yo'naltirilgan maqsadiga ko'ra klassifikatsiyalanadigan darslarga.
- s) Tashkillash xarakteriga ko'ra darslar klassifikatsiyasiga.
- d) Metodik xususiyatlariga ko'ra klassifikatsiyalanadigan darslarga.
- e) Predmetini mazmuniga ko'ra.

Nazorat savollari

1. Dars klassifikatsiyasining jismoniy madaniyat ta'limidagi mohiyati.
2. Aktsentli, kompleksli va aralash darslarga xarakteristika.
3. Bilim berish, tarbiyalash darslari.
4. Sog'lomlashtirish darslarining tasnifi.
5. Kasbiy jismoniy tayyorgarlik darslari.
6. Shaklantiruvchi, ko'rinishini yaxshilovchi dars tiplari.
7. O'quv - tenirovka darslari
8. Davolash jismoniy madaniyati darslari.

Mustaqil ta'lim mavzulari

1. Yangi materialni o'zlashtirish dars tipi.
2. Tanishtirish, o'zlashtirish, takrorlash dars tipi.
3. Aktsentli kompleksli va aralash dars tipi.
4. Yo'naltirilgan maqsadiga ko'ra dars tipi.
5. Amaliy jismoniy tayyorgarlik dars tipi.
6. Reproduktiv dars tipining tasniflanishi

Adabiyotlar

1. Abdumalikov R. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat va sport tarixi. O'quv qo'llanma Toshkent 1993 y.
2. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. O'quv qo'llanma Toshkent Abu Ali Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti 2002 yil.
3. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Учебное пособия Ташкент UzGosIFK 2007 г.
4. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari - Toshkent., O'quv

qo‘llanma O‘zDJTI, 2005 yil - 238 b.

5. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., darslik “Iqtisod -moliya” 2008 yil - 300 b.

6. Мараев Л.Р. Теор[^] и методика физического воспитание - Учебник МоскВа «Физкультура и спорт» - 2005 г.

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

Akademik litsey va kasb-hunar kollejlarida jismoniy tarbiya

REJA:

1. Tushuntirish xakida ma’lumot.
2. Akademik litsey va kasb-xunar kollejlari
- a) Birinchi boskich talabalari uchun bilim asoslari.
- b) Amaliy mashgulotlar.
- v) Kasbiy amaliy jismoniy tayergarlik.
- g) Amaliy kasbiy jismoniy tayergarlikning kasbga tegishligi va mazmuni.
- d) Uyga beriladigan vazifalar.
3. Ikkinchi boskich talabalari uchun jismoniy tarbiya darslari.
- a) Bilim asoslari.
- b) Amaliy mashgulotlar.
- v) Uyga beriladigan vazifalar.
4. Uchinchi boskich talabalari uchun jismoniy tarbiya darslari.
- a) Bilim asoslari.
- b) Amaliy mashgulotlar.
- v) Uyga beriladigan vazifalar.
5. Akademik litsey va kasb-xunar kollejlari ukuvchilari uchun jismoniy tarbiya fanidan tekshiruv mashklari va sinov normalari.
6. Ukuv kun tartibida soglomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlari.
7. Ukishdan tashkari vakt
- da jismoniy tarbiya, sayexlik va xar xil sport turlari bilan shugullanish.

Uzbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport tugri- sidagi konun", "Soglom avlod uchun" dasturi, "Kadrlar tayerlash milliy dasturi", "Ta’lim tugrisidagi konun"lari amalga oshirilishi munosabati bilan yeshlarning salomatligini mustaxkamlash, ugil kiz- larni mustakil xaetga tayerlash talabiga tula javob bera oladigan jismoniy tarbiya nazariyasi va amalieti yeshlarga urgatilishi lozim. Zamonaviy jismoniy tarbiya xalk salomatligini mustaxkamlash, uning ilmiy va jismoniy imkoniyatlarini tula ruebga chikarishga kumaklashi- shi lozim. Respublikamizda xalkimizning milliy an’analari ulugvor- ligi va guzalligi fanlar orkali barcha ukuvchilarga yetkazilishi, ularda fikrlash kobiliyatini oshiradi, ongiga ota-bobolarimiz xaeti- ning konuni bulgan axlok-koidalarini singdirib, ishlab chikish fao- liyatida jonbozlik kursatishga tayerlaydi. SHuning uchun akademik li- tsey va kasb-xunar kollejlari

da jismoniy tarbiya fanining asosiy maksadi xar tomonlama rivojlangan ma’naviy jixatdan tarbiyalangan soglom yeshlarni tarbiyalashdan iborat.

- Akademik litsey va kasb-xunar kollejlari orasida ukuvchilari jismoniy tarbiyani tadbik etishda kuyidagi asosiy maksad va vazifa- lar kuzda tutiladi:
- Javobgarlikni xis kiladi, jamoatchi, irodani, tartibli, ja- moat ishlarida faol kadnashadigan, goyaviy chinikkan va ijobiy dune- karashga ega bulgan yeshlarni tarbiyalash;
 - Yukori ishchanlikni ta’minlash, soglikni saklash va bular xaki- da doimiy kaygurish;
 - Xarakat faoliyatlarini bajara bilish va takomillashtirish;
 - Xaetda kerakli anik mexnat faoliyatini va mudofa xizmatini utashni urganish, anik kasbiy malakalarni egallashga yerdamlashish;
 - Jismoniy tarbiya, tibbiet va gigiena soxasida kerakli naza- riy bilimlar va amaliy malakalarni urganish;
 - Soglom yashash tarzida jismoniy tarbiya vositalaridan samara- li foydalanish;

- Jismoniy mashklar bilan muntazam shugullanish extiejini ta'minlash;
 - Xarakter tartibini mumkin kadar mustakil tugri taksimlashni
8. Jismoniy tarbiya darslari.
9. Ukuv kun tartibidagi soglomashtirish - jismoniy tarbiya tadbirlari.

10. Darsdan tashkari vaktida jismoniy tarbiya, sayexlik va xar xil sport turlari bilan shugullanish.

Jismoniy tarbiya dasturi barcha ukuvchilarning xar kuni jismo- niy tarbiya mashklari bilan shugullanishni kuzda tutadi va xar bir ukuvchining xaftalik xarakter faolligini 12-14 soatgacha yetkazishni ta'minlashi lozim. Jismoniy tarbiya darslari xaftasiga 2 soat xiso- bida utish yuzasidan kuyidagi taxminiy taksimlash jadvali tavsia ki- linadi.

Akademik litsey va kasb-xunar kollejlari uchun jismoniy tar- biya fani buyicha ukuv soatlarini takminiy taksimi.

O' qish muddati, o' qish yili	O' quv yili davomida ajratilgan soatlar	Bilim asoslari	gimnastmka	Engil atletika	Sport o' yinlari	Amaliy-kasbiy jismoniy tarbiya	Batbatay yergarligi	Milliy kurash	suzish	Xarakteratli o' yinlar
1-bos	80	4	10	14	24	4	4	6	8	6
2-bos	50	2	4	6	12	4	6	6	6	4
3-bos	30	2	2	4	8	2	2	4	4	2
jami	160	8	16	24	44	10	12	16	18	12

Respublika akademik liyttsey va kasb-xunar kollejlari bugungi kunda xar xil sport bazalariga ega. Bundan tashkari ularning ik- lim sharoitlarida xam fark bor. SHu nuqtai nazardan dasturning 1-jadvalida keltirilgan ukuv soatlarining jismoniy tayergarlik turlari buyicha taksimlanish taxminiy bulib xisoblanadi. Ukuv yur- tlarining jismoniy tarbiya raxbarlari uz sharoitlarini xisobga ol- gan xolda ukuv soatlarini jismoniy tayergarlik turlari buyicha taksimlanishiga (viloyat yeki shaxar urta maxsus, kasb-xunar ta'limi boshkarmalari bilan kelishilgan xolda) uzgartirishlar kiritishlari mumkin.

Darsni iloji boricha ochik xavoda, uyin va musobaka tarzida utkazish xamda xar bir darsda ukuvchilarni uyga vazifalar berilishi maksadga muofikdir. Uyga beriladigan vazifalarning mazmuni, komatini rostlash, gigienik koidalarga jiddiy rioya kilishi, nazariy bilimlarni kengaytirishi va mustaxkamlash xarakter malakalarini takomillashtirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, sport turlarining tarixi, xozirgi axvolini, musobaka koidalarni urganishlardan iborat buladi.

Ukuvchilarni xarbiy ta'lim darsida tayergarligiga yerdam berish maksadida ularni saflanish va kayta saflanishi, buyruklarini anik va tulik bajarishga urgatish uchun xar xil bir darsda 3-5 dakika ajratish zarurdir.

Jismoniy tarbiya darslarida ukuv guruxlari kichik guruxlarga bulinib utiladi. Ukuvchilarning soni xar bir ukituvchida 10-15 tadan oshmasligi kerak. Ukuv jaraenida ukuvchilarga nazorat uchun kuyidagi xujjatlar tavsia etiladi: Ukuv jurnali ,raxbar tomonidan tasdiklangan jismoniy tarbiya buyicha ukuv-ish rejasi, kundalik dars rejasi, ukituvchining daftari.

3)-Maxsus.

1) Asosiy guruxga soglom, jismonan bakuvvat, boshidan utkazgan kasalliklarning xech kandy asorati kolmagan, usib rivojlanishda anatomik , morfologik, fiziologik xech kandy kamchiliklari bulma- gan ukuvchilar kmritiladi . Bu gurux talabalari sportning biror turida malakalarini oshirishlari va musobakalarda katnashishlari mum- kin.

11. Tayerlov guruxiga avval biror kasallik bilan og'rikan, lekin uning sezilarli asorati kolmagan, jismonan zaifrok, katta yuklanishlarni kutara olmaydigan talabalar kiritiladi. tayerlov guruxining vazifasi yeshugil kizlarning badanlarini chiniktirib jismonan tayerlab ularni asosiy guruxga utkazish.

12. Maxsus tibbiy guruxiga salomatligida biron-bir kamchiligi bulgan, avval boshidankechirgan kasalliklarning sezilarli tibbiy nuqtai nazaridan tasdiklanadigan, asoratlari saklanib kolgan, yakin orada kasalxonada davolanib chikkan jarroxlik opera-tsiyasidan keyingi xolatdagi ukuvchilar kiritiladi va sport kiyimlarida maxsus tashkil etilgan darslarga katnashishlari lozim.

20 foizdan kuprok jismoniy tarbiya darslariga katnashmagan ukuvchilar yakuniy sinovlarga kuyilmaydi.

II Jismoniy tarbiya darslari

Jismoniy tarbiya darslari asosiy shakl bulib xisoblanadi va kuyidagi jismoniy tarbiya darslriga bulgan talablar amalga oshiriladi:

- Ukuvchilarning sogligi, jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayergarligini xisobga olgan xolda ularni tibbiy guruxlarga bulib, jismoniy yuklashlarni berish;

- Darslarda yukori motor zichlikka (YuOXgacha) va maksimal jushkinlikka erishishga xarakat kilish;

- CHidamlilik jismoniy sifatlarini tarbiyalash

- Xar bir darsda avval urgangan xarakat malakalarini takomillashtirib, yangilprini urgatish va jismoniy sifatlarini kamolotga yetkazish;

- Ukuvchilarda jismoniy tarbiya va sport buyicha bilim saviyasini boyitish.

Darsning mazmuni va uslubiyatini jismoniy tarbiya raxbar va ukituvchi tanlaydi. Jismoniy tarbiya dars materiallari nazariy va amaliy bulinmalaridan iborat.

I Boskich Bilim asoslari

Uzbekiston respublikasida jismoniy tarbiyaning rivojlanishi tarixi. Uzbekiston respublikasi "Ta'lim xakidagi, kadrlar tayerlash milliy dasturi" xamda "Jismoniy tarbiya va sport tugrisida ko'nunlari", "Soglom avlod uchun" davlat dasturini xaetga tadbik etish. Uzbekiston Respublikasi sportchilarining xalkaro musobakalarda katnashishi.

Akademik litsey va kasb xunar kollejlarida jismoniy tarbiyaning maksadi, ukuvchilarning kelgusi kasbiy faoliyatida jismoniy tarbiyaning yerdamchi axamiyati. Ukuvchining kun tartibida, darsdan tashkari vaktida jismoniy tarbiyani tashkil kilish va jismoniy tarbiya vositalaridan mustakil foydalanish. Insonning jismoniy rivojlani-shiga va solomatligini mustaxkamlashda jismoniy mashklarning ta'siri inson organizmiga zararli odatlarining (spirtli ichimlik ichish, chekish, narkotik moddalarni kabul kilish va boshkalar) salbiy ta'sirini tushuntirish va ularga karshi kurashish.

* Sayexlik, sport va boshka mashgulotlar jaraenida shikastlanishlarda birinchi yerdam kursatish. Uz-uzini ukalash chiniktirish usullari va koidalari. Uz-uzini nazorat kilish (tana ogirligi, ovkatlanish tartibi, uyku, faol dam olish, nafas olishi va tomir urishi).

Abu Ali Ibn Sino jismoniy mashklar tugrisida...SHaxsiy gigiena va tibbiy nazoratning axamiyati. Xalkaro olimpiadaning tashkil kilinishi va uning prezidenti. Uzbekistonda milliy sport uyinlarining rivojlanishi. Sport maydonchalarining ulchamlari.

Amaliy.

Gimnastika, saf mashklari, umumrivojlantiruvchi mashklar, o'silish va tayanishlar, akrobatika, tayanib sakrash, yengil atletika sakrashlar, sport uyinlari, volleybol.

Amshnsh-kasbiy jismoniy tayergarlik akademik litsey va kasb-xunar kollejlarida umumjismoniy taergarlik asoslariga tayangan xolda axsus maksadlarni amalga oshiradi va ukuvchilarning kelajak mexnat faoliyatlarining asosiy turlari bilan boglik buladi

Amaliy kasbiy jismoniy tayergarlikning asosiy maksadlari kuyidagilardan iborat:

Ukuvchilarning xunarga taalukli va zaruriy jismoniy sifatlarini takomillashtirish va rivojlantirish;

Anik xunarga taalukli va organizmga kerakli fiziologik faoliyatlarini uzlashtirish;

Mexnat sharoitida ginodinamika majburiyish vaziyati ;xarakat- ning yukori va past intensivlik, tolikish kabi noxush ta'sirlarni oldini olish

Xunarga taalukli jismoniy tayergarliklar ukish boskichlariga karab xar xil buladi. Boskichdan boskichga xunarga taalukli vosita- lar asta sekinkupayib boradi .1 boskichda 30, 2 boskichda 40% ni tashkil etadi.

Xunarga taalukli sifatlarni ukuvchilarda ukishning 2 boskichi- ning oxirida yukori darajaga chikarish lozim.

Amaliy-kasbiy jismoniy tayergarlikning kasbga tegishliliigi va mazmuni:

1 Metallga ishlov berish dastgoxlarida ishlovchi mutaxassislar: parmalash, tokar, va boshkalar .

Kasbga talabalar : yelka ,gavda muskullari, gavda va oek bu- ginlarini rivojlantirish;tik vaziyatda muvozanat saklashni takomil- lashtirish; oeklar chidamliligini , statik va umumiy chidamlilikni rivojlantirish ; kul xarakatlarini anik muvofiklashtirish AKJT vosi- talari xar xil turdagi yurishlar, chap va ung oeklarda sakrashlar, ogirlik kutarish va buyinlar bilan ishlash; gimnastika taekchasi, gardish bilan mashklar ; dumalok oshish,boshda tik turish va orkaga xar xil tirmashib chikishlar, tupni ushlab olish, yukori va kiya balandlik- lardan tushishlar va boshkalar. Yengil atletika, gimnastika basketbol va kul tupi, tennis, stol tenisi kabisport turlari bilan shugul- lanish tavsiya etiladi.

2.Kul bilan nozik,anik kasb ishlarini bajaruvchilar: mayda kismlarni yiguvchilar, radiomontajchi, chizuvchi, tikuvchi, soatsozlar.

Kasbga talablar: dikkatni bir joyga karata olish, kul barmok- lari bilan anik xarakatlrni bajarishni boshkara olish. Umumiy chi- damlilikni takomillashtirish va rivojlantirish; mexnat sharoitiga no- kulayta'sirlarni oldini olish; mexnat faoliyatiga doir ba'zi kul va tana muskullarini rivojlantirish, umurtkaning xar xil kasaliklar- ga chalinishini oldini olish va boshkalar.

AKJT vositalari :1000 va ZOOOm yugurish, argamchidan sakrash uchun utirgich bilan mashklar bajarish ; korinda yetgan xolatda orka- ga egilish, ikki tennis tupi bilan xar xil mashklarni bajarish: tup- ni barmoklar yerdamida olib yurish;tupni anik nishonga olish, voley- bol tupini yukoridan sherikka uzatish devordan yeki pasdan kullarga tayangan xolatdan barmoklar yerdamida siltanish va boshkalar. Yengil atletika, volebol, stol tenisi va gandbol kabi sport turlari bi- lan shugillanishi tavsiya kilinadi.

3. Transport kabi teplovozchi boshkaruvchisi, uning yerdamchisi, mino- ra kran boshkaruvchisi, traktorchi avtomabil va boshka kishlok xujaligi mashinalarini xaydovchilari.

Gimnastika,basketbol, yengil atletika kabi sport turlari bi- lan shugunlanish tavsiya kilinadi.

4. Kurilish kasblari: Materallarga ishlov beruvchi, durodgorlik, gisht teruvchi, suvokchi va boshkalar.

Kasbga talablar: oek, bel, yengil muskullarni va kuchni; statik va vietibuliyar chidamliligini takomillashtirish, chakkonlik, muozanat saklash kobilyatlari va chegarani tanish malakalarini rivojlantirish.

AKJT vositalari: tik, yenbosh bilan osilgan arkonlarga tirma- shib chikish malakalari; bosh va kullarda uchburchak xosil kilib tik turish, tayanch ustida yurib muozanat saklash; balandlikdan tushak (mat) ustiga yumshok sakrab tushishlar;ogirliklar bilan mashklar va xakozo. Gimnastika, akrobatika, suzish, suvga sakrash kabi sport turlaribilan shugunlanish tavsiya etiladi.

13. Konveyerda uzuluksiz ishlaydigan kasblar: soat, avtomabil, televizor yiguvchilar;poyafzal tikuvchilar va boshkalar. Kasbga ta-

lablar: anik xarakat tezligini oshirish, rivojlantirish; uyinida chakkonlik va mashklar bajarganda chidamlilik xarakatlarini muafik- lashtirish. AKJT vositalari: 20,30 m. kabi kiska masofalarga yuguri- shi; chap va ung oeklarda belgilangan chiziklardan sakrab utish; bas- ketbol tuplarini olib yurishlarda xarakat yunalishlarini uzgartirish, tupni kukrak oldidan uzatish, tupni savatga xarakatda otish va bosh- kalar.

Basketbol, volebol, yengil atletika, velosport kabi sport turlari bilan shugulanish tavsiya kilinadi.

14. Tukimachilik ishlab chikarish kasbi: Tikuvchilik, charx aylan- tiruvchilar va boshkalar.

Kasbga talablar: xarakat tezligi va aniklikni muofiklashtirish va tokomillashtirish; maxsus, umumiy chidamlilikni oshirish; bel va oek muskullari, kul buginlarining xarakatchanligini takomillashtirish; mikroiklimning kiyin sharoitiga chidamliligini oshirish, organiz- mni uziga xos xususiyatlari sharoitiga moslashtirish. AKJT vositalari: xarakat imkoniyatlariga moslashtirib (argamchi, tennis tupi, gim- nastika taekchasi; tuldirma tup, esanderlar bilan) va rivojlantiruvchi mashklar; yunalishni uzgartirib yugurish; urta va uzok masofa- larga yugurish yengil atletikaning sport.

Anjomlarini yarim kuch va kuch bilan anik muljalga uloktirish: kul- lar bilan navbatma- navbat basketbol tupini maydonchada xar xil yu- nalishda va tezlikni uzgartirib olib yugurish : xar xil uzoklikga tupni ochik va yunalganini berkitib, kutulmaganda uzatish: xarakat- li uyinlar, tusiklardan oshib yugurushlar.

Engil atletika, gimnastika va sport uyinlari tavsiya kilinadi. 7. Murakkab dastgoxlarni boshkarish kasbi dastgoxlarni boshkaruvchi, operator(xisoblash mashinasini boshkaruvchi) va boshkalar.

Kasbga talabalar: tez kuzatish: ayrim(kasbga tegishli) xarakatlar- ni tezlashtirishva takomillashtirish: xarakatlarni ildamliligini oshirish, sport uyinlarida chakkonlikni tarbiyalash, xayajonli sharoit paytida xarakat maxoratining takomillashtirish.

AKJT vositalari; gimnastika mashklarini buyumlar bilan va buyum- larsiz bajarish; gimnastika taekchasi va tukmaklar bilan mashklar bajarish; erkin mashklar; gimnastika utirgichini gimnastika devori- ga xar-xil joylashtirib mashklar bajarish; basketbol, valebol, gan- debol uyinlarining elementlarini bajarish; estafetalar, chidamlilik- ni tarbiyalaydigan uyinlar; chakkonlik, aniklikni tarbiyalaydigan mashklar. Basketbol, valebol, gandebol, stol tennis kabi sport turlari tavsiya kilinadi.

Ishchilardan yukori saviyadagi aniklik bilan xarakat kilishni talab kiluvchi kasblar.

Kasbga talablar: chakkonlik, xarakat malakalarini rivojlantirish; kul panjalari buginlari xarakatlanishining chidamliligini oshirish; umumiy chidamlilik va kul uyinlarini takomillashtirish.

AKJT vositalari; saf mashklari; gimnastika taekchasi, tuldirma tup bilan mashklar;

Basketbol, voleybol, gandbol, stol tennisi kabi sport turlari bilan shullanish tavsiya kilinadi.

9. Yukori kuvvatga ega bulgan elektir uzatkich va montaj ki- luvchi elektir montierlar kabi kasbga talablar: balandlikda muozat saklash chidamliligini oshirish, chiniktirish.

ABSJT vositalari: gimnastika taekchalari, gantellar bilan yakka chup yeki gimnastika utirgich yeki yerdan yarim metr balandlikda tortilgan (tros)sim ustida 5 metrgacha xar-xil xarakatlar bilan yurish: gimnas- tika uskunalarida mashklar bajarish. Tayanib va tayanmay sakrab utish- lar; arkon yeki tik xodalarda xar-xil usullarda chirmashib chikish- lar; yugurish, sportcha yurishlar; yugurib kelib uzunlik va balndlikka sakrashlar; yengil atletika asbob anjomlarini turgan joyda uloktirishlar.

10 Teplovoz va elektirovozlarni yurituvchi mashinistlar kasbi. Kasbga talablar: xarakat anikligi va muofiklashtirishni, xarakat kuz- galishini rivojlantirish, uyinda chakkonlikni takomillashtirish; orga- nizmni chiniktirish.

AKJT vositalari: sport uyinlaridan basketbol va stol tennisi; gim- nastika taekchasi va gantellar bilan umumrivojlantiruvchi mashklar. Mashgulotlar yil mobaynida suv muolajalari bilan shugullanishni tav- siya etiladi. Yukorida kursatilgan amaliy-kasbiy jismoniy taergal- lik buyicha talab meyeri jismoniy tarbiya raxbari va ukituvchiliri utkazadilar.

Batba tayergarligi, xarakatli uyinlar, milliy kurash(usmirlar uchun, milliy raks olimentlari).

Uyga beriladigan vazifalar.

1. Ertalabki gigienik gimnastika mashklar majmuasini tuza bilish. 2. CHap va ung oekda navbatma-navbat "Tupponcha" usulida utirib tu- rish (usmirlar 3-10, kizlar 3-6 marta) .

15. Argamchi bilan 4 seriya 90 martadan sakrash. Seriyalar orasida bir dakikadan dam olinadi.

16. Uch kadamdan yugurib kelib tusikdan sakrab utish, bir oekda depsi- nib ikkinchi oekni kuprokka kutarish. Mashkni usmirlar 12-15, kizlar 8-10 marta bajariladi Ya.

5. Orkada kullarga tayangan xolda utirib oeklarni oldinga baland kutarib burchak xosil qilish (usmirlar 6-10, kizlar 5-8 marta). 6. Kullarga tayanib yetgan xolda kullarni bukish va yezish. Usmirlar mashkni bajarayotganlarida oeklarini balandrok joylashtiradilar. Mashkni usmirlar 20-25, kizlar 10-15 marta bajaradilar.

Ukituvchi vazifalarni ukuvchilarning kasblariga moslashtirib berish lozim.

P-BOSKICH. Bilim asoslari.

Yaxshi salomatlik xar tomonlama umum jismoniy va kasbiy-amaliy tayyargarlik, ishlab chikarish oshirishdagi axamiyati. Ilmiy asosda ishlab chikilgan kun tartibining axamiyati. Optimal xarakter tartibini tuza bilish. Bunda jismoniy tarbiyaning xar-xil shakllari.

Uz-uzini nazorat qilishda obe'ktiv ma'lumotlardan foydalanish; o- girlik, dinamometriya, tomirning urishi, nafas olish ritmi, terni ajralib chikishi va boshkalar.

Uz-uzini nazorat qilishdagi sub'ektiv ma'lumotlar; kayfiyat, uy- ku, ishtaxa, ruxiy xolat, ish kobilyati, ogrikni sezish va boshkalar. CHarchash, kattik charchash, ularni belgilari va oldini olish tadbirlari. Tanlab olingan mutaxassislikka bogliq xolda ishlab chikarish gimnastikasi majmualarini tuzish uslubiyati.

P

Uyga beriladigan vazifalar.

17. Umum rivojlantiruvchi mashk majmualarini tax'lil qilishni bilish.

18. "Tupponcha" usulida utirib yurish (usmirlar 4-5, kizlar 5-8 marta).

19. Argamchi bilan nseriy domartadan sakrash. seriyalar orasida bir dakikadan dam olish.

20. Uch kadamdan yugurib kelib tusikdan sakrab utish. Bir oekda de- neinib, ikkinchi oekni kukrakka kutarish. Mashkni usmirlar 15-18, kizlar 10-12 marta bajaradilar.

21. orkada kullarga tayangan xolda utirib oeklarini oldinga baland kutarib burchak xosil qilish (usmirlar 10-12, kizlar 8-10 marta).

22. Kullarga tayanib yetgan xolda kullarni bukish va yezish. Usmirlar mashkni bajarayotganlarida oeklarini balandrok joylashtiradilar. Mashkni usmirlar 25-30, kizlar 15-20 marta bajaradilar.

Jismoniy mashklarning shugullanuvchilarning tanasiga ta'siri. Jismoniy mashklar ta'siri asosida kon aylanishi va nafas olish apparatini, muskul sistemasining funksiyasini tashkillashtirish. Ukuvichlarning faol dam olishlarini tashkil qilishi, ish kobilyatlarini oshirish va mexnatda ishlab chikarish unumdorligini oshirishda jismoniy mashklarni avangard roli, tolikish uning axamiyatlari va oldini olish.

Amaliyot

Gimnastika, tayanib sakrash, akrobatika, milliy kurash, yengshil atletika, volebol, gambol, futbol, amaliy jismoniy taergallik, milliy kurash, milliy raks va badiiy gimnastika, xarakterli uyinlar, saexlik.

Uyga beriladigan vazifalar.

22. Umum rivojlantiruvchi mashklarni taxlil qilish va 2-3 ta bajara bilish.

22. Turnikda 13,9,5,3 marta tortinish. Seriyalar orasida 2 dakikadan dam olish.

22. paralmi burusharda orkaga siltanganda kullarni bukib, oldinga siltanganda kullarni yezish.

Mashk 1,3,9,5,3, marta bajariladi. seriyalar orasida ikki dakikadan dam olish.

22. erga utirib kullarni yenga, oeklarni yekoriga kutargan xolda burchak xosil qilish. Mashk 10, 8, 6, 4, 2 soniya bajariladi. seriyalar orasida 30 soniyadan dam olish.

22. Erda yetgan xolda kullarni bukib yezish. Mashk 25,20,15,10,5 marta bajariladi. Seriyalar orasida 1 dakikadan dam olinadi.

22. Ung va chap oeklarda "tupponcha" shaklda 10 martadan utirib turish. III. Ukuv kun tartibida soglomlashtirish jismoniy tarbiya tartiblari. Mashgulotgacha utkaziladigan

gimnastikanazariy mashgulotlarni utish uchun munjallangan xona yeki ustaxonada birinchi darsni boshlaydigan ukituvchi yeki ishlab chikarish ustasining nazari ostida utkaziladi. U 8-6 ravojlantiruvchi mashklar majmuasidan iborat bulib 5-7 dakika davom etadi va umumiy kiyimda utkaziladi.

jismoniy tarbiya pauzasi,nazariya bilan boshlangan 2 va 3 juft dar- slarning yarmida utkazish tavsiya kilinadi. U 5-7 jismoniy mashklar majmuasidan iborat bulib, 5-6 dakika davomida umumiy kiyimda ut- kaziladi.

Katta tanafusda utkaziladigan jismoniy mashklar kamida 20 da- kika davomida utkaziladi: soglomlashtirishga yunaltirilgan oldin- dan urganilgan jismoniy mashklar majmuasini gurux bulib bajarish, shuningdek gimnastika, xarakatli uyinlar, estapetalar

Bunga kuyidagilar kiradi.

Ertalabki gigiena gimnastika (chinikish muolajalari bilan birga- likda)

-umumiy jismoniy taergarlik tugaraklarida -sportva sayexlik tugaraklaridagi mashgulotlar - ommaviy sprot tadbirlari

-soglomlashtmruvchi yurish va yugurish kushimcha xavaskur guruxlardan mashgulotlar

-saexatga chikish

-ukuvchilarni jismoniy tarbiya va sport bilan mustakil shugullanish (shu katorda uyga berilgan vazifalarni bajarish)

Ertalabki badan tarbiya barcha ukuvchilar uchun majburiydir. Uni yetokxonada navbatchi tarbiyachi yeki maxsus tayerlangan xodim tomonidan tashkil kilinadi. Unga kuyidagi mashklar kiradi;yurish,yugu- rish, umumiy ravojlantiruvchi;buyumlar bilan,juft-juft va gurux bu- lib bajariladigan;"gimnastika shaxarchasi"da maxsus urganishni ta- lab kilmaydigan,bajarish texnikasi buyicha kiyin bulmagan, trenir- larda bajariladigan kichik va urtacha karshiliklar bilan bajariladi- gan va boshkalar. Bundan tashkari suv xavzalarida maxsus mashklarni bajarish ukuvchi tanasini ayniksa kup chiniktiradi. Yuklanishlarni kun- dan-kunga, xaftadan-xaftaga,oydan-oyga,sekin asta kupaytirib bo- rish amaliy malaka va jismoniy sifatlarni xar tomonlama ravojlan- tirishni ta'minlaydi,soglikni mustaxkamlaydi.

Ukishdan tashkari vaktida jismoniy tarbiya,sport,sayexat bilan shugul- lanishda xavo,kuesh,suv muolajalaridan keng foydalanishyaxshi samara beradi.

Umum jismoniy tayergarlik tugaragining mashgulotlarda ukuvchilar gimnastikasi,akrobatika,engil atletika,sport uyinlari,tusiklar- dan oshib utishlar bilan shugullanish. Bundan tashkari tosh, espander,ar- gamchi bilan trenojlarda shugullanish.

Sport va sayexlik tugaraklarida mashgulotlar sport turlar buyicha bolalar va usmirlar sport maktablari dasturlari asosida utkazila- di. Mashgulotlar xaftada 2-3 marta 1,5-2 soatdan utkaziladi. Sport tugaragining ishining samaradorligi shugullanuvchilarning sport raz- ryadlari normalarini bajarishlari bilan baxolanadi.

Etokxonada tashkil kilinadigan ommaviy sport soglomlashtirish tad- birlariga kuyidagilar kiradi. -Ertalabki gigienik gimnastika; -ritmik gimnastika analizi;

-Umumjismoniy sport va sayexlik tugaraklarida shugullanish; -Xavaskorlik guruxlarida yugurish.

-Soglomlashtirish va sport tugaraklarida shugullanmaydigan ukuvchilar uchun xar kuni utkaziladigan sport soatlari.

-Sport va soglomlashtirish kuni.

-Etokxona spartakiadani utkazish;

-Sport turlari buyicha musobakalar utkazish;

-Jismoniy tarbiya va sport bilan mustakil shugullanish.

Etokxonada ommaviy sport soglomlashtirish tadbirlari jismoniy tar- biya xodimlari,tarbiyachilar, jamoatchi murabbiylar tomonidan tashkil kilinadi.

Ushbu dastur sinf tajriba asosida ishlab chikilgan bulib,uz fikr muloxazalaringiz va

takliflaringizni urta shaxsda, kasb-xunar taʼlimi Markazi (Toshkent 700078 Mustakillik maydoni 5-uy)ga yuborishingizni suraymiz.

Nazorat savollari:

1. Akademik litsey va kasb-xunar kollejlari jismoniy tarbiya dasturi asosiy vazifalarini ifodalab bering?
2. Akademik litsey va kasb-xunar kollejlari jismoniy tarbiya dasturi necha kismdan iborat?
3. Ukuv kun tartibidagi sog'lamlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlari-ni ifodalab bering?

Adabietlar

1. I. Karimov "Barkamol avlod orzusi" SHark -1999 yil.
2. O'rta maxsus kasb - xunar ta'limi Davlat ta'lim standartlari Mag1Ga1 4-noyabr 2000 yil.
3. O'rta maxsus kasb - xunar ta'limi tugrisida nizom Xalk ta'limi 4 son 1998 yil 12-20 b.
4. Mirodilov M.A. "Sport maklarida kullaniladigan usullar" T.1991y.
5. Koshbaxtieva E.A. Osnovm pedagogii zdorov'ya molodeji T. 1997.
6. Rixsieva A.A. Nasriddinov F. I. Fizicheskoe sostoyanie shkolnikov i sportivnoy molodeji T. Ibinsino 1992 G.

Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi

Maktab yoshidagi bolalar jismoniy madaniyatini shakllantirish jarayoni biz pedagoglardan maktab o'quvchilari bilan ishlash jarayonida ularning jismoniy madaniyatini asosi, uning mazmuni, strukturasi, vositalari, tashkillash shakllari, hayotiy zaruriy harakatlarga hamda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga o'rgatishning metodlariga oid maxsus kasbiy nazariy va kasbiy amaliy bilimlarga ega bo'lishni talab qiladi.

Mamlakatimizda sifati xalqaro me'yorlarga javob beradigan 11 yillik majburiy ta'lim joriy etildi. Prezidentimiz har tomonlama rivojlangan, jismonan sog'lom va ma'naviy barkamol avlod tarbiyasini O'zbekistonni rivojlanishida vazifalardan biri darajasiga ko'tardi.

Jismonan har tomonlama rivojlanishning poydevori majburiy ta'lim jarayonining barcha bo'g'inlari (maktabgacha yoshdagilar, maktab yoshidagilar, kasb-hunar kollejlari, oliy ta'lim tizimi)da jismoniy madaniyat ta'limi, jismoniy tarbiya jarayoni tarzida uzluksiz yo'lga qo'yish strategiyasini ishlab chiqdi va uni amalga oshirmoqda.

Maktab yoshidagilar jismoniy madaniyatining maqsadi, vazifalari

Maktab yoshi «bolalik», «ikkinchi bolalik», «o'smirlik» va «ilk yoshlik» davri deb guruhlanib o'quvchi jismining shakllanishi, rivojlanishi, jisman har tomonlama tayyorgarligi, kuchi, chidamliligi, chaqqonligi, tezkorligi, egiluvchanligi degan ko'rsatkichlarda qisqa vaqt ichidagi keskin o'zgarishlarni sodir bo'lishi bilan kechadi. Bu davr katta yoshdalik va qarilik davridagi jismoniy holatini yoshiga munosib darajada, kasalliklarsiz, faqat fiziologik qarish bilan kechishiga tag zamin bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy barkamollikka zamin tayyorlash faqat jismoniy rivojlanganlik va jismoniy tayyorgarligini yaxshilash, uni o'z yoshi talablari darajasida ushlashni bilishdek, o'quvchilik davrida egallagan jismoniy bilimlari bilan bog'liq.

Maktab yoshidagilar jismoniy madaniyati va jismoniy tarbiyasi jarayonining maqsadi asta sekinlik bilan o'quvchilarni jismoniy kamolotga erishtirish va shu asnoda ularni hayotga, ijodiy mehnatga, Vatan mudofaasiga tashyorlash hamda ularni sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati (STTJM) sohibiga aylantirishni nazarda tutadi.

O'quvchilar jismoniy tarbiyasi va jismoniy madaniyatini shakllantirish jarayonida umumiy va xususiy vazifalar hal qilinadi. Umumiy vazifalar - bilim berish, jisman tarbiyalash va ularning oganizmini jismoniy madaniyat vositalari orqali sog'lomlashtirishdan iborat. Xususiy vazifalari esa jismoniy tarbiyadan Davlat talim standarti (DTS) tavsiya qilgan dasturdagi o'rta maxsus umumiy davlat jismoniy tarbiya ta'limi vazifalari bo'lib, ular:

1) o'quvchilar oganizmining sog'ligini mustahkamlash, rivojlantirish va chiniqtirishdek STTJM odobiga ega qilish;

2) turli xildagi mehnat faoliyatiga tayyor bo'lish uchun yoshi va egallayotgan kasb-xunariga xos bo'lgan harakat sifatlarni rivojlantirish;

3) hayot uchun zaruriy harakat malakalari va ko'nikmalarini rivojlantirish va hayotiy faaliyatining keyingi davrida kerak bo'ladiganlari bilan qurollantirish;

4) o'quvchilarga umumiy o'rta ta'lim me'yorida jismoniy madaniyatga oid yangi nazariy jismoniy bilimlarni berish va ularni yildan yilga takomillashtirish;

5) o'quvchilarni jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishga qiziqtirish va unga turg'un odatni shakllantirish;

6) o'quvchilarni jismoniy madaniyat faollari qilib shakllantirish va bu bilan ularda tashkilotchilik qobiliyatini yuzaga keltirish.

Xar bir individ, eng avvalo, birovga o'xshashi bilan emas, balki aksincha, boshqa birovga o'xshamasligi bilan ajralib turishi, shuning nomi individuum deb atalishi, yana xam soddarog qilib aytadigan bo'lsak, shaxs-individ deb atalishi fanda qabul qilingan. Xar bir shaxs, individ uchun faqat o'zigagina xos bo'lgan «ichki bebaho dunyo» tizimi xarakterlidir. O'z navbatida bu har birimizning vujudimiz - oganizmimizga ham xosdir.

Maktab yoshidagi bolalarning yosh guruhlari

Maktab yoshi quyidagi 3 xil guruhga - kichik, o'rta va katta maktab yoshi deb ajratiladi va ularning har bir yoshining onatomo-fiziologik xususiyatlari xisobga olinib ta'lim tarbiya jarayoni yo'lga qo'yiladi. Kasalligi tufayli yoki jismoniy kamchiligi mavjud bo'lgan o'quvchilar uchun alohida dastur asosida maxsus tibbiy guruh tuzilib mashg'ulot (dars)lar tashkillanadi.

Maktab yoshining (6 (7), 10 (11) yoshdalik vaqti) 1-4 sinf - **kichik maktab yoshidagilarning** organizmi tabiiy rivojlanishda bo'lib, biz uni jismonan har tomonlama garmonik rivojlanishini yo'lga qo'yishimiz uchun eng qulay davr xisoblanadi.

Eng avvalo jismoniy rivojlanganlikning jihatlari: markaziy asab tizimi boshqaruvi xizmati, harakat-tayanch apparati faoliyati, yurak-tomir, nafas olish organlari ishini yanada rivojlantirishga e'tibor qaratiladi. Qomatni to'g'ri tutish, tashqi ko'rinish ustida ishlashga o'rgatish bu yoshdagilarda muhim ahamiyatga molik ta'limiy ishdir. Bu jarayonga shaxsiy va umumiy gigiena qoidalariga oid bilimlarni qo'shib berilishi bilan o'quvchi jismoniy madaniyatini bir jixati, jismoniy rivojlanganlikni shakllantirish yo'lga qo'yiladi.

Maktab o'quvchilarining 12-15 yoshligi davri - **o'rta maktab yoshidalik** (5-9 sinf) davrida organizm keskin rivojlanadi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari o'sayotgan yosh organizmga sezilarli ta'sir ko'rsatishi bilan umrining boshqa davrlaridagi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlardan ajralib turadi. SHuning uchun ham inson umrining bu davriga jismoniy sifatlarni rivojlanishiga qulay imkoniyatlarni yuzaga keltirish davr deb qaraladi va qator sport turlari bilan maqsadli shug'ullanish uchun ruxsat beriladi.

Jismoniy tarbiya jarayonining jismoniy bilimlar berish vazifasi - hayotda uchraydigan harakat malakalarini ratsional texnikasini, gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari velosipedda yurish va boshqa qator sport turlari, sport gimnastikasiga oid boshlang'ich nazariy tushunchalarni berishdan iborat.

Bu yoshdagilarda asosan «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testining talablari va normalarini topshirishga tayyorlash yo'lga qo'yiladi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish natijasida sport mahoratini oshayotganligini, jismoniy madaniyatni jamiyatdagi roli va mohiyatini tushuntirish yo'lga qo'yiladi.

Asta-sekinlik bilan o'quvchilarning tashkilotchilik qobiliyatlari takomillashtiriladi. Musobaqa qoidalari o'zlashtiriladi, xakamlilik qilish malakalari rivojlantiriladi va chiniqtirish maqsadida tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanish o'qitiladi.

Katta maktab yoshidagi (16-18) umumta'lim maktabi, akademik litseylar, gimnaziya va kasb-hunar kollejlarning o'quvchilarining organizmi ularning yoshi ulg'aygan sari tabiiy rivojlanishining mexanizmi ochiladi. Jismoniy madaniyat jarayoni esa tabiiy rivojlanishni yanada kuchaytirishga yo'naltiriladi, unga xizmat qiladi.

Jismoniy mashqlar bilan tizimli shug'ullanish ta'lim tizimining shu yoshdagilarini ish qobiliyatini yaxshilash, turmush tarzi davomidagi asosiy hayotiy-zaruriy harakat faoliyatlari uchun chidamlilik zahiralarni oshirish, o'z tanasining a'zolarini boshqara olish, kuch, tezkorlik, chaqqonlik va boshqa harakat sifatlarini har tomonlama jismonan garmonik rivojlantirishni chuqurlashtirishga e'tibor qaratiladi.

Maktab o'quvchilari organizmining anatomo - fiziologik xususiyatlari va organizmining jismoniy rivojlanishi

Umumiy ta'lim jarayoni davomida har bir o'quvchi o'zining vujudini anotomiyasi va fiziologiyasining o'z yoshiga xos xususiyatlari, jihatlarni bilishi, organizmining holatini "eshita bilish"ga o'rgatilishi maktab jismoniy madaniyati fanining o'zak talablaridan biriga aylantirilishi davr talabi bo'lib, davlat ta'lim standartlarida qayd qilinishi lozim.

Organizm tabiiy o'sib borar ekan, uning funktsional imkoniyatlarini oshib borishi bazasida oldin egallangan harakat malakalari zahirasiga tayangan xoldagi yangi va keyinchalik egallanishi lozim bo'lgan harakat malakalari uchun poydevor yaratiladi. Bu yoshdagilarga jismoniy

madaniyat sohasidagi bilimlarini boyitish, sport trenirovkasi nazariyasi asoslari, o'z-o'zini nazorat qilishi qoidalarini bilishga oid bilimlarni berish maqsadga muvofiq.

Organizmning o'sishi va rivojlanishi - bu murakkab jarayon bo'lib, xujayralarda sodir bo'ladigan modda almashinuvi bilan bog'liq. Xujayralarni ko'payishi, shakllanishi, yetilishi va xujayra tarkibiga kiruvchi tuzilmalarni takomillashuvi, voyaga yetish uchun manbaa xisoblanadi. Insonning umri davomidagi organizmning taraqqiyoti bir nechta bosqichlarni o'tadi. Odam hayotini yoshga qarab bosqichlarga ajratish, olimlar tomonidan turli klassifikatsion sxemalarda namoyon etilgan.

XIX-XX asrlar chegarasida N.P.Gundobin (1906)ning «Har xil yoshdagi bolalarni xususiyatlari» degan asarida ontogenezning davrlarga ajratish uchun jadval tuzishga birinchi marotaba urinishlar qilingan.

Ontogenez deb, xar bir organizmning otalangan tuxum davridan boshlab toki organizmni o'lish davrigacha bo'lgan tsikliga aytiladi.

1960 yillarga kelib V.A.Nagorniy va uning shogirdlari ontogenez taraqqiyotini uchta davrga ajratishni tavsiya qilishdilar va hozirgi kunda shu sxemadan foydalanilmoqda:

O'sish davri - bu davrda organizmning butun morfologik, fiziologik va bioximik tizimlari shakllanadi.

Etuklik davri - butun organizmning mavjud biologik xususiyatlari to'liq yetiladi, rivojlanadi va ma'lum vaqt mobaynida o'zgarmaydi.

Keksayish davri - tana hajmlari kichiklashadi, ma'lum fiziologik funksiyalari susayadi.

Morfologiya, fiziologiya va bioximiya muammolari bo'yicha o'tkazilgan bir nechta ilmiy konferentsiyalarda inson shaxsini tug'ilishgacha (embrional) va tug'ilishdan keyingi rivojlanishning davrlarini umumlashtirib ishlangan jadval hozirgi kungacha o'zining ahamiyatini yo'qotgani yo'q. Unga ko'ra inson ontogenezi o'z jadvalining mazmunida quyidagilarni mujassamlashtirgan:

1. Chaqaloqlik davri - 1-10 kun;
2. Ko'krak emish (emiziklik) davri - 10 kundan 1 yilgacha;
3. Ilk bolalik davri - 1 yoshdan 3 yoshgacha;
4. Birinchi bolalik davri - 4 yoshdan 7 yoshgacha;
5. Ikkinchi bolalik davri - 8-12 yoshgacha (o'g'il bolalarda), 1-11 yoshgacha (qizlarda);
6. O'smirlik davri - 13-16 yoshgacha (o'g'il bolalarda), 12-15 yoshgacha (qizlarda);
7. Balog'at yoshi davri - 17 -21 yosh (o'g'il bolalarda), 16-20 yosh qizlarda);
8. Etilgan davr (1 bosqich) - 22-35 (erkaklarda), 21-35 (ayollarda); (2 bosqich)-36-60 (erkaklarda), 36-55 (ayollarda);
9. Keksalik davri - 61-74 yosh (erkaklarda), 56-74 yosh (ayollarda);
10. Qarilik davri - 75-90 yosh (erkaklar va ayollar);
11. Uzoq umr ko'ruvchilar - 90 yosh va undan yuqori.

Maktab yoshi davrida organizmning jismoniy yetukligi darajasi aytarli darajada past bo'ladi. Bu davrda fiziologik potentsialning shakllanishi o'zining «cho'qqisi» tomon rivojlanadi. Organizmni reaktivligi maksimal darajaga yetmagan, arterial bosimning optimallashtirilmagan, qonning tarkibida kislorodga boylilik me'yori talab darajasida shakllanmagan bo'ladi.

Bu vaqtga kelib turli xildagi mushaklari guruhining rivojlanishi ilk yoshlik va yoshlik davri uchun lozim bo'lgan darajada rivojlanib ulgurmaydi. Asta sekin tananing massasi ortadi, kuchi, harakat tezligi va boshqa ko'rsatkichlarida rivojlanishga tomon keskin o'zgarish ko'zga tashlanadi. Harakat tayanch apparatining xizmati esa turli xildagi parametrlari bo'yicha takomillashib ulguradi. Tezlik ko'rsatkichlari va muskul qisqarishi kuchining shakllanishi bir maromda kechmaydi. Agarda, turli xildagi muskullarning nisbiy kuchi 17 yoshga yetganda shakllanib ulgursa, muskul qisqarish tezligi undan oldinroq shakllanib ulguradi.

O'quvchilik davrida organizmning diapazoni nisbatan yuqori darajada, ish qobiliyati ortib, funksional faallikning ko'tarinkiligi darajasi saqlanib qoladi. O'quvchilik davri uning organizmini va umrining psixofiziologik hamda harakat imkoniyatlarini rivojlanishida yoshlik

davriga o'tishning chegara etapi deb qaraladi. Yoshlar bu davrda zo'r berib o'qishi, mehnat qilishi, kasb-hunar egallashi va ilm fan bilan shug'ullanishlari uchun zaruriy imkoniyatlari davri deb qarash qabul qilingan.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani o'quvchilarning jismi madaniyatini mazmunini ifodalashda "jismoniy tarbiya", "jismoniy tayyorgarlik", "jismoniy rivojlanganlik", "jismoniy rivojlanish", "jismoniy tayyorlanganlik», «shug'ullanganlik»dek boshqa qator atama va tushunchalarga tayanadi. Bashariyatning umumiy madaniyatini bir qismi hisoblangan jismoniy madaniyat tarkibidagi «jismoniy rivojlanganlik» tushunchasi o'z mazmunida - *shaxsni, individ organizmini asta - sekinlik bilan tabiiy shakllanishi, tanasining tashqi ko'rinishi, shaklini o'zgarishi, vujudining a'zlarini xizmati, ularni yoshiga qarab mutanosib o'zgarib borishini o'z ichiga oladigan ko'p yillik pedagogik jarayonni mujassamlashtiradi.*

Jismoniy rivojlanish davrini jismoniy tarbiya nazariyasi fani uch davrga ajratadi:

- a) maksimal, intensiv rivojlanish davri (maktabgacha yoshdalik, maktab yoshi davri);
- b) rivojlanishni nisbatan stabillashgan (barqarorlikga erishgan) davri;
- v) jismimiz imkoniyatlarini sekin asta pasayish davri.

Bu davrlardagi rivojlanish jarayonlarining mazmuni tabiatning **ob'ektiv qonuniyatlari** asnosida kechadi. Ular: «**Organizm va uning yashash sharoiti birligi**»; «**Organizmning xizmati va tuzilishining o'zgarishlarini bir-birini taqozo qilishi**»; «**Organizmdagi miqdor va sifat o'zgarishlarini asta- sekinlik bilan kechishi**» va boshqa ob'ektiv tabiat qonuniyatlari bo'lib ular jismoniy tarbiya nazariyasi va uning amaliyoti uchun ham xizmat qiladi.

Maktabdagi, maktabdan tashqarida tashkillanadigan jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari bolalar, o'smirlar, yoshlar organizmini garmonik rivojlanishiga salbiy ta'sir qiluvchi yoki organizmining u yoki bu funktsiyasida zarur bo'lmagan o'zgarishlarni yuzaga keltiruvchi o'zgarishlarni paydo bo'lishini oldini oladi, organlaridagi to'qimalarni o'sishi uchun kerak bo'ladigan energiya (quvvat)ni boshqa hayotiy jarayonlar uchun sarf bo'lib ketishiga yo'l qo'ymaslik uchun xizmat qiladi.

Jismoniy mashqlar yoki kundalik turmushdagi mehnat jarayonida yuqori intensivlikdagi faoliyatlarga o'ta berilib ketmaslik murabbiy yoki inson jismoniy tarbiyasi mutaxassisi, otionalarning diqqat e'tiborida bo'lishi va bu bilan «hamma narsada me'yor bo'lishi» qoidasiga rioya qilish maktab o'quvchilari jismini har tomonlama barkamolligi uchun zamindir.

Jismoniy mashqlar va sport trenirovkasi jarayonidagi me'yorli jismoniy yuklamalar organizmni o'sishi va vaznining o'lchamini yoshiga muvofiq shakllanishiga olib kelishi oxirgi o'n yillikning qator ilmiy-tadqiqotlari orqali isbotlandi.

8. Hozirgi kunda umumiy ta'lim maktabi, kasb-hunar kollejlari, akademik litseylar va gimnaziyalarda tabiiy jismoniy rivojlanganlikni boshqarish, kasbi-hunari va tanlangan sport turiga oid jismoniy rivojlanganlikni yo'lga qo'yuvchi maxsus yo'naltirilgan mashg'ulotlar tashkilanmoqda. Ular orqali o'quvchi tanasidagi jismoniy rivojlanganlikga oid nuqsonlar, salbiy tomonga og'ishlarni oldi olinadi va profilaktikasi yo'lga qo'yiladi.

3-MAVZU: SINFDAN TASHQARI OLIB BORILADIGAN JISMONIY TARBIYA ISHLARIGA TAVSIF

Reja:

- 1. Maktab kun tartibida sog'lomlashtirish kun tadbirlari.**
- 2. Katta tanaffuzlarda o'yinlar o'tkazish.**
- 3. Kun uzytirilgan guruxlarda sport soatlari.**
- 4. Sport mashg'ulotinig tuzilish bosqichlari.**
- 5. Jismoniy tarbiya bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish xususiyatlari**
- 6. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining psixologik xususiyatlari**
- 7. Jismoniy tarbiya vositalariga umumiy xarakteristika**
- 8. Maktabda boshlang'ich sinf o'quvchilarini sport bayramlariga psixologik tayyorlashda pedagogning roli**

O'zbekiston Respublikasi mustaqillik davrida bolalar jismoniy tarbiyasiga va bolalar sportiga katta e'tibor berilmoqda: "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi I-qonun, "Sog'lom avlod uchun" – Prezident farmoni "O'zbekiston Respublikasida futbolni rivojlantirish"-Vazirlar Maxkamasining qarori va shu kabilar biz, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislariga kuch-quvvat, iroda, intilish beradi.

Bu davlat direktiv xujjatlarini amalga oshirish uchun biz butun dili-jonimiz bilan xam nazariy, xam amaliy bilimlarni yuqori darajada berishga intilamiz, o'quvchilarning salomatligini mustaxkamlash yo'llarini qidiramiz, bolajonlarda jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishni uyg'otish ularni sog'lom, jismonan baquvvat qilib kamolga etkazish bizning burchimizga tushadi. Jismoniy tayyorgarlik va "Salomatlik" poydevorini eng kichik yoshdan qurishni boshlash kerak. Bu yoshdagi bolalarda xarakat, ko'nikma va malakalarining shakllanishi shiddatli bo'ladi. Ularning bo'yi va muskul kuchlari ortadi, xarakat koordinatsiyalari yaxshilanadi. Xarakat amplitudasini, tezligini, yo'nalishini, ritmini va ifodaliligini ajrata bilish ko'nikmasi takomillashadi, xarakatini taxlil qilish qobiliyati ma'lum fazalarga ajratilgan xolda rivojlanadi. O'z-o'zini nazorat etish va o'zining xamda o'rtoqlarining xarakatlarini baxolash qobiliyatlari rivojlanadi. Bola xarakat natijalari bajarish sifatiga bog'liqligini tushunadi, yaxshi natijalarga erishish uchun xarakat qiladi.

Boshlang'ich ta'lim maktablarida bolalar faoliyatining asosiy bo'limlaridan birini jismoniy tarbiya bo'yicha olib boriladigan ishlar tashkil etadi. Bu ish O'qituvchilar tomonidan xamda vrach va boshqa mutaxassislar (musiqa raxbarlari va boshqalar) qatnashgan xolda maxsus dastur bo'yicha amalga oshirildi.

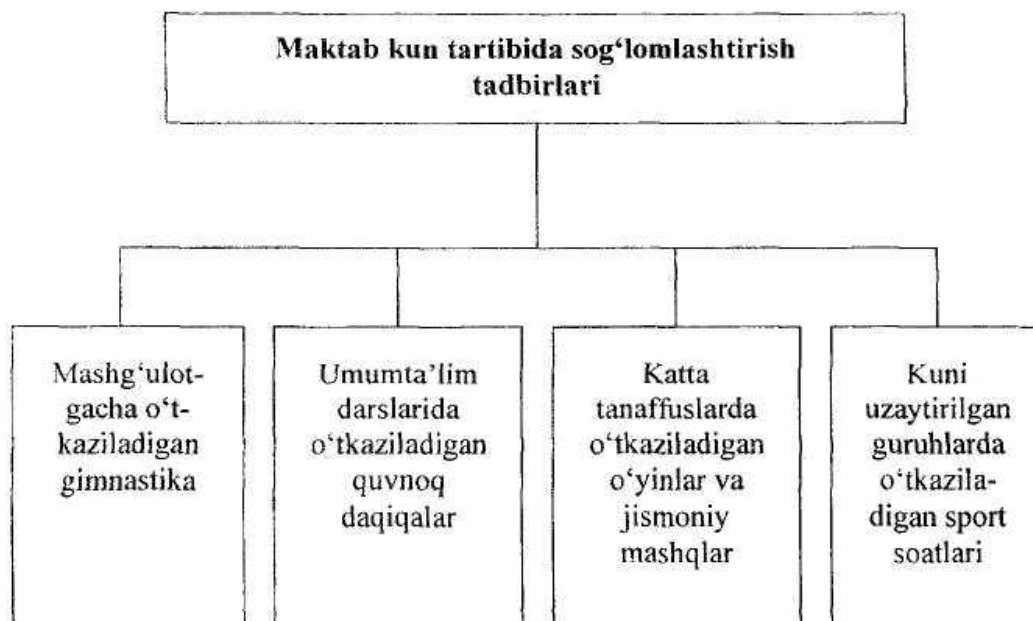
Jismoniy tarbiyaning maqsadi bolalarni xar tomonlama garmonik rivojlangan, jismonan baquvvat, xayotga, mexnatga, vatanni ximoya qilishga tayyor qilib voyaga, kamolga etkazishdir.

Maktab yoshidagi O'quvchilarni tarbiyalash vazifalari O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya tizimining maqsad va vazifalaridan kelib chiqib 3 ta asosiy a) sog'lomlashtirish, b) ta'limiy, v) tarbiyaviy guruxlarga bo'linadi.

Bolaning sog'lig'ini aks ettiruvchi ko'rsatkichlaridan biri tana bo'limlarining o'zaro nisbatining to'g'riligidir: yoshi o'sishi bilan og'irligi, bo'yi va ko'krak qafasining aylanasi proporsional o'zgarishi lozim.

Oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor berilishi tufayli bolalar uchun xamma shart-sharoitlar yaratilmoqda: sport majmuasi, aloxida stadionlar, sport zallari, xavzalar, tennis maydonchalari va boshqalar, sport anjomlari va uskunalar. SHunday bo'lsa xam, olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlarining taxlili maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligining pastligini, dastur talablariga etarlicha javob bera olmasligini ta'kidlaydi. eng kichik yoshdan boshlab xarakatsizlik oshib bormoqda. Buning asosiy sababi maktabgacha tarbiya muassasalarida, boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya masalalari yuqori darajaga ko'tarilmagan. Bog'cha tarbiyachilari xamda boshlang'ich sinf o'qituvchilarining bu masala bo'yicha nazariy va amaliy bilimi etarli darajada emas. Jismoniy tarbiyaning xamma shakllari amalga oshirilmaydi, bajarilsa xam etarli darajada emas.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotidan tashqari muntazam kun tartibidagi sog'lomlashtirish tadbirlari qat'iy tartibda olib borilishi lozim.



Ularga birinchi navbatda mashg'ulotgacha o'tkaziladigan gimnastika, katta tanaffuslarda o'tkaziladigan o'yinlar, umumta'lim darslarida o'tkaziladigan "Quvnoq daqiqalar", mustaqil jismoniy mashqlar kiradi va kuni uzaytirilgan guruxlarda sport soatlari. Bular albatta bolalarda xarakter faolligini nisbatan oshiradi. Ta'lim muassasalari kun tartibida olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlariga "Mashg'ulotgacha gimnastika", ya'ni 1-dars boshlanishidan oldin o'tkaziladigan gimnastika; umumta'lim dars jarayonida olib boriladigan "Quvnoq daqiqalar"; "Uzaytirilgan tanaffuslarda o'tkaziladigan xarakterli o'yinlar"; kuni uzaytirilgan guruxlarda "Sport soatlari" kiradi.

Mashg'ulotgacha gimnastika - har kuni birinchi dars boshlanishidan oldin o'tkaziladigan jismoniy mashqlardir. Ma'lumki, maktabga bolalarning ba'zi birlari oldinroq kelsa, boshqalari gimnastika boshlanish paytiga etib keladilar. O'quvchilarning ba'zi birlari maktabga kelgunga qadar o'ynab, yugurishga ulgurgan bo'lsa, ba'zilar kechikmaslik uchun shoshilib kelishadi, ayrimlari shoshilmasdan, lanj xolatda keladilar va xali uyquda bo'ladi.

Demak, dars boshlanishidan oldin xamma o'quvchilarning xolati, diqqati xar xil bo'ladi. SHuning uchun "Mashg'ulotgacha gimnastika"ni o'tkazishdan maqsad xamma bolalar diqqatini aqliy mexnatga (darsga) jalb etishdir, ya'ni birini tinchlantirish bo'lsa, boshqasini esa uyg'otishdir. Ana shuning uchun o'tkaziladigan mashg'ulotgacha gimnastika ayni muddaodir. Maxsus tanlab olingan mashqlar bolalarni tinchlantiradi, ulardagi xayajonlanish xolatini bosadi, bolalarni tetiklashtiradi.

Mashg'ulotgacha gimnastika mashqlar kompleksini tuzishda o'quvchilar kiyimini iflos qilmaslikni xisobga olish kerak, chunki ular maktab formasida mashq bajaradilar. Tanlangan mashqlar tanish va oddiy bo'lishlari kerak.

Mashg'ulotgacha o'tkaziladigan gimnastikaning xar bir majmuasi:

- muskul va yurak — tomir tizimiga xar tomonlama ta'sir ko'rsatish;
- o'quvchilarning qaddi qomatiga ijobiy ta'sir ko'rsatish;
- jismoniy yuklanishning uzviyligi;
- mashqlarning o'quvchilarga tanish bo'lishi va engil bajarilishi;
- emotsional xolatini oshirish;
- o'tkazish joyining talabga javob berishini taqozo etadi.

Darsdan oldin bajariladigan mashg'ulotgacha gimnastikaning ahamiyati va uning qiymati

juda katta: dars materiallarim to'g'ri va yaxshi o'zlashtirishiga imkoniyat yaratadi xamda o'quvchilarni emotsional xolatini, kayfiyatini ko'taradi. SHuning uchun ularni xar bir shaxar, tuman va qishloq maktablarida tashkil qilish xamda o'tkazish shart.

Maktab, akademik litsey, kasb-xunar kolleji ma'muriyati va jismoniy tarbiya o'qituvchilari bu tadbirlarni yaxshilab yo'lga qo'yish uchun o'qituvchilar jamoasi, o'quvchilar aktivi va ota-onalar bilan birgalikda tayyorgarlik ishini olib borish kerak.

Albatta, bu masala o'quvchilar xayotiga kirib borishi uchun uni xar bir ta'lim muassasalar, pedagogik jamoasida jiddiyroq muxokama qilib chiqish kerak va direktor buyrug'iga binoan bu tadbirni muntazam tashkil qilish va o'tkazish lozim, chunki bu xolda o'quvchilarning intizomi yaxshilanib, bu muxim tadbirga butun pedagogik jamoasi safarbar qilinadi.

Respublikamizning iqlim sharoitini xisobga olib, muassasa maydonchasiga qum – shag'al yotqizib shibbalash va atrofiga daraxtlar o'lkazilsa yoki yomg'irdan saqlaydigan va issiq kunlarda salqin bcradigan soyabonlar nur ustiga ablo nur bo'ladi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika mashqlarini samarali olib borishi uchun eng faol o'quvchilar xanula eng yaxshi sportchilardan o'ziga yordamchilarni tayyorlashlari lozim.

Mashg'ulotgacha gimnastika mashqlarini o'tkazuvchilarni tayyorlashdagi eng yaxshi usul seminar o'tkazishdir. Seminarda quyidagi shartlarga amal qilish kerak:

1. Xar bir yoshdagi o'quvchilarning jamoatchi instruktorlari bilan mashqlar majmuasini aloxida-aloxida o'rganish;

2. Xar bir mashqni nomini aytib, uning qanday bajarilishini o'quvchilarga ko'rsatib, ularga mashqni bajarib ko'rishni taklif qilish, mashqning ta'sirini tushuntirib, bajarishda yo'l qo'yiladigan xatolarni eslatib o'tish;

3. Instruktorlarga xamma mashqlarni belgilangan tartibda bajartirib, xar bir xarakat va xolatlar to'xtab-to'xtab, ularni aniq ijro etish;

4. Xarakatlarni aniq bajara oimagan o'quvchilarga shu xarakatni puxta o'rganib olgunlariga qadar xarakatlarni takrorlash;

5. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sinf raxbarlari dars jarayonida mashqlar majmuasini o'rgatayotgan paytlarida o'quvchilarni jamoatchi instruktorlik talablarini to'g'ri bajarishlariga ko'maklashishlari lozim.

O'quvchilarga mashqlar majmuasini jismoniy tarbiya darslarida o'rgatiladi. SHuningdek, bu majmua chiroyli yozilib, ko'zga ko'rinarli joyga osib qo'yilishi lozim. O'quvchilar bu majmuani uyda o'zlari mustaqil ravishda takrorlaydilar.

Ko'pchilik maktablarning tajribasiga asosan, o'quvchilarda darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastikaga xavas uyg'otish uchun sinflararo musobaqa tashkil etilib, maxsus salomatlik burchagi tuzish, unga natijalarni yozib borish shart. Buning uchun eng faol o'quvchilardan xakamlar tanlanib, ular xar bir sinfda mashqlarni bajarishi, xulqi, faolliklarini baxolaydilar. O'quvchilarning uyushqoqligi ko'p jixatdan ular bilan olib borilgan tayyorgarlik ishlarga bog'liq bo'ladi.

Tanlab olingan mashqlar majmuasini bajarish uchun xar bir sinfga maydonda aloxida doimiy joyni ajratib qo'yish lozim. Gimnastika mashqlari musiqa bilan o'tkazilsa, yanada yaxshi bo'ladi. Darsdan oldin o'tkaziladigan "Mashg'ulotgacha gimnastika" mashqlar majmuasini boshlang'ich sinflarda 7-8 daqiqa davom etadi. Xar bir mashqlar majmuasi o'quvchilarga bir hafta davomida bajarilishi mumkin. O'quvchilarda mashqlarni bajarishga bo'lgan xavasni oshirish maqsadida xar 2-3 kundan keyin mashqlar majmuasining biror qismini o'zgartirib turish lozim.

Jismoniy mashqlar majmuasini jismoniy tarbiya o'qituvchisi o'zi ishlab chiqadi. Keyinchalik esa bu ishni jamoatchi instruktor yoki sportchi tashabbuskor iqtidorli o'quvchilarga topshirish mumkin, albatta jismoniy tarbiya o'qituvchisining nazorati asosida. Jismoniy mashqlar majmuasi asosiy muskullarga ta'sir etadigan qilib tuzilishi maqsadga muvofiqdir.

Darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastikaning asosiy mazmuni buyumlarsiz olib boriladigan oddiy umumrivojlantiruvchi mashqlar tashkil qiladi. Xamma o'quvchilarni bir

maydonga joylashtirish imkoniga ega bo'lgan muassasalar xamma yoshdagi o'quvchilar bilan bir joyda o'tkazadilar. Agar bunday imkoniyatlar yo'q bo'lsa, unda guruxlarga bo'linib, imkoniyati bor joylarda xar guruxlar bilan aloxida o'tkaziladi. SHu jumladan boshlang'ich sinflar bilan. Ular xam 1-sinflar, 2-sinflar, 3-sinflar, 4-sinflar aloxida juftlangan xolda o'tishlari mumkin. Iloji bo'lsa 1-2-sinf o'quvchilari va 3-4-sinf o'quvchilari aloxida olib boriladi yoki 1-4-sinf o'quvchilari bilan bir joyda o'tkaziladi. Agarda pedagogik va metodik nuqtayi nazardan xamda gigiena va sanitariyaga rioya qilgan xolda to'g'ri tashkil qilib o'tkazilsa, o'quv ishiga faqat ijobiy ta'sir etadi. Lekin bu tadbir yil davomida muntazam uzluksiz olib borilishi shart.

Bu unutilmaydigan zarur sog'lomlashtirish tadbiridir. Bunga katta mas'uliyat va e'tibor bilan qarash lozim, chunki umumta'lim darslarida, ayniqsa birinchi soatda materiallarni o'zlashtirishga ko'maklashadi. Mashg'ulotgacha gimnastikani butun maktab o'quvchilari bilan yoki aloxida sinflar bilan o'tkazish mumkin.

Mashg'ulotgacha gimnastika maktab kiyimida o'tkaziladi, shuning uchun kiyimlar iflos bo'lmaydigan, bajarish qiyin bo'lmagan mashqlar tanlanadi. Bulardan tashqari, mashqlarni tanlashda bolalarni yoshi, jinsi xisobga olinadi. Masalan, oyoqlarni oldinga ko'tarish, qiz bolalar sport formasida bo'lmaganligi tufayli bajarishga uyaladilar yoki qo'llarga tayanib yotgan xolda qo'llarni bukib yozish mashqlari. Bu mashqlarni bajarishda toza va chiroyli kiyimlar iflos bo'lishi mumkin.

Mashg'ulotgacha gimnastika turgan joyida yurish, nafas olish va to'g'ri qomatga keltiruvchi mashqlardan, shu jumladan, nisbatan organizmga kam ta'sir etadigan mashqlardan iborat bo'ladi.

2.1. Namunaviy mashg'ulotgacha gimnastika majmuasi (1 va 2-sinf o'quvchilari uchun)

Dastlabki xolat /D.X/: 1- mashq turgan joyida yurish (10 – 20 soniya)

2- mashq. D.X. tik turish. 1-3 xisobida qo'llar yon tomondan yuqoriga ko'tarilib, oyoq uchida turib nafas olish. 4-deganda d.x-ga qaytib, nafas chiqariladi. Bu mashq shoshmasdan 4-6 marta takror-lanadi.

3- mashq. D.X tik turish 1-2 deganda oyoq uchlariga ko'tarilib, qaddi-qomatni rostlab nafas olinadi. 3-4 deganda d.x-ga qaytish;

4- mashq D.X oyoqlar elka kengligida, qo'llar elkada 1-4 deganda qo'llarni oldinga va orqaga aylantirish. d.x-ga qaytish.

5- mashq D.X. oyoqlar elka kengligida, qo'llar yon tomonlarga uzatilgan. Bir deganda o'ngga burilib chapak chalish. 2-d.x-ga qaytish 3-deganda chapga burilib chapak chalish, 4-deganda d.x-ga qaytish. Xar tomonga 3-4 marta takrorlash.

Mashqlarni qiziqish bilan bajarish uchun tasviriy xolda vazifa berish umkin. Masalan, "CHivin tutamiz" mashqlari "chivin o'ng tomonda ... CHivin xapda ..., orqada ..." deb o'quvchilarni ko'proq burilishga va mashqni chaqqonroq bajarishlariga erishish mumkin. Burilganda oyoq tovonlari imirlamasligi zarur, bolalarga oyoqlar erga yopishgan, ularni qimiratib bo'lmaydi deyish mumkin.

6- mashq D.X. oyoqlar elka kengligida, qo'llar belda. 1-o'ng tomonga engashish. 2-d.x-ga qaytish 3-chap tomonga engashish. 4-d.x-ga qaytish (xar tomonga 3-4 marta bajariladi).

Bu mashqni bolalarga mayatnik, ya'ni soat tebrangichi xarakatiga o'xshatib chiq-chiq", "chiq-chiq" deb tushuntirish mumkin. O'quvchilar "bir-ikki", "uch-to'rt" deyishi o'rniga "chiq-chiq", "chiq-chiq" deyishlari mumkin.

7- mashq D.X. Tik turish, qo'liar belda. Turgan joyida sakrash. 1-sakrab, qo'llarni yuqoriga ko'tarib chapak chalish. 2-d.-x-ga qaytish. Tapillatmasdan oyoq uchida yumshoq sakrash kerak. Mashq 8-12 marta bajariladi, so'ng yurishga o'tiladi.

III – IV sinf o'quvchilari uchun namunaviy mashg'ulotgacha gimnastika majmuasi

1- mashq D.X. Oyoqlar elka kengligida, barmoqlar musht qilinib qo'llar pastga tushirilgan.

1-2 qo'llar yon tomonga - yuqoriga uzatilib, kerishib nafas olish 3-4 d.x.-ga qaytish, nafas chiqariladi /eshitilgan darajada nafas chiqariladi/.

2- mashq D.X. Tik turish, qo'llar yon tomonga uzatilgan. 1-2 - yarim cho'kkalab o'tirib, nafas chiqarish. 3-tik turib orqada chapak chalish va nafas olish. 4-d.x-ga qaytish. 3

3- mashq D.X. Tik turish 1-2 o'ng qo'lni oldinga, o'ng tomonga uzatib nafas olish. 3-4 d.x-ga qaytish. SHu mashqni chap tomonga, chap qo'I bilan xam ajarish. Xar tomonga 3-4 marta bajarish.

4- mashq D.X. Tik turish 1-qo'llarni oldinga yuqoriga ko'tarib, o'ng oyoqni orqada uchiga qo'yib kerilib nafas olish. 2 d.x-ga qaytish 3-deganda 6-8 marta takrorlash.

5- mashq D.X. Oyoqlar elka kengligida, qo'llar ko'krak oldida, barmoqlar musht qilingan. 1-2 mushtni qattiq siqib, qo'llarni asta-sekin yon tomonga uzatib nafas olish 3-qo'llarni bo'shashtirib, pastga tushirib nafas chiqariladi. 4-d.x-ga qaytish. Mashq 4-6 marta takrorlanadi.

Mashqni "Tarang rezinani cho'zish. Rezina uzilib ketdi" so'zlarni aytish yordamida bajarish mumkin.

6- mashq D.X. Tik turish 1 — qo'llar yon tomondan yuqoriga uzatiladi, chap oyoqni orqaga ko'tarish. 2 d.-x-ga qaytish. 3-shu mashqni o'ng oyoq bilan bajarish. 4 d.x-ga qaytish.

7- mashq D.X. Tik turish qo'llar yonlar bo'ylab tirsakda bukilgan. Turgan joyda sekin yugurish va yurishga o'tish.

2.2.Quvnoq daqiqalar

Bolalar tomonidan aqliy va jismoniy topshiriqlarning xar jixatdan to'g'ri bajarilishi ularni charchashdan saqlaydi. Ayniqsa, boshlang'ich sinf o'quvchilari buni xamisha nazar-eytiborda tutishlari lozim. CHunki 7 yoshdagi bolalar o'zlarining anatomik-fiziologik xususiyatlariga ko'ra tez o'sadilar. Ularda muskullar tizimi xali bo'sh va notekis rivojlangan xolda bo'lib, yirik muskullar (quyi qismlar va elka kamari), kichik muskullarga (masalan, panja muskullariga) qaraganda tezroq rivojlanadi.

Bu yoshdagi bolalarni, ayniqsa gavdaning ko'p vaqt bir vaziyatda bo'lishi yoki bir xil xarakatlarni bajarish tezda charchashga olib keladi. Bolalarning ko'p vaqt xarakatsiz o'tirish, organizmning quyi qismlarida, qorinda qon yurishmay qolishiga, bosh miyaning esa qon bilan to'la ta'minlanmasligiga sabab bo'ladi. Bu esa o'z navbatida nerv xujayralarining xayotiy faoliyatiga shikast etkazadi, natijada bolaning diqqati xam beqarorlashadi. Bundan tashqari bola ko'p vaqt bir joyda qimirlamay o'tirganda, uning beli toliqadi, ruchkani ko'p vaqt qo'lda Uitganidan barmoqlari qotib qoladi. Oqibatda bola charchaydi, uning ish qobiliyati susayadi. U tez-tez darsdan chalg'iydigan, diqqatsiz va parishonxotir bo'lib qoladi, o'quv materiallarini o'zlashtira olmaydi. Aqliy va jismoniy yuklanishni moxirona almashtirib turish o'qituvchilarning ayniqsa quyi sinf o'qituvchilarining ish faoliyatida muxim o'rin tutadi.

Quvnoq daqiqalar - bu umumta'lim darslari jarayonida o'tkaziladigan jismoniy mashqlardir. To'g'ri va o'z vaqtida o'tkazilgan quvnoq daqiqalar bolalarning charchog'ini yo'qotadi, ularning diqqatini va faolligini oshiradi, demak, o'quv materiallarini o'zlashtirish saviyasini oshiradi. Bolalar organizmiga ijobiy ta'siri xam kuchayadi.

Olimlarning ko'rsatishicha, birinchi sinf o'quvchilari 15-20 daqiqa davomida diqqat bilan o'tirishlari mumkin ekan. 35 daqiqali mashg'ulotdan keyin ularda ish qobiliyati keskin susayadi. Dars paytida ko'rish va eshitish organlari, tana, ayniqsa orqa kurak qismi muskullari (chunki bu qism uzoq vaqt statik xolatda bo'ladi), qo'l barmoqlari ko'proq jismoniy yuklanishni oladi.

CHarchashning boshlang'ich xolatida markaziy asab tizimini qo'zg'atuvchi jarayonida o'quvchilar xulqi tez o'zgaradi: o'quv faoliya-tidan chetlashadilar, o'qituvchining tushuntirishini eytiborsizlik bilan tinglaydilar, gaplashadilar, o'rinlaridan turib yuradilar va x.k.

Mana shunday xolatda 2-3 ta jismoniy mashqlarni to'g'ri tanlash va o'quvchilar bilan bajarish charchashni bartaraf etadi, ularning ishlash qobiliyatini oshiradi.

Quvnoq daqiqalar oddiy, murakkab koordinatsiyani talab etmaydigan 2-3 ta yoki 4 ta mashqlar majmuasidan iborat bo'lib, ular qo'llar, tana, bosh, oyoq uchun mo'ljallangandir. Muskullarning katta qismini qamrab oladigan va asosan statik kuchlanishni yo'qotadigan, nafas

olishni faollashtiradigan, qon va limfa aylanishlarini kuchaytiradigan mashqlar majmuasi tanlab olinadi va ishlab chiqiladi.

Quvnoq daqiqalarni xamma darslarda o'tkazish zarur. O'quv faoliyatining turiga qarab mashqlar o'tirgan yoki turgan xolda bajariladi. 1-2 daqiqa davom etadigan 3-4 mashqlarning xar biri 3-4 marta takrorlanadi. Bu mashqlar majmuasini tanlash va tuzilishi quyidagicha bo'lishi mumkin: 1-mashq qo'llarni xarakatlantiradigan xolda turlicha dastlabki xolatlardan cho'zilish, kerishish, to'g'ri qomat xis qilish mumkin;

2-mashq tanani o'nga, chapga burish, oldinga va orqaga engashish; 3-mashq oyoqlarni bukish va to'g'rilash, oyoqlarni bukib ko'tarish, partada o'tirgan xolatda turish va dastlabki xolatga qaytish; 4-mashq esa tinchlantiruvchi va oddiy mashqlardir. Mashqlar aniq, to'g'ri, chiroyli, nafas olish ritmiga mos bajarilishi zarur.

Umumta'lim darslari jarayonida quvnoq daqiqalar o'tkazish bo'yicha amaliyot bir qancha boy tajribalarga ega. Uni o'tkazish inetodikasi xam turlichadir.

Tajribalar ko'rsatishicha, quvnoq daqiqalarni darsga putur etkazmasdan o'tkazish mumkin ekan. Masalan, 15-20 daqiqa davomida o'quvchilar o'tilgan materiallarni takrorlash, uy vazifasini tekshirish bilan mashg'ul bo'ladilar, so'ngra o'qituvchi dastlabki yangi mavzuni yozadi. Bu oldindan kelishilgan bo'yicha quvnoq daqiqani o'tkazish uchun signaldir, ya'ni o'qituvchi doskaga yangi mavzuni yozishni boshlashi bilan oldindan tayyorlangan navbatchi bola sinf oldida turib 3-4 ta o'rganilgan mashqlarni xamma bilan birga bajaradi.

Ikkinchi gurux o'qituvchilar tajribasi bo'yicha, ayrim she'r va ashulalar oxangiga mos ravishda bolalarning qo'li, oyoq, bosh va tanalarini xarakatlantiradilar. Bunda o'qituvchi bolalarning charchaganini sezib oldindan tanish bo'lgan she'r yoki ashulaning nomini aytadi, shunda xamma bolalar jo'r bo'lishib, turli xarakatlar bilan shu she'r yoki ashulani ayta boshlashadi.

Uchinchi gurux o'qituvchilarining tajribalari esa musiqa oxanglari ostida o'tkazishni afzal ko'radilar. Bunda raqs elementlari ritmik gimnastika mashqlaridan iborat bo'ladi.

Oxirgi yillarda televizor orqali quvnoq daqiqalarni o'tkazishning yangi-yangi metodlari ko'rsatib borilmoqda, bundan o'qituvchilar ijobiy foydalanishlari mumkin.

2.3. I sinf uchun partada o'tirgan xolda quvnoq daqiqa

1. D.X. Qo'llar parta ustida oldinga uzatilgan. Qo'llarni yuqoriga ko'tarib, cho'zish va d.x-ga qaytish,

2. D.X. Qo'llar parta chetida musht qilingan. Qo'llarni yuqoriga ko'tarib, barmoqlarni yozish va d.x-ga qaytish.

3. D.X. Qo'llar bosh orqasida, tirsaklar oldinda. Tirsaklarni yon tomonga yo'naltirib, orqaga engashish va d.x-ga qaytish.

4. D.X. Qo'llar belda. Boshni oldinga, orqaga, chapga, o'ngga bukish. Soat yurishini tasvirlab "chiq-chiq", "chiq-chiq" deyiladi.

Parta yonida tik turgan xolda bajariladigan mashqlar

1. D.X. Qo'llar elkada. Oyoq uchlarida turib cho'zilish, qo'llarni yuqoriga ko'tarish, qo'llarga qarash va d.x-ga qaytish.

2. D.X. Tik turish. Oldinga engashib, o'ng qo'l bilan o'rindiqqa tegish, chap qo'ini tana bo'ylab xarakatlantirib bukish va d.x-ga qaytish. SHuni o'zini boshqa tomonga bajarish.

3. D.X. Tik turish. Oyoqni qadamma-qadam qo'yib o'ngga burish va d.x-ga qaytish, chapga burish va d.x-ga qaytish.

4. D.X. Tik turish, qo'llar belda. Qo'llarni xisobga binoan elkaga qo'yish va yuqoriga uzatish. Aksincha xarakat bilan dastlabki xolatga qaytish (1-o'ng qo'l elkada, 2-chap qo'l elkada, 3-o'ng qo'l yuqorida, 4-chap qo'l yuqorida) va shu kabilar mashqlar majmuasini tuzish mumkin.

Katta tanaffuslarda o'yinlar o'tkazish

O'quvchilar maktabda 2-3 soat aqliy ishlardan so'ng charchaydilar. Ularning e'tibori diqqati va o'zlashtirish qobiliyati susayadi. SHuning uchun o'rta umumta'lim maktablar jismoniy tarbiya dasturida katta tanaffuslarda faol dam olishning zarurligi ko'rsatilgan. Bunday uzaytirilgan tanaffusdan foydalanib, bolalar o'zicha xar xil dam oladilar: bir gurux o'quvchilar

ulgurmagan ishlarni yozib o'tiradilar, ikkinchilari esa qiziqarli badiiy kitob o'qib o'tiradilar, uchinchi gurux o'quvchilari juft-juft bo'lib yoki 3-4 kishi bo'lib gaplashib yuradilar, nixoyatda to'rtinchilari tengdoshlari bilan turli tashkil qilingan xarakatli o'yinlarda ishtirok etadilar. Olib borilgan pedagogik kuzatishlar ko'rsatishicha, eng yaxshi dam olish shakli to'rtinchi gurux o'quvchilarda bo'lib chiqdi-faol xarakat dam olishdir. SHu boisdan katta tanaffuslarda faol dam olishni taklif qilish va o'tkazish shart deb jismoniy tarbiya dasturiga kiritilgan.

Katta tanaffuslarda xarakatli o'yinlarni va jismoniy mashqlarni o'tkazishni direktor (tashkilotchi) - o'rinbosarlari boshqarib boradilar. Bunday tanaffuslarni tashkil qilish va o'tkazish bevosita jismoniy tarbiya o'qituvchisiga, sinf raxbarlariga, kamolot jamg'armasiga, jamoatchi instruktorlarga va maktab ota-onalar qo'mitasi zimmasiga yuklanadi.

Uzaytirilgan tanaffuslarda xarakatli o'yinlarni va jismoniy mashqlarni o'tkazish boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun quyidagilarni amalga oshirishga yordam beradi:

- xarakat faolligini oshirishga;
- mazmunli va faol dam olishni va xordiq chiqarishni tashkil otishga;
- butun organizm tonusini va ish qobiliyatlarini tezroq tiklanishini ta'minlashga;
- jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish ko'nikmalarini shakllantirishga.

O'yinlarni va jismoniy mashqlarni quyi sinf o'quvchilari organizmini, psixologik-fiziologik xususiyatlarini xisobga olgan holda o'tkazish zarur.

Boshlang'ich sinf o'quvchilari xarakatli o'yinlarni mustaqil tashkil etish uchun etarlicha tajribaga ega emaslar, shuning uchun sinf raxbarlari jamoatchi tashkilotchining roli birinchi darajada bo'lishi kerak. Katta tanaffuslarda o'tkaziladigan xarakatli o'yinlar, to'p, arqoncha bilan mashqlar, tirmashib chiqish va oshib o'tish, raqs elementlari, ritmik gimnastika, rolikli konkida uchish, quvnoq konkurslar va attraksion o'yinlari kiradi. Sport mashqlarini va o'yinlarini o'tkazadigan maktab aktivi xaftasiga bir marta yangi o'yinlar, mashqlar, ularni o'tkazish xususiyatlarini muxokama qilish uchun yig'iladilar. Bunday yig'ilishlar seminar mashg'uloti sifatida olib boriladi. Bu mashg'ulotni jismoniy tarbiya o'qituvchisi o'tkazadi, ularning xarakatli o'yinlar va boshqa mashqlarni o'tkazishni va tashkil etilishini nazorat qilib boradi. Bolalarning katta tanaffuslarda o'tkaziladigan o'yinlarga bo'lgan qiziqishlarning samaradorligi ko'p jixatdan sport qurollari va jixozlarning turiga bog'liq bo'ladi. Bular: bayroqchalar, lattali koptokchalar, barerlar, arqonchalar, gardishlar, gimnastik tayoqchalar, turli to'plardir. Ko'pgina jixozlarni o'quvchilarning o'zlari, ota-onalari yoki yuqori sinf o'quvchilari yordamida yasashlari mumkin. Xarakatli o'yinlar o'tkaziladigan tanaffus dars emasligi, u o'quvchilar uchun faol dam olish vositasi ekanligini aslo unutish kerak emas.

Katta tanaffuslarda xarakatli o'yinlar va jismoniy mashqlar o'tkazilishining axamiyatini, qiymatini bolalarga muntazam tushuntirib borish lozim. Katta tanaffuslarda bolalar mustaqil o'zlari gurux-gurux bo'lib o'ynashga va turli mashqlarni mustaqil bajarib faol dam olishga o'rganishlari kerak.

Misol tariqasida katta tanaffuslarda o'tkaziladigan xarakatli va jismoniy mashqlar keltiramiz - "Biz sportchimiz" deb ataladi bu o'yin. O'qituvchining "Stadionga yugur!" signali bo'yicha bolalar butun maydon bo'ylab engil yuguradilar. "To'xta!" signali bo'yicha esa bolalar biror bir sportchini turish xolatini ko'rsatgan tarzda to'xtaydilar, bu bilan sportning qaysi turi unga ko'proq yoqishini aniqlash mumkin. SHu paytda o'qituvchining topshirig'iga ko'ra bir bola "Sportchilarga" qarab turadi va kim birinchi qimirlaganini aniqlaydi. Qimirlagan o'quvchi chetga chiqadi va o'yin takrorlanadi.

"Mergan bo'l" xarakatli o'yini. Bolalar 2-3 guruxga bo'linib doira xosil qilib turadilar. Doira o'rtasida 4-6 m masofada cho'kmar qo'yiladi. O'qituvchi xar bir doirada turgan bittadan o'quvchiga to'p berib signal bo'yicha koptok bilan cho'qmorni urib yiqitishga ruxsat beradi. Ko'proq cho'qmor yiqitgan gurux g'olib xisoblanadi. Bolalarning tayyorgarligiga muvofiq ravishda koptokni dumalatish yoki otish xamda masofani uzoqlashtirish, yaqinlashtirish mumkin. Katta tanaffuslardagi o'yinlardan bir lavxa (1-rasm, 2-rasm).

Arqoncha bilan bajariladigan o'yin va mashqlar keyingi paytlarda borgan sari keng qo'llanmoqda. Arqoncha faqat bolalar uchun o'yingina bo'lib qolmay, balki eng zarur sport qurollaridan biri xamdir.

Uzunligi 2 m va 4-5 mli arqonchalarda bajariladigan sakrashlardan namunalar keltiramiz.

1-mashq. Bolalarni xar biriga bittadan arqoncha beriladi. Bolalar ixtiyoriy yo'nalishda maydon bo'ylab xarakatlanadilar. Arqonchani bosh ustidan olib tomonga aylantirib, bir va ikki oyoqda sakraydilar.

2-mashq. Bolalar juft-juft bo'lishib, bir-biriga qarab turadilar. Xar juft bolada bittadan arqon. Turgan joyda arqonchani aylantirib birgalikda sakrashadi. Ixtiyoriy arqonni aylantirishni almashib turishadi.

3-mashq. O'quvchilar doira yasab turadilar. Doira o'rtasida turgan boshlovchi arqonni soat strelkasi yo'nalishi bo'ylab er ustidan aylantiradi. Qolgan bolalar arqon ustidan sakraydilar. Boshlovchini almashtirib turish lozim.

4-mashq. Ikki o'quvchi arqonni ikki uchidan ushlab, soat strelkasi bo'ylab aylantiradilar. Qolgan bolalar 4-5 marta sakrab o'tadilar. Arqon aylantiruvchilarni almashtirib turish lozim.

5-mashq. Aylanayotgan uzun arqon tagidan kalta arqoncha bilan sakrab o'tish.

6-mashq. Aylanayotgan uzun arqon tagidan yugurib o'tish. Bunda arqon aylanishiga qarab yuguruvchi xarakat qiladi, avval qiyalab yugurgan bo'lsa, keyin to'g'ridan yugurib kelib 170-180 sm.li yo'lakdan (koridordan) o'tadi.

CHerta o'yinlari. Maktab maydonida bolalarning xoxishiga ko'ra, lurli shakllardagi "chertalar" chiziladi. O'yin davomida bolalar o'zlarini cikin turishlari bilan bir qatorda tartibni xarn saqlab turish kerak. Molalarning xammasini cherta o'yinida ishtirok etishini majbur etish kerak emas. lekin xamma bolalarning ochiq xavoda bo'lishlari shart. CHiziq o'yinining turlari juda ko'p.

Ikkinchi sinfdan boshlab maydonchalarda uzaytirilgan tanaffus-larni nostandart buyumlar yordamida o'tkazish mumkin. Mashqlar majmuasini mavjud bo'lgan qurollarga mos ravishda tanlash kerak. Mashqlar oddiy, muxofaza talab qilmaydigan bo'lsin.

Raqs mashqlari

Raqs elementlari asosida turli yurishlar, aerobika-ritmik gimnas-tika va boshqa xarakatlardan iborat.

Raqs elementlari jismoniy tarbiyada etakchi rol o'ynaydi. Ular qaddi-qomatni yaxshilash, yaxshi kayfiyatni xosil qilish, ritmik xarakatlarni shakllantirish, estetik xarakatlarni tarbiyalash, xarakat faolligini oshirish vazifalarini bajaradi. SHuning uchun raqs mashqlari katta tanaffuslarda musiqa jo'rligida raqsga tushish elementlari va xarakatlari bilan olib borilsa maqsadga muvofiq bo'ladi. Raqs mashqlari elementlari jismoniy tarbiya dars jarayonida yoki o'quv darsdan tashqari vaqtda o'rganiladi.

Juft-juft bo'lib raqsga tushish (CHex xalq musiqasi) (3-rasm). Musiqaning 1-qismi 1-8 taktlar. Bolalar xar bir xisobga qadam tashlab doira bo'ylab xarakatlanadilar. Musiqa tamom bo'lishi bilan bir-birlariga qarab turadilar.

Musiqaning 2-qismi 9-takt. Uch marta chapak chaladilar 10-takt. Qo'llarni belga qo'yib o'ng, chap, o'ng oyoq bilan uch marta polni tapillatadilar. 11-taktda 9-takt takrorlanadi, 12-taktda 10-takt takrorlanadi, SHundan so'ng yana oldingidagidek xarakat takrorlanadi.

Metodik ko'rsatmalar. Raqs o'rganishdan oldin tayyorlovchi mashqlar bajariladi. Bolalar juft bo'lib ma'lum intervallarni saqlagan xolda doira yasab turishni musiqasiz o'rganadilar. Navbatma-navbat aniq chapak chalishni, oyoqlarni tapillashtirishni, juft-juft bo'lib aylanishlarini (sherigining o'ng yoki chap qo'lini ushlagan xolda) yo'nalishlarini mashq qiladilar.

3-4 sinf o'quvchilar bilan xarakatli o'yinlarni tanaffus paytida o'lkazish xususiyatlari xaqida gap borganda, asosiy e'tibor bolalarning mustaqilligini tarbiyalashga qaratilishi zarur. Bu sinflar uchun shunday xarakatli o'yinlar tanlanadiki, bunda o'quvchilar o'zlari mustaqil ravishda bajara olsinlar va tashabbuskorlik ko'rsatsinlar. Bunda raxbar shaxs bolalarga o'yinni tashkil etishga yordam beradi, zarur bo'lsa xakamlilik qiladi, 4-rasm.

4-sinfdan boshlab o'g'il va qiz bolalarning qiziqishlari va xarakat imkoniyatlari nisbatan

o'zgarib boshlaydi. SHuning uchun asosiy o'yinlar bilan bir qatorda o'g'il va qiz bolalar uchun maxsus o'yinlar tanlanishi zarur. Qoida bo'yicha tanaffusda bolalar o'zlariga tanish bo'lgan o'yinlarni o'ynaydilar. Agar raxbar yangi o'yinni tavsiya etsa, oldin o'yin qoidalarini tushuntirish va o'yinni borishini kuzatish lozim. Tanaffuslarda ayrim komandali va guruxli o'yinlarni tavsiya etish mumkin. Masalan, quyidagi komandali o'yinlarni tavsiya qilinadi: "Kun va tun", "Ovchilar va o'rdaklar" va x.k.

Guruxli o'yinlar: "Bo'sh o'rin", "O'radagi bo'ri", "Xarakatlanuvchi nishon" va shu kabilar.

Katta tanaffuslarda "Ro'molchani ol" xarakatli o'yinini o'tkazishning tavsiya etish mumkin. "Ro'molchani ol" o'yinining asosiy mazmuni shundaki, biror-bir balandlikka osilgan, ya'ni daraxt shoxchasiga yoki gimnastik devor zinalariga osib qo'yilgan ro'molchani sakrab olish. Ro'molchani shunday osish kerakki, asta-sekin uni yuqorilatish mumkin bo'lsin, buning uchun kichik arqonchadan foydalanish. Birinchi balandlikni shunday tanlab olinadiki, bunda bola ro'molchani olishi uchun xech bo'lmaganda 10 sm. balandlikka sakrasin. Keyin bu balandlik orttirib boriladi, ba'zi bolalar bu balandliklarda ro'molchani ola olmaydilar xar bir xarakat qilishda ro'molchani oladigan bolalar soni kamayib boradi va natijada g'olib chiqadigan bitta bola qoladi.

3-4 sinf o'quvchilari didaktik xikoyalar davomida xarakatlar bajarishga o'rganadilar o'qituvchi ma'lum mazmundagi xikoyani aytayotgan paytida bolalar shu xikoya mazmuniga mos keladigan xarakatlarni (yurishda, yugurishda, tirmashib chiqishda va boshqalarda) ifodalaydilar. Bu xarakatlar tematik mazmunda va she'r shaklida bo'lishi maqsadga muvofiqdir, xikoyalar temasi turlicha bo'lishi mumkin: "Poxodda", "O'rmonda", "Kun tartibi", "Sayrda" va boshqalar.

Katta tanaffus davomida shashka o'yinlari, musobaqalar o'tkazish mumkin (6-rasm).

Tanaffuslarda o'tkaziladigan xarakatli o'yinlarni nostandart qurollar bo'lgan joyda o'tkazishni tavsiya etiladi.

"Poxodda", 1. Bolalar maydon chetidan kolonna bo'lib yuradilar. ular o'z yurishlarini boshlovchi o'qiyotgan xikoya mazmuniga moslashtiradilar: "Biz xozir sayrga chiqamiz, so'qmoqlar orqali o'rmon ichiga kirib boramiz, qo'llarni orqaga qo'yib, bir-birimizning ketimizdan yurib boramiz", deb xarakatlanadilar.

2. O'quvchilar nostandart qurollar oldiga borib, qo'llarini yon tomonga uzatadilar: "Mana oldimizda to'siq paydo bo'ldi, biz shu to'siqdan oshib o'tishimiz kerak, buning uchun qo'llarni yon tomonga ko'tarib, to'siq oldiga mardona boramiz".

3. Bolalar skameyka ustidan oyoq uchida bir-birining ketidan uraboshlaydilar. SHunda "Xammamiz oyoq uchida bir-birimizning ketimizdan skameyka ustidan sekin yurib, to'siqdan oshib o'tdik" deyiladi.

4. Bolalar yana qaytadan maydon bo'ylab yuradilar. So'ng tizzalarini baland ko'tarib yuradilar, "So'qmoq bo'yicha yana yura boshlab, to'satdan ariqchaga duch keladilar. Naxotki, biz orqaga qaytamiz? Yo'q shu ariqcha ustidan sakrab o'tamiz".

5. Bolalar maydon bo'ylab xar xil mevalarni yig'ayotgandek oldinga engashib turlicha xarakatlanib yuradilar, oxista o'tiradilar "Qara, qanday chiroyii gullar, mevalar, ulardan yig'ib olamiz va axil bo'lib, oxista o'tiramiz va tezda turamiz".

6. Bolalar kattalarning signali bo'yicha to'xtaydilar orqaga buriladilar va maydon bo'yfab qarama-qarshi tomonga yuguradilar "Ya'ni so'qmoq yo'lga chiqdik, ozgina xordiq chiqaramiz orqaga o'girilib yuguramiz".

7. Bolalar yurishga o'tadilar, "Endi biz yayrab bo'ldik, o'yinlarni o'ynadik". Xammamiz bir qatorga turib uylarimizga yo'l olamiz.

2.4.Kuni uzaytirilgan guruxlarda sport soatlari

Yangi jismoniy tarbiya dasturida maktabda jismoniy sog'lomlashtirish ishlarining turlari keltirilgan bo'lib, ulaming ichida "kuni uzaytiriigan guruxlarda sport soatlari" asosiy o'rin egallaydi.

Guruxlar bo'yicha tashkil etilgan mashg'ulotlar o'quvchilarni jismoniy tarbiyalash bo'yicha bir qancha vazifalarni xal etish imkonini beradi, aqliy faoliyatning jismoniy faoliyat

bilan almashuviga yordamlashadi, faol xordiq chiqarish uchun qulay sharoit, yaxshi kayfiyat, ijobiy xissiyot yaratadi, organizmning umumiy tonusini oshiradi. Sport soatlari erkin, zo'riqmagan xolda o'tkaziladi. Unda xarakatli o'yinlar, attraksionlar, musobaqalar ko'proq qo'llaniladi. Bu soatlarni umumiy darsga aylantirish kerak emas, aks xolda bolalar charchay boshlaydilar, 7-rasm.

Mashg'ulotning samaradorligi ko'p jixatdan o'qituvchining metodik tayyorgarligiga bog'liq. Deyarli xamma maktablarda sport soatlarini o'tkazish uchun mutaxassislar, jismoniy tarbiya aktivi, ota-onalar, xomiy tashkilotdagi sportchilar va shu kabilar yordam sifatida taklif etiladilar.

Sport soatlari mazkur guruxlarda 40-60 daqiqa davomida o'tkazilib, vaqtning bunday tanlanishi o'quvchilarning umumiy xolatiga, ularning o'quv ishlaridan keyingi charchash darajasiga bog'liq ravishda bo'ladi.

Mashg'ulotni o'tkazish jarayonida o'qituvchi qo'llaniladigan jismoniy mashqlarning mazmunini, tarkibini bilishi, shug'ullanuvchilarda fiziologik va xissiy jismoniy yuklanishlarning oshib ketmasligiga rioya qilish kerak.

Guruxli mashg'ulotlarda asosiy o'rinni tayanch-xarakat apparatlarini asosiy mashqlarni bajarishga tayyorlovchi umumiy rivojlantiruvchi mashqlar egallaydi. Saflanish mashqlari xam qo'llaniladi, lekin ularning soni jismoniy tarbiya darslariga nisbatan kamdir. Ular tez saflanish va qayta saflanish mashqlari uchun juda zarurdir. Darsning tayyorgarlik qismidan keyin bolalarni 2-3 guruxga bo'lish maqsadga muvofiqdir.

Bu guruxlarning xar biri o'qituvchining ko'rsatmasi bo'yicha mashqlar bajaradi. So'ngra guruxlar o'rnini almashtirish mumkin. Bolalaming guruxlarga bunday bo'linishi mashg'ulotning xarakat zichligini orttiradi. Mashg'ulotlarni bunday tashkil etish o'qituvchi uchun vazifaning bajarilishi sifatini aniqlashda qiyinchilik tug'diradi. SHuning uchun bu mashg'ulotlarga jamoatchi instruktorlar va yuqori sinf o'quvchilari taklif etiladilar, ular o'quvchilarning mashq bajarishlarini nazorat qiladilar (8-rasm).

Quyi sinf o'quvchilari bilan taqlid qiluvchi mashqlar bajarish muxim o'rinni egallaydi. Bunday obrazlarga taqlid etib bajariladigan mashqlar ularda ijobiy xissiyotni xosil qiladi, mashg'ulotga bo'lgan qiziqishini orttiradi.

Kuni uzaytirilgan guruxlarda sport soatlarini o'tkazishning muvaffaqiyati ko'p jixatdan o'tkazish joyiga xam bog'liq. SHu mulda basketbol, voleybol va boshqa maydonlar tanianadi, yugurish yo'llari, nostandart qurollardan foydalaniladi va etarli ravishda zarur mayda qurollar - to'plar, arqonchaier, gardishlar, gantellar, bayroqchalar, estafeta tayoqchalari va shu kabilar etarli darajada bo'lishiga estibor beriladi. Guruxli mashg'ulotlarda o'yinlar "Kun va tun", "Ovchilar va o'rdaklar", "Sakrab o'tish", "Bir-biriga otish" va xokazo kabi "Bo'sh joy", "Zovurdagi bo'ri", "Qarmoq", "Xarakatlanuvchi nishon" komandali va guruxli o'yinlardan foydalaniladi. Bundan tashqari ikki o'quvchi orasida musobaqali o'yin, o'yin-attraksion va boshqa turdagi o'yinlar qo'llaniladi.

Kun uzaytirilgan guruxlarda sport soatlarida qo'llaniladigan namunali o'yinlar keltirilgan:

"Ikki signal". Bolalar ikki guruxga bo'linadilar va bir-birlaridan 3-4 m. masofadan qarama-qarshi tomonlarda bir-biriga qarab ikki qatorga saflanadilar. Bitta komanda sabzavotlar nomini aytib xarakatlarni bajaradi, ikkinchi komanda mevalar nomini aytib xarakatlarni bajaradi. Komandalar yo'yl qo'ygan xar bir xato uchun bittadan jarima ochkosini oladilar. Kam jarima olgan komanda g'olib chiqadi.

"Gurux tiklang". Boshlovchi bolalarga uning ketidan biror-bir xarakatni bajarishni buyuradi. Boshlovchi xarakatni boshlamasdan oldin "Gurux" so'zini aytsa, o'quvchilar xarakatni bajarishlari kerak, bo'lmasa xarakat bajarilmaydi. Masalan, "Gurux qo'lingni ko'tar!" desa, xamma bolalar qo'llarini ko'taradilar yoki "Gurux" degan so'zini aytmadan "CHap oyog'ingni" ko'tar deb buyursa, xech kim oyog'ini ko'tarishi mumkin ernas. Xato qilgan o'quvchi bir qadam oldinga chiqadi. O'yindan keyin eng diqqatli o'quvchi aytib o'tiladi. Demak bu o'yin o'quvchilarning diqqat-estiborini tarbiyalashga qaratilgan.

"Insiz quyoncha". Ikki o'quvchidan tashqari xamma bolalar ikkitadan bo'lib bir-birlariga

qarab maydonchada qo'llarini ushlab turadilar. Tashqarida turgan ikkitadan biri "Quyuncha", ikkinchisi "Bo'ri" bo'ladi. Bo'ridan qochayotgan quyuncha ikkitadan turgan o'quvchilar orasiga turib oladi. Agar bo'ri "Insiz quyonni" bolalar orasiga turguncha tutib olsa o'rin almashadilar. Agar "Quyuncha" oldin bolalar orasiga turgan bo'lsa tutish mumkin emas.

Xuddi shuningdek o'quvchilar uchun o'yin-atraksionlarini qo'llash mumkin. Namunalar keltirilgan.

"Futbolchi". Xar bir qatnashuvchilar bittadan to'p olishadi. Xar biri o'zining oldida turgan birinchi qoziq oldiga o'z tomonidan maydonchaga to'pni qo'yib, oyoq bilan turtib (tepib) masofaning oxirigacha olib boradi va orqasiga qaytadi. Bajarayotgan vaqtida bola birinchi qoziqning o'ng tomonidan ikkinchi qoziqning chap tomonidan o'tish kerak va x.k.

Agar to'p chapga chiqib ketsa uni qaytarib, yana o'sha joydan boshlash zarur va xech qaysi qoziqni o'tkazib yuborishi mumkin emas. Kim to'p bilan o'z joyiga tez kelsa, o'za g'olib xisoblanadi.

"To'pni yumalatish". Balandlikka sakraydigan ustunchaga tortilgan arqonning ustidan to'ldirma to'pni o'ng qo'ldan chap qo'lga yumalatib o'tkazish. 15, 20, 25, 30 soniya ichida kim ko'proq to'pni yumalatsa, shu o'yinchi g'olib xisoblanadi. To'pni chiziqning ustidan ko'tarish taqiqlanadi. O'yinni takrorlaganda, to'pni chap qo'ldan o'ng qo'lga yumalatish zarur.

"Qilichbozlar". Ko'krak balandligida devor yoki ustunga moijallab maxkamlanadi. Mo'ljalda 2-2,5 m. masofada qo'lida uzunligi 70-100 sm. li tayoqchani o'ng qo'lida ozgina qaytarib, xuddi ximoyalangandek oyoqlarni juft qilib turadi. O'yinchi bir qadam oldinga tashlanib va o'ng qo'lini uzatib, gimnastik tayoqchani uchi bilan mo'ljalning o'rtasiga turtish zarur. Kimki aniq bajarsa g'olib chiqadi. Uch marta ruxsat etiladi. Oraliqni tekshirish uchun o'yinchini bir qadam oldinga tashlatib, gimnastik tayoqchani to'g'riga uzatish lozim. Agar mo'ljalga oz-oz tegib tursa, unda masofa to'g'ri olingan bo'ladi.

Bolalar bilan olib boriladigan sport ishlarining pedagogik asoslari

O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimida sport o'quvchilarning xar tomonlama jismoniy tarbiyasining asosiy vosita va metodlari sifatida qaraladi.

Boshlangich maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasida xam sport katta o'rinni egallaydi. Sport jismoniy tarbiya vositasi sifatida bolalarning sog'ligini mustaxkamlash uchun katta imkoniyatlarga egadir. To'g'ri tashkil etilgan sport mashg'ulotlari markaziy nerv tizimini (MNT) takomillashtirishga, o'pka, yurak tomiri tizimining ishlarini yaxshilashga, muskul xajmining, qon tarkibining, modda almashuvining yaxshilanishiga imkon yaratadi.

Sport bilan shug'ullanish jarayonida tarbiyaviy masalalarning bir qatorini va eng avvalo ijobiy axloqiy va irodalilikni tarbiyalashni xal etish uchun sharoitlar yaratiladi.

Ilmiy kuzatishlar, amaliy tajribalar shu narsani ko'rsatadiki, to'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar bolalarni umumta'lim fanlari bo'yicha o'zlashtirishni yaxshilashga imkon beradi, bolalarni mexnatga o'rgatadi, irodali xarakterni tarbiyalaydi, axloq madaniyati, intizomini oshiradi va xarakterining boshqa ijobiy tomonlarini tarbiyalaydi.

Bolalik davrida sport bilan o'z vaqtida shug'ullanish sport ustalari o'rinbosarlarini etishtirishga imkon beradi. Bularning xammasi sportni o'quvchilarni jismoniy tarbiyasining almashtirib bo'lmaydigan vositasi bo'lib qolishiga olib keladi.

Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyada sport elementlari bolalarning o'quv mashg'ulotlarda maktabdan tashqarida va kundalik xayotida o'z o'rnini egallaydi. Bu mashg'ulotlar: a) ayrim sport turlarining sport texnikasini egallashda; b) bolalarni uzoq vaqt bir tizimda trenirovka talab etmaydigan oddiy sport musobaqalarda qatnashishga olib keladi.

Sport elementlari maktab dasturiga kiritilgan. Bolalar darsda gimnastika mashqlarining, engil atletikaning, voleybol, basketbol, badiiy gimnastika, milliy kurash, suzishning texnik asoslarini o'rganadilar. O'quv normalarini topshirish sport musobaqalari shaklida o'tkaziladi. Umumiy olganda jismoniy mashqlarni bajarishning ixtiyoriy ko'rinishiga (ertalabki gigienik gimnastika, quvnoq daqiqa va boshqalar) musobaqa elementlarining kiritilishi mashg'ulotning qiziqarli (emotsional) o'tishiga ko'maklashadi, mashqlarni yaxshiroq sifatli bajarilishiga imkon yaratiladi.

Musobaqalar, mashq texnikasini o'rganish gurux jamoalar yig'ilishlarida, sog'lomlashtirish kunlarini, maktabda jismoniy tarbiya bayramlarini o'tkazishda amalga oshirilishi mumkin.

Maktabdan tashqari musobaqalarda, turar joylarda, maxallalarda parklarda eng yaxshi yuguruvchilar, balandlikka sakrovchilar, irg'ituvchilar, suzuvchilar musobaqasi keng o'tkaziladi.

Bolalar bilan olib boriladigan sport ishlarida 2 yo'nalishni ajratishimiz mumkin: 1) sport elementlarining jismoniy tarbiyada qo'llanilishi - sportga bo'lgan qiziqish va yaqinlashishni dastlabki bosqichidir; 2) sportning ayrim turlari bo'yicha ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlari.

Sportning ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlari yuqori malakali yosh sportchilarni ommaviy sport ishlarining tashkilotchilarini, sport bo'yicha jamoatchi xakam, instruktorlari tayyorlashga qaratilgan.

Sportning ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlari BO'SM maktab jamoasining sport seksiyalarida o'tkaziladi. Uning vazifasi shundan iboratki, bolalar sistemali mashq o'tkazadilar, sportning tanlab olingan turi, texnikasi va taktikasini egallaydilar, sport musobaqalarida qatnashadilar, jismoniy sifatlarini rivojlantiradilar, organizmning funksional imkoniyatlarini oshiradilar.

Bolalar bilan olib boriladigan sport mashg'ulotning xususiyatlari.

1. Bolalar bilan o'tkazilayotgan mashg'ulotlarida koordinatsion qobiliyatlariga ko'ra texnik va taktik ko'nikmalarni (gimnastika, akrobatika, figurali uchish, sport o'yinlari, engil atletika va x.k)ni murakkab bo'lgan ko'p miqdorini egallash ustida uzoq davom etuvchi ishlarini talab qiluvchi sport turlariga qaratilish kerak.

Texnika va taktika bilan bog'liqligi bolalar yuqori natijalarga erishish uchun etuk emas, lekin o'smirlar ma'lum yoshga etganlarida, ularni yuqori natijalarga olib chiqish mumkin bo'lgandagi vaqtiga murakkab texnikani egallashda bolalar organizmi eng yaxshi xolda xisoblanadi. Ular texnikani mukammal egallashlari lozim. SHundagina butun olib borilayotgan ish maxsus tayyorgarlikka qaratiladi. Agar Latinina, Isxakova, ter-Avanesyan, Dumbadze va boshqalarning sport tarjimai xoliga nazar tashlasak, ular o'smirlik davriga kelib yuqori natijalarga erishganlar. Olimpiya o'yinlarining terma komandasiga kirgan ko'pgina sportchilar juda yosh edilar, dunyo miqyosida yuqori natija ko'rsatish uchun kamida 7-8 yil mobaynida tayyorgarlik kerak. Sport sohasidagi ishlarining staji esa 7-8 yilga teng.

Terma komandamizdagi sportchilarning 70% i 20-21 yoshliklardir.

2. Yosh bolalar bilan ish olib borilayotganda muxim maxsus bilim va ko'nikmalarni talab etiladigan sport turlari (alpinizm, motto va vtoturlari) qo'llanilmaydi.

3. Sport turi bo'yicha mashg'ulotni boshlash xar xildir. SHuning uchun biz sport bilan mashg'ulotlarni erta boshlash xaqida emas, balki sportning xar bir turida o'z vaqtida boshlash to'grisida gapiramiz. Baъzan sport bilan erta shug'ullanish sog'liqqa zarar etkazib, sport texnik natijalarini o'sishini to'xtatadi, chegaralaydi. Sportning bu turlari xamman ko'proq chidamlilikni, kuchni talab etadi (boks, shtanga, uzoq va o'rta masofaga yugurish).

Oxirgi yillarda bolalarning sevimli o'yinlaridan biri rolikli konkida uchish o'lib qoldi va ommaviy xolda ko'chalarda turar joylarda mustaqil shug'ullanadilar. Agarda rolikli konkida yugurishni sport turi sifatida aktablarda to'garak tashkil qilinsa, unga qabul qilishni 9-10 yoshdan oldin boshlash maqsadga muvofiq emas, chunki kichik yoshdagi bolalar yugurish texnikasini egallashga tayyor emas, oyoqlarning bo'sh muskullarni bukulish xollarini saqlay ololmaydi va to'g'ri oyoqda yuguradilar, yaъni noto'g'ri texnikani egallaydilar.

Ammo sportdagi kelgusi muvaffaqiyatlarining fundamenti bolalik va o'smirlik sportida qo'yila boshlanadi.

Sport tarjimai xoi, ko'p yillik kuzatishlar taxlili sportning ayrim turlari bilan mashg'ulotni boshlash uning xususiyatiga bog'liqligini ko'rsatadi. Masalan, 7-8 yoshda suzish va figurali uchish bilan 8-9 yoshda tog changi sporti, suvga sakrash, tennis bilan; 9-10 yoshda; 7-8 b.gimnastika, 8-9 yoshda akrobatika, sport gimnastika; 7-8 - (qizlar), 10-11 yoshda - futbol, xockey, qo'l to'pi, voleybol, basketbol; 11-12 yoshida - engil atletika, chang'i musobaqasi, velosiped, suv to'pi, 12-14 yoshda - boks va xokazo bilan shug'ullanish mumkin (bu

maʼlumotlarni aniqlash kerak, chunki hozirgi davrda yil sari milliy terma komandada qatnashuvchilarning yoshi kichrayib bormoqda), demak sport turlari bo'yicha shugullanishni ancha oldin boshlayaptilar.

Eng yuqori muvaffaqiyatlar 25 yoshda erishiladi, lekin yildan yilga yoshi kamayib bormoqda, hozirgi gimnastikada 13-14 yoshlik chempionlar bor.

4. Katta yoshdagi bilan taqqoslanganda mashqlarning bajarishning texnik shartlari o'zgarmoqda: snaryadlar o'lchami, kamaymoqda, shakli o'zgarmoqda, maydon o'lchami xam kamaymoqda, masofalar qisqarmoqda, mashqlarni bajarish engillashmoqda, Kichik yoshdagi bolalar va o'smirlarning yutuqlariga beriladigan baxolar kamaymoqda.

Ko'p yil davomida bolalar bilan mashg'ulotlar o'tkazish uchun inventoirlarning maxsus standartlarini ishlab chiqmoqda.

5. Mashg'ulotlar kattalarga nisbatan urnumiy jismoniy tayyorgarlikning kengroq bazasida o'tkazilishi lozim. Ular mazmun jihatdan turlicha bo'lishi kerak. Mashqlarni faqat maxsus turidan tanlanishiga chek qo'yish kerak (birtomonlama spetsifika), chunki bu yuklamaning ortib ketishiga olib keladi. Ayrim xollarda sportchi bo'yi o'sishining to'xtab qolishi, umumiy jismoniy rivojlantirishning etarlibo'lmaganiga bog'liqdir.

SHu narsa xarakterliki, AQSH terma komandasida faqat b/bol bilan shug'ullanadigan birorta xam o'yinchi yo'q edi. Xamma o'yinchilar sportning yana 9 turi bilan shug'ullanadilar. Lekin b/bol bo'yicha o'smirlarga qo'yilgan talab shundaki, xar bir b/bolchi Amerika f/boli, beysbol, tennis, suzish va engil atletikaning ayrim turlari bo'yicha axtab terma komandasida bo'lish kerak. Bizning terma komandamizdagi ko'pgina o'yinchilar sportning boshqa turlari bilan shug'ullanmaydilar.

6. O'zbekistonda yosh bo'yicha bolalar va o'smirlar musobaqa larning tizimi ishlab chiqilgan:

9-10 maktab bo'yicha - I bosqich

11-12 maktab bo'yicha-1 bosqich

13-14 tuman, shaxar, vil.miqyosida - II bosqich

15-16 viloyat, respublikasi miqyosida-III bosqich

17-18 viloyat, respublikasi miqyosida-III bosqich

7. O'quvchining yoshi qancha kichik bo'lsa, musobaqa masshtabi shuncha kichik bo'ladi (Sog'liqni saqlash, jismoniy va psixologik yuklamaning ortishi), chunki musobaqalar qancha yiriklashsa, talab va xayajonlanish shuncha katta bo'ladi.

8. Sport turlari bo'yicha xar bir yoshda musobaqalar soni o'rnatilgan. Masalan: 11-12 yoshliklar uchun gimnastikadan (5-6) umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha (2 ta) klassifikatsiya 13-14 yoshidagi umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha (5-6), (4) klassif. - engil atletika va xokazo.

2.5. Jismoniy tayyorgarlikning axamiyati

Mashg'ulotlar aniq ifodalangan "ko'pturli" xarakterga ega (kichik yoshdagi o'smirlar, yangi kirganlar) bu esa sportga bo'lgan qiziqishlarni to'g'ri shakllantirishga, maxsuslashtirilgan mashqlarni tanlashga va uni aniqlash darajasi bo'yicha individual xususiyatlarini xisobga olishda, umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishga va astasekin kichik ixtisoslashtirilgan turiga o'tishga yordam beradi.

Ixtisoslashtirilgan sport turlarini va ko'p tomonli tayyorgarlikni qarama-qarshi qo'yish kerak emas. Ko'ptomonli tayyorgarlik bu o'z oldiga qo'yilgan maqsad emasdir, balki u sport ustaligining fimdamentini yaratishda kuchli vositadir.

Ko'p turli tayyorgarlik maxsuslashtirilgan sportning to'g'ri tanlab olishga imkoniyat beradi, o'z navbatida ko'ptomonli tayyorgarlikka tayangan xolda maxsuslashtirilgan mashg'ulotlar kelajakda katta effekt beradi. Tayyorgarlikning eng muxim vazifasi murabbiy madaniyatidan to'g'ri foydalanish kerakligidir.

Umumiy va maxsus tayyorgarlikning taxminiy munosabati (%)

Mashg'ulot yillari Tayyorgarlik turi	I	II	SH	IV	V	VI	VII	VIII
UJT	70	70	60	60	50	50	40	40
MJT	30	30	40	40	50	50	60	60

Sportchining yoshi, tayyorgarlik darajasi va sport turiga bog'liq xolda bu munosabat boshqacha bo'lishi mumkin. Sport ustalikka olib boriladigan yosh o'sib borayotgan maxsus jismoniy tayyorgarlik xajmi orqali o'tadi (mashq qilishni umumiy jismoniy). Lekin umumiy jismoniy tayyorgarlikka ajratilgan vaqt xajmi kamayib borsada mashq qiliish yuklamasi umumiy xajmining ortib borishi xisobida yildan yilga ortib bormoqda. Sportning kichik maxsuslashtirilgan turi bilan erta shug'ullanish, razryadli sportchilarni tezda etishtirish kabi sportchilarni tarbiyalashdagi muxim kamchiliklar sport o'rinbosarlari tayyorlashga katta zarba beradi, ko'pgina talantli razryadli sportchilarni sportdan chiqib ketishlariga olib keladi. Texnika va taktikani o'rganish engillashtirilgan sharoitlarda olib boriladi. Ayniqsa bu o'yin shaklida olib borish tavsiya etiladi. (e/atlet. b-n o'yin). Texnika va taktika asoslari qoidalariga rioya qilingan xolda tayyorlovchi va maxsus yordamchi mashqlardan keng foydalanish lozim.

Yuklamalar bolalar organizmi imkoniga mos kelishi, yuklamalarning takrorlanishiga qat'iy rioya qiliish, jinsiy guruxdagi xar bir yosh uchun optimal yuklamani saqlash, dam olish uchun maxsus tanaffuslarni oldindan belgilash kerak. Mashg'ulot soni kattalarnikiga qaraganda kam, haftada 2-3 marta, baъzan 4 marta, mashg'ulotlar 1,5-2 soat davom etishi kerak. Musobaqalarga chuqur tayyorgarlikdan keyingina qo'yish lozim.

Sport mashg'ulotining tuzilish bosqichlari

Rejalashtirish jarayonida o'quvchilarning o'quv yili xususiyatlarini xisobga olish kerak. SHunga va yosh xususiyatiga bog'liq xolda sport mashg'ulotlarining davriyligi xam o'zgaradi. eng kuchaytirilgan ish (nagruzka) taъtil vaqtiga to'g'ri kelishi kerak. O'tish davri esa imtixon paytiga (baxorga) to'g'ri kelishi kerak.

Sport bilan shug'ullanish tarbiyaviy xarakteriga ega bo'lishi lozim. Bolalarga sport bilan shug'ullanishning axamiyatini tushuntirish, jamoat ishlariga jalb etish, jamoa oldida masъuliyatni (otvetstvennostъ) sezishga, xushchaqchaq, faol yigit va qizlarni tarbiyalashga qaratilishi lozim. Sportdagi muvaffaqiyatlarni taqdirlashni keng qo'llash kerak. (yosh sportchi, sport bo'yicha yosh instruktor, yosh xakam va x.k.lar).

Bolalar uchun sport bilan shug'ullanishda asosiy talablar quyidagi bo'lishi kerak: turmushda, o'qishda va mexnatda, o'quv joylarida, sanitariya gigiena talablariga rioya qilish, sog'liq jismoniy rivojlantirish va jismoniy tayyorgarlik ustidan tibbiy, pedagog nazoratini yaxshi tashkil etish. Ko'p yillik ishlar rejalashtirilayotganda yosh sportchilar bilan olib boriladigan trenirovka ishlarining bosqichlariga rioya qilish zarur.

Yosh sportchining xalqaro sport ustaligiga erishish yoʻli asosan uchta bosqichdan iborat:

Mashqlar texnikasiga oʻrgatishning dastlabki bosqichi.

Mazkur texnikani chuqurlashtirilgan oʻrganishning bosqichi.

Texnikani mustaxkamlash va yanada takomillashtirish bosqichi.

Bu bosqichlarning muxim vazifalari bolalarning sogʻligini mustaxkamlash va xar tomonlama jismoniy taraqqiyot keng majmuasidagi jismoniy mashqlarning bajarilish texnikasi asoslari bilan oʻrgatish, sport bilan shugʻullanishga qiziqishni oshirishdir.

Bu bosqichda umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda xarakat tezligini tarbiyalashga, chaqqonlik, tezkorlik-kuch sifati va maxsus kuchi, shuningdek, umumiy chidamlilikni tarbiyalashga qaratiladi. Bunday tayyorgarlik esa oʻquvchilar turli sport bayramlarida muvaffaqiyatli ishtirok etishlariga koʻmaklashadi.

2.6. Tanlab olingan sport turidan chuqurlashtirilgan mashq qilish bosqichlari

Mashgʻulotga qatnashuvchilar tanlab olingan sport turi texnikasini takomillashtiradilar muxim ahamiyatga ega boʻlgan jismoniy sifatlarini rivojlantiradilar. Mashq qilish yuklamasi oshib boradi. Sportchilar tartibli ravishda nazorat tekshiruvchilarda va musobaqalarda bir tartibda qatnashib turadilar.

Sport etukligi etapi.

Mashqlar maqsadga qaratilgan jarayonida mashq qilish yanada ixtisoslashtirilgan yoʻnalishga ega. Sportchi yuqori natijalarga erishish maqsadida butun majmuasining samarador mashq qilish vositalaridan metodlaridan foydalaniladi. Mashq qilish yuklamasining xajmi va shiddatligi oʻsib boradi va oʻzining eng yuqori darajasiga etadi.

Umumtaʼlim maktablari sharoitida oʻquvchilarning xarakat tarkibiga katta eʼtibor beriladi. Uning qanchalik toʻgʻri tashkii qilinsa shunchalik oʻquvchilarning ishchanligi, salomatligiga bogʻliq boʻladi.

Xarakat tarkibini unumli tashkii qilish oʻquvchilarning muntazam xar kuni jismoniy mashqlar mashgʻuotlari bilan shugʻullanish umumtaʼlim maktab va kasb-xunar kollejlari boʻyicha islohot talablariga javob beradi. Unumli xarakat tarkibi oʻz ichiga jismoniy sogʻlomlashtirish ishlarini xamma turlarini qamrab oladi. Bunday tadbirlarni oʻquv mashgʻuotlari bilan almashtirib turgan holda oʻtkazilishi maʼlum darajada oʻquvchilar charchovini pasaytiradi, yuqori darajada xarakat faoliyatini taʼminlaydi va oʻquv ishlar samaradorligini oshiradi.

Boshlangʻich sinflarda xaligacha koʻp maktablarda jismoniy tarbiya darslarini boshlangʻich sinf oʻqituvchilari oʻtkazadilar. Pedagogik kuzatishlar va amaliyot koʻrsatishicha (etarli darajada misollar keltirish mumkinki, boshlangʻich sinf oʻquvchilari jismoniy tarbiya darslarini oʻrniga matematika, ona tili va boshqa fanlarni oʻtadilar. SHu boisdan olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlari shuni koʻrsatishicha 1-sinf yuqori startdan 30 m yugurishdagi natija oʻgʻil bolalarda 7.1 soniya qiz bolalarda 7.6 soniya; 2-sinflarda esa oʻgʻil bolalarda 7.0 soniya, qiz bolalarda 7.6 soniya, faqatgina 3-4 sinf oʻquvchilarini koʻrsatkichlari biroz yuqori.

Oʻgʻil bolalarda 3-4 sinflarda 6.7 va 5.7 soniyaga qiz bolalarda 6.6 va 6.0 soniyaga teng. Oʻgʻil bolalari turgan joy dan uzunlikka sakrash 1-sinfda 106.1 sm, 2-sinfda 110.3 sm. qiz bolalar esa 1-sinfda 104.1 sm, 2-sinfda 104.9 sm.

Faqatgina 3-4 sinflarda deyarli yuqori natijalarga erishadilar. Oʻgʻil bolalar koʻrsatkichlari 135.2 sm - 189.3 sm. qiz bolalarda esa xam shunga oʻxshash 30 m yugurishda oʻgʻil va qiz bolalar koʻrsatkichlari dastur talablariga binoan "qoniqarli" baxoga tengdir.

Bu muammoni xal qilish uchun uzoq boʻlmagan oʻtmishimizga bir nazar tashlashimiz zarurdir. Taxminan 60-70-yillarda maktabda sinfdan tashqari oʻtkaziladigan ishlarga katta eʼtibor berilar edi. Sinfdan tashqari ishlarga ota-onalar, fan oʻqituvchilari, yuqori malakali oʻqituvchilar jalb qilinardi.

Xozirgi davrda bular eʼtiborsizlikda qoldi. SHuning uchun xam bolalar jismoniy tayyorgarligi, darning sportga boʻlgan qiziqishi xamda sport bilan shugʻullanishi sust va davlat taʼlim standartiga toʻliq javob bermaydi.

Demak, bolalar jismoniy tayyorgarligini ko'tarish uchun xamda jismoniy tarbiyaga va sportga bo'lgan qiziqishini uyg'otish maqsadida sinfdan tashqari olib boriladigan mashg'ulotlarga sport to'garaklari, sog'lornlashtirish guruxlari va turli tuman o'tkaziladigan tadbirlarni: sport bayramlari, konkurslar, musobaqalar tiklash lozim. Ular an'yanaga aylanib qolishi zarur. SHundagina mo'ljallangan natijalarga, maqsadga erishish mumkin.

Bolalar xarakat tarkibini oshirish turti mashqlarni va jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlarini muntazam bajarilib turishiga bog'liq. Albatta bunday tadbirlar musiqa jo'rligida o'tkazilsa, yanada qiziqarli va uning axamiyati oshib boradi. Lekin bunday sport bayramlarini tashkil qilishni nimadan boshlash kerak, qanday qonun-qoidalariga rioya qilish kerak? Sport bayramlari qiziqarli o'tishi uchun nimalar kerak, qanday sport buyumlari bilan ta'rninlash lozim.

70-yillardan beri barcha maktablarda ommaviy jismoniy tarbiya -sog'lomlashtirish tadbirlari yangi turdagi "Quvnoq startlar" o'tkazila boshlandi, u birinchi bosqichdan tashkil topgan: 1-sinf va sinflararo o'tkaziladigan quvnoq startlar. Bu tadbir jismoniy tarbiya dasturi asosida tuziladi va o'tkazilishi lozim. Afsuski, sinflar orasida o'tkazilgan musobaqalar va shu kabilar o'tkazilmay qoldi. Quvnoq startlar faqat televizor orqali o'tkaziladi.

Biz pedagoglar aynan jaxon orqali o'tkazilayotgan "Quvnoq startlar"ni axamiyati va tuzilishini chiqurroq o'ylab ko'rishimiz yaxshi bo'ladi. Bizning bunday "Quvnoq startlar"ni tashkil qilish va o'tkazish dastlabki darajasiga qaytsak yaxshi bo'lardi.

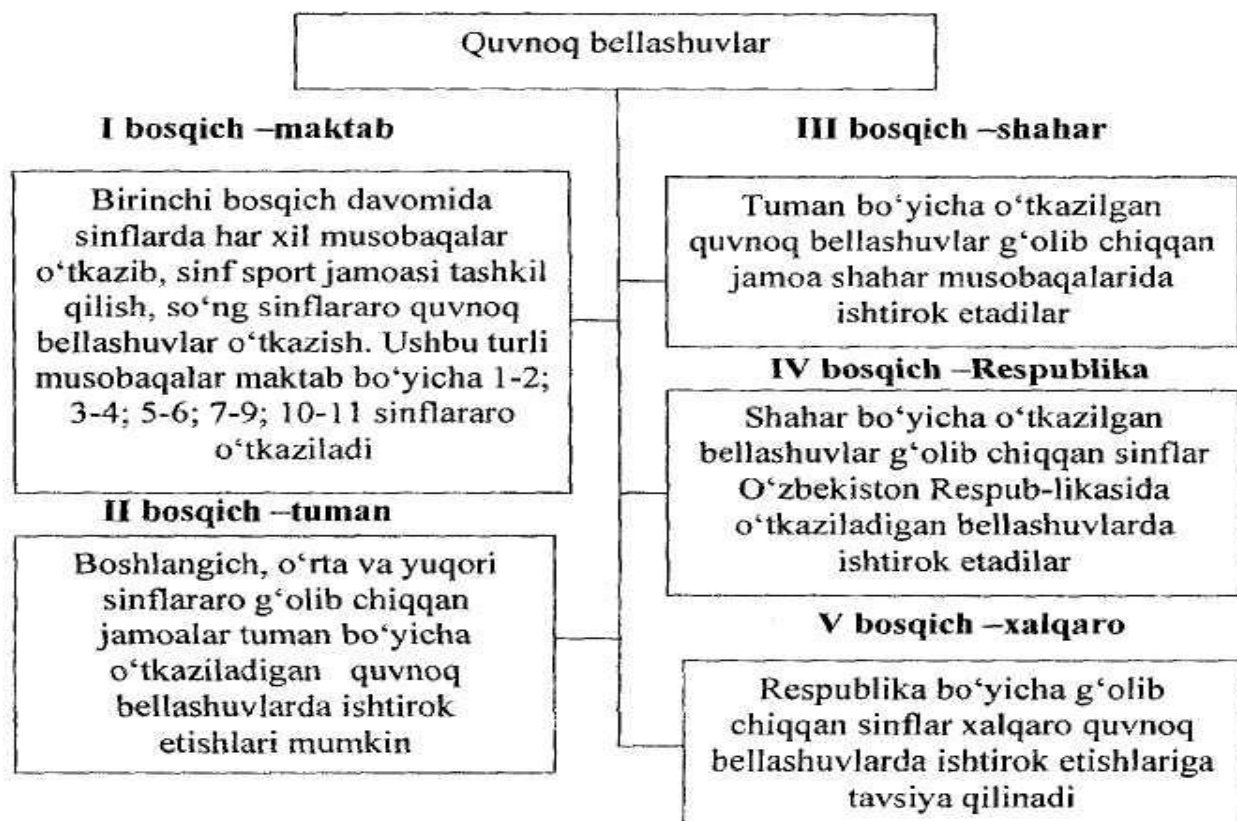
Keyingi bosqichlarga faqatgina g'olib sinflar chiqishi kerak. SHunday qilib, jismoniy tarbiya darslarini sifatini ko'tarishimiz kerak, u o'quvchilarni qiziqishini uyg'otadi. Bolalar xarakat faolligini, jismoniy mashqiar bilan shug'ullanishi ommaviyligini, jismoniy tarbiya tarbiyaviy rolini ko'taradi va saqlaydi, barcha yoshdagi yoshlarni, bolalarni salomatligini mustaxkamlaydi.

"Quvnoq startlar"ni tashkil qilish tarkibi va o'tkazish metodikasi Nizomda yozilgan bo'ladi, o'tkazish shakli-ixtiyoriy ravishda bo'lishi mumkin.

Ommaviylikning ikkinchi shakli. Maktabda o'tkaziladigan ommaviy jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlaridir, ya'ni "Alpomish va Barchinoy" majmuasining me'yorlarini topshirish xisoblanadi. Bu tadbirlar bayramdagidek va musobaqa shaklida o'tkaziladi.

Bu musobaqani xam 1-bosqichini sinflararo musobaqa o'tkazish, keyingi 1-3 o'rinni egallagan boshlang'ich sinf o'quvchilari orasida chempion (goiiblik) nomini olish musobaqasida qatnashadilar. Xuddi sliunga o'xshash 5-6 va 9-10 sinflar orasida xam o'tkaziladi. G'olib chiqqan o'quvchilar katta musobaqalarga yo'llanma oladilar.

KICHIK OLIMPIADA O'TKAZISH BOSQICHLARI



8. Texnika, taktika.
9. musobaka, nizom.
10. jismoniy sifat.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultur, - M.: 3991 g.
2. Ilina L. Yu, Fizkul'turnme zanyatiya v starshix gruppax detskogo sada. M. 1992 g.
3. Vasil'kov G.A. Vasil'kov V.G. Ot igrn - k sportu. - M.: 1985 g.
4. Karatkov I.M. Podvijnshche igrn vo dvore. - M.: «Fizkul'tura i sport», 1987 g.
5. Maxkamdjonov K.M. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya Metodik qo'llanma, Toshkent, 1986-yil.
6. Usmonxo'jaev T.S. va boshqalar Jismoniy tarbiya - 7-8 sinf. - T.: «O'qituvchi» nashr 2003-yil.

4-MAVZU: AHOLINING JISMONIY TAYYORGARLIGI VA SALOMATLIK DARAJASINI BELGILAB BERUVCHI “ALPOMISH” VA “BARCHINOY” MAXSUS TESTLARI

Reja:

Kirish

1. “Alpomish” va “Barchinoy” salomatlik testi bo’yicha ishlar

2. Maktab o’quvchilarining «Alpomish» va «Barchinoy» salomatlik testi sinov turlarining normalari

3. «Salomatlik testi» elementlari ajdodlarimiz va bashariyat namoyondalari hayoti tarkibida

Nazorat savollari

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yhati

Kirish

Aholi o’rtasida sog’lom turmush tarzini keng targ’ib qilishni tizimli yo’lga qo’yish, jamiyatda sog’lom turmush tarzi tamoyillarini yanada kuchaytirish, o’sib kelayotgan yosh avlodni zararli odatlardan asrash hamda har bir mahalla, ta’lim muassasalari, mehnat jamoalari va boshqalarda jismoniy tarbiya va sport faoliyatini samarali tashkil etish tizimini shakllantirish maqsadida O’zbekiston Respublikasi Prezidentining «Yuqumli bo’lmagan kasalliklar profilaktikasi, sog’lom turmush tarzini qo’llab-quvvatlash va aholining jismoniy faolligi darajasini oshirish chora-tadbirlari to’g’risida»gi 2018 yil 18 dekabrda PQ-4063-son qaroriga asosan O’zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi, Bandlik va mehnat munosabatlari vazirligining aholining yoshiga qarab, umumiy jismoniy tayyorgarligini belgilovchi sport me’yorlarini o’z ichiga olgan «Alpomish» va «Barchinoy» testlarining aholining keng qatlamlari o’rtasida musobaqa tarzida doimiy ravishda o’tkazilishini tashkil qilish hamda g’olib va sovrindorlarning III, II, va I darajali ko’krak nishonlari bilan rag’batlantirilish ishlari yo’lga qo’yildi.

1. “Alpomish” va “Barchinoy” salomatlik testi bo’yicha ishlar

Sinfdan tashqari ishlar tarkibidagi «Alpomish» va «Barchinoy» salomatlik testi bo’yicha uyushtirilgan ommaviy jismoniy sog’lomlashtirish ishi o’zining mazmuni va tashkillanishining xarakteriga ko’ra o’quvchilarni jismoniy mashqlar bilan shug’ullanishga odatni shakllantirish, organizmning jismoniy sifatlarini rivojlanishi darajasini nazorat qilishni maqsad qilib qo’yadi.

Salomatlik testi bo’yicha barcha ishlar asosan jismoniy tarbiya o’qituvchisi va u tayyorlagan test bo’yicha jismoniy madaniyat yo’riqchi o’quvchilardan iborat jismoniy tarbiya faollarining izlanuvchanligi, o’tkazadigan umumiy jismoniy tayyorgarlik seksiyalari mashg’ulotlari yoki test normalarini topshirishga tayyorlovchi fakultativ guruhlaridagi mashg’ulotlar mazmuni va ularning sifati bilan bog’liq.

Ko’pchilik o’quvchilar jismoniy mashqlar, ommaviy sport mashg’ulotlariga qatnamaydilar. Tabiiy ravishda ularning organizmi yoshi talab qiladigan harakat faolligi yoki jismoniy yuklamalarni o’zidan o’tkazmaydi. Demak asta sekinlik bilan organizmini shakllanishi (rivojlanganligi va jismoniy tayyorgarligi)da salbiy tomonga og’ishlar sodir bo’la boshlaydi. «Salomatlik testi» normalarini topshirishga tayyorlanish mashqlarini bajarish, ularga oid maxsus bilim va harakat malakalarini egallash orqali shug’ullanmaslik oqibatidan yuzaga keladigan noxushliklarning oldi olinishi mumkinligini ularni ongiga singdirish qayd qilingan **mashg’ulotlar** orqali yo’lga qo’yiladi. Oddiy fiziologik qonuniyat - «Har qanday harakatni bajarish ma’lum darajadagi organizmni funktsional tayyorgarlikning zarurligi»ni o’quvchilarga ta’lim jarayonida o’qitish zaruriyat. Xatto, o’tirgan joyidan turib yurib ketishni o’zi ham organizmda «reflektor tayyorgarlik» orqali ongidan tashqaridan boshqariladi.

O’quvchilarga «o’z organizmini kuzatish»ni o’rgatilmaganligi, organizmini «eshitishga»ga oid nazariy tayyorgarlikni pastligi - «*organizmini harakatini boshqarilishi*» qonuniyatidan xabarsizligi oqibatida yaxshi niyat bilan boshlagan mustaqil jismoniy mashq qilish

mashg'ulotlaridan tezda bezadilar. Sababi, ularning organizmni tinch holatidan «ishchanlik holati»ga o'tib ulgurmasdan katta hajmdagi jismoniy yuklamani bajarishga majburlashdir.

Jismoniy ishini yurak, nafas olish organlaridagi o'zgarishlarsiz, ruhiy holatni xisobga olmasdan, ularga oid ko'rsatmalarga rioya qilmaslik bilan birnecha keskin harakatlarni ijro etishdan so'ng organizmda noxushliklar sezila boshlanadi: muskullari o'rinli, o'rinsiz taranglashib va bo'shashib keragidan ortiqcha quvvat sarflay boshlaydi, nafas olish chastotasi keskin ortishi yuzaga keladi, oqibatda nafas ritmi oshadi lekin, uni chuqurligi kamayadi, bu organizmda «kislorodga muhtojlik»ni yuzaga keltiradi. Yurak qisqarishi chastotasini qisqa vaqt ichida o'ta tezlashuvi oqibatidan boshqa qator funktsional qiyinchiliklar sodir bo'ladi.

Afsuski, hamma ruhan kuchli emas. Kuchlilar bu holatlarga tez moslashib shug'ullanishda davom etadilar.

Salomatlik testi talab normalarini topshirishga tayyorgarlik jarayoni va topshirib o'z jismi sifatlarini biologik yoshi talablariga mosligi, mos emasligi holatini nazorati «Alpomish» va «Barchinoy» test normalarini natijalar oqali aniqlanadi.

Hozirgi kun umumiy ta'lim maktablari, litseylari va kollejlarning jismoniy tarbiya o'qituvchilari, ular tayyorlagan faollar, boshlang'ich harbiy tayyorgarlik mutaxassislari, maktab pedagoglari jamoasi, mahalla bolalar sporti mutasaddilari, ota-onalar va ularning maktabdagi kengashining faoliyati salomatlik testi bo'yicha amalga oshiririladigan ishlarni ustivor deb qarashi, ayniqsa, o'quvchi-yoshlarning o'zlari bu ishini eng muhim, hayotiy-amaliy ish ekanligini ongli xis qilishga erishishlari shart.

Alpomish va barchinoy maxsus testi bo'yicha ishlar: «Alpomish» va «Barchinoy» salomatlikni nazorati testi ishini sinfdan tashqari mashg'ulotlar vaqtida lozim darajada yo'lga qo'yishi moddiy o'quv-texnik bazaning holati bilan bog'liq. Stadionlar, yugurish yo'lkalari, sakrash va uloqtirish sektorlari, ularni o'quv yiliga, test talab va normalarni topshirishga tayyorlanish ishini tulaqonli yo'lga qo'yish: uzunlikka va balandlikka sakrash uchun qo'shimcha qum to'ldirilgan chuqurliklarni tayyorlash; uloqtirish uchun alohida sektor tayyorlash va uni jihozlash; 30, 60, 100 metrga yugurish yo'laklarini, uloqtirish uchun granata, tennis to'pi, to'ldirma to'p va x.k.lar; gimnastika shaharchasi, turli xil balandlikdagi perekladinalar, tirmashib chiqish uchun kanatlar, gimnastika devorlari, gimnastika narvonlari, sekundomerlar, ruletkalar, natijalar qayd qilinadigan bayonnomalar, radio, mikrofon va boshqalar oldindan tayyorlanadi.

O'quv dasturi materialini o'qitish uchun zarur bo'lmagan, sinfdan tashqari ishlar uchun nosdandart jihozlarni tayyorlash, o'rnatish, tusiqli yo'laklarni jihozlash, turistlar palatkalarini sotib olish, poxodda uhlash uchun qopchiqlar, mayda turistik jihozlar - qozon, qoshiq, pichoq, yoritgichlar va boshqalarni tayyorlashni taqazo etadi.

Pnevmatik tir, vintovkalar, maktabda bo'lmasa yaqin joydagi stadionlardagi tirlardan, **suv havzalaridan** vaktinchalik foydalanishga shartnomalar tuziladi.

Mamlakatimizning ayrim xududlarida suzish bo'yicha muammolar mavjud. SHunga ko'ra tabiiy suv manba'lari mavjud joylarda moslashtirilgan, suzish joylarni jihozlash yoki tuman (shahar)ning bir necha maktabi birlashib yagona suzish inshootlarini qurish orqali hayotiy, harbiy-amaliy ahamiyatta molik malaka - **suzishni o'rgatish** va test me'yorlarini topshirishga tayyorlash va topshirish yo'lga qo'yiladi.

Hozirgi iqtisodiy sharoitni xisobga olib biri - biriga yaqin zonada joylashgan maktablar o'zaro kelishib otish tiri, ochiq suzish havzasi, tusiqli yo'laklarni, gimnastika shaharchalarini qurishni yo'lga qo'yish bilan ham sinfdan tashqari ishlar va mashg'ulotlar, akademik darslarni talab darajasida o'tishga sharoit yaratish lozim.

«Alpomish» va «Barchinoy» testi talab me'rlarini topshirishga tayyorgarlik ishi oilada ham yo'lga kuyilnshini xisobga olib o'quvchi bor xonadonda jismoniy tarbiya «shaharchasi» (oila jismoniy madaniyat burchagi) ni qurish hozirgi kunning zaruriyatidir. Uni amalga oshirishda jismoniy tarbiya o'qituvchisining tashabbuskorligi, tashviqotchiligi, tashkilotchiligi muhimdir.

Tashviqot turlaridan eng samarilisi o'quv yilning 1-choragi oxirida qayd qilingan test talab normalariga bag'ishlab ota-onalar yig'ilishini o'tkazishdir. Majlisning kun tartibi «o'g'li (yoki qizi)ning jismoniy tayyorgarligi darajasi» deb qo'yiladi. Yig'ilish albatta sport zali yoki

sport maydonida o'tkaziladi. Sinf o'quvchilari ota-onalari oldida o'zlarining kuchi, tezkorligi, chidamliligi va boshqa sifatlari bo'yicha tayyorgarliklarini namoyish qiladilar. Sinfdan tashqari ishlarning bunday shaklining samarasi beqiyos.

Targ'ibot va tashviqot yoki reklamasiz har qanday faoliyat o'ta zarur, o'ta manfaatli bo'lsin kutgan natijani bermaydi. Shunga ko'ra: maktabda "Alpomish" va "Barchinoy" salomatlik testining targ'ibot va tashviqot shakllarining turli hillaridan foydalanish maqsadga muvofiq. Ular:

- testning maqsadi va vazifasiga atab maktab pedagogika jamoasining kengaytirilgan kengashini o'tkazish;

- sinf raxbarlari, o'quvchilar kengashi maktabning «Yoshlar ittifoqi» yoshlar ijtimoiy harakati kengashi yig'ilishlarini o'tkazish;

- sport bayramlari, sport kechalari, «mavzuli» kechalar, «Quvnoqlar va zukkolar» bellashuvlarini o'tkazish;

- «Quvnoq startlar», sport viktorinalari, salomatlik kuni, yuguruvchilar, sakrovchilar, uloqtiruvchilar, suzuvchilar va x.k.larning kunlarini tashkillash;

- maktab radio, devoriy gazetalari, turli xil sport turlari bo'yicha ko'rgazmali chiqishlar qilish;

- «Alpomish» va «Barchinoy» ko'p kurashi musobaqalaridagi va boshqa musobaqalarning yuqori natijalari yoziladigan rekordlari doskasi, MJMJning «Faxriy kitobi»ga yozib qoldirishlar;

- sinflararo mavzuga bag'ishlab sinf gazetalarining, fotomontajlarining ko'rigini o'tkazish;

- badiiy filmlar tomoshasi, videolavhalar tanlovi va h.k.lardek targ'ibot-tashviqot shakllari o'tkazish;

- eng asosiysi, sinflar bo'yicha har bir o'quvchini test me'yorlarni topshirishining darajasi qayd qilingan stendini yuritish, ayniqsa, umummaktab devoriy ko'rgazmasi tashkillansa normalarni topshirish jarayoni sinflararo sirtqi musobaqalar tusini avj olishi amalda isbotlangan.

Lozunglar, test bo'yicha alohida albomlar, har bir bosqich bo'yicha savollar majmuyi, test sinovlarining yaratilishi. O'quvchi jismi kamolotiga oid bilimi va iqtidorining ortishiga sharoit yaratadi. Jismoniy tayyorgarligi darajasi faqat uning o'zini shaxsiy ishi emasligiga urg'u beriladi.

Test normativlarining ayrimlari nizomda ko'rsatilgan bo'lsagina biror sport turi yoki harakat sifatining belgilangan mashqi bilan almashtirilishi mumkin.

2. Maktab o'quvchilarining "Alpomish" va "Barchinoy" salomatlik testi sinov turlarining normalari

6 — 8 yoshdagilar

1. Bilimlar. Yuvinish, artinish, cho'milishning gigienik ahamiyati. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, o'yinlar, sayrlar uchun kiyimlarni tanlash.

2. Ko'nikmalar. Ertalabki gimnastika mashqlarini (3-4 ta) bilish. Jamoada o'zini tuta bilish, musiqa jo'rligida raqsga tushish, nostandart anjomlar va jihozlardan foydalana olish.

Sinov turlari va mezonlari

Γ/r	Shartlar	O'lchov birligi	O'g'il bolalar			Qiz bolalar				
			hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni	hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni
Majburiy sinovlar										
1.	Mokisimon yugurish 3x10 m.	soniya	10,8	10,3	10,0	9,2	11,2	10,6	10,4	9,5
	yoki 30 m.ga yugurish		7,6	6,9	6,7	6,0	7,8	7,1	6,8	6,2
2.	Arqonda sakrash (1 daqiqa)	marta	18	22	24	28	20	21	23	26

	yoki ko'p sakrash (bir oyoqda)		14	16	18	21	12	15	17	20
3.	Tennis to'pini 6-metrdan 1x1m.li nishonga urish	6 marta imkon beriladi	3	4	5	6	2	3	4	5
4.	Joydan uzunlikka sakrash	sm	105	130	140	150	100	120	130	140
5	Gimnastik devorga tirmashib chiqish	sm	200	210	215	220	150	160	165	170
6	Turnikda tortilish	marta	1	2	3	4	-	-	-	-
Ixtiyoriy sinovlar										
7	Polga tayangan holda qo'llarni bukib yozish	marta	2	3	4	5	1	2	3	4
	yoki qo'llarni oldinga cho'zib o'tirib turish		15	20	25	30	10	15	20	25
8	Futbol to'pini 3-metrdan 1,5x1,5 m.li darvozaga tepish	6 marta imkon beriladi	2	3	4	5	1	2	3	4
9	Gimnastika o'rindig'idan oyoq tizzalarini bukmay oldinga egilish (oyoq ostidan pastga hisoblanadi)	sm	+1	+2	+3	+4	+2	+3	+4	+5
Tegishli darajali ko'krak nishoni olish uchun bajarilishi shart bo'lgan sinovlar soni			4	6	7	8	3	6	7	8

9-10 yoshdagilar

1. Bilimlar. SHaxsiy gigiena. Badanni parvarish qilish, suv muolajalarini qabul qilish, isish va sovishning oldini olish (yoki saqlanish), kiyimlar ozodaligi. Sport kiyimlarini tartibli saqlash. Ovqatlanish gigienasi. Jismoniy mashqlarni bajarish qoidalari.

2. Ko'nikmalar. Darslarda jismoniy daqiqa mashqlarini bajarish.

Sinov turlari va mezonlari

T/r	SHartlar	O'lchov birligi	O'g'il bolalar				Qiz bolalar			
			hiso b	III darajal i ko'kra k nishoni	II darajal i ko'kra k nishoni	I darajal i ko'kra k nishoni	hiso b	III darajal i ko'kra k nishoni	II darajal i ko'kra k nishoni	I darajal i ko'kra k nishoni
Majburiy sinovlar										
1	30 m.ga yugurish	soniya	7,0	6,5	6,3	5,8	7,2	6,7	6,5	6,0
	yoki 60 m.ga yugurish		13,0	12,0	11,9	11,8	14,0	12,0	11,5	11,0
2	1000 m.ga yugurish	daqiqagacha	9	8	7	6	11	10	9	8
3	Turnikda tortilish	marta	1	2	3	4	-	-	-	-
	yoki polga tayangan holda qo'llarni bukib yozish		3	4	5	6	2	3	4	5
4	Gimnastika devoriga tirmashib chiqish	sm	200	210	215	220	160	170	175	180
5	Gimnastika o'rindig'ida n oyoq tizzalarini bukmay oldinga egilish (oyoq ostidan pastga hisoblanadi)	sm	+1	+2	+3	+4	+2	+3	+4	+5
6	Joydan uzunlikka sakrash	sm	110	140	150	165	105	130	140	155
Ixtiyoriy sinovlar										
7	Arqonda sakrash (1 daqiqa)	marta	25	30	40	50	22	28	35	45

	Yoki qo'llarni oldinga cho'zib o'tirib turish		20	25	30	35	15	20	25	30
8	Kurakda yotgan holda oyoqlarni juftlashtirib yuqoriga 90 ⁰ ga ko'tarish	marta	3	5	8	10	2	4	6	8
9	25 m.ga erkin suzish	daqiq va soniya	3.00	2.50	2.20	2.00	3.20	3.10	3.00	2.50
	Tegishli darajali ko'krak nishoni olish uchun bajarilishi shart bo'lgan sinovlar soni		4	6	7	8	4	5	6	7

11-12 yoshdagilar

1. Bilimlar. Aqliy va jismoniy ish qobiliyatini oshirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati. Ovqatlanish tartibi va jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanishda suyuqliklar ichish tartibi. Jismoniy mashg'ulotlar paytida muhofaza qoidalari. CHiniqtirish va uning vositalari (asosiy manba).

2. Ko'nikmalar. Ertalabki badantarbiya mashqlarini bajarish. Sport seksiyasida shug'ullanish. Mashg'ulotlarda o'zini o'zi himoya qilish.

Sinov turlari va mezonlari

T/r	SHartlar	O'lcho v birligi	O'g'il bolalar			Qiz bolalar				
			hiso b	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni	hiso b	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni
Majburiy sinovlar										
1.	30 m.ga yugurish	soniya	6,0	5,5	5,3	5,0	6,5	6,3	6,0	5,8
	yoki 60 m.ga yugurish		12,0	11,0	10,5	10,0	13,0	12,5	12,0	11,5
2.	1500 m.ga yugurish	daqiq va soniya	10.00	9.50	9.00	8.50	11.50	10.00	9.50	9.00
3.	Turnikda tortilish	marta	3	4	5	6	-	-	-	-
	yoki polga tayangan holda qo'llarni bukib yozish		5	6	7	8	3	4	5	6

4.	Gimnastikao'rindig'i dan oyoq tizzalarini bukmay oldinga egilish (oyoq ostidan pastga hisoblanadi)	sm	+1	+2	+3	+4	+2	+3	+4	+5
5.	Yugurib kelib uzunlikka sakrash	sm	160	170	180	200	145	160	170	185
6.	Joydan uzunlikka sakrash	sm	140	150	160	170	130	140	150	165
Ixtiyoriy sinovlar										
7.	Tennis to'pini uloqtirish	metr	20	25	30	33	14	16	18	22
8.	Kurakda yotgan holda oyoqlarni juftlashtirib yuqoriga 90 ^o ga ko'tarish	marta	5	7	9	12	4	6	8	10
9.	50 m.ga erkin suzish	daqiqa va soniya	3.00	2.50	2.20	2.00	3.20	3.10	3.00	2.50
10.	Sayr qilish 5,0 km	soat	3							
Tegishli darajali ko'krak nishoni olish uchun bajarilishi shart bo'lgan sinovlar soni			4	7	8	9	4	7	7	8

13 — 15 yoshdagilar

Bilimlar. Darsdan tashqari vaqtlarda bajariladigan jismoniy mashg'ulotlar shakli. Tayyorlanish va me'yorlar topshirish uslublari. Sport inshooti, jihoz va anjomlarning tozaligi (gigienasi).

Sinov turlari va mezonlari

T/r	SHartlar	O'lchov birligi	O'g'il bolalar				Qiz bolalar			
			hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni	hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni
Majburiy sinovlar										
1.	30 m.ga yugurish	soniya	5,5	5,0	4,5	4,0	6,0	5,8	5,5	5,3
	yoki 60 m.ga yugurish		11,0	10,0	9,0	8,0	12,0	11,6	11,0	10,6
2.	2000 m.ga yugurish	daqiqa va soniya	11.00	10.45	10.00	9.40	12.50	12.30	12.00	11.40
	yoki 3000 m.ga yugurish		18.00	17.30	17.00	16.50	-	-	-	-
3.	Turnikda tortilish	marta	4	5	6	8	-	-	-	-

	yoki polga tayangan holda qo'llarni bukib yozish		5	7	8	10	4	5	6	7
4.	Gimnastika o'rindig'idan oyoq tizzalarni bukmay oldinga egilish (oyoq ostidan pastga hisoblanadi)	sm	+3	+4	+5	+6	+4	+5	+6	+7
5.	Yugurib kelib uzunlikka sakrash	sm	180	200	230	255	165	170	180	190
6.	Joydan uzunlikka sakrash	sm	160	165	170	180	150	160	165	170
Ixtiyoriy sinovlar										
7.	Tennis to'pini uloqtirish	metr	30	35	40	45	20	25	30	35
8.	Kurakda yotgan holda oyoqlarni juftlashtirib yuqoriga 90 ⁰ ga ko'tarish	marta	10	13	12	14	8	9	10	11
9.	50 m.ga erkin suzish	daqiq va soniya	3.00	2.40	2.20	2.00	3.20	3.10	3.00	2.50
10.	Sayr qilish 5 km.	soat	3							
11.	Darts (2 m.dan nishonga)	6 marta imkon beriladi	1 — 5 gacha ochko	6 — 10 gacha ochko	11 — 15 gacha ochko	16 — 20 gacha ochko	1 — 5 gacha ochko	6 — 10 gacha ochko	11 — 15 gacha ochko	16 — 20 gacha ochko
Tegishli darajali ko'krak nishoni olish uchun bajarilishi shart bo'lgan sinovlar soni			4	7	8	9	4	7	7	8

16-17 yoshdagilar

1. Bilimlar. O'qish va dam olish tartibi. Toliqish, uning belgilari va oldini olish choralari. Jismoniy mashg'ulotlar davomida salomatlikni nazorat qilish.

2. Ko'nikmalar. 32 sanoqda umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni tuzish va o'tkazishni bilish. Mashg'ulotlarda o'zini o'zi nazorat qilish ko'rsatkichlaridan foydalanish.

Sinov turlari va mezonlari

T/r	shartlar	O'lchov birligi	O'g'il bolalar				Qiz bolalar			
			hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni	hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni
Majburiy sinovlar										
1.	60 m.ga yugurish	soniya	10,0	9,8	9,4	9,0	11,5	11,0	10,5	10,1
	yoki 100 m.ga yugurish		17,0	16,5	16,3	16,5	19,0	18,4	18,2	18,0
2.	2 500 m.ga yugurish	daqiq va soniya	-	-	-	-	17.00	15.30	15.00	14.30
	yoki 3000 m.ga yugurish		16.00	15.00	14.30	14.00	-	-	-	-
3.	Turnikda tortilish	marta	6	8	10	12	-	-	-	-
	yoki polga tayangan holda qo'llarni bukib yozish		8	10	12	14	5	6	7	8
4.	Gimnastika o'rindig'idan oyoq tizzalarni bukmay oldinga egilish (oyoq ostidan pastga hisoblanadi)	sm	+3	+4	+5	+6	+5	+6	+7	+8
5.	Yugurib kelib uzunlikka sakrash	sm	250	280	300	330	180	190	200	220
6.	Joydan uzunlikka sakrash	sm	180	185	190	195	160	165	170	175
Ixtiyoriy sinovlar										
7.	700 gr. sport anjomini uloqtirish	metr	20	25	30	35	-	-	-	-
	500 gr. sport anjomini uloqtirish	metr	-	-	-	-	15	16	18	20
8.	Kurakda yotgan holda oyoqlarni juftlashtirib yuqoriga 90 ⁰ ga ko'tarish	marta	15	20	25	30	10	15	20	25

9.	100 m.ga erkin suzish	daqiqa va soniya	3.00	2.40	2.20	2.00	3.20	3.10	3.00	2.50
10.	Sayr qilish 5 km	soat	3							
11.	45 kg.lik qo'g'irchoqni qo'li va belidan ushlab bo'ksadan oshirib yiqitish (o'ng va chap tomonlarga)	ochko	10 — 15	16 — 20	21 — 25	26 — 30	10 — 15	16 — 20	21 — 25	26 — 30
12.	Darts (3 m.dan nishonga)	6 imkon beriladi	To'plangan jami ochkolari hisobga olinadi							
	Tegishli darajali ko'krak nishoni olish uchun bajarilishi shart bo'lgan sinovlar soni		5	7	8	9	5	7	8	9

3. «Salomatlik testi» elementlari ajdodlarimiz va bashariyat namoyondalari hayoti tarkibida

Oddiy harakat - «yurish»ni mashq qilish va insonni sog'lomlashtirishiga oid qator ijobiy fikrlar bildirilganligi xaqida adabiyotlar guvohlik beradi. Harakatlanishga bo'lgan jismimiz talablari, uni qondirish xaqida bobokalonlarimiz sharq allomalari, fozilu fuzalolarining aytanlari va amalda bajarganlari xaqida alohida to'plamlar yozish mumkin.

Bobokalonimiz Abu Ali ibn Sino, jarrohlik aralashmay davolana digan kasalliklarning barchasi davrlar kelib faqat harakat, mashq qilish bilan davolashni bashorat qilish bilan cheklanmay, xatto jismoniy mashqlarni klassifikatsiyasini yaratgan.

«Jismoniy tarbiya nazariyasi» fanining otasi deb hozirda qabul qilingan, tan tarbiyasi nazariyasiga «jismoniy mashqlar tasnifi»ni yaratish bilan ulkan xissa qo'shgan, deb sharaflangan rusiy zabon olimimiz P.F.Lesgaftdan IX asr avval bobomiz jismoniy mashqlarni tasniflab, ularni inson organizmiga ta'sirini she'riy satrlar bilan ifodalagan.

Chakmanduz, kuragi yerga tegmagan Paxlavon Maxmud esa kurash sirlarini ochib, kurash xaqida ko'plab asarlar yozgan.

Ulug' alloma bobomiz Alisher Navoiy asarlarini qaxramonlarining prototipi «Hamsa»sidagi Farxod va SHirin, «Saddi Iskandariy», «Sab'ai Sayyor»ning bosh qaxramonlari Farxod, Iskandar, Baxrom obrazlari badiiy to'qima bo'lmay, davrining jasur, chaqqon, muntazam mashqlanuvchi, kuchli, g'ayratli, tadbirkor, qiyinchiliklardan sarosimaga tushmagan kishilari timsolida yozilgan bo'lsa ajab emas.

Jismoniy mashqni (bajarishga odatlangan harakatni) bajarishning ahamiyati, uni foydasi, mazasiga tushunganlardan biri mashxur matematik Gauss yoki undan ham mashxur tibbiy sinovchi Germon Gelm Goli faqat yurish, oddiy qadamlab, ma'lum sur'atda yurish mashqi xaqida: «...«yalt etgan, to'satdan paydo bo'lgan fikr» har doim kutilmaganda, albatta yozuv stolida emas, miya charchab, jismonan horiganda xam emas, jismonan bardamlik, kayfiyat ko'tarinkilik yuqori bo'lgan paytda keladi. Ayniqsa, fikrni «yalt» etishi, tusatdan, «chaqqoq»dek paydo bo'lishi, quyosh porlab turgan ko'm-ko'k tog' manzarasi qalbni oshufta qilib sekin tog' bag'rlab yuqoriga ko'tarilayotganda keladi» deb yozadi o'zining kundaliklarida.

«Yurish mening fikrimni ma'lum darajada ilhomlantiradi, ko'tarinkilik beradi. Tinch bo'lsam men aytarli fikrlay olmayman, mening tanam harakatda bo'lishi kerak, shundagina aqlim ham harakatlana boshlaydi» degan Jan-Jak Russo.

Kasbi adabiyotchi, shoir, yozuvchi Geni Gete: «Fikrlash sohasidagi barcha eng qimmatli, uni ifodalashning yanada olijanob usullari menga piyoda yurayotganimda keladi» degan.

A.S.Pushkin Tsarskoye selodan Peterburgacha kamida 30 verst piyoda yurgan.

Yurish mashqi moddiy ne'mat talab qilmaydigan, bebaho, hech narsaga almashinmaydigan jismoniy tarbiya vositasi sifatida hozirgacha qaralgan va hozir ham qaraladi. Sport kiyimi bilan yurilsa yaxshi, bo'lmasa oddiy kundalik ish kiyimida ham yurish mashqini mashq qilish mumkin.

Frantsuz yozuvchisi Jorj Simenon «Men qayerda bo'lishimdan qat'iy nazar, juda ko'p yuraman: meni ijodiy jarayonni yurish paytida, faqat yurish paytidagi issiq, sovuq, loy, tuman va hokazolarni hidlash, his qilish orqali, eshitish, uzuq-yuluq gaplarni ilg'ab qolish, biroz bo'lsa ilg'ab qolingan ohanglarda obrazim yuzini, ko'zini jilovlantiraman, to'ldiraman» degan.

Qalb uchun, yorqin ijodiy aql uchun-tetik, maromli (ritmda), hormay yurish paytida a'lo darajada fikrlanadi.

Jismoniy mashqlarning mohiyatini bilmaslik, ularni bajarish texnikasidan bexabarlik shug'ullanuvchida mashg'ulotlarga salbiy munosabatni shakllantiradi. Talab normalarini tayyorgarliksiz topshirishga majbur qilish o'quvchi yoshlarni STT jismoniy madaniyati mashg'ulotlarining mashqlarini bajarishdan bezdiradi, shug'ullanishga odatni shakllantirishni orqaga suradi.

Xar bir test mashqi o'zining nazariy bilimlari va amaliy harakat tezligiga ega. Ularni egallash yoshi uchun muvofiq tayyorgarlik va jismoniy malakalarni rivojlanganligini talab qiladi. Shug'ullanish talab darajasida bo'lsa, individni emotsional holati yuqori, kayfiyati yaxshi, yuzida qizillik. Muskullarida «xursandchilik» sodir bo'ladi, ko'tarinkilik his qilgan shug'ullanuvchi jismoniy mashq bilan tizimli, berilib shug'ullanadi, ongli ravishda muskullarini «xursand qilish», tanasining zarur darajada ushlab maqsadida jismoniy mashqlar bilan do'st tutinadi. Oqibati tizimli shug'ullanish mashg'ulotlaridan so'ng organizm jismoniy yuklamalarga o'rganadi va keyinchalik o'sha dozadagi harakatlarini bajarishni talab qiladi. Harakat mashq qilishga odatni shakllanishi ularni bajarishni talab qiladi. Bu individni sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati sohibiga aylanganligining alomatidir.

Foydalanish uchun adabiyotlar ro'yhati

1. A. Abdullaev. «Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» (1-jild) / Toshkent / «NAVRO'Z» nashriyoti, 2017. - 392 bet.

2. Abdumalikov R. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat va sport tarixi. O'quv qo'llanma Toshkent 1993 y.

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

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

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

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

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

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

NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI

**JISMONIY MADANIYAT
NAZARIYASI VA METODIKASI
fanidan
AMALIY MASHG'ULOTLAR**

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

Namangan – 2022

1-AMALIY MASHG'ULOT

2 soat

1-mavzu: O'quv ishlarini rejalashtirish

Mashg'ulotning maqsadi: jismoniy tarbiya jarayonida qo'llaniladigan umumiy pedagogik va maxsus metodlar, jismoniy mashqlarni qat'iy va qisman reglamentlashtirish metodlari, Harakat foliyatlariga o'rgatish (o'qitish) harakatning to'liq yoki uning ayrim qismi (bo'laklari)ni alohida qismlarga bo'lib o'rgatish metodlari haqida talabalarga bilimlar berish va ko'nikma va malakalarini shakllantirish.

Жисмоний маданият таълими ва тарбияси методлари

- Жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнида жисмоний машқларни ўзлаштириш учун ўқитувчи (спорт мураббийи - тренери, жамоатчи йўриқчи ва бошқалар) томонидан қўлланиладиган фаолият

Жисмоний маданият таълими жараёнида жисмоний машқлар техникаси (базариш санъати)ни эгаллашда икки гуруҳдаги методлардан фойдаланилади.





Ҳаракат
фаолиятига
ўқитиш
методлари

Машқни тўлалигича бажариш билан ўқитиш

Машқни бўлақларга ажратиш билан ўқитиш

Биргалашиб (ўқувчи билан бирга) ўқитиш



Жисмоний машқларни қатъиян ва қисман регламентлаштириш методларининг педагогик имкониятлари

шуғулланувчилар ҳаракат фаолиятини катъий, ўзгармас қилиб ишланган ҳаракат дастури (танланган машқлар, уларни боғланиши, комбинациялар - бажариладиганларни уйғун бажариш тартиби, ҳаракатларни навбатлашуви ва бошқа)лар асосида амалга оширишни;

жисмоний юкламани хажми ва интенсивлиги бажариш сураътини катъий регламентлашни, шунингдек, шуғулланувчиларни руҳий жисмоний ҳолати динамикаси ва ҳал қилинадиган вазифаларни регламентлашни;

юкламаларни бўлақлари (қисмлари) оралиғидаги дам олиш интервалини аниқ меъёрлашни;

жисмоний сифатларни танлаб тарбиялашни;

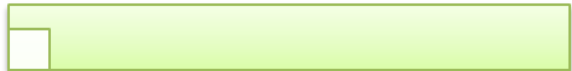
турли ёшдаги контингент билан машғулотларда жисмоний машқлардан фойдаланишни;

жисмоний машқлар техникасини самарали ўзлаштиришни;

танланган ҳаракат актининг (фаолиятининг) суръати (темпи), ритми, амплитудаси, ҳаракат фазаларини ўзгаришсиз, берилган кетма-кетликда бажаришни регламентлаштиришни ўз ичига олади.

Қатъиян регламентлаштириш

Қисман регламентлаштириш



ҳаракат шаклини

нагрузкаларнинг катталигини

нагрузкаларнинг ортишини

дам олиш билан иш бажаришни тўғри навбатлашувини

бажариладиган ҳаракат фаолияти таркибидан унинг лозим бўлган бўлагини олдиндан режалаштири

Ўйин ва мусобақа методлари

- **ўйин ва мусобақа методлари** турли белги ва мазмунларга эга бўлишига қарамай, уларнинг **“бир бутунлиги”, “яхлитлиги”, “умумийлиги”** мавжуд; уларни қўллашда ўқувчилар орасида доимо рақобат (бир-бирини мағлуб қилиш) хиссиёти устун бўлади; ўқувчиларда ўз кучини, у ёки бу фаолиятини бажаришда устунлигини исботлаш учун интилиш юқори бўлади.

Таълим методларига қўйилган умумий талаблар

илмий асосига эга бўлишлиги ҳамда олий нерв фаолияти билан мувофиқлиги

Ҳаракат вазифасини ўқитиш методикасига мос тушиши

Танланган таълим методлари орқали ўқитиш жараёнида тарбиялаш характерини шакллантириш

таълим тизимидаги барча принципларнинг мувофиқлиги ва амалда қўлланилишига таяниш

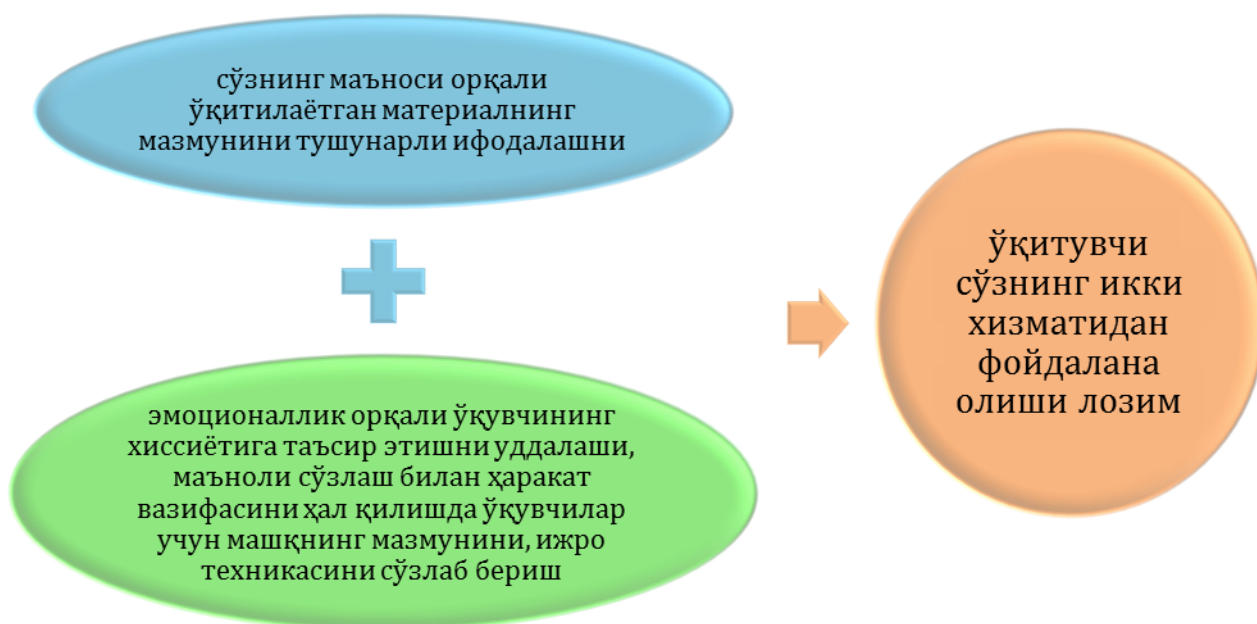
Ўқув материали хусусиятларининг мувофиқлиги

Ўқувчилар индивиди ва ўқув гуруҳи тайёргарлигининг мувофиқлиги

Ўқитувчининг индивидуал хусусиятлари ва имкониятларини мувофиқлиги

Матғулотлар учун шароитнинг мувофиқлиги

Услубиётларнинг турли хилларидан фойдаланиш



Профессор Б.А.Ашмарин сўздан фойдаланишда қуйидаги услубий тавсияларни таклиф этади:

Сўз маъносининг мазмуни ўқувчиларнинг индивидуал хусусиятларига ва таълим вазифаларига мувофиқлашган бўлиши

Сўздан фойдаланган ҳолда ўзлаштириладиган ҳаракат фаолиятининг фойдасини тушунтириш

Сўзнинг ҳаракат фаолиятидаги алаҳида ҳаракатларнинг ўзаро боғлиқлигини аниқлашдаги зарурлиги

Ўқитувчининг машқ техникаси асосини тушунтиришдаги нутқига катта аҳамият бериш, асосий зўриқиш талаб қилинадиган дақиқаларини эслатиш

Сўзни ифодали, тасвирли, таъсирчан восита тарзида фойдаланиш жисмоний машқни кўргазмалилигини оширади ва ўқувчиларга фаолиятни айтарли даражада тушунарли бўлишини осонлаштиради

Ўқувчиларга ҳали автоматлашмаган ҳаракатлари ҳақида (ижрода тузатишлар қилиш бундан мустасно) гапириш мақсадга мувофиқ эмас

гапириб (хикоя) қилиб бериш

- ўқувчи фаолиятини ўйин тарзида ташкиллаш учун кўпинча ўқитувчи томонидан гапириб бериш қўлланилади

сўз билан ифодалаш

- ҳаракат фаолияти ҳақида тасаввур ҳосил қилиш усули бўлиб, фаолиятнинг характерли белгилари сўз орқали саналади, нима қилиш лозимлиги тушунтирилади, нима сабабдан айнан шундай қилиш зарурлиги гапирилади

тушунтириш

- ҳаракат фаолиятларига онгли муносабатнинг муҳим усулларида бири бўлиб, у "нима учун?" деган асосий саволга жавоб беради

суҳбат

- бир томондан, фаолликни оширади, ўз фикрини айтиш малакасини шакллантиради, бошқа томондан, ўқитувчига ўз ўқувчиларининг билиш, бажарилган ишни баҳолаш учун ёрдам беради

муҳокама

- бирор вазифани аниқ ҳал қилиб бўлинганидан сўнг ўтказилиши билан суҳбатдан фарқ қилади

топшириқ	<ul style="list-style-type: none"> • дарс, машғулот олдидан ёки уларнинг бориши давомида хусусий вазифа тарзида берилади
баҳолаш	<ul style="list-style-type: none"> • ҳаракат фаолиятини бажарилишининг таҳлили натижасидир
кўрсатма	<ul style="list-style-type: none"> • қисқалиги билан ажралиб туради ва сўзсиз бажаришни талаб килади
буйруқ	<ul style="list-style-type: none"> • жисмоний тарбия жараёнидаги хусусий ва энг кўп тарқалган сўздан фойдаланиш методидир
саноқ санаш	<ul style="list-style-type: none"> • керак бўлган ҳаракат темпини йўлга қўйишда фойдаланилади

Кўрганига тақлид қилишнинг самарадорлиги қуйидаги тўрт фактор (омил)га боғлиқ

ўқувчиларни тақлид қилишга тайёрлиги, унинг даражасини тақлид қилинадиган объектнинг ўрганишда содир бўладиган қийинчиликларга мувофиқ келиши, жисмоний машқнинг ижросини қийинлиги, уни эгаллаш учун ўқувчидан фақат максимал зўриқиш талаб қилишидек факторлар

ўқувчиларни тақлид объектига оид тасаввурларининг мукамаллиги фактори

қизиқишга сабаб бўладиган тақлиднинг таълимга хос туб мотиви учун имкон яратиш ва уни мохиятининг даражасини фарқлай олиши

ўқувчининг тақлидга хоҳиши, кузатаётганини актив такрорлаши (В.В. Белиноьич, 1958) фактори ва бошқалар

Жисмоний машқни кўрсатиш учун қўйиладиган услубий талаблар

ўрганилаётган ҳаракат фаолиятини ижодий такрорлашга имконият очиш мақсадида ҳаракат ижросини шархлаш билан (коментарияли) олиб бориш - машқнинг техникаси мазмунини гапириб, бажариб кўрсатиш

кўрсатиш пайтида ўқувчиларни ўқитувчининг кўрсатиши, бажаришидаги эмоционал ҳолатига тақлид қилиш, уни эътибордан четда қолдирмаслик орқали таълим жараёнига жонланиш киритиш, фаол муносабатни шакллантириш

Ҳаракатни ўқитувчи томонидан нотўғри бажарилганлигини изоҳлашнинг ўринлилиги, зарурият ҳосил бўлган ҳолатлар:

ўқувчи ўзи бажарилган машқ техникасининг ижросига танкидий қарашни билса;

ўз ҳаракатларини таққослаш, солиштириш малакасига эга бўлса;

машқни таҳлил қилиш билан кўрсата олса, кўрсатиш идеалга яқин даражада, ўқувчини танқид, масҳара қилиш мақсадида бўлмаса, машқни кўрсатиш самара беради

“Ойнада” аксини кўргандек кўрсатувлар фақат содда ҳаракатлар, асосан, умумий ривожлантирувчи машқларни кўрсатишда қўлланилишининг фойдаси юқори. Қийин ҳаракатларни бу усулда кўрсатиш қоидага кўра ижронинг табиийлигининг, енгиллигининг йўқолишига сабаб бўлиши амалиётда исботланган.

Машғулотда, дарсда, жисмоний машқни ўқитувчининг ўрнига олдиндан тайёрланган ўқувчини кўрсатишига қуйидаги ҳолатлардагина рухсат берилиши мумкин:

- ўқитувчининг саломатлигини оқибати туфайли ҳаракат фаолиятини кўрсата олмаса
- ўқитувчини машқни кўрсатишидаги ҳолати сафдаги ўқувчиларга нисбатан ноқулай бўлганда (масалан, боши ерга қараб ёки ўқувчиларга орқаси билан туриб қоладиган ҳолатларда) ўқувчини кўрсатишга жалб қилиш мумкин
- ўқувчи онгида ҳаракатни бутунлай бажара олмаслиги ҳақидаги ишончсизлик унинг онгига сингиб улгурганда уни ўзига ишончини ошириш мақсадида шу ўқувчини машқни бошқаларга кўрсатиб бериши тавсия қилинади
- ўқувчи мисолида машқ ижросининг индивидуаллашган техникасини намойишкорона бажариш керак бўлиб қолган тақдирда машқни олдиндан тайёрланган ўқувчи орқали бажариб кўрсатишга рухсат берилади

Ўйин услубларининг характерли белгилари:

Ўйин ҳолати ролларнинг элементларини аниқ ифодалайди.

- Ўйин методи шуғулланувчилар орасидаги энг қийин муносабатларни юзага чиқариши имконини беради. Энг оддий югуриш мусобақалари шароитида қатнашувчилар орасида тарбиявий аҳамиятига кўра шунчалар кўп қиррали ҳолатлар вужудга келадики, лекин, у икки ўйинчи ўртасидаги юзага келадиган ҳолатлардан анча фарқланади. Қайд килиган ҳолатлардан катъий назар ўйин методи шуғулланувчилар орасидаги муносабатларни катъиян регламентлаштиришни талаб килади.

Ҳаракат фаолиятини бажариш давомида шароитнинг ўзгарувчанлиги

- Пайдо бўладиган ҳаракат вазифаларни ҳал қилишда ўйинчиларни турли-туман имкониятларга эга бўлиши; шаклланган малакалар эса ўзгарувчан шароитда мосланувчанлиги ва эгилувчанлиги билан фарқланадилар.

Ҳаракат фаолиятидаги ижодий ташаббусларга юқори талаблар қўйиш.

- Ўйин ҳолатининг ўзгарувчанлиги жисмоний машқларнинг натижа берадиганларини танлашни ва мустақилликни фаолроқ намоён қилиш талабини қўяди.

Ҳаракат фаолиятининг чегараланмаганлиги ва жисмоний юкламанинг характериға кўра қатъий регламентлаштиришнинг йўқлиги.

- Ўқувчилар махсус ёки шартли (соддалаштирилган, мураккаблаштарилган) қоидалар чегарасида пайдо бўлган ҳаракат фаолияти вазифаларини ҳал қилиш учун самарали ҳисоблаган ҳаракат фаолиятларидан ўзлари фойдаланишлари мумкин.
- Ўқувчига тушаётган жисмоний нагрузка тўлалигича унинг ўйинда бажараётган функцияси, фаолият, бажара олиш даражаси, ўйинчилар сони, ўйин мазмуни ва олдиндан белгиланган шароити (ўйиндан фойдаланиш услубиёти)нинг давомийлиги бошқалар билан боғлиқ.
- Янги ҳаракат фаолиятларини ўрганиш учун ўйин методидан фойдаланилса, регламентлаштиришнинг даражаси ошади. Масалан, ўйин методи билан арқонга уч усул билан тирмашиб чиқишнинг бирор-бир бўлаги ўрганилаётган бўлса, яъни, осилиб тўрган ҳолатда оёқларни тиззадан букиб олдинга йиғиш орқали арқонга тираниш (кўтариш)ни ўргатишни, ўйин тарзида “чуқурлик устидан осилиб турган канатда учиб ўтиш” ўйинини қўллашдан фойдаланиш мумкин.

Ўйин фаолияти вазифалари билан мувофиқ ҳаракат фаолиятлари ва сифатларининг комплекс намоён қилиниши.

- Жисмоний тарбия жараёнида ўйинлар қандайдир махсус ҳаракатлар йиғиндисидан иборат эмас. Қоидадаги каби уларда ўз шаклининг табиийлиги билан ажралиб турадиган ҳаракат фаолиятлари учрайди (югуриш, сакраш ва ҳк.). Айтарли кўпчилик ўйинларда ўйинчилар ғалабага эришиш учун бир кенг куламли ҳаракат фаолиятларидан, қолаверса, турлича аралаш шаклдаги фаолиятлардан фойдаланадилар. Буларнинг барчаси ўйинчилар организмга комплексли таъсирни таъминлайди.

Ўйинчиларнинг ўзаро муносабатларини бирор предмет (масалан, тўп, байроқлар ва бошқалар) орқали амалга ошириш.

- Ўйиндан тўғри фойдаланиш асосида коллективизм руҳи, фаоллик, ташаббускорлик, қўрқмаслик (ботирлик), катъийятлилик ва онгли интизомни тарбиялаш пухталики билан амалга оширилади ва унинг натижаси таълим жараёнида яққол намоён бўлиши амалиётда исботланган.
- Ўйин методининг салбий томони ҳам мавжуд. Таълим жараёнида ундан янги, айниқса, қийин ҳаракат техникасига эга бўлган фаолият малакасини шакллантиришда фойдаланишнинг самарадорлиги айтарли даражада паст бўлади.

- мусобақалаш, куч синашишнинг характерли белгиларини ўзида акс эттирган жисмоний машқлар билан шуғулланишнинг ўқувчиларга стимул берувчи алоҳида шакллари билан биридир. Шунинг учун харқандай жисмоний машқни мусобақа предмети қилиб, машғулотларда кенг фойдаланиш мўмкин.

Мусобақа методи

Мусобақа методининг характерли белгилари

У ёки бу ҳаракат фаолиятида фаолиятни вазифага бўйсундиришни олдиндан белгиланганлиги, ўрнатилган қоидалар билан мувофиқлиги. Бундай вазифалар ўқувчилар ижодий активлигини стимулловчи факторлардан бўлиб, уларнинг тайёргарлигини баҳолаш ва таққослаш учун ўлчов бўлиши;

Юқори спорт натижаси учун жисмоний ва психологик қувватни максимал намоён қилиш. Мусобақалаш методикаси орқали организмнинг функционал имкониятларини тўла очиш шароитининг яратилиши

Ўқувчилар учун белгиланган жисмоний юкламаларни бошқариш имкониятларининг чегараланганлиги

Mustaqil ishlash uchun topshiriqlar

1. «Harakat faoliyatiga o'rgatish usullari va ularning ta'rifi» jadvalini to'ldiring

O'rgatish usullari	Usullar tavsifi

2. «Jismoniy sifatlarni tarbiyalash usullari va ularning tavsifi» jadvalini to'ldiring

Tarbiya usullari	Usullar tavsifi

3. «Jismoniy tarbiyada so'zdan foydalanish usullari (so'z usullari) va ularning tavsifi» jadvalini to'ldiring

So'z usullari	Usullar tavsifi

4. «Jismoniy tarbiyada ko'rgazmalilikni ta'minlash usullari (ko'rgazmali usullar) va ularning tavsifi» jadvalini to'ldiring.

Ko'rgazmali usullar	Usullar tavsifi

5. Quyidagi metodlarni tartiblang!

mashqlarni katʼbiyyan reglamentlashtirish, hikoya, oʻyin metodi, ifodalash, musobaqa metodi, koʻrsatish, harakat faoliyatlarini oʻqitish metodlari, namoyish etish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodlari, tushuntirish, qisman reglamentlashtirish metodi, suhbat, plakatlar, boʻlaklarga ajratib oʻqitish metodlari, kinogrammalar, harakatni toʻliq bajarish bilan oʻzlashtirish metodlari, doskaga bor bilan chizish, soʻzdan foydalanish metodi, muhokama, koʻrsatish orqali taʼsir etish metod, topshiriq, oʻquvchilarning oʻzi chizgani, maketlar, video, audio modellar, rang va tovush signallar, koʻrsatma, baholash, buyruq

Xususiy metodlar	Umumpedagogik metodlar

6. Oʻyin va musobaqa uslublarining xarakterli belgilarini tartiblang!

Uslublarining xarakterli belgilari	Oʻyin uslubi	Musobaqa uslubi
Raqiblik va emotsionallik elementlarini aniq ifodalaydi. Oʻyin metodi shugʻullanuvchilar orasidagi eng qiyin munosabatlarni yuzaga chiqarishi imkonini beradi		
Yuqori sport natijasi uchun jismoniy va psixologik quvvatni maksimal namoyon qilish		
Harakat faoliyatini bajarish davomida sharoitning oʻzgaruvchanligi		
Oʻquvchilar uchun belgilangan jismoniy yuklamalarni boshqarish imkoniyatlarining chegaralanganligi		
Harakat faoliyatidagi ijodiy tashabbuslarga yuqori talablar qoʻyish		
Harakat faoliyatining chegaralanmaganligi va jismoniy yuklamaning xarakteriga koʻra qatʼiy reglamentlashtirishning yoʻqligi		
Oʻyin faoliyati vazifalari bilan muvofiq harakat faoliyatlari va		

sifatlarining kompleks namoyon qilinishi		
Bu uslubiyot o'quvchilardan harakat faoliyatini bajarish davomida vujudga kelgan vazifalarni hal qilishda, o'ziga xos mustaqillikni talab qiladi		
O'yinchilarning o'zaro munosabatlarini biror predmet (masalan, to'p, bayroqlar va boshqalar) orqali amalga oshirish		
U yoki bu harakat faoliyatida faoliyatni vazifaga bo'ysundirishni oldindan belgilanganligi, o'rnatilgan qoidalar bilan muvofiqligi		

Muammoli vaziyatlari bo'lgai topshiriqlar

1. Muammoli vaziyat. Har qanday harakat faoliyati uch bosqichda o'zlashtiriladi. Har bir bosqichda shunday usullar ajratib ko'rsatiladiki, ular yordamida mazkur bosqich vazifalari ko'proq samaradorlik bilan hal qilinadi. Harakat faoliyatlariga o'rgatishning boshlangich davrida konstruktiv mashq usuli keng qo'llanadi. Ko'pincha, bilish bilan o'rgatishning belgilangan bosqichida foydalanish uchun ko'zda tutilgan muayyan mashqlar tarkibini bilmaslik orasida ziddiyat yuzaga keladi.

Topshirik. Maktab o'quvchilarini kichkina (tennis uchun) to'pniuzunlikka uzviy qismlarga ajratish konstruktiv mashq usuliniqo'llagan holda ulotqirishga o'rgatishda foydalaniladigan muayyan mashqlar tarkibini aniqlang (tanlangan sport turi misolida bo'lishi mumkin).

2. Muammoli vaziyat. Harakat faoliyatlarini o'rgatish jarayonida 2 ta asosiy umumiy yondashuv mavjudligi e'tirof etiladi:

1) harakatni uzviy qismlarga bo'lib o'rganib, keyin bu qismlarni butun harakatga birlashtirish. SHunday yondashuvga mos usullarni «uzviy qismlarga ajratilgan konstruktiv mashq usullari» deb ataladi;

2) harakatni imkoni boricha butun holda ayrim detallarni tanlab ajratib olib o'rganish. Bunday yondashuvga xos bo'lgan usullarni qisqacha «butun mashq usullari» deb ataladi. Agar o'rganilayotgan harakat (yoki harakatlar yig'indisi) nisbatan mustaqil unsurlarga bo'linsa, bunda ularning xususiyatlari ko'p o'zgarmasa, birinchi yo'l tanlanadi.

Agar butunni qismlarga ajratish bilan harakatning mohiyati o'zgarsa, ularning tuzilishi buzilsa, u holda ikkinchi yo'lga murojaat qilinadi. Butunning tuzilishi, odatda, harakatning asosiy mexanizmi o'zlashtirila borgani sayin alohida, nisbatan mustaqil detallar bilan birlashtirib, butun harakatning bajarilishi fonida takomillashadigan faoliyatlarni chiqarib tashlash hisobiga soddalashtiriladi.

1-topshiriq. Tanlangan sport turi misolida butun harakat faoliyatini qismlarga ajratish tartibini aniqlang (birinchi yo'l uchun).

2-topshiriq. Tanlangan sport turi texnikasining u yoki bu unsurini o'zlashtirish ketma-ketligini aniqlang. Natijani taqdim etish chogida javobingiz to'g'riligini asoslab bering.

3. Muammoli vaziyat. Jismoniy tarbiyada standart mashq va o'zgaruvchan (variantli) mashq usullari mavjud. Bu usullar uzluksiz va intervalli yuklanma rejimida qo'llaniladi. Bu usullarning har biri jismoniy tarbiya jarayonida u yoki bu vazifalarni bajarishga xizmat qiladi. Diqqatingizga quyidagi muammoli vaziyat havola etiladi. Jismoniy mashqlar shartli mashg'ulotlarini o'tkazish jarayonida har bir usul uchun quyidagilarni navbati bilan shakllantirib olish lozim:

- 1) standart uzluksiz mashq usulini qo'llash bilan bog'liq vazifa;
- 2) standart intervalli mashq usuli yordamida yechilishi mumkin bo'lgan vazifa;
- 3) o'zgaruvchan uzluksiz mashq usulidan foydalanish bilan bog'liq vazifa;
- 4) o'zgaruvchan intervalli mashq usuli yordamida hal etilishi mumkin bo'lgan vazifa.

Topshiriq. O'zingiz shakllantirgan vazifani asoslab bering.

4. Muammoli vazifa. O'quvchilarga har xil harakat faoliyatlarini o'rgatishda jismoniy tarbiya o'qituvchisi sharoitga qarab har doim ham shu harakat yoki uning ayrim unsurlarini ko'rsatib berolmaydi. SHunday hollarda o'rganilayotgan harakat haqida ko'rgazmali tasavvur xosil qilish bo'yicha uslubiyat talablari bilan o'qituvchi tomonidan ko'rsatilish imkoni yo'qligi orasida muammoli vaziyat yuzaga keladi. Biz bilamizki, ko'rgazmalilikni bevosita yaratishning bir guruh usullari mavjud.

Topshiriq. Bu guruhdarni, shuningdek, mazkur muammoli vaziyatni samarali hal qilish imkonini beradigan muayyan usullar tarkibini aniqlang.

Nazorat uchun savollar:

1. Metodika (uslubiyot), metodlar (uslublar), metodik usullar tushunchalari.
2. O'ziga xos xususiy metodlar tarkibiga qanday metodlar kiradi?
3. Jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasining amaliy metodlari.
4. Kat'iyon reglamentlashtirilgan mashq metodlari.
5. Qisman reglamentlashtirilgan mashq metodi.
6. Jismoniy madaniyat ta'limi jarayonida o'yin metodlaridan foydalanish.
7. Jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasi jarayonida musobaqa metodi.
8. Umumiy pedagogika metodlari.
9. Jismoniy madaniyat ta'limi uslublariga qo'ynladigan umumiy talablar.
10. So'zdan va ko'rgazmalilikdan foydalanishdagi uslubiy tavsiyalar
11. Mashqni ko'rsatishni o'quv vazifalari mazmuniga muvofiqligi
12. Mashqni bajarishning reglamentlashtirilgan dasturini tuzish.
13. Ta'lim jarayonining ustivor metodlari.
14. Ta'lim metodlariga qanday talablar qo'yiladi?

Nazorat uchun test savollari:

1. Jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasi jarayonida jismoniy mashqlarni o'zlashtirish uchun o'qituvchi tomonidan qo'llaniladigan faoliyatni jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasi ... deyiladi.

- a) metodlari
- b) tamoyillari
- s) vositalari
- d) asoslari

2. Jismoniy madaniyat ta'limi jarayonida jismoniy mashqlar texnikasi (bajarish san'at)ni egallashda nechta guruhdagi metodlardan foydalaniladi

- a) ikki guruhdagi
- b) uch guruhdagi
- s) to'rt guruhdagi
- d) besh guruhdagi

3. Faqat jismoniy madaniyat ta'limi jarayoni uchun ta'luqli bo'lgan o'ziga xos metodlar deb nimaga aytiladi?

- a) xususiy metodlarga
- b) umumiy pedagogik metodlarga
- s) didaktik tamoyillarga
- d) amaliy metodlarga

4. Ta'lim va tarbiya jarayonining har qanday holatlarida foydalanadigan metodlar nima deyiladi?

- a) umumiy pedagogik metodlarga

- b) xususiy metodlarga
 s) didaktik tamoyillarga
 d) nazariy metodlarga
5. O'yin metodi qanday metodlar tarkibiga kiradi?
 a) xususiy metodlar tarkibiga
 b) umumiy pedagogik metodlar tarkibiga
 s) didaktik tamoyillar tarkibiga
 d) nazariy metodlar tarkibiga
6. Ta'lim va tarbiya amaliyotida mashqlarni qat'iyan reglamentlashtirish metodlari necha hildagi kichik guruhlariga ajratiladi?
 a) ikki hildagi kichik guruhlariga
 b) uch hildagi kichik guruhlariga
 s) to'rt hildagi kichik guruhlariga
 d) besh hildagi kichik guruhlariga
7. Koordinatsiyasiga ko'ra o'ta qiyin mashqlarni o'zlashtirishda eng yahshi samara beruvchi metodni toping?
 a) bo'laklarga ajratib o'rgatish metodi
 b) qat'iy reglamentlashtirilgan mashq metodi
 s) o'yin metodi
 d) musobaqa metodi
8. Musobaqa usuli qanday metodlar turkumiga kiradi?
 a) amaliy metodlar
 b) ko'rgazmali metodlar
 s) reglamentlashtirilgan metodlar
 d) so'zdan foydalanish metodlari

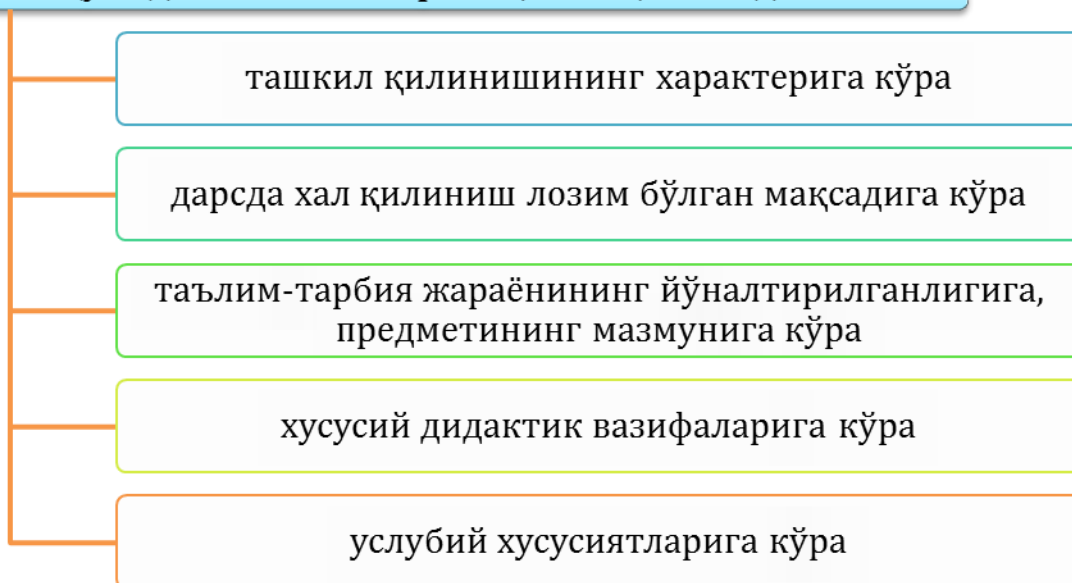
2-AMALIY MASHG'ULOT

2-мавзу: Таълим муассасаларида жисмоний тарбия дарсларини ташкил қилиш ва ўтказиш усуллари

Жисмоний тарбия дарси

- жисмоний маданият машғулотларининг тизимли шакли бўлиб, у ёши, жисмоний ривожланганлиги ва жисмоний тайёргарлиги бир бирига яқин контингент билан, белгиланган вақт (30,35,40,45,60,80 дақиқа) ичида ўтказилувчи, дастур мавзуларини ўқитишнинг мажбурий машғулоти дир

Умумий таълим тизимида жисмоний маданият дарслари қуйидагича классификацияси қилинади:



Жисмоний маданият дарсининг самарадорлигига таъсир этувчи етакчи омилларидан бири унинг ташкиллаш жараёни бўлиб, характерига кўра улар қуйидагича номланади

акцентли	аралаш	комплексли
-----------------	---------------	-------------------

Акцентли дарслар

- ўз мазмунига кўра ўқув дастурининг алоҳида ажратилган бўлимларининг: гимнастика, енгил атлетика, волейбол, баскетбол, сузиш, кураш ва бошқаларнинг материаллини махсус, шу бўлим материаллига акцент бериб уюштириладиган дарслардир.

Аралаш дарслар

- Ташкил қилиш характериға кўра аралаш дарслар ўзининг мазмунида ўқув дастури таркибидаги бир неча бўлимнинг ўқув материаллини аралаш ўқитишни назарда тутуди.

Комплекс дарслар

- Ташкил қилиш технологиясининг характериға кўра комплексли дарсларнинг мазмунида ўқув дастурининг турли хил бўлимларининг материаллидан фойда ланиш, у ёки бу жисмоний сифатларни ривожлантириш, тарбиялаш, педагогик вазифаларига кўра таништириш, ўзлаштириш, мустваккамлаш, такомиллаштириш ва бошқаларни мақсад қилиб қўйиб уларни ҳал қилишни назарда тутадиган дарслар тушинилади.

Хусусий дидактик вазифаларига кўра дарс туркумлари:

Янги материални узлаштириш

Кириш

Мустваккамлаш ва
такомиллаштириш

Аралаш

Якуний дарслар

Кириш дарслари

- кириш дарслари ўқув йилининг, ўқув чоракларининг бошланишида (одатда биринчи дарс), шунингдек, ўқув чорагининг биринчи дарсида, режалаштирилган жисмоний тарбия дастурининг янги бўлимининг мавзуларини ўқитишни бошлашдан олдинги дарсларида ташкилланади.

Янги материални ўзлаштириш дарслари

- айнан унинг аталишига мос тушиб, дидактик вазифаларига кўра айнан шу дарсда дастурининг янги мавзуларининг янги ўқитишни мақсад қилиб, мазмунида фақат янги материалларни мужассамлаштиради.

Аралаш дарслар

- педагогик вазифасига кўра жисмоний маданият дарсининг қайд қилинган хилидан бошқа хилларига нисбатан ўқитувчилари купроқ фойдаланадилар.

Мустақамлаш ва такомиллаштириш дарслари

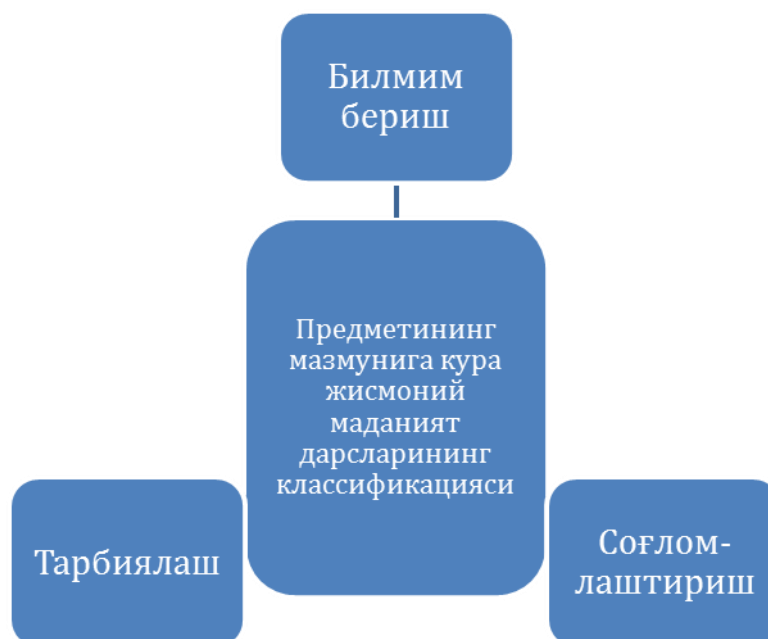
- кириш, янги материални ўзлаштириш дарсларидан сўнг, ўқитилаётган ҳаракат фаолияти ёки ҳаракат акти техникасининг асосини ўзлаштирилгандан сўнг, бу ҳаракатларни бажаришда мукамалликга эришишни мақсад қилиб ташкилланади.

Яқуний дарслар

- Бундай дарсларнинг мазмуни ўз ичига ўқув йили давомида, ўқув чораги ёки дастур материални ўзлаштириб бўлиб, унинг мустақамланиши, такомиллаштирилиши жараёни ўзининг ниҳоясига етгандан сўнг, ҳосил бўлган ҳаракат малакаларининг даражасини, ўтказилган туркум дарслар натижасини аниқлашга, ўқитишга яқун ясашни ўз ичига олади.

Жисмоний маданият дарсларининг йўналтирилган мақсадига кўра классификацияланиши

- а) умумий жисмоний тарбиялаш ёки умумий жисмоний тайёргарлик мақсадидаги дарслари;
- б) амалий - касбий жисмоний тайёргарлик мақсадидаги йўналтирилган дарслари;
- в) спорт трснировкаси мақсадидаги дарслари;
- г) мақсадли йуналишига кураи методик дарслар .
- д) даволаш мақсадидаги жисмоний тарбиядарслари



Назорат учун тест саволлари

1. Жисмоний маданият дарсининг типлари унинг классификациясидан қапдай фарқланади?

а). Классификацияси дарснинг ташкиллаш характери, дидактик вазифалари, белгиланган мақсадга йўналтирилганлиги, методик хусусиятлари, предметининг мазмуни билан фарқланади.

б). Дастурнинг ўқув материални ўқитишдаги таълимнинг методик тамойилларини амалда қўллаши билан.

в). Жисмоний маданият таълиминининг ташкилланиши, унинг мазмунини контингентнинг жисмоний тайёргарлиги, ривожланганлигига мувофиқлаштирилганлиги билан.

г). Машғулот давомида ўқувчиларнинг организмида содир бўладиган функционал ўзгаришлар билан.

д). Қайд қилинганларни барчасини дарс типларида мужассамлаштирилганлиги билан.

2. Ўзлаштириладиган ҳаракат фаолияти ҳақида «бирламчи тассаввур» ҳосил қиладиган дарснинг белгиланг.

а). Янги материални ўзлаштириш дарс типи.

б). Таништириш, ўзлаштириш, такрорлаш дарс типи.

в). Акцентли комплексли ва аралаш дарс типи.

г). Йўналтирилган мақсадига кўра дарс типи.

д). Қайд қилинганларни барчаси.

3. Акцентли, комплексли ва аралаш дарс типлари туркумланишига кўра қайси дарс классификацияси киради?

а). Методик хусусиятига кўра классификацияланадиган дарсларга.

б). Йўналтирилган мақсадига кўра классификацияланадиган дарсларга.

в). Ташкиллаш характерига кўра дарслар классификациясига.

г). Методик хусусиятларига кўра классификацияланадиган дарсларга.

д). Предметини мазмунига кўра.

4. Педагогик вазифаларига кўра дарс типлари.

а). Янги материални ўзлаштириш дарс типи.

б). Таништириш, ўзлаштириш, такрорлаш дарс типи.

в). Акцентли комплексли ва аралаш дарс типи.

г). Йўналтирилган мақсадига кўра дарс типи.

д). Қайд қилинганларни барчаси.

5. Репродуктив, эвристик, муаммоли, изланишларни мақсад қилган дарслар қайд қилинган дарс гуруҳларининг қайсинисига таалуқли.

а). Методик хусусиятига кўра классификацияланадиган дарсларга.

б). Йўналтирилган мақсадига кўра классификацияланадиган дарсларга.

в). Ташкиллаш характерига кўра дарслар классификациясига.

г). Методик хусусиятларига кўра классификацияланадиган дарсларга.

д). Предметини мазмунига кўра.

6. Жисмоний маданият дарслари методик хусусиятларига кўра нечта турга бўлинади

а) 4

б) 5

в) 3

г) 6

д) 7

7. Жисмоний маданият дарсларини ташкил этиш ҳарактерига кўра нечта типларга бўлинади?

а) 3

б) 5

в) 4

г) 6

д) 7

8. Янгилик ахтариш мақсади билан ташкилланадиган дарслар нима деб номланади?

а) эвристик

б) репродуктив

в) аралаш

г) муаммоли

д) ривожлантирувчи

9. Ўрганиш мақсадида қайта такрорлаш мумкин бўлган дарслар нима деб аталади?

а) репродуктив

б) эвристик

в) аралаш

г) муаммоли

д) ривожлантирувчи

10. Ўз мазмунига кўра ўқув дастурининг алоҳида ажратилган бўлимларининг:

гимнастика, енгил атлетика, волейбол, баскетбол, сузиш, кураш ва бошқаларнинг материални махсус, шу бўлим материалига акцент бериб уюштириладиган дарслар нима дейилади?

- а) акцентли
- б) эвристик
- в) аралаш
- г) муаммоли
- д) ривожлантирувчи

Назорат учун саволлар

1. Дарс классификациясининг жисмоний маданият таълимидаги моҳияти.
2. Акцентли, комплексли ва аралаш дарсларга характеристика.
3. Билим бериш, тарбиялаш дарслари.
4. Соғломлаштириш дарсларининг таснифи.
5. Касбий жисмоний тайёргарлик дарслари.
6. Шаклантирувчи, кўринишини яхшиловчи дарс типлари.
7. Ўқув - тенировка дарслари
8. Даволаш жисмоний маданияти дарслари.

Мустақил ишлаш учун топшириқлар

1. Умумий таълим тизимида жисмоний маданият дарсларини классификацияланг

Классификациялаш омили	Мазмуни

2. Жисмоний маданият дарсларини ташкил этиш ҳарактерига кўра типларга ажратинг!



3. Жисмоний маданият дарсларини мақсадга йўналтирилганлигига кўра турларга ажратинг!

Дарс турлари	Унинг мазмуни

4. Жисмоний маданият дарсларини предметининг мазмунига кўра турларга ажратинг!



5. Жисмоний маданият дарсларини хусусий дидактик вазибаларига кўра турларга ажратинг!

Дарс тури	Мазмуни

6. Жисмоний маданият дарсларини методик хусусиятларига кўра турларга ажратинг!

1.	• -
2.	• -
3.	• -
4.	• -

7. Жисмоний маданият дарсларини классификацияси бўйича тўғри тартибланг!

Ташкил	Дарсда хал	Таълим-	Хусусий	Услубий
--------	------------	---------	---------	---------

қилинишининг характерига кўра	қилиниш лозим бўлган мақсадига кўра	тарбия жараёнининг йўналтирил- ганлигига, предметининг мазмунига кўра	дидактик вазифаларига кўра	хусусиятларига кўра

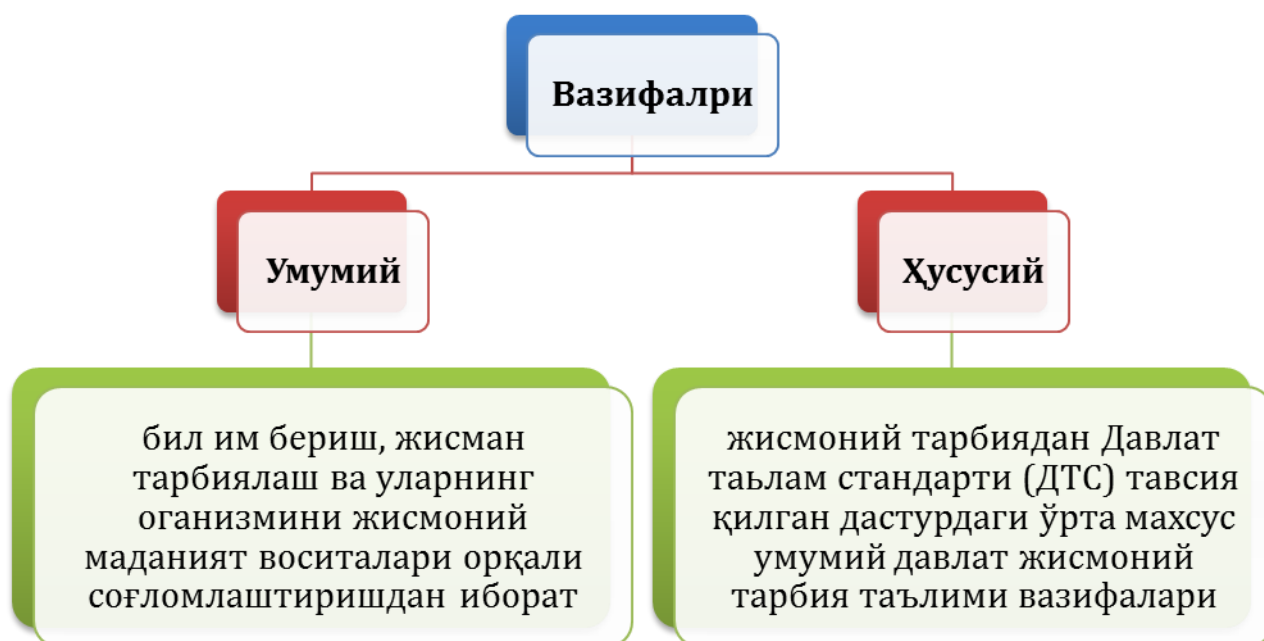
Аксентли дарслар; Амалий жисмоний тайёргарлик дарслари; Аралаш дарслар; Аралаш дарслар; Билим бериш дарслари; Даволаш жисмоний тарбия дарслари; Илмий-тадқиқот дарслари; Иш қобилиятини тиклантирувчи дарслар; Кириш дарслари; Комбинациялаштирилган дарслар; Комплекс дарслар; Методик дарслар; Муаммоли дарслар; Назорат дарслари; Репродуктив дарслар; Ривожлантирувчи дарслар; Соғломлаштирувчи дарслар; Спорт тренировка дарслари; Такомиллаштириш дарслари; Тарбиявий дарслар; Тренировка тарзидаги дарслар; Ўқув-тренировка дарслари; Умумий жисмоний тайёргарлик дарслари; Эвристик дарслар; Якуний дарслар; Янги материални ўзлаштириш дарслари;

3-AMALIY MASHG'ULOT

3-mavzu: Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi

Мақтаб ёшидагилар жисмоний тарбияси жараёнининг мақсади

- аста-секинлик билан ўқувчиларни жисмонийкомолотга эриштириш ва шу аснода уларни ҳаётга ижодий меҳнатга ва Ватан мудофаасига тайёрлаш ҳамда уларни соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти соҳибига айлантиришни назарда тутати.



Хусусий вазифалар

Ўқувчилар организмининг соғлигини мустаҳкамлаш, ривожлантириш ва чиниқтиришдек СТТЖМ одобига эга қилиш:

турли хилдаги меҳнат фаолиятига тайёр бўлиш учун ёши ва эгаллаётган касб-хунарига хос бўлган ҳаракат сифатларни ривожлантириш;

ҳаёт учун зарурий ҳаракат малакалари ва кўникмаларини ривожлантириш ва ҳаётий фаолиятининг кейинги даврида керак бўладиганлари билан куроллантириш;

Хусуий вазифалар

ўқувчиларга умумий ўрта таълим меъёрида жисмоний маданиятга оид янги назарий жисмоний билимларни бериш ва уларни йилдан-йилга такомиллаштириш;

ўқувчиларни жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланишга қизиқтириш ва унга турғун одатни шакллантириш;

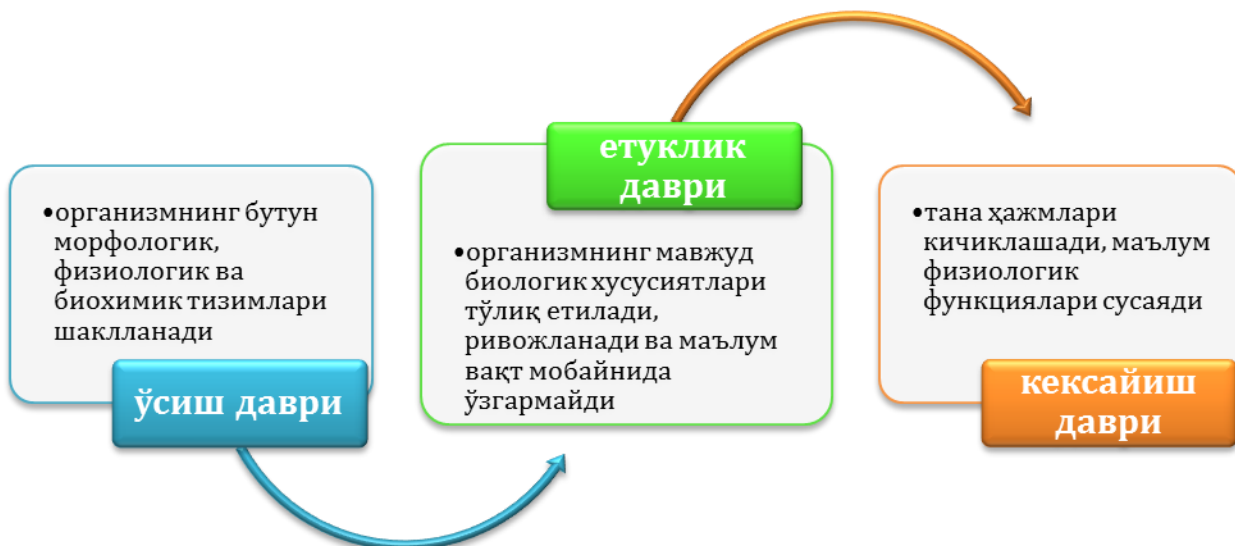
ўқувчиларни жисмоний маданият фаоллари қилиб шакллантириш ва бу билан уларда ташкилотчилик қобилиятини юзага келтириш;

жисмоний тарбияни маънавий тарбиянинг элементлари ахлоқий, руҳий, эстетик ва меҳнат тарбияси билан боғлаш, қадриятларимизга оид вазифалари билан биргаликда ўқувчиларни ёшини улғайиши, жисман тайёргарлигини ортишини эътиборга олиб, ўқитишнинг айрим босқичларида зарурий тузатишларни қилиш, аниқликлар киритиш ва бошқа тан тарбиясига оид қатор вазифаларни ҳал қилиш мажбуриятини юклайди.



Онтогенез деб -

- ҳар бир организмнинг оталанган тухум давридан бошлаб токи организмни улиш давригача булган циклига айтилади.



Жисмоний ривожланиш даври

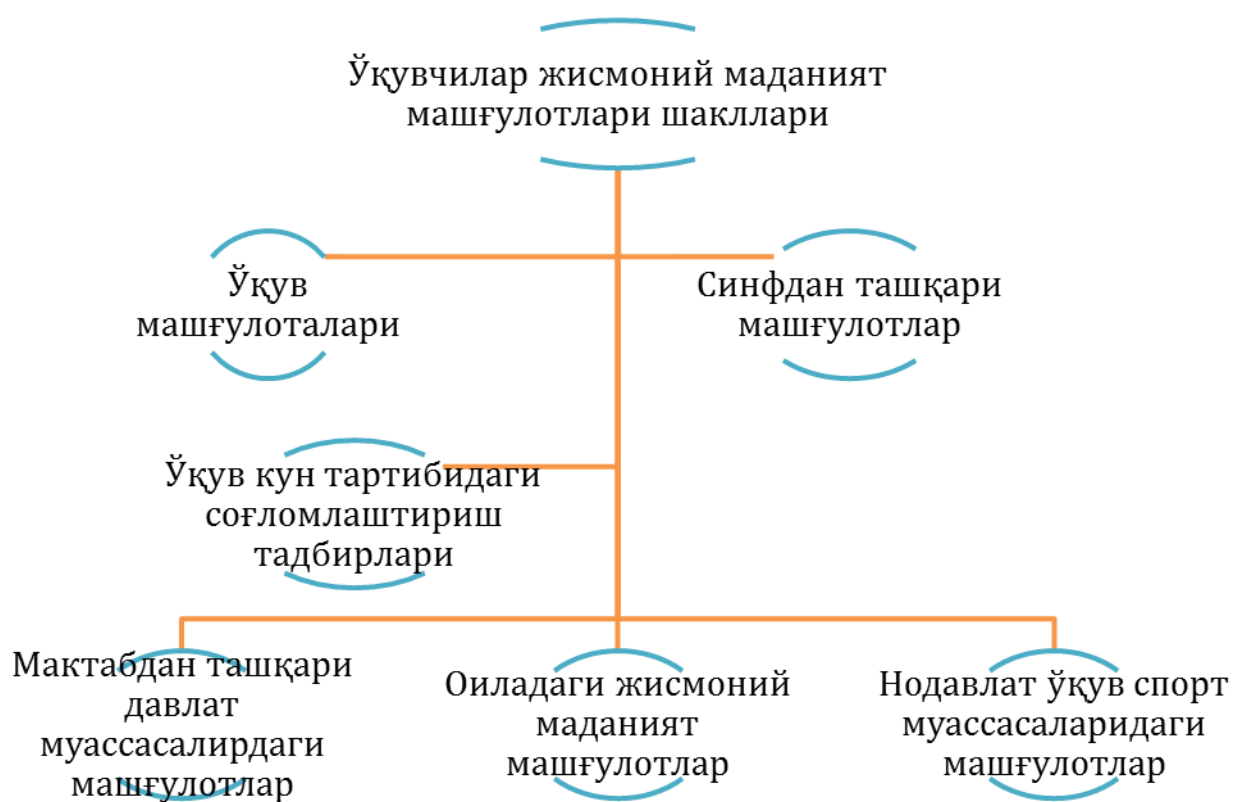
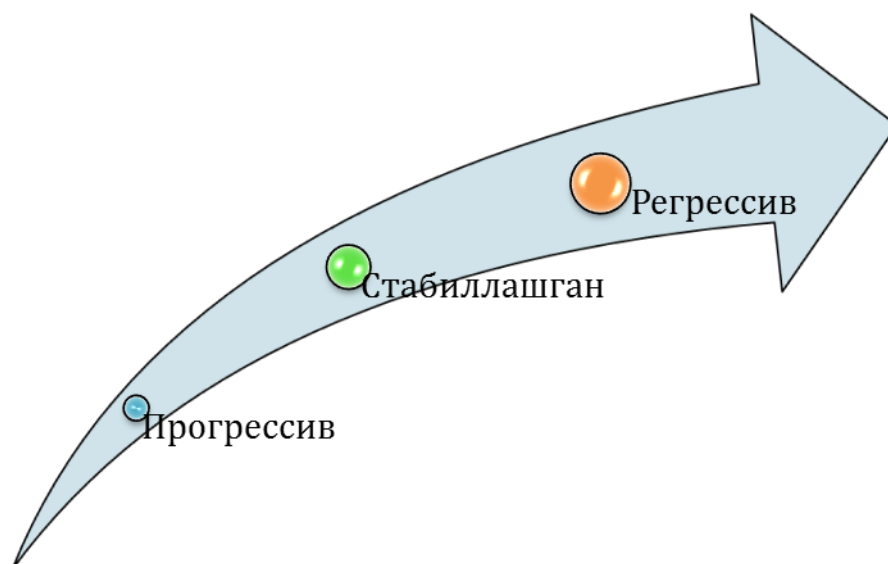
максимал, интенсив ривожланиш даври (мактабгача ёшдалик, мактаб ёши даври);

ривожланишни нисбатан стабиллашган (барқарорликга эришган) даври;

жисмимиз имкониятларини секин аста пасайиш даври.

Жисмоний ривожланганликни аниқлаш		
Сомотометрик	Сомотоскопик	Физиометрик

О'сish bosqichlarini rivojlanishi

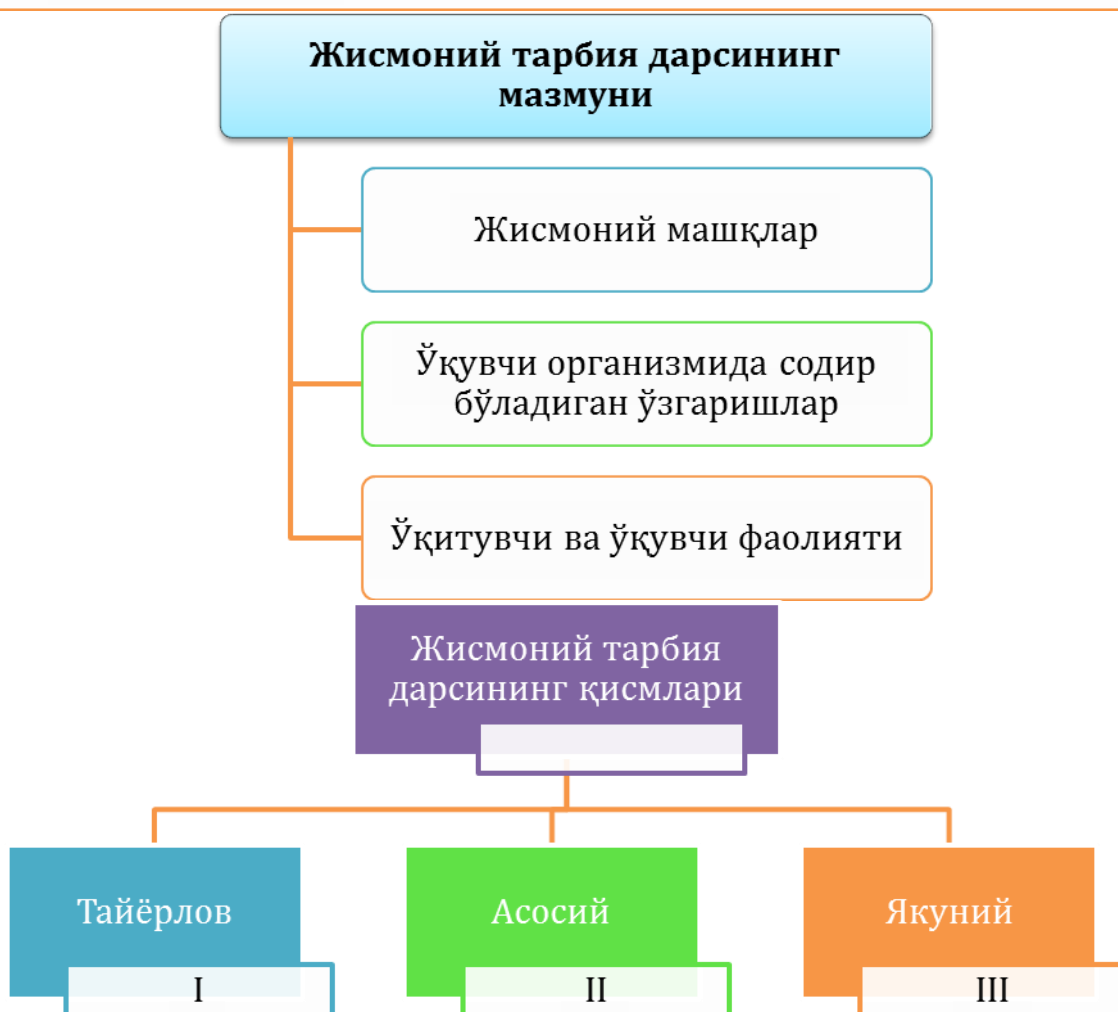


Мақтаб жисмоний тарбия дарси (ўқув ишлари)

- ўқувчи жисмоний тарбиясини ташкиллаш машғулотларининг асосий шакларидан бири бўлиб, мактабнинг ўқув режасида жисмоний маданият дарси сифатида, ўқув хафтасининг икки кунига (дарслар оралиғи кетма-кет - душанба, сешанба кунлари қўйилмай), дарс оралиғадаги кунлар тенг қилиб қўйилиши қоидага айлантририлиши лозим.

Жисмоний тарбия дарси

- жисмоний маданият машғулотларининг тизимли шакли бўлиб, у ёши, жисмоний ривожланганлиги ва жисмоний тайёргарлиги бир бирига яқин контингент билан, белгиланган вақт (30,35,40,45,60,80 дақиқа) ичида ўтказилувчи, дастур мавзуларини ўқитишнинг мажбурий машғулотиدير



Тайёрлов қисмининг мақсади

- дарснинг асосий қисмидаги жисмоний ишни бажаришга ўқувчи организмини функционал тайёрлаш, унинг организмида ишчанлик ҳолатини юзага келтириш

1-блок	2-блок	3-блок	4-блок	5-блок
<ul style="list-style-type: none">• ташкилий дақиқа• 3-5 дақиқа	<ul style="list-style-type: none">• юриш, қадди қомат машқлари• 2-3 дақиқа	<ul style="list-style-type: none">• Функционал тайёргарлик• 5-6 дақиқа	<ul style="list-style-type: none">• УРМлар• 4-5 дақиқа	<ul style="list-style-type: none">• тайёрлов, йўлланма бериш машқлари• 3-4 дақиқа

Дарснинг асосий қисмида таълимнинг хусусиятлари

Умумий ва хусусий вазифаларни ҳал қилиш

Юкламанинг соғломлаштирувчи хусусиятлари

Моддий-техник таъминланганлиги

Ўқувчилар фаолиятларини ташкиллаш

Асосий қисм компонентлари учун вақтни сарфлаш

Жисмоний, руҳий, координациявий тайёргарлик

Ўқувчининг фаолиятини бошқариш

Билим бериш ва ҳаракат малакасини узлаштириш, мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш

Ўқувчилар фаолиятини ташкил этиш

фронтал метод билан

индивидуал ташкиллаш методи билан

гуруҳларга ажратиш методи билан

машқларни жиҳозларда айланиб юриб бажариш методи билан

Mustaqil ishlash uchun topshiriqlar

1. Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash bo'yicha ishlarning asosiy yunalishini ta'minlaydigan dasturiy me'yoriy hujjatlarni sanab bering

2. «Maktab yoshidagi bolalarning yoshiga ko'ra rivojlanish xususiyatlari» jadvalini to'ldiring

Bolalarning yoshiga ko'ra rivojlanish xususiyatlari		
Kichik maktab yoshi	O'rta maktab yoshi	Katta maktab yoshi

3. «Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalashning vazifalari» jadvalini to'ldiring

Jismoniy tarbiyaning vazifalari		
Sog'lomlashtiruvchi vazifalar	Ta'limiy vazifalar	Erdamchi vazifalar

4. Jismoniy tarbiyalash jarayonida maktab o'quvchilarida takomillashtirish zarur bo'lgan hayot uchun muhim harakat malaka hamda ko'nikmalarining 5 ta guruhini sanang.

5. Jismoniy tarbiya bo'yicha maktab dasturiga kiritilgan asosiy bazaviy harakat faoliyatlari turlarini sanab bering.

6. Umumiy ta'lim maktablari o'quvchilarni (6-17 yosh) jismoniy tayyorgarligi darajasini aniqlashda qo'llaniladigan standart testlarni jadvalga yozing va ulardan har birining vazifasini ko'rsating.

Testlar	Vazifalari

7. Kichik maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalashning asosiy vazifalarini sanab bering

8. Kichik maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi bo'yicha maktab dasturiga kiritilgan jismoniy mashqlarning asosiy turlarini (sport turi belgisiga ko'ra) sanab bering.

9. O'rta maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalarini sanang.

10. O'rta maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi bo'yicha maktab dasturiga kiritilgan jismoniy mashqlarning asosiy turlarini (sport turi xususiyatlariga ko'ra) sanab bering

11. Katta maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi bo'yicha maktab dasturiga kiritilgan jismoniy mashqlarning asosiy turlarini (sport turi xususiyatlariga ko'ra) sanab bering\

12. Salomatligi holatiga ko'ra maxsus tibbiy guruhga kiritilgan o'quvchilar jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalarini sanang

13. 1-11 sinflardagi jismoniy tarbiya darslarida o'rgatish rakat faoliyatlarini va jismoniy sifatlarni tarbiyalash usullar jadvalini to'ldiring

1-4 sinflar	5-9 sinflar	10-11 sinflar
Harakat faoliyatlarini o'rgatish usullari		
Jismoniy sifatlarni tarbiyalash usullari		

14. Kichik, o'rta va katta maktab yoshidagi bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish muammolarini hal etishni eng samarali ta'minlashga yordam beruvchi asosiy jismoniy sifatlarni hamda vositalarni (jismoniy mashqlarni) jadvalga yozing

Jismoniy sifatlarni	Asosiy vositalar (jismoniy mashqlar)		
	1-4 sinflar	5-9 sinflar	10-11 sinflar

15. «Maktab davrida asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanishi uchun sensitiv (qulay) davrlar» jadvalini to'ldiring

Jismoniy sifatlarni	Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi sensitiv davrlar (yosh)

16. «Maktabda jismoniy tarbiyani tashkil etish shakllari, ularning turlari va ta'riflari» jadvalini to'ldiring

Mashg'ulotlarni tashkil etish va ularning turlari	Ta'riflari

17. Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish jarayonida shaxsni tarbiyalash masalalarini hal etish samaradorligiga o'quvchilarning yosh jins xususiyatlarining ta'sir kursatish darajasini aniqlang

Jinsiy yosh xususiyatlari	Baho		
	1-4 sinflar	5-9 sinflar	10-11 sinflar

Eslatma: «5» baho juda ko'p ta'sir ko'rsatadi, «4» kuchli ta'sir ko'rsatadi, «3» ma'lum darajada ta'sir ko'rsatadi, «2» juda kuchsiz ta'sir ko'rsatadi. «1» ta'sir ko'rsatmaydi.

18. Jismoniy tarbiya daqiqalari uchun mashqlar tizimini tuzing va jadvalga yozing (mantiqiy ketma-ketlikda).

Jismoniy tarbiya daqiqalari uchun mashqlar tizimi	
Mashqlar	Davomiyligi (takrorlanish)

19. Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda muayyan sog'lomlashtirish masalalarini jadvalga yozing.

Eshi	Muayyan sog'lomlashtirish masalalari
7-11 yosh	
12-15 yosh	
16-18 yosh	

20. Maktabdan tashqari muassasalar tizimida jismoniy tarbiyani tashkil etish shakllarini sanang

21. Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasini oilada tashkil etishning asosiy shakllarini sanab bering

22. Jadvalga kichik o'rta va katta yoshli bolalar jismoniy tarbiyasi darajasini baholash uchun testlar (nazorat mashqlari) yozing

Jismoniy sifatlar	Testlar (nazorat mashqlari)		
	1-4 sinflar	5-9 sinflar	10-11 sinflar

23. «O'rta maxsus o'quv muassasalari o'quvchilari jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalari va vositalari sport turi belgisiga ko'ra jadvalini to'ldiring».

Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari	Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari (sport turi belgisiga ko'ra)

24. «O'rta maxsus o'quv muassasalarida o'qish kuni tartibda jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish tadbirlari va ularning ta'rifi» jadvalini to'ldiring.

Jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish tadbirlari	Ta'rifi

25. «O'rta maxsus o'quv muassasalari o'quvchilarining o'qishdan tashqari vaqgda bajaradigan jismoniy mashqdari» jadvalini to'ldiring.

Jismoniy mashqpar bilan shug'ullanish turlari	Ta'rifi

26. O'rta kasb-hunar ta'limi tizimida ommaviy sport va sayohatchilik tadbirlarini sanab bering

27. Maktabda jismoniy tarbiya darsiga qo'yiladigan asosiy lablar va uning o'quvchilar jismoniy tarbiyasining boshqa shakllaridan ustun tomonlarini sanang.

Jismoniy tarbiya darsiga qo'yiladigan talablar	Jismoniy tarbiya darsining ustun tomonlari

28. «Maktabda jismoniy tarbiya darsining tuzilishi va uning tarkibiy qismlari ta'rifi» jadvalini tuldiring

Darsning qismi (nomi)	Dars qismlari ta'rifi			
	Maqsadi	Umumiy vazifalari	Asosiy mazmuni	Davomiyligi

29. Jismoniy tarbiya uslubiyatida barcha vazifalarni uch guruhga bo'lish qabul qilingan. Mazkur vazifalar guruhlarini (nomlariga ko'ra) yozing va ularning yo'naltirilishini ko'rsating

Vazifalar guruhi	Io'naltirilishi

30. Kuni uzaytirilgan guruhdardagi kundalik jismoniy tarbiya mashg'ulotlari qanday vazifalarni hal etishga yo'naltiriladi (sanang)?

31. Asosan, ta'limga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya darslari ajratiladigan didaktik vazifalari xususiyatlariga ko'ra 5 turga bo'linadi. Bu turlarni sanang va ularning asosiy yo'naltirilishini ko'rsating

Jismoniy tarbiya darslari turi	Darslarning yo'naltirilishi

32. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida sport belgisiga ko'ra jismoniy tarbiya darslari qanday farqlanadi?

33. «Jismoniy tarbiya darsida shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil etish usullari va ularning ta'rifi» jadvalini tuldiring.

Darsda shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil etish usullari	Usullar ta'rifi

34. Jismoniy tarbiya darsining tayyorlov qismida umumiy rivojlantiruvchi mashqparni o'tkazish vaqtida shug'ullanuvchilar diqqatini faollashtirish va

ularning emotsional (hissiy) holatini kuchaytirish uchun qo'llanadigan uslubiy priyomlarni sanab bering

35. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi o'kuvchilarga u yoki bu harakat faoliyatini ko'rsatishda qanday talablarga rioya qilishi lozimligini sanab bering.

36. Jismoniy tarbiya va sportda qo'llaniladigan (moddiy boshqaruvchilarni) jadvalga yozing.

CHamalashlar (moddiy boshqaruvchilar)		
Makoni	Tovush va yorug'lik bilan	Asboblar bilan

37. Jismoniy tarbiya darsining yakuniy qismida qo'llaniladigan mashqparni sanang.

38. Jismoniy tarbiya darsida yuklama o'lchamlarini tartibga solishning xilma-xil yo'llari va uslubiy priyomlari mavjud. Eng samarali va qulay priyomlarni sanang.

39. Jismoniy tarbiya darsining umumiy zichligi pasayishiga olib keladigan asosiy sabablarni ayting.

40. Quyidagi ma'lumotlardan kelib chiqib jismoniy tarbiya darsining umumiy zichligini (UZ) hisoblang:

a) darsning davomiypigi - 40 daq

b) jismoniy tarbiya o'tsituvchisining aybi bilan darsda turib qolishlar 3 daqiqani tashkil etdi.

41. Jismoniy tarbiya darsi samaradorligining kursatkichlaridan biri uning zichlashdir. Darsning metodi (harakat) zichligi juda muhimligiga qaramay, nima uchun u 100% ga yetolmaganligi sababini kursating.

42. Quyidagi ma'lumotlardan kelib chiqib jismoniy tarbiya darsining metodi (harakat) zichligini (MZ) hisoblang:

a) darsning davomiyligi - 40 daq;

b) o'quvchilar jismoniy magitsparni bajarishga sarflagan vatst yigindisi 30 daqiqa;

v) magigulot joyini tayyorlash topshiritslar orasida dam olish va jismoniy tarbiya o'tsituvchieining tushuntirigilariga sarflangan vatst - 10 daq.

43. Umumta'lim maktabi o'quvchilarining jinsiy yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy tarbiya darsining muayyan pedagogik vazifalarini ta'riflab bering va ularni jadvalga yozing.

Pedagogik vazifa	Vazifaning ta'rifi		
	Kichik sinflar	O'rta sinflar	Yuqori sinflar
Ta'limiy			
Sog'lomlashtiruvchi			
Tarbiyaviy			

44. Jismoniy mashqlar turlarini (sport turi belgisiga ko'ra) maktabdagi jismoniy sog'lomlashtiruvchi va ommaviy sport ishlarida ko'llashning o'xshash va farqli jihatlari nimadan iboratligini yozing.

45. O'quvchilar jismoniy tarbiya darslariga qiziqishlari pasayishiga sabab bo'ladigan omillarni sanab bering.

46. Jismoniy tarbiya o'qituvchisining kasbiy pedagogik faoliyati asosiy bosqichga bo'linadi. Har bir bosqichning nomini jadvalga yozing va uning asosiy yo'nalishini ko'rsating.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi faoliyatining bosqichlari	Bosqichning yo'nalishi

47. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi qanday o'quv-uslubiy hujjatlar ustida ishlashini sanab bering.

48. Siz birinchi marta birinchi sinfda jismoniy tarbiya darsini o'tkazyapsiz (masalan, pedagogik amaliyot davrnda). Mazkur darsga tayyorgarlik jarayonida bolalarning qanday xususiyatlariga birinchi navbatda e'tibor berasiz?

49. Asosiy, tayyorlov va maxsus tibbiy guruhdarning o'quvchilari orasidagi asosiy tafovutlarni sanang.

50. Jismoniy tarbiya darsida so'z va harakat faoliyatlarini ko'rsatish qanday vazifalarni bajaradi?

51. Jadvalda jismoniy tarbiya o'qituvchisining sifatlari keltirilgan. Uni muhimlik darajasiga ko'ra toifalarga bo'ling (ya'ni o'rinlarga qo'ying: birinchi, ikkinchi, va hokazo)

Jismoniy tarbiya o'qituvchisining sifati	Urni
Iginchoqlik	
Intizomlilik	
Mehnatsevarlik	
Hushmuomalalik	
Orastalik	
Kamtarlik	
Yumshoqko'ngillik	
Adolatlilik	
Talabchanlik	
«Jismoniy tarbiya» fanini bilishi	
Uquv materialini bayon qila bilish	
Darsda qatnashayotganlar faoliyatini tashkil eta bilish	
Fanni o'qitish maxorati	
Mexribonli	
Hayrihoxlik	

Ma'naviy soflik	
Uquvchilarga ishonch	
Namunali hulqi	
Uqituvchi hurmati	
Adolatsizlikka murossasiz	
Umumiy zakovat	
Uzini tuta bilish	

Nazorat uchun testlar

1. Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasi jismoniy tarbiya tizimining umumiy tamoyillariga asoslangan. Quyidagilar ichidan shu tamoyillarni ko'rsating.

- a) shaxsni xar tomonlama rivojlantirish tamoyili, jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bog'liqlik tamoyili, sog'lomlashtirishga yo'naltirilganlik tamoyili;
- b) uzluksizlik tamoyili, yuklama va dam olishni tizimli almashtirish tamoyili;
- v) jismoniy tarbiyaning yoshga yo'naltirilgan tamoyili, mashg'ulotlarni tsiklik tuzish tamoyili;
- g) rivojlanuvchi trenirovka ta'sirini asta-sekin oshirib borishi tamoyili, yuklamalar dinamikasini moslashtirib tanlatish tamoyili;
- d) ko'rgazmalilik tamoyili.

2. Harakat faoliyati deganda nima tushuniladi?

- a) xar kungi hayot jarayonida, inson tomonidan bajariladigan harakat faoliyatining umumiy soni;
- b) jismoniy mashqlarni shug'ullanuvchilar organizmiga ma'lum darajadagi yuklama orqali ta'siri;
- v) jismoniy yuklamaning ma'lum ta'sirini xajm va shiddat o'lchamlari orqali aniqlash;
- g) sport mahoratini oshirishga yo'naltirshgan pedagogik jarayon
- d) harakat faoliyatining kunlik me'yori.

3. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'qish vaqtida sinfdan sinfga o'tish davrida harakat faolligi...

- a) ozroq oshadi;
- b) anchagina oshadi;
- v) o'zgarishsiz qoladi;
- g) ko'pincha pasayadi;
- d) sust o'zgaradi.

4. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiyaning asosiy shakli quyidagilardan qaysi biri:

- a) kun tartibidagi jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlari;
- b) jismoniy tarbiya darsi;
- v) kuni uzaytirilgan guruhlarda har kungi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari;
- g) umumiy jismoniy tayyorgarlik guruhi;
- d) sport turlari bo'yicha shu'balar.

5. Kichik maktab yoshidagilar tezkorlik mashqlarini necha soniyada bajarishi kerak?

- a) 3-4 soniyada;
- b) 6-8 soniyada;
- v) 15 soniyada;
- g) 20-25 soniyada;
- d) 25-30 soniyada.

6. Kichik maktab yoshida quyidagi usullardan qaysinisi ko'proq ishlatiladi?

- a) bo'laklab o'rgatish usuli;

- b) yaxlitligicha bajarish;
- v) bir mashq ustiga ikkinchisini bajarish usuli;
- g) standart mashqlar usuli;
- d) o'zgaruvchan mashqlar usuli.

7. Kichik maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi jarayonida, iloji boricha, quyidagilardan qaysi birini qo'llamaslik kerak?

- a) chidamlilik mashqlari;
- b) harakat chastotasiga beriladigan mashqlar;
- v) nafas olishni siqadigan mashqlar va statik kuchlanish mashqlari;
- g) kuch tezkorlik mashqlari;
- d) kuch mashqlari.

8. Boshlang'ich maktab jismoniy mashg'ulotlarida quyidagi vazifalarning qaysi biriga ko'proq e'tibor beriladi?

- a) sog'lomlashtirish vazifalari;
- b) ta'lim vazifalari;
- v) tarbiya vazifalari;
- g) gavda osankasini tashkil toptirish vazifalari;
- d) jismoniy tarbiya vositalari bilan gavda og'irligini boshqarish vazifasi.

9. Jismoniy tarbiya jarayonida katta yoshdagi maktab o'quvchilari birinchi navbatda quyidagilardan qaysi birini rivojlantirishga e'tibor qaratishi lozim?

- a) faol va passiv egiluvchanlikni;
- b) maksimal harakat chastotasini;
- v) kuch, kuch tezkorlik sifatlarini;
- g) xar xil turdagi chidamliliklarni;
- d) oddiy vamurakkab harakat reaksiyalarini.

10. Maktab o'quvchilari salomatligi, jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab quyidagi tibbiy guruhlariga bo'linadi:

- a) sust, o'rta, kuchli;
- b) asosiy, tayyorgarlik, maxsus;
- v) salomatligida o'zgarishi yuqlar, salomatligida o'zgarishi borlar;
- g) sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya sport;
- d) UJT, MJT guruhleri.

11. O'quvchilar sog'lom, kasalligi bo'lmagan guruhga kiritilgan bo'lsa, uning nomi nima deb ataladi?

- a) jismoniy madaniyat guruhi;
- b) asosiy tibbiy guruh;
- v) sport guruhi;
- g) sog'lom tibbiy guruhi;
- d) tayyorgarlik guruhi.

12. O'quvchilar sog'ligida ahamiyatsiz o'zgarishlar bo'lsa qaysi guruhga kiritiladi?

- a) umumiy jismoniy tayyorgarlik guruhiga;
- b) jismoniy madaniyat guruhiga;
- v) o'rtacha tibbiy guruhga;
- g) maxsus tibbiy guruhga;
- d) sog'lomlashtirish guruhiga.

13. O'quvchilarni sog'ligida, salomatlilik holatida katta o'zgarishlar bo'lsa, katta jismoniy yuklama berish mumkin bo'lmasa, guruhning nomi nima deb ataladi?

- a) kun tartibida jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlari;
- b) kuni uzaytirilgan guruhlarda xar kungi jismoniy tarbiya mashg'uloti;
- v) jismoniy tarbiya darslari;
- g) uyda xar xil jismoniy tarbiya mashqlari bilan shug'ullanish;

d) maxsus tibbiy guruh

14. Salomatlik darajasida o'zgarishlar bo'lsa, ular bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining qaysi bir turi o'tkaziladi?

- a) jismoniy tarbiya darsi;
- b) jismoniy tarbiya mashg'ulotlari;
- v) individual mashg'ulotlar;
- g) UJT guruhi;

15. Salomatligi sust o'quvchilar bilan qaysi mashg'ulotlarni to'liqligicha o'tkazish ta'qiqlanadi?

- a) gimnastik mashqlar;
- b) engil atletika mashqlari;
- v) harakatli o'yinlar va kross tayyorgarligi;
- g) akrobatik mashqlar va nafasni siquvchi uzoq statik kuchlanish bilan beriladigan mashqlar;
- d) suzish mashqlari.

16. Salomatligi sust bo'lgan bolalar yurak urishshing qaysi miqdorida jismoniy mashqlar yaxshi samaradorlik beradi?

- a) daqiqasiga 90-10 ta;
- b) daqiqasiga 110-125 ta;
- v) daqiqasiga 126-130 ta;
- g) daqiqasiga 131-150 ta;
- d) daqiqasiga 151-160 ta;
- e) daqiqasiga 161-175 ta.

17. Salomatligi past bolalarni jismoniy tarbiya darslarida quyidagicha nazorat qilinadi:

- a) tomir urishi bilan;
- b) nafas olish chastotasi bilan;
- v) bolalarni tashqi ko'rinishidagi charchash alomatlari bo'yicha;
- g) yuzini qizarishi bilan;
- d) tomir urishi, nafas olishi, tashqi ko'rinishi bilan.

18. Jismoniy tarbiya darslari xaftada necha marotaba o'tkaziladi?

- a) xaftada bir marta;
- b) xaftada ikki marta;
- v) xaftada uch marta;
- g) xaftada to'rt marta;
- d) xaftada besh marta.

19. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darsining davom etish vaqti:

- a) 30-35 daqiqa;
- b) 36-40 daqiqa;
- v) 40-45 daqiqa;
- g) 50-55 daqiqa;
- d) bir soat.

20. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy daqiqa va jismoniy pauza qachon o'tkazilish lozim?

- a) o'quvchilarda charchashning birinchi ko'rinishlari bilan umumiy ta'lim darslari vaqtida;
- b) jismoniy tarbiya darslarida bir mashqdan ikkinchi mashqqa o'tishda;
- v) sport shu'balarida va UJT guruhlarida faol dam olish vositasi sifatida;
- g) har bir dars tugagandan keyin;
- d) 5 soat darsdan keyin.

21. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy daqiqa va pazani qanday asosiy maqsadda o'tkaziladi?

- a) jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish;
- b) charchashning oldini olish, aqliy va jismoniy ishlarni oshirish, umurtqaning buzilishini oldini olish;
- v) salomatligini mustahkamlash va harakat madaniyatini takomillashtirish;

- g) harakat madaniyatini yaxshilanishiga yordamlashish;
- d) ishlab chiqarish unumdorligini oshirish maqsadida.

22. Kichik maktab yoshidagi bolalar bilan uy vazifasini bajarishda qancha vaqtdan keyin jismoniy daqiqa va pauza o'tkaziladi?

- a) 20-25 daqiqa;
- b) 30-35 daqiqa;
- v) 36-40 daqiqa;
- g) 40-45 daqiqa;
- d) bir soat.

23. Akademik litsey va kollejlarda jismoniy tarbiya qaysi yillarda o'tkaziladi?

- a) birinchi o'quv yilida;
- b) birinchi va ikkinchi o'quv yilida;
- v) birinchi, ikkinchi, uchinchi o'quv yillarida;
- g) ikkinchi, uchinchi o'quv yillarida;
- d) ta'limning xamma davrlarida.

24. Umumiy urta ta'lim maktablaridagi jismoniy tarbiya darslarida qanday vazifalar yechiladi?

- a) ta'lim;
- b) tarbiyaviy;
- v) sog'lomlashtirish;
- g) ta'lim, tarbiyaviy, sog'lomlashtiri;
- d) jismoniy mashqlar.

25. Jismoniy tarbiya darslarida optimal xolda necha vazifa yechiladi?

- a) bitta vazifa;
- b) ikki-uch vazifa;
- v) uch vazifa;
- g) to'rt vazifa;
- d) besh-olti vazifa.

26. Darsning asosiy qismida e'tibor beriladigan asosiy vositalar:

- a) *oldindan o'rgatilgan harakat ko'nikmasi va malakalarni mukamallashtirish va takomillashtirish;*
- b) harakat ta'sirini yaxshisini yoki elementlarini o'rganish;
- v) chidamlilikni talab qiluvchi mashqlarni bajarish;
- g) kuchni talab qiluvchi mashqlarni bajarish;
- d) egiluvchanlikni talab qiluvchi mashqlarni bajarish.

27. Tezkorlik, tezkor-kuchlilik, harakat uyg'unligini bajarish darsning qaysi qismida olib boriladi?

- a) kirishda;
- b) tayyorgarlik davrida;
- v) asosiy qismning boshida;
- g) asosiy qismning o'rtasida yoki ohirida;
- d) asosiy qismning ohirida.

28. Maktab darslarida darsning asosiy qismi, asosan, qancha vaqt o'tkaziladi?

- a) 15-18 daqiqa;
- b) 20 daqiqa;
- v) 25-30 daqiqa;
- g) 30-35 daqiqa;
- d) 40 daqiqa.

29. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida darsning yakunlovchi qismiga qancha vaqt ajratiladi?

- a) 10 daqiqa;

- b) 7 daqiqa;
- v) 3-5 daqiqa;
- g) 1-2 daqiqa;
- d) 6-7 daqiqa.

30. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi, darsning asosiy qismida o'quvchilar emotsionalligini va o'tilgan dars materialini takomillashtirish uchun qanday yakunlaydi?

- a) egiluvchanlik mashqini berish bilan;
- b) harakatli o'yinlar va o'yin topshiriqlarini berish bilan;
- v) o'quv video tasmlarini ko'rsatish bilan;
- g) harakat uyg'unligiga beriladigan mashqlar bilan;
- d) tezkorlik beriladigan mashqlar bilan.

31. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar organizmiga jismoniy yuklamalarning ta'siri ostida ish qobiliyati o'zgaradi. Darsning qaysi qismida funktsional ish qobiliyatining turg'un fazasi katta bo'lmagan o'zgarishlar bilan yukoriga va pastga tebranib turadi?

- a) kirish;
- b) tayyorgarlik;
- v) asosiy;
- g) yakuniy.

32. O'rta maxsus o'quv yurtlarida jismoniy pauzalar qanday maqsad bilan o'tkaziladi?

- a) charchashni oldini olish va ish qobiliyatini qayta tiklash uchun;
- b) kasallikni oldini olish uchun;
- v) jismoniy tayyorgarlik darajasini ko'tarishi uchun;
- g) harakat ko'nikmasi va malakasini takomillashtirish uchun;
- d) jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun.

33. Jismoniy tarbiya darslarini sport zallarida o'tkazish uchun qanday xavo harorati bo'lishi kerak?

- a) 12-13 S;
- b) 14-16 S;
- v) 18-20 S;
- g) 20-22 S;
- d) 22-24 S.

34. Jismoniy tarbiya darslarida qaysi uslub bilan dars tashkil qilinganda hamma o'quvchilar mashqlarni birdaniga bajarishadi?

- a) frontal;
- b) potokli;
- v) bir vaqtda ketma-ket;
- g) guruhli;
- d) ketma-ket.

35. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslariga bir yilda necha soat ajratiladi?

- a) 48 s;
- b) 56 s;
- v) 60 s;
- g) 68 s;
- d) 72 s.

36. Jismoniy tarbiya darslari tayyorgarlik qismida umumtayyorgarlik mashqlarining optimal darajasini ko'rsating?

- a) 4-5 mashq;

- b) 6-8 mashq;
- v) 8-12 mashq;
- g) 13-14 mashq;
- d) 14-15 mashq;
- e) 16-18 mashq.

37. Jismoniy tarbiya darsining tayyorgaralik qismida umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni uzluksiz ravishda bajarish usuli nima deb ataladi?

- a) uzluksiz;
- b) bir butun;
- v) potokli;
- g) frontal;
- d) ketma-ket.

38. Jismoniy tarbiya darslarida asosiy chamalashning ta'minlanishini kursating?

- a) irodaviy sifatlarni tarbiyalash;
- b) darsning optimal zichligini tuzish;
- v) jismoniy mashqlarni me'yorlash;
- g) mushak harakatining tugri tushunish xissiyotiga kumaklashish.

39. Jismoniy tarbiya darslarida chidamlilik darsning qaysi qismida bajariladi?

- a) asosiy qism boshlanishida;
- b) asosiy qism o'rtasida;
- v) asosiy qism oxirida;
- g) yakunlovchi qism boshida;
- d) yakunlovchi qism o'rtasida;
- e) yakunlovchi qism oxirida.

40. Vestibulyar apparatni rivojlantirish uchun tez-tez quyidagi mashqlardan qaysi biri qo'llaniladi?

- a) muvozanatni saqlash;
- b) harakat uyg'unligi;
- v) harakat tezligi;
- g) harakat chidamligigi;
- d) harakat tezligi.

41.

- 1) mashg'ulotga sarflangan vaqt;
- 2) sur'at va harakat tezligi;
- 3) bosib o'tilgan masofa (km);
- 4) yurak kon tomir urishi;
- 5) bajarilgan mashqlar soni

Yukoridagilardan qaysi biri jismoniy yuklamaning shiddatini ko'rsatadi?

- a) 1,3;
- b) 1,2,3;
- v) 3,5;
- g) 1,4,3;
- d) 1,2,3,4,5.

42. Ko'prok, axborot, ob'ektiv va amaliyotda keng ravishda qo'llaniladigan, organizm tez reaksiya beradigan jismoniy yuklamani ko'rsating.

- a) harakat ta'siri bajarish vaqti;
- b) yurak qon tomir urishining (YuQTU) kengligi;
- v) uyquning davom etish vaqti;
- g) chidamlilik ko'effitsenti;
- d) yuklamaning toliqish ta'siri.

43. Mashqlarni bajarishda yurak kon tomir tizimining funktsional imkoniyatlarini yaxshilash uchun YuQTU quyidagilarning qaysi biridan kam bo'lmasligi kerak?

- a) daqiqasiga 90;
- b) daqiqasiga 100-110;
- v) daqiqasiga 111-13;
- g) daqiqasiga 131-145;
- d) daqiqasiga 150-160 marta.

44. Darsning umumiy vaqtiga nisbatan pedagogik tomondan oqlangan vaqt nima deyiladi?

- a) jismoniy yuklama;
- b) jismoniy yuklamaning shiddati;
- v) darsning motor zichligi;
- g) darsning umumiy zichligi;
- d) yuklamaning hajmi.

45. Darsning umumiy vaqtiga nisbatan bevosita harakat faoliyatini bajarish uchun ketgan vaqt nima deyiladi?

- a) jismoniy yuklamaning indeksi;
- b) jismoniy yuklamaning shiddati;
- v) darsning motor zichligi;
- g) darsning umumiy zichligi;
- d) yuklamaning tashqi shakli.

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

NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI

**JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI
VA METODIKASI
fanidan
SEMINAR MASHG'ULOTLAR**

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

Namangan – 2022

1-mavzu: Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish va o'tkazish usullari

Mashg'ulotning maqsadi: Tarbiya, jismoniy tarbiya jarayoni va uning shaxsga yo'nalitirilganligi, jismoniy tarbiya jarayonida ahloqiy, aqliy, estetik va mehnat tarbiyasining o'rni haqida talabalarga bilimlar berish.

Тарбия

- шахсни мақсадга мувофиқ такомиллаштириш учун уюштирилган педагогик жараён бўлиб, тарбияланувчининг шахсига мунтазам ва тизимли таъсир этиш имконини беради

Жисмоний тарбия

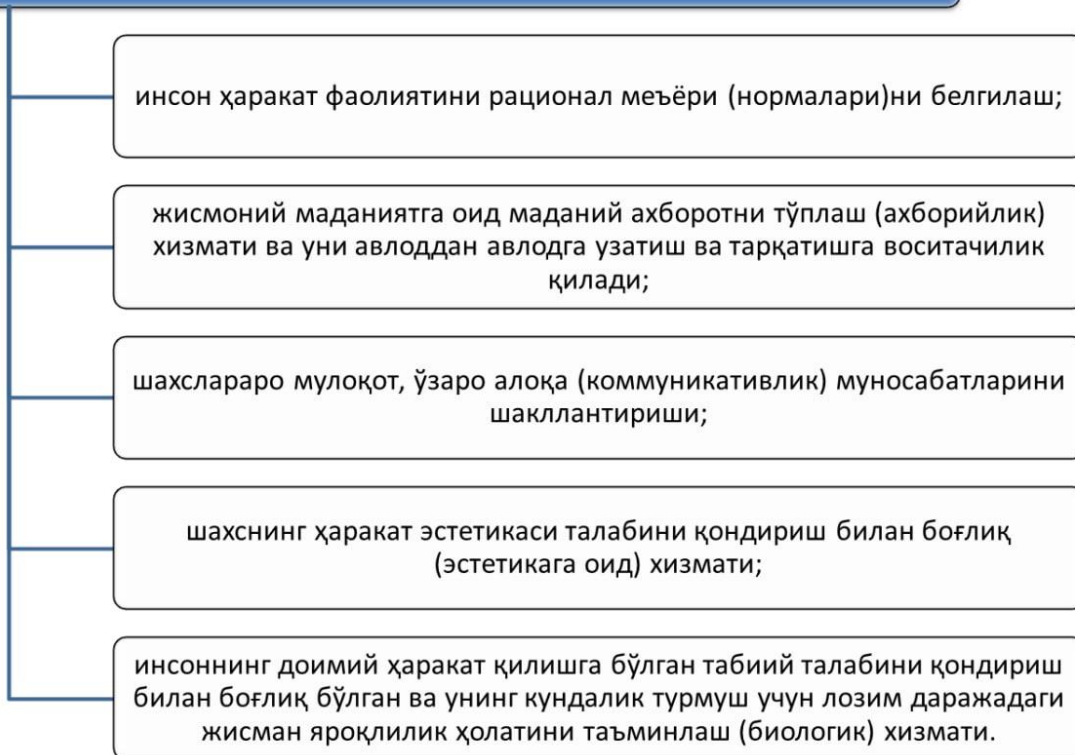
- педагогик жараён бўлиб, инсон организмини морфологик ва функционал жиҳатдан такомиллаштиришга, унинг ҳаёти учун муҳим бўлган асосий ҳаракат малакасини, маҳоратини, улар билан боғлиқ бўлган билимларни шакллантириш ва яхшилашга қаратилган.

Шахс

- алоҳида индивид, моҳиятан яхлит ижтимоий-ахлоқий олам. У ўзида инсон моҳиятини, унинг мавжудот сифатидаги кадриятини мужассам этади.



Жисмоний маданият жамиятнинг ривожланишида маълум хизматларни бажаради:



Mustaqil bajarish uchun topshiriqlar.

1. Hozirgi zamon sharoitida shaxs tarbiyasining bosh maqsadini ko'rsating!

2. Jadvalning ikkinchi ustunida tarbiya bilan bog'liq tushunchalar, uchinchi ustunida ixtiyoriy tartibda ularning ta'riflari berilgan. Uchinchi ustundan har bir atamaning to'g'ri ta'rifini topib, javob raqamini jadvalning birinchi ustuniga yozib chiqing!

Javob ta'rif raqami	Atama (tushuncha)	Ta'rif
	Tarbiya keng ma'noda	1. SHaxsning sifatlarini (ehtiyojlarini, fe'l-atvorini, qobiliyatlarini) tarbiyaning maqsad hamda vazifalariga muvofiq holda shakllanishini ta'minlovchi aniq maqsadga yo'naltirilgan faoliyati
	Tarbiya tor ma'noda	2. Ijtimoiy sub'ektlar tomonidan ularning o'zaro, ijtimoiy muhit hamda tevarak-atrofdagi tabiat bilan keng, har tomonlama o'zaro ta'sirini qamrab oluvchi jamiyat tajribasini o'zlashtirish va faol qo'llash jarayoni
	Tarbiya jarayoni	3. O'qituvchi (murabbiy) tarbiyalanuvchilarga ta'sir ko'rsatish uchun qo'llaydigan barcha vositalar (so'z, suhbatlar, yig'ilishlar, ko'rgazmali qurollar va h.k)
	«Men va yo'nalish»	4. Insonning o'zi xaqida o'z hayoti va mehnat sub'ekti

		sifatida boshidan kechiradigan takrorlanmas, nisbatan barqaror, yetarlicha anglangan tasavvurlar tizimi bo'lib, uning asosida inson boshqalar bilan o'zaro munosabatlarini quradi, o'z faoliyati va xulqini namoyish etadi.
	Tarbiya vositalari	5. Tarbiyaning elementlari yoki alohida vositalarini muayyan pedagogik vaziyatga muvofiq ravishda qo'llash bo'yicha harakatlarning xususiy hollari
	Tarbiya usullari	6. Tarbiya jarayoni sub'ektlarining aniq maqsadga qaratilgan muntazam o'zaro munosabatlari

3. Tarbiyaning turlarini (tarkibiy qismlari)ni sanang!

4. Tarbiyaning an'anaviy usullarini sanab bering!

5. «Jismoniy tarbiya o'qituvchisi (sport turi bo'yicha murabbiy)ning shaxsiy va ishbilarmonlik sifatleri» jadvalini to'ldiring!

Ishbilarmonlik sifatleri	SHaxsiy sifatleri

6. «Jismoniy tarbiya jarayonida ma'naviy tarbiya» jadvalini to'ldiring!

Ma'naviy vazifalari tarbiyaning	Ma'naviy vositalari tarbiya	Ma'naviy usullari tarbiya

7. «Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy tarbiya» jadvalini to'ldiring!

Aqliy tarbiyaning vazifalari	Aqliy tarbiya vositalari	Aqliy tarbiya usullari

8. «Jismoniy tarbiya jarayonida go'zallik tarbiyasi» jadvalini to'ldiring

Go'zallik tarbiyaning vazifalari	Go'zallik tarbiya vositalari	Go'zallik tarbiya usullari

9. «Jismoniy tarbiya jarayonida mehnat tarbiyasi» jadvalini to'ldiring.

Mehnat tarbiyaning	Mehnat tarbiyasi	Meqnat tarbiya usullari

vazifalari	vositalari	

10. Nazorat uchun test savollari

1. Metodologik va tashkiliy ko'rsatmaning tarbiyaviy instrumentariyasi uchun tanlash va ta'sir ko'rsatishni aniqlaydigan birlashgan yig'indisi nima deb ataladi?

- a) tarbiya;
- b) tarbiya texnikasi;
- v) tarbiya faoliyatini texnologiyasi;
- g) tarbiyaviyusullar;
- d) tarbiya holatlari.

2. Pedagogik ta'sir ko'rsatishning ma'lum uslublarini, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarga yoki ularda jismoniy sifatlarni birlashtirib rivojlantirishni tashkil toptirish maqsadida sotsial rollarni aniq bajarish va shaxsiy ahamiyatli maqsad nima deyiladi?

- a) tarbiya vositalari;
- b) tarbiya uslublari;
- v) tarbiya usulidarlari;
- g) tarbiya metodlari;
- d) tarbiya belgilari.

3. Uslublar majmuasi, jismoniy tarbiya va sport o'qituvchisi tomonidan ko'rsatish uchun ishlatilgan tarbiyaviy instrumental va kasb amaliy faoliyati nimani bildiradi?

- a) tarbiya strategiyasini;
- b) tarbiya texnikasini;
- v) tarbiya taktikasini;
- g) tarbiya metodlarini;
- d) tarbiya printsiplarini.

4. Tarbiya metodlari negizini nima tashkil qiladi?

- a) tarbiyaning vosita va uslublari;
- b) ishontirish va ko'rgazmali misol;
- v) tarbiya texnikasini tarbiyalash;
- g) tarbiyaning qoidalari;
- d) tarbiyaning uzluksizligi.

5. Vatanimiz pedagogikasida tarbiyaning bosh usuli quyidagilardan qaysi biri:

- a) ishontirish metodi;
- b) mashq metodi;
- v) rag'batlantirish metodi;
- g) jonli misol;
- d) qattiq gapirish.

6. Tarbiyaviy jarayonda «ish» bilan qiziqtirish uchun, ko'pincha,

quyidagi usullarning qaysilaridan foydalaniladi:

a) shug'ullanuvchilarga uni qilgan ishining borish bahosi va ahamiyatini ko'rsatish;

b) tushuntirish va tasdiqlash;

v) solishtirish, qiyoslash;

g) material va ma'naviy;

7. ... pedagogik jarayon bo'lib, inson organizmini morfologik va funktsional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan.

a) jismoniy tarbiya

b) aqliy tarbiya

v) mehnat tarbiyasi

g) estetik tarbiya

d) tarbiya

2-mavzu: Aholining jismoniy tayyorgarligi va salomatlik darajasini belgilab beruvchi "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari

Mashg'ulotning maqsadi: Jismoniy madaniyat tizimi tushunchasining mazmuni, O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimini va uning rivojlanishining umumiy tavsifi to'g'risida talabalarga bilimlar berish.

Жисмоний маданият тизимининг мақсади

- Мамлакат жисмоний маданият тизимининг асосий мақсади Республикамиз халқларини ҳуқуқий демократик давлатнинг актив қурувчилари сифатида жамият аъзосини ижодий меҳнатга ва ватан муҳофафасига тайёрлаш, соғлом, узоқ умр кўриш учун лозим бўлган турмуш тарзини йўлга қўйиш учун лозим бўлган назарий билимлар ва амалий малакаларни беришдан иборат.

Жисмоний тарбия тизимининг объектив хусусиятлари



Диёримиз халklarининг хар томонлама жисмоний тайёргарлиги



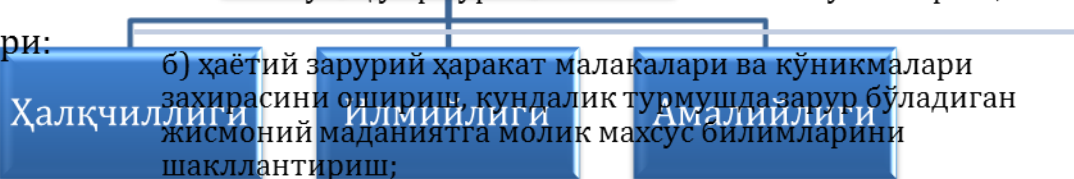
Жисмоний сифатларининг ривожланганлиги даражасининг курсаткичи



Жамиятимиз аъзоларини меxнатга ва Ватан мудофаасига тайёрлиги

Жисмоний маданият тизимининг умумий вазифалари:

а) одам организми функцияларини гармоник ривожлантириш, жисмоний қобилиятини хар томонлама камолга етказиш, соғлигини мустахкамлаш ва жамият аъзосини узок умр куришини таъминлашга йўналтириш;



б) ҳаётий зарурий ҳаракат малакалари ва кўникмалари захирасини ошириш, кундалик турмушда зарур бўладиган жисмоний маданиятга молик махсус билимларини шакллантириш;

в) хар томонлама жисман ривожлантириш учун жисмоний сифатларни тарбиялаш;

Жисмоний маданият тизимининг бўғинлари

- а) мактабгача таълим (давлат ва нодавлат мактабгача тарбия болалар муассасалари) бўғини;
- б) мактаб ёшидагилар жисмоний тарбияси (умумий ўрта давлат таълим - 1-11 синфлар) бўғини;
- в) ўрта махсус, касб-хунар таълими (академик лицейлар, касб-хунар коллежлари, техникумлар) бўғини;
- г) олий таълим тизими бўғини;
- д) қуролли кучлар шахсий таркиби жисмоний тарбияси бўғини;
- е) олий таълим ва армиядан сўнгги кўнгилли (хавасмандлик) асосидаги жисмоний маданият бўғини

Жисмоний тарбия тизимининг асосий мазмуни

жисмоний тарбиянинг мақсади, вазифалари ва принципларининг мақсадга мувофиқлиги;

жисмоний тарбия тизими таълими ва тарбияси жараёнида қўлланиладиган воситалар

турли шаклдаги педагогик жараёнлар давомида қўлланиладиган услубиётлар

жисмоний тарбиялаш мақсадида одамларни ва машғулотларни уюштириш шакллари

жисмоний тарбиянинг мазмуни ва натижаларида ифодаланган жамият ва давлат талаблари

мамлакат аҳолисининг соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти

Mustaqil bajarish uchun topshiriqlar.

1-topshiriq. Jadvalga jismoniy tarbiyaning maxsus va umumpedagogik vazifalarini yozing.

Maxsus vazifalar		Umumpedagogik vazifalar
Inson jismoniy rivojlanishini optimallashtirish bo'yicha vazifalar	Maxsus ta'limiy vazifalar	
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.

2-topshiriq. Jadvalga jismoniy tarbiya tizimining ijtimoiy pedagogik tamoyillarini yozing va ularni mazmunini yozma bayon qiling.

Jismoniy tarbiya tizimining umumiy tamoyillari	Tamoyilning tavsifi
1.	
2.	
3.	

3-topshiriq. Jismoniy tarbiya tizimining xususiyatlarini tartiblang!

Xususiyatlar	Jismoniy tarbiya tizimining ob'ektiv xususiyatlari	Jismoniy tarbiya tizimining xususiyatlari
Diyorimiz xalklarining xar tomonlama jismoniy tayyorgarligi		
Jismoniy sifatlarining rivojlanganligi darajasining kursatkichi		
Odam organizmi funktsiyalarini garmonik rivojlantirish		
Ilmiyligi		
Hayotiy zaruriy harakat malakalari va ko'nikmalari zaxirasini oshirish		
Xar tomonlama jisman rivojlantirish		

uchun jismoniy sifatlarni tarbiyalash		
Amaliyligi		
Jamiyatimiz a'zolarini mexnatga va Vatan mudofaasiga tayyorligi		
Halqchilligi		

4-topshiriq. Mamlakat jismoniy madaniyati tizimining bo'g'inlari va ularning mazmuni haqida yozma bayon qiling!

5-topshiriq. Nazorat uchun test savollari

1. Jismoniy tarbiya tizimi atamasini qaysi tushuncha aniq aks ettira oladi?

a) jismoniy tarbiya tizimi jismoniy tarbiyaning g'oyaviy, ilmiy metodik negizlari birligidan, shuningdek, respublika fuqarolarining jismoniy tarbiyasini amalga oshiradigan va nazorat qiladigan tashkilotlar va muassasalarning birligidan iboratdir;

b) jismoniy tarbiya tizimi tashkil etilgan ijtimoiy oqim bo'lib, jismoniy madaniyatni jamiyatning maqsadlariga muvofiq rejalashtirish va tatbiq etishga yo'naltirilgan;

v) jamiyatda jismoniy tarbiya madaniyatini rivojlantirish va foydalanish maqsadlariga yo'naltirilgan ijtimoiy oqim;

g) jamiyatning yashash qonuni va bilimni egallashiga asoslangan holda, fikrlash qobiliyati orqali borliqni aniqlash;

d) inson jismoniy sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan.

2. Jismoniy tarbiya, majburiy davlat jismoniy tarbiya va sport dasturi orqali amalga oshiriladi. Bu dasturlar nimalarni o'z ichiga olgan?

a) razryad normativlari va sport turlari bo'yicha talablar;

b) jismoniy mashg'ulotlarni uslubiyati;

v) jismoniy tarbiya tizimining umumiy ijtimoiy pedagogik tamoyillarini;

g) ilmiy asoslangan jismoniy tarbiyaning vazifalari va vositalarini o'rganishi uchun kerakli ko'nikma va malakalar majmuasini, uning norma va talablar ro'yxatini.

3. Sobiq ittifoq davrida chor rusiyasi davridagi ilmiy tadqiqotlari natijasiga ko'ra kimni jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining "otasi" deb e'lon kilingan.

a) P.F.Lesgaft

b) V.V.Gorinevskiy

v) L.P.Matveev

g) F.M.Pavlov

4. Jismoniy tarbiya tizimining ob'ektiv xususiyatlari to'g'ri ko'rsatilgan qatorni toping?

- a) Diyorimiz xalklarining xar tomonlama jismoniy tayyorgarligi
- b) Odam organizmi funktsiyalarini garmonik rivojlantirish
- v) Hayotiy zaruriy harakat malakalari va ko'nikmalari zaxirasini oshirish
- g) Xar tomonlama jisman rivojlantirish uchun jismoniy sifatlarni tarbiyalash

5. "Mo'tadil ravishda va o'z vaqtida badantarbiya bilan shug'ullanuvchi odam buzilgan holatlar tufayli kelib chiquvchi kasalliklarning davosiga muhtoj bo'lmaydi" deb kim yozib qoldirgan?

- a) Abu Ali ibn Sino
- b) Pahlavon Mahmud
- s) Pyotr Frantsevich Lesgaft
- g) Amir Temur

Nazorat uchun savollar

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

19. Sport mashg'ulotlarining maqsad va vazifalari?

3-mavzu: Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi

Mashg'ulotning maqsadi: Jismoniy tarbiya jarayonida qo'llaniladigan vositalar: jismoniy mashq, tabiatning tabiiy kuchlari va gigienik omillar haqida talabalarga bilimlar berish va ko'nikma va malakalarini shakllantirish.

3.1. Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi



Жисмоний машқ

- жисмоний тарбия қонуниятлари талабларига жавоб берувчи, онгли равишда бажариладиган ихтиёрий ҳаракат фаолиятларининг турли туркуми тушунилади.



Машқнинг ички структураси

Машқнинг ташқи структураси

□ скелет мускуллари, уларнинг қисқариши, чўзилиши, буралиши

□ ўша машқнинг ташқи кўриниши

□ биомеханик, биохимик боғланишлари – энергия сарфланиши

□ ҳаракатни бажариш пайтига кетган вақт ёки куч сарфлаш меъёри

□ юрак-томир, нафас олиш, нерв бошқаруви ва бошқа органлардаги жараёнлар

□ ҳаракат интенсивлигини кўриниши

Жисмоний машқ техникаси

- ҳаракат вазифасини осон самарали ҳал қилиш учун танланган ҳаракат акти (фаолият)



техниканинг асоси деганда

- ҳаракат орқали қўйилган вазифасини бажариш учун керак бўладиган ҳаракат фаолияти тизимининг ўзак қисми тушунилади

Техникани звеноси дейилганда

- бажарилаётган ҳаракатнинг асосий механизми – сакрашларда депсиниш, улоқтиришларда финал куч сарфлашни бажариш учун ёрдам берадиган ҳаракат фаолияти таркибидаги бўлақлар тушунилади

Техниканинг деталлари

- ҳаракат таркибига кирган, лекин унинг асосига, звеноларига зиён етказмайдиган қўшимча ҳаракатлар ёки шу ҳаракат механизми таркибидаги энг майда бўлақлардир

Ҳаракатларнинг тавсифи

- тананинг фазодаги (бўшлиқдаги) ҳолатига
- ҳаракат траекторияси (йўлига)
- ҳаракатнинг йўналишига
- ҳаракат амплитудаси (оғиши)га қараб
- бажариш учун сарфланган вақти
- ҳаракатни тезлиги
- ҳаракатни давомийлиги (узунлиги)
- темпи, ритми, кучига қараб

Тананинг ҳолати (позаси)

- бўғинлар, тананинг қисмлари (бўлаклари) нинг ҳаракати фазода ҳаракатнинг маълум элементларини юзага келтиради.

Тананинг вертикал ҳолати

- осилиш ва таянишлар, горизонтал ҳолатлар, горизонтал мувозанат сақлашлар, аралаш осилишлар, таянишлар ва ҳ.к.лар.

Танани энгаштирилган, букланган ҳолатлари

- таяниб ётишлар, энкайганҳолда оёқлар билан олдинга, орқага, ён томонларга «катта қадамлар»

Тананинг айрим бўғинлари ҳаракатлари

- инсон жисмининг ажратиб олинган қисмидаги икки биологик звенони фазода туриш жойини ўзгариши бўлиб, букиш ва тўғрилашдек сода ҳаракат вазифаларини ҳал қилишга йўналиш бериши мумкин.

Ҳаракат координатлари

- тўғри чизиқ ва бурчак ўлчовларида аниқланадиган тананинг бошқа қисмига нисбатан фазовий чегараси, ҳисоблаш бошлангунгача гавданинг ёки унинг бўлакларини нисбатан қаердалиги (старт чизиғи, гимнастика жиҳози, уни ўқи ва бошқалар)га нисбатан аниқланади.

Жисмоний машқларнинг тарихий классификацияси

ўйинлар

гимнастика

спорт

туризм

Машқларни замонавий классификация қилиниши

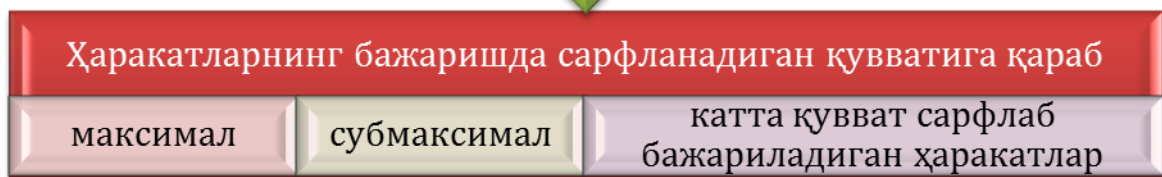
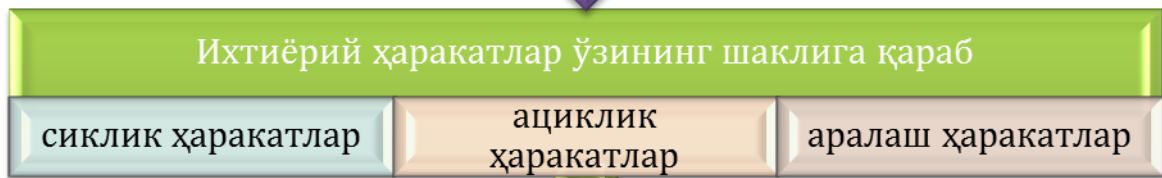
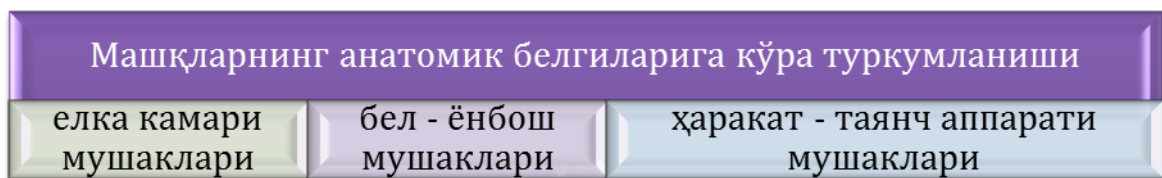
жисмоний машқларнинг анатомик белгиларига қараб

ҳаракатнинг тузилиши ва шаклига қараб

бажарганда сарфланадиган қувватига қараб

ҳаракат сифатларини ривожлантиришига қараб

спортнинг алоҳида турлари тарзида



асосий (ёки мусобақа) машқлар

- яъни ўқув дастурлари мазмунига киритилган, тарбиялаш ёки ривожлантиришда қўллаш учун ўзлаштириладиган фаолиятлар

йўлланма берувчи машқлар

- фаолиятини бажаришидаги нерв мускул зўриқишини, ташқи томондан бир бирига ўхшашлиги, ҳаракат техникаси таркибидаги айрим ҳаракатларни ўргатиши лозим бўлган машқ техникасига ўхшашлиги, яқинлиги орқали ўзлаштиришни осонлаштирувчи жисмоний машқлардир

Жисмоний машқларнинг таъсирини белгиловчи омиллар



Nazorat testlari

1. Jismoniy tarbiyaning asosiy o'ziga xos vositalari nima?

- a) jismoniy mashqpar
- b) gigienik faktorlar

v) tabiatning sog'lomlashtirigi kuchlari

g) trenajerlar

2. Jismoniy mashqlar mazmuni deganda nima tushuniladi?

a) harakatning tuzilishi

b) harakat faoliyati

v) jismoniy nagruzka

g) jismoniy mashtslarni bajarishda organizmda sodir bo'ladigan asosiy jarayonlar to'plami, shuningdek, uning harakat yig'indisi

d) mashqlarning hajmi

3. Jismoniy mashqlarning shakli quyidagilarni o'z ichiga oladi:

a) harakatning ichki va tashqi tuzilishi

b) harakat faoliyati qismlarining to'plami

v) harakatning kuch va ritmik karakteristikasi

g) jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida insonda sodir bo'ladigan jarayon va hodisalarning yig'indisi

d) harakat faoliyatini bir darajadagi yig'indisi

4. Quyidagilardan qaysi tushuncha inson jismoniy tarbiyasining mehnat va boshqa faoliyatdagi amaliy yo'nalishi?

a) jismoniy tayyorgarlik

b) jismoniy kamolot

v) jismoniy madaniyat

g) jismoniy holat

5. Jismoniy mashqlarning samaradorligi quyidagilarning qaysi biri bilan aniqlanadi?

a) shakli bilan

b) mazmuni bilan

v) harakati bilan

g) uzoq vaqt bajarilishi bilan

Mustaqil ishlash uchun topshiriqlar:

1. Qoldirilgan bo'sh joyga quyida berilgan tushunchalar ta'rifini yozing.

Jismoniy mashtslar mazmuni _____

Jismoniy mashqlar shakli _____

2. Jismoniy mashqlarning sog'lomlashtirishdagi ahamiyati, ta'limiy roli, shaxsga ta'siri jadvalini to'ldiring

Jismoniy mashqlarning sog'lomlashtirishdagi faoliyati	Jismoniy mashqlarining ta'limiy roli	Jismoniy mashqlarning shaxsga ta'siri

3. «Jismoniy mashqning ichki va tashqi tuzilishi» jadvalini to'ldiring.

Jismoniy mashqning ichki tuzilishi	Jismoniy mashqning tashqi tuzilishi

4. Jadvalga harakatlarning biomexanik xarakteristikasini (tavsifini) yozing.

Harakatlarning makoniy tavsifi	Harakatlarning vaqt tavsifi	Harakatlarning makoniy-vaqt tavsifi	Harakatlarning dinamik tavsifi

5. Jismoniy mashqlar bilan navbatdagi shug'ullanishgacha o'tadigan vaqt oraliqlariga bog'liq ravishda jismoniy mashqlar samarasi o'zgarishining quyidagi bosqichlari mavjud deb hisoblaydilar:

- 1) nisbatan normallasuv bosqichi
- 2) superkompensatorlik bosqichi;
- 3) reduksion bosqich.

Sanab o'tilgan bosqichlarning har biriga xos xususiyatlarni jadvalga yozing.

Jismoniy mashqlar samarasi o'zgarishining bosqichlari		
Nisbiy normallasuv bosqichi	Superkompensatorlik bosqichi	Reduksion bosqich

6. Gapda qoldirilgan bo'sh joyni to'ldiring!

Jismoniy tarbiyada jismoniy mashqlarning uzoq muddatli kumulyativ samarasini ta'minlashning asosiy ma'nosi _____

7. «Jismoniy mashqparni tavsiflash» jadvalini to'ldiring.

Jismoniy mashqlarni tasniflash					
Jismoniy tarbiyaning tarixan yuzaga kelgan tushunchalari belgisiga ko'ra	Anatomik belgisiga ko'ra	Alohida jismoniy sifatlarni tarbiyalashga ko'proq yo'naltirilganlik belgisiga ko'ra	Harakat tuzilishi belgisiga ko'ra	Quvvatning fiziologik zonalari belgisiga ko'ra	Sifat ixtisoslashuvi belgisiga ko'ra

8. Krosvord

				V						
				O						
				S						
				I						
				T						
				A						

1. Harakat texnikasining ... deganda harakatning asosiy mexanizmini bajarishni osonlashtiradigan, unga yordam beradigan, mashq harakat tarkibidagi harakat bo'laklari tushuniladi.

2. Jismoniy mashqlarning tarixiy klassifikatsiyasiga ko'ra biror turini ko'rsating!

3. Amaliyotda tananing fazodagi holatini, harakatning nimasiga qarab tavsiflaymiz.

4. ... grekcha so'z bo'lib, "bajarish san'ati" degan ma'noni bildiradi. Nuqtalar o'rnidagi so'zni toping!

5. Fzikada ushbu so'z mayatnikning tinch holatiga nisbatan o'ng va chapga og'ishi (graduslari) tushuniladi.

6. Harakat akti, faoliyati tsikli (davri)ning qaytarilish chastotasi yoki ma'lum vaqt birligi ichida bajarilgan harakatga nima deyiladi?

3.2. Tabiatning tabiiy kuchlari va gigienik omillar



Гигиена

- бу саломатлик тўғрисидаги, уни сақлаш, мустаҳкамлаш ҳамда теварак-атрофдаги омилларнинг унга кўрсатадиган зарарли таъсирини бартараф этиш воситалари ва усуллари тўғрисидаги фандир

Жисмоний тарбия гигиенасининг мазмуни

- Жисмоний тарбия ва спорт машғулотида одам саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш мақсадида самаралироқ фойдаланиш учун ўша машғулотлар воситаларини, методларини ҳамда шарт-шароитларини илмий жиҳатдан асосланган ҳолда нормага солиб туриш

Жисмоний тарбия гигиенасининг вазифалари	одамнинг жисмоний ҳолатига хос бўлган мезонлар бўйича унинг саломатлигига оид модел параметрларини меъёрлаштириб туриш (жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик даражаси, чиниққанлик)
	жисмоний юкламаларни меъёрга солиб туриш (тузилиши, ҳажм, интенсивлик)
	фақат гиподинамиянинг олдини олиш билангина чекланмай, шу билан бирга, сиҳат-саломатликнинг модел даражасига эришиш ва уни сақлаб туриш учун унга оптимал даражада машқ таъсири кўрсатилишини таъмин этадиган чиниқтирувчи тадбирлар
	катта спортда тикланиш тадбирларини муаян тартибга солиб туриш
	машқ ва мусобақа юкламаларини, дам олиш, овқатланиш
	жисмоний тарбия ва спорт машғулоти шарт-шароитларини (иқлим ва микроиқлим, спорт иншоотлари ва жиҳозлари, кийим-кечаклар ва бошқалар) саломатликка қулай таъсир кўрсатишига ёрдам берадиган тарзда нормага солиб туриш

Nazorat uchun test savollari

1. Tabiatning tabiiy kuchlari ko'rsatilgan qatorni toping!

- a) Quyosh nuri, suv va havo
- b) Quyosh nuri, suv va havo, gigienik omillar
- s) Quyosh nuri, suv va havo, tashqi muhit
- d) Quyosh nuri, suv va iqlim

2. Quyosh nurida mavjud bo'lgan vitamin qaysi?

- a) D
- b) S
- s) A
- d) B

3. Bolalar va o'smirlar gigienasi necha yoshgacha bo'lgan bolalar va o'smirlarning salomatligini saqlash va mustahkamlash masalalari bilan shug'ullanadi?

- a) 16-17 yoshgacha
- b) 17-18 yoshgacha
- s) 17-20 yoshgacha
- d) 14-15 yoshgacha

4. Maktabgacha tarbiya yoshidagi va maktab yoshidagi bolalar necha soatda ovqatlanishi kerak?

- a) 4 - 4,5 soatda
- b) 5 - 5,5 soatda
- s) 3 - 4,5 soatda
- d) 6 - 7,5 soatda

5. Nonushta sutkali kaloriyaning taxminan nech %ini tashkil etishi kerak?

- a) 25%ini
- b) 35-40%ni

s) 35%ni

d) 40%ni

6. Tushlik sutkali kaloriyaning taxminan nech %ini tashkil etishi kerak?

a) 35-40%ni

b) 25%ini

s) 30%ini

d) 50%ini

Mustaqil ishlash uchun topshiriqlar

1. Tabiatning tabiiy kuchlari jismoniy tarbiya vositasi sifatida izohlang!

Tabiatning tabiiy kuchlari	Jismoniy tarbiya vositasi sifatida
Quyosh nuri	
Suv	
Havo	

2. 1 - 4 sinf o'quvchisining taxminiy kun tartibi vaqtini belgilang!

Boshlanish vaqti	Tugash vaqti	Faoliyat turlari
		uyqudan uyg'onish
		badantarbiya, yuvunish, o'rinni yig'ish
		ertalabki nonushta
		maktabga tayyorgarlik
		maktabga borish yo'li
		maktabda o'qish vaqti
		maktabdan uyga qaytish yo'li
		dam olish, harakatli o'yinlar
		dars tayyorlash
		engil tamaddi
		ochiq havoda bo'lish, uy ishlari qilish
		kechki ovqat va erkin mashg'ulot
		kechki uyquga tayyorgarlik
		kechki uyqu

Nazorat uchun savollar

1. Jismoniy mashqlar tushunchasi, jismoniy mashqlarning mazmuni.
2. Jismoniy mashqlarning paydo bo'lishining ob'ektiv va sub'ektiv sabablari.
3. Jismoniy mashqning shakli va strukturasi

4. Jismoniy mashq texnikasi, uning asosi, zvenolari, detallari
5. Ratsional sport texnikasi,
6. Harakatlarning tavsifi, tananing fazodagi holati.
7. Harakatning traektoriyasi, yo'nalishi, davom etishining vaqti.
8. Harakatning amplitudasi, tezligi.
9. Harakatning kuchi, tempi, ritmi.
10. Jismoniy mashqlar jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasi jarayonining asosiy vositasi sifatida
11. Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli.
12. Jismoniy mashq, texnikasi
13. Ratsional (muvofiq, to'g'ri tanlangan) sport texnikasi.
14. Harakatlarning tavsifi
15. Jismoniy mashqlarning klassifikatsiyasi (tasniflanishi)
16. Jismoniy mashqlarni anatomik belgilari, harakatning shakli va quvvatiga qarab klassifikatsiyasi
17. Harakat sifatlarini rivojlantirish va sportning aloxida turlari tarzidagi jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi
18. Sport turlari tarzidagi jismoniy mashqlarni klassifikatsiya qilish.
19. Jismoniy mashqlarning ta'sirini belgilovchi omillar
20. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari?
21. Gigiena deganda nimani tushunasiz?
22. SHaxsiy gigiena deganda nimani tushunasiz?
23. Jamoat gigienasi deganda nimani tushunasiz?
24. Bolalar va o'smirlar faoliyati gigienasi?
25. O'quvchilar gigienasiga rioya qilish sog'lom turmush tarzining asosi?

4-mavzu: Umumiy o'rta ta'lim tizimida jismoniy tarbiyani o'rni va ahamiyati

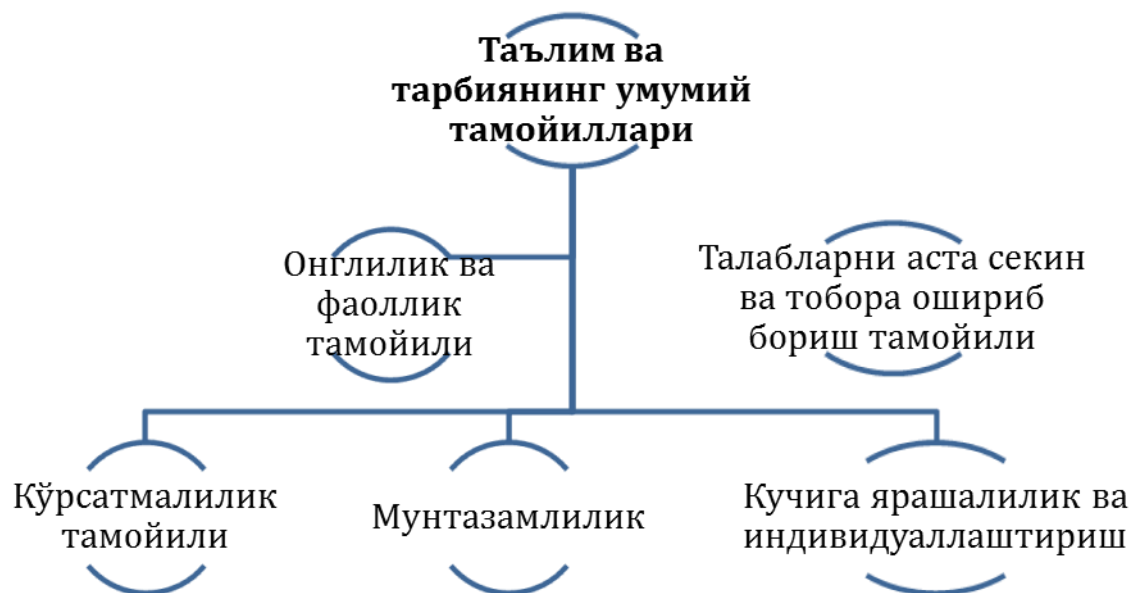
Mashg'ulotning maqsadi: Jismoniy tarbiyaning didaktik va maxsus tamoyillari hamda tamoyillar ierarxiyasi haqida bilim, ko'nikma va malakalarga ega qilish.

Тамойил сўзининг умумий таърифи

- рус тили изоҳли луғатида бирор назария, таълимот, фаннинг асосий бошланғич қонуни (қоидаси) сифатида тушунтирилади

Таълим ва тарбия тизимида тамойил деганда

- “Йўналтирилувчи қоида”, “Асосий қоида”, “Кўрсатма” тушунилади



Жисмоний тарбиянинг махсус тамойиллари

Узлуксизлик тамойили

Юклама ва дам олишнинг тизимли уйғунлашуви

Ривожлантирувчи-машқлантирувчи таъсирларни аста-секин ошириб бориш

Такрорийлик ва вариациялаш (шаклини ўзгартириб қўллаш)

Юкламалар динамикасининг мослаштирилган мувозанат

Машғулотларнинг сиклли тузилиши

Жисмоний тарбия йўналишларининг ёшга мослиги

Онглилик

- бу инсоннинг объектив қонуниятларни тўғри тушуниш, уларни таҳлил қила олиш ва шунга мувофиқ ўз фаолиятини амалга ошириш қобилиятидир.

Фаоллик

- бу инсон томонидан намоён қилинадиган фаолият ўлчови ёки катталиги, унинг ишга киришиш даражасидир.

Ушбу тамойилдан қуйидаги талаблар келиб чиқади:

Машғулот мақсади ва вазифаларини қўйиш ҳамда уларнинг шуғулланувчилар томонидан англаниши.

Педагогик жараёнда ҳаракатларни онгли тарзда ўрганиш ва эгаллаш.

Эгалланган билим, қўникма ва малакаларни амалиётда қўллаш усуллари ҳамда имкониятларини англаш.

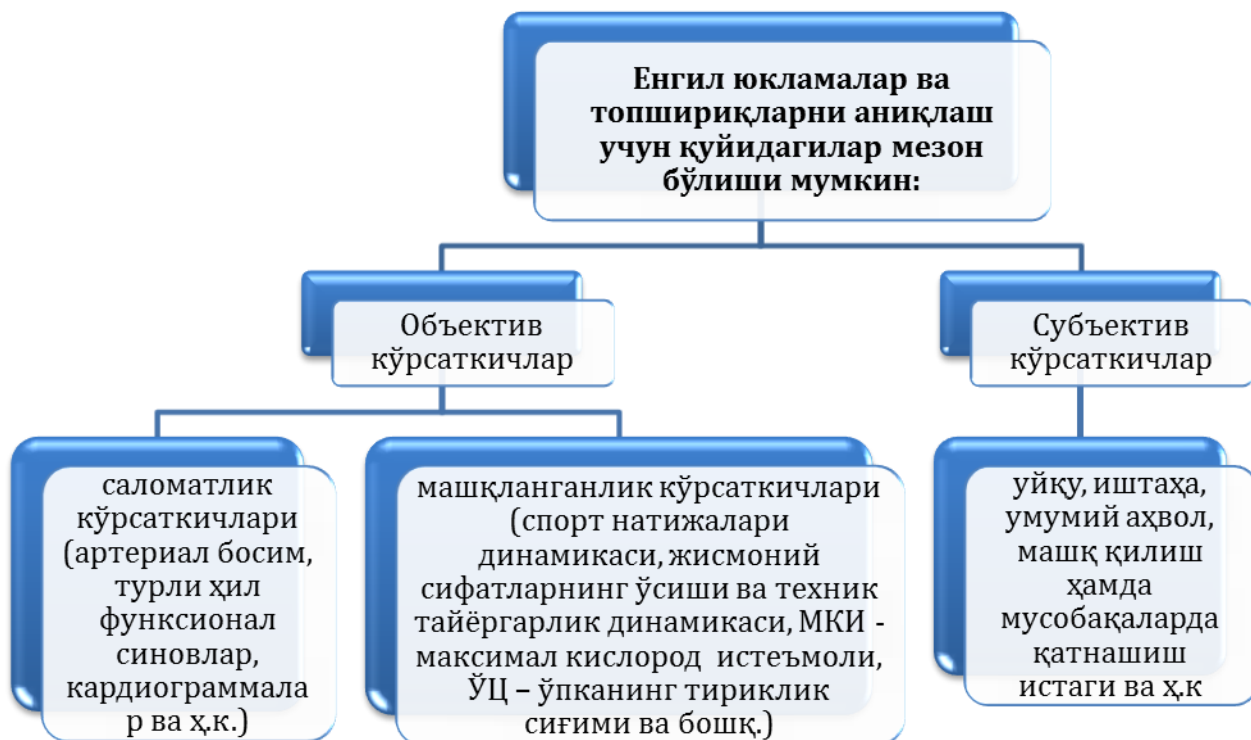


Кучига ярашалиликнинг туб маъноси

- индивиднинг ҳаётининг фаолияти давомида унинг организмни белгиланган ишда намоён қилиш учун функционал тайёргарлигининг хусусий даражасидир.

Бажара олиш ва индивидуаллаштириш тамойилининг вазифаси қуйидагилардан иборат:

- 1. Ҳар бир шуғулланувчининг ҳаракат кўникмалари ва малакаларини шакллантириш, жисмоний сифатларини ривожлантириш, иш қобилиятини такомиллаштириш учун энг мақбул шароитларни таъминлаш.
- 2. Куч етмайдиган, ҳаддан ортиқ машғулот юкламалари, талаблар, топшириқларнинг инсон организми учун зарарли, салбий оқибатларини бартараф этиш.



Жисмоний тарбия вазифалари, воситалари ва методларининг мураккаблиги омиллари

биринчи гуруҳга шу шуғулланувчилар контингентининг (гуруҳ, жамоа) умумий хусусиятларини тавсифловчи омиллар

иккинчи гуруҳга ҳар бир шуғулланувчининг индивидуал хусусиятлари

учинчи гуруҳга жисмоний тарбия жараёнида умумий ва индивидуал ўзгаришлар динамикаси туфайли юзага келган омиллар

тўртинчи гуруҳга жисмоний тарбиянинг вазифалари, воситалари ва методлари

Машғулотларнинг мунтазамлиги

- Жисмоний камолотга эришиш жисмоний тарбия жараёнининг узлуксиз олиб борилиши – танаффусларсиз, оқланмаган йўқотишларсиз, ҳар бир машғулотдаги самара олдинги машғулотнинг “из”и ҳисобига қатлам-қатлам бўлиб қалинлашса, аввалги машғулотлар келтириб чиқарган ижобий ўзгаришлар такомиллаштирилса ва ривожлантирилсагина содир бўлади.

Талабларни аста-секинлик билан ошириш

- Жисмоний тарбия жараёнининг талабларни аста-секинлик билан ошириш принципи машғулотларда шуғулланувчиларга қўйилаётган талабларнинг умумий тенденцияси (йўналиши)ни ифодалаб, янги, қийин вазифаларни танлаш, қўллаш, бажаришни, аста-секинлик билан унга боғлиқ бўлган жисмоний юкларнинг, ҳажми ва интенсивлигини оширишни, меъёрига эътиборни ўз ичига олади.

Нагрузклар динамикасини ошириш



Nazorat uchun testlar

1. Jismoniy tarbiya tizimida qaysi tamoyillar boshqarish holati sifatida qo'llanishini ko'rsating

- a) umumijtimoiy va umumpedagogik tamoyillar
- b) umummetodik tamoyillar
- v) maxsus tamoyillar
- g) umumijtimoiy, umumpedagogik, umummetodik va maxsus tamoyillar

2. Ko'rsatilgan tamoyillardan qaysi biri umummetodik tamoyil bo'lib hisoblanadi:

- a) onglilik va faollik tamoyili, ko'rgazmalilik tamoyili, tushunarlilik va individuallik tamoyili
- b) uzluksizlik tamoyili, yuklama va dam olshi tizimini almaltirish tamoyili
- v) yuklama dinamikasini moslashtirib tanlash tamoyili, mashg'ulotlarni tsiklik tuzish tamoyili;
- g) rivojlantirib trenirovka tsilib ta'sir kursatishni astasekin oshirib borish tamoyili

3. Qaysi tamoyil jismoniy yuklamaning hajmi va shiddatini organizmning funktsional imkoniyatlarini o'sishiga qarab reja asosida oshirib boradi?

- a) ilmiylik tamoyili;
- b) tushunarlilik va individuallilik;
- v) uzluksizlik tamoyili;
- g) rivojlantirib - trenirovka qilib ta'sir kursatishni asta-sekin oshirib borish;
- d) mustatsil ish tamoyili

4. Qaysi bir tamoyil oldingi mashg'ulot iziga keyingi mashg'ulot izini ma'lum tartibda samarasini, tuzilishini hisobga olishni talab qiladi?

- a) muntazamlik;
- b) uzluksizlik;
- v) bajara oligilik;
- g) ko'rgazmalilik;
- d) faollik tamoyili.

Mustaqil ishlash uchun topshiriqlar

1. Jismoniy tarbiyada onglilik va faollikni o'stirishga yordam beradigan maxsus uslubiy priyomlarni sanang

2. «Jismoniy tarbiyada amaliy ko'rgazmalilikning shakllari va ularning tavsifi (vazifasi va vositalari)» jadvalini to'ldiring.

Jnsmonny tarbnya jarayonida amaliy ko'rgazmalilik

Ko'rgazmalilik	Vazifasi	Vositalari

3. «Jismoniy tarbiyada tushunarlik va individual-lashtirish tamoyili va uning tavsifi» jadvalini to'ldiring.

Tushunarlik va individuallashtirish tamoyili	
Vazifasi	Tavsifi

4. Jismoniy tarbiyada yuklanmalar va harakatli topshiriqlar belgilanadigan mezonlarni (ko'rsatkichlarni) sanang.

Ob'ektiv ko'rsatkichlar	Sub'ektiv ko'rsatkichlar

5. «Jismoniy tarbiyaning maxsus tamoyillari va ularning tavsifiy» jadvalini to'ldiring

Jnsmonny tarbiyaning maxsus tamoyillari	Tamoyillar tavsifi

Muammoli vaziyatlari bo'lgai topshiriqlar

Muammoli vaziyat. Umumiy to'g'ri tamoyillarga asoslanganidagina eng qisqa yo'l bilan maqsadga olib boradi. Pedagogik jarayonning, avvalo, uslubiy qonuniyatlarini ifodalaydigan bir qator tamoyillar borki, xuddi shuning uchun ham ta'lim vazifalarini bajarishda ular eng muhim sanaladi. Bular onglilik va faollik, ko'rgazmalilik va individuallashtirish tamoyillaridir.

Topshirik. Pedagogik jarayonda qandaydir tamoyilni e'tiborga olmaslik natijasida qanday oqibatlar yoki nuqsonlar yuzaga kelishi mumkinligini aniqlashga harakat qilib ko'ring. Ushbu savolga javob izlash va topish mantiqini og'zaki bayon qiling, bunda kasbiy pedagogik jarayondan hayotiy misollar keltiring.

Nazorat uchun savollar:

1. Jismoniy tarbiya jarayonida qanday vazifalar amalga oshiriladi?
2. Ishchanlik qobiliyati qanday omillarga bog'liq?
3. Harakat faoliyatlariga o'rgatishda ta'lim vazifasi qanday hususiyatlarga ega?
4. Kim maxsus mashqlarning odam psixikasiga, uning bir butun shaxsiga kuchli ta'sir etuvchi manba ekanligini eslatgan?
5. Tamoyil so'ziga ta'rif bering!
6. Jismoniy tarbiya jarayonida qanday tamoyillar biri-biridan farq qiladi?

7. Jismoniy tarbiyada tamoyillar tizimi deb nimaga aytiladi?
8. Harakat faoliyatini o'zlashtirish, mustahkamlash, takomillashtirishga ongli munosabat.
9. Tushunmasdan, ko'r-ko'rona taqlid tarzida o'qitishning salbiy oqibatlari.
10. Faollikni ta'lim jarayonida shakllantirish uslubi otlari.
Vositali va vositasiz ko'rgazmalalilik.

5-mavzu: Sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlariga tavsif

Mashg'ulotning maqsadi: o'rgatish jarayonining tuzilishi va undagi bosqichlar xususiyati, dastlabki o'rgatish bosqichi, mukammal o'rgatish bosqichi, harakatlarni mustahkamlash va yanada takomillashtirish bosqichlari haqida talabalarga bilimlar berish va ko'nikma va malakalarini shakllantirish.

Жисмоний маданият таълими жараёни

- ҳаракатларга оид махсус назарий билимларни бериш, амалий ҳаракат малакаларни мақсадли шакллантириш, машғулотларини уюштириш, ташкиллаш ва ўтказишни йўлга қўйишдан иборатдир



Ҳаракатларга ўргатишнинг ўзига хос хусусиятлари

	Ҳаракат фаолиятини ўқитиш жараёнининг соғломлаштириш хусусияти
	ҳаракатларни ижросини мукамаллигига эришиш хусусияти
	машқни (ихтиёрий ҳаракатни) ууддалаш қобилияти
	ҳаракат заҳирасини ҳисобга олиш хусусияти
	ҳаракат малакалари тизимини шакллантириш хусусияти
	ҳаракат сифатларини комплекс ривожлантириш хусусияти

Жисмоний машқларга ўргатишнинг давом этиш вақти

Ҳаракатли машқларга ўргатишнинг узоқ давом этиши ва қийинлиги



машқ тузилишининг қай даражада мураккаблигига боғлиқ

Машқ тузилишининг мураккаблиги



уни ташкил этувчи ҳаракатларнинг миқдорига

уларнинг масофа ҳамда вақт жиҳатидан аниқ бажарилишига

мушакларнинг зўр бериб аниқ ҳаракат қилишига

уларнинг ўзаро алоқада бўлишига

ҳаракат актининг умумий ритмига боғлиқ

Дастлабки ўргатиш босқичи

Босқичнинг мақсади

- ҳаракат фаолиятини унинг асосий вариантыда умумий тарзда бажариш малакасини таркиб топтиришдир

Босқичнинг вазифалари

- Ҳаракат акти ҳақида бу актнинг мақсадини тушунишга асосланган бир бутун тасаввур пайдо қилиш
- Шуғулланувчиларнинг ҳаракатларни бажариш тажрибаларини янги ҳаракатларни ўзлаштириш учун керак бўлган элементлар билан тўлдириш
- Ҳаракатларни тўла бажаришга эришиш
- Кераксиз ҳаракатларни, мушакларнинг кераксиз даражада кучланишини йўқ қилиш

Мукамал ўргатиш босқичи

Босқичнинг мақсади

- илгари ҳосил қилинган кўпол малакани аниқ, бутун қисмларигача қайта ишлаб чиқилган малака даражасига етказишдан иборатдир

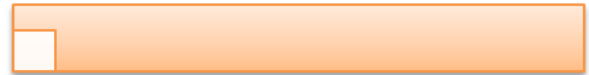
Босқичнинг вазифалари

- ўргатилаётган ҳаракатларнинг қонуниятларини янада чуқурроқ тушуниш;
- ўргатилаётган ҳаракат техникаси қисмларини аниқ билиб олишга эришиш;
- ҳаракат амалларини тўлалигича аниқ, эркин ва бир-биридан узмай бажаришга эришиш.

Ҳаракатларни мустаҳкамлаш ва янада такомиллаштириш босқичи

Босқичнинг мақсади

Босқичнинг вазифалари



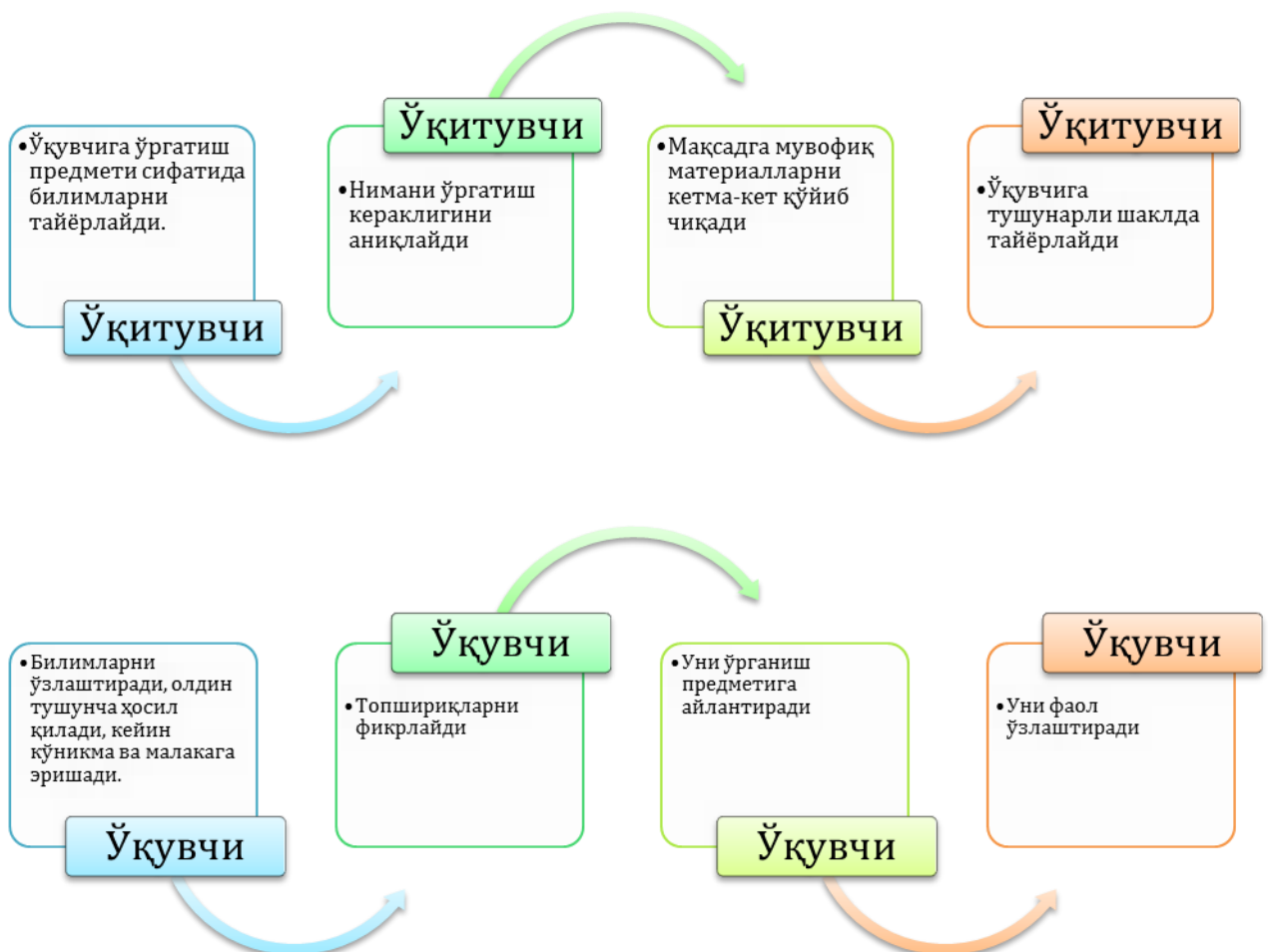
- олинган малакани мустаҳкамлаш, шунингдек, ўргатилган ҳаракатни ҳар хил шароитларда қўллашнинг қўшимча кўникма ва малакасини ҳосил қилишдан иборатдир

- ҳаракатли машқ техникасини мустаҳкамлаш билан бирга унинг қисмларини яна ҳам аниқ бажаришга ўргатиш;

- ҳаракат техникаси индивидуал хусусиятининг зарур даражада такомиллашишига эришиш;

- ўзлаштирилган ҳаракатни ҳар хил ташқи шароитларда ва бошқа ҳаракатлар билан қўшилган ҳолда мақсадга мувофиқ равишда қўллашни таъминлаш;

- ҳаракатли машқларни максимал даражада жисмоний куч сарф этган ҳолда мукамал эгаллашни таъминлашдан иборатдир.



Mustaqil bajarish uchun topshiriqlar

1. Ushbu faoliyat turlarini maqsadga muvofiq ketma-ketlikda joylashtiring

Tartib raqami	Faoliyatlar	O'qituvchi	O'quvchi
1	Maqsadga muvofiq materiallarni ketma-ket qo'yib chiqadi		
2	Uni o'rganish predmetiga aylantiradi		
3	O'quvchiga o'rgatish predmeti sifatida bilimlarni tayyorlaydi.		
4	Topshiriqlarni fikrlaydi		
5	O'quvchiga tushunarli shaklda tayyorlaydi		
6	Mashqlar to'g'risida bilimlarni o'zlashtiradi, oldin tushuncha hosil qiladi, keyin ko'nikma va malakaga erishadi		
7	Nimani o'rgatish kerakligini aniqlaydi		
8	Uni faol o'zlashtiradi		

2. O'rgatish bosqichlarining vazifalarini to'g'ri joylashtirning

Tartib raqami	Vazifalar	Dastlabki o'rgatish bosqichi	Mukammal o'rgatish bosqichi	Takomillash-tirish bosqichi
1	harakat akti haqida bu aktning maqsadini tushunishga asoslangan bir butun tasavvur paydo qilish			
2	o'rgatilayotgan harakatlarning qonuniyatlarini yanada chuqurroq tushunish			
3	harakat texnikasi individual xususiyatining zarur darajada takomillashishiga erishish			
4	shug'ullanuvchilarning harakatlarni bajarish tajribalarini yangi harakatlarni o'zlashtirish uchun kerak bo'lgan elementlar bilan to'ldirish			
5	o'zlashtirilgan harakatni har xil tashqi sharoitlarda va boshqa harakatlar bilan qo'shilgan holda maqsadga muvofiq ravishda qo'llashni ta'minlash			
6	o'rgatilayotgan harakat texnikasi qismlarini aniq bilib olishga erishish			
7	harakatli mashqlarni maksimal			

	darajada jismoniy kuch sarf etgan holda mukammal egallashni ta'minlashdan iboratdir			
8	harakatlarni to'la bajarishga erishish			
9	Keraksiz harakatlarni, mushaklarning keraksiz darajada kuchlanishini yo'q qilish			
10	harakat amallarini to'laligicha aniq, erkin va bir-biridan uzmay bajarishga erishish			
11	harakatli mashq texnikasini mustahkamlash bilan birga uning qismlarini yana ham aniq bajarishga o'rgatish			

3. «Harakat faoliyatiga o'rgatish bosqichlari» jadvalini tuldiring.

O'rgatish bosqichlari (nomlanishi)	O'rgatish bosqichi maksadi	Bosqichning asosiy pedagogik vazifalari
		1
		2
		3
		4
		1
		2
		3
		1

		2
		3
		4

4. Har bir bosqichning maqsadini strelkalar yordamida tegishlisiga biriktiring

ilgari hosil qilingan qo'pol malakani aniq, butun qismlarigacha qayta ishlab chiqilgan malaka darajasiga yetkazishdan iboratdir		Dastlabki o'rgatish bosqichi
olingan malakani mustaxkamlash, shuningdek, o'rgatilgan harakatni har xil sharoitlarda qo'llashning qo'shimcha ko'nikma va malakasini hosil qilishdan iboratdir		Mukammal o'rgatish bosqichi
harakat faoliyatini uning asosiy variantida umumiy tarzda bajarish malakasini tarkib toptirishdir		Takomillashtirish bosqichi

5. Krasvord

1. U o'zlashtirilgan bilim va faoliyatni amaliy bajarish asosida tashkil topadi ?

2. ... organizmning markaziy nerv sistemasi orqali ichki yoki tashqi muhit omillari ta'siridan retseptorlar qo'zg'alishiga javob reaksiyasi. U shartli va shartsiz bo'lishi mumkin.

3. ... - aniq ish yoki faoliyatni bajarish, qilishda kerak bo'ladigan malakalarga o'kitish jarayoni. (Garvard universitetining professori Alberto Alesina).

1								O'									
2								R									
3								G									
4								A									
5								T									
6								I									
7								SH									

4. U harakatni ko'p marta takrorlash asosida tashkil topadi?

5. ... - organizmning harakat funksiyasi boshqarilayotganda yuzaga kelgan vazifalarni asab tizimida orttirilgan tajribalar asosida hal etish qobiliyatidir.

6. ... - grekcha so'z bo'lib, «bajarish san'ati» degan ma'noni bildiradi. Harakat vazifasini oson, samarali hal qilish uchun tanlangan xarakat akti (faoliyat).

7. ... - jismoniy tarbiya qonuniyatlarining talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumlaridir.

Nazorat uchun testlar

1. Harakat ko'nikmasi o'rgatish natijasi sifatida:

- a) kishi harakat imkoniyatlarini amalga oshirish faoliyatining avtomatlashgan shaklidir;
- b) harakatning avtomatlashgan shakli;
- v) harakatning berilgan dasturdan farqli shakli;
- g) harakatning bajarilishini variativligi va nostandartligidir.

2. Harakat malakasi o'rgatish natijasi sifatida:

- a) bu harakatning avtomatlashgan harakatlar asosida yuzaga kelish shaklidir;
- b) bu harakat diqqatni bir joyga jamlagan (kontsentratsiya) holda ko'pmarotaba bajarishdir;
- v) bu harakat ikkinchi signal tizimining ishtirokisiz avtomatlashuvidir;
- g) bu ko'nikmani malakaga o'tish qonuniyatidir.

3. Harakatning ko'nikma va malaka sifatida shakllanish bosqichlari:

- a) asosiy shakllanishi, yaxlitlanishi, malakani mustahkamlanishi;
- b) harakat bog'lanishi va yaxlitlikning shakllanishi;
- v) asosining shakllanishi, yaxlitlanishi, ekstrapolyatsiyasi;
- g) qo'zg'alshining irradatsiya va kontsentratsiya asosida harakat malakasining shakllanishi.

4. Harakatlarga dastlabki o'rgatishda vosita va uslublar:

- a) nutq ta'siri, sezgi mantiqiy obraz, bevosita ko'rsatish;
- b) nutq ta'siri, bulaklarga bo'lib konstruktorlash (yig'ish), yordamchi;
- v) nutq ta'siri, ko'rgazmalalik, amaliy, aylanma trenirovka;
- g) nutq ta'siri, ko'rgazmalalik, qat'iy tartiblashtirshgan mashq.

5. Fikrlaydigan harakat vazifalarini birlashtiruvchi harakat tizimi

nima deb ataladi?

- a) o'rganish;
- b) o'rgatish;
- v) tarbiyalash;
- g) ta'lim;
- d) bajarish.

6. Harakat ko'nikma va malakalarni o'rgatadigan maxsus bilim beradigan, jismoniy sifatlarni tarbiyalaydigan pedagogik jarayon nima deyiladi?

- a) jismoniy ta'lim;
- b) jismoniy tarbiya;
- v) jismoniy rivojlanish;
- g) jismoniy madaniyat;

d) jismoniy tayyorgarlik.

7. Quyidagi punktlardan: 1. Barqarorlik ekanligi; 2. Bir biriga birlashgan; 3. Turg'un emasligi; 4. Avtomatlashgan; 5. Mushak kuchini miqdoridan ortiq sarflash; 6. Ekonomli - yukoridagilardan qaysi biri harakat ko'nikmasiga taalluqli.

- a) 2,4;
- b) 1,3,5;
- v) 1,2,3,4,5,6;
- g) 1,2,6;
- d) 3,4,5.

8. Harakat faoliyatiga o'rgatish jarayoni necha bosqichni o'z ichiga oladi?

- a) uch bosqichni;
- b) turt bosqichni;
- v) ikki bosqichni;
- g) besh bosqichni;
- d) bir bosqichni.

9. Harakat texnikasini o'rganishning boshlang'ich bosqichini o'rgatish maqsadi:

- a) o'rganilayotgan harakat texnikasini o'quvchiga tushuntirish va uni bajarishning umumiy tomonlarini bajarishga erishishi;
- b) harakat ko'nikmasining tashkil topishini tugallash;
- v) harakat texnikasini elementlari bo'yicha o'zlashtirish va o'rganilayotgan texnikani mustahkamlash;
- g) o'rganilayotgan harakat texnikasining fazalari va qismlarini barqaror va turg'un bajarishga erishish.

10. O'qituvchi harakat texnikasini o'rgatishga kirishish uchun birinchi navbatda qaysi o'rgatish usulini tanlaydi (harakat texnikasi murakkab bo'lmasa):

- a) yaxlitligicha bajarish;
- b) bo'lib-bo'lib bajariladigan konstruktiv mashq metodi;
- v) xar xil uyin vaqtida (o'yin usuli);
- g) har xil musobaqa vaziyatida «Kim to'g'ri» bajaradi, «Kim aniq» bajaradi, «Kim yaxshi» bajaradi (musobaqa metodi).

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

NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI

**Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi
fanidan
MUSTAQIL TA'LIM MAVZULARI**

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

Namangan – 2022

Mustaqil ta'lim tashkil etishning shakli va mazmuni.

Talaba mustaqil ishi O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining "Talabalar mustaqil ishlarini tashkil etish to'g'risida"gi 2009 yil 14 avgustdagi 286-sonli buyrug'i va "Talabalar mustaqil ishini tashkil etish va nazorat qilish bo'yicha yo'riqnoma" asosida tashkil etiladi.

Talaba mustaqil ishi o'quv dasturida belgilangan bilim, ko'nikma va malakaning ma'lum bir qismini talaba tomonidan fan o'qituvchisi maslahati va tavsiyalari asosida auditoriya va auditoriyadan tashqarida o'zlashtirilishiga yo'naltirilgan tizimli faoliyatdir.

Talaba mustaqil ishni tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlarini hisobga olgan holda, quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi:

- darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari va mavzularini o'rganish;
- tarqatma materiallar bo'yicha ma'ruza qismini o'zlashtirish;
- maxsus adabiyotlar bo'yicha fan bo'limlari yoki mavzulari ustida ishlash;
- mavzuga oid karta-sxemalar va turli chizmalar tayyorlash;
- talabaning o'quv, ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fan bo'limlari va mavzularni chuqur o'rganish;
- fanlar bo'yicha uyga berilgan topshiriqlarni bajarish;
- mavzular bo'yicha slaydlar, prezentatsiyalar tayyorlash.
- mavzular bo'yicha slaydlar, prezentatsiyalar tayyorlash.

Mustaqil ishni bajarish uchun har bir mustaqil ish yuzasidan talabalarga ko'rsatma va tavsiyalar berib boriladi va mashg'ulotlarda talabalarga yetkaziladi.

Mustaqil ishlarni nazorat qilish va topshiriqlarni qabul qilish shakllari

Talabalar mustaqil ishini nazorat qilish bevosita fan bo'yicha o'quv mashg'ulotlarini olib boruvchi professor-o'qituvchi tomonidan amalga oshiriladi. Mustaqil ish topshiriqlarni o'qitiladigan fan xususiyatidan kelib chiqib quyidagi shakllarda qabul qilish tavsiya etiladi.

- ◆ referat
- ◆ plakat va chizmalar
- ◆ slaydlar
- ◆ tarqatma materiallar
- ◆ test savollari
- ◆ mavzuni tahlil qilish

Fani bo'yicha talabaning mustaqil ta'limi shu fanni o'rganish jarayonining tarkibiy qismi bo'lib, uslubiy va axborot resurslari bilan to'la ta'minlangan.

Talabalar auditoriya mashg'ulotlarida professor-o'qituvchilarning ma'ruzasini tinglaydilar. Auditoriyadan tashqarida talaba darslarga tayyorlanadi, adabiyotlarni konspekt qiladi, uy vazifa sifatida berilgan vazifalarni bajaradi. Bundan tashqari ayrim mavzularni kengroq o'rganish maqsadida qo'shimcha adabiyotlarni o'qib referatlar tayyorlaydi hamda mavzu bo'yicha testlar yechadi. Mustaqil ta'lim natijalari reyting tizimi asosida baholanadi.

Uyga vazifalarni bajarish, qo'shimcha darslik va adabiyotlardan yangi

bilimlarni mustaqil o'rganish, kerakli ma'lumotlarni izlash va ularni topish yo'llarini aniqlash, internet tarmoqlaridan foydalanib ma'lumotlar to'plash va ilmiy izlanishlar olib borish, ilmiy to'garak doirasida yoki mustaqil ravishda ilmiy manbalardan foydalanib ilmiy maqola va ma'ruzalar tayyorlash kabilar talabalarning darsda olgan bilimlarini chuqurlashtiradi, ularning mustaqil fikrlash va ijodiy kobilyatini rivojlantiradi.

Uy vazifalarini tekshirish va baholash amaliy mashg'ulot olib boruvchi o'qituvchi tomonidan, konspektlarni va mavzuni o'zlashtirish darajasini tekshirish va baholash esa ma'ruza darslarini olib boruvchi o'qituvchi tomonidan xar darsda amalga oshiriladi.

Fanidan mustaqil ish majmuasi fanning barcha mavzularini qamrab olgan va quyidagi kurinishida shakllantirilgan.

Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Talaba mustaqil ta'limni tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlari hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi.

- darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari va mavzularini o'rganish;
- tarqatma materiallar ma'ruzalar qismini o'zlashtirish;
- maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash;
- talabaning o'quv, ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularini chuqur o'rganish;
- faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;
- masofaviy ta'lim.

№	Mavzu nomi	TMI shakli	Soati
1.	Ma'ruza mashg'ulotlarga tayyorgarlik ko'rish	Ma'ruza mashg'ulotlarini takrorlash, konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	4
2.	Amaliy mashg'ulotlarga tayyorgarlik ko'rish	Amaliy mashg'ulotlarini takrorlash, konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	6
VI-semestr			
3.	Sport trenirovkasining vositalari va metodlari.	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	5
4.	Sportchini tayyorlash tizimi.	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	5
5.	Sportchini jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi.	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	5
6.	Sport trenirovkasini davrlash faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari.	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	5
7.	Musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	5
8.	Sportchining jismoniy texnik va taktik tayyorgarligi	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	5

9.	Sportchilarni tayyorlashda yuklamaga umumiy tavsif	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	5
10.	Sport formasi taraqqiyotining qonuniyatlari	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	5
11.	Qishloq joylarida (o'quv muassasalarida) bolalarni jismoniy tarbiyalash	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	5
12.	Maxsus va tayyorlov guruhlari bilan jismoniy tarbiya	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	5
13.	O'zlashtirishni tekshirish	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	4
14.	Sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi	Konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	4
			58

Makamjonov K., Salomov R, Ikromov I. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metdikasi. Darslik. T: Iqtisod-Moliya, 2008 y.

GLOSSARIY

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

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

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

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

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

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

Uchinchi davr – uyg'onish davri bilimlari.

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

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

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

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

“MHSK” - markaziy harbiy sport klubi.

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

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

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

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

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

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

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

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

Jismoniy tarbiya - bu insonni irodaviy, ahloqiy, funksional, morfologik takomillashtirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayon bo'lib, uning maqsadi o'quvchilarni mehnatda va Vatan himoyasida eng yaxshi natijalarga erishishi uchun ko'nikma, malaka va maxsus bilimlar bilan qurollantirishdir.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Jismoniy rehabilitatsiya — odam organizmining buzilgan yoki vaqtincha yo'qotilgan funksiyalarini hamda nogironlarning va jismoniy imkoniyatlari cheklangan boshqa shaxslarning ijtimoiy hamda kasbiy faoliyatga bo'lgan qobiliyatlarini jismoniy tarbiya va sport vositalari hamda usullaridan foydalangan holda tiklash (tuzatish va kompensatsiya qilish);

Jismoniy tarbiya — madaniyatning insonni jismoniy tarbiyalash, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik orqali jismoniy hamda intellektual jihatdan kamol toptirish, uning qobiliyatini va harakat faolligini takomillashtirish, sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish, ijtimoiy moslashtirish maqsadida jamiyat tomonidan yaratiladigan hamda foydalaniladigan qadriyatlar, normalar va bilimlar yig'indisidan iborat bo'lgan qismi;

Jismoniy tarbiyalash — yuksak madaniyatga ega bo'lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog'lom insonni shakllantirish maqsadida shaxsni tarbiyalashga, insonning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirishga, uning jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini o'rttirishga qaratilgan jarayon;

Jismoniy tarbiya yoki sport tadbiri tashkilotchisi — o'z tashabbusi bilan jismoniy tarbiya yoki sport tadbiri o'tkazayotgan va (yoki) bunday tadbirni tayyorlash hamda o'tkazishni tashkiliy, moliyaviy va moddiy jihatdan ta'minlashni amalga oshirayotgan yuridik yoki jismoniy shaxs;

Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish inshooti — ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlari va jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini o'tkazish uchun mo'ljallangan, o'ziga

qo'yiladigan norma va talablarga javob beradigan hamda tegishli pasportga ega bo'lgan yopiq yoki ochiq tipdagi inshoot;

Ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlari — aholini jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga jalb etishga va aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan tadbirlar;

Ommaviy sport — sportning tashkil etilgan va (yoki) mustaqil mashg'ulotlar, shuningdek ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini o'tkazish orqali aholini jismoniy tarbiyalash, sog'lomlashtirish, kamol toptirish hamda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb etishga doir qismi;

Professional sport — sportning sport musobaqalarini tashkil etish va o'tkazishga doir qismi bo'lib, sportchilar ularda o'zining asosiy faoliyati sifatida ishtirok etganligi va ularga tayyorgarlik ko'rganligi uchun mukofot va (yoki) ish haqi oladi;

Sport — odamlarning muayyan qoidalar bo'yicha tashkil etilgan, ularning jismoniy va intellektual qobiliyatini taqqoslashdan iborat bo'lgan havaskorlik asosidagi va professional asosdagi faoliyati, shuningdek ushbu faoliyatga tayyorgarlik ko'rish hamda bu faoliyat jarayonida odamlar o'rtasida yuzaga keladigan munosabatlar;

Sportchi — tanlagan sport turi yoki sport turlari bilan muntazam shug'ullanadigan, doimo o'zining sport mahoratini oshirib boradigan va sport tadbirlarida qatnashadigan jismoniy shaxs;

Sport bo'yicha agent — sportchi nomidan va uning manfaatlari uchun shartnoma asosida faoliyat ko'rsatadigan, tuzilgan shartnomalar shartlariga va sportchining huquqlariga rioya etilishini kuzatib boradigan shaxs;

Sport musobaqasi — sportchilar o'rtasida yoki sportchilar jamoalari o'rtasida har xil sport turlari (sport dissiplinalari) bo'yicha musobaqaning eng yaxshi ishtirokchisini aniqlash maqsadida jismoniy tarbiya yoki sport tadbirining tashkilotchisi tomonidan tasdiqlangan nizom (reglament) bo'yicha o'tkaziladigan bellashuv;

Sport inshooti — sport tadbirlari va ommaviy sport tadbirlarini, sport turlari bo'yicha o'quv-mashq mashg'ulotlari va o'quv-mashq yig'inlarini o'tkazish uchun mo'ljallangan, o'ziga qo'yiladigan norma va talablarga javob beradigan hamda tegishli pasportga ega bo'lgan yopiq yoki ochiq tipdagi ixtisoslashtirilgan inshoot;

Sportchining sport diskvalifikatsiyasi — sport turi qoidalarini yoki sport musobaqalari to'g'risidagi nizomlarni (reglamentlarni) yoxud xalqaro sport tashkilotlari tomonidan tasdiqlangan dopingga qarshi qoidalarini yoki respublika sport federatsiyalari (uyushmalari) tomonidan tasdiqlangan normalarni buzganlik uchun sportchini sport musobaqalarida ishtirok etishdan sportning tegishli turi bo'yicha xalqaro sport federatsiyasi (uyushmasi) yoki sportning tegishli turi bo'yicha respublika sport federatsiyasi (uyushmasi) tomonidan amalga oshiriladigan chetlashtirish;

Sport turining tarmog'i (dissiplinasi) — farqlovchi belgilarga ega bo'lgan hamda bitta yoki bir nechta sport musobaqalari dasturlari turlarini o'z ichiga oladigan sport turining qismi;

Sport tadbirlari — sport musobaqalarini, o'quv-mashq jarayonini va sportchilar ishtirokida sport musobaqalariga tayyorgarlik ko'rish bo'yicha boshqa tadbirlarni o'z ichiga oladigan tadbirlar;

Sport turi — jismoniy tarbiya va sport sohasidagi faoliyat turi bo'lib, u insonning sport musobaqalariga o'ziga xos tarzda tayyorgarlik ko'rish bilan ajralib turadi, sport musobaqalarini o'tkazish va ularda ishtirok etishga doir talablar, tartib va shartlar belgilanadigan qoidalarga, nizomga (reglamentga) ega bo'ladi;

Sport federatsiyasi (uyushmasi) — bir yoki bir nechta sport turini rivojlantirish, ommalashtirish, shuningdek sport tadbirlarini o'tkazishni tashkil etish hamda sportchilarni — O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalari a'zolarini sportning tegishli turi bo'yicha tayyorlash uchun a'zolik asosida tashkil etilgan va davlat ro'yxatidan o'tkazilgan nodavlat notijorat tashkiloti;

Sport hakami — sport turi qoidalariga hamda sport musobaqasi to'g'risidagi nizomga (reglamentga) rioya etilishini ta'minlash uchun jismoniy tarbiya yoki sport tadbiri tashkilotchisi

tomonidan vakolat berilgan, maxsus tayyorgarlikdan o'tgan va tegishli malaka toifasini olgan jismoniy shaxs;

Sportning texnik va amaliy turlari — sport natijalariga erishish uchun sportchi tomonidan umumiy jismoniy mashqlar majmuasidan tashqari, sport texnikasidan, moslamalaridan yoki texnikaviy vositalardan foydalana bilish va ularni boshqarish sohasidagi ko'nikmalar va mahorat qo'llaniladigan, shuningdek har xil sport turlaridan olingan, amaliy ahamiyatga ega bo'lgan mashqlar birikmasidan foydalaniladigan sport turlari. Sportning texnik va amaliy turlari yoshlarni O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlarida xizmat qilishga tayyorlashning tarkibiy qismidir;

Trener — trenerlik faoliyati bilan shug'ullanish uchun ruxsatnomaga ega bo'lgan hamda o'quv-mashq, ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarini o'tkazishni, shuningdek sport natijalariga erishish uchun bellashuv faoliyatiga rahbarlikni amalga oshiruvchi jismoniy shaxs;

O'zbekiston milliy sport turlari va xalq o'yinlari — milliy ijtimoiy-madaniy yo'nalishga ega bo'lgan hamda O'zbekiston Respublikasi hududida rivojlanayotgan sport va o'yin turlari;

O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalari — xalqaro sport musobaqalariga tayyorgarlik ko'rish hamda ularda O'zbekiston Respublikasi nomidan ishtirok etish uchun turli yosh guruhlariga tegishli sportchilar, trenerlar, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi olimlar va boshqa mutaxassislar, tibbiyot mutaxassislari hamda boshqa mutaxassislar jamoalari;

Havaskorlik sporti — sportning aholini ixtiyoriylik asosida ommaviy sportga jalb qilish orqali odamlar sog'lig'ini mustahkamlashga qaratilgan qismi;

Sportning harbiy-amaliy turlari — asosi harbiy xizmatchilar hamda maxsus xizmatni o'tayotgan shaxslar tomonidan o'z xizmat vazifalarini bajarishi bilan bog'liq maxsus harakatlardan (shu jumladan usullardan) iborat bo'lgan sport turlari.

Texnika qismlari. U yoki bu harakatli faoliyatlarni tashkil etuvchi tarkib bir xilda emas, shuning uchun texnika asosi va detalini bir-biridan farqlash qabul qilingan.

Texnika asosi. Jismoniy mashqlarning texnika asosi harakatlarni tashkil etish, uni boshqa harakatli faoliyatlardan farqlanuvchi belgilarini tasvirlaydi.

Texnika detali. Faqat bir harakatga taalluqli bo'lmagan harakatlarni tashkil etadi.

Jismoniy mashqlar texnikasining biodinamik struktura ekanligi, harakatli faoliyatlarda oraliq, vaqtincha dinamik xarakterga ajratiladi.

Oraliq. Tashkil etuvchi unsurlar, tana holati va bo'g'inlar harakatini o'z ichiga oladi. Tana holatlari: vertikal, gorizontal, chap va o'ng tomonlarga bukilishlarga bo'inadi. Tana holatiga kerishish, guruhlashuv ham kiradi.

Bo'g'in harakatlari oddiy va murakkab harakat vazifalarini bajarishga qaratilgan. Bir bo'g'inda ikki biozveno o'rnining o'zgarishi tushuniladi. Bo'shliqda tashkil bo'luvchi unsurlarni o'lchashda o'rin o'zgarishi, trayektoriya terminlaridan foydalanamiz. Ular tananing boshlanish, tugallanish harakatlarini va Lining qismlarini, siltashning yo'nalishlarini, harakat shaklini, tana o'rnini aniqlash imkonini beradi.

Koordinatlar — tana bir holatining ikkinchi holatga nisbatini chiziqlar va burchak o'lchovi birligida aniqlash de-makdir.

O'rin o'zgarishi — tananing turish holatining o'zgarishi.

Trayektoriya — tana harakati orqali qoldirilgan izga tushuniladi.

Harakat yo'nalishi — siltayotgan yoki aylanayotgan harakatlarning oriyentatsiyasidan iborat.

Harakat tebranishi — tanada burchak o'zgarishi yoki bir yo'nalishda, bir holatdan ikkinchi holatga tebranish harakati tushuniladi.

Harakat shakli — trayektoriya bo'yicha aniqlanadigan tana va uning zvenolarining qoldirgan rasmdan iborat. Odamning bo'g'in' harakatlari doimo qing'ir chiziqli bo'ladi. Shuning uchun alohida zvenolarning trayektoriyasi qing'ir bo'ladi. Vaqtincha vujudga keladigan unsurlar fazalarni vujudga keltiradi va ularning davrlarini birlashtiradi.

Bosqich — aniqlangan harakat vazifasining hal etilishini ta'minlovchi vaqtincha bo'lgan

unsurlar.

Davr — umumiy xususiyatlarga ega bo'lgan yugurishda oldingi tayanchni birlashtiruvchi faza hisoblanadi.

Sikl — davrlarning takrorlanishi (masalan, yugurishda tayanch va uchish).

Vaqt momenti — bir fazaning boshlanishi va ikkinchi bir fazaning tugallanishini aniqlovchi chegara.

Harakatning davomiyligi — bir harakatning tugallanishi va ikkinchi harakatning boshlanishi — vaqt momentining farqini o'lchovchi vaqtincha o'lchov chegarasidir.

Harakat me'yori — mashqlar qaytalanishining vaqtincha oichovidir. U vaqt birligida mashqning qaytalanish sonini o'lchaydi. Masalan, oltinchi sinf o'quvchilarining tez yugurish me'yori minutiga o'g'il bolalarda 260 dan 300 qadamgacha, qizlarda 220 dan 300 qadamgacha boradi.

Harakat ritm(marom)i — harakat qismlarining davomiy-jjgiga nisbatan aksentlashgan kuchlanishning vaqtincha oichovidir. Har bir harakatli faoliyat ma'lum ritm bilan bajariladi. Ritm yosh o'zgarishi bilan o'zgarib boradi. Harakat me'yo-rining tezligi jadallash bilan oichanadi.

Harakat tezligi — harakat o'lchovi bo'lib, holat o'zgarish tezligini tasvirlaydi. U bosib o'tilgan yo'lni sarflangan vaqt bilan oichanadi.

Dinamik tashkil bo'luvchi unsurlar, energiya ta'minlovchi va energiya sarflovchi harakatlarni va ularning o'zaro aloqasini ochib beradi.

Energiya ta'minlovchi harakatlar, tana zvenolari yoki butun asosiy harakat fazasida tanada mexanik energiyaning to'planishini ta'minlaydi.

Energiya sarflovchi harakat, mexanik energiyaning bir zvenoga yoki boshqa zveno bilan bog'liq bo'lgan tanaga berishga yo'naltirilgan. Harakat faoliyatlarida tananing o'zaro ta'sir etishi, kuch, kuch momenti, massa, inersiya momenti bilan ifodalanadi.

Kuch — tananing o'zaro o'lchovidir. Aylana harakatlar bajarilganda kuch tana yelkalariga tushadi, shuning uchun tananing o'zaro o'lchovi, aylana harakatlar jarayoni kuch momenti deyiladi.

Kinetik moment - aylana harakatlarni, uning qobiliyatini xarakterlaydigan, bir tanadan ikkinchi tanaga mexanik harakatlar sifatida beriladigan harakat o'lchovi. U aylanish o'qi va burchak tezligining inersiya momenti bilan o'lchanadi.

Jismoniy mashqlar bosqichi — jismoniy mashqlar tuzilishi harakatli faoliyatlarni qaysi harakatdan boshlanib, qaysi harakat bilan tugallanishini ta'minlaydi.

Tayyorlov fazasi — harakat faoliyatlarining asosiy vazifasini hal etish uchun yaxshi sharoit vujudga keltirishga mo'ljallangan.

Asosiy faza — u harakatlardan iborat bo'lib, uning yordamida harakat-faoliyatlarning asosiy vazifasi hal etiladi.

Yakunlovchi faza — harakat-faoliyatni tugallaydi yoki boshqacha qilib aytganda, ish holatidan chiqish imkonini beradi.

Sport gimnastikasi. Murakkab gimnastik mashqlarni baja-rishga va sport sohasida yuqori mahoratga erishishga olib keladi. Asosiy mashqlari: erkin mashqiar, turnikda, parallel va har xil balandlikdagi bruslarda, xodada, halqada va boshqa snaryadlarda bajariladigan mashqlardan iborat. Sport gim-nastikasiga akrobatika va badiiy gimnastika unsurlari ham qo'shiladi, lekin ular alohida-alohida bajariladi. Sport gimnastikasi bilan shug'ullanish, harakat apparatining garmonik rivojlanishini, harakatning yuqori koordinatsiyasini, kuchni, epcillikni, tezlikni, chidamlilikni va chaqqonlikni ta'min-lashdan iborat.

Akrobatika. Bu ham sport gimnastikasi singari, yuqori sport mahoratiga erishishga (umbaloq oshish, aylanish), muvozanat saqlash (qolda tik turish, piramida hosil qilish) va boshqa mashqlarni bajarishga qaratilgan. Bu jarayonda shug'ul-lanuvchi o'z harakat apparatining yuqori san'atini egallaydi.

Badiiy gimnastika. Bu san'atkorona harakat faofiyatlariga erishilganlik jarayonining murakkab, nafis tomonidir. U musobaqa davriga ega bo'lib, faqat ayollar va qizlar uchun taalluqli boshqa gimnastikalardan yana bir farqi, bajarilayotgan murakkab badiiy mashqiar

musiqa ohangida bajariladi.

Ishlab chiqarish gimnastikasi. Bu gimnastikaning vazifasi ishlab chiqarish bilan band bo'lgan mehnatkashlarning salo-matligini yaxshilash hamda ish jarayonida vaqtincha pasayib ketgan ish qobiliyatini tiklash maqsadida qo'llaniladi (fabri-kalarda, korxonalarda ishgacha, ish jarayonining o'rtalarida o'tkaziladi).

Davolash gimnastikasi. Uning vazifasi, jarohat olgan kishilarning sog'lomlashuvini tezlashtirish, ish qobiliyatini tik-lashdan iborat (kasalxonalarda, davolash profilaktoriyalarida, dam olish uylarida qo'llaniladi).

Yordamchi sport gimnastikasi. Bu gimnastika bilan sportchi qaysi sport turi bilan shug'ullanishidan qat'i nazar, tanlab olgan sport turi bo'yicha o'z mahoratini oshirish maqsadida shug'ullanadi.

Sport. Bu — ko'p yillik jarayon bo'lib, murakkab jismoniy va maxsus mashqlarni bajara borib, musobaqa davrida erishilgan yutuqlarning yuqori darajasidan iborat. Sport tashkil etilishi bo'yicha uch turga bo'linadi: 1) asosiy sport. Bunda sportchilarning harakat faoliyatining natijalari aniqlanadi (yengil atletika, gimnastika, suzish, og'ir atle-tika, sport o'yinlari, kurashning xilma-xil turi va boshqalar); 2) tashqi kuch bilan bog'liq bo'lgan sport: kuch va motor orqali bajariladigan sport turlari (avtomobil, velosiped, motot-sikl, yelkanli qayiq va boshqalar); 3) qo'ndoqli sport turi: bunga kamondan o'q otish bo'yicha o'tkaziladigan musoba-qalar kiradi.

Turizm. Bu jismoniy tarbiya maqsadida tabiat bilan tanitish va jismoniy tayyorgarlikni aniqlash maqsadida tashkil qilina-digan dam olish hamda sayohatlardir. Turizmning o'ziga xos maqsad va vazifalari bor, bu orqali odamlarni dam oldiramiz, jismoniy, aqliy, axloqiy, estetik tarbiyalaymiz va politexnik ta'lim beramiz. Turistlar joylarni aniqlay bilishi, ovqat pishira bilishi hamda foydali hayvon, qushlarni va foydali qazilmalarni ajrata bilishlari kerak. Turizmning sportdan asosiy farqi, uning murakkab yo'l harakat-laridan iboratligidir.

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

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

Harakat texnikasining zvenosi - deganda harakatning asosiy mexanizmini bajarishni osonlashtiradigan, unga yordam beradigan, mashq harakat tarkibidagi harakat bo'laklari tushuniladi. Masalan, sakrashlarda depsinish, ulotqirishlarda final kuch sarflashni bajarish uchun yordam beradigan harakat faoliyati tarkibidagi bo'laklar tushuniladi.

Tananing holati (pozasi) – bo'g'inlar, tananing qismlari (bo'laklari)ning harakati uni fazoda harakatlanishning ma'lum elementlarini yuzaga keltiradi. Gavda qismlarini fazoda bir tomonga og'gan, enkaygan, bukraygan, ayrim a'zolarimizni esa yig'ishtirilganligi yoki cho'zilganligi va boshqalar holatida kuzatamiz.

Tananing vertikal (tik) holati - osilish va tayanishlar, gorizontal (yotiq) holatlari, yotiq holatdagi muvozanat saqlashlar, aralash osilishlar, tayanishlar va boshqalar.

Harakat koordinatlari - to'g'ri chiziq va burchak o'lchovlarida aniqlanadigan, tananing boshqa qismiga nisbatan fazoviy chegarasi, xisoblash boshlangungacha gavdaning bo'laklarini nisbatan turishi holati, shakli (start chizig'i, gimnastika jihozi, uni o'qi va boshqalar)ga nisbat berib baholanadi yoki aniqdanadi.

Dastlabki holat - tananing holatlari ichida mashq bajarishni boshlashdan oldingi holat

Harakatning yo'li (traektoriyasi) - amaliyotda tananing fazodagi holatini, harakatning traektoriyasi (yo'li)ga qarab tavsiflaymiz. Harakatni bajarishda uning ijrosi uchun lozim bo'lgan traektoriyaga erishilmasa, qo'yilgan maqsadga erishish qiyinlashadi.

Harakatning amplitudasi - tanani, harakatning "og'ishi" bilan harakatlar. Fizikada amplituda deb mayatnikning tinch holatiga nisbatan o'ng va chapga og'ishi (graduslari) tushuniladi. Bizda esa tananing ayrim qismlarining og'ish harakatlari tushuniladi.

Harakatning tezligi deb inson jismining yoki uning ayrim a'zosining ma'lum vaqt birligi

ichida fazoda o'rin almashishi tushuniladi. Boshqachasiga - tezlik yo'l uzunligini tananing yoki uning ma'lum qismini shu yo'lni bosib o'tish uchun sarflangan vaqtga nisbati bilan o'lchanadi.

Tezlanish - tezlikni qisqa vaqt davomida oshirilishi.

Keskin harakat - harakat yuqori tezlikda boshlanib, maromi tezlashib va sekinlashib borishi.

Harakatning davomiyligi - bajarilishining uzunligi.

Harakatning tempi (sur'ati) - deganda harakat akti, faoliyati tsikli (davri)ning qaytarilish chastotasi yoki ma'lum vaqt birligi ichida bajarigan harakat tushuniladi.

Harakat ritmi - deganda, aktiv muskul zo'riqishi va uni taranglashishini ma'lum vaqt ichida passiv va kuchsiz harakat fazalari bilan bog'liq holda namoyon bo'ladigan xarakterli tomonlarini tushunamiz.

Reaktiv kuchlar - tana muskullari zvenolarining o'zaro munosabatidan vujudga keladigan yuqori tezlanish hosil qiladigan, tezlanish harakatlari bilan namoyon bo'ladigan kuch.

Harakat apparatining aktiv kuchi - muskulni tortisha olish kuchi.

Harakat tayanch apparatining passiv kuchi - muskulning elastikligi kuchi, muskullarning taranglashish kuchi, cho'zila olishligi va boshqalar.

Tashqi kuch - inson jismiga tashqaridan ta'sir qiladigan kuchlar.

Harakatning kuchi deb - amaliyotda tananing harakatdagi qismini biror tashqi ob'ektga jismoniy ta'siri qabul qilingan. Bu atamadan balandlikka sakrashda depsinish kuchi, sambo va kilichbozlikda raqibning qarshi bosimi (jismoniy mashq dinamikasi) tushuniladi.

To'g'ri harakatlar - yo'nalishi, amplitudasi tezligi va boshqalari harakat vazifasini hal qilishga mos keladi.

Noto'g'ri harakatlar - qisman bo'lsa-da, qo'yilgan harakat vazifasiga muvofiq bo'lmagan harakatlar.

Tejamli harakatlar - harakatni bajarishdan ko'zlangan maqsadga minimal darajada zarur bo'ladigan harakatlar.

Tejamsiz harakatlar - ortiqcha, kerak bo'lmagan muskul zo'rikishi orqali bajariladigan harakatlar.

Turizm - reja asosida oldindan muljallanib sayohat, ekskursiya, poxod (yurish), qoyaga chiqish, sayrlar tarzidagi mashg'ulotlar bo'lib, moddiy ne'mat yaratilmay, jismoniy qobiliyat va jismoniy sifatlarni rivojlantirish va aktiv dam olish vositasi sifatida jismoniy madaniyat amaliyoti, mashg'ulotlari sifatida foydalaniladi.

Asosiy mashqlar - ya'ni o'quv dasturlari mazmuniga kiritilgan, tarbiyalash yoki rivojlantirishda qo'llash uchun o'zlashtiriladigan faoliyatlar;

Yo'llanma beruvchi mashqlar - faoliyatini bajarishidagi nerv muskul zo'riqishini, tashqi tomondan bir biriga o'xshashligi, harakat texnikasi tarkibidagi ayrim harakatlarni o'rgatishi lozim bo'lgan mashq texnikasiga o'xshashligi, yaqinligi orqali o'zlashtirishni osonlashtiruvchi jismoniy mashqlardir.

Ma'ruza - belgilangan, tanlangan mavzuning dolzarbligi, o'rganilganligi, ilmiy amaliy mohiyati va ahamiyati xulosa, foydalanilgan adabiyotlar ro'yhatining ketma-ketligi tarzida yoziladi;

Referat - ilmiy-tadqiqot ishining dastlabki eng oddiy turi bo'lib, unda uni yozishga turtki bo'lgan izlanish muammosi jihatlari qisqacha yoritiladi. Ilmiy tadqiqotlarni boshlovchilar uchun referat o'ziga xos "kuchni sinab ko'rish", tadqiqotlarni boshlash uchun "urinish"dir. Fikr doirasini kengaytirish, adabiyot materiallarini mustaqil tahlil qilish, umumlashtirish malakalarini shakllantiradi.

Avtoreferat - referatning xususiy bir qo'rinishi bo'lib, o'tkazilgan ilmiy ishga siqiq tavsif - tadqiqot mavzusining aniq nomi, hajmi, tuzilishi, o'tkazilgan tajriba, jadvallar, diogrammalar, suratlar, ilovalar, yakuni ixchamlashtirilib bayon qilinadi. Ularning tuzilishi, mazmunining ifodalanishiga ixtisoslashtirilgan ilmiy kengashlar tomonidan tavsiya qilingan nizomlarning talablari asos qilib olinadi.

Ilmiy maqola tadqiqotchining jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya va sportga oid

tadqiqotidagi rivojlantirilayotgan muayyan muloxazalari va ilmiy fikrlarining xajman chegaralangan ilmiy asaridir. Undagi xar bir g'oya o'zining bazaviy asosiga ega bo'lishi, muammoning nazariy va metodikasiga oid munozarali masalalarini ochib berishi, asoslashi, axborot tarzida umumlashtirishi ham mumkin.

Monografiya - yunoncha so'z bo'lib, "monos" yakka, "grafo" yozaman degan ma'noni beradi. Bitta mavzu yoki muammo har tomonlama o'rganilgandan so'ng bir yoki bir necha muallif tomonidan yakka yoki hamkorlikda o'rganilgan mavzuga doir manbalar, tarixiy materiallar, shaxsiy, hamkorlikdagi kuzatuvlarning natijalari, foydalanilgan adabiyotlarning bibliografik ko'rsatkichlari, bajarilgan ish, uning gipotezasining isbotiga oid ilmiy, nazariy fikrlar bayon qilinadigan ilmiy yoki nazariy asardir. Monografiya muallifiga (mualliflariga) alohida talablar qo'yiladi.

Dissertatsiya - lotincha so'z, muloxaza, tadqiqot degan ma'noni ifodalaydi, magistr akademik darajasi va fan doktori ilmiy darajasini olish uchun yakunlangan ilmiy tadqiqot ishini sohaning maxsus ilmiy kengashida himoya qilingandan so'ng, uning qarori asosida DAK qayd qilingan ilmiy darajalarni berilganligini e'lon qiladi.

Taqriz - lotincha so'z bo'lib, "kuzatish", "tekshirish" degan ma'noni beradi. Yozma shakldagi maqola tarzida ilmiy maqolalar, monografiya, darslik, dissertatsiya, ilmiy ishlar yoki ilmiy anjumanlar uchun tayyorlangan maqolalar va boshqalar tahlilining sqiq hajmdagi ifodasidir. Taqrizchi muallif tadqiqoti bo'yicha yangiliklari, ahamiyatga molik fikrlari, ishning g'oyaviy-nazariy darajasi, ilmiy qimmatini ochish, baholash bilan birga, tadqiqotning qimmatini oshirish uchun e'tibordan chetda qolgan tomonlarini ham ochib berishi lozim.

Xronometraj - "Xrono" - vaqt, "metr" - o'lchov demakdir. Bunda harakatni bajarish uchun sarflangan foydali va foydasiz vaqtga qarab natija tahlil qilinadi. Masalan, 800 metrga yugurishda har bir 100 metr uchun sarf bo'lgan vaqt yoki dars, trenirovka mashg'ulotining boshidan ohirigacha mashg'ulot zichligini aniqlash maqsadida mashg'ulotning asosiy vaqti samarasiga baho berish uchun xronomerlashdan foydalaniladi.

Tabiiy tajriba (eksperiment) tadqiq qilinayotgan nazoratdagi masala hayotiy sharoitda qanday holatda uchrasa, foydalanilsa, qo'llanilsa, aynan o'sha holatda olib boriladi.

Respondent - so'rovda ishtirok etuvchi (so'roqlanuvchi).

Suhbat - o'rganilayotgan masalani ikki tomonlama (yoki ko'p tomonlama) muxokama qilish yo'li bilan shaxsni o'rganish va axborot olish usulidir. Suhbat usulidan xatti-harakatlarni muxokama qilish va tahlil etish hamda shaxsning ma'naviy bahosini ishlab chiqishda foydalaniladi.

Intervyu - maqsadli savollar tizimiga respondentning og'zaki javoblarini olishga asoslangan axborot olish usuli tushuniladi.

Yalpi, birvarakayiga hammadan bir vaqtda so'rash usuli respondentlarning hammasiga yoppasiga so'rovnoma tarqatishni nazarda tutadi. Bu usul boshqalariga nisbatan ancha keng tarqalgandir.

Individual so'rov o'tkazish usuli tadqiqotchi bilan so'raluvchining bevosita muomalasiga asoslanadi, ya'ni so'rovnoma to'ldirilayotgan paytda tadqiqotchi ham ishtirok etadi. Bu usul varaqalarning to'g'ri to'ldirilishi hamda to'liq qaytarib berilishi uchun imkon yaratadi.

Guruhli usulda so'raluvchilarning katta guruhini bir vaqtning o'zida so'rovdan o'tkazish mumkin bo'ladi. Bu qisqa vaqt ichida iloji boricha ko'proq material to'plashga imkon yaratadi. Ammo bu tur ham muayyan nuqsonlarga ega; jamoaviy suhbat, masalalarni muxokama qilish, so'rovnoma asosida fikr olish samaradorligiga ta'sir ko'rsatadi.

Alohida so'rov o'tkazish respondentlarning navbatma - navbat javob berishini nazarda tutadi.

Sirtqi so'rov usulida respondentlar tadqiqotchining ishtirokisiz savollarga javob beradilar.

Tarqatma usulda respondent so'rovnomani olgach, uni uyida to'ldiradi va mustaqil ravishda tadqiqotchiga qaytarib beradi.

Umumiy didaktik tamoyillar - jismoniy tarbiya jarayonining umumiy metodikasini belgilab beruvchi dastlabki qoidalardir.

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

NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI

**Jismoniy madaniyat nazariyasi va metoidkasi
fanidan
ILOVALAR**

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

Namangan – 2022

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY MADANIYAT KAFEDRASI

«TASDIQLAYMAN»
O'quv ishlari bo'yicha prorektor
_____ D.S.Xolmatov
« ___ » _____ 2022 yil

JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA
METODIKASI
fani

SILLABUS

2022/2023 o'quv yili kunduzgi ta'lim shakli, 3-kurslari uchun

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

NAMANGAN – 2022

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

Tuzuvchilar:	p.f.n., dots.	T.Ismoilov
	o'qituvchi	D.Mamajonov
	o'qituvchi	A.Nazarov

o'qituvchi M.Mamatqulov
o'qituvchi B.Xolmirzayv

Fanning ishchi o'quv dasturi Jismoniy madaniyat kafedrasining 2022 yil ___
_____dagi ___-sonli yig'ilishida muhokamadan o'tgan va fakultet
Kengashida ko'rib chiqish uchun tavsiya etilgan.

Kafedra mudiri:

S.Boltobayev

Ishchi o'quv dastur Jismoniy madaniyat fakultetining 2022 yil ___
_____dagi ___-sonli Kengashida ko'rib chiqilgan va foydalanishga tavsiya
etilgan.

Fakultet Kengashi raisi:

S.Azizov

Kelishildi:

O'quv-uslubiy boshqarma boshlig'i:

X.Mirzaahmedov

Fan/modul kodi JMNM10024	O'quv yili 2022-2023	Semestr 1-2-3-4-5	ECTS - Kreditlar 22	
Fan/modul turi majburiy	Ta'lim tili O'zbek/rus		Haftadagi dars soatlari 4,6	
1.	Fanning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
	Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi	330	330	660
2.	<p>Professor-o'qituvchi: D.Mamajonov Ish joyi: Namangan davlat universiteti Bog'lanish uchun telefon nomeri: (+99899) 976-04-07 E-mail: olimpia-1992@mail.ru (Eslatma: tayanch Sillabus asosida har bir o'qituvchi o'zining individual-shaxsiy ishchi dasturini tuzadi).</p>			
3.	<p>I. Fanning mazmuni Fanni o'qitishdan maqsad - bo'lajak kadrlarga jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi bo'yicha atroflicha va chuqur kasbiy bilimlar berish orqali, kelajakdagi ish faoliyatlarida kasbiy-amaliy ahamiyat kasb etuvchi jismoniy madaniyat bo'yicha kasbiy bilimlar, ko'nikma va malakalarga ega qilish qatorida pedagogik va axborot texnologiyalardan foydalana olish kabi amaliy ko'nikmalar bilan qurollantirishni ko'zda tutadi.</p> <p>Fanning vazifasi - talabalarga o'quv muassasalari maktabgacha ta'lim muassasalari, umumta'lim maktab, akademik litsey hamda kasb-hunar kollej o'quvchilarini jismoniy madaniyat mashg'ulotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlardan, umumiy va maxsus mashqlardan foydalanish, ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya jarayonini tizimli tashkil etish va boshqarish hamda jamiyatning ijtimoiy qatlamlari orasida sog'lom turmush madaniyatini targ'ib qilish va keng ommalashtirish kabi bilimlarini shakllanishini o'rganishga ko'maklashadi.</p> <p>Prerekvizitlar: Mazkur fanni o'zlashtirgunga qadar talabalar quyidagi fanlarni o'zlashtirgan bo'lishlari shart: "O'zbekiston tarixi", "Jismoniy tarbiya", "Pedagogika tarixi", "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi".</p> <p>Postrekvizitlar: Fan tugallanganidan so'ng, talabalar quyidagi modular bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi lozim: "Jismoniy tarbiya tarixi va sportni boshqarish", "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi".</p> <p>Fanni o'rganishning zaruriyati. Magistratura yo'nalishida tahsil oluvchi talaba pedagogik tadqiqotlar</p>			

<p>metodologiyasi va pedagogning metodologik madaniyati; pedagogik tadqiqotlarning mantiqiy-gnoseologik modeli; pedagogik tadqiqotlarning metodologik tamoyillari; pedagogik tadqiqotlarni tashkil etish texnologiyasi bo'yicha bilimlarga ega bo'lishi zarur. Talabalarni ilmiy-pedagogik faoliyatiga tayyorlashda mazkur fan muhim ahamiyatga ega.</p> <p>II. Asosiy nazariy kism (ma'ruza mashg'ulotlari)</p>						
Semestr	Yuklama	Auditoriya mashg'ulotlari turi bo'yicha o'quv yuklamasi taqsimoti (soat)				Mustaqil ta'lim
		Jami	Ma'ruza	Amaliy mashg'ulot	Seminar mashg'uloti	
I	120	60	26	8	26	60
II	120	60	26	8	26	60
III	120	60	24	12	24	60
IV	120	60	24	12	24	60
V	180	90	38	14	38	90
Jam i	660	330	138	54	138	330
Mavzu			Mazmuni			Soat
5-semestr						
45-mavzu: Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish va o'tkazish usullari						
Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari - o'quv ishlarining asosiy shakli sifatida. O'qitishning vazifasining asosi hisoblangan holda har bir mashg'ulotning ta'limiy tarbiyaviy va sog'lomlashtirishga yo'nalganligini yaxlitligi.						2
Mashg'ulotlar vazifalarini ishlab chiqishning ahamiyati. Mashg'ulotlarni tuzilish xususiyatlari: mashg'ulotlar tuzilishining o'quv muassasalarida tahsil oluvchilarning yoshlik xususiyatlariga bog'liqligi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.						2
Mashg'ulotni tashkil etish xususiyatlarini ochib berish, o'quvchilar faoliyatini tashkil qilish usullari: frontal, uzluksiz, guruhli, individual, aylanma mashg'ulotlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.						2
Maxsus va tayyorlov guruhlari bolalari bilan olib boriladigan jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari. Tayyorlov va maxsus tibbiy guruhlarda jismoniy madaniyat mashg'ulotlarini tashkil etish xususiyatlari hamda o'tkazish metodikasi, mashg'ulotlarning tuzilishi, ularning mazmuni haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.						2
Rejalashtirishning ahamiyati va mohiyati, rejalashtirish texnologiyasi va shaklini belgilovchi xususiyatlari, rejalashtirishning asosiy amallari, ularning ketma-ketligi. Rasmiy, umumiy dasturlarning mavjudligi, uni xususiyatlari va uni amalga oshirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.						2
Umumiy o'rta ta'lim tizimida jismoniy tarbiyani o'rni va ahamiyati. Maktab o'quv rejasi bo'yicha umumiy jismoniy tarbiya kursi, darsning o'ziga xos belgilari va unga qo'yiladigan umumiy talablar.						2
Darsning mazmuni va uning tuzilishi, darsning vazifalarini aniqlash, darsda yuklamalarning me'rlash uslublari, jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini						2

tashkil etish usullari, jismoniy tarbiya darsining turlari, o'quv kun tartibida jismoniy tarbiyaning shakllari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish		
Akademik litsey va kasb-hunar kollejlarida jismoniy tarbiya. 1-2 bosqich o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya bo'yicha dastur. 1-2 bosqich o'quvchilar jismoniy tarbiyasining maqsadi va vazifalari.		2
O'quvchilarning darsga tayyorgarligi va dars ga qo'yiladigan talablar. Darsning pedagogik tuzilishi. Darsda o'quvchilar faoliyatini tashkil qilish usullari. Darsda yuklamani me'yorlash uslubiyati. Kasbiy jismoniy tayyorgarlikning maqsad va vazifalari, jismoniy tarbiya darslarining me'yoriy hujjatlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.		2
46-mavzu: Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat: pedagogik tahlil, xronometraj, pulsometriya o'tkazish uslubiyoti		
Pedagogik tahlil o'tkazish uslubiyati. Pedagogning darsga tayyorlanishi. Darsni tashkil qilish. Darsda qo'llaniladigan vositalar. O'rgatish usullarining qo'llanilishi.		2
Jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash uslubiyati. Pedagogning tarbiyaviy ishi. O'quvchilarning xulqi. Darsni umumlashtirish va xulosa chiqarish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.		2
Xronometraj o'tkazish uslubiyati.		2
Pulsometriya o'tkazish uslubiyati.		2
47-mavzu: Sinf dan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlariga tavsif		
Dars oldidan o'tkaziladigan gimnastika. Jismoniy tarbiya daqiqalari.		2
Uzaytirilgan tanaffusda o'tkaziladigan harakatli o'yinlar. Kun uzaytirilgan guruhlarda sport soatlari.		2
Sport turlari bo'yicha to'garaklarni tashkil qilish va o'tkazish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish		2
48-mavzu: Aholining jismoniy tayyorgarligi va salomatlik darajasini belgilab beruvchi "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari		
"Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari O'zbekiston aholisining jismoniy tarbiya tizimining dasturiy va me'yoriy asosi ekanligi, "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlarining maqsadi va vazifalari		2
"Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlarining tizimi, "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari asosidagi sinovlarni tayrlash, o'tkazish shartlari va tartibi, testlar bo'yicha ishlarni tashkil etish		2
Testlar bo'yicha sinov turlarining bajarilish shartlari, "Alpomish" va "Barchinoy" ko'p kurash turlari bo'yicha dasturlar haqida ma'lumotlarga ega qilish		2
Jami		38
III. Amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha kursatma va tavsiyalar		
Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish va o'tkazish usullari		2
Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish usullari		2
Jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv ishlarini rejalashtirish		2
Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat		2

	Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik tahlil o‘tkazish uslubi	2
	Jismoniy tarbiya darslarida xronometraj o‘tkazish uslubi	2
	Jismoniy tarbiya darslarida pulsometriya o‘tkazish uslubi	2
	Jami	14
	Amaliy mashg‘ulotlar talablari bo‘yicha jismoniy madaniyat va sportning asosiy tushunchalari, jismoniy madaniyat tizimining umumiy printsiplari va uning amalga oshirish yullari, jismoniy madaniyat vositalari, jismoniy mashqlar texnikasi, jismoniy mashqlarni turkumlarga bulinishi, jismoniy mashqlar mashg‘ulotlarining tuzilishi va mazmuni, kishlok joylarda jismoniy madaniyat ishlari va ularning xolati, o‘quv muassasalarida jismoniy madaniyat mashg‘ulotlarini tashkil qilish va utkazish metodikasi, jismoniy madaniyat darsning shakllari va turlari hamda jismoniy tarbiya sport ishlarini rejalashtirish amaliy urgatiladi.	
	IV.Seminar mashg‘ulotlarni tashkil etish bo‘yicha kursatma va tavsiyalar	
	Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish va o‘tkazish usullari	2
	Jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilar faoliyatini tashkil etish usullari	2
	Jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilar faoliyatini tashkil etish usullari	2
	Jismoniy tarbiya bo‘yicha o‘quv ishlarini rejalashtirish	2
	Jismoniy tarbiya bo‘yicha o‘quv ishlarini rejalashtirish	2
	Jismoniy tarbiya bo‘yicha o‘quv ishlarini rejalashtirish	2
	Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat	2
	Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat	2
	Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik tahlil o‘tkazish uslubi	2
	Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik tahlil o‘tkazish uslubi	2
	Jismoniy tarbiya darslarida xronometraj o‘tkazish uslubi	2
	Jismoniy tarbiya darslarida pulsometriya o‘tkazish uslubi	2
	Akademik litsey va kasb-hunar kollejlarda jismoniy tarbiya	2
	Umumiy o‘rta ta'lim tizimida jismoniy tarbiyani o‘rni va ahamiyati	2
	Maxsus va tayyorlov guruhlar bilan jismoniy tarbiya	2
	Maxsus va tayyorlov guruhlar bilan jismoniy tarbiya	2
	Sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlariga tavsif	2
	Sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlariga tavsif	2
	Aholining jismoniy tayyorgarligi va salomatlik darajasini belgilab beruvchi “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari	2
	Jami	38
	V. Kurs ishlarini bajarish bo‘yicha uslubiy ko‘rsatmalar	
	Talaba kurs ishini tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlari hisobga olgan holda quyidagi shakl va usullardan foydalanish tavsiya etiladi. - kurs ishlarining tarkibiy tuzilishi quyidagicha	

	<p>bo'lishi maqsadga muvofiqdir ya'ni titul varag'i, reja, kirish, asosiy qism, xulosa va foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati keltiriladi;</p> <ul style="list-style-type: none"> - darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari va mavzularini mukammal o'rganish; - mashqlar chizmasini chizish va mashq variantlarini ishlab chiqish hamda amaliy mashg'ulotlarda foydalanish; - maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash; - talabaning o'quv, ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularini chuqur o'rganish; - faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari 	
	<p>Tavsiya etiladigan kurs ishlarning mavzularidan namunalar:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. O'zbekiston Respublikasi mustaqillik davrida xalq o'yinlarining rivojlanishi. 2. Kollej va texnikumlarda jismoniy tarbiya darsida "Aylanma trenirovka" metodidan foydalanish xususiyatlari. 3. Qizlar bilan jismoniy tarbiya darsida harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish. 4. Sinfдан tashqari o'tkaziladigan jismoniy tarbiya ishlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi (quvnoq startlar, estafetalar, sport bayramlari). 5. Bolalarni sportga tanlash usullari, metodlari va ular bilan mashg'ulot o'tkazish. 6. Sport musobaqalarini o'tkazishda milliy va harakatli o'yinlardan foydalanish. 7. Bolalarni katta sportga jalb qilishda harakatli o'yinlarni o'rni. 8. Bolalarni yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda harakatli o'yinlarni tanlash va o'tkazish. 9. O'quv muassasalarida ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarida harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya vositasi sifatidagi o'rni 	
	<p>VI. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar</p> <p>Talaba mustaqil ta'limni tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlari hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi.</p> <ul style="list-style-type: none"> - darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari va mavzularini o'rganish; - tarqatma materiallar ma'ruzalar qismini o'zlashtirish; - maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash; - talabaning o'quv, ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularini chuqur o'rganish; - faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari; 	

	- masofaviy ta'lim.	
	<i>Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular</i>	
	3-semestr	
	Umumiy o'zrta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiyaning majburiy kurs ekanligi.	4
	1-4 sinflarda dars o'tkazish uslubiyoti.	4
	5-7 sinflarda dars o'tkazish uslubiyati.	4
	8-9 sinflarda dars o'tkazish uslubiyati.	4
	Jismoniy tarbiya darsida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish usullari.	4
	Sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya tadbirlariga tavsif	4
	Jismoniy tarbiya bo'yicha maktab darslarini tahlil qilish.	4
	Jismoniy tarbiyaning dastur bo'limlari, o'quv vaqtlari hamda o'quv materiallarini har dars va choraklarga taqsimlash yillik o'quv reja jadvali.	6
	Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik tahlil; xronometraj; pulsometriya o'tkazish usuliyati.	6
	Dars konspektini tuzish uslubiyati.	6
	Akademik litsey va kasb-hunar kollejlarida jismoniy tarbiya darsi.	6
	Maktab o'quvchilari jismoniy tarbiya jarayonining zamonaviy tuzilishi.	4
	Maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasida pedagogik texnologiyalar.	4
	Harakat qobiliyatlarini tarbiyalash uchun jismoniy tarbiya texnologiyasi.	4
	Rekerativ-sport yo'nalishi bilan maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya texnologiyasi.	4
	O'quvchilarning harakat kun tartibini shakllantirishga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya texnologiyasi.	6
	Jismoniy tarbiya o'qituvchisining innovatsion va pedagogik faoliyati.	6
	Qishloq joylarida (o'quv muassasalarida) bolalarni jismoniy tarbiyalash	4
	Maxsus va tayyorlov guruhlar bilan jismoniy tarbiya	6
	Jami	90
3	VII. Fan o'qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetentsiyalar)	
	Fanni o'zlashtirish natijasida talaba: - jismoniy madaniyat tarixi fanining maqsadi hamda vazifalari; kadimgi dunyo xalklarining jismoniy tarbiyasi; kadimgi yunoniston, rim va rusda jismoniy tarbiya; urta asrlarda jismoniy tarbiya; buyuk gumanistlar ta'limoti to'g'risida, -jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning nazariy asoslari, Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish tizimlari, O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport vazirligi, jismoniy tarbiya va sportni boshqarishda ishtirok etuvchi davlat idoralari, O'zbekiston Respublikasi	

milliy olimpiya qo'mitasi, sport maktablari va markazlari faoliyatini tashkil qilish, axoli turar-joylarida ommaviy sog'lomlashtirish va xalk milliy uyinlarini tashkil qilish, boshkarining ijtimoiy-psixologik va pedagogik yunalishlari, boshqarishning xukukiy asoslari, boshqarishning jamoat tashkilotlari, xorijiy mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sport ishlarini boshqarish;

- jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari; jismoniy madaniyat tarixi fanining maqsadi hamda vazifalari; kadimgi dunyo xalklarining jismoniy tarbiyasi; kadimgi yunoniston, rim va rusda jismoniy tarbiya; urta asrlarda jismoniy tarbiya; buyuk gumanistlar ta'limoti O'zbekiston Respublikasidagi jismoniy tarbiya tizimining umumiy tavsifi; O'zbekiston Respublikasi xukumatining jismoniy madaniyat va sport bo'yicha kabul kilgan xujjatlarining ahamiyati; jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari; jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha olib borilayotgan tadkikot uslubiyotlari; jismoniy tarbiya vositalari; jismoniy tarbiya va jismoniy mashqlar texnikasini tavsifi haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak.

- Yangi va eng yangi davrlarda chet mamlakatlarda jismoniy tarbiya; Amur Temur, Abu Ali Ibn Sino, Zaxiriddin Muxammad Bobur, Jaloliddin Manguberdi yashagan davrlarda jismoniy tarbiya; markaziy Osiyoga jismoniy tarbiyaning rivojlanishi jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari; jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida kullaniladigan jismoniy tarbiya metodlari; harakatlarni va jismoniy sifatlarni tarbiyalashdagi kat'iy tartiblashtirilgan mashq uslubi; harakatlarga o'rgatish jarayonini asoslari; harakatlarga o'rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari; o'rgatish bosqichlarining asosiy yunalishi va xususiyati; harakat malakalarining tashkil etish konuniyatlari; mehnatni ratsional tashkil etishda jismoniy tarbiyani ahamiyati; ishlab chikarishda kasbiy amaliy tayyorgarlik; maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi; umumiy urta ta'lim tizimida jismoniy tarbiyani urni va ahamiyati; ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish va utkazish usullari; jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish usullari; sinfdan tashkari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlariga tavsif; o'quv ishlarini rejalashtirish; jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat: pedagogik taxlil, xronometraj, pulsometriya utkazish uslubiyoti xaqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.

- xalkaro sport harakatining rivojlanishi va xalkaro olimpiya qo'mitasining tashkil topishi; milliy olimpiya qo'mitasining tashkil topishi; O'zbekiston sportchilarining Osiyo, jaxon va Olimpiya uyinlaridagi ishtiroki; O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat va sportning rivojlanishi,

- axoli turar joylarda ommaviy sog'lomlashtirish va milliy uyinlarni tashkil qilish; bozor iktisodiyotiga utish davrida jismoniy tarbiya va sportning urni; jismoniy tarbiya - sport menedjmentini moliyaviy, tashkiliy

	<p>va xukukiy asoslari; xavaskor va professional sport; jismoniy tarbiya, sog'lomlamlashtirish va sport ishlari, ommaviy tadbirlarni tashkil qilish va utkazish; O'zbekistonning xalkaro sport alokalari ;</p> <p>akademik litsey va kasb-xunar kollejlarda jismoniy tarbiya; jismoniy tarbiyaning nazariy asoslari; jismoniy tarbiya tizimi; vositalari va metodlari; tamoyillari (printsipalari); jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, Chidamlilik) tarbiyalash metodikasi; musobaka faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari; o'quvchilarning jismoniy texnik va taktik tayyorgarligi; o'quvchilarni tayyorlashda yuklamaga umumiy tavsif va ularning konuniyatlari xatsida malakalarga ega bulishi kerak.</p>
4	<p>VIII. Ta'lim texnologiyalari va metodlari:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ma'ruzalar; • Interfaol keys-stadilar; • Seminar (mantikiy fikrlash, tezkor savol-javoblar); • Guruhlarda ishlash; • Takdimotlarni qilish; • Individual loyixalar; • Jamoa bulib ishlash va ximoya qilish uchun loyixalar.
5	<p>IX. Kreditlarni olish uchun talablar:</p> <p>Fanga oid nazariy va uslubiy tushunchalarni to'la o'zlashtirish, taxlil natijalarini tugri aks ettira olish, urganilayotgan jarayonlar haqida mustakil mushoxada yuritish va joriy, oralik nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriklarni bajarish, yakuniy nazorat bo'yicha yozma ishni topshirish.</p>
6	<p style="text-align: center;">Asosiy adabiyotlar:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Учебное пособия Тошкент УзГосИФК 2007 г. 2. Саломов Р.С. Спорт машгулотнинг назарий асослари - Тошкент., Укув кулланма УзДЖТИ, 2005 йил - 238 б. 3. Махкамджанов К.М. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., дарслик “Иктисод -молия” 2008 йил - 300 б. 4. David C. Watt Sports management and administration © 1998 David C. Watt <p style="text-align: center;">Qo'shimcha adabiyotlar:</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Ш.Мирзиёев Эркин ва фаровон, демократик Узбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. Тошкент -“Узбекистон” -2016.56 б. 6. Ш.Мирзиёев Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халкимиз билан бирга курамиз. Тошкент -“Узбекистон” -2016.488 б. 7. Ш.Мирзиёев Қонун устуворлиги ва инсон манфаатлари таъминлаш- юрт тараккиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. Тошкент - “Узбекистон” -2016.488 б. 8. Ш.Мирзиёев Танкидий тахлил, катъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик - хар бир рахбар фаолиятининг кундалик коидаси булиши керак. Тошкент -“Узбекистон” -2017.104 б. 9. 2017-2021 йилларда Узбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йуналиши буйича Х,аракатлар стратегияси. Узбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947 сонли Фармони.

10. Ботиров Х.А. Жисмоний тарбия ва спорт тарихи. Т. “Укитувчи” 1993 й.
11. Хужаев Ф. Ўзбекистонда жисмоний тарбия. 1997 й.
12. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. укув кулланма, Тошкент., Уз ДЖТИ, 2005 й - 171 б.
13. Махкамджонов К, Туленова Х.Б. Мактабгача таълим муассасалари учун умумий ва кенгайтирилган “Жисмоний тарбия” дастури. Илм-зиё Тошкент., 2006 й
14. Холдоров Т., Туленова Х.Б. Жисмоний маданият, жисмоний тарбия, спорт, туризм, халқ миллий уйинларининг назарий ва амалий асослари. ТДТУ босмахонаси, 2007 й.
15. Туленова Х.Б. Малинина Н.Н., Умумривожлантирувчи машқларни ургатиш методикаси, укув кулланма ТДПУ, 2005 й.
16. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти. укув кулланма Тошкент., УзДЖТИ, 2005 йил - 300 б.
17. Thomas H. Sawyer, Lawrence W. Judge The Management of fitness, Physikal Activity, Recreation, and Sport © 2012 Sagamore Publishing LLC All ringhts reserved.
18. Матвеев Л.Р. Теория и методика физического воспитание - Учебник Москва «Физкультура и спорт» - 2005 г.
19. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. Москва. Академия. 2003- 480 стр.

Ахборот манбалари

20. www.tdou.uz
21. www.Dedasoe.uz
22. www.zivonet.uz
23. www.edu.uz
24. www.lex.uz
25. www.bilim.uz
26. www.eov.uz

Baholash mezonlari Reyting ishlanmasi

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanidan 3-kurs talabalari bilimni nazorat qilish va baholash tizimini tashkil etish

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanidan talabalar bilimni baholash O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirining 2018 yil 9 avgustdagi 19-2018-sonli “Oliy ta'lim muassasalarida talabalar bilimni nazorat qilish va baholash tizimi to'g'risidagi nizomni tasdiqlash haqida”gi buyrug'i va 2020 yil 10 apreldagi “Oliy ta'lim muassasalarida o'quv jarayonini masofaviy ta'lim orqali samarali davom ettirish hamda 2019/2020 o'quv yilini yakunlash to'g'risida”gi 257-son buyruqlariga muvofiq Namangan davlat universitetida ishlab chiqilgan “Namangan davlat universitetida talabalar bilimni nazorat qilish va baholash tizimi bo'yicha Yo'riqnoma” hamda 2022-2023 o'quv yili ikkinchi kurslari uchun talabalar bilimni nazorat qilish va baholash tizimi bo'yicha tayyorlangan ishlanma asosida amalga oshiriladi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanidan talabalar bilimni

nazorat qilish oraliq va yakuniy nazorat turlarini o'tkazish orqali amalga oshiriladi. Talabalar bilimni baholash 5 baholik tizimda amalga oshiriladi. Oraliq nazortlardan 5, 4 va 3 baholarga o'zlashtirgan talabalar yakuniy nazorat turiga kirish huquqiga ega bo'ladi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanidan Oraliq nazorat semestr davomida ishchi fan dasturining tegishli bo'limi tugagandan keyin talabaning bilim va amaliy ko'nikmalarini baholash maqsadida o'quv mashg'ulotlari davomida (amaliy mashg'ulotlarda) yoki mashg'ulotlardan keyin (ma'ruza mashg'ulotlarida) ham o'tkaziladi. Bunda oraliq nazorat turi 2 marta o'tkaziladi. Oraliq nazorat (ma'ruza va amaliy mashg'ulotlar bo'yicha) umumlashtirilganda talaba 3 baholik natijaga erishmasa yakuniy nazoratga qo'yilmaydi va belgilangan muddatlarda topshira olmasa akademik qarzdor hisoblanadi. Baholashda Talabaning mashg'ulotlardagi ishtiroki va faolligi, talabalarning mustaqil ta'lim topshiriqlarini bajarishlarini ham e'tiborga olinadi. Amaliy mashg'ulotlar semestr davomida 10 soatga, seminar mashg'ulotlari 18 soatga tengligini xisobga olib har bir talaba amaliy va seminar mashg'ulotlar yakuniga qadar kamida 4-5 martadan baholanadi.

Yakuniy nazorat turini o'tkazish va mazkur nazorat turi bo'yicha talabaning bilimni baholash o'quv mashg'ulotlarini olib bormagan professor-o'qituvchi tomonidan yoki markazlashgan holda axborot kommunikatsiya texnologiyalarini qo'llagan holda amalga oshirilishi mumkin.

**Jismoniy madaniyat yo'nalishi 2021-2022 o'quv yili 3-kurslari uchun
Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanidan 5-semestrda talabalar
bilimini nazorat qilish va baholash mezonlari.**

**1. Talabaning fan bo'yicha o'zlashtirishini baholash quyidagi turlar orqali
amalga oshiriladi.**

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanidan bir juftlik amaliy va seminar mashg'ulotda 7 tadan 9 nafargacha talaba joriy baholanadi.

Baho	Ko'rsatkich	Talabalarning bilim darajasi
5	A'lo	Darsga qatnashganligi, fan bo'yicha tutgan daftarinin yaxshi yuritilganligi, mavzularning yoritilganligi, dars jarayonidagi faolligi, dars jarayonida berilgan 3 ta savolga to'g'ri javob bersa, mavzu yuzasidan 10 ta test topshiriqlarini 8 tadan yuqori yecha olsa.
4	Yaxshi	Darsga qatnashganligi, fan bo'yicha tutgan daftarinin yaxshi yuritilganligi, mavzularning yoritilganligi, dars jarayonidagi faolligi, dars jarayonida berilgan 2 ta savolga to'g'ri javob bersa, mavzu yuzasidan 10 ta test topshiriqlarini 6 tadan yuqori yecha olsa.

3	Qoniqarli	Darsga qatnashganligi, fan bo'yicha tutgan daftarinig yaxshi yuritilganligi, mavzularning yoritilganligi, dars jarayonidagi faolligi, dars jarayonida berilgan 1 ta savolga to'g'ri javob bersa, mavzu yuzasidan 10 ta test topshiriqlarini 4 tadan yuqori yecha olsa.
2	Qoniqarsiz	Darsga qatnashganligi, fan bo'yicha tutgan daftarinig yaxshi yuritilganligi, mavzularning yoritilganligi, dars jarayonidagi faolligi, dars jarayonida berilgan 1 ta savolga ham to'g'ri javob bera olmasa, mavzu yuzasidan 10 ta test topshiriqlarini 2 tadan yuqori yecha olsa.

1- Oraliq nazorat (ON) yozma shaklda olinadi va u quyidagicha baholanadi.

Baho	Ko'rsatkich	Talabalarning bilim darajasi
5	A'lo	Xulosa va qaror qabul qilish. Ijodiy fikrlay olish. Mustaqil mushohada yurita olish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish, tasavvurga ega bo'lish.
4	Yaxshi	Mustaqil mushohada qilish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish, mohiyatini tushuntirish. Bilimga ega bo'lish, aytib berish tasavvurga ega bo'lish.
3	Qoniqarli	Mohiyatini tushuntirish. Bilimga ega bo'lish, aytib berish, tasavvurga ega bo'lish.
2	Qoniqarsiz	Aniq tasavvurga ega bo'lmaslik. Bilmaslik.

2- Oraliq nazorat (ON) amaliy shaklda olinadi va u quyidagicha baholanadi.

Baho	Ko'rsatkich	Talabalarning bilim darajasi
5	A'lo	Berilgan uch xil qiyinlik darajasidagi 30 ta testni belgilangan vaqt ichida 26 ta va undan yuqorisini yecha olsa
4	Yaxshi	Berilgan uch xil qiyinlik darajasidagi 30 ta testni belgilangan vaqt ichida 22 ta va undan yuqorisini yecha olsa
3	Qoniqarli	Berilgan uch xil qiyinlik darajasidagi 30 ta testni belgilangan vaqt ichida 15 ta va undan yuqorisini yecha olsa
2	Qoniqarsiz	Berilgan uch xil qiyinlik darajasidagi 30 ta testni belgilangan vaqt ichida 14 ta va undan kam yechasa

- Yakuniy nazorat (YaN)

Yozma ish shaklida bo'lsa:

Yakuniy nazorat “Yozma ish” shaklida belgilangan bo’lsa, yakuniy nazorat 5 baholik “Yozma ish” variantlari asosida o’tkaziladi. Yakuniy nazorat “Yozma ish” shaklida amalga oshirilganda, sinov ko’p variantli usulda o’tkaziladi. Xar bir variant 3 ta nazariy savoldan iborat. Nazariy savollar fan bo’yicha tayanch so’z va iboralar asosida tuzilgan bo’lib, fanning semestrlarga ajratilgan barcha mavzularini o’z ichiga qamrab olgan. Har bir nazariy savolga yozilgan javoblar bo’yicha o’zlashtirish ko’rsatkichi 3-5 baho oraliq’ida baholanadi. Talaba maksimal 5 baho olishi mumkin.

- Tayanch iboralar yoki savolni to’g’ri yoritish – 3;
- Mustaqil yondashish, amaliy misollar keltirish – 1;
- Grafik ishlanmalardan foydalanish – 1;

Jami -5 baho

Test shaklida bo’lsa:

- 26 tadan 30 tagacha – 5;
- 22 tadan 25 tagacha – 4;
- 15 tadan 21 tagacha – 3.

TALABALARNING O’ZLASHTIRISHINI BAHOLASH MEZONLARI

“A+”, “A”, “B+” baho: talaba materiallarni mustaqil ravishda tez o’zlashtiradi: xatolarga yo’l qo’ymaydi; mashg’ulotlarda faol ishtirok etadi; savollarga to’liq va aniq javob beradi.

“B”, “C+”, “C” baho: talaba materiallarni yaxshi o’zlashtirgan, uni mantiqiy ifoda eta oladi; mashg’ulotlarda faol ishtirok etadi; savollarga to’liq va aniq javob beradi, biroq uncha jiddiy bo’lmagan xatolarga yo’l qo’yadi.

“D+”, “D” baho: asosiy materiallarni biladi, biroq aniq ifoda etishga qiynaladi; savollarga javob berishda aniqlik va to’liqlik yetishmaydi; materiqlarni taqdim etishda ayrim xatoliklarga yo’l qo’yadi; kommunikatsiya jarayonida qiyinchilik sezadi.

“F” (o’tmadi) baho: materiallarni o’zlashtirmagan; savollarga javob bera olmaydi; mashg’ulotlarda ishtirok etmaydi.

Talabalarni baholashda quyidagilar hisobga olinadi:

- mashg’ulotlardagi ishtiroki (davomat);
- mashg’ulotlardagi faollik va ijodkorlik;
- asosiy va qo’shimcha o’quv materiallarini o’zlashtirish;
- mustaqil ta’lim bo’yicha topshiriqlarni o’z vaqtida bajarish;
- nazoratning barcha turlarini o’z vaqtida bajarish.

AKADEMIK VA ETIK TALABLAR

Nazorat topshiriqlarini bajarishda ko’chirmakashlikka (plagiat) yo’l qo’yilmaydi.

Test, o’quv loyihalari, mustaqil ishlar, oraliq, joriy, yakuniy nazorat topshiriqlarini boshqa shaxslardan ko’chirib olinishiga yo’l qo’yilmaydi, boshqa talabaning o’rniga imtihon topshirish ta’qiqlanadi.

Kurs bo’yicha har qanday nazorat topshirig’ini soxtalashtirgan talaba “fanni o’zlashtirmagan” (“F”) hisoblanadi.

Mashg’ulotlar paytida mobil aloqa va boshqa elektron qurilmalardan foydalanishga yo’l qo’yilmaydi.

Mashg'ulotlar paytida auditoriyada (virtual auditoriyada) belgilangan talablarga zid harakatlar qilish mumkin emas.

Boshqalar va turli fikrlarga tolerant munosabatda bo'lish talab etiladi.

Kontakt soatlari*: mustaqil ta'lim topshiriqlarini bajarish, ularni taqdim etish, zarur ma'lumotlar va turli materiallar bo'yicha savollarga quyidagi grafik asosida o'qituvchiga murojat qilishingiz mumkin:

№	Kun	Vaqt	Xona
1.	Chorshanba	10.00 – 12.00	Jismoniy madaniyat kafedrası

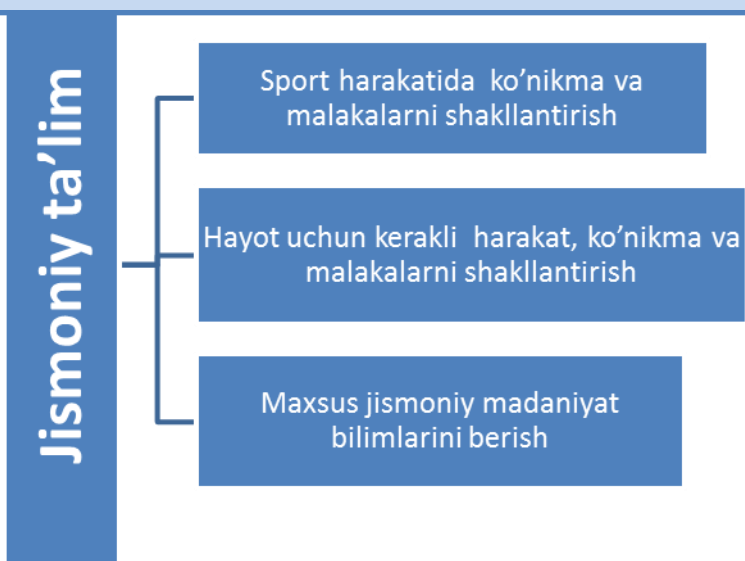
** Eslatma: Mazkur blok har bir o'qituvchi tomonidan o'zining individual-shaxsiy ishchi dasturida imkoniyatdan kelib chiqib to'ldiriladi.*

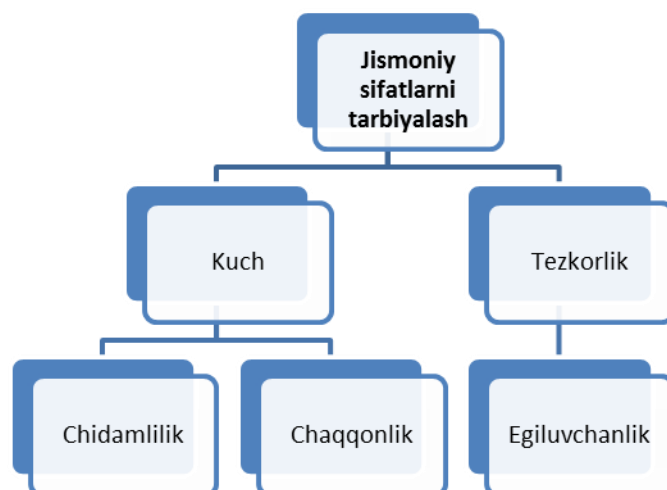
Jismoniy madaniyat tushunchasining tarkibiy

mazmunini



Jismoniy tarbiya bu insonni irodaviy, ahloqiy, funksional, morfologik takomillashtirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayon bo'lib, uning maqsadi o'quvchilarni mehnatda va Vatan himoyasida eng yaxshi natijalarga erishishi uchun ko'nikma, malaka va maxsus bilimlar bilan qurollantirishdir





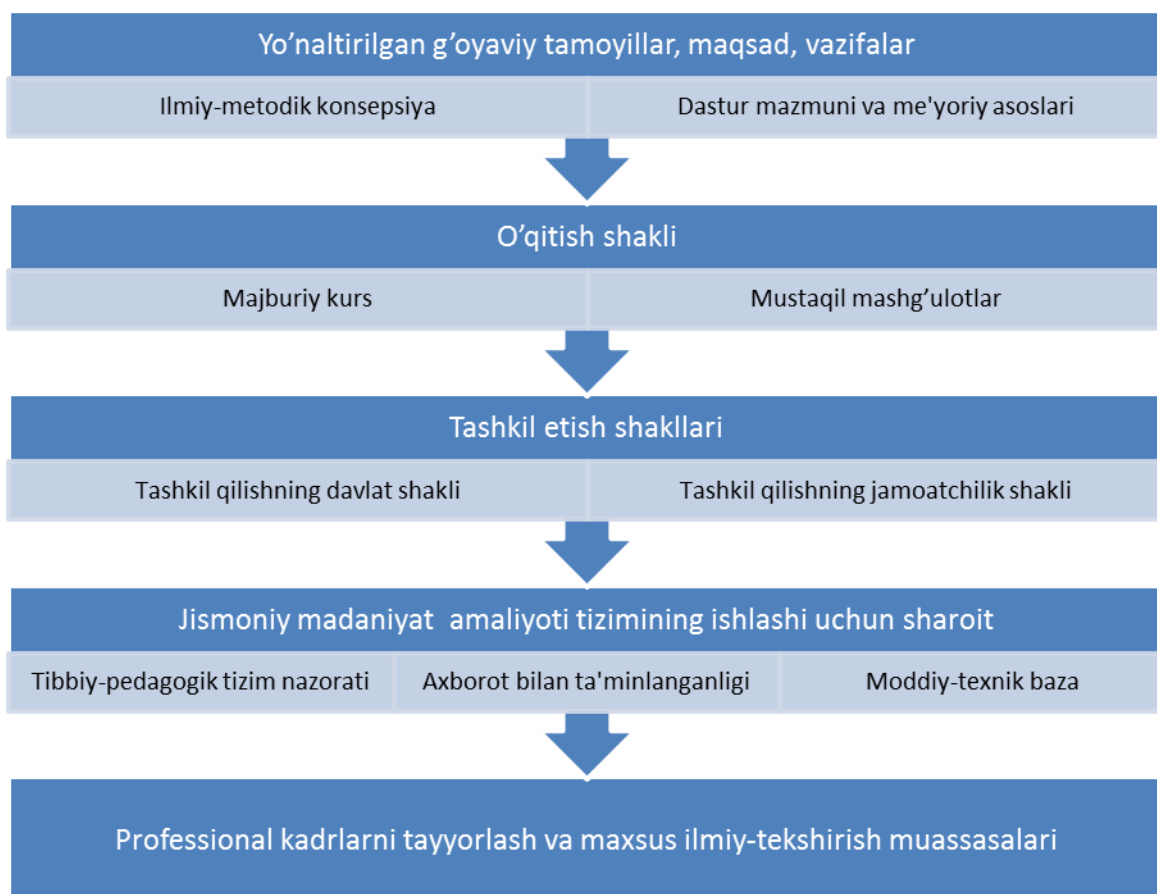
Jismoniy tarbiya tizimining vujudga kelishi turli xarakterdagi qiyinchiliklar bilan bog'liq.

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

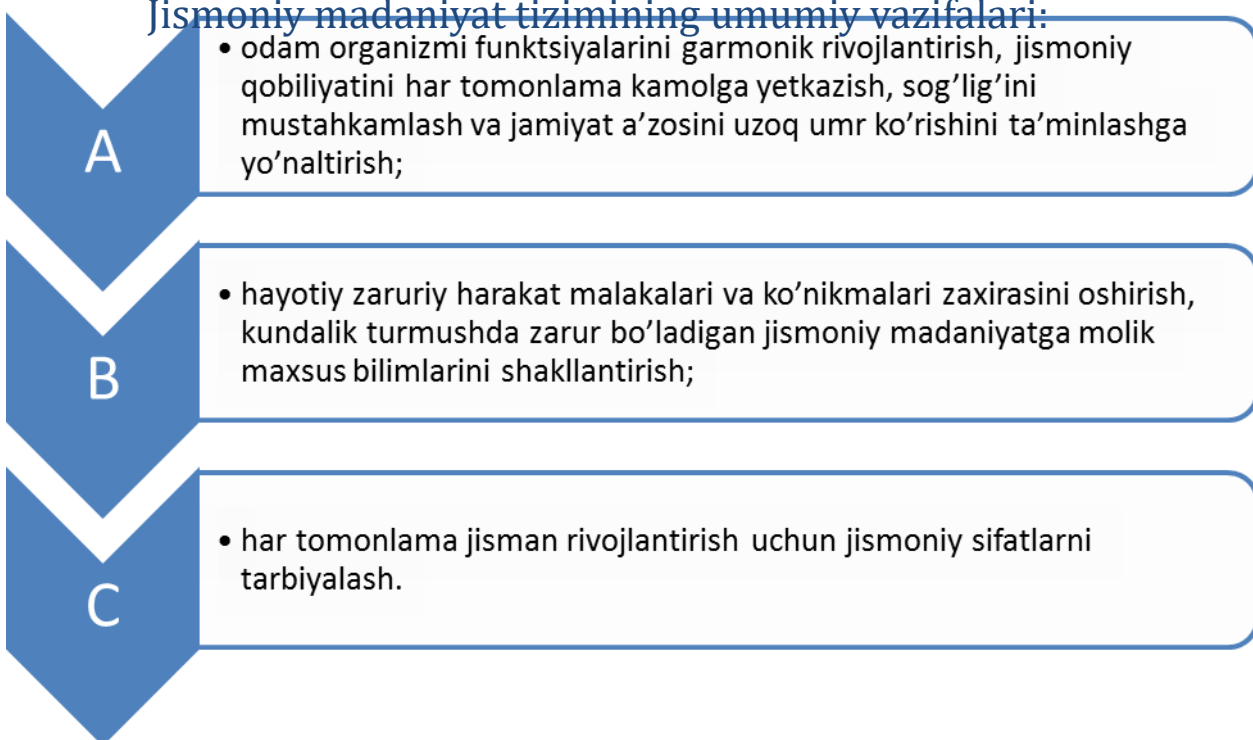
2. So'nggi asr o'rtalarida rivojlanish yo'lini tanlashda jismoniy tarbiya ishlarini yoshlarga taqdim etilishi, burjua turidagi klublar tashkil qilinishi bilan bog'liq bo'ldi.

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

Jismoniy tarbiyaning umumiy tizimi



Jismoniy madaniyat tizimining umumiy vazifalari:



Nazorat uchun testlar

№	Savol	To'g'ri javob	Muqobil javob	Muqobil javob	Muqobil javob
1.	O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi qonuni qachon qabul qilingan?	1997 yil 29 avgustda	1997 yil 29 sentabrda	2000 yil 29 avgustda	1999 yil 29 avgustda
2.	O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunining yangi tahriri qachon qabul qilingan?	2015-yil 4-sentabrda	2000-yil 4-sentabrda	2002-yil 4-sentabr	1992-yil 4-sentabr
3.	... jismoniy tarbiya mutaxassislari uchun fundamental bilimlar tizimi, inson jismoniy barkamolligi va unga erishish hamda boshqarishning umumiy qonuniyatlarini o'rgatadi. Nuqtalar o'rnini to'ldiring!	o'quv predmeti sifatida	ilmiy fan tarzida	amaliy fan sifatida	fundamental fan sifatida
4.	Jismoniy tarbiya nazariyasi ilmiy fan tarzida Nuqtalar o'rnini to'ldiring!	jismoniy tarbiyaga oid mavjud faktlarni izohlab beradi va umumlashtiradi.	insonni jismoniy kamolotining vositalari, jismoniy tarbiyasi shakllari va uning usuliyatlari haqidagi amaliy, nazariy bilimlarni beradi, xayotiy-zaruriy xarakterli malakalari va ko'nikmalari zahirasini oshiradi.	jismoniy tarbiya mutaxassislari uchun fundamental bilimlar tizimi, inson jismoniy barkamolligi va unga erishish hamda boshqarishning umumiy qonuniyatlarini o'rgatadi.	jismoniy tarbiyaga oid barcha bilimlarni o'rgatadi.
5.	Jismoniy tarbiya nazariyasi amaliy fan sifatida Nuqtalar o'rnini to'ldiring!	insonni jismoniy kamolotining vositalari, jismoniy tarbiyasi shakllari va uning	jismoniy tarbiyaga oid mavjud faktlarni izohlab beradi va umumlashtiradi.	jismoniy tarbiya mutaxassislari uchun fundamental bilimlar tizimi, inson jismoniy	jismoniy tarbiyaga oid barcha bilimlarni o'rgatadi.

		usuliyatlari haqidagi amaliy, nazariy bilimlarni beradi, xayotiy-zaruriy xarakter malakalari va ko'nikmalari zahirasini oshiradi.		barkamolligi va unga erishish hamda boshqarishning umumiy qonuniyatlarini o'rgatadi.	
6.	Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining o'quv fani sifatida shakllanishi va rivojlanishiga nima sabab bo'lgan?	Jamiyat a'zolarining jismoniy tayyorgarligini oshirish mumkinligi haqidagi nazariy fikrning vujudga kelishi va unga intilish sabab bo'ldi.	Iptidoiy jamoa tuzumi davrida insonlarning qorin to'ydirish maqsadidagi harakatlari sabab bo'ldi	Davlatlar o'rtasidagi harbiy yurushlardagi g'alaba qozonish istagi sabab bo'ldi	Insonlarning jismoniy salomatligini saqlashdagi harakatlari sabab bo'ldi
7.	Pedagogik jarayon tarzida jismoniy tarbiya nazariyasining o'rganish predmeti nima xisoblanadi?	Jismoniy tarbiyaning umumiy qonuniyatlari	Inson	Jismoniy tarbiya jarayoni	Jismoniy mashqlar
8.	Jismoniy tarbiya amaliyoti – manba sifatida nima vazifani bajaradi?	nazariy qoidalarining hayotiyligini tekshiradi, amaliyotdagi tug'ilgan original g'oyalardan foydalanadi va ular esa tarbiya nazariyasi va usuliyatini boyitadi	mavjud jamiyat ma'naviyatining bir bo'lagi hisoblangan jismoniy tarbiya tizimiga jismoniy madaniyat kontseptsiyalarini o'rganadi	jismoniy tarbiya nazariyasini boyitadi va unga manba bo'lib xizmat qiladi	sog'lom turmush tarzi nazariyasi va amaliyoti tajribalarining nazariy bilimlarini beradi
9.	Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining rivojlanishi nechta davrlarni o'z ichiga oladi?	5	4	3	6
10.	Empirik davrlar bilimlari qaysi rivojlanish davriga to'g'ri keladi?	1	2	5	4
11.	XIX asrning oxiridan ilmiy va o'quv fani	4	5	3	2

	sifatida jismoniy tarbiyaning nazariyasi va usuliyati shakllana borishi qaysi rivojlanish davriga to'g'ri keladi?				
12	Qaysi rivojlanish davri jismoniy tarbiya haqidagi nazariy bilimlarni intensiv to'planishi, uyg'onish davridan XIX asrning oxirigacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi?	3	4	5	2
13	“Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PQ-3031-sonli qaror qachon qabul qilingan?	2017-yil 3-iyunda	2018-yil 3-iyunda	2019-yil 3-iyunda	2016-yil 3-iyunda
14	Jismoniy tarbiya jarayonida qo'llanila boshlangan birinchi usuliyatlarning yaratilishi qaysi rivojlanish davriga to'g'ri keladi?	2	3	4	5
15	Qaysi rivojlanish davrida jismoniy tarbiya nazariyasiga asos solindi deb hisobga olinib, shu soha bo'yicha ilmiy farazlar va bilimlar to'planishi orqali mustaqil fan sifatida ajralib chiqdi?	3	5	2	4
16	Rekreatsiya so'zining manosi qanday?	jismoniy tiklanish	jismoniy reabilitatsiya	jismoniy harakat	jismoniy rivojlanganlik
17	Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining asosiy tushunchalari tarkibiga kiruvchi tushunchani toping!	umumiy jismoniy tayyorgarlik	jismoniy tarbiya	jismoniy tayyorgarlik	jismoniy kamolot
18	Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining asosiy tushunchalari tarkibiga kiruvchi tushunchalar ichidan asosiy tushunchani ajrating!	jismoniy tayyorgarlik	umumiy jismoniy tayyorgarlik	kasbiy-jismoniy tayyorgarlik	sport tayyorgarligi
19	Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining asosiy tushunchalari to'g'ri ko'rsatilgan qatorni	jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanganlik, jismoniy	umumiy jismoniy tayyorgarlik, kasbiy-jismoniy	jismoniy tayyorgarlik, kasbiy-jismoniy tayyorgarlik,	jismoniy harakat, jismoniy mashq, umumiy

	toping!	yetuklik, jismoniy kamolot, jismoniy sifatlar	tayyorgarlik, sport tayyorgarligi, sport trenirovkasi	sport trenirovkasi	jismoniy tayyorgarlik, kasbiy- jismoniy tayyorgarlik
20	Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining asosiy tushunchalari tarkibiga kiruvchi tushunchalar to'g'ri ko'rsatilgan qatorni toping!	umumiy jismoniy tayyorgarlik, kasbiy-jismoniy tayyorgarlik, sport tayyorgarligi, sport trenirovkasi	jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanganlik, jismoniy yetuklik, jismoniy kamolot, jismoniy sifatlar	jismoniy tayyorgarlik, kasbiy-jismoniy tayyorgarlik, sport trenirovkasi	jismoniy harakat, jismoniy mashq, umumiy jismoniy tayyorgarlik, kasbiy-jismoniy tayyorgarlik
21	... bu sog'lomlashtiruvchi jarayon bo'lib, inson organizmining vazifalari va shakllari o'zgarishining asta-sekin qaror topishidir. Nuqtalar o'rnini to'ldiring!	Jismoniy rivojlanish	jismoniy kamolot	jismoniy sifatlar	jismoniy harakat
22	Rivojlanishning o'sib boorish jarayonini nechta fazaga ajratish mumkin?	3	2	5	4
23	“Motor vistserial reflekslari” nazariyasi kimga tegishli?	M.R.Magendovich	P.F.Lesgaft		
24	Jismoniy bilimlar nazaryasining asoschisi kim?	P.F.Lesgaft	M.R.Magendovich	L.P.Matveev	B.A.Ashmarin
25	Jismoniy madaniyat nazariyasining asosiy tushunchalari ichidan keng va jamlovchi tushunchani ko'rsating!	Jismoniy madaniyat	Jismoniy tarbiya	Jismoniy rivojlanish	Jismoniy tayyorgarlik
26	Amaliy jismoniy tarbiya qanday turlarga bo'linadi?	kasbiy-amaliy va harbiy-amaliy turlarga	maxsus-amaliy va harbiy-amaliy turlarga	umumiy-amaliy, kasbiy-amaliy va harbiy-amaliy turlarga	umumiy-amaliy, maxsus-amaliy turlarga
27	Nechanchi asrlargacha sportga dam olish, ko'ngil ochish, so'ng, jismonan yuqori sport ko'rsatkichga erishish vositasi, musobaqalarda g'alaba qozonish tarzidagi faoliyat deb qaralgan.	XIX asrning oxiri va XX asrning boshlarigacha	XVIII asrning oxiri va XIX asrning boshlarigacha	XIX asrning boshlarigacha	XVII asrning oxiri va XVIII asrning boshlarigacha
28	Sport asosan necha ko'rinishda o'zining	3	4	5	6

	nazariyasi va amaliyotini rivojlanishi bilan namoyon bo'ladi?				
29.	Davlat ta'lim muassasalari va qurolli kuchlar tizimi jismoniy tarbiya jarayonida sport qanday namoyon bo'ladi?	o'quv predmeti sifatida	ommaviy-ko'ngilli sport sifatida	katta sport sifatida	havaskor sport sifatida
30.	... jismoniy tarbiyaning g'oyaviy, ilmiy-metodik negizlari birligidan, shuningdek, Respublika fuqarolarining jismoniy tarbiyasini amalga oshiradigan va nazorat qiladigan tashkilotlar va muassasalar birligidan iborat. Nuqtalar o'rnini to'ldiring!	Jismoniy tarbiya tizimi	Jismoniy tarbiya asoslari	Jismoniy tarbiya tashkilotlari	Jismoniy tarbiya jarayoni
31.	O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni qachon qabul qilingan?	1992-yil 14-yanvarda	2000-yil 26-mayda	2015-yil 4-sentabrda	2002-yil 24-oktabrda
32.	O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni necha marta yangi tahrirda qabul qilingan?	2	3	4	5
33.	O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni birinchi marta nechanchi yilda tahrir qilingan?	2000-yil 26-mayda	1992-yil 14-yanvarda	2015-yil 4-sentabrda	2002-yil 24-oktabrda
34.	O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni so'ngi marta nechanchi yilda tahrir qilingan?	2015-yil 4-sentabrda	2000-yil 26-mayda	1992-yil 14-yanvarda	2002-yil 24-oktabrda
35.	O'zbekiston Respublikasining 1992-yil 14-yanvarda qabul qilingan "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni necha moddadan iborat bo'lgan?	28	27	26	30
36.	2000-yil 26-maydagi O'zbekiston Respublikasining yangi	27	28	26	30

	tahrirdagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni necha moddadan iborat bo‘lgan?				
37	2015-yil 4-sentabrdagi yangi tahrirda qabul qilingan qonun necha bob va moddalardan iborat bo‘ldi?	8 bob 47 modda	8 bob 27 modda	8 bob 37 modda	7 bob 47 modda
38	“Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonunining qaysi bobi “Sport zaxirasini tayyorlash” deb nomlangan?	5	4	6	7
39	O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish to‘g‘risida”gi PF-3154-son Farmoni qachon qabul qilingan?	2002-yil 24-oktabrda	2019 yil 26 avgustda	2000-yil 26-mayda	1992-yil 14-yanvarda
40	“O‘zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish to‘g‘risida”gi PF-3154-son Farmoni Prezidentimizning qaysi farmoniga asosan o‘z kuchini yo‘qotgan?	2019 yil 26 avgustdagi PF-5787-sonli	2018 yil 5 iyuldagi 508-sonli	2018 yil 5 martdagi PF-5368-son Farmoni	2018 yil 5 martdagi PQ-3583-son
41	O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Qishloq joylardagi bolalar sporti obyektlarida band bo‘lgan ayol sport ustozlari mehnatini rag‘batlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori qachon qabul qilingan?	2010-yil 1-aprelda	2010-yil 11-martda	2000-yil 26-mayda	1992-yil 14-yanvarda
42	O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “O‘quvchi va talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz sport musobaqalari tizimini tashkil etish to‘g‘risida”gi qarori qachon qabul qilingan?	2003-yil 3-iyunda	2009-yil 29-iyunda	2010-yil 11-martda	2000-yil 26-mayda
43	O‘zbekistonda jismoniy tarbiyani tashkil etishning	2	3	4	5

	nechta shakli mavjud?				
44	Sport jamiyatlari kengashlarining faoliyatini qaysi tashkilot muvofiqlashtirib turadi?	sport qo'mitasi	Sport vazirligi	Sport maktablari	Markaziy kengash
45	Jismoniy tarbiya jarayonida nechta asosiy vazifa hal etiladi?	3	4	5	2
46	Jismoniy madaniyat tizimining nechta umumiy tamoyillari mavjud?	3	4	5	6
47	Jismoniy tarbiya tizimining asoslari to'g'ri ko'rsatilgan qatorni toping!	G'oyaviy asosi, iqtisodiy asosi, xuquqiy asosi	Uslubiy asos, tarbiyaviy asosi, ta'limiy asosi	Dasturiy-me'yoriy asos, qonuniy asosi,	G'oyaviy asosi, tarbiyaviy asosi, ta'limiy asosi
48	Jismoniy tarbiya tizimining asoslari nechta?	5	4	6	7
49	... bu tanlangan sport turida yuqori sport natijalariga erishishga yo'naltirilgan pedagogik ixtisoslashtirilgan sport takomillashuvi jarayonidir. Nuqtalar o'rnini to'ldiring!	Sport mashg'uloti	Jismoniy tarbiya darsi	Jismoniy tarbiya daqiqalari	Sport bayrami
50	Quldorlik davrida jismoniy madaniyat va sport qaysi davlatlarida keng tarqalgan edi?	Yunoniston va Rim	Rossiya va Xitoy	Amerika va Afrika	Angliya va Germaniya
51	O'rta asrlarda jismoniy madaniyat tarixi uning rivojlanishida necha bosqichdan iborat bo'ldi?	3	4	5	6
52	Jismoniy tarbiyaning davlat shakllari dastlab qachon paydo bo'lgan?	miloddan avvalgi 1-ming yillikda	miloddan avvalgi 4-ming yillikda	miloddan avvalgi 3-ming yillikda	miloddan avvalgi 2-ming yillikda
53	... belgilangan, tanlangan mavzuning dolzarbligi, o'rganilganligi, ilmiy amaliy mohiyati va ahamiyati xulosa, foydalanilgan adabiyotlar ro'yhatining ketma-ketligi tarzida yoziladi. Nuqtalar o'rnini to'ldiring!	Ma'ruza	Referat	Avtoreferat	Ilmiy maqola
54	Ilmiy-tadqiqot ishining dastlabki eng oddiy turini ko'rsating?	Referat	Avtoreferat	Monografiya	Dissertatsiya
55	Ilmiy ishlar tahlilining siqiq hajmdagi ifodasi	Taqriz	Avtoreferat	Monografiya	Dissertatsiya

	nima deyiladi?				
56	Dissertatsiya so'zining ma'nosi qanday?	lotincha so'z, muloxaza, tadqiqot degan ma'noni ifodalaydi	lotincha so'z bo'lib, "kuzatish", "tekshirish" degan ma'noni beradi	yunoncha so'z bo'lib, "monos" yakka, "grafo" yozaman degan ma'noni beradi	"kuchni sinab ko'rish" degan ma'noni anglatadi
57	Taqriz so'zining ma'nosi qanday?	lotincha so'z bo'lib, "kuzatish", "tekshirish" degan ma'noni beradi	lotincha so'z, muloxaza, tadqiqot degan ma'noni ifodalaydi	yunoncha so'z bo'lib, "monos" yakka, "grafo" yozaman degan ma'noni beradi	"kuchni sinab ko'rish" degan ma'noni anglatadi
58	... nashr qilingan adabiyotlarni tartibga soladi va ro'yhatini tuzib chiqadi. Nuqtalar o'rmini to'ldiring!	Bibliografiya	Referat	Avtoreferat	Monografiya
59	Trenirovka mashg'ulotining boshidan ohirigacha mashg'ulot zichligini aniqlash maqsadida mashg'ulotning asosiy vaqti samarasiga baho berish uchun qaysi usuldan foydalaniladi?	Xronomerlash	Pulsometrlash	Pedagogik kuzatish	Pedagogik tajriba
60	Qaysi metoddan foydalanishda kuzatuvchi hayotda uchraydigan oddiy sharoitdan bir oz o'zgargan muhitni yaratib tajriba o'tkazadi?	Modulli eksperiment	Pedagogik kuzatish	Pedagogik tajriba	Tabiiy tajriba
61	"Fan matematikadan foydalanishga muayassar bo'lgandagina o'zining takomiliga yetadi» - degan fikr kimga tegishli?	Pol Lafarg	Lestgaft	Matveev	Novikov
62	... deganda maqsadli savollar tizimiga respondentning og'zaki javoblarini olishga asoslangan axborot olish usuli tushuniladi. Nuqtalar o'rmini to'ldiring!	Intervyu	Suhbat	Individual so'rov	Sirtqi so'rov
63	O'rganilayotgan masalani	Suhbat	Intervyu	Pedagogik	Tabiiy tajriba

	ikki tomonlama (yoki ko'p tomonlama) muxokama qilish yo'li bilan shaxsni o'rganish va axborot olish usuli nima deyiladi?			tajriba	
64	... jismoniy tarbiya qonuniyatlarining talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumlaridir. Nuqtalar o'rmini to'ldiring!	Jismoniy mashq	Jismoniy madaniyat	Jismoniy harakat	Jismoniy rivojlanish
65	Kim harakatlarning fiziologik mexanizmi bosh miya po'stloq qismining to'plash xususiyati bilan bog'liqligini birinchi, ikkinchi signal sistemasi, shartli hamda shartsiz reflekslarning aktiv ishtirokida vujudga kelishini ilmiy isbotladi.	I.P.Pavlov	I.M.Sechenov	A.D.Novikov	L.P.Matveev
66	Texnika so'zining ma'nosi qanday?	grekcha so'z bo'lib, "bajarish san'ati" degan ma'noni bildiradi	lotincha so'z bo'lib, "bajarish san'ati" degan ma'noni bildiradi	yunoncha so'z bo'lib, "bajarish san'ati" degan ma'noni bildiradi	inglizcha so'z bo'lib, "bajarish san'ati" degan ma'noni bildiradi
67	Harakat vazifasini oson, samarali hal qilish uchun tanlangan harakat akti (faoliyat)ni - ... deb atash qabul qilingan.	jismoniy mashq texnikasi	jismoniy mashq	jismoniy mashq taktikasi	jismoniy mashq tuzilishi
68	Harakat texnikasining asosi deganda nimani tushunasiz?	harakatni bajarish uchun qo'yilgan vazifani hal qilishda ijroni amalga oshirish uchun zarur bo'lgan, qo'llanilgan harakatlar yoki harakat faoliyati tizimidagi o'zak qism tushuniladi.	harakatning asosiy mexanizmini bajarishni osonlashtiradigan, unga yordam beradigan, mashq harakat tarkibidagi harakat bo'laklari tushuniladi.	Harakat vazifasini oson, samarali hal qilish uchun tanlangan harakat akti	jismoniy tarbiya qonuniyatlarining talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumlaridir.
69	Harakat texnikasining	harakatning	harakatni	Harakat	jismoniy

	zvenosi deganda nimani tushunasiz?	asosiy mexanizmini bajarishni osonlashtiradigan, unga yordam beradigan, mashq harakat tarkibidagi harakat bo'laklari tushuniladi.	bajarish uchun qo'yilgan vazifani hal qilishda ijroni amalga oshirish uchun zarur bo'lgan, qo'llanilgan harakatlar yoki harakat faoliyati tizimidagi o'zak qism tushuniladi.	vazifasini oson, samarali hal qilish uchun tanlangan harakat akti	tarbiya qonuniyatlarining talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumlaridir.
70	Amaliyotda tananing fazodagi holatini nimaga qarab tavsiflaymiz.	harakatning traektoriyasi	dastlabki holatga	harakat koordinatlariga	tananing vertikal (tik) holatiga
71	Jismoniy tarbiyada amplitude deganda nima tushuniladi?	tananing ayrim qismlarining og'ish harakatlari tushuniladi	mayatnikning tinch holatiga nisbatan o'ng va chapga og'ishi (graduslari) tushuniladi	harakat trayektoriyasi	harakat koordinatlari
72	Harakatning tezligi deganda nima tushuniladi?	inson jismining yoki uning ayrim a'zosining ma'lum vaqt birligi ichida fazoda o'rin almashishi tushuniladi.	tananing ayrim qismlarining og'ish harakatlari tushuniladi	mayatnikning tinch holatiga nisbatan o'ng va chapga og'ishi (graduslari) tushuniladi	harakatning asosiy mexanizmini bajarishni osonlashtiradigan, unga yordam beradigan, mashq harakat tarkibidagi harakat bo'laklari tushuniladi.
73	Tezlikni qisqa vaqt davomida oshirilishi ... deb ataladi. Nuqtalar o'rnini to'ldiring!	Tezlanish	Harakatning tezligi	Tezlik	Chaqqonlik
74	Harakat yuqori tezlikda boshlanib, maromi tezlashib va sekinlashib borsa, bu kabi harakat nima deb nomlanadi.	keskin harakat	harakatning tezligi	tezlanish	notekis harakat
75	Harakatning tempi (sur'ati) deganda nima tushuniladi?	harakat akti, faoliyati tsikli (davri)ning qaytarilish	inson jismining yoki uning ayrim	tananing ayrim qismlarining og'ish	mayatnikning tinch holatiga nisbatan o'ng va chapga

		chastotasi yoki ma'lum vaqt birligi ichida bajarigan harakat tushuniladi.	a'zosining ma'lum vaqt birligi ichida fazoda o'rin almashishi tushuniladi.	harakatlari tushuniladi	og'ishi (graduslari) tushuniladi
76.	Harakat ritmi deganda nima tushuniladi?	aktiv muskul zo'riqishi va uni taranglashishini ma'lum vaqt ichida passiv va kuchsiz harakat fazalari bilan bog'liq holda namoyon bo'ladigan xarakterli tomonlarini tushunamiz.	harakat akti, faoliyati tsikli (davri)ning qaytarilish chastotasi yoki ma'lum vaqt birligi ichida bajarigan harakat tushuniladi.	inson jismining yoki uning ayrim ayrim a'zosining ma'lum vaqt birligi ichida fazoda o'rin almashishi tushuniladi.	tananing ayrim qismlarining og'ish harakatlari tushuniladi
77.	Harakatlarning kuchi nechtaga bo'linadi?	2	3	4	5
78.	Tashqi kuch to'g'ri ko'rsatilgan qatorni toping?	tananing o'z og'irligi (vazni)dan vujudga keladigan kuch, tayanish reaksiyasi kuchlari,	harakat tayanch apparatining passiv kuchi, reaktiv kuchlar, tayanish reaksiyasi kuchlari	tananing o'z og'irligi (vazni)dan vujudga keladigan kuch, reaktiv kuchlar, tayanish reaksiyasi kuchlari	tashqi ta'sir qarshiligi, reaktiv kuchlar, tayanish reaksiyasi kuchlari
79.	Yo'nalishi, amplitudasi tezligi va boshqalari harakat vazifasini hal qilishga mos keladi. Gap qanday harakat haqida ketyapti?	to'g'ri harakatlar	noto'g'ri harakatlar	tejamli harakatlar	jadallik bilan bajariladigan harakatlar
80.	Qisman bo'lsa-da, qo'yilgan harakat vazifasiga muvofiq bo'lmagan harakatlar. Gap qanday harakat haqida ketyapti?	noto'g'ri harakatlar	to'g'ri harakatlar	tejamli harakatlar	jadallik bilan bajariladigan harakatlar
81.	Tejamli harakatlar deb nimaga aytiladi?	harakatni bajarishdan ko'zlangan maqsadga minimal darajada zarur bo'ladigan	qisman bo'lsa-da, qo'yilgan harakat vazifasiga muvofiq bo'lmagan	yo'nalishi, amplitudasi tezligi va boshqalari harakat vazifasini hal qilishga mos	jadallik bilan bajariladigan harakatlar

		harakatlar	harakatlar	keladi	
82	Siklik harakatlar to'g'ri ko'rsatilgan qatorni toping?	suzish, eshkak eshish, velosipedda harakatlanish, yurish, yugurish va boshqalar	gimnastika, sport o'yinlari, yakka kurashlar, qilichbozlik va boshqalar	nayza uloqtirish, uzunlikka sakrash, balandlikka sakrash va boshqalar	gimnastika, sport o'yinlari, balandlikka sakrash va boshqalar
83	Atsiklik harakatlar to'g'ri ko'rsatilgan qatorni toping?	gimnastika, sport o'yinlari, yakka kurashlar, qilichbozlik va boshqalar	suzish, eshkak eshish, velosipedda harakatlanish, yurish, yugurish va boshqalar	nayza uloqtirish, uzunlikka sakrash, balandlikka sakrash va boshqalar	gimnastika, sport o'yinlari, balandlikka sakrash va boshqalar
84	Aralash harakatlar to'g'ri ko'rsatilgan qatorni toping?	nayza uloqtirish, uzunlikka sakrash, balandlikka sakrash va boshqalar	gimnastika, sport o'yinlari, yakka kurashlar, qilichbozlik va boshqalar	suzish, eshkak eshish, velosipedda harakatlanish, yurish, yugurish va boshqalar	gimnastika, sport o'yinlari, balandlikka sakrash va boshqalar
85	Anaerob harakatlar deb nimaga aytiladi?	maksimal (yuqori darajada) quvvat sarflash bilan bajariladigan mashqlar	submaksimal (o'ta yuqori) quvvat sarflashni talab qiladigan mashqlar	katta quvvat sarflab bajariladigan harakatlarga	gimnastika, sport o'yinlari, yakka kurashlar, qilichbozlik va boshqalar
86	Submaksimal (o'ta yuqori) quvvat sarflashni talab qiladigan mashqlar to'g'ri ko'rsatilgan qatorni toping?	800 m.ga, 1000, 1500, 3000 m.ga yugurishlar	10 000, 20 000 m.ga marafon yugurishlar	nayza uloqtirish, uzunlikka sakrash, balandlikka sakrash	gimnastika, sport o'yinlari, yakka kurashlar, qilichbozlik
87	Faoliyatini bajarishidagi nerv muskul zo'riqishini, tashqi tomondan bir biriga o'xshashligi, harakat texnikasi tarkibidagi ayrim harakatlarni o'rgatishi lozim bo'lgan mashq texnikasiga o'xshashligi, yaqinligi orqali o'zlashtirishni osonlashtiruvchi jismoniy mashqlar nima deb nomlanadi?	yo'llanma beruvchi mashqlar	asosiy (yoki musobaqa) mashqlar	erkin mashqlar	zaruriy hayotiy-amaliy mashqlar
88	O'quv dasturlari mazmuniga kiritilgan,	asosiy (yoki musobaqa)	yo'llanma beruvchi	erkin mashqlar	zaruriy hayotiy-amaliy

	tarbiyalash yoki rivojlantirishda qo'llash uchun o'zlashtiriladigan faoliyatlar qanday mashqlar deyiladi?	mashqlar	mashqlar		mashqlar
89	Tabiatning tabiiy kuchlari ko'rsatilgan qatorni toping!	Quyosh nuri, suv va havo	Quyosh nuri, suv va havo, gigiyenik omillar	Quyosh nuri, suv va havo, tashqi muhit	Quyosh nuri, suv va iqlim
90	Quyosh nurida mavjud bo'lgan vitamin qaysi?	D	B	A	C
91	Bolalar va o'smirlar gigiyenasi necha yoshgacha bo'lgan bolalar va o'smirlarning salomatligini saqlash va mustahkamlash masalalari bilan shug'ullanadi	16—17 yoshgacha	17—18 yoshgacha	17—20 yoshgacha	14—15 yoshgacha
92	Maktabgacha tarbiya yoshidagi va maktab yoshidagi bolalar necha soatda ovqatlanishi kerak	4 - 4,5 soatda	5 - 5,5 soatda	3 - 4,5 soatda	6 - 7,5 soatda
93	Nonushta sutkali kaloriyaning taxminan nech %ini tashkil etishi kerak?	25%ini	35—40%ni		
94	Tushlik sutkali kaloriyaning taxminan nech %ini tashkil etishi kerak?	35—40%ni	25%ini	30%ini	50%ini

Nazorat uchun savollar

1. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi.
2. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining vazifalari.
3. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani ilmiy fan sifatida.
4. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani amaliy fan sifatida.
5. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani predmeti.
6. Jismoniy madaniyat nazariyasi fanining mazmuni va tuzilishi.
7. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining rivojlanishi davrlarining tasnifi.
8. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanidan ajralib chiqqan mustaqil fanlar va ularning o'zaro uzviyligi.
9. Jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasining paydo bo'lishini ob'ektiv va subektiv sabablari.
10. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining boshqa fanlar bilan bog'liqligi.
11. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani doirasida talabaning bilimiga qo'yiladigan talablar.
12. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani doirasida talaba qanday ko'nikma va malakalarga ega bo'ladilar.
13. Jismoniy tarbiya nazariyasining manbalari
14. Jismoniy madaniyat tushunchasi uning turlari - tadbikiy, bazaviy, xamda sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati.
15. Jamiyat jismoniy madaniyatining rivojlanganligi darajasi va uning xizmatlari, jamiyat a'zosining jismoniy madaniyatililigi tasnifi.
16. Jismoniy tarbiya, jismoniy bilimlar, harakatga o'rgatish jismoniy bilimlar haqida tushunchalar.
17. Jismoniy tayyorgarlik tushunchasi, uning ko'rsatkichlari.
18. SHarq mutafakkirlarining tarixiy asarlari, xalkq pedagogikasi, diniy adabiyotlarda tan tarbiyasi muammolarini yoritilishi.
19. Maxsus jismoniy tayyorgarlik, kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi, sport tayyorgarligi tushunchalarining tasnifi.
20. Sport tushunchasi, sportning ijtimoiy mohiyati, sport tayyorgarligi.
21. Sport - o'quv predmeti sifatida, sport pedagogikasi fanlarining qisqacha tasnifi.
22. Sport turlarining turkumlanishi.
23. Mamlakat jismoniy madaniyati tizimining buginlari va ularning mazmuni.
24. Mamlakatimizning milliy sport turlari va xalq o'yinlari jismoniy madaniyatimizning vositasi sifatida.
25. Sport turlari bo'yicha tayyorgarligi darajalari (sport razryadlari), unvonlar va ularni berish nizomining taxlili.
26. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi qonuni tarkibi qanday?
27. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi qonunning mazmuni?
28. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi qonunining yangi tahrirlarining bir-biridan farqi qanday?
29. Bolalar sportini rivojlantirish bo'yicha O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan qabul qilingan Farmonlar?
30. Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasining maqsadi va vazifalari?
31. Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi tomonidan amalga oshirilgan ishlar?
32. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Qishloq joylardagi bolalar sporti obyektlarida band bo'lgan ayol sport ustozlari mehnatini rag'batlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori mazmuni?
33. O'quvchi va talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan sport musobaqalarini o'tkazish bo'yicha qanday qarorlar qabul qilingan?

34. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat dasturi Kontseptsiyasi mazmuni?
35. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi?
36. Uzluksiz ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi?
37. Jismoniy tarbiyaning tarixiy xususiyatlari?
38. Jismoniy tarbiyaning yuzaga kelishi va rivojlanishi sabablari
39. Jismoniy mashqlar paydo bo'lishining sabablari
40. Jismoniy madaniyat tizimi ijtimoiy tashkilot sifatida
41. Jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyoti uchun davlat direktiv hujjatlarining ahamiyati
42. O'zbekistonda jismoniy tarbiyani tashkil etishning qanday shakllari bor?
43. Jamoa-havaskorlik jismoniy tarbiya tashkilotlariga qanday tashkilotlar kiradi?
44. O'zbekistonda qanday davlat va jamoat organlari jismoniy tarbiya tizimiga rahbarlik qiladilar ?
45. Jismoniy madaniyat tizimining maqsad va vazifalari?
46. Jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish vazifalari?
47. Jismoniy tarbiyaning ta'limiy vazifalari?
48. Jismoniy tarbiyaning tarbiyaviy vazifalar?
49. Jismoniy madaniyat tizimining umumiy tamoyillari?
50. Jismoniy tarbiyaning mehnat va xarbiy amaliyot bilan birligi prinsipi ?
51. Shaxsni xar tomonlama rivojlantirish prinsipi ?
52. Jismoniy tarbiyani solomlashtirishga yo'naltirish prinsipi
53. Jismoniy tarbiya tizimining asoslari?
54. Umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi?
55. Sport mashg'ulotlarining maqsad va vazifalari
56. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining tadqiqotlar olib borishi mumkin bo'lgan yo'nalishlar va ularda ko'tariladigan muammolar.
57. Ilmiy tadqiqot ishlarining shakllari.
58. Referat, avtoreferat, ilmiy referatning mazmuni va bir-biridan farqlanishi.
59. Tezes, ilmiy maqola, taqrizlarning tasnifi.
60. Bibliografiya, bibliografik tavsifnoma.
61. Monografiya, dissertatsiya va ularga taqrizlar yozishga oid bilimlar.
62. Suhbat, intervyu, so'rovnomalarda o'tkazish.
63. Matematik hisoblash ilmiy tadqiqot uslubi
64. Pedagogik kuzatish ilmiy tadqiqot metodi
65. Ilmiy tadqiqotning nazariy tahlil qilish
66. So'rovnoma orqali fikr olishning qanday turlari mavjud
67. Jismoniy mashqlar tushunchasi, jismoniy mashqlarning mazmuni.
68. Jismoniy mashqlarning paydo bo'lishining ob'ektiv va sub'ektiv sabablari.
69. Jismoniy mashqning shakli va strukturasi
70. Jismoniy mashq texnikasi, uning asosi, zvenolari, detallari
71. Ratsional sport texnikasi,
72. Harakatlarning tavsifi, tananing fazodagi holati.
73. Harakatning traektoriyasi, yo'nalishi, davom etishining vaqti.
74. Harakatning amplitudasi, tezligi.
75. Harakatning kuchi, tempi, ritmi.
76. Jismoniy mashqlar jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasi jarayonining asosiy vositasi sifatida
77. Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli.
78. Jismoniy mashq, texnikasi
79. Ratsional (muvofiq, to'g'ri tanlangan) sport texnikasi.
80. Harakatlarning tavsifi
81. ***Jismoniy mashqlarning klassifikatsiyasi (tasniflanishi)***

82. Jismoniy mashqlarni anatomik belgilari, harakatning shakli va quvvatiga qarab klassifikatsiyasi
83. ***Harakat sifatlarini rivojlantirish va sportning aloxida turlari tarzidagi jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi***
84. Sport turlari tarzidagi jismoniy mashqlarni klassifikatsiya qilish.
85. Jismoniy mashqlarning ta'sirini belgilovchi omillar
86. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari?
87. Gigiyena deganda nimani tushunasiz?
88. Shaxsiy gigiyena deganda nimani tushunasiz?
89. Jamoat gigiyenasi deganda nimani tushunasiz?
90. Bolalar va o'smirlar faoliyati gigiyenasi?
91. O'quvchilar gigiyenasiga rioya qilish sog'lom turmush tarzining asosi?
92. Jismoniy tarbiya jarayonida qanday vazifalar amalga oshiriladi?
93. Ishchanlik qobiliyati qanday omillarga bog'liq?
94. Harakat faoliyatlariga o'rgatishda ta'lim vazifasi qanday hususiyatlarga ega?
95. Kim maxsus mashqlarning odam psixikasiga, uning bir butun shaxsiga kuchli ta'sir etuvchi manba ekanligini eslatgan?
96. Tamoyil so'ziga ta'rif bering!
97. Jismoniy tarbiya jarayonida qanday tamoyillar biri-biridan farq qiladi?
98. Jismoniy tarbiyada tamoyillar tizimi deb nimaga aytiladi?
99. Harakat faoliyatini o'zlashtirish, mustahkamlash, takomillashtirishga ongli munosabat.
100. Tushunmasdan, ko'r-ko'rona taqlid tarzida o'qitishning salbiy oqibatlari.
101. Faollikni ta'lim jarayonida shakllantirish uslubiyotlari.
102. Vositali va vositasiz ko'rgazmalilik.

Baholash mezonlari Reyting ishlanmasi

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanidan 4-kurs talabalari bilimini nazorat qilish va baholash tizimini tashkil etish

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanidan talabalar bilimini baholash O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirining 2018 yil 9 avgustdagi 19-2018-sonli "Oliy ta'lim muassasalarida talabalar bilimini nazorat qilish va baholash tizimi to'g'risidagi nizomni tasdiqlash haqida"gi buyrug'i va shu asosda Namangan davlat universitetida ishlab chiqilgan "Namangan davlat universitetida talabalar bilimini nazorat qilish va baholash tizimi bo'yicha Yo'riqnoma" hamda 2018-2019 o'quv yili birinchi kurslari uchun talabalar bilimini nazorat qilish va baholash tizimi bo'yicha tayyorlangan ishlanma asosida amalga oshiriladi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanidan talabalar bilimini nazorat qilish oraliq va yakuniy nazorat turlarini o'tkazish orqali amalga oshiriladi. Talabalar bilimini baholash 5 baholik tizimda amalga oshiriladi. Oraliq nazortlardan 5, 4 va 3 baholarga o'zlashtirgan talabalar yakuniy nazorat turiga kirish huquqiga ega bo'ladi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanidan Oraliq nazorat semestr davomida ishchi fan dasturining tegishli bo'limi tugagandan keyin talabaning bilim va amaliy ko'nikmalarini baholash maqsadida o'quv mashg'ulotlari davomida (amaliy mashg'ulotlarda) yoki mashg'ulotlardan keyin (ma'ruza mashg'ulotlarida) ham o'tkaziladi. Bunda oraliq nazorat turi 2 marta o'tkaziladi. Oraliq nazorat (ma'ruza va amaliy mashg'ulotlar bo'yicha) umumlashtirilganda talaba 3 baholik natijaga erishmasa yakuniy nazoratga qo'yilmaydi va belgilangan muddatlarda topshira olmasa akademik qarzдор hisoblanadi. Baholashda Talabaning mashg'ulotlardagi ishtiroki va faolligi, talabalarning mustaqil ta'lim topshiriqlarini bajarishlarini ham e'tiborga olinadi. Amaliy mashg'ulotlar semestr davomida 10 soatga, seminar mashg'ulotlari 18 soatga tengligini xisobga olib har bir talaba amaliy va seminar mashg'ulotlar yakuniga qadar kamida 4-5 martadan baholanadi.

Yakuniy nazorat turini o'tkazish va mazkur nazorat turi bo'yicha talabaning bilimini baholash o'quv mashg'ulotlarini olib bormagan professor-o'qituvchi tomonidan yoki markazlashgan holda axborot kommunikatsiya texnologiyalarini qo'llagan holda amalga oshirilishi mumkin.

Jismoniy madaniyat yo'nalishi 2020-2021 o'quv yili 4 kurslari uchun

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanidan 7-semestrlarda talabalar bilimini nazorat qilish va baholash mezonlari.

2. Talabaning fan bo'yicha o'zlashtirishini baholash quyidagi turlar orqali amalga oshiriladi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanidan bir juftlik amaliy va seminar mashg'ulotda 7 tadan 9 nafargacha talaba joriy baholanadi.

Baho	Ko'rsatkich	Talabalarning bilim darajasi
5	A'lo	Darsga qatnashganligi, fan bo'yicha tutgan daftarining yaxshi yuritilganligi, mavzularning yoritilganligi, dars jarayonidagi faolligi, dars jarayonida berilgan 3 ta savolga to'g'ri javob bersa, mavzu yuzasidan 10 ta test topshiriqlarini 8 tadan yuqori yecha olsa.
4	Yaxshi	Darsga qatnashganligi, fan bo'yicha tutgan daftarining yaxshi yuritilganligi, mavzularning yoritilganligi, dars jarayonidagi faolligi, dars jarayonida berilgan 2 ta savolga to'g'ri javob bersa, mavzu yuzasidan 10 ta test topshiriqlarini 6 tadan yuqori yecha olsa.

3	Qoniqarli	Darsga qatnashganligi, fan bo'yicha tutgan daftarining yaxshi yuritilganligi, mavzularning yoritilganligi, dars jarayonidagi faolligi, dars jarayonida berilgan 1 ta savolga to'g'ri javob bersa, mavzu yuzasidan 10 ta test topshiriqlarini 4 tadan yuqori yecha olsa.
2	Qoniqarsiz	Darsga qatnashganligi, fan bo'yicha tutgan daftarining yaxshi yuritilganligi, mavzularning yoritilganligi, dars jarayonidagi faolligi, dars jarayonida berilgan 1 ta savolga ham to'g'ri javob bera olmasa, mavzu yuzasidan 10 ta test topshiriqlarini 2 tadan yuqori yecha olsa.

1- Oraliq nazorat (ON) yozma shaklda olinadi va u quyidagicha baholanadi.

Baho	Ko'rsatkich	Talabalarning bilim darajasi
5	A'lo	Xulosa va qaror qabul qilish. Ijodiy fikrlay olish. Mustaqil mushohada yurita olish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish, tasavvurga ega bo'lish.
4	Yaxshi	Mustaqil mushohada qilish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish, mohiyatini tushuntirish. Bilimga ega bo'lish, aytib berish tasavvurga ega bo'lish.
3	Qoniqarli	Mohiyatini tushuntirish. Bilimga ega bo'lish, aytib berish, tasavvurga ega bo'lish.
2	Qoniqarsiz	Aniq tasavvurga ega bo'lmaslik. Bilmaslik.

2- Oraliq nazorat (ON) amaliy shaklda olinadi va u quyidagicha baholanadi.

Baho	Ko'rsatkich	Talabalarning bilim darajasi
5	A'lo	Berilgan uch xil qiyinlik darajasidagi 30 ta testni belgilangan vaqt ichida 26 ta va undan yuqorisini yecha olsa
4	Yaxshi	Berilgan uch xil qiyinlik darajasidagi 30 ta testni belgilangan vaqt ichida 22 ta va undan yuqorisini yecha olsa
3	Qoniqarli	Berilgan uch xil qiyinlik darajasidagi 30 ta testni belgilangan vaqt ichida 15 ta va undan yuqorisini yecha olsa
2	Qoniqarsiz	Berilgan uch xil qiyinlik darajasidagi 30 ta testni belgilangan vaqt ichida 14 ta va undan kam yechasa

- Yakuniy nazorat (YaN)

Yozma ish shaklida bo'lsa:

Yakuniy nazorat "Yozma ish" shaklida belgilangan bo'lsa, yakuniy nazorat 5 baholik "Yozma ish" variantlari asosida o'tkaziladi. Yakuniy nazorat "Yozma ish" shaklida amalga oshirilganda, sinov ko'p variantli usulda o'tkaziladi. Xar bir variant 3 ta nazariy savoldan iborat. Nazariy savollar fan bo'yicha tayanch so'z va iboralar asosida tuzilgan bo'lib, fanning

semestrlarga ajratilgan barcha mavzularini o'z ichiga qamrab olgan. Har bir nazariy savolga yozilgan javoblar bo'yicha o'zlashtirish ko'rsatkichi 3-5 baho oralig'ida baholanadi. Talaba maksimal 5 baho olishi mumkin.

- Tayanch iboralar yoki savolni to'g'ri yoritish – **3**;
- Mustaqil yondashish, amaliy misollar keltirish – **1**;
- Grafik ishlanmalardan foydalanish – **1**;

Jami -5 baho

Test shaklida bo'lsa:

- 26 tadan 30 tagacha – **5**;
- 22 tadan 25 tagacha – **4**;
- 15 tadan 21 tagacha – **3**.

-