

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLY TA‘LIM FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
FARG‘ONA DAVLAT UNIVERSITETI**

G‘OFUROV AZIZBEK UMARJONOVICH

**SPORT PEDAGOGIKASI
FANLARI VA MUTAXASSISLIKKA
KIRISH**

(darslik)

6011200-Jismoniy madaniyat yo‘nalishi uchun

Farg‘ona – 2024

Muallif:

**G'ofurov Azizbek Umarjonovich
Farg'ona davlat universiteti
Magistratura bo'limi boshlig'i,
pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori
(PhD), dotsent**

Taqrizchilar:

**Xankeldiyev Sher Xakimovich
Farg'ona davlat universiteti
Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi
kafedrasi professori , pedagogika fanlari doktori**

**Jismoniy tarbiya va sport
mutaxasislarini qayta tayyorlash va
ularning malakasini oshirish institj
Farg'ona filiali "Jismoniy tarbiya
sport nazariyasi va uslubiyoti";
p.f.f.d (PhD),dotsent**

Darslik "jismoniy mdaniyat", "sport faoliyati" ixtisosliklari bo'lajak bakalavrlarining kasbiy nazariy va kasbiy amaliy tayyorgarligiga mansub eng dastlabki bilimlar, ularni kasbiy faoliyati mazmunidagi sport pedagogikasi fanlaridan sport pedagogik mahoratini oshirishga oid o'quv materialini boshlang'ich bilimlarini o'zida mujassamlashtirgan. Jismoniy madaniyat universitetlari, ularning filiallari, universitetlarning jismoniy tarbiya fakultetlari talabalari uchun mo'ljallangan.

O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligining
2024-yil 4-martdagi 55-sonli buyrug'ga asosan nashrga tavsiya etigan.

№ 55139

SO‘Z BOSHI

Ma'lumki, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish odam organizmini har tomonlama jismonan rivojlanishi va mustahkamlanishi, fiziologik funksiyalarning takomillashtirishi va sog'lomlashtirishga olib keladi.

Yurtimizda ijtimoiy-iqtisodiy va madaniy taraqqiyoti istiqbolini belgilash, jahon hamjamiyati mamlakatlari safidan munosib o'rin egallashga intilish yo'lidagi keng ko'lamli islohotlarni amalga oshirish bilan kechmoqda. Jahonning rivojlangan mamlakatlari tajribalarini o'rganish, mahalliy shart-sharoit, iqtisodiy va intellektual resurslarni inobatga olgan holda jamiyat hayotining barcha sohalarida tub islohotlarning amalga oshirilayotganligi yangidan yangi yutuqlarga erishishni ta'minlamoqda. Turli sohalarda yo'lga qo'yilayotgan xalqaro hamkorlik garchi o'z samarasini berayotgan bo'lsa-da, biroq milliy mustaqillikni har jihatdan mustahkamlash, erishilgan yutuqlarni boyitish, mavjud kamchiliklarni tezkor bartaraf etish jamiyat a'zolaridan alohida fidokorlik, jonbozlik, shijoat va qat'iyat ko'rsatishni talab etmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi PF-4947-sonli Farmoni, 2017-yil 20-apreldagi "Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-2909-son, 2017-yil 24-maydagi "Qishloq va suv xo'jaligi tarmoqlari uchun muhandis-texnik kadrlar tayyorlash tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3003-sonli, 2017-yil 30-iyundagi "Respublikada axborot texnologiyalari sohasini rivojlantirish uchun shart-sharoitlarni tubdan yaxshilash chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-5099-sonli Qarorida belgilangan maqsad va vazifalar ta'lim sifatini yuksaltirishga qaratilgan.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori, shuningdek, Prezidentning 2017-yilning 31-oktabr kunidagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqarish tizimini takomillashtirish, ommaviy sportni rivojlantirish, iqtidorli sportchilarni tanlash va tarbiyalash, sohani malakali kadrlar bilan mustahkamlash hamda zamonaviy sport inshootlarini barpo etish” masalalariga bag‘ishlangan yig‘ilishida belgilangan chora-tadbirlarda ko‘rsatib o‘tilgan talaba-yoshlarning darsdan bo‘sh vaqtlarini mazmunli o‘tkazish bo‘yicha o‘rtasida voleybol sport turini yanada rivojlantirish va uning ommaviylikini oshirish, ular o‘rtasida o‘tkaziladigan musobaqalarning muntazamligini ta‘minlash kabi vazifalarni belgilaydi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”ti PF-5368-sonli Farmoni hamda O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 6-apreldagi “Davlat ta‘lim muassasalari huzurida sport klublarini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 542-son qarorida belgilangan vazifalarini ijrosini ta‘minlash hamda O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirining 2018-yil 18-iyuldagi 14-sonli q/q O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirining 2018-yil 18-iyuldagi 54-sonli q/q ijrosini ta‘minlash yuzasidan qabul qilingan qarorlar ommaviy sport turlarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-sonli va O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 25-oktabrdagi “O‘quvchi va talaba-yoshlar o‘rtasida o‘tkaziladigan respublika sport musobaqalari tizimini yanada

takomillashtirish to‘g‘risida”gi 864-son qarori va vazirlikning 2018-yil 26-oktabrdagi 886-son buyrug‘ida belgilangan vazifalar ijrosini ta‘minlash maqsadida 04.04.2019-yil, 87-02-1839-sonli xatiga asosan, “Universiada – 2019” sport musobaqalarining Institut bosqichi, Toshkent shahar bosqichi hamda Respublika bosqichlarida faol eshtirok etish bo‘yicha muhim vazifalar amalga oshirildi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 16-martdagi “Futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3610-son qaroriga muvofiq, institutda talaba-yoshlarni futbolga keng jalb qilish va uning ommaviyligini oshirish, ular o‘rtasida o‘tkaziladigan sport musobaqalarning muntazamligini ta‘minlash vazifalari keng miqyosda amalga oshirilmoqda.

Prezidentimiz SH.M.Mirziyoyevning 2017-yil 9-martdagi “O‘zbekiston sportchilarini 2020-yilda Tokio shahrida (Yaponiya) o‘tkaziladigan XXXII Olimpiya o‘yinlari va XVI Paraalim piya o‘yinlariga tayyorlash haqida”gi PF -2821 sonli farmoni1 hamda boshqa huquqiy-me‘yoriy hujjatlar jismoniy tarbiya va sport sohasida ulkan islohotlar, beqiyos bunyodkorlik ishlarini amalga oshirish imkoniyatini yaratdi.

Ta‘kidlash joizki, sport turlarini rivojlantirish bilan bir qatorda, katta sport mavqeyini ko‘tarishga ham ustuvor ahamiyat qaratilmoqda. Yildan yilga Respublikamizda xalqaro va jahon miqyosidagi nufuzli musobaqalarni o‘tkazish an‘anaviy tadbirlar tarkibidan joy olmoqda. O‘zbek sportchilari Osiyo, Jahon va Olimpiya musobaqalarida yuksak natijalarga erishib, yurtimiz shuhratini jahon hamjamiyati oldida tarannum etib kelmoqda.

Albatta, sport turlari o‘zining murakkab harakatlari va jozibadorligi bilan ajralib turadi. Shuningdek, jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarining

shug‘ullanuvchilarga nisbatan o‘ziga xos talablari mavjud bo‘lib, ularga maxsus ta‘sir qilish kuchiga ega.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-4947-sonli Farmoni, 2017-yil 20-apreldagi “Oliy ta‘lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-2909-son, 2017-yil 24-maydagi “Qishloq va suv xo‘jaligi tarmoqlari uchun muhandis-texnik kadrlar tayyorlash tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3003-sonli, 2017-yil 30-iyundagi “Respublikada axborot texnologiyalari sohasini rivojlantirish uchun shart-sharoitlarni tubdan yaxshilash chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-5099-sonli Qarorida belgilangan maqsad va vazifalar ta‘lim sifatini yuksaltirishga qaratilgan.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori, shuningdek Prezidentning 2017-yilning 31-oktabr kunidagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqarish tizimini takomillashtirish, ommaviy sportni rivojlantirish, iqtidorli sportchilarni tanlash va tarbiyalash, sohani malakali kadrlar bilan mustahkamlash hamda zamonaviy sport inshootlarini barpo etish” masalalariga bag‘ishlangan yig‘ilishida belgilangan chora-tadbirlarda ko‘rsatib o‘tilgan talaba-yoshlarning darsdan bo‘sh vaqtlarini mazmunli o‘tkazish bo‘yicha o‘rtasida voleybol sport turini yanada rivojlantirish va uning ommaviylikini oshirish, ular o‘rtasida o‘tkaziladigan musobaqalarning muntazamligini ta‘minlash kabi vazifalarni belgilaydi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-sonli Farmoni hamda O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining

2018-yil 6-apreldagi “Davlat ta’lim muassasalari huzurida sport klublarini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 542-son qarorida belgilangan vazifalarini ijrosini ta’minlash hamda O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirining 2018-yil 18-iyuldagi 14-sonli q/q O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirining 2018-yil 18-iyuldagi 54-sonli q/q ijrosini ta’minlash yuzasidan qabul qilingan qarorlar ommaviy sport turlarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-sonli va O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 25-oktabrdagi “O‘quvchi va talaba yoshlar o‘rtasida o‘tkaziladigan respublika sport musobaqalari tizimini yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi 864-son qarori va vazirlikning 2018-yil 26-oktabrdagi 886-son buyrug‘ida belgilangan vazifalar ijrosini ta’minlash bo‘yicha muhim vazifalar amalga oshirildi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 16-martdagi “Futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3610-son qaroriga muvofiq, institutda talaba-yoshlarni futbolga keng jalb qilish va uning ommaviyligini oshirish, ular o‘rtasida o‘tkaziladigan sport musobaqalarning muntazamligini ta’minlash vazifalari keng miqyosda amalga oshirilmoqda.

Darslikning mazmuni shug‘ullanuvchilarga maxsus bilim va ko‘nikmalar bera olish bilan birga, sport tajribasini boyitishga ko‘maklashadi. Ushbu kitob talabalarni jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha bilim, malaka va ko‘nikmalarini yanada oshirishga yo‘naltirilgan. Darslik to‘rtta mustaqil va shu bilan birga o‘zaro mantiqiy bog‘langan qismlardan iborat.

Mazkur darslik Respublikamiz oliy ta'lim muassasalarining barcha bakalavr ta'lim yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan talabalar uchun mo'ljallangan bo'lib. Darslikda jismoniy tarbiya va sportning nazariy asoslari, yengil atletika (yugurish va sakrash), sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, stol tennisi) va suzish kabi sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish bo'yicha tavsiyalar va ma'lumotlar keltirilgan. Darslik Jismoniy madaniyat fan dasturi asosida tayyorlangan.

Ushbu darslikni nashrga tayyorlashda o'z maslahatlari va beminnat ko'rsatmalari bilan ko'maklashgan barcha mutaxassis-olimlarga hamda foydalanilgan adabiyotlar ro'yxatida ism-sharifi ko'rsatilgan kasbdoshlariga, ayniqsa, taqrizchilarga muallif o'z minnatdorchiligini bildiradi. Ishonamizki, mazkur darslik oliy ta'lim muassasalarining professor-o'qituvchilari, murabbiylari va talaba-yoshlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga yordam beradi.

I BOB. MAMLAKATIMIZ JISMONIY MADANIYATI JAMIYATIMIZ MADANIYATINI AJRALMAS QISMI

1.1. Jismoniy madaniyat va ommaviy sport harakatini tashkil qilish va boshqarish

Mazkur bo‘limda jismoniy madaniyat va sportning ijtimoiy vazifalari va ularni bajarish bilan bog‘liq ishlarni tashkil qilish hamda boshqarish haqida fikr yuritamiz. Hozirgi jamiyatda jismoniy madaniyat va sport ijtimoiy hayotning murakkab va ko‘p qirrali jarayonlaridan biri hisoblanadi. Bizning bugungi mustaqil davlatimizda u bir qator muhim va jamiyat taraqqiyoti bilan bog‘liq bo‘lgan ijtimoiy vazifalarni o‘z ichiga oladi. Bularga quyidagilarni misol keltirish mumkin:

- har bir fuqaroni salomatligini saqlash va mustahkamlash va u orqali millat genafondini yaxshilash;

- butun aholini, ayniqsa, o‘sib kelayotgan yosh avlodni har tamonlama uyg‘un rivojlantirish va tarbiyalash;

- umumxalq jismoniy madaniyatini rivojlantirish;

- mehnat unumdorligini oshirish va jismoniy mehnat qadriyatini ulug‘lash;

- zarur holatda Vatan manfaati va chaqirig‘iga tayyor turish;

- dunyo hamjamiyati bilan tinchlik, do‘stlik va hamkorlik aloqalarini mustahkamlash;

- har bir shaxsning moddiy va ma‘naviy dunyoni anglash va mustaqil kamolga yetish va b.

Bunday ijtimoiy-pedagogik vazifalarni amalga oshirishda jismoniy madaniyat va sport mutaxassislari, ya‘ni o‘qituvchilar sport murabbiylari hamda boshqa jismoniy madaniyat harakatini tashkil etuvchi va boshqaruvchilar katta bilim, malaka va ko‘nikmalar, shuningdek, amaliy

tajribalarga ega bo'lishi kerak. Bugungi kunda Respublikamizda jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirish uchun yaratilayotgan imkoniyatlar aholi jismoniy madaniyatini oshirish uchun kuchli turtki bo'lib xizmat qilmoqda. Mutaxassis sifatida aytishimiz mumkinki, jismoniy madaniyat va sportni aholi o'rtasida, ayniqsa, talabalar va o'quvchi-yoshlar o'rtasida rivojlantirish uchun davlatimiz sarflayotgan mablag', moliyaviy-iqtisodiy va moddiy tovar boyliklari hech bir mamlakatda yo'q. Eng rivojlanib borayotgan Xitoy, Koreya singari davlatlarda jismoniy madaniyat va sport (JMS) uchun sarflanayotgan mablag'ning 40% gina davlat byudjetidan sarf qilinadi. Qolgan 60% mablag' o'z-o'zini ta'minlash orqali ishlab topiladi. Bu AQShdek davlatda 100% tashkil etadi, ya'ni davlat aholi JMSni rivojlantirish uchun juda kam mablag' sarflaydi.

Davlatimiz tomonidan yangi, mustaqillik g'oyalari bilan qurollangan, komil shaxsni tarkib toptirish dasturi hamisha dolzarb bo'lib, u bugungi kunning talabini aks ettiradi. Shunga qaramasdan, bozor iqtisodiyoti sharoitida faqat barkamol shaxsni tarbiyalab qolmasdan, uning tashabbuskorlik va tadbirkorlik sifatlari ham rivojlantirish talab etiladi. Bu sifatlarsiz bozor iqtisodi sharoitida shaxsning barkamolligi to'la yuzaga chiqmaydi.

Boshqaruv fani nazariyachilarining fikriga ko'ra, boshqarilayotgan tizim qanchalik qiyin bo'lsa, uning boshqaruvchisiga, ya'ni menejeriga shunchalik katta va qattiq talab qo'yiladi. Chunki uning boshqaruvdagi birgina xatosi butun jamiyat, iqtisodiyot va axloq uchun juda qimmatga tushishi, butun jarayonni to'xtatib qo'yishi mumkin.

Talabalar va o'quvchi-yoshlar jismoniy madaniyatini, shuningdek, sportni boshqarish tizimining qiyinligi va unga qo'yiladigan talabning kuchliligi mustaqillik sharoitida yanada ortib boradi, chunki u talaba va o'quvchi-yoshlarning salomatligini ta'minlovchi ijtimoiy, iqtisodiy va

profilaktik jarayon hisoblanadi, ya'ni yoshlar va umuman xalq salomatligi yurt boyligidir. Bu bugungi kunda hukumatimiz tomonidan olib borilayotgan siyosatning ustuvor yo'nalishi hisoblanadi. Bu JMS sohasida o'qituvchilar, menejerlar imidjini shakllanishi va yanada barqarorlashuvini tezlashtiradi, uning obro'yini oshiradi va mustaqil faoliyat ko'rsatishga yo'naltiradi. JMS o'qituvchilari, murabbiylari va menedjerlarining ilmiy asoslangan faoliyatini boshlang'ich shakllanishiga uning tuman, shahar, viloyat miqyosida olib borgan faoliyatidagi tajribalari asos bo'ladi. Demak, boshqaruv malakalari ham bosqichma-bosqich shakllanib boradi. Boshqaruv san'ati qisqa vaqtda odamlar axloqini, yurish-turishini, mehnatga bo'lgan munosabatini butunlay o'zgartirib yubora olishi mumkin. Buning uchun JMS mutaxassislari quyidagi insoniy va kasb sifatlariga ega bo'lishi kerak: takilotchilik talanti; muomala madaniyati, odamlarni tanlay bilish; analiz va tahlil qilish; ishda sog'lom muhit yaratish, har qanday fikrni hurmat qilish, o'z atrofiga ishchan va tashabbuskorlarni to'plab, kuchli jamoa tuzish; odamlarni tushunish, til topa bilish; adolatlilik, o'zaro yordam, huquqiy savodxon, ozoda kiyinib yurish, ochiq chexra, odamlarga yordam berishga doim tayyor bo'lib turish, xushqad, xushmuomala, muntazam mashq qilish, ishonch bilan qadam tashlash, tanqidni o'z foydasiga deb bilish, turli fan asoslari va turli mavzularda suhbatga kirisha olish, yangiliklardan doimo xabardor bo'lib yurish va b. Bu sifatlar talaba va o'quvchi-yoshlar jismoniy madaniyatini samarali boshqara olish bilan birgalikda jamiyatdagi boshqa hayotiy faoliyatlarda ham muhim ahamiyatga ega. Yuqorida bayon etilganlar JMS mutaxassislari faoliyati mazmunini to'la ochib bermasada, uning faoliyatini baholash mezonlariga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatadi. JMS mutaxassislari faoliyatining asosini uning kasb qobiliyati to'laroq aks ettiradi, shuningdek, boshqaruvchilik tayyorgarligi ham bunda muhim ahamiyat kasb etadi. Boshqaruvchining faoliyat samaradorligida uning shaxs-insoniy fazilatlarini

birinchi o‘rinda tursa, ikkinchi o‘rinda uning shaxs-boshqaruvchilik qobiliyatlari turadi.

JMS tarmog‘ini ijtimoiy sohaga yo‘naltirilganligi konsepsiyasidan kelib chiqib, uning jismoniy madaniyat va tarbiyaviy vazifalarni bajarishga qaratilgan ahamiyatini ta’kidlab o‘tish lozim. O‘z navbatida boshqaruvchi tuman madaniyat va sport ishlari bo‘limi boshlig‘i quyidagilarni ta’minlashi kerak:

1. Jismoniy madaniyati harakati amaliyotiga ilmiy va amaliy tadqiqot natijalariga asoslangan tavsiyalarni joriy etish.

2. Jismoniy madaniyat darajasini, ilk bolalik yoshdan boshlab aholi barcha qatlamlarining jismoniy madaniyat kasb ta’limini, jismoniy tarbiyasini amalga oshirish.

3. Jismoniy va ruhiy fiziologik tiklash, jismoniy madaniy hordiq va boshqa ommaviy tomoshabop va ko‘rgazmali tadbirlar orqali jismoniy madaniyatni targ‘ibot qilish.

4. Voyaga yetmaganlar va yoshlar o‘rtasida sodir etilishi mumkin bo‘lgan huquqbuzarliklarni jismoniy madaniyat vositalari orqali oldini olish.

Umumlashtirilgan holda JMS mutaxassislarining faoliyatini quyidagicha belgilash mumkin:

JMS mutaxassislari alohida yo‘nalishga ega bo‘lgan tarbiyachi-pedagog bo‘lib, u boshqaruv nazariyasi, sotsiologiya, iqtisodiyot, huquq, ijtimoiy psixologiya, estetika, etika va boshqa bilim asoslarini egallagan bo‘lishi kerak. Bu kompleks bilimlar yordamida u boshqaruv qarorlarini ishlab chiqish va qabul qilish malaka va ko‘nikmalarga ega bo‘lib, oxir oqibatda kim nima qilayapti, qanday bajarayapti, kim mas’ul, degan savollarga javob bera olish kerak. Har bir kishi boshliq yoki ishchi-xizmatchi sifatida boshqaruv jarayonida ishtirok etib kelgan bo‘lsak-da ilgari “boshqaruv” yoki

“boshqaruvchi”, “boshqariluvchi” soʻzlarining mazmuniga unchalik eʼtibor berilmagan. U jarayon boshliq, yaʼni rahbar va unga, uning koʻrsatmalariga tobe, rioya etuvchi xodimlargina tushunishar edi.

Hozirda esa, yaʼni bozor iqtisodiyoti sharoitida “boshqaruv” va “boshqaruvchi” tushunchalari soha kelajagini belgilovchi, uni yuksak natijalarga olib chiquvchi bilimdon, oʻz kasbining ustasi, odamlar bilan ishlay oladigan, yangilikka intiluvchi professional mutaxassislar faoliyati va uning natijasi tushuniladi.

Xulosa qilib aytganda, boshqaruv – bu alohida ishchi, guruh yoki tashkilot faoliyatiga kam kuch sarflab, yuksak natijalarga erishish maqsadida rejali taʼsir qilish jarayonidir.

Aholi, shuningdek, talaba va oʻquvchi-yoshlar jismoniy madaniyat harakatini boshqarishning oʻziga xos xususiyatlari boʻlib unga quyidagilarni kiritish mumkin:

- jismoniy madaniyat harakati taʼlim tarbiya va xalq salomatligini saqlash va mustahkamlash bilan bogʻliq axloqiy tushuncha boʻlganligi uchun, biz hamisha maqsadga muvofiq ravishda axloqqa oid qarorlarni ishlab chiqishimiz va qabul qilishimiz lozim. Chunki biz tarmoq boʻyicha oʻsib kelayotgan yosh avlodni shakllantirish orqali Vatanimiz kelajagi uchun harakat qilamiz.

- jismoniy madaniyat harakatini boshqarish - bu sifat va son koʻrsatkichlari orqali aniq ifodalanadigan fan va sanʼat natijasi boʻlib, unda odamlar oʻrtasidagi oʻzaro munosabatlar katta ahamiyatga ega.

- boshqaruv mazmunini aks ettiradigan shaxslararo, davlat va jamoatchilik munosabatlarining birligi, bir-biri bilan bogʻliqligi;

- JMS boshqaruvida jamoatchilikni keng ishtirok etishi;

- JMS boshqaruv shakllarining muntazam takomillashib borishi, iqtisodiy, ijtimoiy-psixologik, tashkiliy pedagogik usullardan keng foydalanish va b.

JMSda yana bir sinalgan va ishonchli usul – bu JMSni tizimga solib yoki tizimlarga bo‘lib boshqarishdir. Tizimli boshqarishning asosiy sharti aloqa va qayta aloqa bo‘lib, u tumanlar, shaharlar, viloyatlar oliy va o‘rta maxsus o‘quv yurtlari o‘rtasida aloqa va qayta aloqani o‘rnatib, kuchli va ishonchli boshqaruv tizimini yaratadi. Buning uchun, albatta, zamonaviy aloqa vositalari zarur bo‘ladi. JMS boshqaruvida oy, yil va istiqbol davrga moslab maqsad va vazifalar bo‘yicha aniq maqsad qo‘yish, maqsadga erishish yo‘lida barcha kuch va imkoniyatlarni safarbar etish muhim ahamiyatga ega.

JMS boshqaruvida aholiga sifatli xizmat ko‘rsatish yoki xizmat ko‘rsatish sifati katta ahamiyatga ega. Mijozlarga imtiyoz berish, targ‘ibotni kuchaytirish, yaxshi muomala qilish, muntazam aloqa, xodimlarni ishlashga rag‘batlantirish boshqaruv natijalarining samaradorligiga xizmat qiladi.

JMS boshqaruvida mutaxassislarlar xususiyatlarini ikki guruhga bo‘lish mumkin.

1-guruh:

- qo‘l ostidagilarga buyruq qiluvchi rahbar – boshqaruvchi;
- misol keltirib, ma’lumot berib, ishontirib boshqarish;

2-guruh:

- harakat rejasini tuzish uchun qo‘l ostidagilarni fikrini eshitadi, maslahat beradi, oladi;

- o‘z vakolatining bir qismini qo‘l ostidagilarga beradi va birgalikda harakat qilish rejasini tuzadi.

Har ikki guruhdagi boshqaruv usullarining ijobiy yoki salbiy tomonlari mavjud. Boshqaruvchining faoliyatida mustaqil harakat qilish yetakchi

ahamiyat kasb etishini hisobga olsak, ikkinchi guruhdagi usullar bir muncha samaraliroq bo'lishi mumkin. Biz boshqaruvda muvaffaqiyatlarga erishishimiz uchun jamiyat talabi darajasida mehnat qilishimiz lozim. Aksari hollarda buning teskarisi bo'ladi va biz o'zimizni erkin his qilmaymiz. Doimo yuqoridan ko'rsatmalar kutamiz, yuqoridan xavfsirab turamiz.

Erkin yashash, erkin boshqarish va faoliyat ko'rsatish uchun biz birinchi navbatda yashayotgan tuzum, davlat, kasb qonunlarini mukammal bilishimiz, yuksak kasb mahoratiga ega bo'lishimiz va albatta, o'zimizga, bajarayotgan ishimizni to'g'riligiga, uning jamiyatga, insoniyatga foyda keltirishiga qattiq ishonishimiz kerak.

Jismoniy madaniyat va sportning tomoshaboplik funksiyasini hisobga olganda, bu tarmoq eng ko'p moliyaviy-iqtisodiy ahamiyatga ega bo'lgan tarmoq hisoblanadi. Bunda muvaffaqiyatga erisha olmasak, kasbiy mahoratning yetishmasligidan dalolat beradi. Tarmoqda faoliyat ko'rsatuvchilar, albatta, oliy ma'lumotli bo'lishi, shuningdek, sportda kamida sport ustasi, degan unvonga ega bo'lishi muvaffaqiyat uchun zarur bo'lgan talablardan hisoblanadi.

1.2. Har bir fuqaroni salomatligini saqlash va mustahkamlash va u orqali millat genofondini yaxshilashda jismoniy madaniyat va sportning o'рни

Salomatlik va qaddi rasolik inson jismoniy kamolatining asosiy ko'rsatkichi hisoblanadi va u organizm hamda uning a'zolarini aniq sharoitlarda hayotiy funksiyalarini to'laqonli ishlashini ta'minlaydi. Vatanimizni mustaqillikka erishishi milliy jismoniy madaniyatimizning tarixiy mazmunini bilib olishimizga yo'l ochib berdi. Badantarbiya dori-darmonsiz inson tanasining sog'lomlashtiruvchi mexanizmini safarbar qilishga imkon yaratadi. Xalqimiz salomatligini mustahkamlash yo'lida jismoniy tarbiyadan milliy an'analar asosida foydalanish uchun keng yo'l

ochildi. Nasl haqida g'amxo'rlik qilish xalqimiz va mamlakatimiz ertangi kuni haqidagi muqaddas burch ekanligini xalqimiz juda yaxshi tushunadi. Mustaqillik yillarida aholi salomatligini saqlash va mustahkamlashga mamlakatimiz miqyosida katta e'tibor berildi. Jumladan, 2005-yil "Sihat-salomatlik yili" deb e'lon qilingan va shu bo'yicha Davlat dasturi ishlab chiqilgan edi. Dasturga ko'ra, Birinchi Prezidentimiz I.A.Karimov "Sog'lom xalq, sog'lom millatgina buyuk ishlarga qodir bo'lishi"ni har tomonlama asoslab berdi. Yana Birinchi Prezidentimiz bu dunyoda hayot bor ekan, odamzod tinch va farovon, baxtli saodatli umr kechirishni orzu qiladi. Shu ma'noda odamlarga munosib turmush sharoitini yaratib berish, aholi sog'lig'ini saqlash masalasi davlatimiz va jamiyatimizning doimiy diqqat markazida bo'lib kelishini ko'rsatib o'tadi. Birinchi Prezidentimiz I.A.Karimov hozirda o'rtacha uzoq umr ko'rish bo'yicha dunyoda oldingi o'rinlarni egallab kelayotgan yapon xalqining uzoq umr ko'rishiga sabab bo'layotgan asosiy omillar quyidagilar ekanligini ta'kidlaydi:

- milliy qadriyatlarga sadoqat;
- jamiyatda tinchlik va osoyishtalikni saqlash;
- farovon hayotga intilish;
- ijtimoiy sohaning yuksak darajada rivojlangani, kamtarlik va xushmuomalalik;
- sihat-salomatlik masalalarining doimiy ravishda davlat va jamiyat e'tiborida turishi va b.

Xulosa qilib aytganda, salomatlik tibbiy-ijtimoiy jarayon bo'lib, u o'zida aqliy, axloqiy, ruhiy, jismoniy va ijtimoiy salomatlik ko'rsatkichlarini mujassamlashtiradi. Salomatlikni saqlashda:

- o'z jonini o'zi ehtiyot qilib saqlash;
- to'g'ri ovqatlanish;

- jismoniy harakatga bo‘lgan organizmning tabiiy ehtiyojini ta’minlash;
- nasl qoldirishga bo‘lgan ehtiyojlar katta ta’sir o‘tkazadi.

Bulardan tashqari, insonning jismoniy holati, ya’ni salomatligi irsiy, iqlimiy, ijtimoiy va ishlab chiqarish faoliyati bilan shug‘ullanish uchun yaratilgan qulay shart-sharoitlarning mavjudligi va albatta, yashash tartibi va madaniyati bilan ham chambarchas bog‘liq. Inson salomatligida uning jismoniy rivojlanishi ham katta o‘rin tutadi. Jismoniy rivojlanishning asosiy ko‘rsatkichlariga:

- gavdaning tuzilishi;
- bo‘y;
- vazn;
- ko‘krak qafasining kengligi;
- o‘pkaning tiriklik sig‘imi;
- qo‘l va bel kuchi va boshqalar kiradi.

Insonning jismoniy rivojlanishi ijtimoiy boshqariladigan, boshqarish mumkin bo‘lgan jarayondir. Xususan, jismoniy mashqlardan foydalanib, ataylab tashkil qilinadigan tadbirlar, mehnat va dam olish tartibi, to‘g‘ri ovqatlanish va boshqalardan foydalanib, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini o‘zgartirish, yaxshilash mumkin. Yuqorida keltirilgan tadbirlar faqat jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini o‘zgartirib qolmasdan, balki organizmning asosiy hayotiy tizimlari bo‘lgan markaziy asab, nafas olish, yurak va qon-tomir, ovqat hazm qilish, harakat-tayanch apparati, endokrin bezlar faoliyati va boshqalarning ham ish bajarish qobiliyatini, ularning yashovchanligini ijobiy o‘zgartiradi.

Jismoniy madaniyat va sport talaba-yoshlar va ishchilarning, aqliy mehnat kishilarining salomatligini saqlash va mustahkamlashda ham keng

foydalaniladi. Jismoniy madaniyat va sportning sog'lomlashtiruvchi yo'nalishi, uni rivojlantirishning qonuniy asosi bo'lib xizmat qiladi. Bu asos aholi keng qatlamlari orasida uchraydigan kam harakatlilikka (gipodinamiya) qarshi kurash tamoyili bilan ifodalanadi. Sababi hozirgi ishlab chiqarishning zamonaviy xususiyatlari ko'pgina mutaxassisliklarda kishilarni o'tirib, kam harakat qilib ishlashini talab etadi. Kam harakatlilik, o'z navbatida, turli xil kasalliklarni, jumladan, kasb kasalliklarini keltirib chiqaradi, organizmning asosiy hayotiy tizimlari faoliyatini buzadi. Bunday salbiy oqibatlarga qarshi kurashishda, ularni oldini olishda va davolashda jismoniy madaniyat va sport-sog'lomlashtirish tadbirlarining o'rni beqiyosdir.

Jismoniy madaniyat mashg'ulotlari organizmning qarishi bilan bog'liq jarayonlarni 10-15 yilgacha kechiktiradi, uzoq va sermazzmun hamda ijodiy umr ko'rishga yordam beradi. Jismoniy madaniyat mashg'ulotlarining sport mashqi, ishlab chiqarish gimnastikasi, kasb-amaliy jismoniy tayyorgarlik va boshqalarda salomatlik samaradorligiga erishishni muhim zaruriy qoida sifatida belgilab qo'yish kerak. Jismoniy madaniyat vositalarini, shakllarini tanlashda jismoniy yuklamalarni salomatlik nuqtayi nazaridan boshqarib, muvofiqlashtirib borish tamoyiliga asoslanish kerak. Buning uchun o'tkaziladigan va har bir odamga tavsiya qilinadigan jismoniy mashqlarni bajarishga va mashg'ulotlarga kirishishdan oldin, albatta, salomatlikni tekshirib ko'rish o'qituvchi va murabbiylarning, tibbiyot xodimlarining majburiy vazifalaridan biridir. Aksari hollarda shifokor va murabbiylarning xatolari tufayli tuzatib bo'lmaydigan holatlar yuzaga kelishi mumkin. Jismoniy madaniyat bilan ongli, ilmiy asoslangan, amaliy sinab ko'rilgan tavsiyalarga asosan shug'ullanilgandagina ijobiy natijalarga erishish mumkin.

1.3. Har tomonlama uyg'un shaxsni shakllantirishda jismoniy madaniyat va sportning o'rni

Jismoniy madaniyat inson umumiy madaniyatining bir qismi bo'lib, u inson salomatligi va jismoniy kamolotining maxsus vositalarini yaratish hamda foydalanish ishida jamiyat erishgan muvaffaqiyatlarning yig'indisidir.

Jismoniy madaniyat jismoniy tarbiyaning keyingi eng muhim yakuniy bosqichi sifatida talaba-yoshlarni komil inson qilib tarbiyalashga hissa qo'shadigan pedagogik tadbirlarning alohida, o'ziga xos majmuyidir. Jismoniy madaniyat pedagogika fanining mutaxassislashtirilgan bir bo'limi sifatida vujudga kelgan va bugungi kunda zamonamizdagi barcha fanlarning ma'lumotlaridan foydalanadigan alohida, markaziy fanlardan biriga aylangan. Jismoniy madaniyat fani komil insonni tarbiyalashdek muhim ijtimoiy-pedagogik vazifalarni bajarar ekan, uning barkamol shaxsni shakllantirishdagi imkoniyatlari kundan kunga yanada ortib bormoqda.

Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari jarayonida aqliy, axloqiy, vatanparvarlik, mehnat, iqtisodiy, tibbiy, g'oyaviy-siyosiy, estetik va tarbiyaning boshqa turlarini samarali amalga oshirish mumkin. Bunda jismoniy madaniyat va sportning shaxsni shakllantirishga ijobiy ta'siri o'ziga xos bo'lib, uni boshqa hech qanday vositalar bilan almashtirib yoki o'rnini bosib bo'lmaydi. U ijtimoiy vazifalarni bajarishga qodir, har tomonlama yetuk, mehnatsevar shaxsni, fuqaroni shakllantirishga yordam beradi.

Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari jarayonida talaba-yoshlarni g'oyaviy tarbiyalash, ularda faol ilmiy dunyoqarashni, g'oyaviy ishonchni, vatanparvarlik va millatlararo totuvlikni, yuksak fuqarolik hissini, o'z xulqiga mas'uliyat, o'zini tutish, mehnatga, o'qishga, jamoaga va oilasiga chuqur

mas'uliyat bilan yondoshish, o'zaro tushunish va boshqa insoniy fazilatlarni shakllantirishga yo'naltiriladi.

Jismoniy madaniyat mashg'ulotlari jarayonida g'oyaviy tarbiyalash.

Jismoniy madaniyat mashg'ulotlari jarayonida *g'oyaviy tarbiyalash* o'qish, mashq qilish, musobaqalarda ishtirok etish, mehnat va boshqa kundalik turmush bilan bog'liq sharoitlarda ma'lum nazariy bilimlarni egallash va amaliy jihatdan axloqiy me'yorlarga rioya qilish orqali amalga oshiriladi.

Talabalarni milliy istiqlol g'oyasiga sodiq qilib tarbiyalash komil inson tarbiyasida jismoniy madaniyatning o'rnini bilish va anglab yetish, hukumatimizning talaba-yoshlarni barkamol qilib tarbiyalash uchun yaratayotgan shart-sharoitlari, jismoniy madaniyat tizimi va uning asosiy maqsad va vazifalari hamda ularni umumxalq jismoniy madaniyatini rivojlantirishdagi o'rni, jismoniy madaniyatning tibbiy-ilmiy asoslari, xalqaro sport harakatining yer yuzi xalqlari o'rtasida tinchlik va hamkorlikni mustahkamlashdagi o'rni, boshqalar bilan bog'liq bilimlarni egallash bilan amalga oshiriladi. Olib borilgan g'oyaviy ishlarning samarasi talaba-yoshlarning mehnat, ijtimoiy, sport-sog'lomlashtirish va kundalik faoliyatlarida erishgan natijalarni nazorat qilish orqali mustahkamlanadi. Talaba-yoshlarni aholi o'rtasida jismoniy madaniyat va sport-sog'lomlashtirish ishlarini targ'ibot qilishda ishtirok etishi, ma'ruzalar o'qishi, ularni milliy istiqlol g'oyasi ruhida tarbiyalashda katta maktab bo'lishi mumkin.

Jismoniy madaniyat mashg'ulotlari jarayonida axloqiy tarbiyalash.

“Aql majlisda, husn to'yda, axloq kunda kerak”, – deydi donishmand xalqimiz. Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari jarayonida shug'ullanuvchilarni *axloqiy tarbiyalash*, ularni axloq qoidalari, talablariga mos qilib tarbiyalash imkoniyatlari juda katta. Jismoniy madaniyat axloqiy tarbiya bilan uzviy bog'liqdir. O'quv-sport mashqlarida, sport

musobaqalarida sportchilar katta ruhiy va jismoniy zo‘riqishlarni boshidan kechiradilar. Bu zo‘riqishlar ularning irodasini mustahkamlaydi, dadillik, o‘zini qo‘lga olish, qat’iylik, o‘z kuchiga ishonch, chidamlilik, bosiqlik va intizomga o‘rgatadi. Jismoniy madaniyat va sport mashg‘ulotlari maqsadga qaratilgan faoliyat bo‘lib, ular qoidaga muvofiq ma’lum bir sport jamoasida kechadi. Sport musobaqalarida g‘olib bo‘lish jamoaning har bir a‘zosi g‘alabaga qo‘shayotgan, qo‘shgan hissasiga bog‘liq. Shuning uchun jamoaning har bir a‘zosi o‘z qiziqishlarini jamoaning manfaatlariga bo‘ysundirishi, jamoaning bir qismiga aylanib, unda o‘z o‘rnini topishi kerak. Jamoa - bu pedagogik nuqtayi nazardan shunday odamlarning guruhiki, bunda ularni umumiy ijobiy va ijodiy maqsad yo‘lidagi intilishlar birlashtiradi. Shuning uchun umumiy maqsadni amalga oshirish, masalan, g‘alaba uchun jamoaning har bir a‘zosi, kuchlarni birlashtirib, muvofiqlashtirib, jon-jahdi bilan g‘alaba sari kurash olib borishi kerak. Bu jarayon, g‘alabaga bo‘lgan ishonch va intilish kuchli sport jamoasini shakllantiradi va uning manfaatlariga sodiqlikni tarbiyalaydi. Sport g‘alabasiga bo‘lgan kurash jarayonida shug‘ullanuvchilarda yaxshilik qilish, raqibni hurmat qilish, halollik, halol sport kurashini olib borish, to‘g‘rilik kabi ijobiy fazilatlar vujudga keladi va ular takomillashib, haqiqiy sport etikasiga aylanadi. Axloqiy tarbiyaning asosiy vazifalaridan biri, bu shug‘ullanuvchilarda jismoniy madaniyat va sport mashg‘ulotlariga muntazam va qat’iy qiziqishni va ular bilan bog‘liq malaka va ko‘nikmalarni tarbiyalashdir. Axloqiy tarbiyada sportchiyoshlarning o‘z-o‘zini tarbiyalashi muhim o‘rin tutadi. Bu har bir sportchi shaxsini jamoa orqali tarbiyalash va ayrim sportchilardagi manmanlik, “yulduzlik kasali” kabi salbiy xulq, odatlarni yo‘q qilishga zamin yaratadi. Murabbiylar, o‘qituvchilar yosh sportchilarni axloqiy tarbiyalashga qanchalik urinmasin, o‘quvchi-yoshlar

o‘z-o‘zlarini tarbiyalashga kirishmasalar kutilgan natijalarga erishib bo‘lmaydi. O‘z-o‘zini tarbiyalashning tarkibiy qismlariga quyidagilar kiradi:

- o‘zi to‘g‘risida boshqalarning fikrini bilish;
- o‘ziga o‘zi baho bera olish;
- o‘ziga o‘zi ta’qiqlash;
- o‘zini o‘zi rag‘batlantirish;
- o‘ziga o‘zi buyruq berish;
- o‘zi o‘z qiziqishini oshirish;
- o‘z qiziqishini o‘zi yo‘qotish;
- o‘zini o‘zi jazolash;
- o‘zini o‘zi majbur qilish;
- kundalik yuritish va b.

O‘z-o‘zini tarbiyalashning bu tarkibiy qismlari yaxlit birlashib, o‘z faoliyatiga javob beradigan va faoliyatini jamiyat hayoti bilan muvofiqlashtirib olib boradigan komil insonni shakllantiradi. O‘z-o‘zini tarbiyalash mustaqil kamolga yetishning eng kuchli vositasi hisoblanadi. Beruniy, Abu Ali ibn Sino, Forobiy, Pahlavon Mahmud va boshqa ko‘plab donishmandlar o‘z-o‘zini tarbiyalash va tartibga qat’iy rioya qilish orqali mustaqil kamolga yetishganlar.

Ma’lumki, jismoniy madaniyat mashg‘ulotlari va sport mashqlari katta muskul zo‘riqlari orqali kechadi. Chunki sport mashqi jarayonida bajariladigan jismoniy ishlarning hajmi keskin ortib ketdi. Masalan, yuguruvchilarning yillik yugurish hajmi 3000-3500 kmdan 6500-7500 kmgacha yetdi. Alohida suzuvchilar yillik mashqda 3800 km, eshkak eshuvchilar 12000 kmgacha, velosipedchilar 40000 kmgacha mashq masofalarini o‘tamoqdalar.

Yosh sportchilar, talaba sportchilar mashqlarning dastlabki kunlarida bunday zo‘riqlar va muskullardagi og‘riqlar tufayli “Sport yo‘lini to‘g‘ri

tanladimmi?, Bu o‘zi menga nima uchun kerak?, Vaqtida yig‘ishtirib qo‘ya qolay!”, – degan fikrlarni boshidan kechirishi tabiiy. Ammo bu zo‘riqishlar, og‘riqlar vaqtincha bo‘lib, uzog‘i bilan, mashq darajasiga qarab 3-4 kunda o‘tib ketadi va organizm asta-sekin bunday zo‘riqish va og‘riqlarga moslashadi va o‘z-o‘zidan yanada ko‘proq mashq qilish istagini uyg‘otadi.

Umuman olganda, jismoniy mashg‘ulotlar jarayonida shaxsni intizomlilik, halollik, haqgo‘ylik, o‘zaro hurmat, odamlarga qiyin va zarur sharoitda yordam berishga tayyor turish, mehnatsevarlik, vatanparvarlik va boshqa asosiy insoniy fazilatlar shakllanib boradi.

Jismoniy madaniyat mashg‘ulotlari jarayonida aqliy tarbiyalash. Jismoniy madaniyat va sport mashg‘ulotlari jarayonida talabalar va o‘quvchi-yoshlarni *aqliy tarbiyalash* imkoniyatlari shu qadar yuqoriki, buni boshqa fanlar jarayonida amalga oshirish imkoniyati cheklangan. Jismoniy madaniyat va sport mashg‘ulotlarida bevosita inson tanasi va ong ishtirok etadi. Inson tanasi (jismi) va ongi (ruhi) shu qadar mukammal ishlanganki, bunday o‘z-o‘zini boshqaradigan, hayotiy tirik tizim boshqa yo‘q. Shuning uchun, inson tanasi o‘z-o‘zini boshqaradigan, takomillashtiradigan muhim biologik sistema, deb ataladi. Faylasuflar aksari hollarda “O‘zingni angla!”, “Birinchi o‘zingni va o‘z organizmingni o‘rgan!”, – deb bejiz aytishmagan. Sababi tabiatda yuz beradigan muhim biologik, fizikaviy va kimyoviy jarayonlar bevosita inson organizmida ham kechadi. Biz o‘z organizmimizni bilmas ekanmiz, unga jismoniy mashqlarning ham ijobiy yoki salbiy ta‘sirini bilmaymiz. Jismoniy madaniyat va sport mashg‘ulotlarida shug‘ullanuvchilarning aqliy, ya‘ni bilish bilan bog‘liq tarbiyasini amalga oshirish uchun ularga quyidagi ketma-ketlikda bilimlar tizimini berish kerak:

- inson gavdasining tuzilishi bilan bog‘liq ma‘lumotlar: qo‘l, oyoq, yelka, bo‘yin, ko‘krak qafasi va bosh, yuqori va pastki qismlarning mutanosibliigi va b., ularga qarab sport turlariga tanlanadi va yo‘naltiriladi;

- organizmning asosiy hayotiy tizimlari bilan bog‘liq ma’lumotlar:
- markaziy asab tizimi;
- nafas olish tizimi;
- yurak va qon-tomir tizimi;
- ovqat hazm qilish tizimi;
- harakat-tayanch tizimi (muskullar va suyaklar);
- moddalarning almashinuv jarayonlari;
- ichki sekretsiya bezlarining faoliyati (endokrin sistema) va b.

Ilmiy-nazariy va amaliy tavsiyalarga asoslangan jismoniy mashqlar va mashg‘ulotlar organizm hamda uning hayotiy tizimlari faoliyatiga ijobiy ta’sir etib, ularni ish bajarish qobiliyatini, tabiiy muhitda yashovchanlik darajasini (immunitet) oshiradi, uzoq umr ko‘rishini, unumli mehnat qilishini ta’minlaydi. Murabbiy mashq jarayonida har bir tizimda yuz berayotgan o‘zgarishlarni shug‘ullanuvchilarga dalillar bilan tushuntirib berishi kerak.

Inson organizmining jismoniy va ruhiy zaxira imkoniyatlari bilan bog‘liq ma’lumotlar:

- ma’lumotlarga ko‘ra hozirda inson miyasi zaxira imkoniyatlarining faqat 4-5 % sarflanayotgan ekan, bu geniyalarda 8-10 % ni tashkil etishi ta’kidlab o‘tilgan. Shuningdek, haqiqiy jismoniy qobiliyatlar, zaxira imkoniyatlar faqat inson juda qiyin va keskin, xavfli vaziyatlarga tushgan sharoitlarda yuzaga chiqadi. Bu hali ko‘p tadqiqotlarni talab etadi. Bu bo‘limga sport turlari bo‘yicha o‘rnatilgan rekordlar va ularning o‘sib borishi hamda boshqa eng yuqori sport natijalarining qiyosiy tahlillarini ham kiritish mumkin.

- jismoniy mashqlarning tasnifi va ular bilan bog‘liq ma’lumotlar: bularga mashqlarning turlari, sport turlari, musobaqalar tizimi va boshqalarni kiritish mumkin. Jismoniy mashqlar:

- tarixiy shakllanganlik darajasi;
- muskul guruhlariga ta’sir qilishi;
- sport turlari va boshqa belgilari va xususiyatlariga qarab tasniflanadi (ajratiladi, farqlanadi).

Demak, shug‘ullanuvchilar, shuningdek, murabbiylar ham mashqlarni yaxshi bilishi, qaysi muskul va qaysi muskul guruhlariga qanday mashqlarni berishni, qaysi mashqlar qaysi muskullarni rivojlantirishini, sport turlariga qarab ajratishi, o‘yin va musobaqa qoidalarini yaxshi bilishi kerak. Bular murabbiy va talabalardan va o‘quvchi-yoshlardan katta aqliy tayyorgarlikni, mehnatni talab qiladi. Biz yuqorida jismoniy madaniyatni markaziy fan, deb atadik. Bu bejiz emas, jismoniy madaniyat o‘qituvchisi mutaxassisligida ta’lim olayotgan talabalar ta’lim yillari davomida Davlat ta’lim standartlari, o‘quv (fan) dasturlariga ko‘ra quyidagi fanlarni o‘zlashtirishi va ular bo‘yicha bilim, malaka va ko‘nikmalarga ega bo‘lishi belgilangan.

1. Gumanitar va ijtimoiy-iqtisodiy fanlar: O‘zbekiston tarixi, Huquqshunoslik, Falsafa (etika, estetika, mantiq), Ma’naviyat asoslari, Dinshunoslik, Madaniyatshunoslik, Iqtisodiyot nazariyasi, Sotsiologiya, Pedagogika, Psixologiya, Milliy istiqlol g‘oyasi: asosiy tushuncha va tamoyillar, Siyosatshunoslik, O‘zbekistonda demokratik jamiyat qurish nazariyasi va amaliyoti, O‘zbek (rus) tili, Chet tili, Jismoniy tarbiya va sport, tanlov fanlar.

2. Matematika va tabiiy fanlar: Matematika, Informatika va axborot texnologiyalari, Anatomiya, Odam fiziologiyasi, Biokimyo, Ekologiya, Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi, tanlov fanlar.

3. Umumkasbiy fanlar: Jismoniy madaniyat psixologiyasi, Pedagogika nazariyasi va tarixi, Pedagogik mahorat, Pedagogik texnologiyalar, O‘qituvchi nutq madaniyati, Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, Jismoniy madaniyat gigiyenasi, Jismoniy madaniyatning tibbiy asoslari, Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish, Gimnastika va uni o‘qitish uslubiyati, Yengil atletika va uni o‘qitish uslubiyati, Sport va harakatli o‘yinlar va uni o‘qitish uslubiyati, Suzish va uni o‘qitish uslubiyati, Milliy kurash turlari va uni o‘qitish uslubiyati, Musiqaviy-ritmik tarbiya, Sport psixologiyasi, Turizm va uni o‘qitish uslubiyati, Jismoniy mashqlar biomexanikasi, Jismoniy madaniyat fiziologiyasi, tanlov fanlar.

4. Ixtisoslik fanlar: Mutaxassislikka kirish, Kasbiy-sport mahoratini oshirish, Ta’lim muassasalari dasturiga kiritilmagan ba’zi sport turlari nazariyasi, Tanlov fanlari (talabaning tanlagan sport turi bo‘yicha sport mahoratini oshirish).

5. Qo‘shimcha fanlar- 1ta. Jami 47 ta fan.

Demak, jismoniy madaniyat o‘qituvchilari, sport murabbiylari o‘quv yillari davomida yuqorida sanab o‘tilgan fanlar (5 blok, 47 fan) bo‘yicha bilim, malaka va ko‘nikmalarga ega bo‘lishi va o‘qishdan keyingi mehnat faoliyatida o‘zlashtirilgan bilim, malaka va ko‘nikmalarini o‘z o‘quvchilariga, shogirdlariga ko‘paytirib berishlari kerak. Talaba va o‘quvchi-yoshlar ham bu bilim, malaka va ko‘nikmalarni faol o‘zlashtirib, mashg‘ulotlar jarayonida, kundalik faoliyatida foydalana olish darajasiga yetishi kerak. Bu jarayonda mashq qilgan va mashq qilmagan organizmlar orasidagi asosiy anatomik, fiziologik, biomexanik, biokimyoviy va ruhiy-jismoniy ko‘rsatkichlarning farqlari va ularning sabablarini tushuntirib berish muhimdir.

Jismoniy madaniyat mashg'ulotlari jarayonida talabalar va o'quvchi-yoshlarni *aqliy* rivojlantirishning ta'limiy va tarbiyaviy tomonlari mavjud. Ta'limiy tomoni shundaki, talabalar mashq qilish va jismoniy mashqlar bilan bog'liq maxsus bilimlarni egallab oladilar (narsalar va narsalarsiz bajariladigan mashqlar, alohida muskul guruhlari: oyoq, qo'l, bel va boshqa a'zolarini mashq qildirish, ularga mos mashqlarni tanlay olish va b.). Mashg'ulotlar jarayonidagi qabul qilish, kuzatuvchanlik, xotira, aqliy qobiliyatning qat'iylashuv jarayonlari esa shug'ullanuvchilarning aqliy sifatlarini rivojlanib borishidir.

Aqliy tarbiyaning jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari bilan aloqasi ko'p tomonlamadir. Yaxshi jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishning o'zi ham to'laqonli aqliy faoliyatning mahsuli hisoblanadi. Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari jarayonida shug'ullanuvchilar harakatlarni eng qulay bajarish yo'llari, o'rganilgan harakat malaka va ko'nikmalarini hayotda va kundalik mehnat faoliyatida maqsadli foydalanish, organizmni chiniqtirish, shaxsiy va jamoat gigiyeniasi qoidalari haqidagi bilimlarni egallaydilar va bu bilimlar ularning aqliy rivojlanishiga ijobiy ta'sir qiladi.

Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari shug'ullanuvchilarning muskul-harakat sezuvchanligi, ko'rish va eshitish qobiliyatlarini takomillashib borishiga yordam berishi tadqiqotlar bilan isbotlangan. Mashg'ulotlar natijasida aniq nishonga urish, nishonni kuzatish, mo'ljal olish qobiliyati oshib boradi. Sport mashg'ulotlari shug'ullanuvchilarni xortirasini, ko'rish-harakatlanish va diqqatini yanada rivojlantiradi. Sportchining xotirasi mashqlarning alohida, mayda qismlarini ham eslab, aniq va mukammal bajarishi bilan ham ajralib turadi. Sportchilarning diqqati juda tez bo'lib, ular qisqa lahzalarda vaziyatni baholaydi, harakat qismlarining qaysi muhimligi,

qaysi ikkinchi darajali ekanligini tez tanlab, butun kuchni asosiy elementga qarata olishi bilan ham muhimdir.

Muntazam ravishda jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanish talabalar va o'quvchi-yoshlarni aqliy ish qobiliyatlarini oshishiga ham yordam beradi. Hozirgi zamonaviy o'quv dasturlarini o'zlashtirish talabalarda ko'plab ruhiy-hayajonli zo'riqishlarni keltirib chiqaradi. Yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lish, talabalarda butun o'quv yili davomida kuchli aqliy ish qobiliyatini saqlab turishning muhim omili hisoblanadi. Jismoniy chiniqmagan yoki yetarli jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lmagan talabalarning diqqati, xotirasi, fikrlash tezligi o'quv yili yakuniga kelib ma'lum darajada pasayishi kuzatilgan. To'g'ri va uslubiy jihatdan namunali tashkil etilgan jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari sinov va imtihonlarga tayyorlanishning samarali vositasi bo'lib hisoblanadi. Bu talabalar va o'quvchi-yoshlarni aqliy ish qobiliyatini saqlashga yordam berishi bilan juda ham ahamiyatlidir. Shuning uchun sinov va imtihonlar davrida ham jismoniy madaniyat va sport-sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini talabalarning jismoniy holati, tayyorgarligi, mashq qilganlik darajasini hisobga olib, uzluksiz davom etishini ta'minlash kerak. Bunda asosiy maqsad talabalarni zo'riqib qolmasligini, mashg'ulotlarni ruhiy-emotsional, jo'shqin kayfiyat bag'ishlashini e'tibor bilan ta'minlash kerak. Aksari hollarda, sinov va imtihonlar davrlarida talabalar faoliyatini to'g'ri tashkil etmaslik natijasida (ortiqcha jismoniy yuk berish, qiziqib, mashg'ulot vaqtini cho'zilib ketishi va b.) salbiy holatlar, ya'ni ortiqcha charchash, toliqish, jarohat olish yuzaga kelishiga sabab bo'ladi va talabalarni zarur darajada fan asoslarini o'zlashtiraolmasliklarini keltirib chiqaradi. Sinov va imtihonlar davrida organizmning holati, qulay jismoniy yuk meyor, aqliy ish qobiliyati degan uch tamoyilga rioya qilish kerak. Bunda, yuqoridagi ikki omil, uchinchisining natijasi, ya'ni "aqliy ish qobiliyati" bilan to'g'ridan

to'g'ri bog'liqdir. Demak, ish qobiliyatining nisbatan tez tiklanishi va samaradorligi jismoniy va aqliy mehnatning navbatma-navbat almashtirilib turilishi natijasida yuzaga keladi.

1.4. Mamlakatimizda jismoniy madaniyat, jamiyatimiz a'zolarining umumiy madaniyat mazmunida

Jamiyatimiz a'zolarini jismoniy madaniyatining o'rni va ahamiyatini to'g'ri tushunish uchun bashariyatning umumiy madaniyati tarixi haqida tasavvurga ega bo'lishimiz lozim.

Madaniyat tushunchasini umum qabul qilingan shaxsning belgilangan xususiyatlari – tartibliligi, bilimdonligi va boshqalar; insonni o'zini tutishining shakllari – xushmuomalaligi, o'zini tutishi boshqara olishi va boshqalar; jamoatchililigi, kasbiy va ishlab chiqarish savdo sotiq mahorati ga oid faoliyatlari; turmush tarzi madaniyati, dam olish madaniyati; ulug' san'at asarlari,

Ilmiy nuqtayi nazaridan madaniyat tushunchasi jamiyat hayotining, insonlar faoliyatining barcha shakllari yoki ulardan yuzaga keladigan natijalar, mahsulotlar tarzida tushuniladi.

Jismoniy madaniyatning mazmuni, uning jamiyatimiz va uning a'zolari uchun xizmatlari, jismoniy madaniyatli shaxsning tavsifi, inson jismi madaniyatiga mansub anatomik, fiziologik, biologik, biomexanik, harakat faolligi(aktivligi), sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati, sog'lom turmush tarzi, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari, ularning turli shakllari, jismoniy statusi va uning ko'rsatkichlari: jismoniy rivojlanganligini – bo'yi , vazni, tanasi a'zolarining o'lchamlari, modda almashinuvi jarayoni organlari va tuzilmalarining nomlanishi, harakat tayanch apparati, o'zining psixologik hamda biologik tiplarning qaysi biriga mansubligiga oid bilimlar.

Kechagina abituriyentlar qatoridan joy olgan oliy o'quv yurti talabasi oliy ta'lim tizimining maqsadi va vazifalari nimalardan iboratligi haqidagi tasavvuri yuqori emas, oliy ta'lim tizimining xususiy tomonlari bilan, o'zining vazifalari va majburiyatlari nimadan iboratligi, egallashi lozim bo'lgan kasbining mazmun va mohiyati bilan tanish emas. Shuning uchun ham "*sport pedagogikasi fanlari va mutaxassislikga kirish*" fanini o'qitilishi maqsadga muvofiq.

1.5. Jismoniy madaniyat mutaxassisi tayyorlashda o'quv jarayonini rejalashtirish

Sohalar mutaxassislarini tayyorlash mamlakatimiz Vazirlar Mahkamasining "Oliy ta'lim muassasalarida ta'lim jarayonini tashkil etish bilan bog'liq tizimni takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi №824 qarori (2020.31.12.) asosida "o'quv jarayoniga kredit modul tizimini joriy etish tartibi to'g'risidagi nizom" bilan (qarorga 1-ilova) amalga oshirilmoqda.¹

O'quv tadbirlarida barcha turdagi auditoriya mashg'ulotlari, amaliyot va mustaqil ishlarning tashkil etilishi nazarda tutiladi. **Nazorat tadbirlari** ta'lim oluvchilarning *o'quv rejasidagi* tegishli fanlar bo'yicha bilimlarning o'zlashtirishini va ularning natijalarini baholashni nazarda tutadi.

O'quv jarayoni talabaga yo'naltirilgan yondashuv asosida inobatga olgan holda rejalashtiriladi. Barcha manfaatdor tomonlar ta'lim dasturining yaratilishi va o'zlashtirilishi bo'yicha o'tkaziladigan muhokamaga jalb etilishi mumkin. Bunday bahslarda talabalar vakillari ovoz berish huquqi orqali ishtirok etishlari mumkin. O'quv jarayonini rejalashtirish quyidagicha amalga oshiriladi: namunaviy o'quv rejasi va fanlar katalogini ilg'or xorijiy ta'lim tajribasi asosida respublika iqtisodiyoti tarmoqlarida amalga

¹ Вазирлар Маҳкамасининг "Олий таълим муассасаларида таълим жараёнини ташкил этиш билан боғлиқ тизимни такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги №824қарори(2020й.31.12.)

oshirilayotgan islohotlar, kadrlar iste'molchilari talablari va milliy qadriyatlarni e'tiborga olgan holda ishlab chiqish hamda qo'shimcha ravishda tanlov fanlar katalogini shakllantirish, mahalliy va xorijiy yangi avlod adabiyotlariga tayangan holda fanlar katalogi bo'yicha namunaviy fan dasturlarini ishlab chiqish; fanlarning ishchi dasturi (sillabus)ni ishlab chiqish;

Semestr davomida talaba tomonidan to'planishi lozim bo'lgan kreditlar miqdori o'quv rejasida ko'rsatilgan majburiy va tanlov fanlarini o'z ichiga oladi. Majburiy fanlar tarkibi va ularni o'rganishga ajratiladigan kreditlar miqdori tayanch oliy ta'lim muassasasi tomonidan belgilanadi. Tanlov fanlari tarkibi va ularni o'rganishga ajratiladigan kreditlar miqdori oliy ta'lim muassasasi tomonidan mustaqil belgilanadi. Talabalar shaxsiy ta'lim trayektoriyasida belgilangan tanlov fanlari doirasida fanlarni mustaqil tanlashi mumkin.

O'uv yili davomiyligi 36 haftagacha bo'lib, shundan 30 haftasi akademik davrga, 2 haftasi fanlarni tanlash uchun ro'yxatdan o'tishga, 4 haftasi aggestatsiyalarga ajratiladi. O'quv yili davomiyligi o'quv jarayoni jadvaliga muvofiq oliy ta'lim muassasasi kengashining qarori bilan o'zgacha tartibda belgilanishi mumkin.

Kredit-modul tizimida 1 kredit o'rtacha 25-30 akademik soatlik o'quv yuklamasiga teng. Ya'ni talaba muayyan fandan tegishli kreditlarni to'plashi uchun ma'lum miqdordagi o'quv yuklamasini o'zlashtirishi zarur. O'quv yuklamasi bakalavriatda 40-50% auditoriya soati, 50-60% mustaqil ish soatiga, magistraturada 30%-40% auditoriya soati, 60-70% mustaqil ish soatiga (malakaviy amaliyot va bitiruv malakaviy ishlari bundan mustasno) bo'linadi. Kreditning soatlardagi miqdori va o'quv yuklamasi miqdori oliy ta'lim muassasasi kengashi tomonidan belgilanadi va oliy ta'lim muassasasi veb-sahifasida shaffof tarzda joylashtiriladi.

Bakalavriat ta'lim yo'nalishlari va magistratura mutaxassisliklarida talaba odatda bir semestrda 30 kredit, bir o'quv yilida 60 kredit to'plashi belgilanadi. Semestr davomida talaba tomonidan o'zlashtirilishi lozim bo'lgan kreditlar hajmi o'quv rejasida ko'rsatilgan majburiy va tanlov fanlarini o'z ichiga oladi. Talaba o'zining shaxsiy ta'lim trayektoriyasini shakllantirishda har bir semestr uchun 30 kredit hajmidagi fanlarni o'zlashtirishni nazarda tutishi, ular tarkibida namunaviy o'quv rejasidagi majburiy fanlar bo'lishi shart.

Talaba bakalavriatda o'qish muddati kamida 3 yil bo'lganda 180 kredit, o'qish muddati kamida 4 yil bo'lganda 240 kredit to'plashi zarur. Magistraturada o'qish muddati kamida 1 yil bo'lganda 60 kredit, o'qish muddati kamida 2 yil bo'lganda 120 kredit to'plashi talab etiladi.²

Yuqorida qayd qilingan ma'lumotlar O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim muassasalarida ESTS kredit-modul tizimi: asosiy tushunchalar va qoidalar nomli "El-yurt umidi jamg'armasi" va Respublika Oliy ta'lim kengashi bilan hamkorlikda chiqarilgan qo'llanmada batafsil berilgan.³

O'quv jarayonining monitoringi ta'lim olishning belgilangan natijalariga erishish, nominal mehnat hajmi hamda ularning haqqoniyligi va mosligini baholash maqsadida o'tkaziladi.

Ta'lim sifati samaradorligini ta'minlash oliy ta'lim muassasasi tomonidan amalga oshiriladigan bakalavriat ta'lim yo'nalishlari va magistratura mutaxassisliklari ta'lim dasturining vakolatli tashkilotlar tavsifnomalari va talablariga moslikni ta'minlash jarayonlarini o'z ichiga oladi.

Ta'lim sifati oshirish va professor-o'qituvchilar o'rtasida raqobatni shakllantirish maqsadida oliy ta'lim muassasasi kengashi qaroriga asosan,

² Вазирлар Маҳкамасининг “Олий таълим муассасаларида таълим жараёнини ташкил этиш билан боғлиқ тизимни такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги №824қарори(2020й.31.12.)

³ “Ўзбекистон Республикаси Олий таълим муассасаларида ESTS кредит –модуль тизими: асосий тушунчалар ва қоидалар ” номли Эл – юрт умиди жамғармаси ва Республика Олий таълим кенгаши билан ҳамкорликда чиқарилган қўлланма. Ташкент. 2020

talabalarga fan doirasida professor-o'qituvchilarni tanlash imkoniyati beriladi. Bunda talabalar ta'limni boshqarish axborot tizimi portali orqali o'quv semestri boshida 1 hafta muddat davomida o'zi tanlagan professor-o'qituvchining mashg'ulotida qatnashish uchun onlayn tarzda ro'yxatdan o'tadi. Akademik qarzdor talabalarning tashabbusi bilan mavjud akademik qarzlarni topshirish maqsadida yozgi semestr oliy ta'lim muassasasi tomonidan odatda ta'til vaqtida pulli asosda tashkil etiladi.

Yozgi semestrning davomiyligi akademik taqvim asosida bakalavriat ta'lim yo'nalishlari, magistratura mutaxassisliklari va kurslar bo'yicha belgilanadi.

Yozgi semestr quyidagi reglament asosida tashkil qilinadi:

- talaba yozgi semestr boshlanguniga qadar oliy ta'lim muassasasi o'quv-metodik bo'limi (boshqarmasi)ga o'zining yozgi semestrda o'qish istagini bildiradi;
- oliy ta'lim muassasasi ushbu talabalarga yozgi semestr uchun dars jadvalini tuzadi va talaba to'lov pulini to'laganidan so'ng darslarga kiritiladi;
- yozgi semestr amaldagi baholash tizimi asosida talabalar bilimini shaffof baholash tamoyiliga ko'ra tashkil kilinadi.

Yozgi semestrga jalb qilingan professor-o'qituvchilarga soatbay asosida ish haki to'lanadi.

Hozirgi vaqtda Oliy ta'limning shakl va mazmuni birga qo'shib olib borishning samarali yo'llarini izlab topish hamda uni o'qish jarayoniga joriy qilish vazifasi turadi. Ana shunday imkoniyatlardan biri o'qitish jarayonini ilmiy asosda tashkil etishdan iborat bo'lib, u g'oyaviy jihatdan mustahkam, har tomonlama taraqqiy etgan, mustaqil fikr yurita oladigan yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlab yetkazish uchun xizmat qilishi lozim.

O‘quv rejasi davlat hujjati bo‘lib, o‘quv ishlari tartibi, mazmuni, shakllarini aniq belgilab berishda, shuningdek, talabalarning bilimni nazorat qilish hamda baholashda alohida ahamiyatga egadir. Ixtisoslik o‘quv rejasiga qayd qilingan fanni kiritilishi jismoniy tarbiya va sport sohasi bo‘yicha malakali mutaxassislarini tayyorlashni nazarda tutadi.

O‘quv rejasida ma’ruza va amaliy mashg‘ulotlar, attestatsiya sessiyalari, bitiruv malakaviy ishlari, tahlil singarilarni olib borish va o‘tkazishning muddatlari aniq ko‘rsatiladi. O‘quv rejasiga muvofiq boshlang‘ich kurslarda ko‘proq umumiy fanlar o‘qitiladi, yuqori kurslarda esa mutaxassislik bo‘yicha ma’ruza va amaliy mashg‘ulotlar o‘tkaziladi.

O‘quv rejalari mamlakatimizning barcha o‘quv yurtlarida mutaxassislarni tayyorlashda biri biridan keskin farq qilishiga chegara qo‘yilgan bo‘lib, uni tasdiqlash va amaliyotga tavsiya etish universitet o‘quv bo‘limi va universitetning kengashi tomonidan amalga oshiriladi. Yuqoridagilardan kelib chiqib pedagogik, malakaviy amaliyotlar, kurs ishlarini bajarish, davlat attestatsiyasiga tayyorgarlik qaysi kurslar, semestrlarda amalga oshirilishi o‘quv rejasida belgilab qo‘yiladi. Shunga muvofiq o‘qitiladigan fanlar, attestatsiyalar, sinflar va kurs ishlari miqdori semestrlar bo‘yicha aniq belgilab chiqiladi.

O‘quv rejasidagi har bir fan o‘zining *o‘quv dasturiga* ega bo‘ladi. Dasturlarni olimlar va tajriba o‘tkazuvchi o‘qituvchilar tuzishi mumkin. Dasturlar ma’ruza va amaliy mashg‘ulotlarni olib boruvchi olim-pedagoglar tomonidan tayyorlangani ma’qul. Chunki o‘quv rejasining mohiyatini faqat auditoriya bilan muloqotda bo‘lgan mutaxassisgina to‘la ochib bera olishi mumkin.

Dastur qisqagina so‘z bilan boshlanib, so‘ngra bir necha boblaryoki bo‘limlarga ajraladi. Har bir bob yoki bo‘limda alohida o‘tiladigan mavzular

va kichik mavzular berilib, oxirida zaruriy va qo‘shimcha adabiyotlar ro‘yxati keltiriladi.

Dasturda fanlar bob, qism va bo‘limlarga ajratilib, har bir mavzu bo‘limlarga bo‘linadi, har bir bob, bo‘lim yoki qismdan so‘ng foydalanishi lozim bo‘lgan adabiyotlar alfavit tartibida keltiriladi. Bu o‘qituvchining ma’ruzalarga va amaliy mashg‘ulotlarga tayyorgarlik ko‘rishini osonlashtiradi.

Shuning uchun o‘qituvchilar dasturdagi adabiyotlarning bir qisminigina talabalarga mustaqil ishlash uchun tavsiya etishlari lozim.

Ma’ruza va ayrim amaliy mashg‘ulotlar jadvali bir semestrda o‘tiladigan fanlar yuzasidan tuziladi. Unda yarim yillik soatlar hisobga olinib, haftalarga bo‘linadi. Shuning uchun, har bir semestr bo‘yicha o‘tilishi lozim bo‘lgan soatlarni muntazam ravishda jadvalga joylatirish va o‘tish tabiiy hol hisoblanadi. Dekanat dars jadvalining to‘g‘ri tuzilishiga alohida ahamiyat berishi lozim. Qulay variantda tuzilgan dars jadvali o‘z navbatida o‘qituvchining ham, talabalarning ham vaqtini tejaydi va ishini osonlashtiradi.

Mavjud o‘quv dasturlari asosida o‘qituvchi o‘z ish dasturini tuzadi. Unda kerakli materiallar, adabiyotlar va mashg‘ulotlarning hajmi aniq ko‘rsatiladi va u detallashtiriladi. Shuningdek, ma’ruza va amaliy mashg‘ulotlar alohida ko‘rsatiladi. Adabiyotlarning bir qismi mustaqil ishlash uchun tavsiya etiladi.

1.6. Mamlakatimiz jismoniy madaniyati va sportini 2025-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi va uni amalga oshirishning yo‘l xaritasi

“O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommaalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Respublikamiz Prezidentining (5924-PF 2020.24.01.) farmonida mamlakatimiz jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o‘rtasida

sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini taʼminlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sogʻligʻini mustahkamlashga koʻmaklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari boʻyicha yuqori natijalarni taʼminlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenerlar uchun qoʻshimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud.

Mamlakatda yuksak madaniyatga ega boʻlgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sogʻlom insonni shakllantirish maqsadida, aholining jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini orttirishga qaratilgan ustuvor yoʻnalishlarni belgilash, iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya) jarayoniga innovasion shakllar va usullarni joriy etish maqsadida quyidagilar jismoniy tarbiya va sport tizimini isloh qilishning 2025-yilgacha asosiy yoʻnalishlari etib belgilangan:

1) jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shugʻullanayotgan aholining umumiy sonini 30 foizgacha, sport tashkilot va muassasalarida shugʻullanayotgan yoshlarning umumiy sonini 20 foizgacha oshirish;

2) davlat sport taʼlimi muassasalarida trener va mutaxassislarning sifat tarkibi, xususan, oliy maʼlumotli xodimlar sonini bosqichma-bosqich 80 foizgacha yetkazish;

3) joylarda yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya)ning samarali va shaffof toʻrt bosqichli: tashkilot-tuman (shahar)-hudud-respublika tizimini ishlab chiqish va joriy etish;

4) Oʻzbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tizimidagi sport maktablari oʻquvchi-sportchilari oʻrtasida “Bolalar sport

o‘yinlari”ni o‘tkazish orqali iqtidorli sportchilarni aniqlash va yoshlar terma jamoalariga zaxira yaratish hamda oliy ta’lim muassasalari talabalari o‘rtasida “Talabalar sport o‘yinlari”ni tashkil etish natijasida talabalarni sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb etish;

5) aholining keng qatlamlari, jumladan, umumta’lim maktabi o‘quvchilari, professional va oliy ta’lim muassasalari o‘quvchi va talabalari o‘rtasida jismoniy tarbiyani ommalashtirish, ular orasida iqtidorlilarini aniqlash maqsadida “Umumta’lim maktab sporti” festivali, “Jismoniy tayyorgarligi rivojlangan muassasa” ko‘rik-tanlovini bosqichma-bosqich (tuman/shahar, hudud, respublika) o‘tkazish tizimini ishlab chiqish va jismoniy tayyorgarlik darajasi rivojlangan eng yaxshi umumta’lim maktabi, professional va oliy ta’lim muassasasi nominatsiyasini joriy etish;

5) 2020-yildan boshlab sport sohasida “Tashkent Marafoni” – xalqaro marafoni, “Save Aral” xalqaro ekomarafoni, avtoralli va motokross sport musobaqalarini tizimli o‘tkazish orqali sport turizmini rivojlantirish;

6) aholining barcha qatlamlari o‘rtasida “Jismoniy tayyorgarlik darajasi” sinovlarini o‘tkazishni joriy etish;

7) sport turlari bo‘yicha terma jamoalar sportchilari uchun ilmiy-kompleks laboratoriyalar tashkil etish, tayyorgarlik jarayoniga ilg‘or innovasion texnologiyalarni joriy etish hamda sport sohasida samarali tibbiy va farmakologik ta’minotni yo‘lga qo‘yish;

8) sport turlari bo‘yicha 18 yoshgacha bo‘lgan hududiy terma jamoa a‘zolarini hududiy bolalar ko‘p tarmoqli tibbiyot markazlarining o‘smirlar bo‘limlarida va undan katta yoshdagi hududiy terma jamoa a‘zolarini tuman (shahar) ko‘p tarmoqli markaziy poliklinikalarida muntazam ravishda chuqurlashtirilgan tibbiy ko‘rikdan o‘tkazib borish mexanizmini joriy etish;

9) O‘zbekiston sport delegatsiyalarini nufuzli sport musobaqalariga tizimli tayyorlash bo‘yicha Toshkent viloyati, Bo‘stonliq tumanida Olimpiya tayyorgarlik markazini tashkil etish;

10) xorijlik sportchi va muxlislarni keng jalb qilish hamda sport infratuzilmasidan samarali foydalanish maqsadida “xospitaliti xizmatlari”ni yo‘lga qo‘yish, “Sport Visa” qo‘shimcha (elektron bo‘lmagan) kirish vizasini joriy etish;

11) sport sohasida xususiy sektor ishtirokini oshirish, shu jumladan, sport tashkilotlarida davlat ulushini kamaytirish bo‘yicha zarur choralar belgilash;

Biz quyida qarordan ko‘chirma sifatida milliy sport turlarini rivojlantirish va ommaviylikini oshirish, ularni Osiyo va Olimpiya o‘yinlari dasturlariga kiritish bo‘yicha tizimli chora-tadbirlarni amalga oshirish uchun quyidagilarni amalga oshirish rejalashtirilgan. Ular: O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni 2025-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi, O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni 2025-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasining maqsadli ko‘rsatkichlari, O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni 2025-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini 2020-yilda amalga oshirish bo‘yicha “Yo‘l xaritasi”, Respublika tuman (shahar)larni ustuvor, istiqboldagi, rivojlanayotgan sport turlariga ixtisoslashtirish ro‘yxati, O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligining asoslangan hisob-kitoblari, shuningdek, ushbu tadbirlarni moliyalashtirish uchun ajratilgan byudjet mablag‘lari doirasida Vazirlar Mahkamasi tomonidan tasdiqlanadigan “Yo‘l xaritasi” orqali bosqichma-bosqich amalga oshiriladi.

Sportchi yoshlarni saralash va katta sportga iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya), sport zaxirasini shakllantirish tizimini yo‘lga qo‘yish, yoshlar orasida sportni ommalashtirishda yuqori natijalarga erishish

maqsadida hududlarning o'ziga xos xususiyatlari, aholining qiziqishi va xohish-istaklaridan kelib chiqib, umumta'lim maktablari oliy ta'lim muassasalari kamida bittadan ustuvor, istiqboldagi, rivojlanayotgan, shu jumladan, milliy sport turlariga ixtisoslashtiriladi.

NAZORAT SAVOLLARI

1. Madaniyat tushunchasiga ta'rif bering.
2. Jamiyatimiz jismoniy madaniyatini moddiy va ma'naviy boyliklari haqida gapirib bering.
3. Mamlakatimiz jismoniy madaniyati va sportini 2025-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi va xaritasi (umumiy qoidalar, jismoniy madaniyat va sportni joriy holati, yo'l xaritasi).
4. O'quv rejasi haqida nimalarni bilasiz?
5. O'quv dasturlari haqida tushuncha bering.
6. Dars jadvallarining taqsimlanishi qanday tartibda amalga oshadi?
7. Reyting sinovlarning shaklini tushuntiring.

II BOB. O‘QUV FAOLIYATINING ASOSIY XILLARI

2.1. Ma’ruzalar, ularni tinglash, konspektlar, adabiyotlar va ular ustida ishlash

Talaba ma’ruzani tinglash va yozib borishda mahlum ko‘nikma va malakaga ega bo‘lishi kerak. Ma’ruzani tinglashda talaba aktiv, mustaqil fikrlash faoliyatini boshidan kechiradi. Demak, ma’ruzaning mohiyatini yaxshi tushunish uchun ma’ruzachining har bir so‘zini diqqat bilan tinglash va fikrning asosiy mohiyatiga ehtibor berish zarur. Ma’ruzaning eng avvalo, rejasini yozib olish lozim, lekin ma’ruzachi aytgan gaplarning hammasini yozib borish shart emas. Uning asosiy mazmunini o‘z so‘zlari bilan yozib borish etarlidir. Bunda berilayotgan ta’riflar, ko‘chirmalar to‘liq va aniq qilib yozib olinishi shart. Ma’ruzani yozib borishda doimo diqqat-e’tibor talab etiladi, bunda imlo, tinish belgilari va uslubiy xatolarga yo‘l qo‘yilmasliklari kerak. Ma’ruzani yozib borishda daftarning bir chekkasida uning to‘rtidan bir yoki beshdan bir qismi hajmida ochiq joy qoldiriladi. Shu ochiq joyga ma’ruza paytida paydo bo‘lgan savollar yoki ayrim mulohazalarni yozib borish mumkin. Ma’ruzani yozib olishda so‘zlarni qisqartirib yozish va shartli belgilarni ishlatish usulini qo‘llash ham foydadan holi emas.

Ma’ruza talabalarni tarbiyalashning muhim usullaridan biri hisoblanadi. Darsxonada o‘qituvchi o‘zining jonli nutqi bilan tinglovchilarga ilmiy tafakkur qilishning asl mohiyatini ochib beradi, talabalarning dunyoqarashini kengaytiradi, ularning ilm-fanga bo‘lgan qiziqishini va o‘quv madaniyatini oshiradi. Gap fandagi ilg‘or tajribalar, so‘nggi yangiliklarini tinglovchiga etkaza oladigan, o‘zining ilmiyligi va pishiqligi bilan uzoq vaqtgacha esda saqlanib qoladigan ma’ruzalar haqida boryapti. Ma’ruza o‘qituvchilar bilan talabalarning aloqasini mustahkamlaydi. Bu jarayon seminar, amaliy va laboratoriya mashg‘ulotlarida davom ettiriladi. Ishlab chiqarish praktikalari,

kurs va bitiruv malakaviy ishlarini bajarishda yuqoridagi aloqalar yanada mustahkamlanadi va mukammallashib boradi.

Talabalarga ma'ruza o'qish va amaliy mashg'ulotlarni o'tkazishda Oliy ta'lim hayotidagi tajriba ham nazariy, ham amaliy jihatdan umumlashtirib borilmoqda. Bu umumlashtirmalarning ayrimlari quyidagicha:

1. Ma'ruza va amaliy mag'ulotlarda hozirgi zamon fan va texnika yutuqlariga tayanib ish ko'rish.

2. Bilim, malaka va imkoniyatlarga qarab, talabalarni ijodiy fikrlovchi, bilimdon mutaxassis qilib tayyorlash.

3. O'qitish va ilmiy ishlarni bajarish jarayonida bo'lajak mutaxassislarni g'oyaviy-siyosiy jihatdan shakllantirish va chiniqtirib borish.

4. Mutaxassislarni etishtirishda nazariyani amaliyot bilan birga qo'shib olib borish, ularni mustaqil hayotga tayyorlash.

5. Bo'lajak yetuk mutaxassislarda jamoachilik, millatlararo do'stlik, hamkorlik, chuqur odamiylik kabi tuyg'ularni tarbiyalab va singdirib borish.

6. O'qitish jarayonini ko'rgazmali qurollar asosida tashkil etish va sodda tilda tushuntirib berish.

Seminarlar o'zlashtirilayotgan yangi materiallarning bir qismi talabalar tomonidan qanday o'zlashtirilishini tekshirib ko'rish maqsadida o'tkaziladigan dars shaklidir. Seminar mashg'ulotlari ma'ruza uslubi orqali berilgan mahlumotlarni umumlashtirish va mustahkamlash maqsadida barcha ijtimoiy fanlar uchun tadbiq etiladi. Seminar mashg'ulotlari, odatda maxsus mavzuga bag'ishlangan bo'lib, uning rejasi ilgariroq e'lon qilinadi va seminar mavzuga bog'liq adabiyotlar ko'rsatiladi. Talabalar seminar mashg'ulotlariga tayyorlanayotganlarida ko'rsatilgan adabiyotlarni olib o'qiydilar, zarur xronologik materiallardagi qoida-qonunlarni atroflicha ishlab chiqib, uni bir umumiy bayonnoma holiga keltiradilar. Talabalarga seminar uchun tayyorgarlik ko'rganlarida ma'ruza yozish tavsiya etiladi. Bu

ma'ruzada talaba mavzu bo'yicha o'zining shaxsiy mulohazalarini ham aytishi kerak.

Talabalar seminar mashg'ulotlarda chiqish qilganlarida o'z yozuvlaridan foydalanishlari mumkin. Seminar mashg'ulotlarini aniq savollar yordamida o'tkazish o'rganilayotgan fanni ma'lum izchilikda o'zlashtirishga yordam beradi. Boshqa o'qitish jarayoni shakllarida bo'lgani kabi seminar mashg'ulotlarida ham asosiy e'tiborni belgilangan mavzularni talabalarning to'la o'zlashtirishlarini ta'minlashga qaratish bilan birga talabalarni mashg'ulot vaqtida tarbiyalab borishga ham alohida ahamiyat berish zarur.

Seminar yuzasidan savol-javoblar qilingan, o'qituvchi barcha so'zga chiqqan talabalarning mulohazalarini va ma'ruzachining savollariga bergan javoblari bo'yicha o'zining fikrini aytib, seminarga yakun yasaydi. Agar seminar mavzusiga doir barcha materiallar to'la qamrab olinmagan bo'lsa, u holda uni ma'ruzachiga qayta ishlash tavsiya etiladi. Shunday so'ng o'qituvchi navbatdagi seminar mavzusini e'lon qilib, talabalarga ushbu mavzu bo'yicha ham tayyorgarlik ko'rib kelishlarini tayinlaydi.

Amaliy va tajriba mashg'ulotlari ma'ruza kursida olingan bilimlarni amalda tatbiq qilish maqsadida o'tkaziladigan dars shakllaridan biridir. Bu ikki mashg'ulot o'zining xususiyatiga ko'ra bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir. Amaliy va tajriba darslarida talabalar ikki guruhga bo'linadilar. Har bir kichik guruhga alohida o'qituvchi rahbarlik qiladi. Amaliy mashg'ulotlar asosan ijtimoiy fanlar, tajriba mashg'ulotlari esa tabiiy fanlar uchun qo'llaniladi.

Amaliy va tajriba darslarini nazariy kurs boshlanib, 8-10 soat o'tkazilgandan so'ng boshlash maqsadga muvofiqdir. Amaliy darslarda talabalar o'zlashtiradigan mavza mazmuniga, bajariladigan vazifaning hajmiga qarab yakka holda yoki ikki-uch kishidan iborat gruppaga bo'lib ishlaydilar.

Dars boshida o'qituvchi topshirig'iga ko'ra talabalar tajribaxonada bajariladigan ish mazmuniga qarab kerakli adabiyotlar, tajriba jihozlari, reaktivlar va turli asbob-uskunalar, bajariladigan tajriba ishining rejasi bilan tanishib, adabiyotlarda ko'rsatilgan qoidalarga amal qilgan holda mustaqil ishlay boshlaydilar. Agar ish jarayonida qiyinchiliklarga yoki tushunmovchiliklarga duch kelinsa, o'qituvchiga murojaat qilishi lozim. Amaliy va tajriba mashg'ulotlari talabaga ma'ruza jarayonida olgan bilimlarini amalda tatbiq etishda malaka hosil qiladi.

Amaliy va tajriba darslari oxirida, har bir talaba vazifani bajarib bo'lgandan keyin, o'qituvchi qilingan ishlarni ko'zdan kechiradi, ishlatilgan asboblarni joy-joyiga qo'yiladi.

Maslahat(konsultatsiya)lar oliy va o'rta maktabda o'qitishning keng qo'llaniladigan bir shakli bo'lib, ko'pincha ma'lum kurs materiallari o'tib bo'lingach, undan olinadigan sinov va attestatsiyalardan oldin yoki o'zlashtirmovchi talabalar bilan yakka holda yoki guruh bo'lib o'tkaziladi. Maslahatlarda odatda bir yoki bir necha guruh talabalari o'zlashtirgan bilimlar yuzasidan o'qituvchi yakuniy suhbat o'tkazadi va talabalarning tushunmagan savollariga javob beradi. Maslahatlardan boshqa maqsadlari ham, masalan, biron muammoni yechishda yoki biror mustaqil masalani yecha olmaganda ham foydalaniladi. Bunda shu soha mutaxassisidan maslahat so'raladi.

Kollektivumlar o'qitish jarayonida keng qo'llaniladigan dars shakllaridan biri bo'lib, ayniqsa, tabiiy fanlarni to'laroq o'zlashtirishda juda qulaylik tug'diradi. Kollektivumda fanning bir bo'limi o'tib bo'lgach, shu bo'limni talabalar qanday o'zlashtirganliklari sinab ko'riladi. Unda o'qituvchi talabalarga vazifalar beradi. Talabalar savollarga birin-ketin javob beradilar. Javoblar o'qituvchi tomonidan yakunlanib, umumlashtiriladi va aktiv ishtirok qilgan talabalar rag'batlantiriladi.

Kurs ishlari oliy o‘quv yurtlarida oxirgi kurs talabalarini ilmiy tadqiqot ishlari olib borish malakasini hosil qilishga, ma’lum ilmiy xarakterga ega bo‘lgan qisqacha ma’ruza yozishga o‘rganishga chorlaydi. Odatda, kurs ishlari yozishda o‘qituvchi rahbarligida mavzu tanlab olinadi va mavzuga doir reja tuziladi, rejaga asosan kurs ishi yozilib, taqriz qilinadi va o‘qituvchiga topshiriladi. Kurs ishini bajarish jarayonida o‘qituvchi rahbardan muntazam ravishda maslahatlar olib turiladi. Kurs ishlarining nazorat ishlaridan farqi shundaki, kurs ishlarida talabalar aniq mavzu bo‘yicha mustaqil ravishda tegishli adabiyotlarni o‘qib chiqib, mustaqil fikr yuritadi va kichik muammolarni echib berishga o‘zining hissasini qo‘shadi. Nazorat ishlarida esa oldin tayyorlab qo‘yilgan savollarga javoblar qaytariladi. Ularning hajmi kurs ishlarining hajmiga nisbatan kichik bo‘lib, o‘zaro bir-birlaridan tubdan farq qiladi. Kurs ishlari talabalarning o‘quv-tadqiqot ishlarining asosiy shakllaridan birini tashkil etadi.

Bitiruv malakaviy ishlari eng yaxshi o‘zlashtiruvchi va ilmiy izlanishlar olib boruvchi, qobiliyatli bo‘lgan talabalarga beriladi. Talabalar oliy o‘quv yurtini tamomlayotganlarida tanlangan maxsus kurslari yuzasidan ilmiy-tadqiqot olib boradilar. Ular shu soha bilan bevosita bog‘liq bo‘lgan adabiyotlarni ishlab chiqib, o‘z ishlarining boshqa ishlardan farqini, uning ishlab chiqarishga keltiradigan foydasini ko‘rsata bilishlari kerak. Bitiruv malakaviy ishi o‘qituvchi rahbarligida yoziladi. Bitiruv malakaviy ishlarining hajmi fanlar va mavzularga qarab, belgilanadi.

Talabalar tomonidan bajariladigan bitiruv malakaviy ishlari haqiqiy ilmiy ishlarning boshlanishidir. Bu munozarani talab etmaydi. Bitiruv malakaviy ishi talabaga ilmiy izlanish, ma’lum muammolarni o‘rganish va uning mohiyatini tahlil qilishda yordam beradi. Zotan, talabalar o‘qish jarayonida mahlum doirada ilmiy-tekshirish ishlari olib borgan bo‘ladilar. Talabalarning ilmiy ishlari talabalar ilmiy jamiyatlari anjumanida tinglanadi,

muhokama qilinadi, baholanadi. Bu jarayon talabaning ilmiy qobiliyatini charxlab boradi.

Maslahat, sinov va imtixonlar ham o‘qitish jarayonining ajralmas tarkibiy qismlaridir. Ularning har biri o‘ziga xos tomonlari bilan ajralib turadi. Talabalarga ma’ruza o‘qishda, amaliy tajriba mashg‘ulotlarini o‘tkazishda, seminarlar tashkil etishda, kurs va bitiruv malakaviy ishlariga rahbarlik qilishda Oliy ta’lim dialektikasiga ham nazariy, ham amaliy jihatdan to‘la amal qilingan holda ish ko‘riladi.

Kitob bilan ishlashning birinchi bosqichida adabiyotlar tanlanadi, yahni zaruriy kitoblar jamlanadi. Shu bilan birga, har bir talaba o‘zini qiziqtirayotgan masalalarga taalluqli adabiyotlarni mustaqil ravishda topishga odatlanishi kerak. Adabiyotlarni mustaqil ravishda to‘plash uchun quyidagilarni puxta egallab olishlari tavsiya etiladi:

Bibliografiya kitoblarini aniq hisobga oladi, matbuotda e’lon qilingan asarlarni guruhlariga ajratadi, tasnif qiladi, ko‘p hollarda ularga qisqacha xarakteristika ham beradi. Bibliografiyani tuzishdan maqsad kitobxonlarga chop qilingan asarlarni ma’lum qilish, zarur kitobni qidirib topishda unga ko‘maklashishdir. Buning uchun ko‘rsatkichlar, ro‘yxatlar, kataloglar tuziladi, sharhlar beriladi va xulosa chiqariladi. Ularda nashr qilingan asarlar ro‘yxati beriladi.

Axborot tez sur’atlar bilan o‘sib borayotgan hozirgi davrda har bir sohada ilmiy bilimga ega bo‘lish uchun juda ko‘plab kitob, jurnal, to‘plam, risola kabilar chop etilmoqda. Bu esa kuchli bir oqimni eslatadi. Mana shu oqim ichidan zarur adabiyotni tanlab ola bilish o‘qishdagi muvaffaqiyatning garovi hisoblanadi. Matbuotda e’lon qilingan boshqa asarlar-jurnallar, taqrizlar, gazetalar, nota kabilar uchun maxsus kataloglar tuziladi.

Tizimli katalog - har bir kutubxonning asosiy qo‘llanmasidir. Bu katalogda barcha fan sohalari alohida-alohida ajratiladi. Kataloglarda chop

qilingan ishlarning nomlari kitob tasnifining oʻnlik tizimi asosida beriladi. Mamlakatimiz va qator chet el davlatlarining kutubxonalarida bibliografiyaning ana shunday standartlashgan tizimi qabul qilingan. Ilm-fanning hamma tarmoqlari oʻn turkumiga boʻlinib, har bir turkum bir raqamdan tashkil topgan oʻz indeksiga ega boʻladi. Bunday standartlashgan raqamlarni yaxshi egallagan har bir kishi mamlakatimizdagi va chet ellardagi xohlagan kutubxonadan kerakli adabiyotlarni topib olish imkoniyatiga ega boʻladi. Bu raqamlar quyidagicha:

1. Umumiy boʻlim
2. Falsafa
3. Din
4. Ijtimoiy fanlar
5. Filologiya
6. Aniq fanlar
7. Amaliy fanlar
8. San'at
9. Adabiyot
10. Tarix va jugʻrofiya.

Siz oʻzingizga kerakli masala yuzasidan adabiyot qidirar ekansiz, avvalo, uni kerakli masala yuzasidan alfavit-fan koʻrsatkichidan axtarib topganingiz mahqul. Chunki, alfavit-fan katalogi yordamchi maʼlumotnoma vazifasini bajaradi. Unda mavzular, masalalar, avtorlarning familiyalari, mavjud adabiyotlarning roʻyxati alfavit tartibi bilan koʻrsatiladi. Undagi kartochkalarda fanlarning nomlari va tegishli asarlarning indeksleri, qayd qilingan boʻladi. Indeksdan siz oʻzingizga zarur boʻlgan mavzu katalogning qaysi joyida turganligini osongina topasiz.

Bayonnoma. Yozuvning eng muhim shakli bayonnomadir. Bayonnoma – bu oʻrganilayotgan materialning qisqacha, yaxlit mazmuni boʻlib, u

sarlavha va kichik sarlavhalargacha bo‘linadi. Bayonnoma tuzish ijodiy jarayon bo‘lib, kishining mantiqiy qobiliyati va nutq madaniyatini o‘stiradi.

Birinchi kurs talabalariga, odatda, bir necha manbalar bo‘yicha bayonnoma olishga to‘g‘ri keladi. Ular, ko‘pincha, kitobdan butun-butun sahifalarni sidirg‘asiga ko‘chirib yozadilar va so‘ngra ularni o‘qishda o‘zlari ham chalkashib qoladilar.

Vaqtning tejash maqsadida so‘zlarni, ba’zi vaqtda esa butun bir jumlaning **qisqartirib yozishga** harakat qiling. Ko‘pincha, bayonnoma nuqul ko‘chirmalardan yoki kitobning mazmunini o‘z so‘zingiz bilan qayta yozib chiqishga to‘g‘ri keladi. Bu ikki usul ham aniq yo‘ldan chiqib ketishdir. Bunday xatoga yo‘l qo‘ymang.

Bayonnoma qisqa va lo‘nda bo‘lishi. Bunda grafiklar, sxemalar, diagrammalardan foydalangan ma’qul. Bular bayonni qisqartirib, muayyan hodisa to‘g‘risida yorqin tasavvur beradi. Bundan tashqari, yana har bir kishi o‘ziga xos qisqartirishlardan ham foydalanishi mumkin.

Nihoyat, binobarin, shunday qilib, boshqacha aytganda, so‘ngra, qo‘shimcha qilib aytganda kabi so‘z va iboralardan foydalaning.

Bayonnoma aniq va tartibli bo‘lishi lozim. Uni faqat ruchka bilan yozish kerak. Daftarning bir tomonidan joy qoldirib yozing. Ushbu kitobning sahifasi, mundarija, o‘z fikr va mulohazalaringizni, e’tirozingizni, bayonnoma olish vaqtida tug‘ilgan fikr va shu kabilarni tartib bilan yozib boring. Mavzu nomini yirik harflar bilan aniq qilib yozing. Shundan so‘ng kitobni tasvirlang: muallif ismi, familiyasi, kitobning nomi, qachon va qayerda chop etilgan, iloji boricha, ko‘proq material sig‘dirishga harakat qiling, lekin tekstning tushunarli bo‘lishiga ziyon etmasin. Bu diqqatni bir joyga to‘plash va materialni yodda yaxshi saqlab qolish uchun yordam beradi. Bayonnoma olishda 8-10 betlik materialdan 2-3 bet yozib olish yetarlidir.

Bayonnoma olish fikrini o‘stiradi, uni sermazmun qiladi, nutq madaniyati, uslub va lug‘atni takomillashtaradi, eng muhimi ana shu fazilatlarni mujassamlashtirishda bayonnoma tuzishning o‘zi katta omildir. Chunki, bunda fikr to‘g‘ri, aniq tuziladi, material mulohaza qilinadi. To‘g‘ri, bayonnoma olishga o‘rganish avvaliga birmuncha qiyin va murakkab ko‘rinadi, lekin bundan cho‘chimaslik kerak. Agarda siz yozuvning ana shu shaklidan muntazam ravishda puxta foydalansangiz tezkorlik va malaka paydo bo‘ladi.

Qisqacha ma’ruza. Mushtarak mavzu bilan o‘zaro bog‘liq bo‘lgan bir yoki bir necha ishning mazmuni umumlashtirib qayta hikoya qilib berishdir. Qisqacha ma’ruza uchun 10-12 betlik materialdan yarim yoki bir sahifa hajmda yozib olish yetarlidir.

Tezislar. Bu kitob yoki maqolaga muhim fikrlarni, mustaqil faktik materiallarni keltirmasdan qisg‘a va aniq ta’riflashdir. Tezis rejaga muvofiq holda savollarga javob tariqasida tuziladi. Tezis rejaga qaraganda manbaning mazmunini mufassalroq bayon etadi.

Tezis tuzish ancha mushkul ish bo‘lishiga qaramay, o‘rganilayotgan masalaning eng muhim nuqtalariga e’tiborni qarata bilish, muxtasar uslub paydo qilishga o‘rgatadi. Tezislar ma’ruzadan ham qisqaroq bo‘lishi lozim. Shunga ko‘ra, 10-15 betdan chorak yoki yarim bet tezis olinsa bas.

Qisqa yozuv. Bu kitob maqolalarning mazmunini oddiy ta’riflash, bayon qilish va ba’zida uni baholash demakdir. Qisqa yozuvning o‘ziga xosligi shundan iboratki, u o‘qilgan tekstning mazmunini juda jiddiy o‘ylab yozishni talab etadi. Uni o‘z so‘zingiz bilan lo‘nda qilib tuzishingiz kerak. Qisqa yozuv odatda chorak qog‘oz yoki undan ham kamroq bo‘ladi.

Xullas, kitob har bir fuqoroning, jumladan, yoshlarning yaqin do‘sti, maslahatdoshi, tarbiyachisi va ustoz bo‘lib qoladi. ***Kitobsiz na talabalik davrini, balki umuman insoniyat hayotining o‘zini tasavvur qilib***

bo'lmaydi. Chunki kitob yoshlarga bilim beradi, ularni tarbiyalaydi va do'stlikka undaydi. Kitob o'rta va katta yoshdagi kishilarni ham tarbiyalaydi va qayta tarbiyalaydi. Biz kitoblardan butun hayotimiz davomida nimalarnidir o'rganib, umumiy bilim saviyamizni kengaytirib boramiz. Bu jarayon qadimda shunday bo'lgan, hozir ham davom etyapti va bundan keyin ham shu tarzda bo'laveradi. Shu sababli partiya va hukumatimiz kitob chop ettirishga alohida ahamiyat berib kelmoqda. Birgina 1986-yilda mamlakatimizda 2,5 milliard nusxadan ortiq kitob va risolalar chop etildi. Kitob jamg'armamiz ham tez sur'atlar bilan ko'payib bormoqda.

Jismoniy tarbiya mutaxassislarini tayyorlashga quyidagi talablar va ularga amal qiliish. Hozirgi vaqtda ta'lim tizimida muhim tarixiy vazifani amalda to'laroq hal etish-mamlakatimiz xalq xo'jaligiga yuqori malakali va bilimdon mutaxassislar etkazib berish masalasi hal etilmoqda.

Bu sohada mutaxassislar tayyorlashni rejalashtirishda yaxshi tajribalar orttirilgan, hozir xalq xo'jaligining hamma sohalarini, fan, madaniyat va san'at, adabiyot mutaxassislari bilan ta'minlash rejali ravishda amalga oshirilmoqda. Ta'lim va xalq xo'jaligining o'sib borayotgan talablarini va kelajagini hisobga olib ish ko'rmoqda.

Buning uchun o'quv yurtlarining professor o'qituvchilari tarkibi ta'limining to'rt shartiga: o'z fanini a'lo darajada bilish; o'z kasbini jon-u dilidan sevish va talabalarda ham shu fanga muhabbat uyg'otish; sinab ko'rish va amaliy ishlarni hozirgi davr talablari asosida uyushtirish; chuqur bilimga ega bo'lishga rioya qilib kelmoqdalar.

Endigi asosiy vazifa tayyorlanayotgan mutaxassislarning sifatini yanada yaxshilashga, ularni ijodiy fikrlovchi va tashabbuskor mutaxassislar qilib tarbiyalashga erishishdan iboratdir. Bu o'z navbatida talabalarni ta'lim berishni talab qiladi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining shakllari. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyaning asosiy mashg'ulot shakli jismoniy tarbiya darslaridir. Darslarni to'g'ri o'tkazish jismoniy rivojlanishning muvaffaqiyatini va talabalarning malaka va ko'nikmalarni takomillashtirish topshiriqlarini bajarishlarini ta'minlaydi. Darslarda, talabalarni mashg'ulot paytigacha o'tkaziladigan gimnastika, tanaffus va jismoniy tarbiya daqiqalarida foydalaniladigan mashg'ulotlar materialini bilan tanishtiriladi. Shunday qilib, darslar o'quv kuni tartibidagi jismoniy tarbiya tadbirlarining ham asosi hisoblanadi. Jismoniy madaniyat darslari o'z mazmuni va tashkil etilishiga ko'ra o'ziga xos xususiyatlariga ega. Ular zalda, maydonchada o'tkaziladi, bunday joylarda bolalar harakati kamroq cheklangan bo'ladi, bu esa bolalarni uyushtirish va dars o'tkazishda alohida sharoit yaratadi. Har bir jismoniy madaniyat darsi quyidagi talablarga javob berishi kerak:

1. Muayyan-umumiy va xususiy vazifaga ega bo'lishi lozim.

Umumiy vazifalar barcha dars yoki darslar turkumi jarayonida, xususiy vazifalar esa alohida olingan bir dars mobaynida bajarilishi kerak;

2. Dars uslubiy jihatdan to'g'ri qurilgan bo'lishi lozim;

3. Oldingi mashg'ulotlarni izchil davom ettirishi va yaxlit va tugallangan bo'lishi kerak; shu bilan birga u ma'lum darajada bo'lg'usi darsning vazifalari va mazmunini ko'zda tutishi zarur;

4. Dars mazmuniga ko'ra talabalarning muayyan yoshiga, jinsi, jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarligiga muvofiq bo'lishi kerak;

5. Dars talabalar uchun qiziqarli bo'lib, ularni faol harakatga jalb etishi lozim;

6. Har tomonlama jismoniy rivojlanishga, sog'likni mustahkamlashga, qad-qomatni shakllantirishga yordam beruvchi mashqlar va o'yinlar bo'lishi lozim;

7. O‘quv kun tartibidagi boshqa darslar bilan to‘g‘ri qo‘shib olib borilishi kerak;

8. Tarbiyaviy xarakterga ega bo‘lishi zarur.

Jismoniy tarbiyadagi pedagogik jarayon natijalari darslarda olib boriladigan o‘quv va tarbiya ishining sifatiga bog‘liq. Bunga har bir dars mazmunidagi vazifalarni hal etibgina erishish mumkin.

Uslubiy tavsiyanomalar va uyga vazifalar mazmuni keltiriladi. **Amaliy darslar va ularga tayyorgarlik;** Ta’lim muassasalari faoliyatida quyidagi dars turlari mavjud:

a) kirish darslari;

b) yangi material bilan tanishish darslari;

v) o‘tilgan darslarni takomillashtirish darslari;

g) aralash darslar;

d) yakuniy yoki nazorat darslari.

Kirish darsining boshida suhbat bo‘ladi. Unda o‘qituvchi talabalarni bo‘lg‘usi darslarning mazmuni, o‘qituvchi va talabalarning vazifalari, o‘quv dasturi ularga qo‘yiladigan talablar bilan tanishtiradi. Kirish darsida talabalarni darslarning o‘tish tartibi, saflanish tanishtiriladi, ularga darslarga tayyorlanish, maydonchaga va zalga kelish haqida, navbatchilarning vazifasi, mashg‘ulotlarning uyushgan holda boshlanishi va tugallanishi xaqida gapiriladi. Takomillashtirish darslarida asosiy vazifa oldin o‘rganilgan mashqlarni bajarishni yaxshilashdan iborat. Bu darslarda e’tibor mashqlarning bajarish texnikasiga, ko‘nikmaning shakllanishiga qaratiladi, harakat malaka va ko‘nikmalarini takomillashtiruvchi mashqlar hamda o‘yinlar qo‘llanadi. Ko‘proq aralash darslar o‘tiladi. Ularda yangi material bilan tanishtirish va o‘tilganlarni bajarishni takomillashtirish vazifalari birga amalga oshiriladi. Bu darslarning asosiy qismida yangi material mashqlari bir

turini bajarish va unga nisbatan ko‘proq vaqt ajratish lozim. Darsning qolgan materiallari, mashqlarni yaxshi bajarishga erishish uchun takrorlanadi.

Uslubiy tavsiyanomalar va uyga vazifalar mazmuni keltiriladi. **amaliy darslar va ularga tayyorgarlik**; Ta’lim muassasalari faoliyatida quyidagi dars turlari mavjud:

- a) kirish darslari;
- b) yangi material bilan tanishish darslari;
- v) o‘tilgan darslarni takomillashtirish darslari;
- g) aralash darslar;
- d) yakuniy yoki nazorat darslari.

Kirish darsining boshida suhbat bo‘ladi. Unda o‘qituvchi talabalarni bo‘lg‘usi darslarning mazmuni, o‘qituvchi va talabalarning vazifalari, o‘quv dasturi ularga qo‘yiladigan talablar bilan tanishtiradi. Kirish darsida talabalarni darslarning o‘tish tartibi, saflanish tanishtiriladi, ularga darslarga tayyorlanish, maydonchaga va zalga kelish haqida, navbatchilarning vazifasi, mashg‘ulotlarning uyushgan holda boshlanishi va tugallanishi xaqida gapiriladi. Takomillashtirish darslarida asosiy vazifa oldin o‘rganilgan mashqlarni bajarishni yaxshilashdan iborat. Bu darslarda ehtibor mashqlarning bajarish texnikasiga, ko‘nikmaning shakllanishiga qaratiladi, harakat malaka va ko‘nikmalarini takomillashtiruvchi mashqlar hamda o‘yinlar qo‘llanadi. Ko‘proq aralash darslar o‘tiladi. Ularda yangi material bilan tanishtirish va o‘tilganlarni bajarishni takomillashtirish vazifalari birga amalga oshiriladi. Bu darslarning asosiy qismida yangi material mashqlari bir turini bajarish va unga nisbatan ko‘proq vaqt ajratish lozim. Darsning qolgan materiallari, mashqlarni yaxshi bajarishga erishish uchun, takrorlanadi.

2.2. Jismoniy tarbiya darslari tasnifi va ularning ta'limiy, tarbiyaviy hamda sog'lomlashtirish vazifalari, tuzilishi

Ta'lim vazifalariga, bolalarning jismoniy madaniyat va sport, sog'likni saqlash, kundalik tartib, to'g'ri nafas olish, chiniqish, jismoniy mashqlarni to'g'ri bajarish xaqida bilim olishlari ham kiradi. Tarbiya vazifalarini hal etishga bag'ishlangan maxsus darslar bo'lishi ham mumkin. O'qituvchi bolalarda qat'iyatlilik va qiyinchiliklarni yenga olish xususiyatini tarbiyalash maqsadida, mashqlarni yoki ularni bajarish sharoitlarini murakkablashtirib, ba'zi qiyinchiliklarni vujudga keltiradi. Sog'lomlashtirish vazifalari ham tarbiyaviy vazifalar kabi har bir darsda hal etilishi lozim.

Jismoniy madaniyat darslarini to'g'ri uyushtirish va o'tkazish, tegishli kiyimlarda shug'ullanish, mashg'ulot joyida zarur sanitariya-gigiyena holati saqlanishi, darslarning ochiq havoda o'tkazilishi - bularning barchasi sog'lomlashtirish vazifalarini hal etishda qulay sharoit yaratadi.

Jismoniy madaniyat darslarining eng muhim masalalaridan biri uni qanday tuzish masalasidir. Dars tarkibi deganda alohida darsni tuzishda foydalaniladigan taxminiy reja tushuniladi. Dars tarkibi o'qituvchiga mashqlarni oqilona tanlash, materialni to'g'ri joylashtirish va darsdagi yuklamani aniqlashga yordam beradi.

Talabalar organizmiga nisbatan katta zo'riqish va kuchli emotsional holatdan vazmin holatga birdaniga o'tishi mumkin emas. Shuning uchun dars tuzilishida hotirjam holatga asta-sekin o'tish va mashg'ulotni tashkiliy ravishda tugallash aks etadi. Har bir **dars tuzilishi uch qismdan** iborat bo'ladi: birinchisi, talabalarni darsning juda qiyin vazifalarini hal etishga tayyorlaydigan tashkiliy qism-kirish qismi deb ataladi; ikkinchisi-darsning asosiy vazifalarini bajarish qismi-asosiy qism deb yuritiladi; uchinchi-dars yakuni, u yakunlovchi qism deb ataladi.

Talabalarni yaxshi uyushtirish darsning zaruriy shartidir. Dars boshlanishi bilan bolalar saflanishlari lozim. O'qituvchi qayerda va qanday saflanish, qaysi talaba safni boshqarishi haqida ko'rsatma beradi. Bularning hammasini u birinchi darsda tushuntiradi, keyingi darslarda esa belgilangan tartibga rioya qilinishiga erishadi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar umumiy tayyorgarlik va darsning asosiy qismida o'rganiladigan mashq turlariga tayyorlaydigan vositasi sifatida qo'llaniladi. Yordamchi mashqlar, kirish qism oxirida o'tkaziladi.

Darsning kirish va asosiy qismi o'rtasida aniq chegara yo'q. Asosiy qismdagi mashqlar kirish qismidagi mashqlarning izchil davomi bo'lishi lozim. Unda darsning asosiy pedagogik vazifalari hal etiladi. Darsning asosiy qismiga dasturdagi har qanday materialini kiritish mumkin. Darslardagi harakatli o'yinlar darsning asosiy qismiga kiritiladi. Jismoniy madaniyat darslarida o'tilgan materialning talabalar tomonidan o'zlashtirish darajasi doim hisobga olib boriladi. Bunda dastlab mashqlarni bajarishga tayyorlash amalga oshiriladi, so'ng esa bilimlar, malaka va ko'nikmalar hisobga olinadi. Jismoniy tarbiya darslarining asosiy qismi bolalarda bir qadar asabiy qo'zg'alishni vujudga keltiradi, ularning tomir urishi va nafas olishi tezlashadi. Talabalarni boshqa faoliyat turiga o'tishiga qulay sharoit yaratish uchun talabalar organizmini juda vazmin holatga keltirish zarur. Asosiy qism so'ngida boshlangan mashqlarning yengillanishi dars tugallanishi bilan nihoyasiga etishi kerak. Nisbatan xotirjam holatga asta-sekin o'tishga oddiy saflanishlar, yurishlar, ritmik va chuqur nafas olish mashqlari, tinch o'yinlar orqali erishiladi. Jismoniy tarbiya darslarining tarkibiy qismlari mazmuni dars bayonlarida aks ettiriladi. Dars bayonlarida dars maqsadi va vazifasi hamda jismoniy mashqlar va jismoniy harakatlarning ta'rifi bayon etiladi.

Yakuniy va nazorat darslarida o'quv materialiga yakun yasaladi, talabalarning bilimlari va malakalari nazorat me'yorlari orqali tekshiriladi va

baholanadi. Bunday darslar chorak oxirida o‘tiladi, lekin ular chorak o‘rtasida ham yilning ikkinchi yarmi davomida ham o‘tilishi mumkin. Nazorat darslar oldindan rejalashtiriladi, talabalar bundan xabardor bo‘lishlari va unga muntazam tayyorlanishlari lozim.

2.3. O‘zlashtirishni nazorat qilish, yakuniy, oraliq, joriy nazoratlar haqida tushuncha

O‘zlashtirishni nazorat qilish: o‘rta maktabda ham, ta’limda ham fanlarni to‘la o‘zlashtirish zamon talabi bo‘lib qolmoqda. Buning uchun hamma ishlarni ilmiy asosda tashkil etish zarur. Hozirgi vaqtda professor-o‘qituvchilar, va o‘quvchi va talabalarning o‘quv jarayonini jadallashtirish borasida katta ishlar amalga oshirilmoqda. O‘quv jarayonini muvaffaqiyatli va serunum tashkil etishda o‘qituvchi va talabalarning mehnat faoliyatlarini chuqur o‘rganish muhim rolh o‘ynaydi. Shuning uchun o‘quv rejasini tuzishda va ulardagi fanlarni dars jadvallariga joylashtirishda har tomonlama o‘ylab ish yuritish maqsadga muvofiqdir. O‘qitish jarayoning turli shakllari orqali talabalarga chuqur va puxta bilim beriladi, ularda onglilik shakllantirib boriladi. Ma’ruzalar hamda boshqa turli xil amaliy mashg‘ulotlar vaqtida asosiy diqqat-e’tibor talabalarning mustaqil fikr yuritish faoliyatini to‘la shakllantirish va o‘stirishga qaratiladi. Endigina vazifa talabalarga turli fanlar bo‘yicha berilgan bilimlarni o‘zlashtirilish darajasini belgilash, hisobga olish, sinab ko‘rish va baholashdir. Ma’ruzalar vaqtida ba’zan esa savol-javob tariqasida yo‘l-yo‘lakay talabalarning bilimlarini o‘zlashtirish darajasini tekshirish va hisobga olib borish mumkin. O‘zlashtirishni hisobga olishning muhim tomoni shundaki, u talabaning u yoki bu ma’ruza va amaliy mashg‘ulotlarda qaysi materialni qay darajada o‘zlashtirilganligini va nima ustida yanada ko‘proq ishlash lozimligini aniqlab olishda professor-o‘qituvchilarga yaqindan yordam beradi. Talabalarning o‘tilgan ma’ruza va

amaliy mashg'ulotlarni yaxshi va atroflicha o'zlashtirishining garovi har bir ma'ruza va amaliy mashg'ulotga puxta tayyorgarlik ko'rish hamda uning ko'rgazmali qurollar vositasida qiziqarli va jonli o'tilishidir. Bu esa o'qituvchining ilm-fan sohasidagi bilim boyligi va o'qitish ishida orttirgan tajribasiga bog'liqdir. Demak, har bir ma'ruza va mashg'ulotdan oldin unga jiddiy tayyorgarlik ko'rilishi, ushbu sohadagi axborot, so'nggi fakt va materiallarning umumlashtirib borilishi, ulardan ilmiy xulosalar va umumlashmalar chiqarilishi talab etiladi. O'tiladigan har bir mavzu oldingi va keyingi mavzular bilan bog'lanishi, ularning biri ikkinchisini to'ldirishi zarurligini ko'zda tutiladi.

Jismoniy tarbiyada hisobga olish ikki hil shaklda olib boriladi. Dastlabki hisobga olish. Bunda talabaning dastlabki jismoniy tayyorgarligi tekshiriladi. Doimiy hisobga olishda talabalarning jismoniy tayyorgarligi har bir dars va o'quv mashg'ulotlarida va har bir chorakda yoki o'quv yili yarmida va yakunida nazorat darslari orqali tekshiriladi. Jismoniy tarbiyada o'zlashtirish deganda jismoniy tarbiya tahsirida jismoniy fazilatlarni rivolanishi hamda organizm biologik funksiyalarini takomillashuvidir. Buning uchun, albatta, shug'ullanuvchilar nazorat me'yorlari orqali jismoniy tayyorgarlik darajasini namoyon etadilar. Nazorat me'yorlari yosh va jins qobiliyatlariga muvofiq tuzilgan bo'ladi. Hozirgi kunda "Alpomish va Barchinoy" test sinovlari ham jismoniy tayyorgarlikni tekshirish nazorat me'yorlari bo'lib xizmat qiladi. Hozirgi kunda umum o'rta, o'rta maxsus va ta'lim tizimida talabalarning amaliy va nazariy bilimlari Reyting nazorati orqali tekshirilib boriladi va baholanadi.

Reyting nazorat hamda attestatsiya va o'rta maxsus o'quv yurtlari talabalari hayotida muhim ahamiyatga ega. Reyting nazorat haqidagi yo'llanmalar, ko'rsatmalar va mahlumotlar va o'rta maxsus ta'lim vazirligining rasmiy xujjatlarida, pedagogik materiallarda o'z aksini topgan

bo'lib, ular o'z navbatida hayot tajribasi bilan boyitib, to'ldirib boriladi. O'quv yilining har bir semestri uchun belgilangan ma'ruza va amaliy mashg'ulotlar yarim yillik davomida tizimli ravishda davom ettiriladi. Har bir semestr davomida o'zlashtirishni hisobga olib borish va nazorat qilish talabalarni reyting nazoratlarga puxta tayyorlashga yo'naltirishda muhim rol o'ynaydi. Semestrlar oxirida talabalarning bilim va malakalarni o'zlashtirish darajalari reyting nazorat yo'li bilan baholash esa o'zlashtirishni hisobga olishning yakunlovchi bosqichi hisoblanadi. Chunki bungacha talabalarning bilimi ma'ruza jarayonida oraliq nazorat kollektivum, testlar sinab bilan ko'riladi. Uni to'laroq sinash seminar, amaliy mashg'ulotlar vaqtida joriy baholash bilan amalga oshiriladi. Shubhasiz, ushbu davrda og'zaki va yozma ishlar o'tkaziladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida *Reyting nazoratini* olib borishning *o'ziga xos xususiyatlari* mavjud. Talabalarning amaliy mashg'ulotlarda jismoniy mashqlar texnikasini egallash darajasi joriy baholash bilan baholanadi. Oraliq baholashda ma'ruza mashg'ulotlardagi o'zlashtirishlari kollokviumlar orqali o'tkazilib baholanib boriladi. Yakuniy baholashda talabalar nazorat me'yorlari orqali jismoniy mashq texnikasini egallaganlik malakasi va jismoniy fazilatlar rivojlanganlik darajasi nazorat qilinadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni yakuniy nazorat me'yorlari sifatida "Alpomish va Barchinoy" test sinovlaridan foydalanish mumkin.

Tayyorgarlikni muntazam amalga oshirish uchun, dastavval sessiyaga kiritilgan fanlarni va ularning o'tkazilishini muddatlarini aniqlab olish lozim. Asosiy tayyorgarlik ishlari ham sessiyagacha bo'lgan davrda amalga oshirilishi zarur. Reyting nazoratlar semestr, kurs nazoratlari deb bo'linadi. Semestr reyting nazorati ma'lum bir fan yoki uning biror bo'limi yarim o'quv yili davomida o'tib bo'lingandan so'ng tashkil etiladi. Kurs reyting nazorati esa u yoki bu kursning, ya'ni fanning to'la o'tib bo'lingandan so'ng qabul

qilinadi. Semestr va kurs reyting nazoratlarini ma'ruza va amaliy mashg'ulotlarni o'tkazgan o'qituvchilar-professorlar, dotsentlar va katta o'qituvchilar qabul qiladilar. Ma'ruzalarni o'qish va reyting nazoratlarni qabul qilish assistentlarga topshirilmaydi. Yakuniy nazoratlarini topshirilishi uchun sessiya belgilanib, bu davrda ma'ruza va amaliy mashg'ulotlar to'laravishda to'xtatiladi. Har bir fanni qayta tayyorlash, ba'zi adabiyotlarni takror o'qib chiqish uchun har bir yakuniy nazoratga bir necha kundan vaqt ajratiladi. Reyting nazorat sessiyasiga kirgan fanlar uchun necha kundan vaqt ajratish guruh talabalariga havola etiladi va ajratilgan vaqt dekanat yoki kafedra tomonidan rasmiylashtiriladi. Shu asosda dekanat yakuniy nazoratlarini topshirish bo'yicha jadval tuzib, uni e'lon qiladi.

Reyting nazoratini *yakuniy baholash qismi* "tayanch ibora" yozma ishlari shaklida o'tkaziladi. Amaliy fanlar bo'yicha yakuniy nazoratlar amaliy nazorat me'yorlari topshirish yoki test sinovlari o'tkazish bilan baholanadi. Ma'ruza soatlari bor bo'lgan fanlar bo'yicha yozma ishlar o'tkazilib, yozma ishlar savollari nazariy fanda uchraydigan tayanch iboralarni yoritish va tahlil etishga qaratilgan bo'ladi. Har bir yozma ish hajmi 800-1000 so'zdan iborat bo'lishi kerak. Har bir talabaning yozma ishlari ballar bilan baholanadi va taqriz beriladi. Reyting nazoratlarda ball qo'yish me'yori esa kafedrada muhokama qilinib, tasdiqdan o'tgan bo'lishi lozim. Bu ish kafedra mudiri tomonidan amalga oshiriladi.

Amaliy, seminar va tajriba mashg'ulotlari bo'yicha talabalarni har bir mashg'ulotdagi ishtiroki Joriy baholash bilan baholanadi. Max-0,7. Mashg'ulotlar yakunida hamda Ma'ruza mashg'ulotlari tugaganidan so'ng Oraliq baholash yozma ish, test sinovlari, kollokviumlar bilan o'tkaziladi. Yakuniy nazorat fan o'tib bo'lgandan so'ng yoki semestr yakunida "tayanch ibora" yozma ishlari shaklida o'tkaziladi. Barcha nazoratlar ballar bilan baholanadi. Umumiy balga nisbatan Joriy baholashda Oraliq baholashda

ma'ruza mashg'ulotlariga 50%, seminar, amaliy va tajriba mashg'ulotlariga Yakuniy baholashda 50% ball qo'yiladi. Talabanning umumiy o'zlashtirish darajasi quyidagicha baholanadi. Talaba fandan o'zlashtirish bali jahmi ballning 60%-69% tashkil etsa o'zlashtirish qoniqarli, 70%-89% bo'lsa yaxshi, 90%-100% bo'lsa a'lo darajada o'zlashtirish hisoblanadi. Ta'lim shakli sirtqi va maxsus sirtqi bo'lim talabalari bilimini o'zlashtirish darajalari reyting nazoratlari quyidagicha olib boriladi. Umumiy balga nisbatan Oraliq baholash ma'ruza mashg'ulotlariga 50%, amaliy, seminar, tajriba mashg'ulotlariga ham . Yakuniy baholashda 50% ball qo'yiladi.

Yakuniy davlat attestatsiyalari ham "tayanch ibora" yozma ishlari shaklida olib boriladi. Davlat attesstatsiyalarini dastur materiallari bo'yicha tuzilgan biletlar asosida o'tkaziladi. Har bir biletida beshtadan savol bo'ladi. Har bir javobga Maksimal ball qo'yilib, umumiy ball chiqariladi. Olingan ball jahmi 100 ballning 60%-69% tashkil etsa yozma ish qoniqarli, 70%-89% bo'lsa yaxshi, 90%-100% bo'lsa a'lo bajarilgan hisoblanadi. Bitiruv malakaviy ishlarni baholash ballari darajasi ham shunday miqdordan hisoblanadi. Kurs ishlariga esa ball hisobidan olinadi. Talabalarning o'quv va pedagogik amaliyotdagi ishtiroki ham reyting ballari bilan baholanadi. O'quv-Lager yig'inlarida ishtiroki Joriy baholash, mashg'ulotlar davomidagi jismoniy harakatlarni bajara olish malaka va ko'nikmalari Oraliq baholash, O'quv-Lagyer yig'inlari yakunida nazorat me'yorlarini topshirish bilan Yakuniy baholash nazoratidan o'tadilar. Ballar miqdori, har kuniga 6 soat-6,0 ball hisobidan olinadi. Pedagogik amaliyotda talabanning ishtirokiga Joriy baholash, mashg'ulotlar, tadbirlar va musobaqalar tashkil etish saviyasiga Oraliq baholash, amaliyot hujjatlarini va ko'rgazmali qurollar tayyorlash sifatiga Yakuniy baholash ballari qo'yiladi. Pedagogik amaliyotga ham ballar miqdori, har kuniga-6 soat-6,0 ball hisobidan olinadi.

NAZORAT SAVOLLARI

1. Ma'ruzalarni tinglash, konspektlar tayyorlash metodikasini tushuntirib bering.
2. Adabiyotlar va ular ustida ishlash deganda nimalarni tushunasiz?
3. Manbalar aniqlash va iqtibos keltirish amaliyoti gapirib bering.
4. Amaliy darslar va ularga tayyorgarlik; yakuniy, oraliq, joriy nazoratlar haqida tushuncha bering.
5. Reyting nazoratini olib borishning o'ziga xos xususiyatlari.
6. Oraliq va joriy baholashning talablari.
7. Yakuniy baholash.

III BOB. TALABALARNI OLIY O‘QUV YURTI HAYOTIGA OLIB KIRISH

3.1. Talabalarni Oliy o‘quv yurti hayotiga olib kirish

Oliy o‘quv yurtlarida o‘qitish jarayonida ta’lim berishining turli shakl va uslublaridan foydalaniladi. Ta’limning asosiy shakllari ma’ruza va seminar, amaliy va laboratoriya mashg‘ulotlari, maslahat va kollektivumlar, kurs va bitiruv malakaviy ishlari hisoblanadi. Bundan tashqari talabalarning ilmiy jamiyati (TIJ) yo‘li bilan o‘qituvchilar rahbarligida, kafedra va laboratoriyalar qoshida talabalar ilmiy to‘garaklarida va institut talabalarining ilmiy konferensiyalariga ma’ruzalar tayyorlash va unda ishtirok etish yo‘li bilan ham chuqur bilim beriladi.

Ma’ruza o‘qitish jarayonining asosiy shaklidir. O‘qitish jarayoni shakllari ichida ma’ruza eng asosiysi hisoblanadi. U ancha murakkab va ko‘p mehnat talab qilinadigan ishdir. Ma’ruzani o‘qish yuqori malakali olimlarga topshiriladi, chunki ma’ruza kursini tayyorlash Oliy ta’lim o‘qituvchisidan katta mahoratni talab etadi. Har bir ma’ruza tekstini tayyorlash esa, haqiqiy ilmiy ishni eslatadi.

Ma’ruza vaqtida ham, har turli amaliy mashg‘ulotlarda ham, asosiy ehtibor talabalarning mustaqil fikr yuritishini rivojlantirish, bilim va malakasini oshirishga qaratilgan bo‘ladi. Ma’ruza darsxonada olib boriladigan mashg‘ulotlar ichida eng ko‘p qo‘llaniladigan dars shakli hisoblanadi. Ma’ruzaning g‘oyaviy-siyosiy yo‘nalishini belgilashda o‘qituvchi ma’ruzachilar tarkibi asosiy rol o‘ynaydi.

Ma’ruza uslubidan, asosan, oliy o‘quv yurtlarida foydalaniladi va u o‘qitish jarayonining muhim qismini tashkil etadi. Lekin shakli o‘rta maxsus o‘quv yurtlarida ham qo‘llanila boshlandi. Shuningdek, undan umumiy ta’lim

o'rtta maktablarning yuqori sinflarida o'quvchilarga yangi axborot berishda foydalaniladi.

Oliy ta'limlarda o'qiladigan ma'ruzalar, darslik, qo'llanmalar va boshqa manbalardagi materiallarni qayta bayon qilib berishdan iborat bo'lib qolmasdan, balki o'qituvchining aniq bir soha bo'yicha shaxsiy ilmiy-pedagogik, ijodiy izlanishlarini ham o'zida jamlashi lozim. Haqiqiy o'qituvchi-ma'ruzachi ma'ruzaga vaqtinchalik topshiriq deb qaramasdan, balki muntazam ravishda unga tayyorlanib borishi, ma'ruzani qayta ishlab, to'ldirib va mukammallashtirib borishi lozim. Bunda har bir o'qituvchining o'z amaliy qarashlari, materiallarga shaxsiy munosabati, ilmiy umumlashtirilmalari bo'lishi shart. Buning uchun adabiyotlar tanlash, ulardan o'rinli foydalana bilish, matbuotda paydo bo'layotgan yangi adabiyotlarni yetarli hisobga olib borish talab etiladi.

Har bir **o'qituvchini ma'ruzaga tayyorlanishida** ushbu mavzuga taalluqli bo'lgan ko'pgina materiallarni qamrab olishga harakat qilishi lozim. So'ngra har bir sohaning darslik qo'llanmalar, monografiya va ilmiy maqolalar, jurnal va gazetalar materiallari, tarixiy yozma yodgorliklar va badiiy asarlar, radio va televideniye kabi aniq materiallardan foydalaniladi. Bu materiallarning hammasi tartibga solinib, ma'lum reja asosida yozib chiqiladi.

Oliy ta'limda **ma'ruzani** quyidagi **turlaridan** foydalaniladi: akademik ma'ruza, ma'ruza-hikoya, ma'ruza-suhbat, ma'ruza-munozara, ommaviy ma'ruza va muammoli ma'ruza. Bu ma'ruzalar yozma shaklda ifoda etiladi. Buning uchun ma'ruzachida reja va bayonnoma bo'lishi lozim. Ayniqsa, ma'ruzada ishlatiladigan izohlar, ko'chirmalar, ma'lumotlar, misollar uchun yozma ravishda alohida kartochkalar tayyorlangan bo'ladi.

Ma'ruza materiallarini va to'laqonli ma'ruzaning o'zini tayyorlashda yangi terminlarni, tushunilishi qiyin bo'lgan so'zlarni va umuman

materiallarni diqqat bilan qayta-qayta o‘qib olish, turli manbalarni erinmasdan ko‘rib chiqishi foydalidir. Keyinchalik, mutolaa hamda ayrim ma’ruza va suhbatda aniq bo‘lmay qolgan joylarni to‘ldiriladi.

Binobarin, ma’ruzaga tayyorlanishda kitob, jurnal va boshqa materiallarni pala-partish o‘qish, uning mavhum joylarini e’tiborsiz qoldirib, notanish so‘zlar, noaniq atamalar va mavhum iboralarni aniqlamasdan tashlab ketish materiallarni o‘zlashtirib olishga halaqit beradi va anglashilmovchiliklarning kelib chiqishiga sabab bo‘ladi.

Auditoriyada tinglovchilarga yetkaziladigan o‘quv materiallarining yo‘nalishi va ularni talabalar qabul qilib olishi turlicha xarakterda bo‘ladi. bu so‘zsiz, talabalarning umumiy bilimi, o‘rta maktabdagi mashqi, ularga ta’lim bergan o‘qituvchilarning mahoratiga bog‘liqdir. Chunki ular Oliy ta’limgacha bilim asoslarini egallagan bo‘ladi.

3.2. Talabani ma’ruzaga tayyorgarligi, ma’ruzachining nutq madaniyati, mahorati, malakasi, talaffuzining sifatini ma’ruzani o‘zlashtirilishiga ta’siri

Nutqi madaniyati, talaffuzining sofliqi va me’yoriga bog‘liq. Qayd qilinganlarning barchasi talabalarning ma’ruzani tushunishi, qabul qilib olishi va ma’ruzani yozib olishga ulgurish, jarayoni o‘qituvchi-ma’ruzachilarning ma’ruza o‘qishdagi mahorati, malakasi, tezligi va nutq madaniyati bilan bog‘liq.

Ma’ruza ikki akademik soatdan (80 minut) iborat bo‘ladi. Umumiy qoidaga muvofiq o‘qituvchi mavzuning nomini e’lon qiladi va u qanday masalalarni qamrab olishini aytadi. Agar ma’ruza avvalgi mashg‘ulotda oxiriga yetkazilmay qolgan bo‘lsa, uni yangi mashg‘ulotda davom ettiriladi. Har bir mavzu bo‘yicha ma’ruza materiallari tushuntirib bo‘lingach, talabalar bilan savol-javob o‘tkaziladi, tushunilmay qolgan masalalar oydinlashtiriladi.

Har bir mavzuning oxirida foydalanishi zarur bo'lgan adabiyotlar ro'yxati beriladi.

Ma'ruzada bayon qilinadigan materiallar ilmiy dunyoqarash nuqtayi nazaridan yoritilishi, avvalo, qiziqarli, hayotga bog'liq, yaqin va dalillar bilan boyitilgan bo'lib, u zamonaviy ma'ruzaga qo'yiladigan barcha talablarga javob berishi lozim. Ma'ruza shaklidagi mashg'ulotlar turli ko'rgazmali qo'llanmalar: kartochkalar, sxemalar, jadvallar, modellar, maketlar, xaritalar; zamonaviy ko'rsatmali qo'llanmalar; o'quv teleko'rsatuvi, o'quv kinofilmlari, diafilm, videofilm va diapozitivlardan foydalangan holda olib boriladi. Bunday shakllar qo'llanganda, talabalar tez charchamaydilar va ularning faolligi saqlanadi. Yangi axborotning ma'ruza shakli orqali tushuntirilishida ma'ruzachi tomonidan auditoriyadagi talabalarning faolligi, ma'ruza materiallarini yozib olish imkoniyatlari va darsxonadagilarning malakasi hisobga olinishi alohida ahamiyat kasb etadi.

O'qituvchi ma'ruza o'qir ekan, talabalarga mavjud materiallarni yetkazish bilan birga, ularga ba'zi vazifalarni berib, kutubxona, laboratoriya va arxivlarda ishlash uchun yo'llanma berishi ham kerak.

Demak, yuqoridagi sohalarga doir mavzularni o'tishda ayrim muammolarni o'rta qo'yib, ularning to'g'ri va to'la hal etilishi talabalarga havola etiladi. Bu esa talabalarning mustaqil ishlashdagi faolligini oshiradi, bilim doirasini kengaytiradi va ularni kelgusi mustaqil tadqiqotlarga tayyorlashga zamin hozirlaydi.

Aslini olganda, talabalar ham o'qituvchilar bilan birga ma'ruzalarga tayyorlanib kelishlari lozim. Bu talabalarning ham asosiy vazifasi deb qaraladi. O'qituvchi ma'ruzada matbuotda e'lon qilingan materiallarni va dalillarni talabalarga yetkazish, dastur materiallarini umumlashtirish, ulardagi ilmiy nazariy masalalarni to'g'ri yechib berish singari muhim vazifalar tahlil etib beriladi. Bunday vazifani faqat mutaxassisligi bo'yicha o'z ilmiy

qarashlariga ega bo'lgan ilm-fan egasi va mohir pedagog ijobiy hal qila oladi.

Ma'ruzachining saviyasi ma'ruzaning ta'sirchanligiga, o'qitilayotgan materialning ta'sir doirasi darajasi bilan o'zviyligi. Shu sababli, ba'zan talabalardan ma'ruzani nima uchun yozib olmayotganini so'rasangiz, bu gaplar darslikdaging o'zi-ku, uni darslikdan o'qib olaveraman, degan javobni aytadi. Bunda tabiiyki, talabani ayblab bo'lmaydi, chunki u haqlidir.

Talabalarga oliygohlarda 3-4 yillik tahsili davomida birinchi kursdan boshlab ma'ruzalar o'qiladi. Talabalar ma'ruzalarni tinglaydilar va ma'ruza matnlarini yozadilar. Har bir talaba ma'ruzani yaxshi o'zlashtirib olishi uchun uning quyidagicha bosqichlariga rioya qilishi lozim: ma'ruzani tinglashga tayyorgarlik ko'rish, ma'ruzani tinglash, uni bayonnomalashtirish va yozib olingan matnni o'rganish-qayta ishlab chiqishga ulgurishi, mustaqil fikrlashi masalalarni o'zlashtirishi, tahlil qilishidek jihatlarga ega bo'lishlari zaruriyat. Shuning uchun yuqori kurslarda an'anaviy ma'ruzalar bilan bir qatorda, ma'ruza-suhbat, ma'ruza-munozara kabilarni tajriba qilib ko'rish foydadan holi bo'lmaydi. Chunki talabalar ta'lim jarayonida ko'p narsalarni o'qiydilar, ko'proq mustaqil ishlab, dasturdagi va dasturdan tashqari materiallarni o'zlashtirib oladilar. Shuning uchun ham ma'ruzada ayrim masalalarni o'rganishini talabalarning o'zlariga havola etish o'rinli bo'ladi. Shunday yo'l bilan muammoli ma'ruza yuzaga keladi.

Talabalar ma'ruza tinglayotganlarida ma'ruzachi tomonidan beriladigan materiallarni diqqat bilan, avvalo, tarixiy-davriy materiallarni, undagi tarixiy voqealarni, o'tmish tarixida ayrim shaxslarning rolini, diagramma va sxema materiallarini, ko'chirmalarni aniq adresi bilan yozib borishlari kerak. Ma'ruza davomida talabalar barcha imkoniyatlardan mumkin qadar to'laroq erishishlari zarur. Ma'ruzani yozib olishda hamma o'quv qurol asboblari-daftar, ruchka, qalam, musavvirlik va chizmachilik uchun zarur bo'lgan

materiallar taxt qilib qo'yiladi. Stolda ortiqcha narsalar bo'lmasligi kerak. Talabdan ma'ruza davomida aytilgan fikrlar va materiallarning hammasini sabr-toqat bilan tinglash va eslab qolishga harakat qilish talab qilinadi. Yuqorida aytilgan tayyorgarlik ishlari tinglovchilarga katta ruhiy fiziologik kayfiyat baxsh etadi.

Psixologlarning statistik ma'lumotlariga qaraganda, ma'ruzaga qatnashuvchi talabalarning 65-80% diqqat e'tibor bilan tinglar ekan. Bu qoniqarli holat hisoblanadi. Ma'ruzaga talabalarning qatnashishi va uni o'zlashtirib olishi o'qituvchi-ma'ruzachining materiallarini auditoriyaga qanday etkazib berishiga, uning saviyasiga, mahoratiga bog'liqdir. Chunki, ma'ruza qiziqarli bo'lmasa, tinglovchilar miqdori pasayib boradi va ayrim talabalar qatnashmay qo'yadi.

3.3. Talabani o'quv faoliyatiga didaktik, psixologik moslashuv va o'quv kunining rasional tartibini tuzish metodikasi

Moslashuv, deganda biz aniq ijtimoiy muhitga, belgilangan sharoitga undan ham muhimrog'i, aniq bir faoliyatga individni ko'niktirish, muvofiqlashtirishni tushinishimiz lozim. Bu jarayon talabani shakllanishi, oliy o'quv yurtining tahsil oluvchisi bo'lishni o'z ichiga oladi. O'z navbatida, bu bo'lajak talabani kechagi o'quvchilik davridagi steriotipga aylangan turmush tarzi, maktabidagi tahsil muhitidan yangi sharoitga moslashuvini nazarda tutadi.

Talabani moslashuvi jarayonining muhim ahamiyati shundaki, u asta seknlik bilan bo'lajak mutaxassisligining xususiy tomonlari bilan ijodiy tanishish, mustaqil kasb o'zlashtirish, bo'lajak hayoti hamda kasbiy faoliyati uchun kerak bo'ladigan rejalarni tuzishga urinadi.

Talabani o'rganish ehtiyojlarini rivojlantirish uchun talabaga shunday vaziyatlar tavsiya etilishi zarurki ulardan chiqib ketishning to'g'ri yo'lini

izlash malakasini o‘zida shakllantirsin.

Talabaning mehnati - eng avvalo, o‘quv jarayonining ilmiy predmetlarini, pedagogik amaliyoti, malakaviy amaliyoti, ilmiy ishlar bilan shug‘ullanish, oliygohining jamoatchilik ishlari, sportning tanlagan turidan mahoratini oshirishdek faoliyatlarning majmuasini o‘zichiga oladi. Har bir birinchi kurs talabasi talaba unvonini olgan kunning dastlabki kunlaridanoq bo‘lajak kasbining sohibi bo‘lishi kerakligini his qilishi va unga intilishini asosiy vazifasi deb faoliyatini boshlashi va davom ettirishi orqali maqsadiga oson erishadi.

Birinchi kurs talabasi didaktik qiyinchiliklarga uchraydi. Ular uchun Oliy o‘quv yurtidagi o‘qitish jarayonining maktabnikidan ta’lim jarayonini tashkillanishi, o‘qitishni tashkillash va unda qo‘llaniladigan metodlar, mustaqil o‘qish, ta’lim olish uchun malakalarini shakllanmaganligi va boshqalar bilan tubdan farq qilishi.

Ijtimoiy-psixologik qiyinchiliklar – uni o‘rab olgan insonlarni turli tumanligi, ularni talabaga munosabatlari, talabalar jamoasidagi muhitga moslashishi, faoliyatini birinchi kurs talabasi uchun hali muvofiqlashmagani, yor-u do‘stini hozircha topib ulgurmaganligi, ota-onasi, yaqinlaridan uzoqligi, katta shaharga tushib qolganligi, o‘zini-o‘zi boqishi, ovqatlanishi, yashaydigan joyi, talabalar uyi, xonadonlardan birida kvartirant sifatida yashash va boshqalardagi yangicha ratsion, menyu va boshqalar.

Kasbiga oid qiyinchiliklar - tanish bo‘lmaganlar orasida kasb o‘rganish, hunar egallash, nimani o‘qish, nimani o‘rganishni bilmaslik, o‘zini tarbiyalashni, ilm izlash, uni o‘rganish, o‘qishni, sport mahoratini oshirish, ilmiy tadqiqot ishlarini qo‘shib olib borishni bilmaslik va boshqalar. Qayd qilingan qisinchiliklar bir ikki kunlik emas, hafta davomida yoki oy davomida, qolaversa, ayrimlar uchun bunday moslashuvga yillar kerak bo‘ladi.

Moslashuvning shakllari: nomigagina moslashuv; ijtimoiy-ruhiy moslashuv; didaktik moslashuv; kasbiy moslashuv.

Rasional kun tartibi: qo'yish kerak

3.4. Oliy ta'lim muassasalarida nazariy mashg'ulotlarni o'tkazishda ta'lim texnologiyalaridan foydalanish

Oliy ta'lim muassasalarida nazariy mashg'ulotlarni o'tkazishda ta'lim texnologiyalari va bir qator fanni o'qitishda foydalaniladigan ta'lim metodlari mavjud bo'lib, ulardan ta'lim jarayonida muntazam foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Nazariy mashg'ulotlarga asosan ma'ruza va seminar darslari kiritiladi. Shularni tashkil qilish va o'tkazishda interfaol ta'lim tushunchasining mohiyati, interfaol ta'lim metodlarining o'ziga xos xususiyatlari, treninglarni tashkil etishda interfaol o'qitish metodlaridan foydalanish yo'llarini chuqur o'rganishni talab etadi.

Ta'lim jarayonida foydalaniladigan tayanch tushunchalarga quyidagilarni kiritish mumkin: interfaol, interfaol ta'lim, metod, interfaol ta'lim metodlari: SWOT-tahlil, Assessment, Blits-o'yin, FSMU va boshqalar.

Interfaol so'zi inglizcha so'z bo'lib, «inter» - o'zaro va «act» - harakat qilmoq ma'nolarini bildirib, ularning umumiy mazmuni interfaol - ya'ni, o'zaro harakat qilmoq ma'nosini anglatadi. Bunday o'zaro harakat turlariga "talaba-o'qituvchi" va "talaba-talaba"ning maqsadli harakatlarini kiritish mumkin. Interfaol o'qitishda o'qituvchi o'quv faoliyatninig faol tashkilotchisi bo'lib, sportchilar bu faoliyatning subyektivi sifatida namoyon bo'ladi.

Interfaol o'qitish bu bilish faoliyatini rivojlantirishning maxsus tashkiliy shakli bo'lib, interfaol o'qitish jarayonida ta'lim oluvchi

o‘qitishning obyektidan o‘zaro hamkorlikning subyektiga aylanishi, o‘quv jarayonida faol ishtirok etishi bilan tavsiflanadi.

O‘qitishning interfaol metodlari hayotiy vaziyatlarni modellashtirish, rolli o‘yinlardan foydalanish, muammolarni hamkorlikda yechishda ko‘rib chiqiladi.

Interfaol o‘qitish talabalardan axborotlarni o‘zlashtirish jarayonida faollik, ijodkorlik, mustaqillikni shakllantiribgina qolmay, ta’lim maqsadlarining to‘laqonli amalga oshishiga yordam beradi. Bunda ta’limning quyidagi kontsepsiyalari fundamental asos sifatida xizmat qiladi:

- o‘qituvchining jadal faoliyati – o‘quv faoliyatining asosiy ko‘rinishi sifatida namoyon bo‘lib, u mazkur harakatning subyektini va tashkilotchisi sifatida faoliyat ko‘rsatadi;

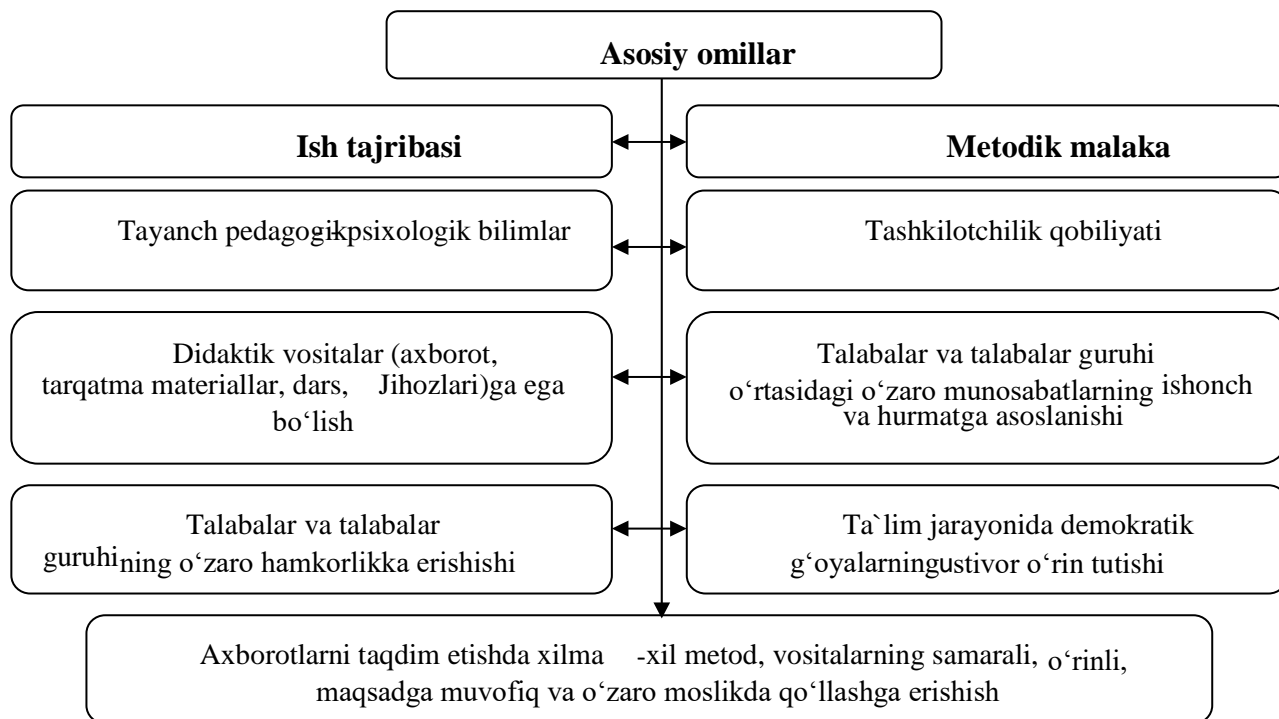
- o‘quv faoliyatining asosiy negizi va natijasi, mazkur faoliyatning subyektini – talaba hisoblanadi;

- muvaffaqiyatli o‘quv faoliyatining asosiy ko‘rsatkichi, uning natijasi sportchilarning fikrlash usullarini o‘rganish va amaliy masalalarni ijodiy hal etish, erkin, mustaqil harakat qila olish ko‘nikmalarini shakllantirishdan iborat;

- o‘quv faoliyatning asosiy ko‘rsatkichi o‘quv topshiriqlari hisoblanadi. Bunda ta’lim jarayonining asosiy subyektini bo‘lgan talabada fikrlash, bilish harakati usullarini rivojlantiruvchi o‘qitish taktikasi muhim o‘rin tutadi;

- o‘quv faoliyatini amalga oshirish jarayoni talabadan o‘zining shaxsiy bilish mahorati va ko‘nikmalarini o‘zlashtirib olishi uchun zamin hozirlashdan iborat.

O‘quv jarayonining interfaol ta’lim texnologiyalariga asoslanishi bir qarashda nihoyatda oddiy, sodda, hatto “bolalar o‘yini” kabi taassurot uyg‘otadi. Biroq, bunda o‘qituvchining ma’lum darajada quyidagi omillarga ega bo‘lishi talab qilinadi (1-rasm):



— -rasm, **Interfaol ta’lim samaradorligini ta’minlovchi asosiy omillar**

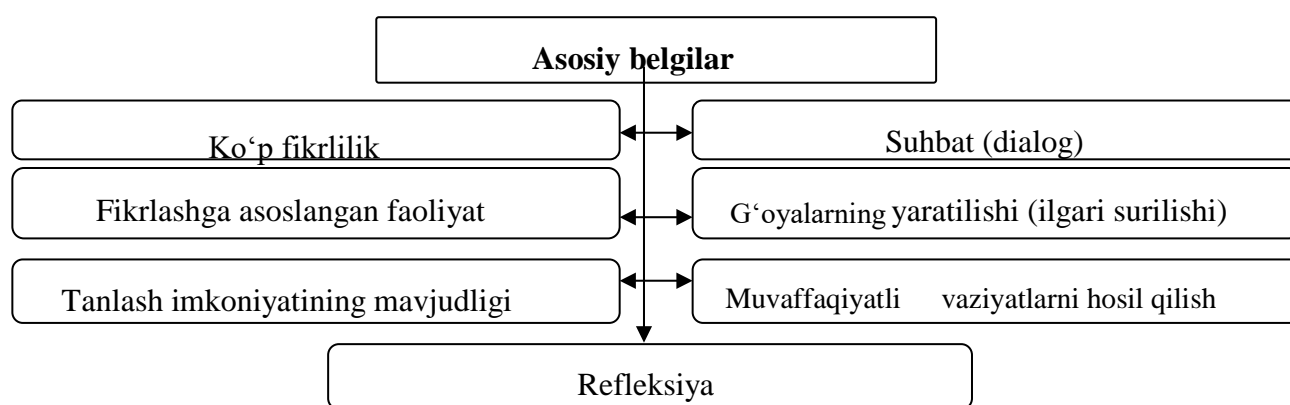
Shu bilan birga interfaol ta’lim texnologiyasini qo‘llash samaradorligi quyidagi odatda interfaol ta’lim texnologiyalariga asoslangan ta’limiy harakatlar quyidagi shakllarda tashkil etiladi: *individual, juftlik, guruh, jamoa bilan ishlash*

Interfaol ta’lim texnologiyasini qo‘llash jarayonida talabalar quyidagi imkoniyatlarga ega bo‘ladi:

- guruh yoki jamoa bilan hamkorlikda ishlash;
- muammoni hal qilishga ijodiy yondashish;
- guruh yoki jamoadoshlari bilan ruhiy yaqinlikka erishish;
- o‘z ichki imkoniyat va qobiliyatlarini to‘liq namoyon qila olish;

- fikrlash, fikrlarni umumlashtirish, eng muhimlarini saralash;
- o‘z faoliyatini nazorat qilish va mustaqil baholash;
- o‘z imkoniyatlari va kuchiga ishonch hosil qilish;
- turli vaziyatlarda harakatlanish va murakkab vaziyatlardan chiqarilish ko‘nikmalarini o‘zlashtirish

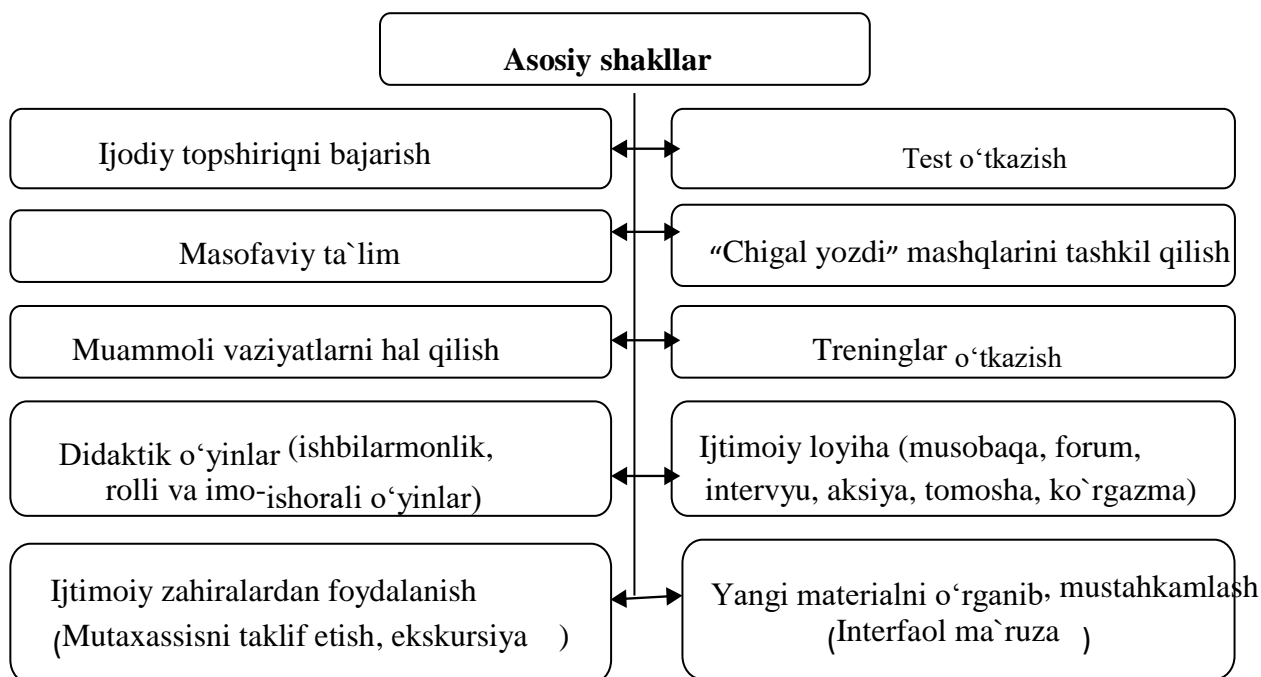
Interfaol ta’lim muayyan belgilarga ega. Quyidagilar interfaol ta’limga xos asosiy belgilar sanaladi.



__-rasm. Interfaol ta’limning asosiy belgilari

Izoh: Refleksiya (lot. “reflexio” – ortga qaytish, aks etish): kishining o‘z xatti-harakatlari, ularning asoslarini tushunib yetishi, fahmlashga qaratilgan nazariy faoliyati; bilishning alohida faoliyati; shaxsiy kechinmalari, his-tuyg‘ulari va o‘y-xayollari mohiyatini fikrlash orqali anglash), o‘z-o‘zini tahlil qilishi.

Bugungi kunda ilg‘or tajribalar asosida interfaol ta’limning quyidagi shakllarda amalga oshirilayotganligi barchaga ma’lum (__-rasm):



—rasm. Interfaol taʼlimning asosiy shakllari

Mashgʻulotlarda intrefaol oʻqitish metodlaridan foydalanish yoʻllari.

“SWOT-tahlil” metodi.

Metodning maqsadi: mavjud nazariy bilimlar va amaliy tajribalarni tahlil qilish, taqqoslash orqali muammoni hal etish yoʻllarni topishga, bilimlarni mustahkamlash, takrorlash, baholashga, mustaqil, tanqidiy fikrlashni, nostandart tafakkurni shakllantirishga xizmat qiladi.

S – (strength) – kuchli tomonlari

W – (weakness) – zaif, kuchsiz tomonlari

O – (opportunitu) – imkoniyatlari

T – (tnreat) – toʻsiqlar

Namuna: Oʻqitishda multimediya vositalaridan foydalanishning kuchli va kuchsiz tomonlari, ichki imkoniyatlari hamda oʻqitishda multimediya vositalaridan foydalanishga toʻsqinlik qiluvchi tashqi xavflarni ushbu jadvalga tushiring.

S	O‘qitishda multimediya vositalaridan foydalanishning kuchli tomonlari	Axborotlarni samarali o‘zlashtirish
W	O‘qitishda multimediya vositalaridan foydalanishning kuchsiz tomonlari	Axborotlarni qabul qilishni faqat bir tomonlama bo‘lishi, auditoriyada pedagogik muloqotning sustlashuvi
O	O‘qitishda multimediya vositalaridan foydalanishning imkoniyatlari (ichki)	Auditoriyaning jalb etish, vaqtdan yutish, samarali o‘zlashtirish, tezkor qabul qilish, ijodiy tasavvurni shakllantirish
T	To‘siqlar (tashqi)	Texnika va shaxs omilining qarama-qarshiligi.

«FSMU» metodi.

Texnologiyaning maqsadi: Mazkur texnologiya ishtirokchilardagi umumiy fikrlardan xususiy xulosalar chiqarish, taqqoslash, qiyoslash orqali axborotni o‘zlashtirish, xulosalash, shuningdek, mustaqil ijodiy fikrlash ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi.

Mazkur texnologiyadan ma’ruza mashg‘ulotlarida, mustahkamlashda, o‘tilgan mavzuni so‘rashda, uyga vazifa berishda hamda amaliy mashg‘ulot natijalarini tahlil etishda foydalanish tavsiya etiladi.

Texnologiyani amalga oshirish tartibi:

- qatnashchilarga mavzuga oid bo‘lgan yakuniy xulosa yoki g‘oya taklif etiladi;
- har bir ishtirokchiga FSMU texnologiyasining bosqichlari yozilgan qog‘ozlarni tarqatiladi:

F – fikringizni bayon eting.

S – fikringizni bayoniga sabab ko‘rsating.

M – ko‘rsatgan sababingizni isbotlab misol keltiring.

U – fikringizni umumlashtiring.

□ ishtirokchilarning munosabatlari individual yoki guruhiiy tartibda taqdimot qilinadi.

FSMU tahlili qatnashchilarda kasbiy-nazariy bilimlarni amaliy mashqlar va mavjud tajribalar asosida tezroq va muvaffaqiyatli o‘zlashtirilishiga asos bo‘ladi. **Namuna.**

Fikr: “Pedagogika ijtimoiy fan. Ijtimoiy fanlar tobora muhim ijtimoiy o‘zgartiruvchi kuch bo‘lib qolmoqda. Faqat tabiiy-texnik fanlarga bevosita ishlab chiqaruvchi kuchga aylanib boradi”.

Topshiriq: Mazkur fikrga nisbatan munosabatingizni FSMU orqali tahlil qiling.

Taqdimot: F- bu asosli fikr emas.

S – pedagogika fani tavsiyalari insonning mehnat faoliyatiga ta’sir ko‘rsatadi. Bu bilan uning umumiy va kasbiy tayyorgarligi, ijodiy imkoniyatlari rivojlanadi. Mazkur ko‘rsatkichlar moddiy va ma’naviy ishlab chiqarishga ta’sir ko‘rsatadi.

M – o‘zliksiz ta’limning imkoniyatlari.

U-pedagogika ijtimoiy fan sanalsa-da, uning qonuniyatlari jamiyatning rivojlanishida metodologik asos sifatida xizmat qiladi. Bu esa fanni o‘rganishga nisbatan innovatsion yondoshuvni shakllantiradi.

Xulosalash» (Rezyume, Veer) metodi.

Metodning maqsadi: Bu metod murakkab, ko‘ptarmoqli, mumkin qadar, muammoli xarakteridagi mavzularni o‘rganishga qaratilgan. Metodning mohiyati shundan iboratki, bunda mavzuning turli tarmoqlari

bo'yicha bir xil axborot beriladi va ayni paytda, ularning har biri alohida aspektlarda muhokama etiladi. Masalan, muammo ijobiy va salbiy tomonlari, afzallik, fazilat va kamchiliklari, foyda va zararlari bo'yicha o'rganiladi. Bu interfaol metod tanqidiy, tahliliy, aniq mantiqiy fikrlashni muvaffaqiyatli rivojlantirishga hamda sportchilarning mustaqil g'oyalari, fikrlarini yozma va og'zaki shaklda tizimli bayon etish, himoya qilishga imkoniyat yaratadi. "Xulosalash" metodidan ma'ruza mashg'ulotlarida individual va juftliklardagi ish shaklida, amaliy va seminar mashg'ulotlarida kichik guruhlardagi ish shaklida mavzu yuzasidan bilimlarni mustahkamlash, tahlili qilish va taqqoslash maqsadida foydalanish mumkin.

Metodni amalga oshirish tartibi:

- trener-o'qituvchi talabalarni 5-6 kishidan iborat kichik guruhlarga ajratadi;
- trening maqsadi, shartlari va tartibi bilan ishtirokchilarni tanishtirgach, har bir guruhga umumiy muammoni tahlil qilinishi zarur bo'lgan qismlari tushurilgan tarqatma materiallarni tarqatadi;
- har bir guruh o'ziga berilgan muammoni atroflicha tahlil qilib, o'z mulohazalarini tavsiya etilayotgan chizma bo'yicha tarqatmaga yozma bayon qiladi;
- navbatdagi bosqichda barcha guruhlar o'z taqdimotlarini o'tkazadilar. Shundan so'ng, trener tomonidan tahlillar umumlashtiriladi, zaruriy axborotlr bilan to'ldiriladi va mavzu yakunlanadi.

Namuna: "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" fanidan.

Harakatli o'yinlarning vazifalari					
Ta'limiy		Tarbiyaviy		Sog'lomlashtiruvchi	
afzalligi	kamchiligi	afzalligi	kamchiligi	afzalligi	kamchiligi
Xulosa:					

“Assesment” metodi.

Metodning maqsadi: mazkur metod ta’lim oluvchilarning bilim darajasini baholash, nazorat qilish, o‘zlashtirish ko‘rsatkichi va amaliy ko‘nikmalarini tekshirishga yo‘naltirilgan. Mazkur texnika orqali ta’lim oluvchilarning bilish faoliyati turli yo‘nalishlar (test, amaliy ko‘nikmalar, muammoli vaziyatlar mashqi, qiyosiy tahlil, simptomlarni aniqlash) bo‘yicha tashxis qilinadi va baholanadi.

Metodni amalga oshirish tartibi:

“Assesment”lardan ma’ruza mashg‘ulotlarida talabalarning yoki qatnashchilarning mavjud bilim darajasini o‘rganishda, yangi ma’lumotlarni bayon qilishda, seminar, amaliy mashg‘ulotlarda esa mavzu yoki ma’lumotlarni o‘zlashtirish darajasini baholash, shuningdek, o‘z-o‘zini baholash maqsadida individual shaklda foydalanish tavsiya etiladi. Shuningdek, o‘qituvchining ijodiy yondashuvi hamda o‘quv maqsadlaridan kelib chiqib, assesmentga qo‘shimcha topshiriqlarni kiritish mumkin.

Namuna: “Futbol o‘yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi” mavzusida assesment namunasi.

Har bir katakdagi to‘g‘ri javob 5 ball yoki 1-5 balgacha baholanishi mumkin.

Test 1. Futbol o‘yini bo‘yicha 1-jahon chempionati qachon o‘tkazilgan? A. 1930 yil B. 1932 yil V. 1928 yil	Qiyosiy tahlil Futbol o‘yini jahon chempionati bilan olimpiyada o‘yinlarining o‘rtasidagi farqni qiyosiy tahlil qiling?
B-B-B Futbol haqida bilaman Futbol haqida bildim Futbol haqida bilmoqchiman	Amaliy ko‘nikma Futbol sohasidagi huquqiy hujjatlardan 3 tasini misol keltiring?

“Insert” metodi.

Metodning maqsadi: Mazkur metod sportchilarda yangi axborotlar tizimini qabul qilish va bilimlarni o‘zlashtirilishini yengillashtirish maqsadida qo‘llaniladi, shuningdek, bu metod sportchilar uchun xotira mashqi vazifasini ham o‘taydi.

Metodni amalga oshirish tartibi:

➤ o‘qituvchi mashg‘ulotga qadar mavzuning asosiy tushunchalari mazmuni yoritilgan input-matnni tarqatma yoki taqdimot ko‘rinishida tayyorlaydi;

➤ yangi mavzu mohiyatini yorituvchi matn ta’lim oluvchilarga tarqatiladi yoki taqdimot ko‘rinishida namoyish etiladi;

➤ ta’lim oluvchilar individual tarzda matn bilan tanishib chiqib, o‘z shaxsiy qarashlarini maxsus belgilar orqali ifodalaydilar. Matn bilan ishlashda talabalar yoki qatnashchilarga quyidagi maxsus belgilardan foydalanish tavsiya etiladi:

Belgilar	1-matn	2-matn	3-matn
“V” – tanish ma’lumot.			
“?” – mazkur ma’lumotni tushunmadim, izoh kerak.			
“+” bu ma’lumot men uchun yangilik.			
“– ” bu fikr yoki mazkur ma’lumotga qarshiman?			

Belgilangan vaqt yakunlangach, ta’lim oluvchilar uchun notanish va tushunarsiz bo‘lgan ma’lumotlar o‘qituvchi tomonidan tahlil qilinib, izohlanadi, ularning mohiyati to‘liq yoritiladi. Savollarga javob beriladi va mashg‘ulot yakunlanadi.

“Tushunchalar tahlili” metodi.

Metodning maqsadi: mazkur metod talabalar yoki qatnashchilarni mavzu buyicha tayanch tushunchalarni o‘zlashtirish darajasini aniqlash,

o‘z bilimlarini mustaqil ravishda tekshirish, baholash, shuningdek, yangi mavzu buyicha dastlabki bilimlar darajasini tashhis qilish maqsadida qo‘llaniladi. **Metodni amalga oshirish tartibi:**

- ishtirokchilar mashg‘ulot qoidalari bilan tanishtiriladi;
- sportchilarga mavzuga yoki bobga tegishli bo‘lgan so‘zlar, tushunchalar nomi tushirilgan tarqatmalar beriladi (individual yoki guruhli tartibda);
 - sportchilar mazkur tushunchalar qanday ma‘no anglatishi, qachon, qanday holatlarda qo‘llanilishi haqida yozma ma‘lumot beradilar;
 - belgilangan vaqt yakuniga yetgach o‘qituvchi berilgan tushunchalarning to‘g‘ri va to‘liq izohini uqib eshittiradi yoki slayd orqali namoyish etadi;
 - har bir ishtirokchi berilgan to‘g‘ri javoblar bilan o‘zining shaxsiy munosabatini taqqoslaydi, farqlarini aniqlaydi va o‘z bilim darajasini tekshirib, baholaydi.

Namuna: “Ta’limdagi innovatsiyalar” mavzusidagi kirish ma’ruzasi uchun.

Tushunchalar	Sizningcha, bu tushuncha qanday ma’noni anglatadi?	Qo‘shimcha ma’lumot
Ta’lim mazmuni		Bilim, ko‘nikma, malakalar tizimi, yig‘indisi
Ta’lim sifati		Ta’lim mazmunining shaxs, jamiyat va davlat ehtiyojlariga muttanosibliigi
Kvalimetriya		Sifat o‘lchovi
Deontologiya		Kasbiy etika
Andragogika		Kattalar ta’lim-tarbiyasi bilan shug‘ullanuvchi soha
Kompetentlik		Faoliyat talablariga yaroqlilik, layoqatlilik

Moderator		Yangilik yaratuvchi, tashabbuskor shaxs
-----------	--	--

Izoh: Ikkinchi ustunchaga qatnashchilar tomonidan fikr bildiriladi. Mazkur tushunchalar haqida qo‘shimcha ma’lumot glossariyda keltirilgan.

“Charxpalak” texnologiyasi.

Texnologiyaning maqsadi: mazkur texnologiya ta’lim oluvchilarda muayyan mavzu bo‘yicha o‘zlashtirilgan kasbiy axborotlarni mustahkamlash, analiz-sintez qilish, takrorlash, baholash va mustaqil-ijodiy ishlash ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Mazkur texnologiyadan mavzuga mos ravishda uy vazifalarini takrorlashda, baholashda va nazorat ishlarida foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Texnologiyani amalga oshirish tartibi:

- ishtirokchilar to‘rt kishidan iborat kichik guruhlariga bo‘linadi va ularga aniq mavzu bo‘yicha tayyorlangan tarqatma materiallar tarqatiladi;
- berilgan harakat hususiyatlari ichidan o‘zlari to‘g‘ri deb topgan harakatni ko‘rsatilgan kataklar ichiga maxsus belgilar (+, -, X, Y) bilan belgilash tushuntiriladi;
- har bir guruh a‘zosi individual tarzda ko‘rsatilgan kataklarga o‘z javoblarni belgilaydi va o‘qituvchi navbatdagi bosqichda guruhlarning javoblar varaqasini soat strelkasi tartibida almashtiradi;
- bu harakat to har bir guruhning dastlabki ishi o‘ziga qaytib kelguniga qadar takrorlanadi. Tarqatma materiallar o‘z egalariga etib kelganidan so‘ng o‘qituvchi to‘g‘ri javoblarni o‘qib eshittiradi.
- ishtirokchilar to‘g‘ri javoblarni dastlabki belgilari bo‘yicha tekshirib, har bir to‘g‘ri javobni «1» ball bilan baholaydilar.

- trening yakunida o'qituvchi baholash mezonini o'qib eshittiradi va har bir ishtirokchi yig'gan to'g'ri javoblari bo'yicha o'z-o'zini baholaydi. (Masalan, harakatlar 12 ta bo'lsa, bunda: 11-12 to'g'ri javob uchun «a'lo», 9-10 ta to'g'ri javob uchun «yaxshi», 6-8 ta to'g'ri javob uchun «qoniqarli» baho beriladi).
- trener baholarga aniqlik kiritadi va mashg'ulotning zaruriy jihatlarini umumlashtirib, xulosalaydi.

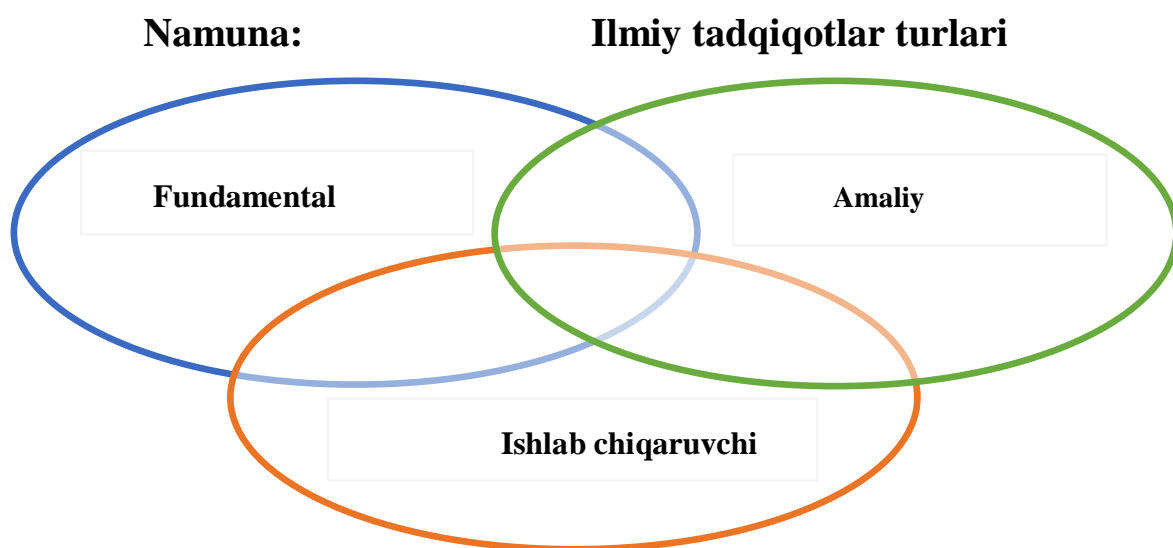
Namuna: “Ta’limni tashkil etish shakl, metod va vositalari” mavzusidagi ishlanma.

№	Shakl, metod va vositalari	Shakl	Metod	Vosita
1	Trening	+		
2	Suhbat		+	
3	Taqdimot			+
4	Grafik organayzer			+
5	Amaliy o'yin		+	
6	Ko'rgazmali		+	
7	Laboratoriya	+		
8	Skayp			+
9	Interaktiv doska			+
10	Ma'ruza	+		
11	Elektron darslik			+
12	Mashq		+	

Venn Diagrammasi (ingliz faylasufi Djon Venna nomi bilan atalgan). **Metodning maqsadi:** Bu metod grafik tasvir orqali o'qitishni tashkil etish shakli bo'lib, u ikkita o'zaro kesishgan aylana tasviri orqali ifodalanadi. Mazkur metod turli tushunchalar, asoslar, tasavvurlarning analiz va sintezini ikki aspekt orqali ko'rib chiqish, ularning umumiy va farqlovchi jihatlarini aniqlash, taqqoslash imkonini beradi.

Metodni amalga oshirish tartibi:

- ishtirokchilar ikki kishidan iborat juftliklarga birlashtiriladilar va ularga ko‘rib chiqilayotgan tushuncha yoki asosning o‘ziga xos, farqli jihatlarini (yoki aksi) doiralar ichiga yozib chiqish taklif etiladi;
- navbatdagi bosqichda ishtirokchilar to‘rt kishidan iborat kichik guruhlarga birlashtiriladi va har bir juftlik o‘z tahlili bilan guruh a‘zolarini tanishtiradilar;
- juftliklarning tahlili eshitilgach, ular birgalashib, ko‘rib chiqilayotgan muammo yoxud tushunchalarning umumiy jihatlarini (yoki farqli) izlab topadilar, umumlashtiradilar va doirachalarning kesishgan qismiga yozadilar.



Taqqoslash uchun:

Fundamental tadqiqotlar - u yoki bu voqea-hodisalar va jarayonlarni tasvirlash va tushuntirib berishni, ularni ishlash mexanizimi va qonuniyatlarini ochishni maqsad qilib qo‘yadi.

Amaliy tadqiqotlar- bilib olingan qonuniyatlarni amaliy faoliyatda qo‘llash usullarini belgilab beradi.

Ishlab chiqaruvchi tadqiqotlar - amaliyotchilarga zarur bo'lgan materiallar, ko'rsatmalar, metodik vosita va qo'llanmalarni shakllantirishga yo'naltiriladi.

“Sinkveyn” metodi

Metodning maqsadi: “Sinkveyn” so'zi fransuzcha so'zdan olingan bo'lib, “besh misradan iborat she'r” tarjimasini beradi. Amaliyotda “Sinkveyn”: murakkab axborotlarni sintezlash quroli va tushunchalar zaxirasini baholash vositasi; ijodiy ifodalilik vositasi sifatida juda foydalidir. “Sinkveyn” tayanch kasbiy tushunchalar va axborotlarni refleksiyalash, sintezlash va umumlashtirishda tezkor vosita hisoblanadi.

“Sinkveyn” to'zish qoidasi quyidagicha:

- birinchi qatorda bir so'z bilan mavzu yoziladi - odatda ot turkumidagi oid so'z bilan;
- ikkinchi qatorda mavzu ikki so'z bilan ta'svirlanadi - sifat turkumiga oid ikki so'z bilan;
- uchinchi qatorda ushbu mavzu bo'yicha xatti-harakatlar uch so'z bilan tasvirlanadi;
- to'rtinchi qatorda mavzuga aloqadorlikni ko'rsatuvchi to'rtta so'zdan iborat gap yoziladi;
- beshinchi qator mavzu mohiyatini takrorlovchi bir so'zdan iborat sinonim shakllantiriladi.

Namuna: Futbol so'ziga tuzilgan “Sinkveyn”

Futbol

Sport o'yini, tezkor

Sog'lomlashtiradi, chiniqtiradi, jismoniy sifatlarni

tarbiyalaydi. Sport turi

Turli musobaqalar o'tkaziladi

Ikki qismli kundalik metodi

Metodning maqsadi – mazkur metod nafaqat matnning mazmunini o‘rganishga, matn mazmunini o‘zining shaxsiy tajribasi bilan bog‘lashga va o‘zlashtirgan axborot, g‘oya, yoki fikrlarga nisbatan o‘z munosabatini yozma ifoda etishga imkon beruvchi oddiy va samarali usul bo‘lib, sportchilardagi shaxsiy pozitsiyani shakllantirishga yordam beradi.

Metodni o‘tkazish tartibi:

- ish daftari vertikal chiziq bo‘yicha ikkiga bo‘linadi.
- chap tomonga sportchilar mavzu yuzasidan unda taassurot uyg‘otgan, yoqqan yoki savol tug‘dirgan sitata, g‘oya yoki fikrlarini yozadi (masalan, juda aqlli ta’rif, dalil yoki sabab va boshqalar).
 - o‘ng tomonda keltirilgan sitata yoki fikrga o‘zining sharhlarini yozadi, ya’ni o‘z munosabatini quyidagi yo‘nalishlarda bildiradi: Uni bu fikr yoki g‘oyaning nimasi qiziqtirdi va yozib olishga undadi? Bu nima haqda o‘ylashga majbur etdi? Bu fikr bo‘yicha u qanday savollarni o‘yladi?
 - matnni o‘qiyotganida sportchilar kerakli qo‘shimcha fikrlarni aniqlab, kundalikka yozib boradi.
 - ish yakunlagandan so‘ng sportchilar juftliklarda ishlashlari, tahlillarini almashishlari, o‘rtoqlari tahlilida ularga yoqqan fikrni muhokama etishlari va ko‘rsatishlari mumkin.

Trenerga tavsiyalar

- Siz oldindan sitatalar yoki g‘oyalar sonini belgilab olishingiz mumkin (misol uchun, 2 ta, 4 yoki 5 tadan), - sitatalar mazmuni va yo‘nalishi mutaxassislik, fan yoki mavzuga mos bo‘lishi, kerak.
- Agarda siz ijtimoiy-tarbiyaviy mavzuda bu treningni o‘tkazmoqchi bo‘lsangiz, g‘oyalar yoki sitatalar hayotiy-ijtimoiy mavzularda tanlanishi mumkin bo‘ladi. Bularning barchasi siz o‘z

oldingizga qo‘ygan maqsadga va sizning pedagogik uslubingizga bog‘liq bo‘ladi.

- Ish shakllari:
- uchliklarda ishlash;
- kichik guruhlarda ishlash;
- blits-so‘rov – siz bir qator sportchilardan faqat bitta sitatani va faqat birgina sharhni o‘qib berishni so‘raysiz; Fidbeyk.

Yakunlar munozara tayyorlash yoki o‘tkazish, insho yozish yoki asoslangan esse yozish uchun xizmat qilishi mumkin.

FIKR (g‘oya, sitata, munosabat, xulosa va boshqalar)	SHARH

“Blits-o‘yin” metodi

Metodning maqsadi: sportchilarda tezlik, axborotlar tizimini tahlil qilish, rejalashtirish, prognozlash ko‘nikmalarini shakllantirishdan iborat. Mazkur metodni baholash va mustahkamlash maqsadida qo‘llash samarali natijalarni beradi.

Metodni amalga oshirish bosqichlari:

1. Dastlab ishtirokchilarga belgilangan mavzu yuzasidan tayyorlangan topshiriq, ya’ni tarqatma materiallarni alohida-alohida beriladi va ulardan materialni sinchiklab o‘rganish talab etiladi. Shundan so‘ng, ishtirokchilarga to‘g‘ri javoblar tarqatmadagi «yakka baho» kolonkasiga belgilash kerakligi tushuntiriladi. Bu bosqichda vazifa yakka tartibda bajariladi.

2. Navbatdagi bosqichda trener-o'qituvchi ishtirokchilarga uch kishidan iborat kichik guruhlariga birlashtiradi va guruh a'zolarini o'z fikrlari bilan guruhdoshlarini tanishtirib, bahslashib, bir-biriga ta'sir o'tkazib, o'z fikrlariga ishonirish, kelishgan holda bir to'xtamga kelib, javoblarini «guruh bahosi» bo'limiga raqamlar bilan belgilab chiqishni topshiradi. Bu vazifa uchun 15 daqiqa vaqt beriladi.

3. Barcha kichik guruhlar o'z ishlarini tugatgach, to'g'ri harakatlar ketmaketligi trener-o'qituvchi tomonidan o'qib eshittiriladi, va sportchilardan bu javoblarni «to'g'ri javob» bo'limiga yozish so'raladi.

4. «To'g'ri javob» bo'limida berilgan raqamlardan «yakka baho» bo'limida berilgan raqamlar taqqoslanib, farq bo'lsa «0», mos kelsa «1» ball qo'yish so'raladi. Shundan so'ng «yakka xato» bo'limidagi farqlar yuqoridan pastga qarab qo'shib chiqilib, umumiy yig'indi hisoblanadi.

5. Xuddi shu tartibda «to'g'ri javob» va «guruh bahosi» o'rtasidagi farq chiqariladi va ballar «guruh xatosi» bo'limiga yozib, yuqoridan pastga qarab qo'shiladi va umumiy yig'indi keltirib chiqariladi.

6. Trener-o'qituvchi yakka va guruh xatolarini to'plangan umumiy yig'indi bo'yicha alohida-alohida sharhlab beradi.

7. Ishtirokchilarga olgan baholariga qarab, ularning mavzu bo'yicha o'zlashtirish darajalari aniqlanadi.

**«Men yosh sportchi» mavzusidagi «Blits-o'yin» namunasi.
O'zingizni tekshirib ko'ring!**

Harakatlar mazmuni	Yakka baho	Yakka xato	To'g'ri javob	Guruh bahosi	Guruh xatosi
Yosh sportchi kun tartibini tashkil qilish					
Sportdagi muammo bilan tanishish					
Sportda ilmiy tajriba tashkil etish va o'tkazish					

Sport bilan maqsadini belgilash					
Sportda tajribani rejalashtirish					
Sport faoliyatida eksperiment ma'lumotlarini jamlash va umumlashtirish					
Sportda farazlarni shakllantirish					
Qayd qiluvchi eksperiment yoki tadqiqot vazifalarini ishlab chiqish					

Izoh: Mazkur ishlanmadagi harakatlar mazmuni SH.Qurbonov va E.Seytxalilovlarning “Pedagogik ilmiy tadqiqotlarni tashkil etish va o‘tkazish” nomli kitobidan olingan. 4-5 – to‘g‘ri javob – qoniqarli; 6-7 – to‘g‘ri javob – yaxshi; 8-9 – to‘g‘ri javob – a’lo tartibida baholanadi.

“Brifing” metodi.

“Brifing”- (ing. briefing-qisqa) biror-bir masala yoki savolning muhokamasiga bag‘ishlangan qisqa press-konferentsiya. **O‘tkazish bosqichlari:**

1. Taqdimot qismi.
2. Muhokama jarayoni (savol-javoblar asosida).

Brifinglardan trening yakunlarini tahlil qilishda foydalanish mumkin.

Shuningdek, amaliy o‘yinlarning bir shakli sifatida qatnashchilar bilan birga dolzarb mavzu yoki muammo muhokamasiga bag‘ishlangan brifinglar tashkil etish mumkin bo‘ladi.

“Portfolio” metodi. “Portfolio” – (ital. portfolio-portfelʼ, ingl.hujjatlar uchun papka) ta’limiy va kasbiy faoliyat natijalarini autentik baholashga xizmat qiluvchi zamonaviy ta’lim texnologiyalaridan hisoblanadi. Portfolio mutaxassisning saralangan o‘quv-metodik ishlari, kasbiy yutuqlari yig‘indisi sifatida aks etadi.

Oliy ta’lim muassasalarida portfolioning quyidagi turlari mavjud:

Faoliyat turi	Ish shakli	
	Individual	Guruhli
Ta'limiy faoliyat	Talabalar portfoliosi, bitiruvchi, doktorant, talaba portfoliosi va boshq.	Talabalar guruhi, talabalar guruhi portfoliosi va boshqalar.
Pedagogik faoliyat	O'qituvchi portfoliosi, rahbar xodim portfoliosi	Kafedra, fakultet, markaz, OTM portfoliosi va boshq.

3.5.Oliy ta'lim muassasalarida gimnastika mashg'ulotlarini tashkil qilish

Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bo'yicha oliy ta'lim muassasalarida gimnastika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishda oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi yo'nalishlari bo'yicha o'quv-uslubiy birlashmalar faoliyatini Muvofiqlashtiruvchi Kengashning 2018-yil 18-avgustdagi 4-sonli bayonnomasi bilan ma'qullanib, oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 25-avgustdagi 744-sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan fan dasturlari asosida o'quv rejalarga muvofiq amalga oshirilmoqda.

Oliy ta'lim muassasalaridagi jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishida gimnastika va uni o'qitish metodikasi fani umumkasbiy fan hisoblanib, amaldagi o'quv rejaga muvofiq 1-2 kurslarda, ya'ni 1-3 semestrlarda o'qitiladi. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha jami umumiy yuklamaning hajmi 438 soatni tashkil etadi. Shundan ma'ruza mashg'ulotlariga 40 soat, amaliy mashg'ulotlarga 140 soat, seminar mashg'ulotlarga 48 soat va mustaqil ta'lim uchun 210 soat ajratilgan.

Gimnastika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha tasdiqlangan o'quv fan dasturida quyidagi mavzularni o'qitish ko'zda tutilgan. *Nazariy mashg'ulotlarga oid mavzular:*

- 1-mavzu. Gimnastikaning rivojlanish tarixi.
- 2-mavzu. Gimnastika jismoniy tarbiya tizimida.
- 3-mavzu. Gimnastika atamalari.
- 4-mavzu. Umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlarga oid atamalar.
- 5-mavzu. Gimnastika turlari.
- 6-mavzu. Mashg‘ulot joylari va ularni jihozlanishi.
- 7-mavzu. Gimnastika mashg‘ulotlarida shikastlanishning oldini olish.
- 8-mavzu. Maktabda mashg‘ulotlarning mazmuni va uni tashkillash.
- 9-mavzu. Gimnastika mashqlarni o‘rgatish metodikasi.
- 10-mavzu. Gimnastika mashg‘ulotlarini rejalashtirish va qayd etish.
- 11-mavzu. Musobaqalar.
- 12-mavzu. Gimnastika chiqishlari.
- 13-mavzu. Talaba qizlar bilan gimnastika mashg‘ulotlarini o‘tish.
- 14-mavzu. O‘rta, katta va keksa yoshdagilar bilan gimnastika mashg‘ulotlari o‘tkazish.
- 15-mavzu. Badiiy gimnastika tarixi.
- 16-mavzu. Badiiy gimnastika mashg‘ulotlarning metodik xususiyatlari.
- 17-mavzu. Ta’lim muassasalarida badiiy gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etish.

Amaliy mashg‘ulotlarga oid mavzular:

1. Saf mashqlari.
2. Umum rivojlantiruvchi va maxsus rivojlantiruvchi mashqlari.
3. Akrobatika mashqlari (gimnastik gilam, batut va h.k.da)
 4. Oddiy va tayanib sakrash (ot, eshak va h.k.) mashqlari.
 5. Gimnastika jihozlarida (brus, past-baland turnik, brevno, koltso, konstruchka va h.k.) bajariladigan mashqlar.

6. Gimnastikada umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik.
7. Aylanish va dumalashlar.
8. Burilish bilan tik sakrashlarni o'rgatish.
9. Murakkab sakrash texnikalarini o'rgatish.
10. Muvozanat murakkabligi texnikasini o'rgatish.
11. Muvozanatni saqlash texnikasini o'rgatish.
12. Sakrash texnikasini o'rgatish.
13. Tik tayanch oyoqda burilishlar murakkabligini o'rgatish.
14. 14. To'liq va egiluvchanlikni o'rgatish.
15. Raqs qadamlari va raqs kombinatsiyalari.
16. O'zbek milliy raqslari elementlari.

Gimnastika sport turining o'ziga xos umumiy va maxsus o'quv-metodik xususiyatlarini o'rganish hamda ularni talabalarga o'rgatish jarayonida quyidagi masalalarni ham atroflicha o'rganish maqsadga muvofiq bo'ladi. Gimnastika mashqlarining o'zaro bog'liqligi.

Gimnastika bilan shug'ullanish jarayonida turli xil mashqlar bajariladi, yangilari o'rganiladi, eskilari qaytiriladi, ulardan qo'shilmalar tuziladi. Birlashib harakat qilish natijasida bir nechta harakatlarni o'rganishda osonlashadi. Shu munosabat bilan yangi harakatlarni o'rganishni rejalashtirishda iloji boricha harakatlardagi birlashishga intilish kerak.

Odatda allaqachon o'rganilgan, yangisi bilan o'xshash, so'ngisini o'rganishni osonlashtiradi. Bu yerda yangi koordinatsion aloqalarning kuchaytirilishi o'quvchining harakatlanish tajribasidan foydalanish bilan ro'y beradi. Qoida bo'yicha maxsus tanlab olingan harakatlanish mashqlari yangi gimnastik harakatlarni o'zlashtirishga yordam beradi. Alohida mashqning ijobiy ta'siri butun bir harakatlar guruhini o'rganishga

katta yordam beradi. Masalan: batutda sakrash bir qator yengil atletika mashqlarini egallashga yordam beradi.

Darslarni tashkillashtirish va rejalashtirishda va gimnastika mashqlarini o'rganishda quyidagi birlashish harakatlariga amal qilinadi:

1) birlashib harakat qilishning natijasi yangi harakatlarga katta ta'sir qiladi;

2) bir-biriga o'xshash harakatlarni tanlashda nafaqat harakatning shakliga, balki uning struktura harakatlarini baholash, aynan ularning son ko'rsatkichi: amplituda, tezlik, ritm va boshqalar. Gimnastika mashqlarining o'qitish bosqichlari.

Gimnastika mashqlarini o'rganish jarayoni o'quvchi va o'qituvchining harakati tizimini namoyish etadi. Bu harakatlar aloqaga ega va vaqtga bo'lingan. Hozirgi xodisada mashqlarni o'rganish jarayoni ko'riladi. Unda uchta o'zaro bog'liq bosqichlar ajralgan – boshlang'ich, chuqur o'rganishlar va mashqlarni mustahkamlash.

Birinchi bosqich - boshlang'ich - yangi mashqlarning harakatlarini o'rganish. Birinchi bosqichdagi o'qituvchi va o'quvchilarning asosiy harakatlari quyidagilar:

- oldingi o'rganishning umumiy savollarini ta'riflash;
- bo'lishi mumkin bo'lgan harakat rejasini ishlab chiqarish;
- harakatlarni tushuntirish va o'rgatish.

Ikkinchi bosqich - harakatlarni chuqur o'rganish. Bu bosqich hal qiluvchi bosqich. U yangi mashqlarning asosiy texnikasiga qaratilgan:

- harakatni bajarish yo'lini nazorat qilish;
- mashqlarni yengil bajarish uchun yordam bermoq;
- o'rgatishning xavfsizligini ta'minlash; - keyingi mashqlarni rejalashtirish.

Bu bosqichda o'rgatishning natijasi bu to'g'ri va mustaqil texnik harakatini bajarmoq.

Uchinchi bosqich - harakatlarni mustahkamlash. Bu bosqichda o'qituvchining roli, nazorat masalalari va o'quv jarayonini boshqarish bilan ta'riflanadi. Agar masalalari shu bosqichda yechilsa, natijada gimnastika mashqlar texnik to'g'ri va mustahkam bajariladi. Safdagi mashqlar.

Safdagi mashqlarning pedagogik ahamiyati va xarakteristikasi.

Saf mashqlari maktabdagi jismoniy tarbiya darslarining o'ziga xos ajralmas qismidir. Ularning yordamida to'g'ri shakllanadi va o'quvchining e'tiborini bir joyga jamlashga erishiladi. Bu mashqlarning yordamida o'quvchida: tashkilotchilik, tartib, shuningdek harakatlari rivojlanadi.

Maktabda darsning birinchi saf mashqlari sinfning e'tiborini jamlaydi, mavzu va uning mazmuni tushuntiriladi, umumiy almashinishni kuchaytiradi, to'g'ri yugurishni tarbiyalaydi.

Asosiy qismda saf mashqlari o'qish materialiga o'xshaydi, texnika va saf mashqlarini bilib olish qo'llaniladi, masalan: harakat aylanalari, "Chapga". "O'ngga" harakatlarini o'rganish, "Turish" va "Yotish" vazifalarini bajarish va hakoza.

Saf mashqlarining darslari, organizmni tinchlashirilishiga yordam beradi va o'quvchilarning keyingi darsa qiziqishini orttiradi.

Saf mashqlariga sharoit yaratib berish uchun gimnastika zallari chegara belgilab beradi. Dars boshlanishdan oldin bu chiziqlar zalning o'ng tarafidan belilanaadi. Qarama qarshi tomonlar esa chap tomon deb belgilanaadi. Tepa chizig'i bu o'ng tomon, pastki chiziq esa qarama-qarshi tomon. O'rta, vertikal va gorizontaal chiziqlar uni kesib o'tishida, o'ng va chap, tepa va past qismlari va ularning kesib o'tishi zalning o'rtasi

hisoblanadi. Burchaklariga bir-birini ulaydigan yon chiziqlar: o‘ng-tepa, chap-tepa, o‘ng-past, chap-past burchaklarini hosil qiladi.

Safning xili va elementlari.

1. Boshqaruvchilar tomonidan qabul qilingan qoida-saf deb ataladi.
2. Yonma-yon va bir chiziqda turib shug‘ullanadiganlarni - qator safi deb ataladi.
3. Safning o‘ng va chap tomonlari flang deb ataladi. Burulishlarda flang o‘zgarmaydi.
4. Shug‘ullanuvchilarning harakat tomoni safning oldi qismi hisoblanadi.
5. Safning oldiga qarama-qarshi turgan saf - o‘rta hisoblanadi.
6. Shug‘ullanuvchilarning orasidagi masofa interval deyiladi.
7. Safning eni bu flanglar orasidagi masofa.
8. Shug‘ullanuvchilarni safda orqali-orqa turishi kolonna deyiladi.
9. Shug‘ullanuvchilarni safning ichidan ketgan masofa - oraliq masofa deyiladi.
10. Birinchi turgan qatordan kollonnada oxiri turgan qatorgacha bo‘lgan masofani safning chuquri deyiladi.
11. Bir qatorda turgan shug‘ullanuvchilar, boshqa qatorda turgan shug‘ullanuvchilar orasida turganini ikki qatorli saf deyiladi.
12. Ikki qatorli safda orqama-orqa turgan shug‘ullanuvchilarning safi qator deyiladi. Orqa qator xamisha to‘liq bo‘lishi shart.
13. Kollonnada (yo‘lovchi) yo‘naltiruvchi shug‘ullanuvchi harakat qiluvchi birinchi bo‘lib yo‘nalish bo‘yicha yuradi.
14. Shug‘ullanuvchi va harakatlanuvchi kollonnada oxirgi bo‘lib yuradi.

Jamoani talaffus qilishda asosiy qoidalar.

1. Bajaruvchi va taxminiy jamoalar (o'ngga qarab qadam bos), bajaruvchi jamoa esa (rostlan, tik tur). Taxminiy qismda jamoalar aniq. Baland va uzunroq beriladi, shug'ullanuvchilar fikrini bir joyiga jamlashi uchun va shu jamoani bajarish. Buyruqning bajaruvchi qismi baland, oz muddat davomida, yakka holda zavq bilan beriladi.

2. Har bir taxminiy buyruqda shug'ullanuvchilar tik turgan holatda bo'yruqni tinglaydi.

3. Saflanish uchun bo'yruqni berishdan oldin safning nomini, keyin harakat yo'nalishini kolonnada bittadan yoki uchtadan burilib harakatga jamoasi beriladi:

“Kollonnaga uchtadan chapga, o'ngga qadam bos”.

4. Ajratish uchun yo'nalish, masofa kengligi va bajarish usuli ko'rsatiladi.

“O'rtadan qo'yilgan qadam bilan ikki qadamga ajral.” Hamma saf mashqlari keyingi guruhlariga ajratiladi.

1. Saflanish.
2. Joyda saf mashqlari.
3. Joyda saflanish.
4. Harakatlanish usullari.
5. Harakat yo'nalishini o'zgartirish.
6. Harakatda saflanish.

Saflanishlar.

Darsdan oldin guruh yoki sinfni saflash kerak. Buning uchun alohida buyruqlar bor.

a) qator bo'yicha saflanish. Qatorga saflanish uchun, avvalo, o'qituvchi oldiga yuzi bilan turishi kerak. “Rostlan”, o'ng

flang turgan nuqtadan buyruq beradi “bir, ikki, yoki uchta va hokazo bir qatorda saflanadi”. Guruh o‘qituvchidan chapda saflanadi.

b) kolonnaga saflanish. Safdan (kolonnaga) degan jamoa beriladi.

O‘qituvchi jamoa berib, o‘zi “Rostlan” jamoasiga turadi oradagi masofa joyga nisbatan 1 qadam bo‘lishi kerak. Guruh o‘qituvchining orasidan saflanadi.

v) aylana bilib turish uchun : “Aylanaga turing” jamoasi beriladi. Joyda turib safdagi jamoalar.

1. Saflan.
2. Tekislan.
3. Rostlan.
4. Erkin.
5. Chapga.
6. O‘ngga.
7. Ortga.

“Maktabda gimnastika mashulotlari tashkili, mazmuni va metodikasi”.

1. O‘quvchilarda harakatlantiruvchi vazifani shakllantirish va takomillashtirish.
2. O‘quvchilarni gimnastik mashqlariga o‘rgatish metodikasi.
3. Gimnastika darsi tuzilishi.
4. Jismoniy xislatlarning rivojlanishi.
5. Gimnastika darsi vaqtini taqsimlash.

Maktabda jismoniy tarbiya turli vositalar yordamida amalga oshiriladi. Bular ichida gimnastika eng muhim vositalardan biri hisoblanadi. Gimnastika barcha yoshdagi guruh bolalari jismoniy

tarbiyasining hammabop va samarali vositasi. U shugʻullanuvchilar barcha rivojlantirishga, ular sogʻligʻini yaxshilash va qad rostligi va oʻquvchilar harakatlantiruvchi vazifalarini shakllantirishga yoʻnaltirilgan.

Jismoniy mashqlarga oʻqitish

Jismoniy xislatlarni tarbiyalash

Qobiliyatlarni baholashga oʻrgatish.

Asosiy koʻrsatkichlari va ularni muvofiqlashtirish.

Oʻquvchilardagi harakatlantiruvchi analizatorlar bir necha yillar mobaynida takomillashtiriladi. 7-14 yoshdan boshlab harakatlantiruvchi analizator faol rivojlanadi. 13-14 yoshlarga kelib u yuqori darajaga erishadi. Atrof-muhit taʼsiri ostida boʻladigan va harakatlantiruvchi faoliyat tartibi bilan bogʻliq boʻlgan bolalar va oʻsmirlardagi harakatlantiruvchi vazifani shakllantirishda biologik omillarga eʼtibor berish lozim.

Akseleratsiya - tana boʻylama boʻgʻinlarining jadal oʻsishi, u jismoniy rivojlanish va mufoqlashtiruvchi faoliyatga katta taʼsir koʻrsatadi. Harakatlantiruvchi vazifaning shakllanishi va takomillashuvini pedagogik omil asosiy belgilarini tatbiq qilish yoʻli bilan amalga oshirish mumkin.

Pedagogik omilning birinchi belgisi harakatlantiruvchi harakatlarga oʻrgatish hisoblanadi. Oʻquvchilarni asosiy gimnastika turli mashqlariga oʻrgatish harakatlantiruvchi vazifa shakllanishiga yordam beradi.

Ikkinchi belgi - jismoniy xislatlar rivojlanishi darajasi. Oʻquvchilarda 7-10 yoshda tezlik, egiluvchanlik va chaqqonlik, 11-13 yoshda tezlik kuchi, 15-16 yoshda esa eng bergan kuch va chidamlilikka eʼtibor bergan holda bir xilda tarbiyalash kerak.

Harakatlantiruvchi vazifani shakllantirishdagi uchinchi belgi (muhim qobiliyatga oʻrgatish, boʻshliqda vaqt va mushak harakatlari

darajasiga ko'ra harakatlarni aniq baholash hisoblanadi. Harakatlantiruvchi analizator faoliyatini faqat jismoniy mashqlar yordami bilan maxsus o'rgatishda takomillashtirish mumkin. Bunday qobiliyatlarni tarbiyalash uchun tana qismlari bilan sodda va murakkab qilishlar, yurish, yugurish, sakrash, uzoqlikka otish, muvozanat, osilish va tayanish mashqlari, yuqoriga chiqish ishlatiladi. O'quvchilarni gimnastika mashqlariga o'rgatish metodikasi.

Sodda mashqlar ko'p holda ko'rsatish, tushuntrishdan keyinoq darhol o'zlashtiriladi: murakkabroqlari uzoq muddatli o'rgatish va turli xil usulblarni tatbiq qilishni talab qiladi. Turli sinflarda mashqlarni tanlash va ularni o'tkazish metodikasi shug'ullanuvchilar yoshi xususiyatlariga bog'liq.

Kichik maktab yoshi (7-9 yosh). Ba'zi bir funksional sistemalar skeletmushak sistemalarni rivojlanishining yakunlanmaganligi sababli 7-9 yoshdagi bolalarga ko'yidagi asosiy gimnastika mashqlari tavsiya etiladi: yurish, yugurish, og'ma o'tirgichga chiqish, gimnastik devorga chiqish, uzoqlikka otish, 1m balanlikdagi to'siq orqali o'tish, koptok otish va tutish, nishonga otish, to'ldirilgan koptoqlarni olib o'tish, muvozanatda mashqlar, sakrashlar (uzunlikka va 80 sm lik balandlikka), akrobatik mashqlar - o'mbaloq oshish, dumalashlar, kuraklarda adni rostlash. 7-9 yoshdagi bolalarga taklif qilish xos, shuning uchun ularni o'rgatganda o'qituvchiga quyidagi poilarni gapirish maqsadga muvofiq bo'ladi: "Men qilgandek qiling", sababli bu yoshdagi bolalarda o'rtacha ko'nikmalar sekin shakllanadi, ko'pgina mashqlarni o'yinlarga yaqinlashtirib yoki o'yinlar shaklida olib borish tavsiya etiladi.

O'rta maktab yoshi (10-15 yosh). Gimnastika jismoniy xislatlarning kelgusi rivojlanishi, ma'naviy - iroda xislatlarni tarbiyalash, asosiy harakatlantiruvchi ko'nikmalarni takomillashtirishga yordam beradi. O'rta

yoshdagi bolalar oʻsishi va rivojlanishi bir xilda boʻlmaydi (jinsiy uygʻonish). Qizlar semiradi va kuch, tezlik, chidamlilik borasida oʻgʻil bolalardan orqada qoladi. Harakatlantiruvchi koʻnikmalarning shakllanishi ularda tezroq amalga oshadi, shuning uchun ular murakkabroq mashqlarni bajarishga qobiliyatli.

Asosiy usulubiy koʻrsatma - qatʼiy uslubiy tartibda materialni oʻrganish, bolalar oʻquv materialini eng sodda shakllardan boshlab uncha katta boʻlmagan qismlar boʻyicha oʻzlashtirish kerak. Turli ogʻirlikdan koʻptok bilan turli masofadan nishonga otish), yuqoriga chiqish texnikasi va tezligi) (qizlarda raqs harakatlariga moyillik).

Bu yoshda harakatlantiruvchi vazifa tez rivojlanadi, shuning uchun ular berilishina koʻra murakkab mashqlarni egallashga qobiliyatli.

Katta maktab yoshi (16-18 yosh). Yuqori jismoniy ish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Katta kuch va epchillikni talab qiladigan mashqlarni bajarishga qiziqish oʻzgaradi. Qizlar va oʻsmirlar jismoniy tarbiyasi mashgʻulotlarini alohida oʻtkazish zarur. Oʻsmirlar asosiy amaliy harakatlantiruvchi koʻnikmalar tabiiy va sunʼiy toʻsiqlardan oʻtish, turli yukni olib oʻtish, turli aylanishlarni bajarish qobiliyatlarini egallaydilar. Barcha jismoniy xislatlarni takomillashtirishdan tashqari qizlar qorin muskullari, yelka kamari, oyoq mushaqlarini mustahkamlashga eʼtibor berishi kerak.

Gimnastika darslari. Tuzilishi. Gimnastika mashgʻulotlari dars shaklida hamda mustaqil mashgʻulotlar shaklida oʻtkazilishi mumkin.

Darsda quyidagi vazifalar tartib bilan hal qilinadi:

1. Shugʻullanuvchilarni gʻayrat va vaqtni kam ishlatgan holda eng yuqori natijalarga erishishi.
2. Butun mashgʻulot paytida shugʻullanuvchilar yuqori ish qobiliyatini saqlab qolish.

3. Shug‘ullanuvchilar sog‘ligi uchun mashg‘ulotlarni o‘tkazish tartibi, yaxshi shart-sharoitlarini ta’minlash.

4. Gimnastika bilan shug‘ullanish uchun uchta faza xos (bo‘ysunuvchi, asosiy, yakuniy).

Darsni o‘tkazishiga bo‘lgan umumiy metodik ko‘rsatmalar.

Ta’lim maqsadlarini aniqlash. Dastlabki vazifa dars maqsadi (vazifa) hisoblanadi. Maqsadni to‘g‘ri belgilashga darsning tashkiliy vositalari, uslublari va shakllarini tanlash bog‘liq. Asosiy manba bo‘lib davlat dasturi xizmat qiladi. Darsda o‘qituvchi shug‘ullanuvchilarga amaliy va sport mashqlarini to‘g‘ri bajarish usullariga o‘rgatadi. Dars vazifalarini aniqlab va ularni hal qilish uchun eng yaxshi vositalarni tanlab, o‘qituvchi muntazam ravishda shug‘ullanuvchilar harakatini kuzatish kerak.

O‘qituvchining yuqori talabchanligi uning obro‘cini oshiradi. Darsda o‘ta yuqori intizomni ushlab turish kerak. Biroq butun dars mobaynida o‘quvchilarni tang holatida ushlab turish shart emas. O‘qituvchiga har doim shug‘ullanuvchilar e’tiborini jalb qila olish imkoniyatini bera oladigan o‘quvchilar bilan o‘zaro munosabatlarni o‘rnatish kerak.

Darsning tayyorlov qismida asosiy qism vazifalarini bajarishga tayyorlik amalga oshiriladi. Bu qismda saf mashqlari (yugurish, yurish, sakrab turishlar, raqs harakatlari), umumrivojlantiruvchi mashqlar (anjomlar bilan, gimnastik devorda, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik o‘yinlari) tatbiq qilinadi.

URMni o‘tkazishda o‘qituvchi quyidagilarni bilish kerak:

1. Mashqlar haqida xabardor qilishning turli usullaridan foydalanishi.
2. Yordam ko‘rsatish.
3. Xatolarni to‘g‘rilash.
4. Maydonchalarda shug‘ullanuvchilarni joylashtirish.

Xabardor qilish usullari:

1. Oddiy ko'rsatishini gapirib berish bilan birlashtirish.
2. Bo'lingan usul - mashqni qismlarga bo'lgan holda ko'rsatishi.
3. Ko'rsatish orqali xabardor qilish harakatlarini ko'chirish.

Darsning asosiy qismi. Shug'ullanuvchilar faoliyati yo'nalishini aniqlaydigan umumiy vazifalar quyidagilar:

1. Shug'ullanuvchilarning irodaviy va jismoniy xislatlarini tarbiyalash.
2. Hayot uchun muhim bo'lgan va sport ko'nikmalarini shakllantirish kim bilan o'tkazilishidan qat'i nazar gimnastikaning har bir mashg'ulotida ikki shu vazifa hal qilinadi.

Bu qismda jismoniy xislatlar rivojlanishi uchun maxsus bo'lgan mashqlar bajarilishining umumiy uslubi tatbiq qilinadi. Gimnastik ko'p kurashning barcha turlari ishlatiladi. Vositalarni navbatlash o'quvchilarda turli harakatlantiruvchi qobiliyat va ko'nikmalar katta sonini shakllantirishni ko'zda tutadi, bunda quyidagilarni e'tiborga olish lozim:

1. Dars asosiy qismi barcha mashqlarini bajarish uchun yuqori ishga qobiliyatligini saqlash sharoitlari.
2. Rejada belgilangan mashqlarni egallash darajasi. Bitta mashg'ulotga hali o'zlashtirilmagan mashqlarni kiritish to'g'ri kelmaydi.

Dars asosiy qismini o'tkazishga bo'lgan talabalar.

1. Berilgan mashqni aniq tasavvur etish.
2. Mustahkam xatolarni egallash va gimnastika mashg'ulotlariga qiziqishni yo'qotishga yo'l qo'ymaslik uchun har bir shug'ullanuvchi uchun mashqlar bajarilishining yengilligini.
3. Har bir navbatdagi urinishda berilgan mashq bajarishini sifatini oshirish.

4. Har bir shug‘ullanuvchi tomonidan berilgan mashqlarning optimal ravishda takrorlanishi.

5. Mashqlar bajarilishi xavfsizligi, shug‘ullanuvchilarning jarohatlanishi o‘qituvchining yo‘l qo‘yib bo‘lmaydigan xatosi deb hisoblash kerak.

Demak, o‘qituvchi quyidagilarni bilishi kerak: mashq haqida shug‘ullanuvchilarni xabardor qilish barcha usullaridan foydalanish, yordam ko‘rsatish, shug‘ullanuvchilar harakatini tahlil qilish va baho berishi, xatolarni bartaraf etish, mashqlar bajarilishi xavfsizligini ta’minlaydigan choralarni tatbiq qilish.

Dars yakuniy qismi.

Umumiy vazifalar:

1. Tezda tiklanib olishga yordam ko‘rsatish. Gimnastik mashqlarni bajarish deyarli har doim ma’lum bir xavf-xatar bilan bog‘liq. Shug‘ullanuvchilar bilan o‘ziga ishonmaslik hissini yo‘qotish uchun ko‘rsatilayotgan irodaviy harakat psixikani charchatadi. Demak, dars yakuniy qismida o‘tkazish mumkin bo‘lgan tanaffus kerak.

2. Natijalarni jamlash (shug‘ullanuvchilar intizomli, faollik, kutiladigan va haqiqiy natijalar, mustaqil ish uchun topshiriqlar).

Vositalar:

1. Tinchlantiruvchi mashqlar.
2. Chalg‘ituvchi mashqlar.
3. Shug‘ullanuvchilar emotsional holatini oshirishga yordam beradigan mashqlar (o‘yin, estafeta, raqs va b.)

Harakatlantiruvchi xislatlarni rivojlantirish (kuch. chidamlilik, tezlik, egiluvchanlik va chaqqonlikni rivojlantirish)

“Hayot - bu oqsil tanalari yashashi usuli. Uning eng muhim belgisi, organizmdagi doimiy harakati, ularni o‘rab turgan tabiat bilan doimiy

almashinuvi hisoblanadi, shu bilan birga bu moddalar almashinuvi to‘xtashi bilan hayot ham to‘xtaydi”.

Xarakatlantiruvchi xislatlarni o‘rganish jarayoni.

Harakatlantiruvchi harakatni egalash jarayonida o‘rganuvchi uning oldiga quyilgan o‘quv topshirig‘ini tushunib yetadi, so‘ng harakatlantiruvchi harakatni o‘rganishga kirishadi va uni erishgan natijalarni mustahkamlash va takomillashtirish uchun takrorlaydi.

Biz ta’limning 4 ta asosiy qismlarini farqlaymiz.

1. Topshiriqni tushunib yetish.
2. Harakatlantiruvchi harakatni o‘rganish.
3. Mustahkamlash va takomillashtirish.
4. O‘rganish natijalarini tahlil qilish.

Harakatlantiruvchi vazifani tushunib yetish.

Shug‘ullanuvchi aniq vazifani va harakatlantiruvchi harakat mexanizmini tushunib yetadi. Jismoniy mashqlarni tushunishda ularni aqliy ongish katta ahamiyatga ega. Ozolin langar cho‘p bilan sakrashga birinchi bor o‘rganishida u o‘sha payt sobiq ittifoqda rekordchi bo‘lgan D’yakovni kuzatgani haqida yozadi. Langarcho‘p bilan sakrash uchun mo‘ljallangan chuqurlikdan chetda turib, qunt bilant D’yakovni kuzatar, va xayolan uning har bir harakatini qaytarar edi, qo‘lga langarcho‘pni olib, tez yanada tez yugurar edi, langarcho‘pni qutiga tushirib, itarilardi va keyingi ongda yuqoriga parvoz qilardi, uzun taxtachadan o‘tib, o‘z sakrashini yerga tushish bilan yakunlardi.

O‘z navbatini gimnastik o‘tirgichda o‘tirib kutayotgan va o‘z o‘rtoqlari mashqlarini kuzayotaetgan gimnastikachi mashqni juda yaxshi tushunadi, sababi u haqida oldindan aniq tasavvurga ega bo‘lgan. Mushaklarni mashqqa tayyorlab turish katta ahamiyatga ega. Bo‘shashgan mushaklar bilan turib kuch talab qiladigan mashqni bajarishni tasavvur

qilib bo‘lmaydi, va aksincha o‘ziga bo‘shashtirishni tasavvur qilgan holda butun o‘z tanasini xayolan yo‘naltirib, mushaklarni bo‘shashtirishga erishish mumkinmi.

Xayolan o‘zini tayyorlash odatda beixtiyor yaratiladi, lekin u ongli ravishda kuchayadi va saqlanib qoladi.

Shuningdek, xayolan o‘zini tayyorlash juda muhim o‘rganuvchi butun o‘z diqqatini bajarish kerak bo‘lgan mashqqa qaratishi kerak. Shunday o‘zini tayyorlashning katta ahamiyati haqida sport ustalari gapirib o‘tadi. Ular mashq qilish paytida chalishni tavsiya qilmaydi. Masalan diskni otishni mashq qilishda qanday qilish, yaxshi-diskni otib orqasidan borish yoki uni olib kelishligini kutish yaxshimi degan savoliga biz o‘ziga xos javob oldik: diskni otgandan so‘ng orqasidan ketgan yaxshi: bora turib, harakatlarda nimani to‘g‘rilash kerakligini o‘ylab chiqalgan diskni qo‘lda ushlab uni his etgan. Agar diskni berib turishsa diqqatlim tarqab ketadi.

Mashqni bajarish urinshishlari.

Mashg‘ulotlarda o‘rganuvchi qo‘shimcha vazifani hal etishni oldindan o‘ylab chiqadi. Bu loyiha harakatlanishga tayyorgarlik, o‘xshash harakatlar haqida tasavvurlarga tayyorlik hamda harakatni kutilmaganda o‘zgarishiga qo‘shimcha loyihalarga ega. Bunday ichki o‘zini tayyorlash bosh miya katta yarim pallasi qobig‘ida asosiy o‘choq yaratadi.

Asosiy o‘choq (manba) harakatlantiruvchi vazifani hal etish loyihasini yanada aniq bajarishini ta‘minlaydi, asosiy o‘choq tufayli o‘rganuvchi harakat qo‘shimcha loyihalarini tayyorlab turadi, masalan, gimnastikachi xarita orqaga katta aylanishni bajarib va kaftlarda qadni rostlaguncha o‘zini ehtiyot qilib, to‘planib sport anjomdan sakrab tushadi.

Harakatlantiruvchi vazifani hal etish aqliy loyiha mushak sezgirlari va qabul qilishlarini to‘g‘rilashni talab qiladi. Buning uchun o‘rganuvchi

ehtiyotkorona, o'rtacha kuch bilan butun mashq yoki uning alohida qismlarini bajarishga harakat qiladi. Agar bu harakatni uddalasa, unda u o'ziga o'rganayotgan harakatlanuvchi harakat haqida to'g'ri tasavvurga ega bo'ladi. O'z urinishlarini qaytarib, doimiy ravishda sensor tuzatishlarni harakatlantiruvchi loyihaga kiritgan holda o'rganuvchi o'z harakatlanuvchi tasavvurlarini yanada aniqlashtiradi. To'g'ri tuzilgan o'quv jarayonida mashqni bajarishdan birinchi o'rinish odatda muvaffaqiyat bilan tamomlanadi.

Harakatlantiruvchi tasavvurlar.

Harakatlantiruvchi tasavvurlar asosida sezgi qabul qilishlar yotadi.

Harakatlar haqidagi mavhum o'qlar sezgi va qabul qilishlar bilan mustahkamlanmasa, ko'p holda mashq bajarishga urinishda xatolarga olib keladi.

Harakatlantiruvchi sezgi va qabul qilishlar tasavvur va jismoniy mashqlar haqidagi tushunchalar asosini tashkil etadi. Mushak sezgilar turlari va belgilari to'xtamsiz. Mushaklar organik holatining mushak qabul qilishlari (lat yeyish, et uzilish va charchash sezgilar) va mushak tarangligini qabul qilish. Mushak tarangligini qabul qilish bizga tana holati va harakatlari haqida tasavvur beradi. Sechenovga ko'ra mushak hissidan tashqari harakat o'lchagichi eshitishdir, masalan, hisob, musiqa ostida gimnastik mashqlarni bajarish.

Harakatlantiruvchi qabul qilishlar bilan boshqa retseptorlar signallari bilan tasvirlanadi, masalan, ko'rish obrazlari, ya'ni ko'rish harakatlantiruvchi tasavvurlar. Biz yopiq ko'zlar bilan tana holati haqida fikr yuritishimiz mumkin. Boksdagi zarbalar birin-ketin shunday tez keladiki, bokschi ko'rish qabul qilishlar yordamida tushunib, anglay olmaydi. Sirkda gimnastikachilar yopiq ko'z bilan turnikda katta aylanishli saltoni bajaradi. Dorda yuradiganlar boshiga qop kiyadi.

Bunday hollarda ko‘rish faqat ma’lum sezgilar o‘rnini bosadi. Ko‘rish bizga yakunlangan natijada harakatlar bajariladigan vaziyat haqida tasavvur beradi.

Ko‘rish yordamida bilan tayanch sakrashda yugurib kelishdan to gimnastik ot balandligiga itarilish joyigacha bo‘lgan masofa baholanadi. Aynan qanday harakatlar bajarilishi kerak bo‘lgan haqidagi tasavvur mushak sezgi va qabul qilishlardan kelib chiqadi, ko‘rish qobiliyati sport anjomi bilan bo‘lgan harakatda katta ahamiyatga ega (koptokni basketbol savatiga tashlash).

Umumrivojlantiruvchi va tayyorlov mashqlari.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. Ularga umumiy har taraflama jismoniy rivojlanish maqsadida belgilanadigan turli jismoniy mashqlar kiradi.

Ularni oddiy mashqlar, ixtiyoriy harakatlar, muskullarni sifatiy ishlab chiqish uchun umumrivojlantiruvchi, umumtayyorlov bo‘g‘im mashqlari deb atashadi. Fikrimizcha, eng mos keladigan nom-umumrivojlantiruvchi mashqlar nomidir. Ular har taraflama jismoniy rivojlanish maqsadida belgilanadi. Buning uchun turli jismoniy mashqlar tatbiq qilinadi. O‘qituvchi kerakli mashqlarni tanla olishni va ularning sistemasini bilishi kerak.

Tayyorlov mashqlari. Tayyorlov mashqlari umumrivojlantiruvchilardan o‘ziga xosligi bilan farqlanadi, tayyorlov mashqlari vazifasi - jismoniy xislatlarni rivojlantirish. Asosiy mashqlarga yaqin bo‘lgan tayyorlov mashqlari eng foydalidir. Masalan, og‘irlik bilan sakrash, qo‘rgoshinli kamar bilan sakrash. Ozolin hisoblaydiki, og‘irlik mashqlari nafaqat asosan boshqaruv foydasini aniqlaydigan mushaklar og‘irligini ko‘paytiradi, balki yuqori irodaviy harakatlarga bo‘lgan harakatlarni tarbiyalaydi. Ma’lum bir harakatlarni takomillashtirish va jismoniy

rivojlantirish vazifalarini bir paytda hal qiladigan mashqlar eng yaxshi tayyorlov mashqlari bo‘ladi. Tayyorlov mashqlarining katta ahamiyatini belgilagan holda ular bilan qiziqib ketishni oldini olish kerak. Bu mashqlar faqat qo‘shimcha vazifani bajaradi. Ular faqat harakatlantiruvchi ko‘nikmalar shakllanishi jarayonini yengillashtiradi va asosiy mashqlar odatda vazifa bo‘lib qolib, sport-texnik natijalarni yaxshilashni to‘xtatadi. Juda katta ularning soni va vaqtni bekorga sarf etishga maqsadi asosiy mashqlardan tayyorlov mashqlariga o‘tib ketishiga olib keladi.

Dastlabki holat.

Har qanday harakatlantiruvchi harakat dastlabki holatdan boshlanadi (quyi start, bosqichning jangovor vaziyati, suzuvchining start holati va h.) Dastlabki holat ahamiyati turlicha:

1. U bo‘ladigan harakatlantiruvchi harakatga e‘tiborni bir yerga to‘llashga yordam beradi.

2. Tanaga ma‘lum bir olatni bergan holda mashqlar ta‘sirini aniqlaydi. Tana ayrim qismlari yoki ayrim mushak guruhlariga ta‘sir qilish imkoniyatini beradi.

3. Dastlabki holatga harakat yo‘nalishi va amplituda bog‘liq.

4. Mashqlarni yengillashtiradi yoki aksincha jismoniy vazifalarni og‘irlashtiradi, masalan: tanani orqaga gimnastik o‘tirgichda o‘tirib, qo‘llarni belda ushlab yengashtirish yengilroq bo‘ladi va ularni yuqoriga ko‘tarsa, og‘irroq bo‘ladi.

5. Jismoniy kuchlarning yanada samarali ko‘rinishiga yordam beradi, masalan, joydan turib uzunlikka sakrashda tana bo‘ylab uzunlikni kengaytirish imkoniyatini beradi, itarilib sakrash natijasi dastlabki holatdan yugurib kelishga bog‘liq.

Har qanday dastlabki holatda bosh holatiga alohida e‘tibor berish odam tanasining o‘zgarishi va turg‘unligiga ta‘sir qiladi. Boshning to‘g‘ri

holati dastlabki holat hamda jismoniy mashqlarni bajarish uchun ahamiyatga ega. Dastlabki holat haqida fikr yuritilganda, odatda tana tayanchi maydoniga e'tibor berishadi (turishda to'xtab holatiga, osilib turganda qo'llarni ushlanishiga).

Bosh holati katta ahamiyatga ega emas. Jismoniy mashqlarni bajarishda bosh holati harakat oldini oladi va harakat uchun dastlabki holat bo'ladi. Bo'yin tonus reflekslarining ta'siri turg'unlik xususiyatli mashqlar hamda o'zgarish xususiyatli mashqlarda e'tiborga olinadi. Bosh harakati holati va yo'nalishi tana harakati kerakli turish va yo'nalishida harakatlantiruvchi ko'nikmalar shakllanishi jarayonini yengillashtiradi. Qismlar bo'yicha o'rganish.

Qismlar bo'yicha o'rganish uslubi harakatlantiruvchi harakat alohida qismlarini takomillashtirish imkoniyatini beradi. Bu mazkur uslubning katta ustunligini tashkil qiladi. Shu ustunlik bilan bir qatorda mazkur uslub kamchiliklari ham bor. Shunday o'qitish ko'p holda shunga olib keladiki, ajratilgan belgilar butun harakatda bo'lishiga qaraganda bir qancha boshqacha bo'lib qoladi. Turnikda orqaga sinov bilan ko'tarilish uning orqasidan bevosita keladigan aylanishli ko'tarilishga qaraganda umuman boshqacha. Butundan ajratilgan belgilar qiyinchilik bilan birlashtiriladi, sababi ular o'rtasida mantiqiy bog'liq yo'qoladi. Qismlar bo'yicha o'rganish uslubida ba'zida kerak bo'lmagan harakatlantiruvchi odatlar yuzaga keladi. Masalan, gimnastik eshakka yugurib kelib, ustidan o'tish, yugurishni to'xtatish va anjomda qo'lni ushlab qolishga olib keladi. Qismlar bo'yicha butunligicha o'rganish amaliy uslubiga ko'p holda qo'shib o'rganishadi. Boshida harakatlantiruvchi harakatni butunligicha o'rganishadi. Keyin belgilarga o'tishadi va oxirida yana butun harakatga qaytishadi, agar talab qilinsa, uning alohida qismlarini takomillashtirishga

bir necha bor kelishadi, amaliyot ko'rsatishicha, uslublarni bunday qo'yib o'rganishida eng yaxshi natijalarni beradi. Xatolarning oldini olish.

O'rganish to'g'ri uslubida harakatlantiruvchi ko'nikmalarni o'zlashtirish jarayoni xatolar bilan sodir bo'lmaydi.

Xatolar bo'lishi kerak deb o'ylashga asos yo'q. Biroq jismoniy mashqlarni bajarishda xatolar, ayniqsa, harakatlantiruvchi ko'nikmalarni shakllantirish boshlangich davrida bo'lishi mumkin. Shuning uchun ularni boshidan boshlab kuchayib ketmasidan oldini olish kerak.

Xatolar sababi va turlari.

1. O'rganuvchi tomonidan berilgan harakatlantiruvchi vazifani notug'ri tushunish, o'qituvchi tushuntirishlarini tushunmaslik yoki ko'rsatilgan mashqda muhimini ikkinchi darajalidan ajrata olmaslik. Bu o'qituvchining yaxshi tushuntirilmaganidan yoki o'quvchining e'tiborsizligidan kelib chiqadi.

2. Har qanday yangi harakat uchun oldindan o'ylab chiqilgan aqliy xomakisi, harakatlarni bajarish. Har qanday tasavvur talab qilinadi. Har qanday odam ham birdaniga birining uddasidan chiqa olmaydi. O'rganuvchi o'z noto'g'ri harakatlantiruvchi tasavvurlarini to'g'ri deb qabul qilishidan xatolar takrorlanishi sababi.

3. Bajarish aqliy loyihasini mushak sezgilari bilan to'g'ri kelmasligi. Bu xatolar sababini oldini olish ancha mushkul.

4. Umumiy jismoniy tayyorgarlikning yetishmasligi. Bu xatolarni yuzaga kelishning eng ko'p uchraydigan sabablaridan biri. O'z kuchiga ishonmaslik, dadillikning yo'qligi. Eski harakatlantiruvchi ko'nikmalar, to'g'ri kelmaydigan sport anjomi, mashg'ulotlar joyining yomon holati.

Gimnastika sport turining o'quv-uslubiy, ilmiy-nazariy asoslari, umumiy va maxsus mashqlari, shu mashqlarni qoidalari va bajarish texnikasini

o'rgatishni o'rgatish orqali ushbu umumkasbiy fanni o'zlashtirishga qo'yilgan talablarni amalga oshirishga erishish mumkin bo'ladi.

3.6. Oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish

Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bo'yicha oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishda oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi yo'nalishlari bo'yicha o'quv-uslubiy birlashmalar faoliyatini Muvofiqlashtiruvchi Kengashning 2018-yil 18-avgustdagi 4-sonli bayonnomasi bilan ma'qullanib, oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 25-avgustdagi 744-sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan fan dasturlari asosida o'quv rejalarga muvofiq amalga oshirilmoqda.

Oliy ta'lim muassasalaridagi jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishida yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani umumkasbiy fan hisoblanadi. Ushbu fan o'quv rejaga muvofiq 2-4 kurslarda, ya'ni 4-7 semestrlarda o'qitiladi.

Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha jami umumiy yuklamaning hajmi 510 soatni tashkil etadi. Shundan ma'ruza mashg'ulotlariga 32 soat, amaliy mashg'ulotlarga 200 soat, seminar mashg'ulotlarga 36 soat va mustaqil ta'lim uchun 242 soat ajratilgan.

Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha tasdiqlangan o'quv fan dasturida quyidagi mavzularni o'qitish ko'zda tutilgan. *Nazariy mashg'ulotlarga oid mavzular:*

- 1-mavzu. Yengil atletika va uning turlari rivojlanishining tarixiy tavsifi.
- 2- mavzu. O'zbekistonning jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni.
- 3-mavzu. Yengil atletika bo'limlari va ularning turkumlanishi.

4-mavzu. Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish.

5-mavzu. Yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish.

6-mavzu. Yengil atletika bilan shug'ullantirish va uni o'rgatish asoslari.

7-mavzu. Yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish.

8-mavzu. Ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish.

9-mavzu. Sportcha yurish texnikasini o'rgatish metodikasi.

10-mavzu. Yugurish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi.

11-mavzu. Sakrash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi.

12-mavzu. Uloqtirish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi.

13-mavzu. Ko'p kurash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi.

14-mavzu. Yengil atletika bo'yicha o'quv ishlarini tashkil qilish, rejalashtirish va hisobini yuritish.

15-mavzu. Yengil atletika bo'yicha sport inshootlari, jihozlari va ularni ishlatish.

16-mavzu. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, musobaqalardagi hujjatlar va hakamlik ishi.

Amaliy mashg'ulotlarga oid mavzular:

1. Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish.
2. Yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish.
3. Yengil atletika bilan shug'ullantirish va uni o'rgatish asoslari.

4. Yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish.
5. Yengil atletika bilan shug'ullantirish va uni o'rgatish asoslari.
6. Sportcha yurish texnikasini o'rgatish metodikasi.
7. Yugurish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi.
8. Sakrash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi.
9. Uloqtirish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi.
10. Ko'p kurash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi.
11. Yengil atletika bo'yicha o'quv ishlarini tashkil qilish, rejalashtirish va hisobini yuritish.
12. Yengil atletika bo'yicha sport inshootlari, jihozlari va ularni ishlatish.
13. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, musobaqalardagi hujjatlar va hakamlik ishi.

Yengil atletika sport turining o'ziga xos umumiy va maxsus o'quv-metodik xususiyatlarini o'rganish hamda ularni talabalarga o'rgatish jarayonida quyidagi masalalarni ham atroflicha o'rganish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Yengil atletika - sportning eng ommaviy turlaridan biri. Turli masofalarga yugurish, sportcha yurish, sakrash (balandlikka, uzunlikka, uch hatlab, langarcho'p bilan), uloqtirish (nayza, lappak, bosqon), yadro irg'itish, ko'pkurash (o'nkurash, yettikurash) mashqlarini o'z ichiga oladi. Yengil atletikada 50dan ziyod mashq bor, ulardan 49 tasi Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan (2000 yilgi Sidney olimpiadasida erkaklar Yengil atletikaning 22, ayollar 20 turida musobaqalashishdi). Bundan tashqari, Yengil atletika zamonaviy beshkurash va triatlon sport

turlarining bir mashqini tashkil etadi, barcha sport turlarining mashg'ulot, ta'lim muassasalarining o'quv, harbiy-tayyorgarlik, salomatlik mashqlari, o'quvchi-yoshlarning «Alpomish» va «Barchinoy» sport sinovlari dasturidan joy olgan. Gomerning «Iliada», Ibn Sinoning «Tib qonunlari» va boshqa kitoblarda Yengil atletika mashqlariga oid ma'lumotlar uchraydi.



Qadimgi Olimpiada o'yinlarida (miloddan avvalgi 776-yildan milodiy 394-yilgacha) asosan, Yengil atletika bo'yicha musobaqalar uyushtirilgan. Zamonaviy Yengil atletikaning rivojlanishida 19-asrda Angliyada (1837-yildan) musobaqalar, Afinada (1859-yildan) umumgrek o'yinlari o'tkazilishi va olimpiada tiklanishi (1896-yildan)ning ahamiyati katta bo'ldi. 1912-yilda Xalqaro havaskor Yengil atletikachilar federatsiyasi (IAAF) tuzilgan, unga 200 mamlakat a'zo (2001-yil; O'zbekiston Yengil atletika federatsiyasi 1993-yildan a'zo). IAAF 1977-yildan jahon kubogi (hozirgi kunda Gran-pri musobaqalari), 1983-yildan jahon birinchiligi musobaqalarini o'tkazib keladi.



O‘zbekistonda Yengil atletikaga qiziqish 1885-yilda Marg‘ilonda shu turga moslashtirilgan o‘yingoh barpo etilgandan keyin kuchaydi. Toshkentda 1902-yildan Yengil atletika musobaqalari, 1919-yildan mamlakat birinchiliklari, 1927-yildan spartakiada o‘tkazila boshlagan. O‘zbekistonda 135 mingdan ziyod kishi 140 dan ortiq murabbiy qo‘l ostida Yengil atletika bilan shug‘ullanadi, murabbiylardan 3 nafari O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan sportchi, 10 nafari O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan sport ustoz unvoniga ega (2001). O‘zbekistonlik Yengil atletikachilar 1952-yildan Olimpiada o‘yinlarida qatnashadi.



Olimpiadalarda Marina SHmonina (4x100 m ga estafetali yugurish, 1992) oltin, Rodion Gataulin (langarcho‘p bilan sakrash, 1988) kumush medalni qo‘lga kiritgan, Ramil G‘aniev (o‘nkurash, 1996) 8-o‘rinni egallagan. Oleg Ryaxovskiy (uch xatlab sakrash), Roza Babich (200 m ga to‘siqlar osha yugurish) va Tatyana Biryulina (nayza uloqtirish) jahon rekordini yangilagan. Ashur Normurodov (uzok, masofaga yugurish) uch marta sobiq Ittifoq chempioni bo‘lgan (1967— 69). Osiyo o‘yinlarida 1994-yilda Svetlana Munkova (balandlikka sakrash), Ramil G‘aniev (o‘nkurash), Oksana Yarigina (nayza uloqtirish), 1998-yilda Oleg Veretelnikov (o‘nkurash), Sergey Voynov (nayza uloqtirish) oltin medal bilan taqdirlangan Yengil atletika AQSH, Buyuk Britaniya, Germaniya, Kuba, Xitoy kabi mamlakatlarda yaxshi rivojlangan.



Rais: Ibragimov G‘ulomjon Inomovich

Birinchi rais o‘rinbosari: Rustamov Olimxon Bakievich

Rais o‘rinbosari: Ikramjanov Baxtiyor Ikramdjanovich

Bosh kotib: Ruzimuxamedov Kamoliddin

Faxriddinovich Tashkil topgan yili: 1992-yil.

O'zbekiston yengil atletika federatsiyasi

Yengil atletika turlarining umumiy tavsifi

Yurish – insonning joydan-joyga ko'chishidagi oddiy usul bo'lib, turli yoshdagi kishilar uchun ajoyib jismoniy mashq hisoblanadi. Uzoq va bir tekis yurganda a'zoyi badandagi qariyb barcha mushaklar ishlaydi, organizmdagi yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlar faoliyati kuchayadi, natijada modda almashinishi ortadi. Jismoniy mashq sifatida odatdagi yurishning avvalo sog'lomlashtirish ahamiyati bor. Odamni ilk bolalik chog'idan yurishga o'rgatadilar. Lekin bu bilan kifoyalanib bo'lmaydi. Hamma odamlar to'g'ri, chiroyli va tejamli yura bilishlari zarur. Oddiy yurishdan tashqari, yurishning boshqacha xillari ham bo'ladi: sayyohat yurish, safda yurish va sportcha yurish. Musobaqalarda yurishning texnika jihatidan eng qiyin, lekin eng foydali xili sportcha yurish qo'llaniladi. Uning tezligi oddiy yurishga nisbatdan ikki marta ortiq. Ammo bunday yuqori tezlikka erishish uchun, sportcha yurish texnikasi asoslarini o'rganib olishning o'zigina kifoya qilmay, balki oddiy yurishga qaraganda anchagina jadalroq ish bajarish talab qilinadi, ya'ni energiya sarflash ortadi. Shu sababdan sportcha yurish bilan shug'ullanish sportchi organizmiga ancha ta'sir etib, uning ichki a'zolarini va tizimlarini mustahkamlaydi, ularning ish qobiliyatini oshiradi, kuchni va 12 ayniqsa chidamlilikni rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, irodali bo'lishga o'rgatadi. Shuning uchun ham yetuk tez yuruvchilar juda chidamli bo'ladilar. Yurish musobaqalari stadion yo'lklarida (soat strelkasi harakatiga teskari yo'nalishda) va oddiy yo'llarda (shoh va shahar ko'chalarida, so'qmoqlarda va hokazo) 3dan 50kmgacha masofada o'tkaziladi (1-jadvalga qarang). Yurish musobaqasida qatnashuvchilar, qoidada belgilangan yurish texnikasi xususiyatlariga rioya qilishlari kerak. Bularning eng asosiysi bir lahza bo'lsa ham ikkala oyoq bir vaqtda yerdan

uzilib qolishiga yo‘l qo‘ymaslikdan iborat. Oyoqlardan birontasi yerga tegmay turgan fursat sodir bo‘lgudek bo‘lsa, sportchi yurishdan yugurishga o‘tgan hisoblanadi. Bu qoidani buzgan sportchini maxsus hakamlar musobaqadan chetlatadilar.

Yugurish — joydan-joyga ko‘chishning tabiiy usuli. Bu jismoniy mashqning ko‘proq tarqalgan turi bo‘lib, juda ko‘p sport turlari (futbol, basketbol, tennis va boshqalar) tarkibiga kiradi. Yugurishning juda ko‘p xillari, yengil atletika har xil turlarining organik qismi hisoblanadi. Yugurganda butun organizmning ish qobiliyatiga qo‘yilgan talab yurgandagiga nisbatan anchagina katta bo‘ladi. Chunki yugurganda a‘zoyi badandagi mushak guruhlarning deyarli hammasi ishga tushadi, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlar faoliyati kuchayadi, modda almashinish ancha oshadi. Shug‘ullanuvchilarning imkoniyatlariga qarab, masofa uzunligini va yugurish tezligini o‘zgartirish bilan ish miqdorini har xil qilish, odamning chidamliligi, tezkorligi va boshqa fazilatlari rivojlanishiga ta‘sir o‘tkazishi mumkin. Masalan, unchalik tez emas, lekin uzoq vaqt yugurish (ayniqsa, o‘rmon yoki istirohat va bog‘larda) ning gigiyenik ahamiyati katta bo‘lib, bu sog‘lomlashtirishning eng yaxshi vositalaridan biri hisoblanadi. Yuqori tezlikda yugurish shug‘ullanuvchilarga, xususan, ularning yurak-qon tomir va nafas olish tizimlariga 13 qo‘yilgan talabni oshiradi va chidamlilikni rivojlantiradigan zo‘r vosita bo‘lib xizmat qiladi. Juda katta tezlikda yugurish esa, tezlikni rivojlantirish uchun o‘tkaziladigan maxsus mashg‘ulotlarga kiritiladi. Yugurish bilan shug‘illanish jarayonida kishi irodasi mustahkamlanadi, o‘z kuchini taqsimlay olish, to‘siqlardan o‘ta bilish, ochiq joyda mo‘ljal ola bilish qobiliyati hosil bo‘ladi.

Yugurish — har tomonlama jismoniy rivojlanishning asosiy vositalaridan biri. Barcha mutaxassislikdagi yengil atletikachilarning ham,

boshqa sport turlari bilan shug'ullanuvchilarning ham mashqlarida yugurishga ko'p e'tibor berilishi, shuningdek, faol dam olish, sog'lomlashtirish va ish qobiliyatini saqlash vositasi sifatida yugurishning ulushi katta ekani ana shundan. Yugurish — yengil atletikaning hamma turlari ichida eng hammabop jismoniy mashq. Yengil atletika musobaqalarida yugurish va estafetaning turli xillari yetakchi o'rin tutadi, ularga tamoshabin ham juda qiziqadi. Shuning uchun yugurish musobaqalari eng yaxshi tashviqot va targ'ibot vositalaridan biri hisoblanadi. Yengil atletikada yugurishning tekis yugurish, to'siqlar osha yugurish, estafetali yugurish va tabiiy sharoitlarda yugurish xillari bo'ladi. Yugurishning xillari va masofa uzoqligining variantlari 1-jadvalda ko'rsatilgan. Tekis yugurish ma'lum masofaga yoki vaqtbay tarzda yugurish yo'lkasida (soat strelkasi harakatiga teskari yo'nalishda) o'tkaziladi. 400 metrga va undan qisqa masofaga yugurishda har bir yuguruvchi uchun alohida yo'lka ajratiladi. Qolgan masofalarga yugurish musobaqalari umumiy yo'lkada o'tkaziladi. Belgilangan masofani o'tish uchun sarflangan vaqt soniya o'lchagich (sekundamer) bilan o'lchanadi. Bir soatlik va ikki soatlik yugurishda vaqt chegaralangan bo'lib, natija shu vaqt ichida bosib o'tilgan masofa tarzida metr hisobida aniqlanadi. To'siqlar osha yugurishning ikkita xili bor: 1) g'ovlar osha yugurish — bunda yugurish yo'lkasida bir-biridan bir xil uzoqlikda masofadagi muayyan joylarga qo'yilgan bir tipdagi to'siqlardan oshib, 60dan 400m gacha masofaga yuguriladi; har qaysi sportchi alohida-alohida yo'lkadan yuguradi; 2) 3000 metrga to'siqlar osha yugurish (stipl-chez) bunda yugurish yo'lkasida u yer bu yerga mustahkam o'rnatilgan to'siqlar osha, stadion sektorlaridan birida kovlangan chuqurga to'ldirilgan suvdan kechib yuguriladi. Estafetali yugurish – bunda jamoa-jamoa bo'lib yuguriladi; jamoada yuguruvchilar qancha bo'lsa, masofa ham shuncha

bosqichlarga bo‘lingan bo‘ladi. Estafetali yugurishdan maqsad, estafeta tayoqchasini bir-biriga uzatib, uni mumkin qadar tez, startdan marragacha yetkazib borishdir. Bosqichlar oralig‘i bir xil (qisqa va o‘rta masofada) yoki (har xil aralash masofada) bo‘lishi mumkin. Estafetali yugurish ko‘proq stadion yo‘lkalarida, ba‘zan esa shahar ko‘chalarida (aylanma va yulduzsimon estafetalar) o‘tkaziladi. Tabiiy sharoitlarda yugurish bunda past-baland ochiq joylarda (kross) yugurilsa, 15km va undan uzoq masofalarga esa yo‘llarda (shoh ko‘chada, so‘qmoq yo‘llarda) yuguriladi. Yengil atletikadagi eng uzoq, ya‘ni marafon yugurish masofasi 42 km 195metrga teng.

Sakrash — to‘siqlardan o‘tishning tabiiy usuli bo‘lib, qisqa vaqt ichida asab mushak kuchiga maksimal zo‘r berish bilan xarakterlidir. Yengil atletik sakrash mashg‘ulotlarida sportchilarning o‘z tanalarini idora qila bilish, kuchlarini yig‘a bilish qobiliyatlari takomillashadi, kuch, tezlik, chaqqonlik va mardlik orta boradi.

Sakrash — oyoq va tana mushaklarni kuchaytirish va sakrovchanlikni hosil qilish uchun eng yaxshi mashqlardan biri bo‘lib, faqat yengilatletikachilargagina emas, balki boshqa sport turlarining vakillariga ham ayniqsa, basketbolchilarga, qo‘lto‘pichilarga va futbolchilarga zarurdir. 15 Yengil atletik sakrash ikki turga bo‘linadi: 1) imkon boricha balandroq sakrash maqsadida tik (vertikal) to‘siqlardan o‘tishbalandlikka sakrash va langarcho‘p bilan sakrash; 2) imkoni boricha uzoqqa sakrash maqsadida Yotiq (gorizontal) to‘siqlardan o‘tish – uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash. Sakrashda erishilgan natijalar metr va santimetr bilan o‘lchanadi. Sakrashlar turgan joydan va yugurib kelib ijro etiladi.

Uloqtirish — maxsus asboblarni uzoqlikka itqitish va uloqtirish mashqlaridir. Bularning natijalari metr va santimetr bilan aniqlanadi.

Uloqtirish asab mushak kuchlanishi qisqa vaqtda yuqori (maksimal) bo'lishi bilan xarakterlidir. Bunda qo'l, yelka kamari va tana mushaklarigina emas, balki oyoq mushaklari ham faol qatnashadi. Yengil atletika asboblari uzoqqa uloqtirish uchun kuch, tezlik, chaqqonlik yuqori darajada rivoj topgan bo'lishi va o'z kuchini yig'a bilmoq zarur. Uloqtirish bilan shug'ullanish bu muhim fazilatlarni taraqqiy ettiribgina qolmasdan, butun tana mushaklarining ham garmonik rivojlanishiga ham yordam beradi. Yengil atletik uloqtirishlar ijro usuliga qarab uch turga bo'linadi: 1) bosh ortidan boshlab uloqtirish (nayza va granat); 2) aylanib uloqtirish (lappak, bosqon); 3) itqitish (yadro). Uloqtirish usullarining farqi asboblarning shakli va og'irligiga bog'liqdir. Yengil, ushlab o'ng'ay bo'lgan asboblarni to'g'ridan yugurib kelib, bosh ortidan boshlab uzoqqa uloqtirish mumkin: og'irroq asboblarni aylanib uloqtirish o'ng'ayroq; maxsus tutqichi bo'lmagan, og'ir asbob yadroni esa itqitish o'ng'ayroq.

Ko'pkurash yugurish, sakrash va uloqtirishning har xil turlarini o'z ichiga oladi. Ko'pkurash tarkibidagi turlar miqdoriga qarab nomlanadi: uchkurash, to'rtkurash, beshkurash, oltikurash, sakkizkurash, o'nkurash. Ko'pkurash asosiy turlari: erkaklar uchun - o'nkurash va xotin-qizlar uchun – beshkurash va 16 o'spirinlar uchun – oltikurash va sakkizkurash. Musobaqani yengillatish maqsadida yengil atletikaning bunday og'ir turlaridan musobaqalar ikki kun davomida o'tkaziladi. Ko'pkurash shug'ullanuvchilar oldiga juda yuqori talablar qo'yadi. Ular texnik jihatdan yuqori mahoratli bo'lishlaridan tashqari, sprinterlardek tezkor, uloqtiruvchilardek kuchli, sakrovchilardek sakrovchan va chaqqon, g'ovoslardek dadil, o'rta masofalarga yuguruvchilardek chidamli bo'lishlari kerak. Ko'pkurash dasturini to'la bajarish esa, umuman a'lo darajada chidamli bo'lishni, yuqori daraja rivojlangan irodaviy fazilatlarni talab qiladi. Ko'pkurash bilan shug'ullanish – yengil atletika bilan

endigina shug‘ullana boshlovchilar uchun ham har tomonlama jismoniy rivoj topishning eng yaxshi yo‘lidir. Yosh sportchi ko‘pkurash tamoyilida tuzilgan “Alpomish” va “Barchinoy” jismoniy tayyorgarlik testlari majmuasi me‘yorlari talablarini bajargandan keyingina yengil atletik ko‘pkurashning maxsus mashg‘ulotlariga o‘tadi. Ko‘pkurash bilan shug‘ullanish sportchilar organizmiga har tomonlama ta‘sir ko‘rsatish bilan, yengil atletikaning alohida turidan maxsus mashq qilish uchun ham yaxshi zamin yaratib beradi. Ko‘pkurash natijasi sportchining ko‘pkurash tarkibidagi har bir turda ko‘rsatilgan ochkolari yig‘indisi bilan belgilanadi. Buning uchun maxsus ochkolar jadvalidan foydalaniladi.

Yengil atletika turlari texnikasini o‘rgatish asoslari

Yengil atletik turlarning texnikasini o‘rgatish va uni takomillashtirish — mashq jarayonining tarkibiy qismidir. Yengil atletika ayrim turlari texnikasini o‘rgatish metodikasining umumiy asoslari quyida bayon etilgan. Ulardan eng muhimlari – o‘rganilayotgan texnika to‘g‘risida to‘g‘ri tasavvur hosil qilishning, to‘g‘ri harakat qilish va to‘g‘ri faoliyat ko‘rsatishni amalda bilishning, bajara olishni baholashning, xatolarni aniqlash va ularni tuzatishning metodlari va vositalaridir.

O‘rgatish metodlari

Sport texnikasini o‘rgatish uchun, o‘qituvchi uchta asosiy metoddan foydalanadi: so‘z metodi orqali — tushuntirish, ko‘rsatmali metod orqali — ko‘rsatish va amaliy metod orqali — bajartirish. Bu metodlarning asosiy vazifasi o‘rgatilayotgan yengil atletika turi haqida to‘g‘ri harakat tasavvurini hosil qilish, harakatni bilib olishga yordam berish, xatolarni ko‘rsatish va ularni tuzatishdir. Sport texnikasini o‘rgatish metodlarining har qaysisi, o‘zining ijobiy tomonlari borligiga qaramasdan, tez va samarali o‘rgatishni to‘la to‘kis ta‘minlay olmaydi. Shuning uchun amalda hamma metodlar ayrim-ayrim ham, bir vaqtning o‘zida birga ham

qo‘llanadi. Masalan, o‘qituvchi kerakli harakatni tushuntirayotib, bir vaqtning o‘zida ko‘rsatadi ham, o‘quvchi faoliyatini tuzatayotib, shu bilan birga qanday tuzatish kerakligini aytib ham beradi. Quyida ko‘rsatilgan metodlarni qulayroq bayon qilish uchun, ular alohida-alohida tasvirlangan.

So‘z metodi va undan foydalanish

Sport texnikasini o‘rgatishda so‘zning roli juda katta. Lekin so‘z bilan murakkab faoliyat haqida, harakat tezligi haqida, qancha kuch sarflash haqida, inersiya paytlari va boshqalar haqida tasavvur hosil qilish qiyin. Asosiy rol o‘ynaydigani — amaliy mashg‘ulotlar vaqtidagi tushuntirishlar. Bunda o‘quvchi u yoki bu harakatni bajarishga intiladi, keyin, ko‘rsatma olib, kerakli harakatni qayta bajarishga urinib ko‘radi va hokazo. Ko‘p so‘zli, uzundan uzoq tushuntirishdan qochish kerak. Tushuntirishda ildamlab ketib qolmay o‘rgatishning ayni paytida nima kerak bo‘lsa, shu narsa to‘g‘risida gapirish kerak. O‘rgatish boshlarida qisqa, aniq tushuntirish kerak. Sport texnikasini o‘zlashtira borgan sari tushuntirish tobora ko‘proq detallarni o‘z ichiga olib, yanada chuqurroq bo‘la boradi. Oddiy tushuntirish bilan birga, obrazli tushuntirish ham qo‘llanadi. Bunda o‘quvchiga tanish bo‘lgan obraz va tasavvurlardan foydalaniladi. Masalan, yugurib kelib balandlikka «oshib o‘tish» usuli bilan sakrashni o‘rgatish paytida, ko‘pgina o‘quvchilar planka ustidan tik holatga o‘tishni bilib olishlari juda qiyin bo‘ladi. Bu qiyinchilikni yengish uchun, mana bunday obrazli tushuntirish qo‘llanadi: «Siz o‘tadigan plankani baland gimnastik stolga sakrab uning ustiga qorin bilan yotib olish kerak, deb faraz qiling». Masalan, yurish va yugurishda, odatda, sanoq yoki kerakli ma‘romda bajariladigan boshqa tovush signallari yordamida ma‘rom o‘rgatiladi. Texnikani o‘rgatish va takomillashtirish jarayonida o‘rganilayotgan mashqni bajarishdan oldin va uni bajarish paytida, eslatish va aytib turish muvaffaqiyatli qo‘llanadi. Sportchiga

ma'lum, lekin yaxshi xotirlab qolinmagan yoki bajarish paytida esidan chiqib qolayotgan joylarinigina aytib turish mumkin. Aytib turish vasiylikka aylanib ketmasligi kerak. Ayniqsa musobaqa vaqtida bunga o'rgatish yaramaydi. Nihoyat, sport texnikasini o'rgatish natijasini tahlil qilish kerak. O'qituvchining sportchi bilan suhbat, o'rgatish natijasini baholashga, o'quvchining harakat to'g'risida tasavvurini amalda bajarishi bilan taqqoslashga, uning texnikani qanday tushunishini tekshirishga, kelgusi mashg'ulotlar uchun vazifalar belgilashga imkon beradi. Tahlil har mashg'ulotda o'rgatish jarayonida va ayniqsa mashg'ulot oxirida o'tkaziladi.

Ko'rsatish metodi va undan foydalanish

Sport texnikasini o'rgatishda namuna ko'rsatish muhim rol o'ynaydi. Ko'rsatilayotganni kuzatib, o'quvchi sport texnikasining yaxlit ko'rinishini qamrab olishi, ijroning oson yoki qiyinligi va boshqa ko'p narsalar to'g'risida tasavvur hosil qilishi mumkin. O'rgatishda ko'rsatishning muhim roli yana shundaki, namoyish qilinayotgan texnikani ko'z bilan ko'rganda, u o'quvchilar ongida eng obyektiv aks etadi, harakat haqida hosil bo'lgan tasavvur to'g'ri bo'ladi. Odatda, mashqni o'qituvchi ustoz yoki texnikasi yaxshi sportchi ko'rsatadi. Shuningdek, kinofilmlar, kinohalqalar, kinogrammalar, video, plakatlar, fotosuratlar, rasmlar, maketlar namoyish qilish kerak. Texnikaning detallari to'g'risida to'g'ri tasavvur hosil qilish uchun, o'qituvchi ko'pincha alohida unsurlarni ko'rsatib beradi.

Masalan, asbobni qanday ushlashni yoki yadro itqitishda panjalarning eng oxirgi harakatini yoki depsinish joyiga oyoq tagi qanday qo'yilishini va shu kabilarni alohidaalohida ko'rsatadi. Sport texnikasini namoyish qilishda harakatning tez bo'lishi ko'rib idrok qilib olishni qiyinlashtiradi. Ba'zan, masalan, lappak, nayza uloqtirish va yadro

itqitishda o'qituvchi sekinlashtirib ko'rsatishdan foydalanishi mumkin. Juda murakkab yengil atletika turlaridagi ayrim unsurlarni joydan turib ko'rsatish yengilroq. Masalan, turnikda, halqalarda osilib turib, uzunlikka «qaychi» usulida sakrashdagi oyoq harakatlarini sekin ko'rsatish mumkin. Yugurib kelib «oshib o'tish» usulida balandlikka sakrashda planka ustidan o'tish paytini gimnastik otda (ko'ndalang qo'yib) ko'rsatish mumkin. Gimnastik otda g'ov osha yugurishdagi to'siq ustidan o'tishni ko'rsatsa ham bo'ladi. Ammo o'rgatishda sekin «ko'rsatishga» juda berilib ketish yaramaydi. U faqat tushuntirish uchun kerak, harakatlarni tez va yaxshi bilib olishga va ularni tushunishga yordam beradi. Ko'rsatishni kuzatayotganda, harakat mazmuniga e'tibor berish lozim. O'quvchi ko'rsatilayotgan harakat yoki faoliyatni maydachuyda qismlariga e'tiborni bo'lmay, harakat vazifasi qanday hal etilayotganiga e'tibor qilish kerak. Unda yaxlit faoliyat haqida, uning asosiy tizimi va bajarish tezligi to'g'risida tasavvur hosil bo'lishi kerak. Shuning bilan birga mazkur faoliyat boshdan oxir qanday ma'romda bajarilishini ham tasavvur etmoq kerak. Keyinchalik o'quvchining kuzatishi detallasha boradi, uning e'tibori alohida harakatlarga, ijrodagi «nozik» tomonlarga jalb qilinadi. Lekin mashg'ulotlar jarayonida goh faoliyatning yaxlit ijrosiga e'tibor berish kerak bo'lsa, goho detallarni «hijjalab» tushuntirish kerak bo'ladi.

Amaliy bajarish va o'qituvchining bevosita yordami metodi va undan foydalanish

O'qituvchi sport texnikasini o'rgatayotgan paytda, o'quvchiga kerakli holatni amalda egallashga yoki zarur harakat qilishga yordam berishi mumkin.

O'qituvchining jismoniy yordami bilan sportchida o'rganilayotgan texnikasi to'g'risida kinestetik hissiyot asosida tasavvur hosil bo'ladi. Bu mustaqil ijro paytidagi hissiyotga ozmi-ko'pmi o'xshash bo'ladi.

O‘qituvchi hammadan ham ko‘proq dastlabki holatlarni, gavda tutishni va texnika unsurlarini o‘rgatish paytida yordam berib yuboradi. Masalan, yadro itqitishni o‘rgatayotganda, o‘quvchining gavdasini yengashtiradi, asbob tutgan qo‘lining holatini to‘g‘rilab qo‘yadi va hokazo. O‘quvchi mashqni yaxlit bajarayotganda yoki uning unsurini bajarayotganda ham o‘qituvchi yordam berib yubora oladi. O‘rgatish paytida bu juda foydali bo‘lishi mumkin, lekin buning uchun o‘qituvchi malakali bo‘lishi, yordam berishning tegishli yo‘llarini bilishi kerak.

Sport texnikasini egallash

Harakatni va faoliyat haqidagi tasavvurini amalga oshirish bilan, o‘quvchi sport texnikasini egallaydi. Bunga erishish o‘rgatish samarasini oshiradigan turli metodlar, usullar, yo‘llar, bilan bo‘ladi. Bular ichida mashqni boshdan-oxir yaxlit o‘rgatish metodi (yaxlit metod) va bo‘lak-bo‘lak o‘rgatish metodi (bo‘laklash metodi) birinchi o‘rinda turadi.

Mashqni yaxlit o‘rgatish metodi

Bu o‘rganilayotgan harakat yoki faoliyatni (mashqni), qanday ko‘rsatilgan va tushuntirilgan bo‘lsa, xuddi shunday yaxlit takrorlash demakdir. Yugurish, sakrash, uloqtirishni o‘rgatishda bu metod, shug‘ullanuvchilarning shaxsiy qobiliyatiga mos keladigan harakat malakalarini hosil qilishga yordam beradi. Juda murakkab texnikani yaxlit metod bilan o‘rgatishda oldiniga o‘rganilayotgan harakatning mohiyatini o‘zgartirmasdan oddiylashtirish kerak. Masalan, uloqtirishning mohiyati, asbobni tashlab yuborishdan iborat. Nayza turgan joydan tashlansa ham, yugurib kelib tashlansa ham, uloqtirish bari bir uloqtirishligicha qolaveradi-yu, faqat faoliyat murakkabligi o‘zgaradi. Mashq asta-sekin murakkablashtira boriladi. Har gal mashq oldingisidan murakkablasha borib, o‘rganilayotgan texnikaning to‘liq bajarilishiga asta-sekin yetib olinadi. Texnika xususiyatlari qanday ekaniga qarab, mashqlarning

murakkablasha borish tartibi har qaysi yengil atletika turining o'ziga xos belgilanadi. Yengil atletika turlari texnikasini soddalashtirish ham har xil bo'ladi. Masalan, uloqtirishni o'rganishni yugurib kelmasdan uloqtirishdan boshlayotganda, ana shu turgan joydan uloqtirishning o'zi ham soddalashtiriladi. Sakrash texnikasini o'rgatishda, faoliyatni murakkablashtiradigan harakatlar istisno qilinadi: birinchi mashq elementlar sakrashdan iborat bo'ladi. Yugurish harakatlari nihoyatda tabiiy va insonga xos bo'lgani uchun, yugurishni o'rgatish boshqacha bo'ladi. Yugurish texnikasini yaxlit metod bilan o'rgatish mumkin. Birinchi mashq kichik tezlikda yugurishdan iborat bo'ladi. Keyingi mashqlarga harakat doirasini oshirishga, depsinish to'liq bo'lishiga va hokazolarga erishish uchun, har xil tezlikdagi yugurishlar kiritiladi.

Mashqni bo'laklab o'rgatish metodi

Bu metod yaxlit mashqning ayrim qismlari to'g'risida tasavvur hosil qilish, ularni o'rganish, tuzatish, takomillashtirish va mustahkamlash uchun qo'llaniladi. O'quvchi birmuncha vaqt mashqning bir unsurini, qismini o'zlashtiradi. Ayrim harakat yetarli darajada mustahkam o'zlashtirilgandan so'ng, u yaxlit faoliyat bilan bog'lanadi. Buning uchun o'quvchi tuzatilgan qismning to'g'ri bajarilishiga e'tibor berib, yaxlit faoliyatni qaytadan bajaradi. Shuni nazarda tutish kerakki, alohida o'zlashtirilgan harakat yaxlit faoliyatning strukturasi o'zgartirmasagina u bilan oson bog'lana oladi. Bo'laklab o'rgatish metodi bilan yaxlit o'rgatish metodi bir-birini to'ldiradi. O'rgatish jarayonida ular navbatma-navbat qo'llaniladi. Oldin harakat yaxlit o'rgatiladi, keyin bo'laklab o'rgatiladi, keyin yana yaxlit o'rgatiladi va hokazo.

Sport texnikasini amaliy bajarishni o'rgatish usullari va yo'llari

Ko'rsatilgan metodlar bilan sport texnikasini o'rgatish jarayonida mashqni birinchi bor bajarishga va to'g'ri bajarishga yordam beradigan

turli xil usullar va yo‘llar qo‘llaniladi. Odatda, bu usullar va yo‘llar o‘rganilayotgan mashqni bajarish sharoitini yengillashtirishga asoslangan. Mashqni to‘g‘ri bajarish uchun, ayniqsa, birinchi gal to‘g‘ri bajarish uchun tashqi sharoitni yengillashtirish, ya’ni uloqtiruvchilar uchun asbob og‘irligini kamaytirish, g‘ov osharlar va sakrovchilar uchun to‘siq balandligini pasaytirish, langarcho‘p bilan sakrovchilar uchun ushlab balandligini pasaytirish, yuguruvchilar uchun masofani qisqartirish va hokazolar tavsiya etiladi. Tashqi sharoitni yengillashtirish, unchalik to‘g‘ri bo‘lmagan malaka mustahkamlanib qolmasin uchun, vaqtincha bo‘lishi kerak. Bir qator hollarda mashqning dastlabki ijrosi to‘g‘riroq bo‘lsin uchun, uni sekinlashtirib bajariladi. Lekin kichik tezlikda ko‘p mashq qilish yaramaydi, chunki noto‘g‘ri malaka hosil bo‘lib qolishi mumkin. O‘rgatilayotgan harakat yoki faoliyatni sekin bajarish ta’lim berish uchungina kerak.

U harakatlarni birinchi gal o‘rganayotganda to‘g‘riroq bajarish va xatolarni tuzatish uchungina qo‘llaniladi. Dastlabki sekin ijroning to‘g‘ri bo‘lishiga o‘qituvchi bilan bir vaqtda bajarish bilan erishish mumkin. «Men bilan birga bajaring» - deb, o‘qituvchi harakatni sekin bajaradi, o‘quvchi esa, unga qarab harakatni takrorlaydi. Shu usul bilan ayrim harakatlarni ham bajarish mumkin.

Masalan, o‘quvchi, oldinga parallel siljiyotgan o‘qituvchi bilan birga, ikki qadam yugurishni, langarcho‘pni «qayta ushlab», uni tayanch holatiga o‘tkazadi. O‘rgatishning boshlang‘ich davrida ko‘proq, alohida-alohida ketma-ket tushuntirish va ijro etish usuli qo‘llanadi. Bu usuldan oddiy texnikaning dastlabki holatini, gavda tutishini, ayrim qismlarini o‘rgatish paytida foydalaniladi. Ayrim holatni yoki harakatni qisqa tushuntirishdan keyin o‘quvchi shu qismni ijro qiladi, keyin yana yangi detalni o‘qituvchi tushuntirib, o‘quvchi ijro etadi va hokazo. Toki talab qilingan faoliyatni

o'quvchi alohida-alohida, ketma-ket to'la bajaradigan bo'lgunicha shunday qilinaveradi. Yengillashtirilgan sharoitda sport texnikasini to'liq yoki uning ayrim qismlariga o'xshatib bajariladigan imitatsiya (taqlid qilish) mashqlari ham foydalidir. Ularni talab qilinayotgan harakatni odatdagi sharoitda bajarayotgandek bajarish kerak. Imitatsiya ko'proq uloqtirish texnikasini o'rganishda qo'llanadi. Uloqtiruvchi bunday mashqlarda ko'p kuch sarflamasdan, faqat harakat to'g'ri bo'lishiga e'tibor berib, uni ko'p marta takrorlay oladi. Yengil atletikaning boshqa turlarini o'rganishda ham texnikaning ayrim unsurlari taqlid qilinadi. Tajriba shuni ko'rsatadiki, imitatsiya mashqlari, faqat endi boshlovchi sportchilarga emas, balki sport ustalariga ham texnikani bilib olishda va uni takomillashtirishda yordam beradi.

To'g'ri bajarish tashqi mo'ljallar qo'yish bilan yengillashadi. Bunday mo'ljallar har xil bo'lishi mumkin. Bu avvalo harakat yo'nalishini mo'ljallab olishdir. Masalan, asbobning yuqori trayektoriyada uchishiga erishish va oyoq kuchidan maksimal foydalanish uchun, yadroni baland qo'yilgan planka yoki daraxt shoxi ustidan o'tadigan qilib itqitish tavsiya qilinadi. Yengil atletikada yerga chizilgan har xil chiziqlar keng qo'llanadi (to'g'ri yo'nalishda yugurish, uch hatlab sakrash, yugurib kelish va boshqalar uchun). Mo'ljallar harakat aylanasi oshirishga ham yordam berishi mumkin. Masalan, balandlikka sakrovchilarga texnikani o'rgatish paytida balandlikka sakrab osib qo'yilgan to'pga siltovchi oyoq tagini yetkazish tavsiya qilinadi. G'ov ustidan o'tishda tanani oldinga yegilishini oshirish uchun, o'quvchi g'ovning narigi tomonida o'qituvchi ushlab turgan ro'molchaga oldindagi qo'lini tekkiza olishi kerak. Yo'lkadagi mo'ljallar yugurish paytida qadamning uzunligi va shiddatini o'zgartirishga yordam beradi. Masalan, qadam shiddatini oshirish uchun, yo'lkada bir-biridan 15sm masofada qo'yilgan tayoqchalar ustidan

to'xtamasdan yugurib o'tish qo'llaniladi. Yo'lkadagi mo'ljallar g'ovlar osha yugurishda, uzunlikka, balandlikka va uch hatlab sakrashda yugurib kelishda qadam ma'romini bilib olishga yordam beradi. Masalan, yangi shug'ullanuvchi qayerdan tepsinishni, qayerga tushishni va to'siqlar o'rtasida qanday qadam tashlashni ko'rib tursa, g'ov oshish unga osonroq bo'ladi. Nayza uloqtirishda «tashlash» qadamlari maromini, tashlashni va boshqalarni o'rgatishda ham belgilar qo'yishdan foydalaniladi. Sport texnikasini o'rgatishda boshqa yo'llardan ham foydalaniladi. Bir analizatorni yaxshi ishlatish uchun, ikkinchisini vaqtincha ishdan chiqarib qo'yish ham mumkin. Masalan, o'quvchiga lappak uloqtirish texnikasini o'rgatayotganda, ko'zni yumib aylanish tavsiya qilinadi. Ko'zni yumish, muvozanatning aylanish paytida muvozanatni saqlashdagi rolini oshiradi. Bunday yo'l oddiy sharoitda aylana oladigan shug'ullanuvchilarga beriladi. Sport mashqlarini ortiqcha mushak kuchisiz, erkin bajarish imkonini beradigan o'rgatish usullariga alohida to'xtalish kerak. Asosiy yo'l-harakatlarni to'liq kuch sarflamay bajarib, sekin-asta maksimumga yetkazish yo'lidir. Sport texnikasini o'rganishda ko'pincha shug'ullanuvchilar maksimal kuch sarflashga tezroq yugurishga, uzoqroqqa uloqtirishga, balandroq sakrashga intiladilar. Xuddi ana shu harakatlarni zo'r bermasdan erkin bajarishni o'rganishga to'sqinlik qiladi. Sportchi e'tiborini boshqa narsaga jalb qilish yo'li bilan ortiqcha zo'r berishga yo'l qo'ymasligi mumkin. Ortiqcha zo'r berishdan qutilish uchun, mashqni bajarish vaqtida, masalan, start tezlanishidan masofa bo'ylab yugurishga o'tish paytida 2–3 qadam va 200 m masofaga yugurishda burilishdan chiqqandan keyin 5 qadam ko'zni yumib yugurish mumkin. Kuchlanishni bo'shatishga o'rgatishning eng samarali usullaridan biri — mashqlarni goh maksimal jadallikda, goh kamroq jadallikda bajarishdir. Buning tipik misoli-o'zgaruvchan sur'atda

yugurishdir. Ko'rsatilgan hamma usullar va yo'llarning faqat o'rgatish ahamiyati bor xolos. Sportchi ortiqcha zo'r bermasdan, maksimal kuch sarflay oladigan bo'lib olgandan keyin bunga ehtiyoj qolmaydi. O'rgatish jarayonida texnikani o'stirishga mo'ljallangan maxsus mashqlardan eng ko'p foydalaniladi. Shuningdek, o'rganilayotgan mashqlarni o'yin jarayonida bajarish (ayniqsa yosh sportchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda) ham qo'llaniladi. Bunda shug'ullanuvchilar o'rganganlarini mustahkamlaydilar hamda harakatlarni va faoliyatni ortiqcha kuch sarflamasdan, erkin bajaradigan bo'ladilar.

To'g'ri bajarishni baholash, xatolarni tuzatish

Sport texnikasini o'rgatish va takomillashtirish jarayonida to'g'ri bajarilishni muttasil baholab, xatolarni aniqlab va ularni tuzatib borish muhimdir.

Shug'ullanuvchilar o'z xato va kamchiliklarini ko'ra bilishlari muvoffaqiyatli o'rgatishning muhim sharti hisoblanadi. To'g'ri bajarishni baholashda aniq seza bilishning muhim ahamiyati bor. Bu esa shug'ullanuvchilarning mashq jarayonida yaxshilana boradi. Yengil atletik turlari texnikasining to'g'ri bajarilishini analiz qilishda ikkita analizator – ko'rish va harakatlantirish analizatorlari – hal qiluvchi ahamiyatga egadir. O'z harakatlarini va texnika elementlarini nazorat qilishning eng yaxshi yo'li ko'zguna nazorat qilishdir. Kinohalqalarni ko'rib chiqish to'g'ri bajarishni nazorat qilishning juda yaxshi vositasi hisoblanadi. O'z harakatlarini ekranda ko'p martalab kuzatish natijasida o'quvchilar takomillashgan texnikaga tezroq erishadilar. Yo'lkada qoldirilgan izdan harakatning qancha to'g'ri bajarilganini ma'lum darajada bilish mumkin. Masalan, yuguruvchi, tepsinish kuchi har xil bo'lishi natijasida qadamlar uzunligi o'zgarishini, qadamlarning simmetrikligini, oyoqni yerga qo'yganda oyoq tagi qanday qo'yilganligini aniqlay olishi mumkin.

Yo'lkada qoldirilgan izdan g'ov osharlar ham, sakrovchilar ham, uloqtiruvchilar ham ko'p narsalarni bilib olishlari mumkin. Ayrim texnika kamchiliklarini, ayniqsa kuch ko'rsatishga mansub texnika kamchiliklarini aniqlashda o'quvchi mashqlarni har xil ijro etganda (maksimal kuch berganda, unchalik kuch bermay va hokazo), uning harakati natijalarini (yugurish tezligini, uloqtirish uzunligini va hokazo) o'lchash katta rol o'ynaydi. Ijro to'g'riligini avvalo o'quvchining o'zi baholashi kerak. O'z fikrini aytishi kerakligini oldindan bilgani uchun, o'quvchi harakatlarning bajarilishiga va ularning analiziga e'tibor bilan qaraydi. Bu bilan shug'ullanuvchilarning faolligi ham ortadi. Lekin, hal qiluvchi rol bari bir o'qituvchining pedagogik mahoratida, uning o'rgatishni tashkil qila olish, eng yaxshi vosita va metodlarni qo'llash, xatolarni oldinroq bilib, ularni bartaraf qila olish qobiliyatidadir. O'qituvchi ijro to'g'riligini 10–15 m masofadan kuzatib boradi. Bu unga harakatni yaxshiroq ko'ra olish imkonini beradi. O'quvchilar harakatining to'g'riligini aniq baholash, undagi xatolarni topish uchun, ko'p martalab kuzatish kerak. Avvalo harakatning umumiy chizmasi to'g'rimi yo'qmi ekanini aniqlab, keyingi kuzatishlarda esa, elementlarning to'g'ri bajarilishiga e'tibor berish kerak. Keyinchalik texnikaning ayrim qismlariga diqqat qilinadi. Xatolarni ko'rganda, ularning sababini aniqlash kerak. Xatolar birinchi galda harakat haqidagi tasavvur noto'g'ri, noaniq bo'lganidan kelib chiqishi mumkin. Buni aniqlash qiyin emas. Buning uchun o'quvchidan noto'g'ri bajarayotgan harakatlarini qanday tasavvur qilayotganini so'ralsa kifoya. Odatda, avtomatlashgan tarzda o'tadigan harakat qismlariga o'quvchining ongli ravishda aralashishi ham xatolarga sabab bo'ladi. Shuningdek, o'rganuvchining ortiqcha hayajonlanishi hatto yetarli darajada mustahkam o'zlashtirilgan harakatda ham xatoga olib kelishi ma'lum. Bu ko'proq tomoshabinlar oldida hamda o'quvchi maksimal natija ko'rsatishga

intilishi natijasida bo'ladi. Ayrim harakatlardagi xatolar, harakatning oldingi qismi noto'g'ri bajarilgani sababli ham hosil bo'ladi. Masalan, yadro itqitish noto'g'ri boshlanishi yadroni turtib yuborish vaqtida xatoga olib keladi, langarcho'p bilan sakrashda planka ustidagi xato harakatlar ko'pincha yugurib kelish masofasini noto'g'ri belgilash orqasida hosil bo'ladi va hokazo. Agarda bir vaqtda yo'l qo'yiladigan 2–3 xato sezilib qolsa, asosiy xatoni aniqlash kerak, chunki uni tuzatish bilan qolgan kamchiliklar ham bartaraf bo'lishi mumkin. Nihoyat, shug'ullanuvchilarning charchashi, shuningdek, jismoniy tayyorgarligi yetarli emasligi natijasida ham harakatlar noto'g'ri bajarilishi mumkin. Noto'g'ri o'rgatish orqali, noto'g'ri o'rganish qanchadan qancha besamar mehnat sarf-xarajatlarga olib kelishini ko'plar bilmasa kerak. O'quvchilarning harakatlaridagi xatolarni tuzatish uchun quyidagi metod va yo'llardan foydalanish mumkin. Avvalo, xatolarni tuzatishning tabiiy metodini esda saqlash kerak. Bu metod bilan odatda, o'zining tabiiyligi tufayli to'g'ri bajariladigan, lekin ayrim sabablarga ko'ra vaqtincha xato bajarilayotgan harakatlar to'g'rilanadi. Masalan, yugurish texnikasini buzgan yangi shug'ullanuvchilarga 300–500 mga tinch suratda yugurishni davom ettirish tavsiya qilinadi. Bir qadar charchab qolganlari natijasida ular ko'proq tejamli va ancha to'g'ri harakat qila boshlaydilar. Xatolarni tuzatish uchun, yaxlit harakatdan xato bajarilayotgan detalni ajratib olib, uni bir necha marta to'g'ri bajariladi. O'rgatayotganda xatolarni tuzatish uchun o'ta e'tibor bilan bajarishni ham qo'llash mumkin. Xatolar ma'lum harakatni oshirilgan doirada, yuqori tezlikda ortiqcha kuchlanish bilan, ortiqcha bo'shashish bilan va boshqa vositalar orqali bajarish bilan tuzatiladi. Masalan, o'rtacha tezlik bilan yugurish vaqtida, yo'lkaga oyoqni sust qo'yishni yo'qotish uchun «sidiruvchi» harakatga o'ta e'tibor berish tavsiya qilinadi; yadroni kichik uchib chiqish burchagi hosil qilib

itqitish odat bo'lib qolsa, uni tuzatish uchun yadro ataylab yuqorilatib itqitiladi; yugurish vaqtida o'quvchi qo'lini butunlay to'g'ri tutib yugurmasligi uchun, qo'llarni ortiq darajada bukib yuguriladi; harakatlar bimalol bajarilishiga erishmoq uchun, mashqlar juda ham bimalol bajariladi. Bu yerda gap texnikaning bir elementini boshqasi bilan to'la almashtirish ustida emas, balki noto'g'ri harakatni tuzatish haqidadir. O'ta e'tibor bilan bajarishda mustahkam malaka hosil qilib bo'lmaydi.

O'rgatish va takomillashtirish jarayoni

Yangitdan boshlovchi sport ustasi bo'lguncha sport texnikasini o'rganish jarayoni uzluksiz davom etadi. Odatda, bu jarayon shartli suratda o'rganish va takomillashtirishga bo'linadi. Bunday bo'linish sportchining oldiga qo'yilgan vazifani detallashtirishga imkon beradi. O'rgatish vaqtida shug'ullanuvchilar asosan to'g'ri bo'lishiga erishadilar. Takomillashtirish jarayonida texnika detallarini yaxshilash, ayrim harakatlarni takomillashtirish, jismoniy va irodaviy fazilatlarni yanada rivojlantirish va hokazolar hisobiga texnik mahorat o'sadi. Sport texnikasini o'rganib olish muddati ko'proq shug'ullanuvchining qobiliyati va tayyorlik darajasiga, uning funksional imkoniyatlarining darajasiga, harakat tajribasiga va o'rganilayotgan sport texnikasining murakkabligiga bog'liqdir. Jismoniy jihatdan yetarli darajada tayyor sportchilar yengil atletikaning biror turi texnikasini o'rta hisobga ikki yilda to'g'ri bilib oladilar. Takomillashtirish jarayoni qancha davom etishini belgilab bo'lmaydi, chunki sportchilar tanlangan yengil atletika turining texnikasini, mashq qilinadigan hamma yillar davomida takomillashtira boradilar. Ayrim sport ustalarining texnikalarida uchraydigan kamchiliklar ko'proq oldingi o'rgatish vaqtida yo'l qo'yilgan xatolar natijasi bo'ladi. Endi boshlayotganlar bilan birinchi mashg'ulotlar, aslida faqat sport

texnikasini o'rgatishga qaratilgan. O'rganilayotgan texnika malakaga aylanmaguncha, o'rgatishga dars vaqtida ko'proq o'rin beriladi.

Shug'ullanuvchilar mashqlar texnikasini bo'sh vaqtlarida mustaqil o'rganishlari ham mumkin. O'rganuvchi mustaqil mashg'ulotlarida o'qituvchining topshirig'iga binoan darsda bajarganlarini takrorlashi mumkin. Ba'zan o'qituvchi uyga maxsus vazifa beradi – texnikaning ayrim detali ijrosini yaxshilash, o'zlashtirilgan harakatni mustahkamlash. Bularni ertalabki badantarbiyada ham qilish mumkin.

Sport texnikasini o'rgatish jarayonida har xil vazifalarni (ketma-ket va parallel) hal etishga to'g'ri keladi. Masalan, o'rganilayotgan harakatni bajara oladigan bo'lgandan keyin, uni mustahkamlash kerak, undan keyin boshqa harakat o'zlashtirilib, keyin ular bir-biri bilan yoki yaxlit harakat bilan bog'lanadi va hokazo. Ba'zan o'rgatishdagi bir vazifadan ikkinchisiga o'tish uchun, ayrim jismoniy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalash zarur bo'ladi. Masalan, yangi g'ov oshar dadilligi yetishmagani uchun, g'ov ustidan o'tishda uchish fazosining trayektoriyasi past bo'lishidan cho'chiydigan bo'lsa, shunday qilishga to'g'ri keladi. Ko'pincha texnikani yaxshiroq egallashga kuch, tezkorlik, chidamlilik, bo'g'inlardagi harakatchanlik yetarli rivojlanmaganligi to'sqinlik qiladi. Natijada ma'lum narsani bilib olish va uni mustahkamlash vazifasi yetishmaydigan fazilatlarni rivojlantirish vazifasiga almashtirilishi mumkin. Shu bilan birga bu vazifalarni parallel hal etish ham mumkin. Masalan, dars boshida texnikani o'rgatib, keyin esa kerak fazilatlarni rivojlantirish mumkin. Boshqa-boshqa darslarda ham shunday qilsa bo'laveradi. Masalan, birinchi mashg'ulotni o'rgatishga, ikkinchisini – fazilatlarni rivojlantirishga bag'ishlash mumkin. Imkoniyat boricha o'rganilayotgan mashqni yoki uning elementini bajarish yo'li bilan o'rgatish va fazilatlarni rivojlantirish bir vaqtda o'tishi kerak. Masalan,

sprint texnikasini o'zlashtirish, odatda, kuchni, tezkorlikni va maxsus chidamlilikni rivojlantirish bilan birga bo'ladi. Yangi boshlovchilar bilan birinchi mashg'ulotlarning bosh vazifasi – oddiy va to'g'ri texnikani o'rgatishdir. Keyinchalik uni qayta o'rganmasdan, faqat harakat yo'nalishini aniqlab ularni tezlashtirib, ijro doirasini oshirib, yangi elementlar qo'shib yaxshilay borish mumkin. Yangi boshlayotganlar o'zlariga yoqqan yengil atletika turi bilan shug'ullana boshlaganlari ma'qul. Ularda birinchi mashg'ulotdan boshlaboq sport mashqlariga qiziqishni hosil qilish – keyinchalik sport mashqlari jarayonining muvaffaqiyatli o'tishi garovidir. Lekin endi boshlovchi yengil atletikachilarning har darsiga sportcha yurish va sekin yugurish (chigal yozishda), qisqa masofaga yugurish yoki g'ovlar osha yugurish kiritiladi. Keyin bularga uloqtirishning bir turi, so'ng sakrashning bir turi qo'shiladi va oxirida sekin sur'atda yugurish bilan yakunlanadi. Shunday qilib, shug'ullanuvchilar bir darsda bir necha yengil atletika turining texnikasini bila boradilar. Asta-sekin, darsdan darsga o'tgan sari ular yengil atletika asosiy turlarining hammasidagi elementar texnikani o'zlashtira boradilar. Bu har tomonlama jismoniy rivoj topishga yordam beradi, harakatlarni boshqara olish qobiliyatini oshiradi va sport ixtisosini to'g'ri tanlash uchun imkon beradi. Yengil atletikaning asosiy turlari elementar texnikasini o'rgatishdagi ketma-ketlik

Yurish Yugurish Sakrash Uloqtirish

1. Sportcha yurish
1. Uzoq masofalarga yugurish
2. O'rta masofalarga yugurish
3. Qisqa masofalarga yugurish
4. Qisqa masofalarga estafetali yugurish
5. G'ovlar osha yugurish
6. 3000 metrga to'siqlar osha yugurish

1. Yugurib kelib uzunlikka sakrash
2. Yugurib kelib balandlikka sakrash
3. Yugurib kelib uch hatlab sakrash
4. Langarcho'p bilan sakrash

1. Yadro itqitish
2. Lappak uloqtirish
3. Granat uloqtirish
4. Nayza uloqtirish
5. Bosqon uloqtirish

Bu avvalo yangi boshlayotgan yengil atletikachilarning boshqa jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarida yaxshi tayyorgarlik ko'rganlariga taalluqlidir. Elementar texnikani egallash, har bir yengil atletika turiga xos bo'lgan o'rgatish metodi asosida amalga oshiriladi (bu metodlar yengil atletikaning alohida turlariga bag'ishlangan boblarda berilgan). O'quvchilar o'rganishga yanada ongli va faol munosabatda bo'lishlari uchun, avvalo, ularni o'rgatilayotgan yengil atletika turi bilan tanishtirish sportchining organizmiga mashg'ulotlar qanday ta'sir ko'rsatishini, mazkur mashqdagi rekordlar va razryad normalarini gapirib berish tavsiya qilinadi. Birinchi mashq bilan (keyingilari bilan ham) tanishtirish uchun uni ko'rsatish, u haqda gapirib berish va bevosita yordam ko'rsatish bilan bo'lishi mumkin. Murakkab bo'lmagan harakatlarni o'rgatish, odatda, ko'rsatish bilan boshlanadi. Masalan, o'qituvchi bunday deydi: «...Yugurib kelib balandlikka sakrash texnikasining «oshib o'tish» usulini o'zlashtirishni quyidagi mashqdan boshlaymiz... qaranglar...» Keyin u oddiy sakrashni ko'rsatadi. Shundan keyin aytadi: «E'tibor qiling, tepsinish planka yaqinidagi oyoq bilan bajariladi. Demak, kim chap oyog'i bilan tepsinadigan bo'lsa, chap tomondan yugurib keladi va aksincha. Qani, hammangiz o'zingga kerakli tomonga o'tinglar. Endi qarab turinglar, chap tomondan sakraydiganlar uchun yana bir marta ko'rsataman». Shundan keyin o'qituvchi o'ng tomondan sakrovchilar uchun ham xuddi shu mashqni ko'rsatadi. Shug'ullanuvchilar o'rgatilayotgan mashq bilan tanishgandan keyin, uni xotin-qizida takrorlab chiqishi, undan keyin amalda bajarishi kerak. Elementar texnikani yaxshi o'rganib olish uchun, o'rgatilayotgan mashqni yetarli darajada ko'p marta takrorlash kerak. O'rganishning boshlang'ich davrida takrorlash soni oz, urinishlar o'rtasidagi dam olish vaqti esa ko'p bo'ladi. Mashqlarni takrorlash sonini aniqlashda, mashqlardan qanchalik

kuch kelishini va har qaysi mashg'ulotda yengilatletikachilar bir emas, bir necha mashq o'rganishlarini hisobga olish kerak. Shuning uchun yangi boshlayotganlar, masalan, past start olib olg'a intilishni 6–8 marta, yadroni turtishni 12–15 marta balandlikka sakrashni 12–15 marta bajarishlari mumkin. Unchalik kuch kelmaydigan oddiy harakat yoki faoliyatni ko'proq takrorlash ham mumkin. Bu, masalan, langarcho'p bilan sakrash texnikasi elementlarini – langarcho'pni tirab olish, langarcho'pga ko'tarilish kabilarni o'zlashtirishda zarur bo'ladi. Avtomat tarzda ijro etishga erishmoq kerak bo'lganda, texnika detallarini ko'proq takrorlashning ayniqsa muhim ahamiyati bor. Biroq, charchab qolib, harakatlarni bajarish qiyinlashib qolgan paytlarda mashqlarni takrorlamagan ma'qul. Mashqlarni mashg'ulotlarga taqsimlashda, quyidagi qoidalarga rioya qilish kerak. Murakkab bo'lmagan, u qadar kuch kelmaydigan mashqlarni har kuni o'rgatish mumkin. Bu texnikaning elementlarini, masalan, nayzani uloqtirish oldidan orqaga mumkin qadar ko'proq uzatishni o'zlashtirayotganda ayniqsa zarur. Ayrim elementlarni mustahkamlash va avtomatlashtirishga erishish uchun ham tez-tez takrorlash kerak. Jismoniy va nerv kuchi ko'p talab qilinmasa, ancha murakkab bo'lgan harakatlarni egallashda ham har kuni o'rganish yaxshi natijalarni beradi. Anchagina ko'p kuch talab qiladigan mashqlarni boshlang'ich paytlarda haftada faqat uch mashg'ulotga kiritish kerak. Elementar mahorat hosil qilishga, odatda, 5– 8 mashg'ulot kerak bo'ladi. Lekin tez hosil bo'lgan mahorat juda mustahkam emas. Odatda, yangi boshlayotganlarni o'rgatishdagi bir haftalik tanaffus ularning o'zlashtirilgan texnikasiga ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun o'rganishning boshlang'ich davrida mashg'ulotlarda tanaffus bo'lib qolishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Elementar texnikani bajara olishni yanada takomillashtirish zamini sifatida mustahkamlash kerak. Buning uchun

o‘zlashtirilgan oddiy texnikani bir necha mashg‘ulotlarda qatorasiga ko‘p martalab takrorlash kerak. Yengil atletikaning asosiy turlaridagi oddiy texnikani o‘zlashtirgandan keyin, tanlab olingan yengil atletika turining hozirgi zamon texnikasini egallash bilan birgalikda ixtisos olayotgan mashqda tayyorlanishga yordam beradigan turlar texnikasini takomillashtirishni davom ettirish kerak. Masalan, uzunlikka sakrovchi yoki g‘ov oshar qo‘shimcha ravishda sprint texnikasini takomillashtiradi. Agarda shug‘ullanuvchilarga boshlang‘ich texnika to‘g‘ri o‘rgatilgan bo‘lsa, keyinchalik faqat elementar va detallarni yaxshilash kerak bo‘ladi. Birinchi navbatda boshqa harakatlarga ham ijobiy ta’sir qiladigan element va detallarning bajarilishini yaxshilash kerak. Masalan, qisqa masofaga yugurishda oyoqning «chovlama» harakatini takomillashtirish, texnikaning ko‘p detallarini yaxshilashga olib keladi: oyoq tagining yo‘lkaga tegish nuqtasi yuguruvchi tanasi umumiy og‘irlik markazining proyeksiyasiga yaqinlashadi, tepsinish tez oshadi, tepsinish burchagi kichrayadi, son va boldirning harakat doirasi ortadi, oyoq tagining roli kuchayadi.

Yanada mukammalroq texnikani bilib olish faqat harakatlar tizilmasiga emas, balki ularni ortiqcha kuch sarflamasdan, erkin bajara olishni o‘rgatishga ham bog‘liq. Bu bilan bir qatorda, irodaviy va jismoniy fazilatlarni yanada rivojlantirish talab qilinadi. Sport texnikasini ham yakka tartibda mashg‘ulotlarda, ham guruh mashg‘ulotlarida o‘rgatish kerak. O‘qituvchi bor yakka tartibda mashg‘ulotlarda texnikani o‘rgatish va xususan takomillashtirish muvaffaqiyatliroq bo‘ladi. Lekin sport seksiyalarida bir o‘qituvchi ko‘pincha 20–25 kishidan iborat guruh bilan mashg‘ulot olib boradi, shuning uchun unga kuchli sportchilardan yordamchilar tayinlash kerak. Guruhli o‘rgatish har doim yakka o‘rgatish bilan birga olib boriladi.

O'qituvchi o'rgatlayotgan mashqni butun guruhga, kerak bo'lgan taqdirda esa, ayrim o'quvchilarga tushintiradi va ko'rsatadi. To'g'ri bajarilishini kuzatayotganda, o'qituvchi imkoniyati boricha, har bir o'quvchiga alohida ko'rsatma berishi kerak. Mavzuga oid nazorat savollar

1. Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish deganda nimani tushunasiz?
2. Yengil atletika turlari texnikasiga o'rgatishning qanday metodlarini bilasiz?
3. So'z metodi va undan foydalanish jarayonini so'zlab bering.
4. Ko'rsatish metodi va undan foydalanish jarayonini so'zlab bering.
5. Amaliy bajarish metodi va undan foydalanish jarayonini so'zlab bering.
6. O'rgatish bosqichlarini tahlil qilib bering.
7. Yengil atletika turlarini o'rgatishdagi ketma-ketlikni so'zlab bering.

Yengil atletika sport turining o'quv-uslubiy, ilmiy-nazariy asoslari, umumiy va maxsus mashqlari, shu mashqlarni qoidalari va bajarish texnikasini o'rgatishni o'rgatish orqali ushbu umumkasbiy fanni o'zlashtirishga qo'yilgan talablarni amalga oshirishga erishish mumkin bo'ladi.

IV BOB. JISMONIY MADANIYAT YO‘NALISHI MUTAXASSISINI KASBIY-NAZARIY, KASBIY-AMALIY TAYYORGARLIGINING MAZMUNI

4.1. Mutaxassislikning o‘quv rejasi, rejaga kiritilgan o‘quv fanlari, ularning o‘quv semestrlariga taqsimlanishi, fan dasturi tushunchasi

O‘quv rejasi davlat hujjati bo‘lib, o‘quv ishlari tartibi, mazmuni, shakllarini aniq belgilab berishda, shuningdek, talabalarning bilimni nazorat qilish hamda baholashda alohida ahamiyatga egadir. O‘quv rejasida ma’ruza va amaliy mashg‘ulotlar, bitiruv malakaviy ishlari, tahlil singarilarni olib borish va o‘tkazishning muddatlari aniq ko‘rsatiladi.

O‘quv rejasiga muvofiq boshlang‘ich kurslarda ko‘proq umumiy fanlar o‘qitiladi, yuqori kurslarda esa mutaxassislik bo‘yicha ma’ruza va amaliy mashg‘ulotlar o‘tkaziladi. O‘quv rejalarida hamma o‘quv yurtlari uchun bir hilda emas, chunki ularning har biri o‘ziga xos xususiyatlarga ega bo‘lib, o‘quv muddatini belgilashda hisobga olinadi. Shunga muvofiq o‘qiladigan fanlar, attestatsiyalar, kurs ishlari miqdori semestrlar bo‘yicha aniq belgilab chiqiladi.

Har bir kasbiy yo‘nalish uchun o‘quv rejalarida tuziladi. Bakalavr va magistr o‘quv rejasida o‘qiladigan fanlar bo‘yicha ma’ruzalar, amaliy mashg‘ulotlar, maxsus kurslar, maxsus seminarlar, kurs va bitiruv malakaviy ishlari, pedagogik va ishlab chiqarish tajribalari, attestatsiya va reyting sinovlar muntazam ravishda aniqlab beriladi, o‘quv rejasi tuzib bo‘lingach, muhokama etiladi va tasdiqlanadi.

Tasdiqlangan o‘quv reja uzoq yillargacha amalda qo‘llanib boriladi. Lekin o‘qish jarayonida bahsli o‘zgartirishlar kiritish mumkin va bu o‘zgartirishlar kafedra va fakul’tetning tavsiyasi bilan universitet ilmiy kengashida tasdiqlangandan so‘ng kuchga kiradi.

O'quv rejasidagi har bir fan o'zining **o'quv dasturiga** ega bo'ladi. Dasturlarni olimlar va tajriba o'tkazuvchi o'qituvchilar tuzishi mumkin. Dasturlar ma'ruza va amaliy mashg'ulotlarni olib boruvchi olim-pedagoglar tomonidan tayyorlangani ma'qul. Chunki o'quv rejasining mohiyatini faqat auditoriya bilan muloqotda bo'lgan mutaxassisgina to'la ochib bera olishi mumkin.

Dastur qisqagina so'z bilan boshlanib, so'ngra bir necha boblaryoki bo'limlarga ajraladi. Har bir bob yoki bo'limda alohida o'tiladigan mavzular va kichik mavzular berilib, oxirida zaruriy va qo'shimcha adabiyotlar ro'yxati keltiriladi. Dasturda fanlar bob, qism va bo'limlarga ajratilib, har bir mavzu bo'limlarga bo'linadi, har bir bob, bo'lim yoki qismdan so'ng foydalanishi lozim bo'lgan adabiyotlar alfavit tartibida keltiriladi. Bu o'qituvchining ma'ruzalarga va amaliy mashg'ulotlarga tayyorgarlik ko'rishini osonlashtiradi. Shuning uchun o'qituvchilar dasturdagi adabiyotlarning bir qisminigina talabalarga mustaqil ishlash uchun tavsiya etishlari lozim.

Jismoniy tarbiya dasturlari: jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv ishlarini olib borish jismoniy tarbiya dasturi asosida tashkil etiladi. Dastur bajarilishi shart bo'lgan davlat hujjatidir. U o'qituvchi yoki Ta'lim muassasalari rahbarlar tomonidan ta'lim muassasalari moddiy texnika bazasi imkoniyatlariga muvofiq o'zgartirilishi mumkin. Jismoniy madaniyat bo'yicha dasturlar hozirgi zamon ilmiy mahlumotlar va o'qituvchilarning amaliy tajribalari asosida ishlab chiqilib, Ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy tarbiyasida nazariya va amaliyotning birligini aks ettiradi. Dastur mazmuni jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtiruvchi, tarbiyaviy va ilmiy masalalarini hal etadigan turli xil jismoniy mashq turlarining majmuyidan iborat.

Sogʻlomlashtirish va tarbiyaviy masalalar har qanday dars va mashgʻulotlar uchun umumiy hisoblanadi.

Nazariy ma'lumotlar boʻlimiga talabalarni harakat tartibi, gigiyenik qoidalar, jismoniy mashgʻulotlar vaqtida qomatni toʻgʻri tutish va toʻgʻri nafas olish bilan tanishtirish kiradi. Shuningdek, bu boʻlim chiniqish, darsdan tashqari vaqtlarda faol dam olish, taʼlim muassasalarida va uyda jismoniy madaniyat bilan shugʻullanish qoidalarini ham oʻz ichiga oladi.

Harakatli oʻyinlar boʻlimida umuman rivojlantiruvchi mashqlar, yugurish, joyida va joyidan turib balandlikka, yugurib kelib uzunlikka sakrashlar, uzoqqa va moʻljalga uloqtirish malakalari beriladi. Shuningdek harakatli oʻyinlardan taqlidiy, estafeta, musobaqa va guruh oʻyinlari xamda ashula va shehr joʻrligida oʻynaladigan oʻyinlar qoidalari va talablari bayon etiladi.

Yengil atletika va kross tayyorgarligi boʻlimiga yurish, yugurish, joydan turib va yugurib kelib uzunlikka sakrash, yugurib kelib balandlikka sakrash, uzoqqa va moʻljalga uloqtirish hamda qisqa va uzoq masofaga yugurishlar va almashlab yurishlar kiradi.

Sport oʻyinlari boʻlimida sport oʻyinlaridan basketbol, futbol, gandbol, voleybol boʻyicha jismoniy harakatlar malaka va koʻnikmalari mashqlar texnikasi oʻrgatiladi. Sport oʻyinlari turiga muvofiq toʻp olib yurish toʻpni qabul qilish uzatish jarima toʻplari chiqarish malaka va koʻnikmalari oʻrgatiladi.

Gimnastika boʻlimida osilish va tayanish, akrobatika, tirmashib chiqish, “muvozanat saqlash mashqlari”, tayanib sakrash, saf mashqlari, umumrivojlantiruvchi mashqlar, buyumlar bilan mashqlar kabi jismoniy mashqlar texnikasi oʻrgatiladi.

Shuningdek, **suzish, kurash va musiqiy ritmik tarbiyasi** boʻyicha amaliy va nazariy bilimlar ham dasturda aks ettiriladi.

Har xil iqlimiy sharoitlar tufayli ta'lim muassasalaridagi o'quv ishlarini olib borish sharoiti ham bir xil emas, shuning uchun bir o'quv materialni boshqasi bilan almashtirishga yo'l qo'yiladi. Qayerda suzishga imkoniyat bo'lsa, o'sha joyda dasturning ayrim bo'limlarini qisqartirish hisobiga suzish darslariga soat ajratiladi. Har bir turdagi mashg'ulot organizmga, harakat ko'nikmalarining shakllanishiga, harakat sifatlarini, avvalo tezkorlik va chaqqonlikni tarbiyalashda o'ziga xos ta'sir ko'rsatadi, mahnaviy va irodaviy xislatlarni tarbiyalashda yordam beradi.

Ta'lim muassasalari æismoniy tarbiya dasturi asosida jismoniy tarbiya o'qituvchilari jamoasi **jismoniy tarbiya darslarining yillik rejasini ishlab chiqadilar**. Jismoniy tarbiya darslari yillik rejasini har bir ta'lim bosqichi uchun alohida tuziladi. Boshlang'ich sinflar uchun alohida, o'rta sinflar uchun alohida va yuqori sinflar uchun alohida reja tuzilib, reja mazmunini talabalar yoshi va jismoniy rivojlanishi hamda qiziqishlariga muvofiq sport turlari tashkil etadi. Boshlang'ich sinflarda asosan harakatli o'yinlar va gimnastika mashg'ulotlari bo'lsa, o'rta sinflarda sport o'yinlari va yengil atletika mashqlardan foydalaniladi, yuqori sinflarda esa sport o'yinlari bilan birga kurash va suzish mashg'ulotlari qo'llaniladi. Yillik rejaga asosan **chorak rejalari tuzilib**, chorak rejalari mazmunini shu chorakda o'tiladigan o'quv materiallari tashkil etadi. Chorak rejalarga muvofiq dars rejalari tuzilib, har bir darsda o'qiladigan o'quv mashg'ulotlari mazmuni yoritiladi. Dars rejalari muvofiq dars bayonlari yoziladi. Dars bayonlarida har bir darsdagi o'quv materiallari keng yoritiladi va uslubiy tavsiyalar, uyga vazifalar mazmuni talqin etiladi.

Jismoniy tarbiya dasturida talabalarni yosh xususiyatlari hamda jins xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish darajalarini nazorat qilish me'yorlari beriladi.

Ma'ruza va ayrim amaliy **mashg'ulotlar jadvali** bir semestrda o'tiladigan fanlar yuzasidan tuziladi. Unda yarim yillik soatlar hisobga olinib, haftalarga bo'linadi. Shuning uchun, har bir semestr bo'yicha o'tilishi lozim bo'lgan soatlarni muntazam ravishda jadvalga joylatirish va o'tish tabiiy xol hisoblanadi.

Dekanat dars jadvalining to'g'ri tuzilishiga alohida ahamiyat beradi. Qulay variantda tuzilgan dars jadvali o'z navbatida o'qituvchining hamda talabalarning ham vaqtini tejaydi va o'quv tarbiya faoliyatini tashkillashning zaruriy hujjatlarini tuzadi.

Ularning tarkibida fanning o'quv majmuasi mazmunida uning sillabusi(dasturi) ishchi dastur, ma'ruzalar, seminar mashg'ulotlarining mavzulari, mustaqil ta'lim mavzulari ro'yxati fan bo'yicha testlar, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati, ilovalari bilan berilgan.

4.2. Kasbiy nazariy va kasbiy amaliy malakalarni egallashda darslik, qo'shimcha adabiyotlar, ma'ruza va seminar mashg'ulotlari materiallaridan foydalanish va ularga tayyorgarlik

Ta'lim muassasalarida tashkil etiladigan *o'quv ishlari* – ma'ruzalar, seminar mashg'ulotlari, amaliy mashg'ulotlar, mustaqil shug'ullanish mashg'ulotlari, sport mahoratini oshirish darslari va trenirovka mashg'ulotlari Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligini asosiy darsliklari, qo'shimcha adabiyotlar atestatsiyalash va sertifikatsiyalash markazining atestatsiyasidan o'tgan *darsliklardan* foydalanishni hamda Vazirlikning ta'lim markazi sertifikat va kafedraning metodik kengashi muhokamasidan o'tgan fanlarga mansub *qo'shimcha adabiyotlar, tavsiyanomalar, qo'llanmalar, uslubiy tavsiyalar orqali amalga oshiriladi.*

Universitetning axborot texnologiyalari markazi va bibliotekalar, o'quv zallaridagi elektron darsliklar, ilmiy konferensiyalarning materiallari to'plami, sport mahoratini oshirish, uning mashg'ulotlariga mansub maxsus

adabiyotlar mustaqil ta'lim, referatlar, nazorat savollariga tayyorlanish adabiyotlari tarzida tavsiya qilinadi.

Qo'shimcha adabiyotlar asosiy adabiyotlarni to'ldiradi. Yangi davlat hujjatlari, farmonlar, qarorlarni tavsifi, sohaga oid innovatsiyalar, kasbiy nazariy va kasbiy amaliy tayyorgarlikning maxsus darsliklar yaratilgandan so'ngi yangiliklar va bilimlar mujassamlashtiriladi. Ular adabiyotlardagi asosiy materialni boyitish uchun xizmat qiladi.

Ma'ruzalar oliy o'quv yurtida o'qitish jarayonining asosiy mashg'ulotlari shakli. Bu jarayon talabalardan ayniqsa 1-kursda tahsil olayotgan davrida doimiy ravishdagi diqqat e'tiborni talab qiladigan mashg'ulotlardan biridir. Ayrim studentlar leksiya qatnash zarurmi, uni birov tekshirmasa, kitobdagi narsani o'qib olamanda degan fikrda bo'ladilar, qolaversa konspektlashtirishni bilmasam degan fikrni o'ziga singdirib, asta sekinlik bilan holat stereotipga aylanadi.

Aslida, leksiya darslikni almashtirmaydi uni o'rnini bosmaydi. Leksiyada darslikda tavsiya qilingan o'quv materiallari takrorlanmasligini ahamiyati katta. Bu ma'ruzachining pedagogik mahorati va uning fan bo'yicha bilimlarining zaxirasiga bog'liq. Darslikda fan dasturi bo'yicha fundamental material turg'un material mazmuni ifodalanadi. Darsliklar materiali uzoq vaqtlar davomida foydalaniladi. Ayrim holatlarda o'quv materiali qo'lyozma tarzida chop etilgungacha uning materiali eskirib qolishi mumkin.

Leksiya talaba uchun o'zlashtirilayotgan o'quv materiali uchun yo'l ko'rsatuvchi. Unda o'quv materialining tugal mazmuni ifodalanmasligi, ayniqsa kredit modul tizimi asosan talabani o'quv materialini o'zlashtirishda kamida 80%li hajmi mustaqil o'zlashtirish uchun, 20% hajmi o'qituvchi tomonidan yo'llanma tarzida tavsiya qilinishi qoidaga aylantirilishi qayd qilingan.

Leksiyani diqqat bilan eshitgan talaba o‘zi o‘zlashtirish lozim bo‘lgan mavzuga qiziqishi yuzaga kelgandagina o‘qilgan ma’ruza samarali deb baholanishi qoida tarzida qabul qilinishi lozim.

Birinchi, ikkinchi kurs talabasi uchun ma’ruzalar egallayotgan bilimlari va amaliy malakalarini tizimga saralishga, o‘qitilayotganlarni muhim qismi nimadan iboratligini farqlash, ajratishga imkoniyat ochishi zaruriyat.

Darsning texnologik xaritasi (konspekti) umumlashtirilib yoziladi. Ma’ruza birinchidan, birnecha ishni amalga oshirish: eshitish, yozish, tahlil qilishga o‘rgatishi; ikkinchidan, bir necha analizatorlarni ishlatadi – eshitish, ko‘rish, bu talabani fikrlashga o‘rgatadi. Qolaversa, mazmuni faqat mexanik yozmay uni mohiyatini tushunishga o‘rgatadi. Bir daqiqada taxminan 120 ta so‘z aytilishi, talaba undan 30-40ta so‘z yozib olishi, ya’ni eshitganidan 3-4 martaga kam yozib olishga ulguradi xolos. Uni yozishda deksiyaga talaba o‘zi tayyorgarlik ko‘rib kelishi ma’ruzani o‘zlashtirishni osonlashtiradi. Shunda ma’ruzachi minutiga 120-130ta so‘z aytsa talaba shundan 30-40 tasini yozishga ulguradi xolos.⁴

Konspektda mazmun umumlashtiriladi, faqat bahs talab qilmaydigan material emas, bahslashishi zarur bo‘lgan muammolarni kiritilishi uning sifatini yaxshilaydi. Konspekt yozuvchining o‘zining shartli belgilari bo‘lishi mumkin. Ular konspekt yozishni osonlashtiradi.

O‘quv va qo‘shimcha adabiyot bilan ishlash birinchi kurs talabasini ta’limi jarayonining eng muhim qismidir. Afsuski, umumiy ta’lim maktablarimiz bo‘lajak birinchi kurs ta’labalarini kitob bilan mustaqil ishlashga o‘rgatmaganligi o‘quvchini universitetlardagi ta’lim jarayonidagi moslashuvini uzoq cho‘zilishiga sabab bo‘lmoqda.

Millat, mamlakat, qolaversa, jamiyat ilmi-fani, madaniyati, ma’rifatini rivojlantirishga hissa qo‘shgan mashhur olim-u fozillarning ta’kidlashlaricha

⁴ Выдрин В.М. Введение в специальность 2-е переработанное издание. Москва «Физкультура и спорт» 1980 г. 120 с.

kitoblar birinchi bor o'qilishida tushunarli bo'lmasligi tabiiy hol ekanligi, uni tushunishni qiyinligi muallifning kamchiligi emas, kitobxonning saviyasini qayd qilingan asarga tayyor emasligi ekanligini birinchi kurs talabalari yodda saqlashlari lozim. Agar zaruriyat shu adabiyotdagi ma'lumotni olishni taqazo etsa u kitobga ikkinchi bor, uchinchi bor qaytish o'zining samarasini beixtiyor kuchaytiradi.

Adabiyotlar bilan ishlash talabadan o'zlashtirilishi lozim bo'lgan bilim vazifasini bajarish uchun surunkali o'tirib ishlash malakasini shakllantirishni talab qiladi. Talaba kitobni belgilangan o'qish madaniyatini shakllantirishi lozim. O'qiganidagi eng muhim muammoni anglashi, o'qiganini to'g'ri tushunishi, ma'lumot beradigan qismini o'zlashtirishdek xislatlarni o'zida tarbiyalashi taqazo etiladi.

O'quv rejasini tuzishda talaba asosiy o'quv adabiyotlarini bir soatda kamida 8-12 sahifa o'qishi lozimligi hisobga olib tuziladi. Qo'shimcha adabiyotlarni esa bir soatda kamida 30-40 sahifa o'qishi lozim.

Kitob bilan mustaqil ishlashda unio'qish ketma-ketligiga qat'iyon rioya qilish talabi mavjud. Ulug' rus fiziologi I.P.Pavlov o'rganilayotgan adabiyotni to'liq o'zlashtirmay turib navbatdagi adabiyotga o'tishni qat'iyon taqiqlagan. Bilimlarni zaxira qilish ketma-ketligi turg'un bo'lsagina bilimdonlik ortishini isbotlagan.

Xotira va mulohaza qilish kitob bilan ishlash orqali amalga oshiriladi. Bir xil muammoga oid bilimlarni turli adabiyotlarni o'rganish orqali o'zlashtirish o'zlashtirilgan bilimlarni kuchaytiradi turli xulosalar, mulohazalar qilish, fikr bildirish qobiliyatlarini takomillashtiradi.

Kitob bilan ishlash atamalar, tushunchalar, fanning maxsus terminlarini yozish uchun alohida daftar tutishni taqazo etadi. Kitob bilan ishlash har kim uchun individuallikni taqazo etadi. Bu birinchi kurs talabasining

o'qimishliligi, umumiy madaniyati, o'qiyotgan kitoblarining xili, qaysi yo'nalishdaligi bilan bog'liq.

Kitob bilan dastlabki tanishuv muhim ahamiyatga ega. O'qishni boshlashdan avval uni tematikasini, kim muallifligini, qachon chop etilganligi, darslikmi, qo'llanmami, maqolalar to'plamimi, so'ng so'z boshi yoki anotatsiya, yuibliografik xarakteristika o'rganiladi va so'ng kitobning matni oralatib o'qish yoki mukammal o'rganish orqali taxlil qilinadi.

Amaliy mashg'ulotlarga tayyorgarlik talabani oliy o'quv yurtlaridagi kitob bilan mustaqil ishlashning mashg'ulotlari - seminarlar, guruhli amaliy mashg'ulotlar, laboratoriyalar hamda sport pedagogik mahoratini oshirish mashg'ulotlari orqali amalga oshiriladi.

Talabani birinchi kursligidanoq mustaqil fikrlashga urgatishning ahamiyati katta. Qayd qilingan malaka seminar mashg'ulotlariga chuqurroq tayyorgarlik ko'rish orqali yuzaga keladi.

Seminar mashg'ulotlariga tayyorgarlik ta'lim tizimining boshqa shakllari bilan bog'liq bo'lib quyidagi etaplarda amalga oshiriladi: seminar mavzusi bo'yicha ma'ruzalar eshitish;

seminar rejasi bilan tanishish va ularga mansub adabiyotlarni tanlash; konspektlashtirishga tavsiya qilingan materialni o'rganish;

seminar savollari bo'yicha ma'ruzalar;

reja, tezis tayyorlash hamda seminarlarda faollik ko'rsatish etaplari nazarda tutiladi.

Maxsus adabiyotlar, fanlar, o'quv manbaalari bilan ishlash. Ma'ruzalar davomida seminar mavzusi bo'yicha savollar to'liq ochilmaydi. Ma'ruzada muhokama qilinadigan savollar chuqurroq o'zlashtiriladi yoki mavzuning faqat seminari uchun rejalashtirilgan adabiyotlarga tavsif beriladi. O'z navbatida bu adabiyotlarni talabani o'quv materialini, adabiyotlardagi zaruriy ma'lumotlarni sharhlashga o'rgatadi. O'quv mterialini sharhlashni

o‘zlashtirishdan avval bibliotekaning adabiyotlarning katalogida ishlash malakasiga talab qo‘yiladi.

Seminarlarga tayyorgarlik ertaga seminar mashg‘uloti degan kunda emas, mashg‘ulot topshirig‘ini olgan kundan boshlanadi. Ayrim talabalar seminarga tayyorgarlikni mashg‘ulotga bir yoki ikki kun qolganda boshlaydilar. Bu talabani ilm olishga yuzaki munosabatda bo‘lishga odatni shakllantiradi. Bir yoki ikki kun seminar materialini chuqurroq o‘rganishga imkon bermaydi. Bu bilan talabada kunlik o‘quv faoliyatini tartibsiz rejalashtirishga odatni yuzaga keltiradi.

Universitetning ARM ning elektron ma’lumotlar bazasidan adabiyot axtarish metodikasini o‘zlashtirishi lozim. Qolaversa, har bir biblioteka ARM bazasidan tashqari, o‘zining bibliotekaning barcha adabiyotlarini o‘zida mujassamlashtirgan, an’anaviy tizimga solib guruhlangan katalogi hamda alfavit asosidagi tizimga solingan adabiyotlar katalogi (ro‘yxati) orqali, ular uchun yaratilgan bazani shakllantirilgan ligi bilan bog‘liq.

Nazorat savollari

1. O‘quv rejasi
2. Fan dasturi tushunchasi
3. Darslik
4. O‘quv qo‘llanmasi
5. Qo‘shimcha adabiyotlarning tavsifi
6. Kurs ishi
7. Referat
8. ARM bazasidagi adabiyotlar bilan ishlash
9. Tizimli va alfavitli kataloglar bilan ishlash.

V BOB. O‘QUV REJASIDA SPORT PEDAGOGIKASI FANLARI, MAMLAKATIMIZ SPORTI KLASSIFIKATSIYASI, UMUMIY QOIDALAR, RAZRYADLAR VA UNVONLAR BERISH, TALABLAR VA ME‘YORLARI

5.1. Sport pedagogikasi fanlari mamlakatimiz sport klassifikatsiyasida

Ma'lumki sport pedagogikasi fanlari mazmunida sport atamasi yetakchi atamalardan biri sanaladi. Lotincha so'zligi, ma'nosi nimalardan iboratligini oldingi boblarda berdik. Sport pedagogikasi fanlari tarkibidagi O'zbek sporti klassifikatsiyasining mazmuniga kiruvchi umumiy ta'lim o'quv muassasalari davlat dasturiga kiritilgan basketbol, voleybol, qo'l to'pi, futbol, suzish, kurash, yengil atletika, gimnastika, shashka fanlari o'quv materialini kasbiy tayyorgarlik sifatida o'rganish nazarda tutiladi. Bufanlardan ma'ruza va amaliy mashg'ulotlar o'tkazilishi va "Sport mahoratini oshirish" bakalavr ta'limi tizimining asosini tashkil etadi.

O'quv yilining har bir semestri uchun o'qitilishi rejalashtirilgan qayd qilingan fanlar bo'yicha birinchi kurs talabasining mavjud amaliy malakalarini aniqlash mutaxassislikga kirish fanining asosiy maqsadi hisoblanadi.

Bo'lajak jismoniy madaniyat va sport mutaxassisini maktab jismoniy tarbiya dasturining mazmunidagi fanlar bo'yicha bakalavr ta'limini sohibiga aylanganda so'ng qayd qilingan sport turlari bo'yicha kamida ikkinchi sport razryadiga ega bo'lishi kasbiy tayyorgarlikning asosiy talablaridan biriga aylanishi shu kunning talabi.

Fanlar bo'yicha belgilangan ma'ruza va amaliy mashg'ulotlar maktablarda talabalar uchun tashkillanadigan malakaviy amaliyotlargacha o'qitib bo'linishi, amaliy malakalarini takomillashtirishda sport mutaxassisligini uchun ular yarim yillik davomida tizimli rivishda davom ettiriladi. Bu qisqa davrda o'qitish jarayonining hamma shakllari mustaqil

ishlashni tashkil etish ishlari bilan uzviy bog‘lab ko‘rgazmali qurollar va texnik vositalaridan foydalaniladi. Bu talabalarga ilmiy-nazariy bilimlar asoslarini egallashda ko‘maklashish, ularni har bir fan sohasida mustaqil fikr yuritishga o‘rgatish, ularda dunyoqarashni shakllantirish, olingan bilimlarni hayotga tadbiiq qilish va tadqiqotchilarga xos bo‘lgan ko‘nikmalarni hosil qilish borasida talay ishlarni amalga oshirishdan iboratdir.

Har bir semestr davomida o‘zlashtirishni hisobga olib borish va kontrol qilish talabalarni sinov hamda attestatsiyalarga puxta tayyorlashga yo‘naltirishda muhim rolh o‘ynaydi. Semestrlar oxirida talabalarning bilim va malakalarni o‘zlashtirish darajalari sinov va attestatsiya qilish yo‘li bilan baholash esa o‘zlashtirishni hisobga olishning yakunlovchi bosqichi hisoblanadi. Chunki bungacha talabalarning bilimi qisman ma‘ruza jarayonida ham sinab ko‘riladi. Uni to‘laroq sinab ko‘rish esa seminar, amaliy mashg‘ulotlar, kollektivium vaqtida amalga oshiriladi. Shubhasiz, ushbu davrda bir necha og‘zaki va yozma kontrol ishlar o‘tkaziladi.

Sinov dars vaqtida ham, darsdan tashqari soatlarda ham o‘tkazilishi mumkin. Uni attesstatsiyaga aylantirib yuborish ham maqsadga muvofiq emas. Sinov paytida gruppadagi hamma talabalarning darsxonada bo‘lishi va kursdoshlarining javoblarini diqqat bilan tinglashi umumiy qoida mezoniga kiradi.

Ayrim talabalarning o‘zlashtirish natijalari ma‘lum bo‘lsa, ular qo‘shimcha savol-javoblarsiz sinovdan o‘tkaziladi. Bu to‘g‘ri, sinalgan sinovdir. Talabalarning bilimi asosan so‘rash orqali aniqlanadi va sinovdan o‘tkaziladi. ayrim talabalarda ulgurmovchilik aniqlansa, u holda o‘zlashtirmovchi talabalarga yana qo‘shimcha tayyorgarlik ko‘rib kelish tavsiya qilinadi.

Ma‘ruza va amaliy mashg‘ulotlarga ayrim hollardagina qatnashib, boshqa vaqtlarda ikkinchi darajali ishlar bilan shug‘ullanib yuruvchilar ham,

kam bo'lsa-da, uchrab turadi. Bu achinarli holdir. Ming afsuski, bunday talabalar yuqori kurs talabalari orasida ham uchraydi va ular turli yo'llar bilan sinovdan "o'tish"ga harakat qiladilar. Bu toifadagi talabalarga o'tilgan ma'ruza va amaliy mashg'ulotlarning bayonnomaini to'la ko'chirib olmaganlarigacha va zururiy adabiyotlarni ishlab chiqmagunlarigacha sinovga ruhsat berilmasligi lozim. Bu umumiy va qathiy talab bo'lib, barcha talabalar uchun bir xil ahamiyat kasb etadi.

Tayyorgarlikni muntazam amalga oshirish uchun, dastavval sessiyaga kiritilgan fanlarni va ularning o'tkazilishini muddatlarini aniqlab olish lozim. Demak, asosiy tayyorgarlik ishlari ham sessiyagacha bo'lgan davrda amalga oshirilishi zarur. Bunday attestatsiya sessiyasi davrida ham tayyorlansa bo'lar ekan, degan xulosa chiqarmaslik lozim. Chunki attestatsiya sessiyasi vaqtida attestatsiyalarga tayyorlanishining o'ziga xos xususiyati bor. Bu xususiyat shunday iboratki, har bir talaba sessiya davrida o'quv yili davomida puxta o'zlashtirib kelingan materiallarni takrorlaydi, ularni aniqlashtiradi va tartibga soladi, so'ngra yangi ma'lumotlar bilan tanishib chiqadi.

Maslahatlar(konsultatsiyalar)ni attestatsiya biletlari bo'yicha o'tkazish yaramaydi. Chunki biletlar bo'yicha takrorlab chiqish puxta o'zlashtirish prinsipini buzadi va shu fan sohasidagi asosiy muammoli masalalar hal etilmay qoldi. Chunki biletlardagi savollar dasturdagi hamma materiallarni qamrab olmaydi.

O'quv dasturi bo'yicha maslahat o'tkazish esa kutilgan natijalarni bera oladi. Tayyorgarlik ko'rishda ma'ruza bayonnomai, darsliklar, o'quv qo'llanmalari, seminar materiallari va boshqalardan ham foydalanish yaxshi natija beradi. Ammo bunda boshqa bir talabaning bayonnomaidan foydalanish qo'pol xatolarning sodir bo'lishiga olib kelishi mumkin. Chunki bayonnomani yozgan kishi o'zi uchungina muhim bo'lgan momentlarga

ehtibor bergan bo‘ladi, ayrim manbalarni o‘qish lozimligini belgilaydi, belgilar esa hamma vaqt hamma uchun tushunarli bo‘lavermaydi.

Attestatsiyalar semestr, kurs va attestatsiyalarini deb uchga bo‘linadi. Semestr attestatsiyai mahlum bir fan yoki uning biror bo‘limi yarim o‘quv yili davomida o‘tib bo‘lingandan so‘ng tashkil etiladi. Kurs attestatsiyai esa u yoki bu kursning, yahni fanning to‘la o‘tib bo‘lingandan so‘ng qabul qilinadi. Semestr va kurs attestatsiyalarini ma‘ruza va amaliy mashg‘ulotlarni o‘tkazgan o‘qituvchilar-professorlar, dotsentlar va katta o‘qituvchilar qabul qiladilar. Ma‘ruzalarni o‘qish va attestatsiyalarni qabul qilish assistentlarga topshirilmaydi.

Attestatsiyalarning topshirilishi uchun sessiya belgilanib, bu davrda ma‘ruza va amaliy mashg‘ulotlar to‘la ravishda to‘xtatiladi. Har bir fanni qayta tayyorlash, ba‘zi adabiyotlarni takror o‘qib chiqish uchun har bir attestatsiyaga bir necha kundan vaqt ajratiladi. Attestatsiya sessiyasiga kirgan fanlar uchun necha kundan vaqt ajratish gruppalariga havola etiladi va ajratilgan vaqt dekanat yoki kafedra tomonidan rasmiylashtiriladi. Shu asosda dekanat attestatsiyalarini topshirish bo‘yicha jadval tuzib, uni e‘lon qiladi.

Attestatsiya har bir talaba uchun jiddiy sinov hisoblanadi. Attestatsiyaga mo‘ljallangan o‘quv zallari va kabinetlar toza, barcha gigiyena talablariga javob beradigan darajada bo‘lishi shart. Talaba hamma savollarga javob berib bo‘lmaguncha, o‘qituvchi gap qo‘shmasligi va attestatsiya topshiruvchiga erkinlik yaratishi kerak. Agar ayrim savollarga chala javob berilsa, u holda o‘qituvchi bilet savollariga qo‘shimcha tarzda aniqlik kiritishi mumkin. asosiy va qo‘shimcha savollarning barcha javoblarini umumlashtirib, bitta baho chiqariladi hamda bu baho talabaga shaxsan e‘lon qilinadi. Agar talaba attestatsiya topshiruvchi o‘qituvchiga norozilik bildirsa, attestatsiya oluvchi

yoki assistent qo‘shimcha savol beradi. Bunday vaqtda javoblar asosida talabning bahosi bir gal oshiriladi yoki pasaytiriladi.

Shunday qilib, o‘quv yili davomida ikki marta talabalarning olgan bilimlari sinov va attestatsiya olish yo‘li bilan sinab ko‘riladi: har bir semestr uchun talabalarning sinov daftarchalariga sinov “zachyot” deb va attestatsiya esa to‘rt ballik tizim asosida yoziladi.

O‘quv semestrlari vaqtida sinovdan o‘ta olmagan va attestatsiyani topshira olmagan talabalardan sessiya davrida sinov-attestatsiyalarni qayta qabul qilmasdan, faqat sessiyadan keyingina, qayta tayyorgarlik ko‘rilgach, bir oygacha muddat ichida qabul qilinishi belgilangan qoidadir. Sessiya vaqtida sinov yoki attestatsiyani topshirishga ruhsat berish tegishli qoidalarni buzish deb hisoblanadi.

Talaba, eng avvalo, sessiya davrida fanlardan qoniqarsiz baho olmaslik uchun dastur materiallarini talablar darajasida o‘zlashtirib olishga harakat qilishi lozim. Shunga qaramasdan, ayrim fanlardan qoniqarsiz baho olib qolsa, hech qanday ruhan ezilmasdan, o‘qituvchining ko‘rsatmasiga muvofiq fan materiallarini mustaqil ravishda takrorlashga, uni etarli darajada o‘zlashtirib olishga harakat qilishi lozim. Talaba o‘tilgan fanlarning materiallarini yuzaki o‘zlashtirishga odatlanmasligi, aksincha, uni chuqur, fundamental egallab olishga harakat qilishi, kelgusida xalq xo‘jaligining barcha sohalarida zamon talablari bilan doimo hamnafas bo‘lib, yurishi kerak. Chunki davr, ilm-fan taraqqiyoti shuni taqozo etadi.

Har bir semestr davomida talabalarning materiallarni o‘zlashtirib olishi professor-o‘qituvchilarning malakasi, o‘quv materiallarini bayon etish mahorati va ilm-fan bobidagi tajribasiga ham bog‘liqdir. Chunki Oliy ta’lim o‘qituvchisi ham ajoyib olim, ham mohir pedagogdir. Har bir shogird o‘z ustozlarining izidan borib, uning g‘oyaviy e‘tiqodini, ish uslubiyasini o‘ziga singdirib boradi.

Ayrim Oliy ta'lim o'qituvchilarining sinov va attestatsiyani o'rtaga ko'ndalang qo'yib, talabalarga do'q-po'pisa qilish yo'li bilan ularni ma'ruza va amaliy mashg'ulotlarga jalb etaman, deb urinishlarini ijobiy baholab bo'lmaydi. Ayrim o'qituvchilar esa o'zlarining obro'larini "oshirish" maqsadida bahoni oshirib qo'yishga harakat qiladilar. Bu esa g'ayritabiiy bo'lib, o'qituvchining prinsipial emasligidan dalolat beradi. Ba'zan esa baho kategoriyasi buziladi. Natijada talabaning qoniqarli javobiga qaramasdan, "keyin kelasiz", "o'qib keling" deb oylar davomida sudrab yurish hollari ham uchrab turadi. Bunday qilish o'rniga qoniqarsiz baho olgan talabaga individual topshiriqlar berib, kafedra tomonidan helgilangan grafikka muvofiq sinov va attestatsiya qabul qilish maqsadga muvofiqdir. Attestatsiya paytida asabiylashishdan saqlanish lozim. Bu esa o'qituvchi bilan student o'rtasidagi samimiylikni ta'minlashga xizmat qiladi. Bu qat'iy mezonning har qanday sharoitda saqlab qolinishiga erishish kerak.

Oliy ta'limdagi baho hamma vaqt obyektiv bo'lib, talabalarning bilim darajasini o'zida aks ettirgan bo'lishi kerak. Buning uchun hamma o'qituvchilar bir xil baho mezonlariga rioya qilishlari talab etiladi. Attestatsiyalarda baho qo'yish me'yori esa kafedrada muhokama qilinib, tasdiqdan o'tgan bo'lishi lozim. Bu ish kafedra mudiri tomonidan amalga oshiriladi.

Davlat attestatsiyalarini ham dastur materiallari bo'yicha tuzilgan biletlar asosida o'tkaziladi. Har bir biletida uchtdan savol bo'ladi. Attestatsiya paytida o'quv dasturlaridan foydalanishni yo'lga qo'ymoq lozim, bu talabalarning o'z bilimlarini tizimga solib bayon etishni osonlashtiradi, ayrim holatlarni xotiraga olishga yordam beradi. Oliy ta'limni bitiruvchi har bir talaba savol yuzasidan o'z bilimini to'la bayon etib bo'lguncha komissiya a'zolari tinglab turishi Oliy ta'lim qoidalariga to'la mos keladi, so'ngra savollar berish mumkin.

Studentning attestatsiyadagi javobi materialni yodlab, mexanik tarzda qayd etish, alohida uzuq-yuluq faktlarni sanab o'tishdan iborat bo'lmasligi lozim. Shu sababli, o'qishning birinchi sharti mavjud qoidalarni yodlab olish bo'lmay, balki masalani chuqur o'rganish, uning asl ma'nosini tushunib olishdir.

Joriy attestatsiyalarning to'la obyektiv o'tishida assistentlarning ham roli kattadir. Assistent kafedra majlisida tayinlanadi. Baho to'rt ballik tizim bo'yicha qo'yiladi: a'lo, yaxshi, qoniqarli va qoniqarsiz. Qoniqarsiz baho sinov daftarchasiga qo'yilmaydi. Umumiy qoidaga muvofiq savollarga berilgan javobni tinglab, umumiy baho chiqarmaguncha sinov daftarchasidagi olidingi baholarni ochib ko'rmaslik lozim. Attestatsiya qabul qilish etikasi shuni taqozo etadi.

Keyingi yillarda ko'pgina oliy yurtlarida o'qitish va attestatsiyalar olish jarayonida texnik vositalardan foydalanish tobora ko'proq joriy etila boshlandi. Bu, shubhasiz, fan-texnika taraqqiyoti bilan bog'liq hodisadir.

Sinov va attestatsiyalar faqat bilimni tekshirib ko'rish bilangina cheklanib qolmasdan, balki o'rgatish va tarbiyalash vositasi ham hisoblanadi. Sinov va attestatsiyalarni qabul qilish me'yorlari tobora to'ldirilib, borilishi kerak. Attestatsiya faqat talabaning xotirasini sinab ko'rish vositasi bo'lib qolmasligi uchun haqiqiy bilim va ko'nikmani aniqlash yo'llarini ishlanishi lozimdir. Bilim esa nafaqat xotira bilan, balki butun bir ish tizimi malakaning chuqur mohiyatini anglab olish bilan aniqlanadi. Sinov va attestatsiyalarda ayrim shakl tomonlar ham yo'q emas. Chunki talabalar a'lo, yaxshi, hech bo'lmaganda, qoniqarli baho olishga harakat qiladilar. Attestatsiyaning vazifasi esa, talabalarning amalda o'zlashtirib olgan, esida saqlab qolgan bilimni aniqlashga qaratilgan bo'lib, ularning attestatsiya davrigacha hali o'zlashtira olmagan materiallari, ularni qanday qilib egallab olishlari kabilar diqqatdan chetda qoladi.

Ko‘rinib turibdiki, o‘zlashtirishga erishish, uni hisobga olib borish, talabalarni attestatsiyalarga puxta tayyorlash bir-birlari bilan uzviy bog‘liqdir.

5.2. Sport pedagogikasi fanlarining asosiy tushunchalar

Fanning atamalari, yetakchi tushunchalari har bir o‘quv adabiyotining predmeti mazmunini to‘laqonli tushinish uchun imkon yaratadi. Fanning asosiy bilimlari va tushunchalarida uning nazariy asoslari mujassamlashadi. Tushunchaning ta‘rifi mavjud bo‘lsa u to‘liq tushuncha deb hisoblanadi va boshqa atamalardan farqlanadi.

“Voleybol” sport pedagogikasi faniga oid maxsus adabiyotlarning tahlili orqali uning asosiy tushuncha va atamalarining turli tumanligi, ularni jismoniy madaniyat ta‘limida qo‘llash uchun to‘liq ta‘riflariga oid davlat tilidagi adabiyotlarni uchratmadik. Shuning uchun ham voleybol sport o‘yini mutaxassislari – trenerlar, o‘yinchilar va boshqa soha mutaxassislarining ilmiy tadqiqotlari, maxsus ilmiy uslubiy adabiyotlarini yaratishda o‘yinning atamalar va tushunchalarni tizimga solish, uni ta‘lim jarayonida qo‘llashning yagona, ilmiy nazariy asoslangan va tizimini yaratish dolzarbligini ko‘rsatib qo‘ydi.

Voleybolchilarning o‘yin faoliyati - raqibi ustidan belgilangan qoidalarga rioya qilgan holda g‘alabaga erishishga qaratilgan, ong bilan boshqariladigan, ichki-ruhiy, qarama-qarshilik sharoitida raqib ustidan g‘alaba qozonishga yo‘naltirilgan, tashqi ko‘rinishidan tamoshabop - jismoniy faollikdir.

Voleybolchilarning musobaqa faoliyati - rasmiy musobaqalar sharoitidagi o‘yin qoidalariga rioya qilib o‘tkaziladigan faoliyatidir.

O‘yinning usullari –uning qoidalari asosida voleybol uchun muvofiq harakatlar ko‘rinishidagi faoliyatidir. Ular hujum va himoya usullari deb farqlanadi.

O‘yin texnikasi - voleybol o‘yini va musobaqa faoliyati uchun o‘yin texnik elementlarini o‘yin qoidasiga mos, katta mushaklar zo‘riqishsiz ijrosi orqali ko‘zlangan maqsadga oson erishish jarayonidir. Voleybolchilarning texnik tayyorgarligi o‘yin texnikasini mukammal o‘zlashtirishga, o‘yin va musobaqa faoliyatidagi texnik elementlarni – to‘p uzatishlar, qabul qilishlar, hujum, himoyada o‘ynash, to‘pni o‘yinga kiritish malakalarni shakllantirishga mansub pedagogik jarayondir.

Taktik harakat – o‘yin texnikasidan yakka o‘yinchi yoki jamoaning ayrim alohida o‘yinchilari yoki jamoaning barcha a‘zolari ishtirokida raqibiga qarshi qo‘llaydigan faoliyat va reja elementlarini ijrosidir.

O‘yin taktikasi - bu raqib ustidan g‘alaba qozonishga qaratilgan, oldindan sport treneri bilan birga jamoaning o‘yinchilarini individual texnik va maxsus jismoniy tayyorgarligini hisobga olib raqibga qarshi g‘alaba uchun qo‘llanadigan harakatlari majmuidir.

Taktik tayyorgarlik – bu jamoaga qarshi o‘ynayotgan raqib jamoasi o‘yinchilarining harakatlarini qiyinlashtirish, har bir ochko uchun kurash natijasini o‘zining foydasiga hal qilishdek vazifalarni nazarda tutadi.

Voleybolchilarning jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va funksional imkoniyatlarini oshirish, tayanch-harakat tizimini mustahkamlash, o‘yin ko‘nikmalarini samarali o‘zlashtirishni ta‘minlash va o‘yin harakatlarining yuqori ishonchliligiga hissa qo‘shishga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Voleybolchilarning integral tayyorgarligi - bu voleybolchilarni texnik, taktik, intellektual va jismoniy tayyorgarligi trenirovkalarining ta‘sirini o‘yin va musobaqa jarayoniga integratsiyasining effekti uchun yo‘naltiriladi.

Voleybolchilarning psixologik tayyorgarligi - voleybolning o‘ziga xos xususiyatlariga mos keladigan va sportchilarning shaxsiyatini shakllantirishga va musobaqa faoliyatining yuqori ishonchliligiga hissa qo‘shadigan axloqiy, irodali va aqliy fazilatlarni tarbiyalash.

Voleybolchilarni nazariy (intellektual) tayyorlash – trenirovka mashg‘ulotlari va musobaqalarda yuqori samara beruvchi maxsus bilimlar bilan qurollantirish faoliyati hamda dunyoning mashhur voleybolchilarining namunaga arzigulik xislatlari va boy tajribasini o‘qitishni o‘z ichiga oladi.

Voleybolchilar trenirovkasi - o‘yinchini tayyorlash tizimi mashg‘ulotlarining tarkibiy qismi bo‘lib, o‘yinning usullari va taktik faoliyatlar, texnik-taktik mahoratni takomillashtirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, ayrim o‘yinchilarni individual xususiyatlariga mansub o‘yin ko‘rsatish qobiliyatlarini rivojlantirish, yuqori natijalarga erishish uchun ma’naviy-ma’rifiy fazilatlarini tarbiyalashdek pedagogik jarayondir.

Trenirovka faoliyati - trenirovka mashg‘ulotining maqsadiga erishish uchun trener va murabbiy va voleybolchilar (o‘yinchilar) ning birgalikdagi faoliyatidir.

Trenirovkaning tuzilishi: trenirovkaning dastlabki vazifalari mashg‘ulotlarning tuzilishini dastlabki(boshlang‘ich) tarkibiy qismi hisoblanadi; kompleks vazifalar trenirovka mashg‘ulotlari hisoblanadi; ikki yoki undan ortiq o‘quv mashg‘ulotlari mikrosikllarni tashkil qiladi; bir nechta mikrosikllar mezosikl hosil qiladi; mezosikllar, makrosikllarni hosil qiladi (yarim yillik yoki yillik); bir necha yillik sikllar ko‘p yillik siklni tashkil qiladi.

Trenirovka mashg‘uloti yuklamas i- mashg‘ulotning tarkibiy qismi (komponenti), mashg‘ulotlar paytida voleybolchilarning tanasiga ta’sirning miqdoriy o‘lchovini aks ettiradi. Jismoniy yukning kattaligi uning intensivligi va hajmi bilan belgilanadi. Ta’lim vositalarining xarakteri (mutaxassislashtirilganligi, yo‘naltirilganligi, qiyinligi) muhim ahamiyatga ega.

Sport musobaqalari - voleybolchilarni tayyorlash tizimining tarkibiy qismi; bir tomondan, ular voleybolchini tayyorlash maqsadi va uning

kriteriyalarining samaradorligini mezoni bo'lib xizmat qilsa, ikkinchi tomondan, musobaqa tayyorgarligi uchun maxsus samara beruvchi vositadir.

Musobaqa faoliyati – voleybolchilarni tayyorlash tizimining tarkibiy qismi va murabbiyning rasmiy musobaqalar sharoitida mashg'ulot effektlarini samarali amalga oshirish uchun birgalikdagi faoliyati. O'z mazmuniga ko'ra, bu faoliyat jamoadoshlarning individual harakatlari va o'zaro bir-biri bilan uyushib raqib o'yinchilarining individual va jamoaviy kurashiga qarshi o'yin ko'rsatishi bilan harakterlanadi.

Voleybolchilarning musobaqa faoliyatining tuzilishi - bu ikki jamoaning sportchilari tomonidan raqiblar bilan to'qnashuvning o'ziga xos sharoitlarida amalga oshiriladigan hujum va mudofaa harakatlaridan, texnik va taktik tayyorgarlik mahorati elementlarini g'alaba uchun qo'llash jarayonidir. Musobaqa strukturasi komponentlari o'zaro bog'langan ikkita qarama-qarshi jamoaning raqobatining faoliyatining yaxlit birligini tashkil qiladi.

Musobaqa yuklamasi - belgilangan vaqt ichida o'yinlar soni bilan ifodalanadigan musobaqa faoliyati hajmi.

Voleybol musobaqalarining tuzilishi – mahorat darajasi bo'yicha yoshiga qarab tartibga solingan, qayd qilingan belgilari miqyosi(masshtabi)dagi musobaqalarning turlari.

Boshqaruv - ma'lumotlarni qabul qilish, uzatish va qayta ishlash, qarorlarni ishlab chiqish va qabul qilish,amalga oshirish asosida voleybolchilarni tayyorlash tizimi maqsadlarini hal qilishni ta'minlash jarayoni. Voleybolchilarni tayyorlashni boshqarish, jamoa va individual o'yinchilarni tayyorlash va raqobat faoliyatini boshqarishni taqsimlash.

Rejalashtirish- voleybolchilarni tayyorlash tizimining harakat yo'nalishini tanlash va yakuniy maqsadga erishish uchun vosita va usullarni tizimga solish va ijrosini amalga oshirishni vaqtini belgilash jarayoni;

Belgilangan davr uchun faoliyat mazmunini amalga oshirishni oldindan belgilash.

Nazorat – voleybolchilarni belgilangan yo‘nalishi tayyorgarligi bo‘yicha oldindan rejalashtirilgan vazifalarini bajarilishi holatini o‘rganish, qo‘yilgan maqsadni amalga oshirish bo‘yicha ma‘lumotlarni tayyorlash, rejalashtirilgan maqsadni ijrosini muvofiq kelishini ta‘minlashga qaratilgan jarayon, ya‘ni. olingan ma‘lumotlar asosida maqsadga erishish uchun o‘qitish tizimining tarkibiy qismlarining muvofiqligini aniqlash.

Sportchilarni tanlash - voleybolchilarni tayyorlash tizimining tarkibiy qismi bo‘lib, voleybol bo‘yicha o‘yinchining qobiliyati, organizmining xususiyatlarini trenirovkalar, musobaqa faoliyatda samaradorligini yuqoriligiga qarab tanlanadi.

5.3. Voleybol sport pedagogikasi fanining tavsifi

Voleybol tabiatan sport o‘yinlariga mansub. O‘yin g‘oyasiga ko‘ra, u to‘pni yerga tushirmay o‘ynaladigan o‘yinlar bo‘limiga kiradi.

O‘yinning maqsadini yunalishiga ko‘ra o‘yinlar qo‘yidagilarga bo‘linadi:

- a) klassik voleybol olti o‘yinchiga olti o‘yinchi qarshi o‘ynaydi.
- b) plyajlarda o‘ynaladigan voleyboli 2x2;
- v) mini-voleybol;
- d) ommaviy voleybol.

Klassik voleybol (6x6). Musobaqalar maydonning tepasi yopiq joylarda (sport zallari, sport majmualar) va ochiq joylardagi maydonlarda o‘tkaziladi. O‘yinda bir vaqtning o‘zida 6 kishidan iborat ikkita jamoa ishtirok etadi. Musobaqalar belgilangan o‘yin qoidalariga muvofiq o‘tkaziladi. 1964-yildan beri Olimpiya sport dasturiga kiritilgan. O‘yin jarayoni o‘yinning texnikasi, taktikasi, strategiyasining yuqoriligiga bog‘liq. Qayd qilingan

komponentlarsiz jamoalarning uchrashuvlarini tamoshagirligi yuqori bo‘lmaydi.

O‘zbek voleyboli yuqori razryadlilar vleyboli sirasiga kirib – mamlakat terma jamoasi, super ligasi jamoalari musobaqalari hozirgi kunda shu tur uchun ma’sul hisoblangan federatsiyalarning viloyat terma jamolari va mamlakat Oliy o‘quv yurtlarining talabalari “Universiadasi musobaqalari” o‘tkaziladi va unda ishtirok etadilar.

Terma jamoalarimiz va klub jamoalari (ayollar va erkaklar) Olimpiya o‘yinlari, Jahon va Evropa chempionatlarida, Jahon kubogida, Jahon ligasida (erkaklar) va Gran-pri (ayollar)larida hozircha qatnashganlari yo‘q.

Mahorati yuqorilar voleyboli mamlakat jismoniy madaniyat tizimining muhim qismidir. U maktablarda, universitetlarda, o‘smirlar sport maktablarida, ommaviy voleybol tarzida majburiy jismoniy tarbiya vositasi va ular bilan birga ijtimoiy funksiyalarni bajaradi:

- har tomonlama bilimli shaxsni kamol toptirishga hissa qo‘shadi, Olimpiya o‘yinlari, jahon chempionatlarida yuksak o‘rinlar uchun kurashda fuqarolik ongini tarbiyalashga hissa qo‘shadi, mamlakat nufuzini mustahkamlaydi, aholining turli qatlamida ongni tarbiyalashga yordam beradi; o‘z davlatidan g‘ururlanish, fuqarolik tuyg‘usi va o‘zini o‘zi anglash tuyg‘usini shakllantiradi;

- yoshlar o‘rtasida voleybol o‘yinini ommalashtirishga targ‘ibot va tashviqoti vositasi vazifasini bajaradi;

- aholini keng qatlamini bo‘sh vaqtini va madaniy hordiq chiqarishini tashkil etishga ko‘maklashadi;

- xalqlar o‘rtasida tinchlik va do‘stlik g‘oyalarini keng targ‘ib etadi, shuningdek, davlat nufuzini mustahkamlaydi.

2. Sport zaxiralarini tayyorlash - o'smirlar sport maktabida, voleybol bo'yicha o'smirlar va yoshlar terma jamoalarini nufuzli sport musobaqalariga xalqaro turnirlarga tayyorlash.

BO'SMlari jamoalari (turli yosh guruhleri) mintaqaviy musobaqalarda, O'zbekiston chempionatlarida ishtirok etish uchun va klub jamoalarida mashg'ulotlarni to'ldirish uchun asosiy baza hisoblanadi.

Plyaj voleyboli 2x2. 1940-yilda Qo'shma Shtatlarda yuzaga kelgan. 1996-yildan beri Olimpiya sporti. Mamlakatimizda shu kunlarda talab darajasida rivojlangan deb ayta olmaymiz.

O'yinlar qumdagi 8x16 m kortlarda o'ynaladi, uning qatlami 40 sm gacha bo'lishi kerak. To'ring balandligi 6x6 o'yini o'lchamida. Dunyoning ba'zi mamlakatlarida 3x3 voleybol o'yini ommalashmoqda.

Mini voleybol. Maktab o'quvchilarining salomatligini mustahkamlash va jismoniy mashqlar va voleybolga qiziqishni uyg'otish vositasi. 7 - 12 yoshdan katta bolalar uchun tavsiya etiladi.

O'yinlar 9x12 m maydonda har bir jamoada 6 nafardan o'yinchi bilan o'tkaziladi. To'ring balandligi 2 m, u yengil to'p bilan o'ynaladi (og'irligi 200 g gacha).

Mini-voleybol musobaqalari ham maktab o'quvchilarini BO'SM larda mashg'ulotlarga saralash vositasidir.

Ommaviy voleybol. Oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlarida, umumta'lim maktablarida, Qurolli Kuchlarda, havaskor jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish va sport-ommaviy ishlarda o'stiriladi. Ular 6x6 voleybol qoidalariga muvofiq o'ynaydilar (ba'zi daqiqalarda o'yin o'ynaydigan jamoalar va hakamlar hay'atining roziligi bilan) soddalashtirilgan qoidalarga muvofiq) o'tkazilishi ham mumkin.

O'yin salomatlik va jismoniy rivojlanishni yaxshilashning juda samarali vositasidir.

Voleybolda barcha harakatlar tabiiy bo'lib, yugurish, sakrash, uloqtirishga asoslangan bo'lib, bu kuch, chaqqonlik, chidamlilik, moslashuvchanlikni rivojlantirishga yordam beradi. O'yin tayanch-harakat tizimida sifat o'zgarishlarini keltirib chiqaradi. O'yindagi sakrashlar suyak tizimini mustahkamlaydi, bo'g'inlar harakatchanligini oshiradi, kuch va mushaklar egiluvchanligini oshiradi.

O'yin faoliyati tananing barcha funksiyalarini yaxshilashga yordam beradi. To'p bilan doimiy munosabatda bo'lish periferik ko'rishni yaxshilaydi, vizual va eshitish signallariga javoban haraat reatsiyalarini rivojlantiradi, mushaklarning sezgirlikini va mushaklarning zo'riqishi va bo'shashishini tez o'rin almashishi qobiliyatini rivojlantiradi.

O'yin davomida his-tuyg'ularni namoyon etilishi: xis - hayajon tufayli nafaqat jismoniy rivojlanish, balki aholining barcha qatlamlari uchun faol dam olish vositasi rolini o'ynaydi.

NAZORAT SAVOLLARI

1. Sport pedagogikasi fanlari mamlakatimiz sport klassifikatsiyasida (umumiy qoidalar, razryadlar va unvonlar berish, talablar va me'yoriy normalar);
2. Sport razryadlari.
3. Unvonlar uchun zaruriy-mehyoriy hujjatlarni tayyorlash va rasmiylashtirish.
4. Attesstatsiya.
5. Razryadlar va unvonlar berish.
6. talablar va mehyoriy normalar, sport razryadlari, unvonlar uchun zaruriy-me'yoriy hujjatlar.
7. **Mavzu bo'yicha testlar**

- 8. 1.Mamlakatimizda Prezidenti qaysi yig'ilishda sport o'yinlarga yoshlarni jalb qilishga e'tibor pastligi haqida gapirdi?**
9. A) "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi" 2017 yil 3iyul dagi qarorida
10. B) "Professional ta'lim tizimini yanada takomillashtirishga doir qo'shimcha chora - tadbirlar to'g'risidagi" farmonida. 2019y. 6sentyabr

Mavzu bo'yicha testlar

1.AQSH ning Masachutes shtatidagi Xolioke shahri sport o'yinlaridan qaysi birini paydo bo'lishiga sababchi bo'lgan?

A) basketbol B)voleybol S)qo'l tupi D) regbini

2. Uilyam Dj.Morgan sport o'yinlaridan qasi birining asoschisi?

A) AQSH futbolini B)basketbolni; S)voleybol; D) regbini

3. AQSHning xristian yoshlari Assosiatyasi (YMCA) kolleji jismoniy madaniyat va sport tarixiga qanday ishi bilan kirgan?

- A) hali o'yin deb nom olmagan o'yinni ilk bor o'ynalishi bilan
B) tennis setkasini sport zalida 197 sm.ga ko'tarib tortib basketbol to'pi kamerasini uning ustidan u tomonga va bu tomonga oshirib o'ynashi bilan
S) Xristian yoshlarini mashhur bo'lib ketgan sport turini yaratgani bilan
D) Uilyam Dj.Morganni dunyoga tanitganligi bilan

4. Vatan urishidan so'ng 1947-yili tashkillangan Xalqaro Voleybol federatsiyasi birinchi kongressi qaysi shaharda o'tkazilgan?

A) Budapeshtda V) Moskvada S) Tokioda D) Parijda

5. Voleybolda bir necha kishi bir bo'lib qo'yadigan blok(gruppavoy)ni dastlab o'yinda qo'llanishi nechanchi yillarga to'g'ri keladi?

A) 1930-yilga B)1939-yilga S)1920-yilga D)1947-yilga

6. Voleybol bo'yicha jahonda birinchi bo'lib tuzilgan xalqaro tashkilot qaysi mamlakatda tuzilgan?

A) Chexslovakiyada B) Polshada
S) Yugoslaviyada D) Italiyada

7. Marselda o'tkazilgan 1951-yildagi kongresdan so'ng o'yin qoidasida qanday o'zgarishlarga ruxsat brildi?

A) taym-autlarga, o'yinchi almashtirishga, o'yinni 5 partiya o'ynashga
B) salomlashgani maydonga chiqishga, tanishishga
S) qoidani bo'zganligini e'lonidan so'ng ogohlantirish berishga
D) raqibi, hakamlardan birini, haqoratlaganda o'yindan chiqarib yuborishga

8. Xalqaro voleybol federatsiyasining(FIVB) Vatan urish yillaridan so'ngi birinchi kongresida nechta mamlakat ishtirok etgan?

A) 14 ta B)17 S)20 D)23

9. Xalqaro Olimpiada qo'mitasi Voleybol sport turini erkaklar jamoalarini Olimpiada sport turi deb qaysi shaharda o'tkazilgan Olimpiada o'yinlarida tan olgan?

A) Seulda B) Pekinda S) Myunxenda D)Tokioda

10. Xalqaro musobaqalarning qoidalarini kim ishlab beradi?

A) FIVB ning arbitraj komissiyasi
B) FIVB ning o'yin qoidalarini takomillashtiruvchi komissiyasi
S) FIVB ning hakamlar arbitraj komissiyasi
D) FIVB ning Hakamlar Assosatsiyasi

11. Voleybol bo'yicha birinchi jahon chempioni unvonini qaysi mamlakat jamoasi egallagan?

A) Yugoslaviya B) Vengriya) S) Yaponiya, D) Braziliya

12. Voleybol bo'yicha birinchi jahon chempionati nechanchi yili o'tkazilgan?

A) 1949 da B) 1947 da S) 1951 da D) 1952 yilda

13. Birinchi jahon chempionat qaysi shaharda o'tkazilgan ?

A) Pragada B) Rimda S) Sofiyada D) Moskvada

14. Halqaro Olimpiada qumitasi Voleybol sport turini ayollar jamoalarini qaysi yili va qaysi shaharda o'tkazilgan Olimpiada o'yinlarida tan olgan ?

A) Seulda 1961 B) Pekinda 1949 S) Myunxenda 1953 D) Tokioda, 1957da

VI BOB. UMUMIY O‘RTA TA‘LIM TIZIMIDA SPORT PEDAGOGIKASI FANLARI

6.1. Umumiy o‘rta ta‘lim tizimida sport pedagogikasi fanlari

Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kasbiy nazariy va kasbiy amaliy tayyorgarligining asosi hisoblanadi. Umumiy ta‘lim maktabining davlat dasturida O‘zbek sporti tarkibidagi o‘nta sport turining o‘quv materialini o‘qitish rejalashtirilgan. Bu fanlar – basketbol, voleybol, qo‘l to‘pi, futbol, suzish, kurashning uchta turi, gimnastika, yengil atletika sport turlari bo‘lib, o‘quvchilarga barcha maktab yoshi uchun zarur bo‘lgan hayotiy zaruri harakat malakalarini, ularni zaxirasini boyitish, organizmini jismoniy sifatlarini rivojlantirish orqali jismoniy tayyorgarligi darajasini tarbiyalashdek davlat ahamiyatiga molik vazifalarni hal qilish uchun zarur.

Umumiy ta‘lim maktabining davlat dasturida O‘zbek sporti tarkibidagi o‘nta sport turining o‘quv materialini o‘qitish rejalashtirilgan. Bu fanlar – basketbol, voleybol, qo‘l to‘pi, futbol, suzish, kurashning uchta turi, gimnastika, yengil atletika sport turlari bo‘lib, o‘quvchilarga barcha maktab yoshi uchun zarur bo‘lgan hayotiy zaruri harakat malakalarini shakllantirish, ularni zaxirasini boyitish, organizmini jismoniy sifatlarini rivojlantirish orqali jismoniy tayyorgarligi darajasini tarbiyalashdek davlat ahamiyatiga molik vazifalarni hal qilish uchun zarur.

Jamiyatimiz a‘zosining shakllanishida qayd qilingan jismoniy tarbiya vositalari, ularning ijtimoiy hayotga, mehnatga, lozim bo‘lsa vatan mudofasi talablarini bajarishdek davlat ahamiyatiga molik zaruriy harakat zaxiralarni yuzaga keltirishi shu kunning talabi.

Shuning uchun ham bo‘lajak kasb sohibi oliy o‘quv yurtidagi birinchi o‘quv kunidanoq o‘zi egallashi lozim bo‘lgan kasbiy nazariy bilimlar, amaliy malakalari nimalardan iboratligi haqidagi tasavvurga ega bo‘lishi

uni o'z kasbiga nisbatan ustivor malakalar, ko'nikmalar haqidagi bilimlarni shakllantirishiga astoydil kirishadi.

Talabaning maktab o'quvchisi o'quv-tarbiya jarayoniga mansub boshlang'ich bilimlari. Jismoniy o'quvchilar sog'lig'ini mustahkamlash, shaxsini har tomonlama rivojlantirish, mehnatga va Vatan mudofaasiga tayyorlash, shuningdek, hayotiy zaruriy harakat malaka va ko'nikmalarni shakllantirish uchun xizmat qiladi.

Maktabda jismoniy tarbiya va sport ishlariga umumiy rahbarlik maktab direktorining vazifasiga kiradi. Darslar, sport seksiyasi mashg'ulotlari, sog'lomlashtirish va musobaqa-tadbirlarini tashkil qilish, o'quvchilar sog'lig'ini yaxshilash va mustahkamlash, ularni jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish, kun tartibini shakllantirib unga rioya qilish maktab direktori o'rin-bosarlari, yoshlarni chaqiriqqacha tayyorlash, o'qituvchilari, tibbiy xodim, ota-onalar, o'quvchilardan tayyorlangan jismoniy madaniyat faollari – yo'riqchilar va jamoatchi sport hakamalri zimmasiga yuklatiladi.

Jismoniy madaniyat darsi o'quvchilarni sog'lomlashtirish, umumiy va jismoniy tarbiyalash, bo'yicha bilimlarni yuzaga keltirishni o'z oldiga maqsad va vaifa qilib qo'yadi. Ular:

- o'quvchilarda yuksak axloqiy, ma'naviy, irodaviy fazilatlarni, mehnat-sevarlik, faollikni tarbiyalash;
- o'quvchilarni jismonan baquvvat, epchil, sog'lom, kuchli va qiyinchiliklarni yengishga qodir etib tarbiyalash;
- o'quvchilarda hayotiy muhim malaka va ko'nikmalarni (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish va tushish, suzish, sayohat asbob-anjomlaridan foydalana olish) shakllantirish;
- o'quvchilarning jismoniy mashqlar gigiyenasi, anatomiyasi va fiziologiyasiga doir bilimlarini boyitish;

- sport bo'yicha targ'ibotchilik, jamoatchilik, tashkilotchilik, instruktorlik malakalarini singdirish, harakatlarning estetikasini to'g'ri talqin qilishga odatlantirish;
- yuqori sinf o'quvchilarida ularning kelajakda egallaydigan kasblarini hisobga olgan holda kasb-hunar va amaliy ko'nikmalarni shakllantirish;
- o'quvchilarni Olimpiya o'yinlari tarixi, Firdavsiy, Abu Ali ibn Sino, Navoiy, Bobur, Mahmud Qoshg'ariy, Abdulla Avloniy va boshqa buyuk olimlarning g'oyalari, Alpomish, Pahlavon Mahmud, Barchinoy, To'maris, Asqar polvon va boshqa pahlavonlarning hayoti, Respublikamizning hozirgi kundagi atoqli sportchilari bilan tanishtirishdan iborat.

Bu vazifalar jismoniy tarbiyani tashkil etishda barcha jihatlardan to'liq foydalangan taqdirdagina muvaffaqiyatli ravishda hal etilishi mumkin.

Mashg'ulotlarda 1-4-sinflarning Jismoniy madaniyat darslari o'g'il bolalar va qizlar bilan birgalikda ajratilmay o'tkaziladi. 5-9 sinflarda esa o'g'il bolalar va qizlarni alohida guruhlariga bo'lish maqsadga muvofik.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, jismoniy mashqlar tabiatning sog'lomlashtiruvchi omillari (havo, suv, quyosh) va gigiyenik omillar (shaxsiy va jismoniy gigiyena)ning ijobiy ta'siri bilan qo'shib olib borilishini zaruriyatligi bo'lajak soha mutaxassislarining asosiy kasbiy malakalaridir.

Respublikamizning issiq iqlim sharoitlarida Jismoniy madaniyat darslari, asosan, ochiq havoda (mustasno holatlar: yomg'ir, +14°S gacha havo harorati, quyoshli kunlarda soyada va ochiq maydonchalarda galma-galdan) o'tkaziladi.

Ayrim sport turlari bo'yicha yoki an'anaviy xalq bayramlari bilan bog'liq jismoniy va sport bayramlarini («Chaqqonlik - go'zallik», «Balli, yigitlar», «Balli, qizlar», «Umid startlari», «futbol g'uncha-lari», «Oltin kuz») va boshqalar ommaviy sog'lomlashtirish mashg'ulotlari hisoblanadi.

Chunki bu mashg‘ulotlar o‘quvchi jismoniy sifatini rivojlantirishni maqsad qilib qo‘ymaydi.

Maktabda «Hosil», «Navro‘z» bayramiga bag‘ishlangan musobaqalar tashkil etish va o‘tkazish jamoatchilik uchun an’anaga va sihat-salomatlik ko‘rigiga aylanishi muhimdir. Sog‘lomlashtirish musobaqalarini imkon qadar ommalashtirish uchun ularni avval sinflararo, keyin maktablararo, tumanlararo, viloyatlararo o‘tkazish zarur. Respublika birinchiligi final musobaqalarini o‘tkazish vaqti va joyi Xalq ta’limi vazirligi Nizomiga asosan aniqlanadi.

V- IX SINFLAR uchun sport pedagogikasi fanlari hisoblanadi

№	Dastur bo‘limlari:	V	VI	VII	VIII	IX
1	Bilim asoslari					
2	Gimnastika	14	14	14	16	16
3	Yengil atletika	20	20	20	20	20
4	Harakatli o‘yinlar va sport o‘yinlari elementlari	2	2	2	-	-
5	Sport o‘yinlari (b/b v/b k/t)	20	20	20	20	20
6	Futbol o‘yini	12	12	12	12	12
7	Kurash	-	-	-	-	-
8	Suzish	-	-	-	-	-
	Jami:	68	68	68	68	68

Eslatma: Kurash, suzish, milliy raqslarga dasturda soatlar ajratilmagan. Biroq maktabda suzishga sharoit bo‘lsa, unda 1-sinfdan boshlab o‘rgatiladi, kurash va raqs elementlariga esa soatlar asosiy turlari hisobidan olib beriladi.

6.2. Bo‘lajak jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisining maktab jismoniy madaniyati va sporti, sport pedagogikasi fanlariga oid egallashi lozim bo‘lgan kasbiy malakalari

Hozirgi kun jismoniy madaniyat ta’limi tarbiyasi jarayoni bo‘lajak mutaxassisga faqat fan dasturi materialini o‘qitish bilan chegaralanmay ko‘lamiga ko‘ra keng ishlarni amalga oshiriga to‘g‘ri keladi. Ular, o‘quvchi jismini tarbiyalash bilan cheklanmay - faqat o‘quv ishlarini o‘tkazmay, jismoniy tarbiyadan sinfdan tashqari ishlar orqali uni sportga qiziqishini yuzaga keltirish bilan sportning o‘quvchi tanlagan turi bo‘yicha uni sport mahoratini oshirish, tashkilotchilik qobiliyatini yuzaga keltirish, kommunikativligini tarbiyalash, jamoatchilik asosida faoliyat ko‘rsatish - sport yo‘riqchisi(maktab sportining jamoatchi treneri) vazifasini bajarish, sport turi bo‘yicha hakamlilik qilabilish, maktab jismoniy madaniyati targ‘ibot tashviqot ishlarini amalda bajarishni o‘rganish, matabning ommaviy sog‘lomlashtirish tadbirlari: sport bayramlari, sport kechalari, sport kunlarini tashkillash, viktorinalar o‘tkazish, ommaviy krosslar, sport turlari kunlari, sport festivallari, sport forumlari, targ‘ibot - tashviqot maqsadidagi namoyishkorona chiqishlar) va boshqalarni tashkillashni bilishi lozim bo‘ladi.

Ularga qo‘shimcha ravishda ota - onalar bilan ishlash, vosiylar, otalik tashkilotlari, mahalla sportini tashkilotchisi bilan hamkorlik, tuman “Yoshlik “ o‘quvchilar sport jamiyati bilan ishlash va maktab jismoniy madaniyat jamoasini faoliyatini boshqarish.

Tuman “Yoshlik” sport jamiyati istiqbolli va taqvim rejasi asosida maktabning jismoniy madaniyat va sporti bo‘yicha “*Istiqbolli*”, o‘quv yili uchun “*Yillik*” va o‘quvchilar sport musobaqalarining “Taqvim reja”larini, tuzish spartakiadalari, chempionatlariga tayyorgarlik ishlarini rejalashtirish.

Shuningdek maktab o'quvchilari jismoniy madaniyat burchagini jihozlash. Burchakda: - o'quvchilar sportiga mansub Prezidentimiz, xukumatimiz farmonlari va qarorlari, "Jismoniy tayyorgarligi darajasini baholash" stendi, maktabning "rekordlari doskasi", maktabning "Jismoniy madaniyati va sportining faxriy kitobi", maktabning "taniqli eng yaxshi sportchilari stendi", maktabning oylik "Sport" devoriy yoki radio gazetasi, "maktab sport to'garaklari"(boshlang'ich sinflarning o'quvchilar uchun), "maktabning sport seksiyalarini trenirovka mashg'ulotlari kuni va vaqti ko'rsatilgan "sport to'garaklari" , "sport seksiyalari"ning mashg'ulotlari jadvali", musobaqalarda qo'lga kiritilgan diplomlar, kuboklar joylashtiriladigan moslama, "o'quvchilarning jismoniy statusi"ning joriy yildagi ko'rsatkichlarining natijalari yozilgan ko'rgazmali stend, e'lonlar doskasi va boshqalarni o'zida mujassamlashtirgan maktabning jismoniy madaniyat bo'rchagi jihozlangan maktablar "tumun maktablari jismoniy madaniyat bo'rchaklari konkurslarida bemaolol ishtirok eta oladilar.

Bo'lajak soha mutaxassisi yuqorida qayd qilinganlarni mazmunini bilishlari shart. Ularning barchasi maktabning jismoniy madaniyatiga baho berish imkonini beradi.

Maktab sport inshootlari pasporti, uning inshootlarini joylashishi xaritasi maktab sport burchagini qimmatini yanada oshiradi.

6.3. Umumiy ta'lim maktabi jismoniy tarbiya fani dasturi mazmunidagi sport pedagogikasi fanlarining minio'yinlarini qisqacha tavsifi

Umumiy ta'lim maktabining davlat dasturida O'zbek sporti tarkibidagi sport turlarini mamlakatimizda rivojlantirishda ustuvorlik berilganlari maktab jismoniy tarbiya fani dasturiga kiritishdan maqsad layoqatli bolalarni yoshligidan tanlash, ularga oid sportning texnik taktik

tayyorgarligini o‘quv materiali tarzida maktab yoshidan o‘qitish yaxshi natija berayotganligidandir.

Shunga ko‘ra dasturdagi o‘ndan ortiq sport turi – basketbol, voleybol, qo‘l to‘pi, futbol, suzish, kurashning uchta turi, gimnastika, yengil atletika turlarini bo‘lajak mutaxassisga birinchi kursligidan boshlab o‘qitilishini sababiligi o‘qitilishi zarur. Dasturda qayd qilingan, ular haqida biz e‘tiboringizga tavsiya qiladigan, o‘quvchini hayotiy zaruriy harakat malakalarini shakllantirish, ularni zaxirasini boyitish, organizmini jismoniy sifatlarini rivojlantirishda va bu bilan ularni jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish davlat ahamiyatiga molik vazifalar hisoblanadi.

Shu kundagi davlat siyosatiga aylangan Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyevning mamlakatimizda olib borayotgan yoshlar siyosati “... yurtimiz bolalari sportini, ularning jismi tarbiyasini amalga oshirish bilan ularning jismoniy madaniyatini shakllantirish”⁵ bilan ommaviy jismoniy madaniyat va sog‘lomlashtirish sportiga e‘tiborini kuchaytirishni nazarda tutadi.

Muammoning dolzarbligini Prezidentimizning “Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo‘yicha qo‘shimcha vazifalar”ga bag‘ishlangan 2019-yilning 4-sentyabridagi videoselektri yig‘ilishida xalqaro musobaqalarga tayyorgarlikni kuchaytirish, jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirishga oid vazifalarni belgilash davomida yurtimiz vakillarining 2019 yilning sentyabr oygacha o‘tgan davri davomida “... halqaro musobaqalarda jami 442 ta, jumladan, 145 oltin, 134 kumush va 163 bronza medalini qo‘lga kiritilganligi”ni e‘tirof etdi.⁶ bu muvoffaqiyatlarga zamin umumiy ta‘lim maktablarida yaratilishini takidlab “... maktablarda o‘quvchilar ommaviy sport o‘yinlariga to‘liq jalb etilmayapti. 2 mingdan

⁵ Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини барпо этамиз. Т.:“Ўзбекистон,” НМИУ,2016.-56 б.

⁶ Мирзиёев Ш.М.нинг “Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, халқаро мусобақаларга тайёргарликни кучатириш”га бағишланган видеоселектордаги нутқидан. Ҳалқ сўзи.-2019, 5 сентябрь, №184(7414). 1 с.

ziyod maktablarda sport zali yo‘q, 3 mingdan ortig‘i esa ta‘mir talabligini” tanqid ostiga oldi.⁷

Darsligimiz muammoni Prezidentimiz e‘tiboridagi aynan “jamoaviy o‘yinlar”ga bag‘ishlanganligini takidlashimiz joiz. Jamoaviy o‘yinlar, ulardan sport o‘yinlari mamlakatimiz sporti ustivorligiga ko‘ra yakka kurashlardan ortdaligini hisobga olsak, nafaqat mamlakat sporti, jamiyatimiz a‘zolarining sog‘lom turmush tarzi, ayniqsa, bolalar jismoniy tayyorgarligini yo‘lga qo‘yishdagi jismoniy tarbiya jarayonining asosiy vositalardan biri ekanligi mamlakatimizdagi bolalar sportiga oid olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlarida ham isbotlangan.

Sport o‘yinlari turli xil hayotiy-zaruriy harakatlar (yurish, yugurish, sakrash o‘loqtirish, tirmashib chiqish, to‘siqlardan oshish va h.k lar)ning zaxirasini oshiradi.

Sport o‘yinlari bilan shugullanish orqali tarbiyalanadigan harakat (jismoniy) sifatlar - kuch, tezkorlik chidamlilik chaqqonlik muskullar elastikligi va bo‘g‘inlar harakatchanligi harakat qobiliyatlarini shakllantirish, rivojlantirish va ularni takomillashtirishga xizmat qiladi.

O‘yinlar paytidagi kutilmagan, oldindan rejalashtirilmagan harakat akti va harakat faoliyati faoliyatlarini bajarish va ularning zaxirasini shakllanishiga sabab bo‘ladi, qisqa muddat ichida turli harakatlarning ijro malakasini shakllantiradi tarbiyalaydi, harakat ritmi, tempi, intensivligini o‘zgarishi bilan sodir bo‘ladigan harakatlar uchun organizmni tayyorlaydi.

Ayniqsa, 6-8 soatli uzluksiz aqliy, jismoniy faoliyat hamda kompyuterlar, telefonlar, televizorlar va boshqalar ortida o‘tirishda sarflangan energiyasini tiklash uchun vositasi rolini o‘ynaydi.

Sport o‘yini bilan shugullangan individ turli xil kasb va Hunarlarni egallashida qiyinchilikka shug‘ullanmaganga nisbatan tez moslashadi,

⁷ Худди шуни ўзида, 1с.

kommunikativligi (kirishuvchanligi) bilan ajralib turadi, begonasirashi, tortinishi yukoladi. Yangi tanishlar bilan tez til topa oladi, turmush muammolarini oson xal qilish qobiliyati bilan sport bilan shug‘ullanmaganlardan farqlanadi.

Amaliyot shunga guvohlik bermoqdaki, sport o‘yinlarining musobaqalari o‘yin qatnashchilari uchun qiziqarli, tomoshabinlarga esa juda katta estetik zavq bag‘ishlaydi. O‘yin maydonida yuzaga keladigan tez va keskin o‘zgarib turadigan holatlar, o‘yinchilarning chaqqonligi, harakataridagi yengillik, nafosat, emosionallik, ehtiros tomoshabinlarda ham namoyon bo‘ladi, ularni tashki olamdan vaqtinchaga bo‘lsada ajratadi, kamrab oladi va muntazam mashgulotlarda katnashish uchun havasini qo‘zg‘aydi, jismoniy maqsadlar bilan shug‘ullanishga undovchi targ‘ibot, tashviqot vositasiga aylanadi.

Birinchi Prezidentimiz tashabbusi bilan 2000-yili qabul qilinib, hayotga hozirgi kunda ham amaliyotda foydalanilayotgan “Sog‘lom avlod uchun” davlat dasturi bolalar sportini rivojlantirishning amaliy tadbirlaridan biri bo‘lib, u oilada, mahallada ham davom ettirilishini ahamiyati katta.

Bu tadbir o‘zbek jismoniy tarbiya tizimining birlamchi, boshlang‘ich zvenosining shakllanishida munosib rol o‘ynaydi. Chunki individ hayotning chaqaloqliq go‘daklik yasli, bog‘cha yoshi - maktabgacha yoshi, bolalik va o‘smirlik, o‘spirinlik yoshi davri, yigitlik-talabalik harbiy xizmat yoshi, o‘rta yosh, katta yoshidalik davrlarining bir-biriga uzviylikini ta‘minlash uchun xizmat qiladi, Yurtimiz jismoniy tarbiya tizimining shakllanishi va uning rivojlanishida muhim bosqich hisoblanadi. Mamlakatimizning ijtimoiy, siyosiy, iqtisodiy va ma‘naviy hayotida o‘ziga xos beqiyos o‘rin egallaydi.

BOLALAR BASKETBOLI

Basketbol o‘yini hozirgi kunda Yer yuzining barcha sarhadlarida tarqalgan millionlar o‘yiniga aylangan. 170 dan ortiq xalqaro milliy

federasiyalar faoliyat ko'rsatmoqda. Amerika qo'shma shtatlari bu o'yinning vatani hisoblanadi. Birinchi marotaba 1891-yili o'ynalgan basketbol o'yini 1906-yili okean oshib chor Rossiyasiga o'tgan. Sobik Ittifoq tuzumi davriga kelib 1923-yili Moskvada o'tkazilgan fizkulturachilar bayrami kunida basketboldan maxsus musobaqalar tashkillangan.

O'yinning mamlakatimizdagi tarixi ham shu davrdan boshlanadi. Ilk bor Toshkent, Farg'ona va Samarkand shaharlarida tarqalgan. Mustaqillikdan so'ng bu sport turini rivojlantirish uchun Respublika Prezidenti tomonidan ko'plab amaliy ishlar qilinmoqda va o'yin yoshlar jismoniy tayyorgarligini oshirishning asosiy vositasiga aylangan.

Basketbol mamlakatimizdagi eng nufuzli hisoblanadigan «Umid nixollari», «Barkamol avlod», «Universiada» sport o'yinlari dasturidan joy olgan. Respublikamizda O'quvchi talaba yoshlarining uch bosqichli musobaqa tizimi tarkibidagi basketbol o'yinining ukasi "minibasketbol"-bolalar basketbolining mazmuni, texnikasi va o'yin qoidalari haqida qisqacha ma'lumot berishni lozim ko'rdik.

Bolalar(kichiklar) basketboli uchun uzunligi 18 m., eni 12 m. li usti ochiq yozgi maydon yoki yopiq sport zallaridan foydalanishimiz mumkin. Maydon 5 sm.li eng a ega bo'lgan chiziqlar bilan chegaralanadi va bu chiziqlar maydonning o'lchami hisobiga kiradi. O'yin maydonining markaziga radiusi 1,5m.li markaziy aylana chiziladi. Jarima to'pi tashlash joyi 40 sm "ichkarida qilib o'rnatilgan" to'p tushiriladigan halqa ortidagi chiziqdan maydonning ichiga qarab 4m. masofaga, basketbol halqasining ro'parasiga chiziladi.

Basketbol halqasi maydon sathidan 2,6 m. balandlikka, 40 sm. maydon ichiga kiritib o'rnatiladi. Halqaning o'lchami kattalar basketboli halqalarining o'lchamida bo'ladi.

Basketbol halqasi o'rnatiladigan shiti 1,2 x 0,90 m.li o'lchamda, uning pastki qig'og'i maydon sathidan 2,35 m. balandlikka joylashtiriladi. Shitga mahkamlangan halqa o'qi o'rtaga olinib oq rangda, balandligi 45 sm., eni 59 sm.li to'g'ri turtburchak chiziladi.

To'p yumaloq, 450-500 gramm og'irlikda, aylanasi esa 60-73 sm.dan iborat bulishi lozim. Agarda qayd qilingan o'lchamdagi, ko'rinishi dumaloq to'p bo'lmasa, futbol yoki suvda o'ynaladigan to'p bilan bolalar basketboli o'yni texnik elementlarini mashq qilish, musobaqalar o'tkazish uchun foydalanilishi o'yin qoidasiga ko'ra ruxsat berilgan.

Maydon o'yinchisini almashtirish. Maydondagi 5 nafar o'yinda ishtirok etgan o'yichilarning barchasini birvarakayga bir vaqtning o'zida to'liq almashtirish(qoidada "*to'liq almashtirish*") deb nomlanadigan almashtirining xili mavjud undan faqat taym tugagandan so'ng, tanaffusdagi vaqt ichida amalga oshiriladi. O'yinchi 5 ta qo'pol shaxsiy xatoga yo'l qo'yganda o'yindan chetlashtiriladi yoki shikastlanganda almashtirish bu koidadan istisno.

O'yinning davomiyligi ikki taymdan iborat. Har bir 15 daqiqa orasida 5 daqiqali tanaffusga ruxsat beriladi. O'yinni ikki hakam - bosh hakam va uning yordamchisi boshqaradi.

Jamoalar tanaffus so'ramay o'ynaydilar. Bu qoidadan ular foydalanish huquqiga ega emaslar.

Hisobni yuritish. Jamoa to'pni savatga tushirsa 2 ochkoga, jarima to'pini tushirsa 1 ochkoga ega bo'ladilar. Durang natijaga erishilganda, ikki daqiqali tanaffusdan so'ng o'yin yangitdan boshlanib, savatni birinchi ishg'ol qilinishigacha bo'lgan vaqt davomida o'ynaladi. O'yin uning birinchi yarmidagidek hakamning "bahsli to'p tashlashi" bilan maydon markazidagi aylanadan boshlanadi.

“Bahsli to‘p tashlashda” ishtirok etuvchi o‘yinchilar to‘p yuqoriga tashlanganda so‘ng u eng baland nuqtasiga(pastga tushishi boshlanmay) chiqmagungacha unga qo‘l tekkazishlariga o‘yin qoidasida ruxsat berilmagan.

O‘yinni to‘xtatish vaqtni hisoblaydigan hakamning o‘yinni to‘xtatish uchun berilgan hushtagidan so‘nggina to‘xtatiladi.

To‘pni bilan harakatlanish. To‘pni bir qo‘l bilan yoki galma-galiga ikkala qo‘l bilan, navbatma-navbat polga (yerga) urib olib yurish qoida bo‘yicha tavsiya qilingan. Agarda to‘pni ikki qo‘l bilan ushlasa, o‘yinchi ikki qadamdan so‘ng yoki besh soniya ichida to‘pni o‘z jamoadoshiga uzatishi yoki savatga tashlashi kerak bo‘ladi. Yurib, yugurib(to‘p bilan) to‘xtagandan so‘ng o‘yinchi, ikkinchi marotaba to‘pni yerga urib takroriy harakatlanishiga ruxsat berilmaydi. To‘pni oyog‘i bilan, tanasining ayrim qismlari bilan ongli ravishda to‘sib, raqibiga ruxsat berilgan darajada to‘siq qo‘yishiga ruxsat beriladi. To‘sish jarohatga sabab bo‘lmasligi hakamlar tomonidan to‘liq nazorat qilinadi. To‘p bilan harakatlanayotgan o‘yinchi raqib jamoasi o‘yinchisini to‘p bilan aylanib o‘tishi, unialdash maqsadidagi harakatlar qilishi qoida bo‘yicha man etilmagan. Raqib jamoa o‘yinchisining ustiga bostirib borish harakatlari shtraf bilan jazolanadi. Shtraf tarzidagi to‘p tashlash hakamning hukmiga qarab amalga oshiriladi. Oyoqqa to‘pni favqo‘lodda tegib ketishi qoidaning buzilishi deb karalmaydi.

To‘p bilan uch qadamdan ortiq yugurish, uni oyoq bilan tepib yoki musht bilan urib raqibning qo‘lidan chikarib yuborish taqiqlanadi. O‘yinchi maydonning yon va shit o‘rnatilgan chegara chiziqlarini ezib olgan o‘yinchi maydondan tashqarida deb hisoblanadi.

To‘p maydondan tashqarida qoidasi. a) to‘p maydondan tashqaridagi jismlarga tegsa;

b) poldagi (yerdagi), chiziqdan tashqaridagi jismga yoki maydon tashqarisi deb hisoblangan sathga tegsa;

v) shitni ushlab turadigan tirgakka yoki shitning orqa kismiga tegib ketsa to'p maydondan tashqarida deb hisoblanadi.

Bahsli to'p deb raqib jamoalarining ikki yoki bir necha o'yinchisi bir vaqtning o'zida bir necha o'yinchining qo'lida to'p teng ushlanib qolsa; himoyachi qo'lini to'pning ustiga blok (to'sik) tarzida qo'yib, hujumchi va himoyachi orasida ushlanib qolsa; raqib o'yinchilaridan ikkitasining qo'llaridan bir vaqtning o'zida maydonni tark etsa; kimning qo'lidan to'p chiqib ketganligiga hakamlarda ikkilanish paydo bo'lsa; ikkala hakamning fikri bir biriga zid bo'lsa; to'p savat temiri bilan shit orasiga qisilib qolsa, bahsli to'p deb hisoblanadi.

«Uch soniya» qoidasi. O'yinchi raqib jamoaning jarima maydonida uch sek.dan ortiq harakatsiz turishi xato hisoblanadi. Agarda hujumchilardan biri hujumdan oldin qayd qilingan hududga kirib kolgan bo'lsa yuqoridagi koida qo'llaniladi. Jazo tarzida to'p himoyalannuvchi jamoaga olib beriladi va o'yin to'pni maydonning yon chizig'idan o'yinga kiritish bilan davom ettiriladi.

«Besh soniya» qoidasi. Agarda o'yinchi raqibidan yoki jamoadoshidan to'pni olgandan so'ng sherigiga bermay, halqaga tashlamay, yumalatib yubormay va jamoadoshiga uzatmay 5 sek.dan ortiq ushlab tursa o'yin koidasi buzilgan hisoblanadi. To'p raqib jamoaga olib beriladi va o'yin yon chiziqdan o'yinga kiritiladi.

Jarima to'pini tashlash. Hakam savatga jarima to'pini tashlashni bajarayotgan o'yinchi qo'lga to'pni ushlatgandan so'ng jarima to'pi tashlashning ijrosi 5 soniya vakt ichida bajarilishi shart. Savat tagidagi jarima maydonining o'ng va chap tomonlaridagi chiziqda, shitning tagida

avval himoyachi, so'ng hujumchi (bir tomonda), ikkinchi tomondan avval hujumchi so'ng himoyachi va hujumchi joylashadi.

30 soniya qoidasi. To'pni egallab olgan va hujum uyushtirayotgan jamoa raqib maydoniga o'tgandan so'ng o'ttiz soniya davomida hujum uyushtirish huquqiga ega. To'pni savatga tashlash shu vaqt bilan tugallanishi shart. Agarda savatga tashlash 30 sek. vaqt ichida bajarilmasa, o'yin to'xtatilib, to'p Raqib jamoaga olib beriladi va o'yin maydonning yon chizig'idan to'pni o'yinga kiritish bilan davom ettiriladi. Agarda 30 sek. vaqt davomida to'p maydondan chikarib yuborilsa hamda hujum kilayotgan jamoa qo'lida qolsa, vaqtning sanalishi yangitdan boshlanadi.

Qayd qilingan qoidalarga nisbatan, kelishilgan holda 10% atrofida o'yinni soddalashtirish maqsadida, jamoalarning texnik tayyorgarligini hisobga olib o'zgartirishlar kiritilishi mumkin. Maxsus musobaqalar federatsiya tasdiqlagan mavjud amaldagi qoidalar asosida o'tkaziladi.

VOLEYBOL

VOLEYBOL o'yinning asoschisi AQSHning Massachusetts shtatidagi Xolioke shahrida istiqomat qiluvchi xristian yoshlari Assosiatsiyasi (VMCA) kolleji jismoniy tarbiya o'qituvchisi Uilyam Dj. Morgan hisoblanadi. Uilyam Dj. Morgan o'zi ishlayotgan kollejning sport zaliga 1895-yilning kuzida 197 sm balandlikda tennis setkasini iladi. Uning o'quvchilari (maydonda soni chegaralanmagan) , basketbol to'pining kamerasini setka ustidan u yoki bu tomonga oshirib, yerga tushirmay o'ynayboshlaydilar

Morgan yangi o'yinni "mintonet" deb nomladi. Keyinchalik o'yin Springfield shahrida xristian yoshlari Assosiatsiyasi(VMCA) ning konferensiyasida namoyish qilindi. O'yin qo'l bilan o'ynalayotganligi uchun pofessor Alfred T.Xalstedning taklifi bilan uyinni " Voleybol"deb nomlashga kelishildi⁸.

⁸ Вoleyбол. Спортивная энциклопедия.- М.:Эксмо,2014. 6 с.: ил.

O‘yin jarayonini rivojlangan sari uning qoidalarini, o‘yin texnikasi, taktikasi va qoidalarini takomillash boshladi. Bizgacha yetib kelganlari maxsus qoida sifatida 1915-192-yillar orasida shakllandi. Ilk bor 1922-yili Bruklenda 23 jamoa ishtirokida VMCA ning umum milliy chempionat musobaqalari o‘tkazildi. Shu yili Chexslovakiyada jahonda birinchi voleybol sportining tashkiloti “Voleybol federatsiyasi” tashkillandi. Undan so‘ng Bolgariya, AQSH va Yaponiyada milliy federatsiyalar vujudga keldi.

Shu davrga kelib o‘yinning asosiy texnik arsenalini – to‘pni o‘yinga kiritish, to‘p uzatishlar, hujumdagi zarb bilan urishlar (keyinchalik “hujum zarbi deb” yozamiz) va blok texnik elementlari o‘yinda paydo bo‘ldi. Qayd qilingan texnik elementlar asosida o‘yinning “taktikasi” shakllana boshladi. 1930 yilga kelib guruh bo‘lib blok qo‘yish, blok ortini himoya qilish, hujum zarblarini turli xillarini qo‘llash, aldash maqsadida zarbalar (aql bilan uynash)ni qo‘llashning texnikasi shakllanib takomillash boshladi.

Hozirgi zamon voleybol o‘yining tarixiga oid ayrim bahsli masalalarga Rossiya Federatsiyasining sport turlari bo‘yicha chop etilayotgan ensiklopediyalarining materiallarini chek qo‘yganligini e‘tirof etib, darsligimizda 1014-yili Moskvaning “Eksimo nashryoti”da chop etilgan Voleybol sporti ensiklopediyasi materiallaridan foydalandik.

KICHIK QO‘L TO‘PI

O‘yin o‘z nomiga muvofiq qo‘l bilan o‘ynaladi. Raqib darvozasiga to‘p kiritish va o‘z darvozasini to‘p kirishidan saqlash qo‘l to‘pi o‘yinchisining asosiy vazifasi hisoblanib, bu faoliyat o‘yinning asosiy mazmuni sanaladi. O‘yinda o‘yinchining barcha harakat faoliyati yuqorida qayd qilganimizdek to‘pni qo‘l bilan uynashga yo‘naltiriladi. Shuning uchun o‘yinning nomini «Kul to‘pi» (Gandbol) deb atash qabul kilingan.

O‘yining tarixiga e‘tibor bersak, dastlab bu o‘yin o‘n bir o‘yinchiga raqib jamoaning o‘n bir o‘yinchisi qarshi o‘ynashi bilan bajarilgan.

O‘yinning 7x7 varianta Daniyalik Xolgren Nilson (bilim yurti o‘qituvchisi) tomonidan 1898-yili «gandbol» nomi bilan ikki jamoa o‘ynaydigan o‘yin tarzida tavsiya qilingan. Chexlarda (1892) uning nomi «cheshskaya xazena» deb nomlanib o‘ynalgani ma’lum. Faqat ular o‘yinchilar sonini biroz ko‘paytirib, turli xil variantlarda o‘ynaganlar.

Masalan, Olmoniyada 11x11 tarzida 1925-yillari o‘ynalgan. 1950-yillardan boshlab 7x7 varianti xalqaro qo‘l to‘pi federadiyasi tomonidan ishlangan qoidalar bo‘yicha musobaqalar tarzida o‘tkazila boshlandi.

Kattalar uchun o‘yin maydonining o‘lchami 42-24 kvm qilib belgilangan. Bu o‘yin o‘yinchilarda harakat qobiliyati va jismoniy sifatlar-tezliq chaqqonlik chidamlilikni rivojlantirish uchun asosiy vosita rolini o‘ynashi hozirgi kunda ilmiy amaliy isbotlangan.

Bolalar uchun «bolalar qo‘l to‘pi» o‘yini bir asrdan ortiq tarixga egaligi hozirgi kunda ma’lum. Keyinchalik bu o‘yin bolalar uchun qator sport turlari qator ochiq maydonlardan sport zallariga ko‘chirilgan va maydonning uzunligi 18-26 m.gacha, eni esa 9-14 m.gacha bo‘lgan o‘lchamdagi maydonlarda o‘ynalib kelinmoqda (2-rasm). Maydon chiziqlarining eni 5 sm. bo‘lib, o‘yin maydonining o‘lchamiga kiradi va maydonning sathi deb hisoblanadi.

O‘zbekistonning iqlim sharoitida kichik qo‘l to‘pi uchun maydonlar asosan yuqorida qayd qilingan o‘lchamlarga moslanib, sport zallaridan tashqarida jihozlanishi o‘zining samarasini bermoqda. Ayniqsa mamlakatimizda amalga oshirilayotgan bolalar sportini rivojlantirish, mahalla bolalar sportini yo‘lga qo‘yish harakati ommaviy tuye olganligi bu sport turini rivojlantirish uchun mukammal sharoit yuzaga kelishiga sabab bo‘ldi va qo‘l to‘pi maydonlari asosan ochiq havoda o‘ynashga moslanib, mahalla guzarlari, maktab sport maydonlari, suv havzalari va boshqa

moslashtirilgan joylarda jihozlanmoqada, bu o‘z navbatida o‘yinning bolalar o‘rtasida ommaviyligini oshishiga sabab bo‘ladi.

Darvoza chizigi ro‘parasiga parallel dilib, darvoza markazidan 5 m. masofa o‘lchanib, 270 sm. uzunlikda chiziq chiziladi. Bu chizik darvoza ustunlari chegarasidan o‘tmasligi kerak va bu parallel chiziq darvozaning ustunlaridan 5m.li radiusdagi aylana chizigi bilan maydonning yuzma-yuz chizig‘iga birlashtiriladi (ikkinchi darvoza ustuni ham xuddi shunday tutashtiriladi). Hosil bo‘lgan yuza darvozabon maydoni deb hisoblanadi va unga o‘yin paytida o‘yinchilar maydonning bu zonasiga kirishlari umuman taqiqlanadi. 5m.li darvozabon chizigidan maydonning markaziy chizig‘i tomonga qarab 2 m. masofada yana 270 sm.li navbatdagi parallel chiziq o‘tkaziladi va darvozaning ikkala ustunidan 7 m. radiusli yoy chiziqlari bilan darvoza o‘rnatilgan chiziq birlashtiriladi. Bu bilan 7m.li erkin xujum qilayotgan jamoa qoida buzganda, jarima to‘plari o‘ynaladigan maydon yuzaga keladi. 6 m.li jarima to‘pi uriladigan 0,5 m.li chiziq darvoza markazidan 5 va 7 m. li parallel chiziqlar orasiga chiziladi. Darvozalar tur bilan to‘siladi. 3-chizmada darvoza oldi ko‘rinishi berilgan.

BOLALAR FUTBOL O‘YINI HAQIDA

Futbol o‘yinini millionlar o‘yini deb bejiz aytishmagan. O‘yin uchun bitta to‘p, ikkita darvoza va tekis bo‘lgan, katta bo‘lsa nur ustiga a‘lo nur, kichik bo‘lsa ham o‘ynash mumkin bo‘lgan maydon, kamida 20 ga yaqin o‘yinchi lozim bo‘ladi. Bu o‘yin qisqa vaqt ichida atrofida ko‘plab tomoshabinlarni to‘play oladi va tamoshabinlarni ham ishtirokchiga aylantira oladi.

«Futbol» so‘zi inglizlar tilida oyoq bilan o‘ynaladigan o‘yin degan ma‘noni beradi. Futbolning paydo bo‘lgan vaqti va joyi aniqlanmagan. Lekin hozirgi kundagi adabiyotlarda Angliya mamlakati o‘yinning vatani deb tan

olingan. Aslida tarixiy dalillar futbolga o'xshagan o'yinlarning bir necha turlarini qadimgi odamlar azal-azaldan o'ynab kelganligi isbotlandi. Futbol tarzida esa XIX asrning oxirigi choragidan boshlab eng dastlabki o'yin qoidalari asosida o'ynay boshlandi.

Kichik futbol esa dastlab Janubiy Amerika mamlakatlarida o'ynalgan va dastlabki musobaqalar Paragvayda o'tkazilib, «paragvay» o'yini tarzida okean o'sha Yevropa va Osiyo mamlakatlariga tarqalgan. Hozirgi kunda bu o'yin o'ta ommalashgan, qator mamlakatlar o'zlarining milliy chepionatlarini o'tkazadilar.

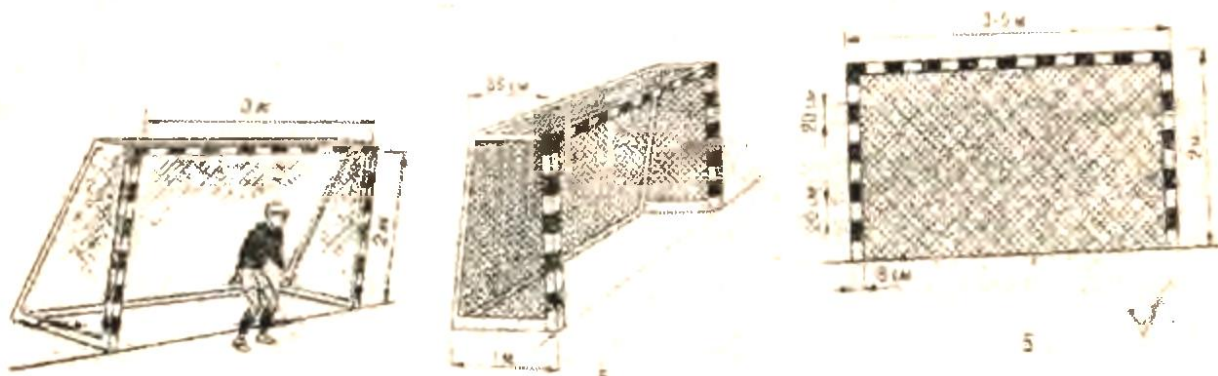
Sobiq Ittifoq mamlakatlari, jumladan, O'zbekistonda ham 1960-yildan boshlab bu o'yin keskin ommaviy tus oldi. Hozirgi kunda barcha yoshdagilarning sevimli o'yini tarzida aktiv ham olish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun jismoniy tarbiya jarayonining asosiy vositasiga aylangan.

Biz quyida «kichik futbol» o'yinining mazmunini, musobaqa qoidalarini ko'p sonli kichik yoshdagi futbolchi va o'yin ishqibozlariga yordam tarzida tavsiya qilamiz. Hozirgi kunga kalib mamlakatimizning shahar va qishloqlarda bu o'yinning zamonaviy jihozlar bilan jihozlangan maydonlari ommalashgan.

Kichik futbol

Kichik futbolni sport zalida yoki ochiq joyda uzunligi 25-42 metrli va eni 15-25 metrli (1-chizma) maydonda uynash mumkin. Maydonning chegarasi sifatida belgilangan chiziqlarning eni 5 sm. bo'lib, bu chiziq ichi o'yin maydoni sathiga kiradi.

Kichik futbol o'yini uchun qo'l to'pi darvozasi darvoza sifatida foydalaniladi, darvozaning ustunlari oraligi 3 metr va balandligi 2 metr (ichki razmer) li bo'lishi tavsiya qilinadi. (1-rasmga qaralsin).



1-rasm Kichik futbol darvozasi

Darvozaning ikkala ustunida radiusi 6 metrdan iborat boʻlgan yarim aylana chizilishi lozim va ustunlar roʻparasi (darvoza chizigʻiga parallel qilib) toʻgʻri chizik bilan birlashtiriladi. Aylananing davomi darvoza turgan yuzma yuz chiziq bilan birlashtiriladi. Hosil boʻlgan chizma oraligʻi darvozabonning jarima maydoni deb ataladi. Darvoza ustunlarining teng oʻrtasidagi nuqtaning qarshisiga 6 metrli jarima chizigʻi belgilanadi va uzunligi 0,5 metrli jarima chizigi chiziladi. Maydonning teng oʻrtasidan boʻlib, toʻgʻri chiziq oʻtkaziladi va uning oʻrtasiga 3 metrli radiusga ega boʻlgan markaziy aylana chiziladi.

1-chizma. Kichik-futbol maydonining chizmasi.



Maydonning zaxiradagi o'yinchilar o'tiradigan tomoniga o'rta chiziq oldida ularni «almashtirish zonasi» (6m.) li chiziq belgilab qo'yiladi. O'yinchi almashtirish faqat o'sha hudud orqali amalga oshiriladi. Maydondagi o'yinchilarni almashtirish o'yin davomida o'yin to'xtatilmay amalga oshirilaveradi.

Darvozabonni almashtirish esa faqat o'yin to'xtatilgandagina amalga oshiriladi. Standart holatlarda jarima to'pini tepishda raqib jamoa o'yinchisi to'pdan Z metr masofadagi uzoqlikda turishi shart. Yen chiziqdan to'p o'yinga oyoq bilan kiritiladi. O'yinning davom etishi uchun jami 50 daqiqa vaqt, 25 daqiqali ikkita taym, oraligida 10 daqiqali tanaffusi bilan o'tkaziladi.

O'yinni ikki nafar hakam (bosh haqam va chiziq hakami) boshqaradi. O'yinda 6 nafardan o'yinchi va 1 darvozabon ikki jamoa bo'lib, bir-biriga qarama-qarshi o'ynaydilar. O'yinda bir jamoadan 12 nafargacha o'yinchi o'ynaydi deb musobaqalar uchun buyurtma berish mumkin.

O'ynaladigan to'p yumaloq, teridan tikilgan, og'irligi 396-453 gr., aylanasi 68-71 sm. ni tashkil qilishi lozim.

O'yin davomida jamoalarga o'yinchilarni chegaralanmagan sonda almashtirishga ruxsat beriladi. Darvozabon o'yin to'xtatilgan har qanday holatda almashtirilishi mumkin. Almashtirish faqat yon chiziqdagi almashtirish zonasidagina, kotib hakamlar ruxsati orqali amalga oshiriladi.

Zaxiradagi o'yinchi maydonda o'ynayotgan va almashtirilishi lozim bo'lgan o'yinchi maydonni tark etmagunigacha maydonga kirishi taqiqlanadi. Agarda, qaysidir jamoaning o'yinchilari maydonda qandaydir sababga kura 6 nafardan ortiq ekanligi aniqlansa, jamoa besh daqiqada bir o'yinchisiz o'ynash bilan jazolanadi va bu vaqt ichida maydondan bir o'yinchi chiqarib yuborilgan holda o'yin davom ettiriladi. To'p o'yinga

maydonda ortiqcha o‘yinchi aniqlangan joydan qoida buzilishi sodir bo‘lgan joydan kiritiladi.

Bir vaqtning o‘zida ikkala jamoa ham maydondagi o‘yinchi soniga nisbatan xatoga yo‘l qo‘ysa, ikkala jamoa ham o‘yinchi miqdorini orttirib yuborganligi uchun 5 daqiqali jarimani o‘tashlari shart. Bu holda o‘yin maydoning o‘rtasidan «bahsli to‘p» tarzida hakam to‘p tashlashi bilan yangitdan boshlanadi.

Maydondagi o‘yinchi har biri, lozim bo‘lsa, qoida bo‘yicha darvozabonning o‘rniga darvozabon sifatida almashinishi mumkin. Bu faqat hakamdan oldindan ruxsat olingandan so‘nggina amalga oshiriladi.

O‘yin qoidasini buzganligi uchun hakamdan ogohlantirish olgan o‘yinchi o‘yindan 5 daqiqaga maydondan chetlashtirish bilan jazolanadi. Maboda o‘yinchi o‘yindan umuman o‘yin oxirigacha chetlashtirilsa, uning o‘rniga kirishi lozim bo‘lgan o‘yinchi 5 daqiqali o‘yindan chetlashtirilganligi uchun jazo vaqti tugagandan so‘nggina maydonga kirish huquqiga ega bo‘ladi.

Agarda o‘yinchini maydondan chetlashtirish uning jamoasi ozchilik bilan uynayotgan paytida sodir bo‘lsa, bu o‘yinchi ham maydondan chiqarib yuborilaveradi, lekin uni 5 daqiqali jazo vaqti oldingi o‘yinchining jazo vaqti tugallangandan so‘ng boshlanadi.

Agarda o‘yinning tugallanishiga 5 minut dan oz vaqt kolgan bo‘lsa-yu, o‘yinchi o‘yindan chetlashtirilayotgan bo‘lib, jamoa son jihatidan kam o‘yinchi bilan o‘ynayotgan bo‘lsa, jazo yo‘l qo‘yilgan xato uchun orqaga so‘rilmaydi hamda shu vaqtning o‘zidayoq kuchga kiradi, ya’ni ikkinchi o‘yinchi maydondan chiqarib yuborilaveradi.

Agar jamoada to‘rt kishidan oz o‘yinchi qolsa o‘yin to‘xtatiladi va g‘alaba o‘yinchi soni ko‘p bo‘lgan jamoaga beriladi.

To‘pni o‘yinni bolashdan oldinga o‘yinga kiritishi - dastlabki

o‘yinga kiritish unga to‘g‘ri zarba berish bilan boshlanadi. To‘p bir marotaba yumalab olsa o‘yinda qoladi, ya‘ni o‘z aylanasiga teng uzunlikni yumalab o‘tishi va raqib jamoa maydoni tomoniga yo‘nalishi shart.

To‘pni o‘yinga kiritish. To‘p o‘yinga kiritilishi uchun har ikkala jamoaning o‘yinchilari o‘zining maydonlarida turishlari va jamoa o‘yinchisi to‘pni o‘yinga kirituvchidan (to‘pdan) kamida 5 m. masofada turishi, birinchi tepish bilan to‘pni o‘zlarining maydoniga uzatmasa, birinchi to‘pni tepgan o‘yinchi unga ikkinchi marotaba bo‘mlashlardan oldin oyog‘ini tekkizmasa, qarshi jamoa o‘yinchisi to‘p 70 sm. li yo‘lni aylanib o‘tmaguncha unga tegmasa, to‘p o‘yinga tutri kiritilgan hisoblanadi.

To‘p darvozada. To‘p oyoqda tepilgan bo‘lsa, bosh bilan urib kiritilgan to‘p(gol) deb hisoblanadi. O‘yinda darvozani ko‘p ishg‘ol qilgan jamoa g‘olib hisoblanadi. Agarda hisob ochilgan bo‘lsa yoki ikkala jamoa ham bir xil sonda gol urib darvozani ishg‘ol qilgan bo‘lsa, o‘yinning natijasi «durang» deb e‘lon qilinadi. Bu kuchlar nisbati teng deb xulosa chiqarish lozimligini taqozo etadi.

To‘p darvoza ustunidan, to‘sinidan yoki burchakdagi bayroq ustuniga tegib, o‘yin hakami yoki maydonda turgan uning yordamchisiga tegib maydonga qaytsa u o‘yinda qolgan hisoblanadi. Hakamning hushtagi chalinmaguncha o‘yinni to‘xtatish mumkin emas.

To‘p o‘yindan chiqdi (o‘yinda emas): maydonning yon chizig‘i yoki darvoza o‘rnatilgan chizigidan to‘la o‘tib ketsa yoki hakam tomonidan xushtak chalib o‘yin to‘xtatilsa, to‘p o‘yindan chiqadi, o‘yinda emas deb hisoblanadi.

Kichik futbolda «o‘yindan tashqari holat» qoidasiga rioya qilinmaydi va qoidaning qayd qilingan bandi bu yoshdagilar uchun bekor qilingan.

Erkin yoki jarima to‘pi. Hakam erkin yoki jarima to‘pini o‘yinchi taqiqlangan usul bilan o‘ynaganida yoki o‘zini sportchi axloqiga mos bo‘lmagan holda tutganida belgilaydi.

O‘yin qoidasida taqiqlangan holatlar.

*raqibining oyog‘i yoki boshqa joyiga zarb berishga urinish yoki uni ongli ravishda shikastlashga urinish qilishi;

*raqibining oyog‘ida tura olmaydigan, yiqitish holati darajasigacha bo‘lgan holatni sodir qilishi;

*raqibi ustiga sakrash;

* raqibini qo‘li bilan ushlab to‘xtatish;

* yunaltirib turtish;

* itarib yuborish;

*qo‘li bilan to‘pni ataylab ushlasa (ongli ravishda qoida buzsa);

*raqibini orqasidan turtganda va orqa tomondan oyog‘iga hujum qilsa:

*raqibining orqa tomonidan hujum qilib to‘pni olib qo‘yishga urinsa;

Agarda o‘yinchi qayd qilingan usullardan ataylab foydalanayotgan bo‘lsa, havfli o‘yinayotgan o‘yinchi sifatida, «erkin to‘p tepish» yoki «jarima to‘pi» tepish jazosi qo‘llaniladi. Yuqoridagi taqiqlangan holatlarni o‘yinchi ongli ravishda qo‘llasa, jarima to‘pidan tashqari, avvaliga og‘zaki ogohlantiriladi yoki unga sariq rangli kartochka ko‘rsatiladi. O‘yinchi qoida buzilishini yana takrorlasa uni o‘yin maydondan chetlashtirish uchun hakam qizil kartochka ko‘rsatadi va o‘yinchi maydonidan butunlay chatlashtiriladi, uning o‘rniga boshqa o‘yinchi maydonga kiritiladi.

Ko‘p holatlarda o‘yinchi raqibiga qarshi o‘ynayotib shikastlanish havfini yuzaga keltiradigan holatni vujudga keltiradi. Bunday o‘yin o‘yinchining o‘zi uchun ham havfli deb hisoblanadi va yuqorida qayd qilingan qoida qo‘llaniladi.

O‘yinchining o‘zi uchun ham havfli deb hisoblangan holatlar:

*hujum qilayotgan o'yinchi oyog'iga darvozabonni boshi bilan tashlanishi;

*boshqa o'yinchilarga havf tug'diradigan o'yin;

*raqibi yaqinida oyog'ini «qaychi» harakatiga o'xshash harakatidagi zarbisi.

*raqibini boshi bilan o'ynayotganda, oyog'ini uning boshi barobar baland ko'tarib, zarb berishga urinishi;

*raqib o'yinchining beli balandligidan yuqoridagi to'pni uynashi;

*ko'kragini ko'kragiga tirash bilan to'pni bir-biridan olishga urinishi yoki raqibini orqasidan itarishi;

*to'pni ushlab turgan darvozabonga hujum qilishi;

*raqib darvozaboni qo'lidagi to'pni boshi bilan darvozabonni o'ziga tegmay urib chiqaraman deb qo'pollik qilishiga qaramay to'p o'yinda deb sanaladi, agar u to'p darvozaga kirsam gol hisoblanadi.

6 metrli zarba: bu bilan himoyalananayotgan jamoa qoidada taqiqlangan o'yinni qo'llaganda, gol urish uchun hujumchi 80% li imkoniyatga ega bo'lganda;

himoyalananuvchi jamoa o'yinchisi tomonidan qo'pol to'xtatilganda;

hujumchiga nisbatan o'ta qo'pol o'yin ko'rsatganda;

himoyalananuvchi jamoa darvozaboni hujumchini qoidadan tashqari usul qo'llab, hujumga to'sqinlik qilganida jarima tarzda belgilanadi va qo'llaniladi.

Yon chiziqdan to'pni o'yinga kiritish. To'pni o'yinga kiritishda o'yinga kiritadigan o'yinchi ikki oyog'i bilan yon chiziqda yoki uni orqasida (faqat maydonda emas) turishi shart. Uloqtirish ikkala qo'l bilan, to'pni boshi orqasiga o'tkazib, yon chizigidan chiqib ketgan joyidan bajaradi.

Burchakdan to'pni o'yinga kiritish:

To‘p darvoza chizig‘idan, himoyalanuvchi jamoa o‘yinchisidan, darvozabondan yoki ularning gavdasining biror qismiga tegib, maydondan tashqariga chiqqandan so‘ng bajariladi.

To‘pni o‘yinga kiritishda raqib jamoa o‘yinchisi to‘pdan 3 m. masofada turishi kerak. Agarda u to‘pni o‘yinga kirituvchiga 3 m. masofaga yaqin joyda turib qarshilik ko‘rsatsa, hakam to‘pni o‘yinga kiritishni yangitdan bajarishni talab qilishi shart.

Darvoza oldida uynash. Darvoza oldida uynash texnik qobiliyat mukammalligini talab diladi. Mahoratning pastligi, ayniqsa raqib o‘yinchisiga qarshi uynashda uni darvozabon zonasida kutib olish (to‘psiz, to‘p bilan), yurishi, yugurishiga qarshilik ko‘rsata bilish, to‘p bilan darvoza sari o‘tishdagi aldov harakatlari, «devor»ga o‘ynashi va boshda «fint»larga darshi qoida ramkasida harakat muomalasi, darvoza oldida (himoyada) o‘ynaydigan o‘yinchiga, ham maxsus jismoniy, ruhiy tayorgarlik zaxirasini ko‘p bilishligi talab qilinadi.

Biz so‘nggi sahifalarda o‘yinning texnik elementlaridan ayrimlarining suratini e‘tiboringizga hvaola qildik.

YENGIL ATLETIKA

Qadimgi dunyo kishilari ijtimoiy turmush sharoitlarida juda ko‘p murakkab tabiiy amaliy harakat faoliyatlaridan maqsadli foydalanishgan. Bunda sekin, o‘rtacha va tez yurishlar, yugurishlar, sakrashlar, uloqtirishlar, yiqitishlar, irg‘itishlar kabi mashqlarni keng qo‘llashgan. Ijtimoiy tuzumlar, jamiyat taraqqiyoti, tabiatning u yoki bu tomonga o‘zgarib turishlari, ularning insonlarga ko‘rsatgan ta‘sir kuchlari natijasida ularning mehnat faoliyatlari yangilanib, rivojlanib borgan. Shu asosda yuqorida takidlangan tabiiy harakatlar faoliyatlarini takomillashtirish, ularni musobaqalar shaklida qo‘llash eng chaqqon, epchil va kuchli kishilarni rag‘batlantirish, olqishlash

mahobatini yuqori ko‘tarish kabi ijtimoiy tarbiyaviy jarayonlar vujudga kelgan.

Yengil atletika mashqlarining asosiy texnik xususiyatlari va ularning turlari Yurish va yugurishlarning asosiy texnikasi

Tabiiy sharoitlarda oddiy, sekin va tez yurishlar mavjud. Ular ijtimoiy turmush va turli ehtiyojlarga nisbatan u yoki bu darajada qo‘llaniladi. Bunda oyoqlar, qo‘llarning oldinga qarab harakatlanishi va gavdaning qisman oldinga og‘ishi tabiiy ravishda bajariladi. Tekis, qiya, balandlik (o‘r) va h.k holatlarga qarab gavda harakati hamda qadamlarning katta (Keng) – kichikligi ham o‘zgaradi. Yengil atletika sportida oddiy va sportcha yurish turlaridan iborat. Oddiy yurishlar mashqlar bajarilishi oldidan sekin yoki tez holda sodir bo‘ladi. Sportcha yurish esa tirsaklarini bukib, gavdani tug‘ri tutgan holda tez va o‘ta tez (ritm) tashlanishi bilan belgilanadi. Yurishlarning xususiyatlari shundaki, deysingan (tolchok) oyok (chap yoki o‘ng) doimo orqada bo‘lib, harakatli oyoq oldinga avval

qada tashlaydi.

Bu oyoq uchlari yerga yetib tegmaguncha dipsinish oyoq yerdan to‘la uzilmaydi. Sportchilarda bu harakatlarning bajarilishi texnikasi tez va ustalik bilan ijro etiladi.

Ma‘lumki, yurish va yugirish bir-biri bilan to‘la bog‘lanib ketadi. Oyoqlar va qo‘llarni doimo bir hil harakatlarni takrorlash jarayonlarini siklik (zanjirli) harakat deb aytiladi.

Yurish va yugurishlarda qo‘llar va oyoqlar harakatining holati bir-biriga qarama-qarshi (chap oyoq oldinga tashlanishida o‘ng qo‘l oldinga, o‘ng oyoq oldinga tashlanganda chap qo‘l oldinga) harakat qiladi.

Yurishlarning tezligiga qarab nafas olish va nafas chiqarish jarayoni ham tezlashadi.

Yugurish turlari: qisqa, o'rtta, uzoq masofalarga bo'linadi. Qisqa masofaga (sprint) yugurish uchun sportda avval start (boshlash) holda turiladi. Bunda belgilangan start chizig'iga yaqin qo'l uchlari (kaft) ko'yiladi. Start chizig'idan 1,5 oyoq izi (stopa) o'lchovi bilan debsinish oyoq uchi tiqiladi (qo'yiladi), tizza bukilgan holda turadi va shu oyoq uchi yeniga harakatlanuvchi (boshlovchi) oyoq tizzasi qo'yiladi, oyoq uchi esa orqaga tiraladi, bosh oldingan bir muncha eiladi.

«Diqqat» buyrug'i berilganda harakatlanuvchi oyoq deyarli tik xolga kelib debsinish oyokka gavdaning ogirligi oshiriladi va yelka ham oldinrokka o'tib, yugurishga tayyor xolga kiradi, shunda «Yugur» (marsh) buyrug'i yoki pistaletdan o'q uzishi bilan sportchi tezlik bilan yugurishni boshlaydi. Masofalarni (100, 200, 400 m) to'la o'tib bo'lgan sportchi bor kuch va tezligini ishga soladi va manziliga (Finish) yetib keladi. Bunday texnik holatlar estafetali va to'siqli (baryer) yugurishlarda ham qo'llanadi.

O'rtta masofalarga (1000,1500, 3000) va uzoq masofalarga (5000, 10000, 40000 km va h.k) yugurishlar va turli krosslar, marsh brosklarda (to'siqli joylardan yugurish) tik turgan holda (yuqori start) boshlanadi. Faqat gavda oldinga ozroq egilgan, qo'llar yarim bukilgan holda start chizig'ida turiladi. Bunda ham debsinish oyoq oldinda va boshlovchi oyoq esa orqada oyoq uchiga tayaniladi. Bunday holatlar yugurishga ruxsat berilganda qulaylik yaratish uchun qo'laniladi. Barcha masofalarda yugurishda tizzalarni balandroq ko'tarib, kengrok qadam tashlanadi, bukilgan tirsaklar navbatmanavbat oldinga va orqaga tez harakat qiladi. Nafas olishni ko'proq burun orqali amalga oshiriladi. Bu yugurishlarni ko'p takrorlash natijasidagina ularning texnik usullarini egallash va jismonan chiniqishga o'rganish mumkin.

Sportcha yurishlar va yugurishlarni o'rgatishda turli hil vositalardan va usullardan foydalaniladi. Bu turlar bo'yicha maxsus sport musobaqalari

tashkil etiladi va ularning o'ziga xos tartib-qoidalari mavjud. Shu sababdan xar bir o'quvchi va talaba-yoshlar musobaqa qoidalari va tashkiliy yo'llarini puxta o'rganishlari zarurdir. Boshida ta'kidlanganidek yengil atletika mashqlari salomatlikni yaxshilash, mehnat qobiliyatlarini oshirish, umrni uzaytirishning asosiy omili va garovidir.

Sakrashlar va ularning bajarilishi

Yengil atletikada sakrash ikki guruhga bo'linadi, ya'ni balandlikka va uzunlikka sakrashlar. Ularning tarkibida ham turli hil usullar mavjuddir.

Balandlikka sakrash turlari:

Hatlab o'tish (oyoqlarni navbat bilan o'tkazish),

Tashlanib-aylanib sakrash (boshlovchi oyoq ko'tarilib, depsingan oyoq tizzasidan bukilib keyin o'tkazish),

Fosberet flop (plankadan chalqancha-yotib sakrab o'tish), langar cho'pga (shest) tayanib sakrash.

Uzunlikka sakrash turlari:

tizzalarini bukib sakrash (sognuv nogi) qaychisimon sakrash (nojnitsa) oyoqlarni oldinga uzatib-kerilib sakrash (prognuvshis) uch hatlab sakrash (troynoy prijok).

O'quv yurtlaridagi jismoniy tarbiya darslarida yengil atletika bo'yicha mashg'ulotlarning eng yengil va qulay usullari o'rgatiladi. Balandlikka sakrash asosan «Pereshagivaniye» usuli ko'proq qo'llaniladi. Uni o'rgatishda planka (ip va b) 1 m balandlikka qo'yilib, avvalo turgan joydan, 2-3 qadamlab kelib sakraladi.

Texnik amallar o'rganilgach, 3-5 va undan ortiqroq qadamlab naridan yugurib kelib sakraladi. Ko'nikma va malakalar hosil qilingach balandlik ko'paytiriladi va yugurib kelish masofasi ham cho'ziladi. Joydan turib va yugurib kelib sakrashlarda eng avvalo qo'llarni balandga siltab (max) ko'tarish va birdaniga depsinish oyoqqa tayangan holda boshlovchi oyoqni

plankadan oshiri lozim bo‘ladi. Tushish paytida plankaga tegib ketmaslik uchun gavnani ichkariga (planka tomon) burish va qo‘llarni baland ko‘tarish kerak bo‘ladi.

Balandlikka sakrashning boshqa turlari, langar cho‘p bilan sakrashga kiziqqan o‘quvchi-yoshlar seksiya mashg‘ulotlariga qatnashishi zarur.

Uzunlikka sakrash turlari orasida asosan tizzalarni bukib sakrash (sognuv nogi) birmuncha oson va qulaydir. Shu sababdan o‘quv yurtlaridagi jismoniy tarbiya darslarida bu usul ko‘proq qo‘llaniladi.

Sakrashni ilk bor o‘rganishda joydan turib bir va ikki oyoqqa tayan-gan holda depsinib sakrash lozim. Bunda doimo eng avvalo depsinish oyoq belgilangan chiziq (taxta) ustiga tushishi (qo‘yilishi) zarurdir. Harakatdagi (boshlovchi) oyoq tizzadan bukilib havoga ko‘tariladi, qattiq depsinish natijasida qo‘llar va gavnaning yordamchi harakati tufayli xavoga ko‘tariladi (uchadi) va oyoqlar birbiriga yaqinlashib, tizzalar bukilgan holda oldinga ko‘proq tushish uchun harakat qilinadi (intilish). Yerga tushish (qo‘nish) uchun gavnani oldinga ko‘prok harakatlantiriladi va uzoqroq joyga tushish (qo‘nish) uchun qo‘llarni ham oldinga uzatiladi va yerga o‘tirib qolmaslik (oyoqlarga qo‘nish) uchun imkoniyat darajasida oldinga intilish.

Uch xatlab: sakrashning shakli bir muncha boshqacharoq bo‘ladi. YA’ni, chiziqdan depsinib sakraladi va harakatdagi oyoqqa tushib yana sakraladi, avvalgi dipsingan oyoqqa tushib so‘ngi depsinish bilan uzoqqa sakraladi. Bunda tizzalarni bukib va keng yozib uchish, qo‘llar harakati bilan parvoz qilish sakrashning samarali bo‘lishini ta’minlaydi.

Uzunlikka sakrashning boshqa turlarida ham yugurishning o‘ta tezligi depsinish chizig‘idan baland uchish, qo‘llar va gavnaning qo‘shimcha ko‘tarilish (uchish) faoliyatlari muhim o‘ringa ega buladi.

Umuman olganda sakrashlarning texnik usullari va ularni amalga oshirish jarayonlari shug‘ullanuvchilardan maxsus tayyorgarliklarni talab

etish bilan bir qatorda, chaqqonlik, epchillik, oyoqlarning depsinish kuchi va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarni ham tarbiyalaydi. Bunda asosan oyoq uchlari, to'piq, tizza, dumg'aza, bel, yelka, umurtqa va boshqa bo'g'inlarning o'ta mustahkam va boshqa og'ir mehnatlarga chidamli bo'lishni ham tarbiyalash bilan muhim ahamiyatga egadir.

Uloqtirish mashqlari

Yengil atletikaning uloqtirish turlari asosan granata va nayzani uzoq-qa otishdan iboratdir. Ta'kidlash lozimki bu turlar va sportdagina emas, balki harbiy- jismoniy tayyorgarliklarda o'ziga xos mazmun va mohiyatga egadir. Shu sababdan eng kichik yoshdagi bolalarga rezina (tennis) to'plarni uzoqqa va mo'ljalga otishni o'rgatib, keyinchalik bu faoliyatlar jismoniy tarbiya darslarida maqsadli tarzda tashkil qilinadi.

Jismoniy tarbiya darslari (yengil atletika bo'limi) hamda «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarida qizlar va o'g'il bolalar uchun 500gr, o'smirlar va katta kishilar uchun 700gr granatani uloqtirish asosiy tur qilib olingan. Granatani uloqtirishning texnik qoidalari qanchalik oson bo'lmasin, uni uzoqlarga otishda hamma-ham yaxshi natijalarga erisholmaydi. Chunki barmoqlar, bilak (tirsak) va yelka mushaklarini ishga solish yugurib kelib qulay paytda granatani uloqtirish unchalik ham onson ish emas. Shu sababdan eng avvalo turgan joydan boshdan yelkadan oshirib uloqtirish usullarini puxta egallashga to'g'ri keladi. Quloch yozib granatani otish harakatini ko'p takrorlash keyinchalik granatani o'zini otish lozim.

Bunda yelka asosiy rol o'ynaydi. Tirsak va barmoqlarning ketma-ket harakati (siltash) zarb bilan granatani siltab otish usulini juda to'g'ri bajarish lozim. Aks holda yelka va tirsak bo'g'inlari mushaklarning cho'zilishi, chiqib ketishi, suyaklarni joyidan qo'zgalishi yoki sinib ketishi ham mumkin.

Nayza uloqtirish texnikasi ham granatadagidek hususiyatlarga ega. Faqat bunda nayzani to'g'ri ushlab, orqaga uzatib, zudlik bilan uni oldinga

o'tkazib, siltab uloqtirish, gavda harakatlarini boshqarish, oyoqlarni ketma-ket qadam tashlash yo'llari bilan farq qiladi. Bu mashqning texnik jihatlarini yaxshi o'zlashtirish uchun yelka, bel, qo'l mushaklarining faoliyatlarini (kuch, cho'zilish, egilish va h.k) ta'minlash zarur. Yengil atletikada disk (dumaloq, yalpoq asbob) va molot (boskon-shar shaklidagi chuyan asbobga simdan boldok ushlagich o'rnatilgan asbob) uloqtirish turlari mavjuddir. Ular bilan ko'pincha sportchilar mashg'ul bo'ladi. Bu turlarni bilishni istagan yoki shug'ullanish xohishi bor yoshlar maxsus sport seksiyalariga qatnashishi lozim buladi.

Irg'itish mashqlari.

Irg'itish deganda, og'irroq yuk yoki maxsus asboblarni uzoqroqqa otishni tushuniladi. Yengil atletikada irg'itish mashqi asosan yadro (dumaloq chuyan asbob) orqali amalga oshiriladi. O'smirlar va xotin-qizlar uchun 6 kg. va erkaklar uchun esa 7 kg 257gr. yadro ishlatiladi.

Yadroni irg'itish joyining (aylana doira) diametri 213sm. ga teng bo'ladi. Bunda doiraning boshlanishi joyida yonboshlab turib hakkalab sakrab yadroni belgilangan yo'nalish bo'yicha irg'itiladi. Buning uchun yadroni barmoqlar bilan qisib kaftda tutiladi va bo'yinga tayab-suyab o'ng tamonga qisman egilgan holda bir necha bor yelkani orqa oldinga harakatlantiriladi va hakkalab keyin irg'itiladi. Mahoratli sportchilar bu amaliy texnik mashqlarni doira ichida bir aylanib, hakkalab irgitishni amalga oshiradilar Sportchilar bu tur buyicha maxsus tayyorgarliklarga ega bo'ladi. YA'ni, yelka, bo'yin va oyoqlarni kuch tezliklari, cho'ziluvchanlik, egiluvchanlik, qayishqoqlik kabi jismoniy sifatlarni tayyorlashadilar.

Yengil atletika bilan mustaqil shug'ullanish usullari

Yengil atletikaning eng hususiyatli tamoni shundaki, undagi turlar bilan shug'ullanish faqat bir sohani (yugurish yoki sakrash va h.k) egallashni taqazo etadi. Shunday bo'lsada yengil atletika ko'p kurashi (yugurishlar,

sakrashlar, uloqtirish, irg'itish va h.k) bo'yicha musobaqalar tashkil etilib, ularda ko'pkurashchilarni qatnashtirish amalga oshiriladi. Ya'ni bir sportchi yugurishlar, sakrash, uloqtirish, irg'itish turlarini egalab, majmuyiy (kompleks) ravishda qatnashadi va ochkolar jamg'arish bilan o'z natijalarini aniqlaydilar.

Yengil atletikaning u yoki bu turlari bilan mustaqil ravishda shug'ullanish, o'zining jismoniy barkamolligini tarbiyalashga qaratiladi. Yugurish, uloqtirish va irg'itishning ba'zi turlari bo'yicha mustaqil ravishda shug'ullanish yuli bilan musobaqalarda yaxshi natijalar ko'rsatish tajribalarda amalga oshirilmogda.

Mustaqil ravishda shug'ullnisha xohish bildiruvchilar eng avvalo o'zlarininig jismoniy tayyorgarlik darajalarini aniq bilishlari va tibbiy ko'riklardan o'tishlari shartdir.

Mustaqil ravishda shug'ullanuvchilar uchun avvalo maxsus gimnastika mashqlaridan keyin tanlangan turi (sakrash, yugurish, irg'itish, va hokazolar.) bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish lozim. Bunda «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari talablaridagi yengil atletika turlariga tayanish lozim bo'ladi. Astoydil ravishda mustaqil shug'ullanuvchilar avvaldan o'z rejalarini tuzishlari, shug'ullanish vositalari hamda usullarini belgilashlari lozim.

Ayniqsa murabbiylar tomonidan tavsiya etilgan uch qisimli (tayyorgarlik asosiy va yakunlaovchi.) mashg'ulot dars mazmunlariga to'la amal qilish, ularni hafta yoki ikki hafta jarayonida to'ldirib, yangilab, o'zgartirib turish shart bo'ladi.

Umumiy ravishda xulosa qilib aytganda, o'quvchi yoshlar uchun yengil atletika mashqlari hayotiy zaruriyat bo'lgan ijtimoiy tarbiyaviy jarayon hisoblanadi. Bunda jismoniy barkamollik, mehnat qobilyatini oshirish, Vatan himoyasiga doimo tayyor bo'lib turish eng ustuvor amaliy faoliyat

hisoblanadi. Shu sababdan darslardagi barcha turlar bo'yicha ko'yilgan talablarni o'zlashtirib borish, musobaqalarni o'tkazish, hakamlik qilish kabi mustaqil jarayonlarni bilish kerak bo'ladi. Bu yo'lda yengil atletika bo'yicha mashg'ulot joylari, stadion va ularda qo'llaniladigan asbob uskunalari, texnik vositalar, jihozlarni bilish, ularni ishlatish usullarini egallash o'ta zarur bo'lgan ma'suliyat ekanligini yodda tutish kerak.

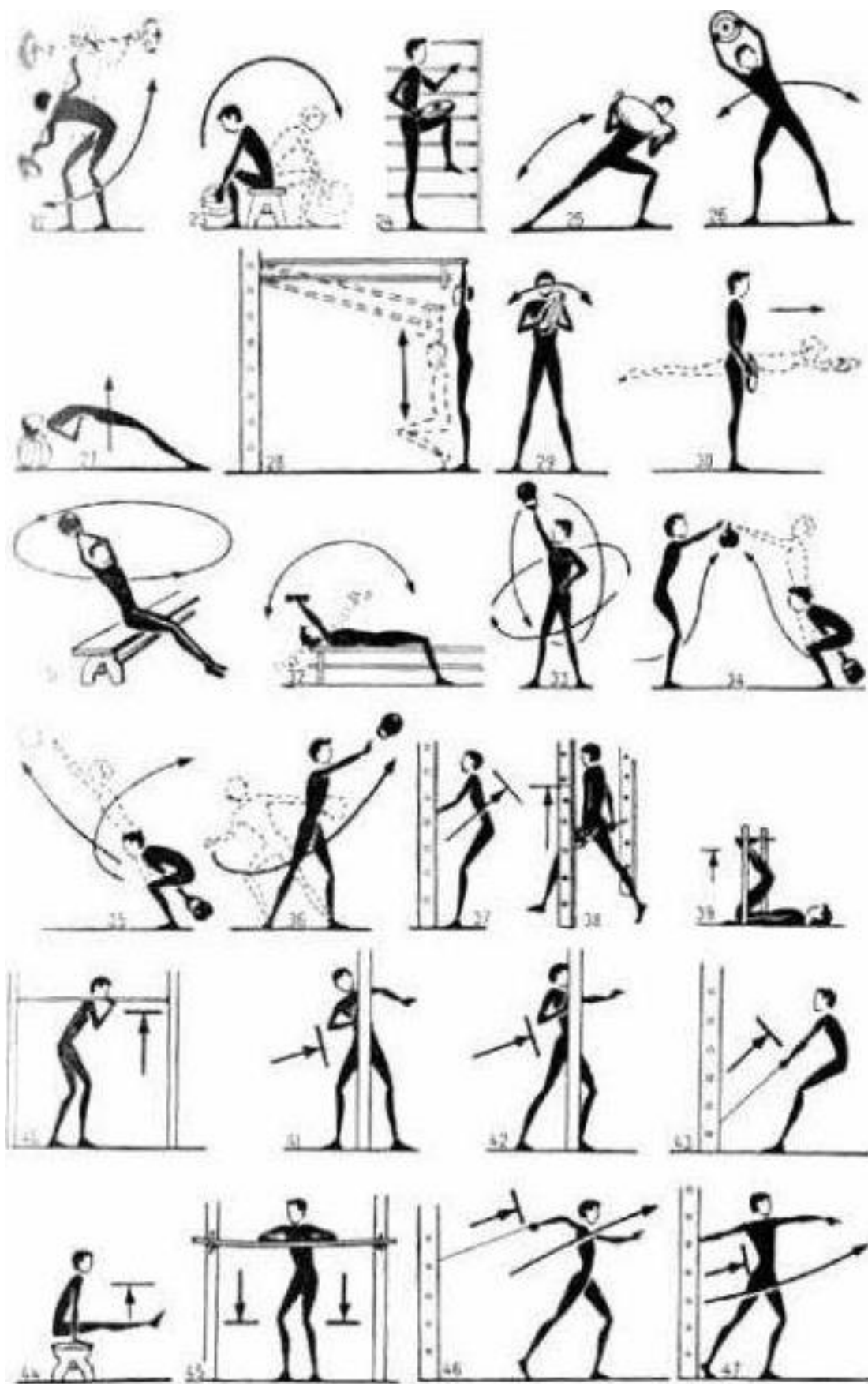
2-jadval

Yillik mashqning alohida davrlarida UJT, MJT va texnik takomillashuv vositalarining o'zaro nisbatda muvofiqlashuvi (umumiy vaqtga nisbatan foiz hisobida)

№	Yengil atletikachilarning yoshi, mutaxassisligi va mahorat darajasi	DAVRLAR								
		Tayyorlov			Musobaqa			O'tish davri		
		UJT	MJT	Tex.tak	UJT	MJT	Tex.tak	UJT	MJT	Tex.tak
1	10-14 yosh	70	10	20	50	20	30	80	10	10
2	15-17 yosh	60	20	20	50	20	30	70	20	10
3	III daraja	30	40	30	30	40	30	70	20	10
4	Sport ustasi va 1-darajalilar									
5	Sprinter, uzunlikka va uch xatlab sakrovchilar	20	60	20	10	60	30	80	10	10
6	O'rta masofalarga yuguruvchilar va sportcha yuruvchilar	20	70	10	10	80	10	55	40	5
7	Uzoq va o'ta uzoqqa yuguruvchilar	10	85	5	5	90	5	45	50	5
8	To'siq osha yuguruvchilar	20	40	40	10	40	50	80	10	10
9	Balandlikka langar bilan sakrovchilar va uloqtiruvchilar	20	40	40	10	40	50	80	10	10



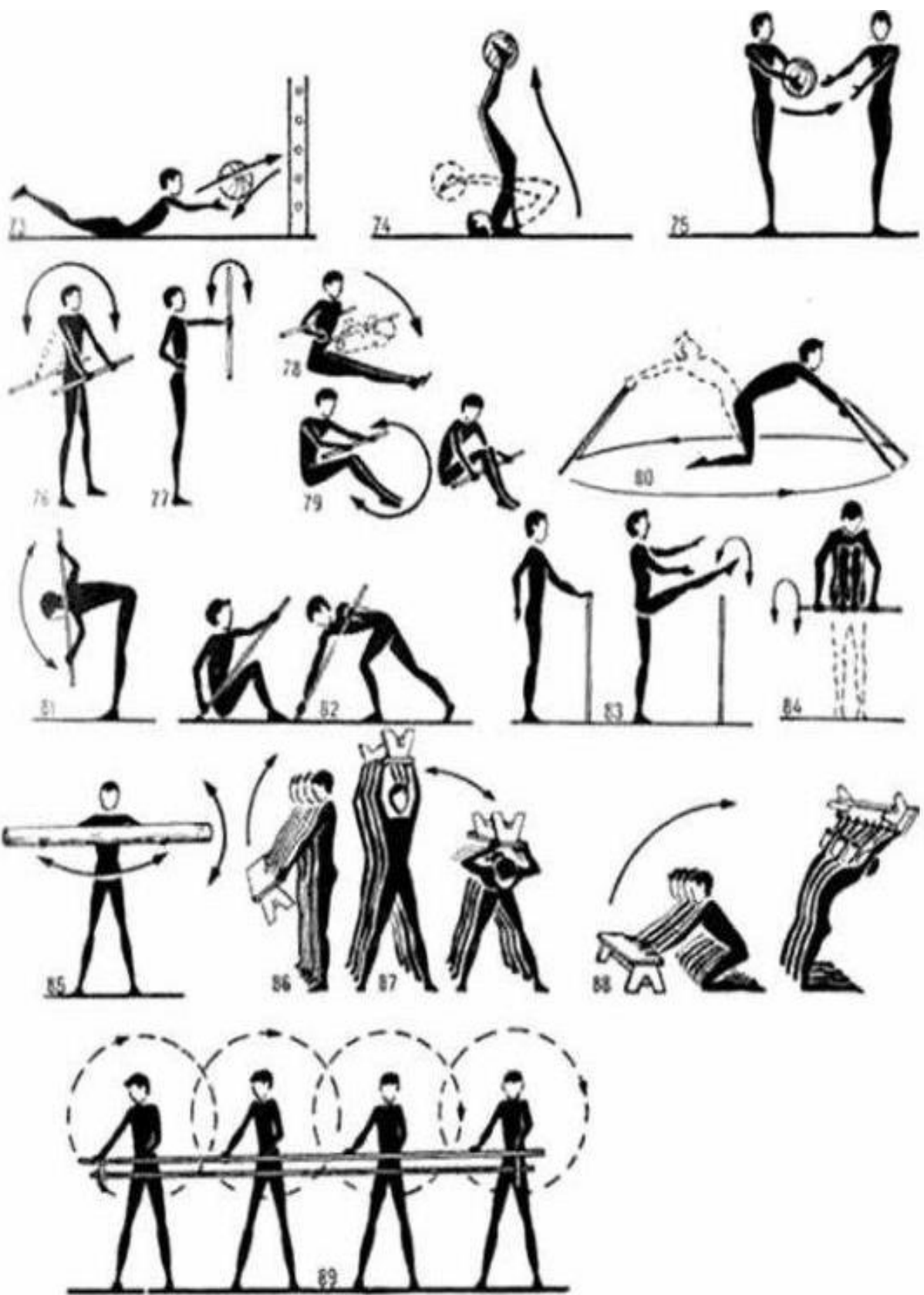
1- rasm. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari. 1-21



2- rasm. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari. 22-47



3- rasm. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari. 48-72



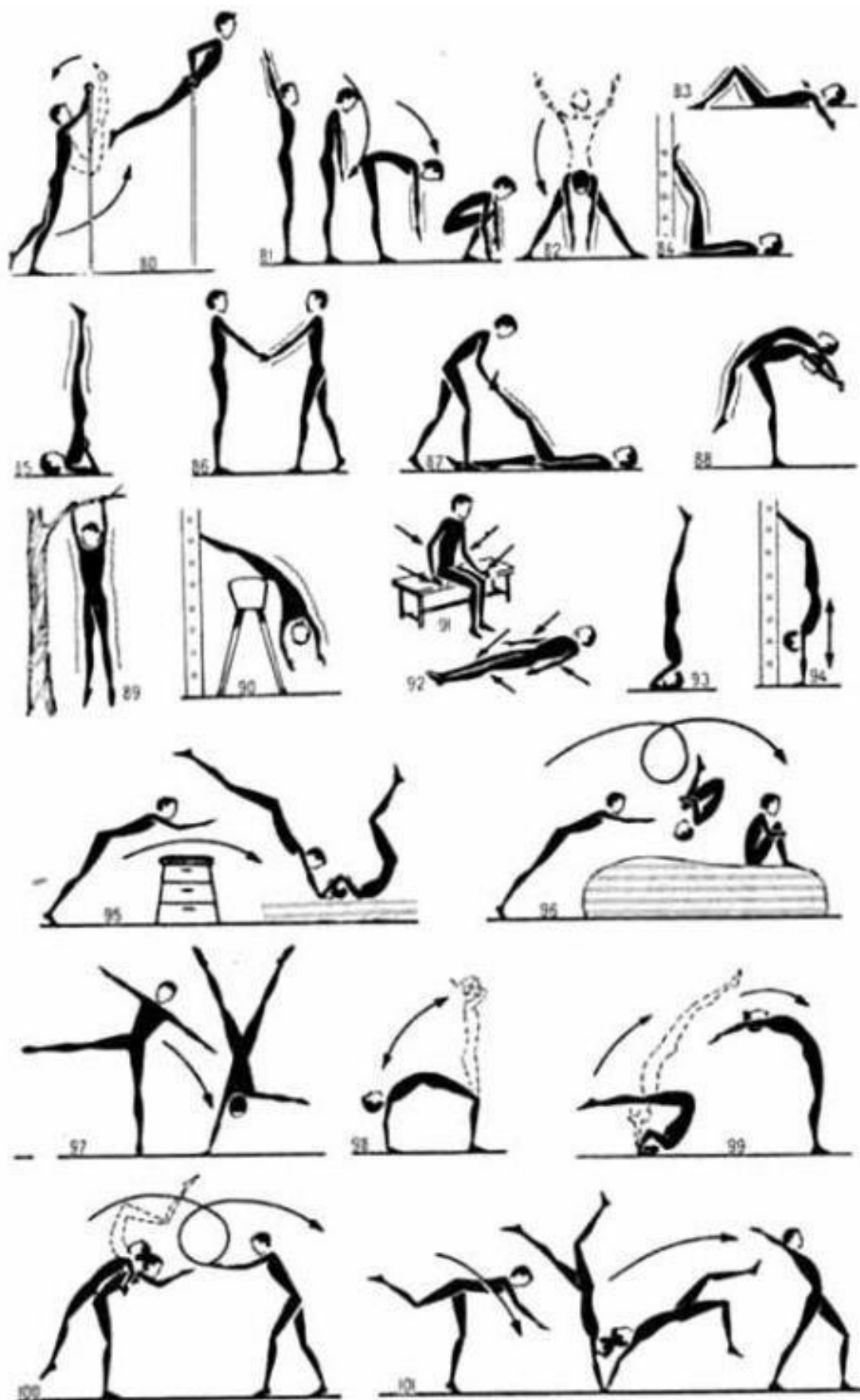
4- rasm. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari.



5- rasm. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari, II-kompleks 1-30



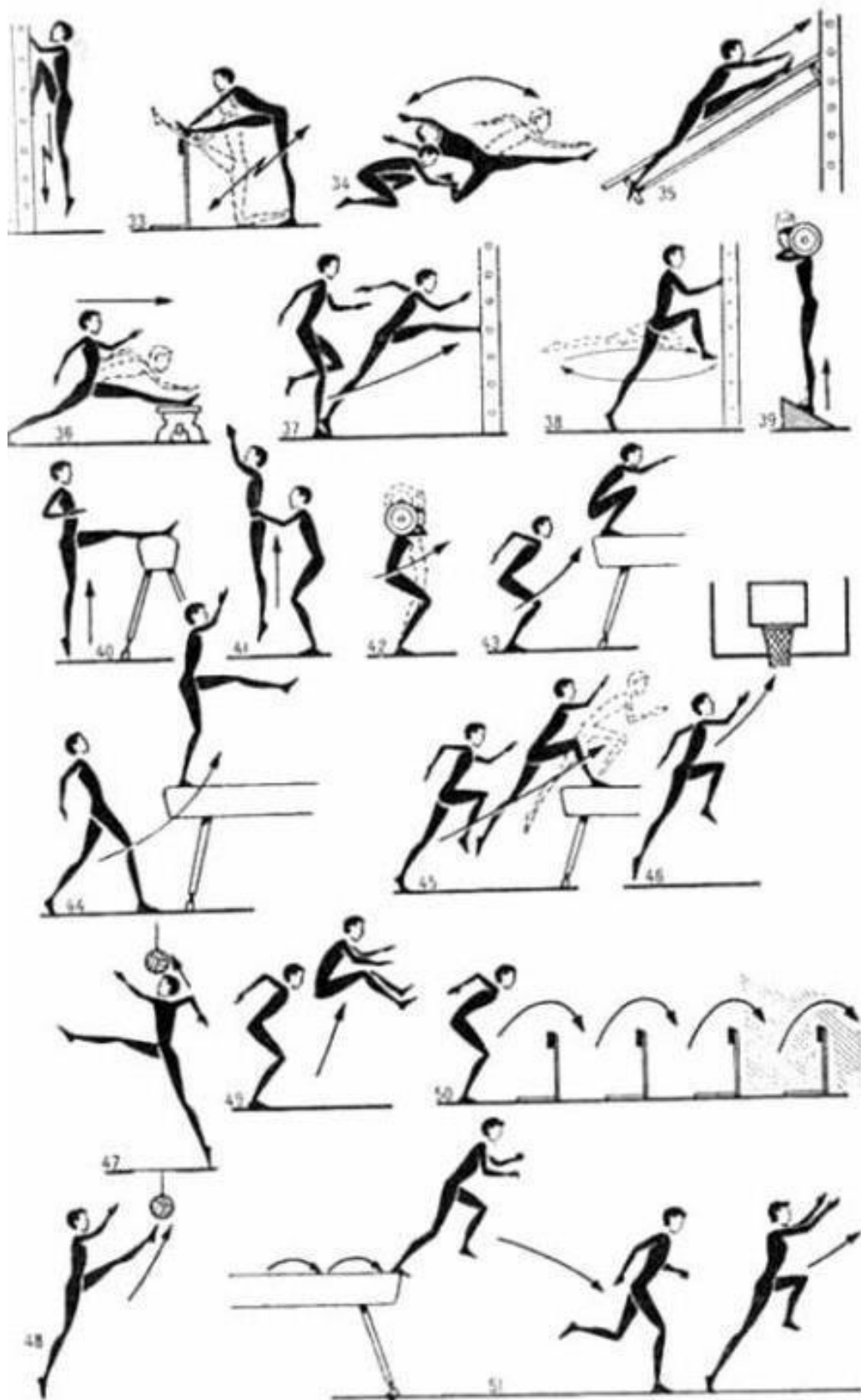
6- rasm. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari.



7- rasm. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari.

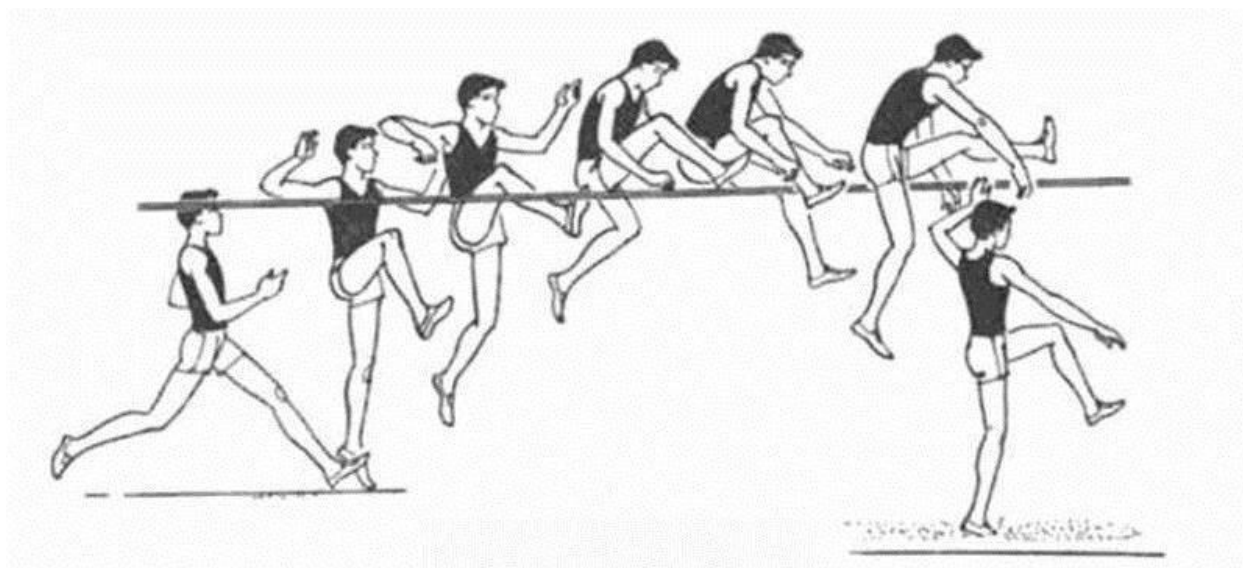


8- rasm. Yuguruvchi, sakrovchi va to‘siqlar osha yuguruvchilar uchun tezlik- kuch va texnik tayyorgarlik mashqlari.

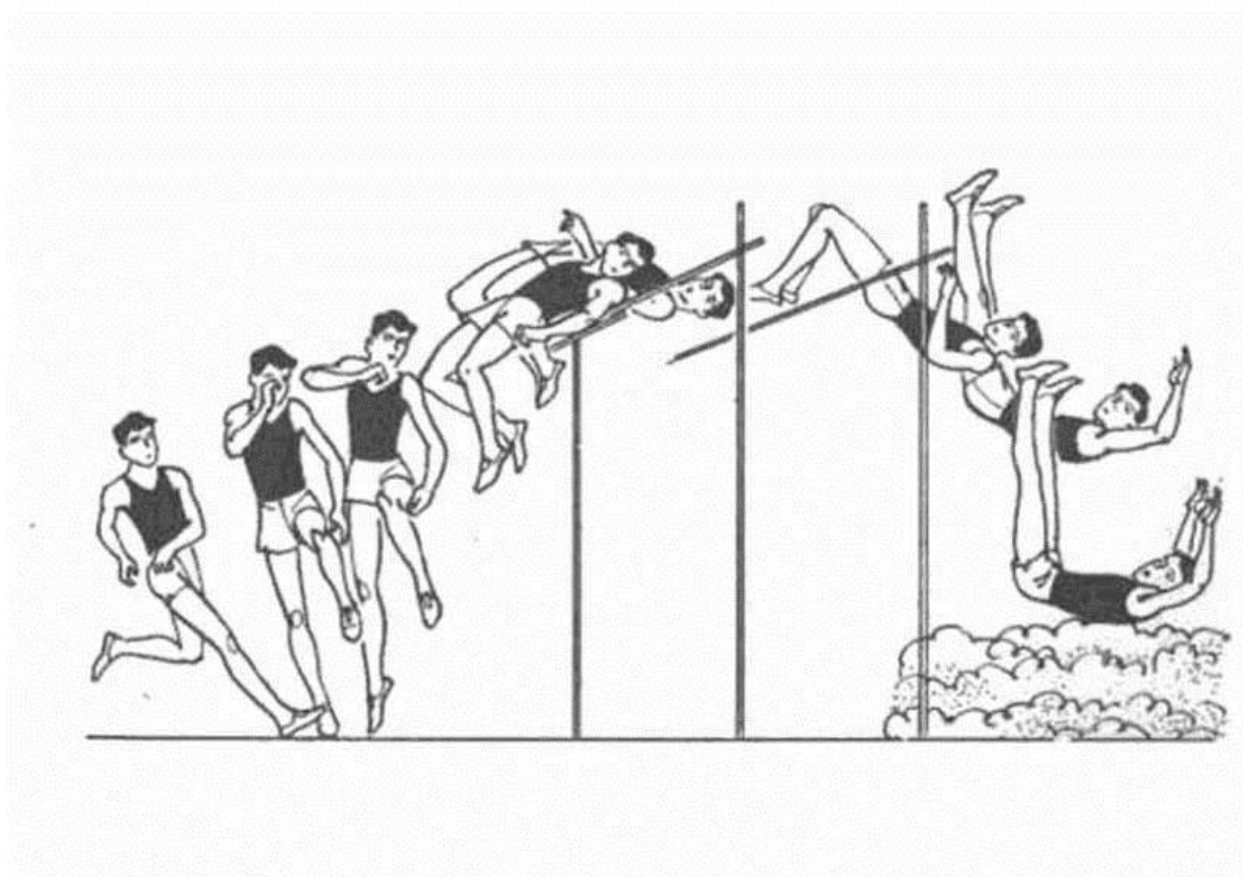


9- rasm. Yuguruvchi, sakrovchi va to‘siqlar osha yuguruvchilar uchun tezlik-
kuch va texnik tayyorgarlik mashqlari.

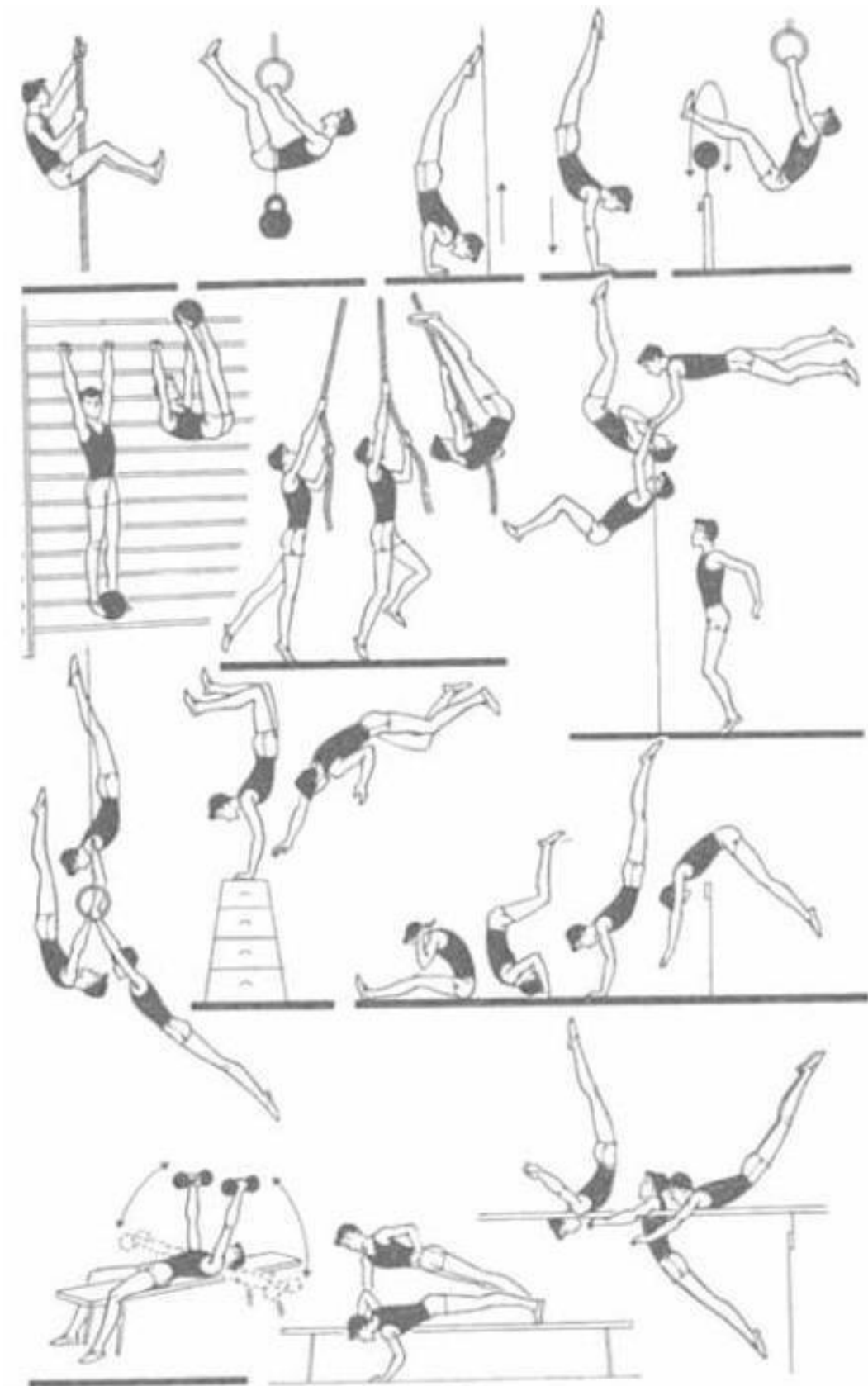




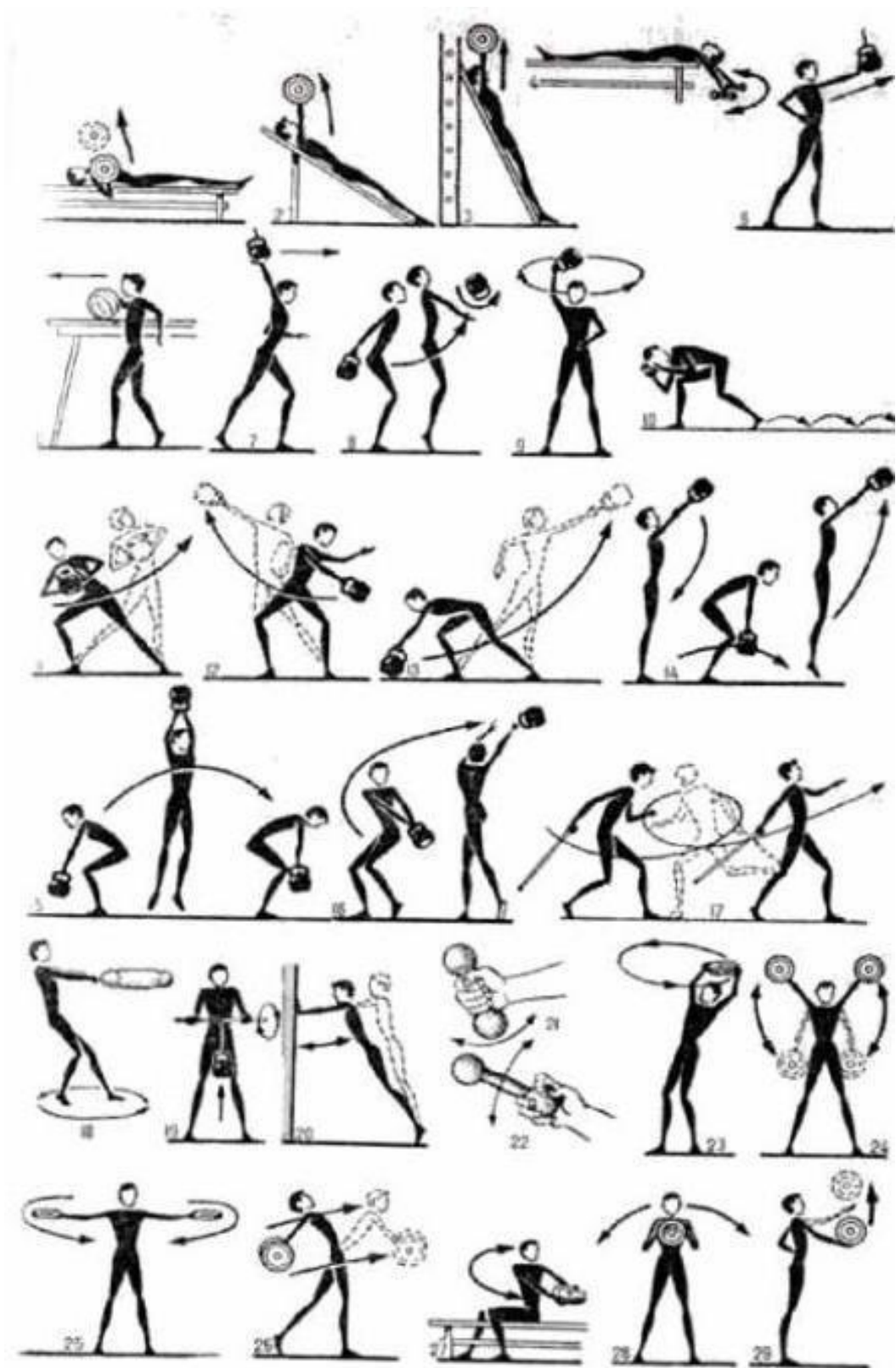
10- rasm. Yuguruvchi, sakrovchi va to‘siqlar osha yuguruvchilar uchun tezlik-kuch va texnik tayyorgarlik mashqlari.



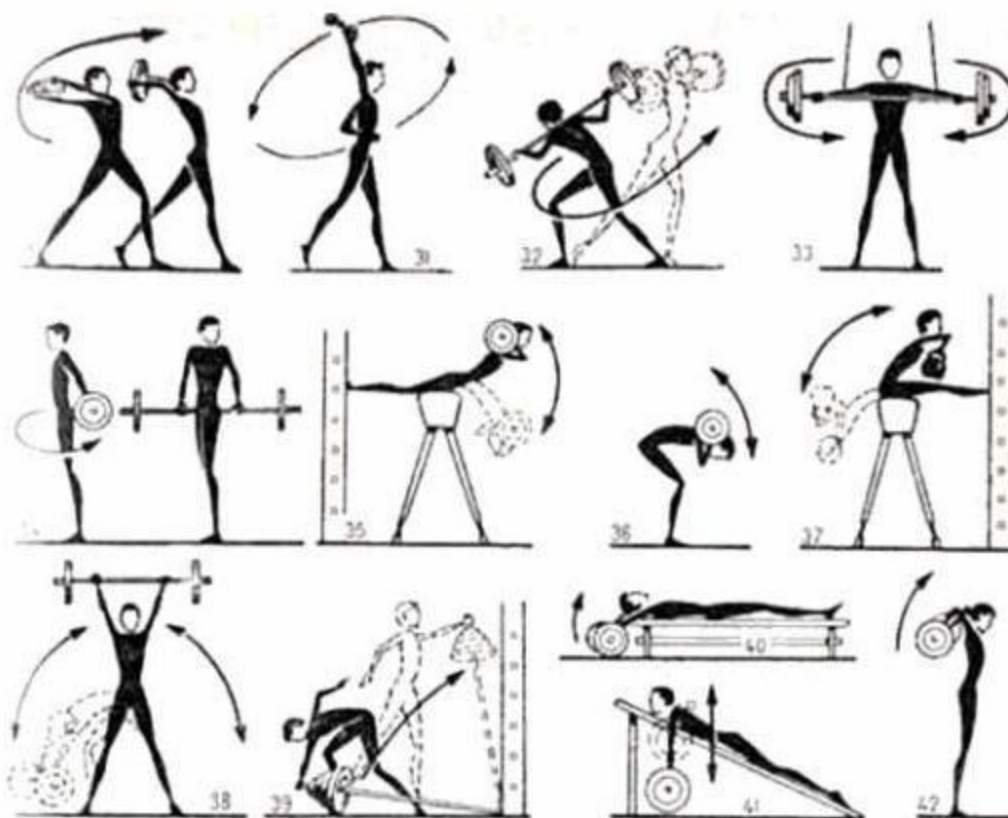
12- rasm. Yugurib kelib, balandlikga “Fosbyuri-flop” usulida sakrash



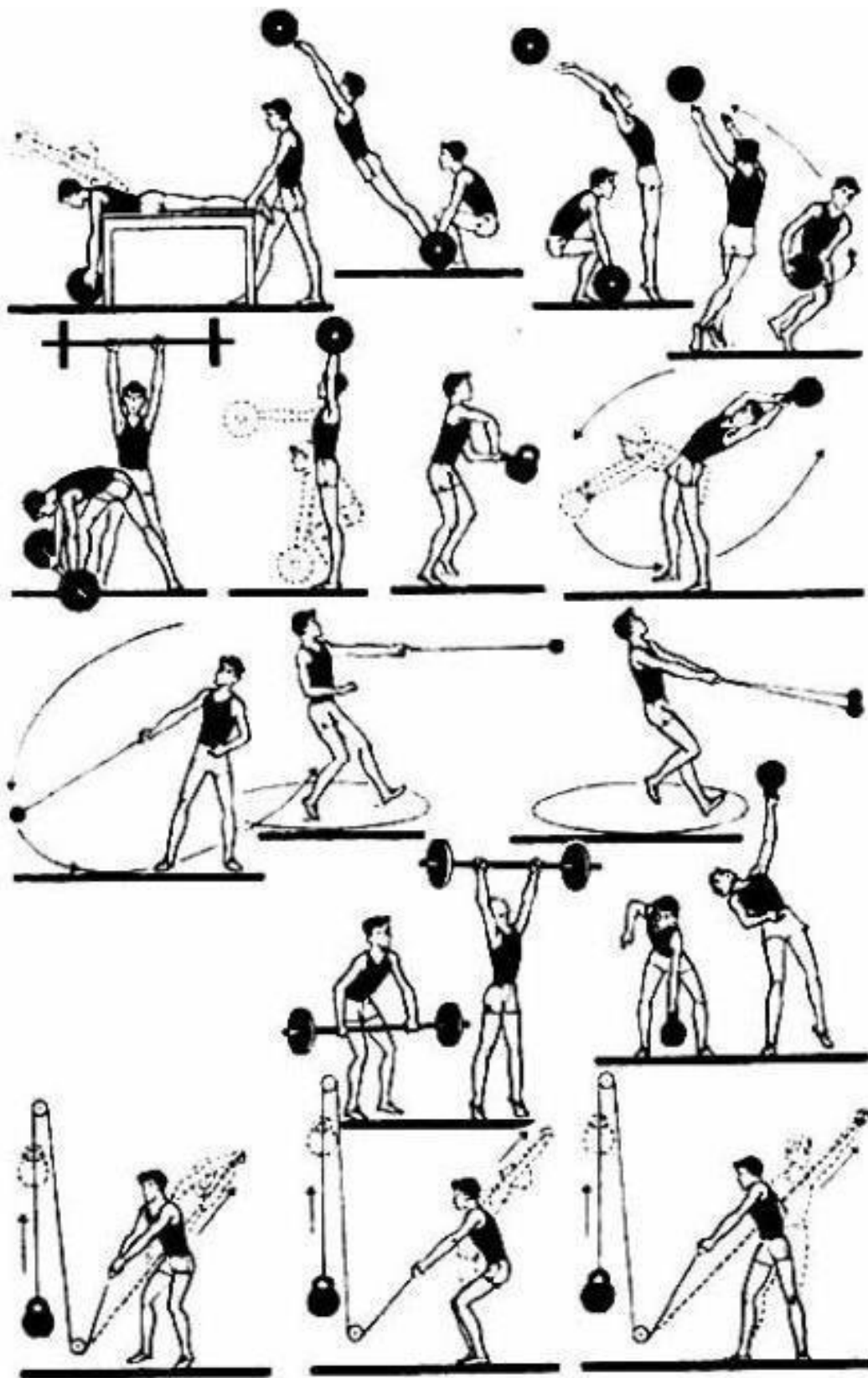
12- rasm. Yugurib kelib, balandlikga “Fosbyuri-flop” usulida sakrash.



13- rasm. Langar cho‘pda sakrovchilar uchun maxsus mashqlar.



14- rasm. Uloqtiruvchilarning tezlik kuch va texnik tayyorgarligi uchun mashqlar.



15- rasm. Bosqon uloqtiruvchilar uchun maxsus tayyorgarlik mashqlari

GIMNASTIKA

“Gimnastika” yunoncha “gimnos” (yalang‘och) so‘zini ifoda etadi. Chunki yangi eradan avvalgi Gretsiyada jismoniy mashqlar, turli xil murakkab o‘yinlar (yugurish, sakrash, uloqtirish, nayza sanchish, kurash, mushtlashish va h.k) ni bajarishda shug‘ullanuvchi (atlet) lar to‘la yalang‘och holda bajarishgan. Shu asosda atletlarni gimnastlar deb atashgan. Gimnastikaning tarkibida barcha jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi jismoniy mashqlar mujassam bo‘lgan. Bu o‘z navbatida bolalarni ilk yoshdan gimnastikaning yengil turlari bilan, keyinchalik esa harbiy tayyorgarlik maqsadlarida shug‘ullanishda qo‘llanilgan. Qadimgi greklarning Olimpiada o‘yinlari dasturidagi barcha mashqlarni gimnastika, deb atashgan. Demak, maqsadga qaratilgan maxsus jismoniy harakatlar gimnastika nomi bilan atalishi odatga aylangan.

Davrlar o‘tishi bilan, ayniqsa o‘rta asrlarda qilichbozlik, o‘q otish, kurash va boshqa turlarning rivojlanishi tufayli gimnastikadagi turlar o‘z nomi bilan atala boshlangan. Yevropa mamlakatlarida, ayniqsa Germaniya, Shvetsiya, Chexiya va boshqa davlatlarning gimnaziya va harbiy o‘quv yurtlarida gimnastika keng qo‘llanilgan. Bu davrlarda gimnastikaning mazmun va shakllari tubdan o‘zgarib, turli xil asbob-uskunalar ixtiro etilgan.

Shu tufayli turli hil mashqlar, asbob-uskunalar, buyumlar, o‘rganish usullari kashf etilgan. Bu jihatlar XIX asrning ikkinchi yarmida Rossiyada ham tarqalgan. “Sokol” (Chexiyada vujudga kelgan), Nemis, Shved gimnastika tizimlari vujudga keladi. O‘quv yurtlarida gimnastika dars sifatida o‘tkazilgan. Uning tarkibida turli hil mashqlar, o‘yinlar, sayyohat va boshqa vositalardan maqsadli foydalanishgan. Bunda juda ko‘p yevropalik pedagog-olimlar, demokratlar ijodiy mehnat qilishgan. Ular xaqida pedagogika, jismoniy tarbiya tarixi va boshqa fanlarda alohida ma’lumotlar bayon qilinganligini eslatish lozim bo‘ladi.

Rus olimi P.F.Lesgaft Rossiyada jismoniy tarbiya ta'limini yaratish va unda gimnastikaning turlaridan maqsadli foydalanishni amalga oshirgan. Shu asosda sobiq Ittifoqda gimnastika tizimi yangi yo'nalishda shakllanib, sog'lomlashtirish, mudofaa ishlari va sportda o'z ifodasini topdi.

Gimnastika O'zbekistonga asosan Rossiya istilosi bilan birgalikda ki-rib kelgan. U Sobiq Ittifoq davrida mazmun va mohiyat jihatdan keng qo'llanilib kelingan.

Gimnastikaning deyarlik barcha turlari o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya dasturlari mazmunida asosiy o'rinni egallaydi. Ta'kidlash lozimki, gimnastika mashqlari hozirgi davrda ham mazmun, shakl va mohiyat jihatdan o'z qiymatiga ega.

Gimnastikaning turlari asosiy gimnastika, sog'lomlashtiruvchi gimnastika, sport gimnastikasidan iborat. Ular ham o'z navbatida bir qator yo'nalishlar (akrobatika, badiiy gimnastika, ritmik gimnastika va x.k) va turlarga bo'linadi. Ularning mazmunlari keyingi bo'limlarda ifoda etiladi.

E'tirof etish lozimki, gimnastika davolash muassasalari va ishlab chiqarishda, shuningdek yakka tartibda (ertalabki gigiyenik gimnastikani bajaruvchilar) sog'lomlashtirish maqsadida ishlatiladi. Deyarli barcha sport tur- larida gimnastika mashqlari amaliy jihatdan qo'llanilib, shug'ullanuvchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarini tarbiyalashda muhim omil sifatida foydalaniladi. Bu o'z navbatida asosiy gimnastikaning mazmunini tashkil etadi.

Gimnastika sport sifatida mashqlarning mazmuni, ularning texnik jihatdan bajarilishi va shug'ullanuvchilarning gavda tuzilishi bilan boshqa sport turlaridan tubdan farq qiladi. Bu jihatlar sport ixlosmandlarini doimo o'ziga rom etib keladi.

Gimnastikaning muhim vositalari quydagilardan iboratdir:

1.Saf va tartib mashqlari. 2.Umumrivojlantiruvchi mashqlar.

3. Erkin mashqlar.

4. Amaliy mashqlar.

5. Sakrashlar.

6. Sport asboblari (turnik, xalqa, brus, kon, kozyol, gimnastika devorchasi, gimnastika o'tirg'ichi, xari-yakka cho'p, osma arqon-kanat) da bajariladigan murakkab mashqlar.

7. Akrobatika mashqlari.

8. Badiiy, ritmik (aerobika) gimnastika mashqlari.

Gimnastika atamalari (terminologiya) faqat gimnastikadagina emas, balki boshqa sport turlaridagi umumrivojlantiruvchi mashqlar, harbiylarning Ustavlari va boshqada ham keng qo'llanilishi bilan o'ziga xos xususiyatlar, mohiyatlarga ega. Masalan:

- Saf mashqlarida: "Saflan", "Tarqal", "Yur", "Yugur".

- Umumrivojlantiruvchi va sog'lomlashtiruvchi mashqlarda: "Qo'llarni yonga ko'tar", "O'tirib-turish", "Egilish", "Burilish".

-Asboblardagi mashqlarda: "Turnikda tortilish", "Chap oyoqni turnikka chalintirib chiqish", "Turnikdan tushish" (soskok), "Aylanish".

Gimnastika atamalari mashqlarning mazmunini to'g'ri tushunish va ularni amaliy jihatdan bajarishda xizmat qiladi. Shu sababdan atamalar juda qisqa va ma'no jihatdan chuqur, keng, to'la mazmunlarni ifodalaydi. "Jismoniy tarbiya" dasturlari va o'quv uslubiy qo'llanmalarda atamalarni davlat tilida to'la ifoda etish ancha qiyin. Shu sababdan ham ba'zi atamalarni o'z xolicha (yunon va rus tilida) ishlatishga to'g'ri keladi.

"Salto" (sakrab xavoda muallaq holda aylanishlar) "Perevorot" (yugurib kelib qo'llarga tayangan holda yon, old, orqaga aylanishlar), asboblarning nomi: brus (parallel xoda - cho'p), kon, kozyol, mostik, trampoline.

Gimnastikaning mudofaa ishlaridagi o‘rni

Jahondagi barcha davlatlarda mudofaa ishlari u yoki bu darajada rivoj topmoqda. Bunda faqat harbiy qurollar, texnik vositalar, turli-tuman taktik usullargina emas, balki harbiy xizmatchilarning barcha toifalarini jangovarlik ruhida tarbiyalash ham ancha ustuvor turadi. Bunda turli-tuman jismoniy mashqlar, maxsus harbiy-amaliy harakatlardan keng foydalaniladi. Ularning tarkibida gimnastikaning deyarlik barcha turlari va vositalaridan maqsadli foydalanish harbiy tayyorgarlik tizimining muhim bosqichi va omili hisoblanadi. Bu jihatlar O‘zbekistonning harbiy qurolli kuchlari va mudofaadagi barcha qismlar, bo‘limlarda maqsadli qo‘llanilmoqda.

- Saf mashqlari askarlar va ularning rahbarlarining tezlik bilan qatorga turish, to‘g‘rilanish, burilishlar va boshqa turli faoliyatlarda mustahkam o‘rin egallagan. Gimnastikadagi saf, tartib, umumrivojlantiruvchi va turli asboblarda bajariladigan juda ko‘p mashqlar, ularning nomlari (atamalar) harbiy Ustavda asos qilib olingan.

-Turnikda qo‘llarga tortilish, gavdani oshirib aylanish, turli hil harakatlar, shuningdek brus, gimnastika devori, narvon, arqonda osilib chiqish kabilar harbiy xizmatchilarning ertalabki chiniqish, tarbiyalash tadbirlari-ning asosiy mazmunini tashkil etadi.

-Kon, kozyol va boshqa asboblardan sakrab o‘tish, yakka cho‘pdan (xari) tez yugurib o‘tish, brusda qo‘llarga tayanib yurish, turli to‘siqliklardan yotib, emaklab va yugurib o‘tish mashqlari ham kundalik harbiy jismoniy tayyorgarlikda muhim o‘ringa egadir.

Umuman olganda harbiy xizmatchilarning umumiy hamda maxsus jismo-niy tayyorgarliklarini tarbiyalashda gimnastika mashqlari xizmat qilmoqda.

Yuqorida ta’kidlanganidek, gimnastikaning vositalari jismoniy chiniqishdagi barcha sifatlarni tarbiyalashda xizmat qilish xususiyatlariga ega.

Bu jarayonlar kishilarning yoshi, jinsi va jismoniy holatlariga nisbatan qo'llanilib, eng avvalo sog'lomlashtirish, mehnat qobiliyatini oshirish, ish unumi va samaradorligini ta'minlash hamda mudofa ishlarida maqsadli qo'llanilishi ko'zda tutilganligi bilan muhim ahamiyatga egadir. Anashu jarayonlarni e'tiborga olgan holda barcha ta'lim muassasalari va mehnat jamoalarida maxsus testlarni topshirishga tayyorgarlik ishlarini yaxshi yo'lga qo'yish lozim bo'ladi. Gimnastika mashqlari maxsus testlarning tarki-biy qismi sifatida doimo o'rganilishi va kundalik hayotda keng qo'llanilishi lozimdir. Bu jixatlarni o'quvchi va talaba yoshlar puxta o'rganishi hamda o'zlashtirishlari kerak.

Gimnastika turlari va ularning mazmuni hamda usullari

Inson omili juda ko'p va murakkab amaliy faoliyatlar, harakatlarni bajarishga qodirdir. Shu sababdan jismoniy mashqlarning qamrovi ham beqiyosdir. Ishlab chiqarish, o'quv va kundalik ijtimoiy-turmush hamda mehnat jarayonlarida har kimning faoliyati, ehtiyojiga yarasha turli jismoniy harakatlar qilishini hayotning o'zi taqozo etadi. Bunda gimnastika pedagogik jarayon sifatida xizmat qiladi. Yuqorida ta'kidlanganidek, gimnastikaning turlarini asosan uch guruhga bo'lish mumkin, ya'ni:

1. Guruh :

1. Sog'lomlashtiruvchi turlar: asosiy gimnastika, atletik gimnastika, gigiyenik gimnastika.

2. Sportga doir turlar: sport gimnastikasi, badiiy gimnastika (xotin-qizlar) va ritmik gimnastika (aerobika).

3. Tayanch (amaliy) turlari: ishlab chiqarishdagi gimnastika, kasbiy-tayanch (amaliy) gimnastika, sport-tayanch gimnastika va davolash gimnastikasi.

Asosiy gimnastika deganda, barcha kishilarning jismoniy tayyorgarligini tarbiyalashda bevosita qo'llanuvchi jismoniy mashqlar tushuniladi. Bu o'z navbatida mustaqil gimnastikani tashkil etadi. Ayniqsa, bolalar bog'chalari, umumta'lim maktablari, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlaridagi jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladi. Bunda saf va tartib mashqlari, umumrivojlantiruvchi jismoniy mashqlar, yurish, yugurish, turli hil sakrashlar, asboblarda bajariladigan maxsus mashqlar, osilish, tortilish va h.k. turlar mujassamlashadi. Shu asosda bu gimnastika sog'lomlashtirish, ta'lim-tarbiya va b. pedagogik jarayonlarni amalga oshirishda asosiy vositalar sifatida xizmat qiladi.

Ta'kidlash joizki, asosiy gimnastikaning mazmunida umumrivojlantiruvchi mashqlar salmoqli o'ringa ega. Shu tufayli gavda a'zolarining hara-katchanligini ta'minlovchi hilma-hil mashqlar majmuini o'quvchiyoshlar bilishlari, ularni doimo bajarib turishlari zarurdir.

Atletik gimnastika tushunchasi, tananing to'g'ri o'sishi va rivojlanishi hamda barcha mushaklarning kengayishi, chiroyli ko'rinishini ta'minlash asosida chaqqonlik, kuchlilik, epchillik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarga yuqori darajada ega bo'lishni anglatadi.

Atletik gimnastika bilan hamma ham shug'ullanishi mumkin. Hafta davomida 2-3 marta 60-90 daqiqali mashg'ulotlarda qatnashish tavsiya etiladi. So'nggi yillarda O'zbekiston sharoitida atletik gimnastika (atletizm) keng rivoj topib, katta va kichik yoshdagilar jalb etilmoqda.

Ayniqsa sog'lomlashtiruvchi markazlarning ko'payishi, ularda trenajerlarning eng zamonaviy moslamalari bilan ta'minlash yaxshi yo'lga qo'yilmoqda.

Atletik gimnastika bilan yakka tartibda mustaqil shug'ullanish usullari ham mavjud. Bunda har kuni ish yoki o'qishdan keyin 20-40 daqiqa

davomida mashq qilish lozim. Mashqlarni bajarish uchun ovqatlanishdan 1.5-2 soat keyin harakat qilish shart bo'ladi.

Amaliyotda mashg'ulotlarni o'tkazish usullari tajribalarda sinovdan o'tkazilgan. Ya'ni:

1. Ertalabki gigiyenik gimnastika va turli hil sog'lomlashtiruvchi mashqlar, yugurishlar.

2. Tayyorgarlik qismida kuch, egiluvchanlik va chaqqonlikni tarbiyalovchi turli hil mashqlar. Bunda shug'ullanuvchining jismoniy tayyorgarligi, kayfiyati, ob-havo sharoitlariga qarab turli hil vositalardan (girtosh, spander, elastik rezina, trenajyor asboblari va h.k.) foydalaniladi. Bu usullar kamida bir yil davomida jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanib kelgan, atletik mashqlarni bajarish yo'llarini bilgan va tibbiy xodimlarning ruxsatini olgan kishilar uchun maqul bo'ladi.

Tanadagi mushaklar kuchi va xajmining o'sishi (kengayishi-tonus) uchun o'z vazni, bo'yini hisobga olgan holda yuklamalar (nagruzka) qabul qilish lozim bo'ladi. Atletik gimnastika qoidalariga rioya qilmaslik, ortiqcha mashqlar bajarish, charchash, xastalik va boshqa salbiy jixatlarga olib kelish mumkin. Shu sababdan bu sohadagi maxsus o'quv-uslubiy qo'llanmalardan foydalanish, mutaxassislar bilan maslahatlashib turish lozim bo'ladi.

Gigiyenik gimnastika haqidagi tushunchalar katta-yu kichiklarga ancha singib ketganligini e'tirof etmoq lozim. Chunki, bog'cha, maktab va boshqa o'quv yurtlarida bu to'g'rida doimiy ravishda vazifalar, topshiriqlar, maslahatlar berib boriladi. Ayniqsa televizorda ertalab namunaviy mashqlar majmui namoyish qilib borilmoqda. Oilada ota-onalar o'zlari ham shug'ullanishadi va nihoyat maxsus qo'llanmalar, tavsiyanomalar, plakatlar (rasmli ko'rgazmalar) ishlab chiqilib, ular ko'pchilikka ma'lumdir.

Gigiyenik gimnastika barcha uchun qulay va zarur bo'lgan sog'lomlashtiruvchi jarayondir. Bu kishilarning jismoniy tarbiyasi, ularning

kuch manbayi, kayfiyat va hayotiy faoliyatlarining manbayidir. Gigiyenik gimnastika bilan yakka tartibda yoki yotoqxonalarda uyushtiriladigan guruh mashg'ulotlarida shug'ullanish odatga aylangan. Gimnastikaning bu turi bilan faqat ertalabki vaqtdagina emas, balki kunduz kunlari va kechki uyqudan 1-2 soat oldin shug'ullanish mumkin. Bunday paytlarda mashqlarning mazmuni, shakllari va bajarilishdagi takrorlashlarda vaqt-sharoitlarga nisbatan o'zgartirish lozim bo'ladi. Eslatish lozimki, mashqlarni bajarishda qorin to'q bo'lmas-ligi kerak.

Gigiyenik gimnastika mashqlarining turlarini (majmui-kompleks) xar 4-5 kunda yangilab, to'ldirib borish lozim. Bu faoliyatlarga to'la amal qiluvchilar va ko'p yillik tajribalarga ega bo'lganlar uchun mashqlarni predmetlar (gantel, tosh, arg'amchi-skakalka, tayoq va h.k) bilan bajarish maqsadga muvofiqdir. Shuningdek mashqlar oldidan ochiq havoda yurish, yugurish (500-1000m.) foydalidir.

Gigiyenik gimnastikaning mazmunidagi mashqlarni bajarishda yengil sport formasini kiyish, o'ziga yarashqlik rang va loyiq kiyimlarni tanlashi lozim. Mashqlar tamom bo'lgach, imkoniyat darajasida sovuq suv (dush)da yarim belgacha yuvinish yoki to'la cho'milish lozim. Keyinchalik esa badanni qizar-tirib sochiq bilan ishqalab artinish kerak bo'ladi. Bu holatlar tozalik va sog'lomlikni ta'minlovchi, jismoniy jihatdan rivojlanishni ta'minlovchi badan tarbiya madaniyati kabi muhim hayotiy zarur bo'lgan jixatlarni-gigiyenik omillarni vujudga keltiradi..

Jismoniy tarbiya lahzalari (pauzalar, minutlar) jismoniy tarbiya jarayonining muhim tarmog'i hisoblanadi. Barcha o'quv yurtlarida, shuningdek akademik litsey, kasb-hunar kollejlari va o'rta maxsus o'quv yurtlaridagi fanlar bo'yicha o'quv jarayonlarida, ayniqsa nazariy fanlar ketma-ket o'qitilganda, kompyuterlar ustida uzoq vaqt ishlash natijasida o'quvchi yoshlarning ko'p o'tirishi, o'ylanishi, mustaqil ishlarni bajarish

jarayonlarida ularning toliqishi yuz beradi. Shu sababdan o'qish jarayonlarida 3-4 daqiqa davomida 5-6 ta gimnastika mashqlarini (gavdani egish, burish, o'tirib turish, qo'llarni ko'tarish va h.k.) bajarishga to'g'ri keladi. Bunda fan o'qituvchilari yoki faol o'quvchi-tashkilotchi (sportchi) mashqlarni ko'rsatib, birgalikda bajarishlarini ta'minlaydi. Mashqlar o'tirgan joyida, bir-ikki qadam chetga chiqib bajariladi. Mashqlarni kamida 4-5 marotaba takrorlash zarur. Bunda jismoniy tarbiya darslarida bajariladigan turli xil mashqlardan foydalanish mumkin.

Darslar jarayonida uyushtiriladigan lahza mashqlarining asosiy maqsad va vazifalari shundan iboratki, harakatchanlikni ta'minlash, toliqishni chiqarishdan iboratdir. Bunda nafas olish va qon aylanish tizimining tezlashishi sodir bo'lib, tanadagi a'zolarining meyorli ishlashi va bosh miyaning dam olishini ta'minlaydi.

Shu sababdan bunday mashqlar va tadbirlarni sog'lomlashtiruvchi gimnastika deb atash odatiy tus olgan.

Katta tanaffuslarda (oraliq) sog'lomlashtirish gimnastika mashqlari va turli hil o'yinlar tashkil etiladi. Ma'lumki o'rta maxsus o'quv yurtlarida ham darslar oralig'ida 20-30 daqiqa (ba'zilarida 1-soat) tanaffus beriladi. Bunda boshqa tadbirlar, yumushlar qatorida gimnastika mashqlari va ularni aks ettiruvchi harakatli o'yinlar, estafetalar uyushtiriladi. Buning asosiy tashkilotchisi guruh (sinf) jismoniy tarbiya tashkilotchisi (fizorg) hisoblanadi. Uning tashabbusi va bevosita raxbarligida ob-havo va fasllarga qarab 10-15 daqiqalik gimnastika mashqlarini bajariladi. Bunda umumrivojlantiruvchi jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlar, voleybol, futbol va boshqa o'yinlarning qismlari (elementlari) dan foydalaniladi. Bunday tadbirlar asosan musobaqa shaklida o'tkazilib, qatnashchilarning harakat malakalarini oshirish, ularni sport turlariga qiziqtirish kabi vazifalar mujassamlashish mumkin.

Arg'amchida (skakalka) bir oyoqlab va ikki oyoqni juft qilib joyda sakrashlar, 15-20 m, masofaga kim tez sakrab boradi, mazmunidagi estafetali o'yinlar, xari (brevno) ustidan tez va yiqilmasdan ma'lum vaqtda o'tish va shunga o'xshash o'yinlarni tashkil qilinadi.

Xulosa qilib aytganda, sog'lomlashtiruvchi gimnastikaning turlari, shakllari va bajarilish usullari xilma-xil hamda ko'lami juda keng hisoblanadi. Bunda eng muhim bo'lgan asosiy gimnastikada saf, tartib mashqlarining xilma-xilligi, ularni bajarish uchun aqliy va jismoniy jihatdan taraqqiy qilishni taqozo etadi. Ayniqsa umumrivojlantiruvchi mashqlar, ularning majmuy (kompleks) shakllari, mazmunlari kishilarning jismoniy sifatlarini oshirishda xizmat qilishi muhim ahamiyatga egadir. Shuningdek gigiyenik gimnastika, jismoniy tarbiya lahzalari, katta tanaffuslarda tashkil etiladigan gimnastika mashq-o'yinlari shug'ullanuvchilarning yalpi ravishda mashg'ul bo'lishi, faol ishtirok etishi yo'llari bilan sog'lomlashtirish tadbirlarini amalga oshiriladi.

O'quvchi-yoshlar asosiy gimnastikaning mazmun, maqsad va ularni tashkil qilish usullarini nazariy hamda amaliy jihatdan to'la egallashlari zarurdir. Bo'lajak mutaxassislar kelgusi mehnat faoliyatlarida gimnastikadan sog'lomlashtirish maqsadida turli tadbirlar tashkil qilishlariga to'g'ri keladi. Bunda bevosita faol ishtirok etish, mehnatkashlarga rahbarlik qilish, ularning salomatligini yaxshilash, eng muhimi ish qobiliyatlarni kuchaytirish orqali mehnat samaradorligiga erishishni ta'minlash zarur bo'ladi.

II - guruh. Sport gimnastikasi turlari

Sport gimnastikasi haqida so'z ketsa, O'zbekistonning sport gimnastikasi haqida ba'zi dalillarni eslatish lozim bo'ladi.

1927 yil I-umum o'zbek Spartakiadasi dasturida gimnastika asosiy turlardan biri bo'lgan. Chunki, 1928 yil Moskvada Ittifoq I-Spartakiadasida O'zbekiston sportchilari qatnashishi shart edi. Bu davrda sport gimnastikasi

ikki yo‘nalishda mazmun topgan, ya’ni asboblarda me’yoriy mashqlarni yakka tartibda bajarish va butun jamoa (respublika vakillari) ijro etadigan ommaviy ko‘rik namoyish majmuyida (kompleks) ma’lum mashqlarni (qo‘lda tik turish, piramidalar yasash va h.k.) bajarish amalga oshirilgan.

Shu sababdan yakka tartibdagi mashq bajarganlarning nomi unchalik ko‘p tilga olinmagan. Shunday bo‘lsada mutaxassislar, tomoshabinlar, ishtirokchilar orasida Karimov, Murashko YE. (harbiy) kabilar olqishga sazovor bo‘lishgan.

Ikkinchi jahon urushi tufayli O‘zbekistonga juda ko‘p sport mutaxassislari, murabbiylar, sportchilar kelib qolishgan. Urushdan keyingi yillarda ham Respublikada sportni rivojlantirish maqsadida mutaxassis kadrlar taklif etilgan. Ular orasida Vnuchkov V.V Kurlyand A.N, kabi iqtidorli gimnastikachilar bo‘lgan. Ular uzoq yillar samarali mehnat qilishgan. Shuningdek Berezin A.M, Sarkisov A.B, Karimov T.S, Kurganov S.P. (Samarqand) kabilar ham katta faoliyat ko‘rsatishgan. Natijada Diomidov S. (Olim-piya chempioni,1964), Saadi E, (Olimpiada 1972, jahon chempioni), Ibroximov T.S. (sport ustasi), G‘iyosov E.(sport ustasi), Xonkeldiyev SH.H. (sport ustasi), Holmurodova Z. (badiiy gimnastika, sport ustasi) kabi mahalliy millat vakillari yetishib chiqdi.

Ayollar o‘rtasida XXVI Olimpiada o‘yinlari sovrindori, jahon birinchiliklari qatnashchisi O.Chusovitinaning o‘rni O‘zbekiston sport tarixida muhim ahamiyatga egadir.

Mustaqillik tufayli sport gimnastikasiga ham e’tibor yanada kuchaymoqda. Bolalar sportini rivojlantirishga qaratilgan hukumat qarori asosida viloyatlarda sport gimnastikasi bo‘yicha sport maktablari soni ko‘paytirilmoqda, Olimpiada zaxiralari kollejlari tarkibida sport va badiiy gimnastika bo‘yicha bo‘limlar kengaytirilmoqda.

Ma'lumki sport gimnastikasi mazmun va shakl jihatdan ko'p qirralidir. Ular ayollar va erkaklarga mo'ljallangan. Ular orasida badiiy gimnastika (ayollar), akrobatika kabilar mustaqil sport turi hisoblanadi. Ularga qisqacha tafsilotlar berish mumkin.

Sport gimnastikasi. Erkaklar (bolalar, o'smirlar va yoshlar ham) turnik, brus, xalka, kondan, sakrash, konda mashq qilish va erkin mashqlarni ixtiyoriy va majburiy dastur asosida belgilangan me'yoriy mashqlar majmuini (kompleks) bajarishadi. Ayollar (qizlar ham) erkin mashq, past-baland brus, xari (brevno-yakka cho'p), kondan sakrash turlari bo'yicha ixtiyoriy (erkin) va majburiy mashqlarni (kompleks) bajaradi.

Sport gimnastikasidagi erkin mashqlar badiiy gimnastika, ritmik gimnastika, akrobatika elementlaridan tuzilib, ular epchillik, qayishqoqlik, egiluvchanlik kabi o'ta murakkab harakatlarni o'z ichiga oladi. Shu bilan birgalikda nafis harakatlar his-tuyg'u, estetik faoliyatlar majmuyini o'zida to'la mujassamlashtiradi.

Asboblarda bajariladigan mashqlar (razryadlar turlari asosida) kuchlilik, chidamlilik, tezkorlik, xushyorlik kabi eng yuksak jismoniy sifatlar va fazilatlarini talab etadi. Qo'llarda tik turish, saltolar qilish (2-3 marta havoda aylanish), asboblarda ustida joylarni almashtirish (u yoki bu tomonlariga o'tish, ko'chish va x.k) bilan turli hil murakkab mashqlar bajariladi. Ayniqsa tayanib sakrash (kon) mashqlarida tez yugurib kelib depsinish, tayangan va depsingan (mostikda) holda havoda 1-2 marta chir aylanishlar, burilishlar kabi juda murakkab mashqlar sportchidan texnik tayyorgarlik va kuchli onglilikni (havoda aylanishlar va burilishlarni idrok etish) talab etadi. Mazkur tavsiflar asosan gimnastikadagi eng yuqori darajada bajariladigan mashqlarning bazi turlaridir, ya'ni sport ustasi, sport ustaligiga nomzod, I-razryad talablariga doir.

Oliy o‘quv yurtlarida jismoniy tarbiya darslaridagi gimnastika mashqlari (asboblarda bajariladigan) eng oddiy mashqlar hisoblanadi. YA’ni sport gimnastikasining III razryad qismlaridan tashkil topgan bo‘ladi. M: turnikda tortilib yoki harakat-siltab (max, dvijeniye) qilib gavnani yuqo-riga oshirish va aylanib chiqib sekin tushish (soskok). Brusda qo‘llarga tayanib gavnani siltash va oyoqlarni cho‘plar ustiga yozib o‘tirish va yana oyoqlarni siltab olib juft holda orqaga (oldinga) siltanib tushish (soskok). Kon yoki kozyoldan oyoqlarni bukib, yozib sakrashlar va x.k.20

Erkin mashqlar qo‘l, oyoq, gavnani harakatga keltiruvchi turli hil mashqlar majmui (kompleks) hisoblanadi. Har bir mashq 4 sanoqqacha bajarilib, ularning jamisi 32 sanoqqacha (8 ta mashqni o‘z ichiga olgan) uzluksiz bajariladi. Buning tarkibida akrobatik mashqlar (boshda tik turish, yelkada tik turish, oldinga–orqaga dumbaloq oshish, muvozanat saqlash-samolyot, qaldirg‘ochga o‘xshash, joyda balandga sakrash va x.k.lar mujassamlashishi mumkin), milliy raqslar, ritmik gimnastika va shunga o‘xshash nafis harakatlar ham tarkib topadi.

Qizlar xarida (brevno) tez yurish, yurib borayotganda tez orqaga burilish, o‘tirish, yotgan holda gavnani yuqoriga ko‘tarish va sakrab tushish kabi mashqlarni bajaradi. Boshqa sport asboblarida (o‘tirg‘ich, narvon, devor, kanat, xalqa va h.k) ham o‘ziga xos turli mashqlar mavjud bo‘lib, ular darslar jarayonida ko‘rsatib boriladi va o‘quvchi yoshlar ularni bajarishadi.

Badiiy gimnastika. Gimnastikaning bu turi bilan faqat xotin-qizlar shug‘ullanishadi. Bunda asosan Ittifoq gimnastikachilari, hozirgi davrda Rossiya sportchilari jahonda ustunlik qilishgan. O‘zbekistonda ham badiiy gimnastikaning o‘ziga xos usullari mavjud bo‘lib, u milliy raqslar bilan boyitilmoqda. Shu sababli o‘zbek badiiy gimnastika sport maktablari yaratilib, Xorazm, Navoiy, Buxoro va boshqa viloyatlarning markazlarida iqtidorli o‘zbek qizlari yetishib chiqmoqda.

Gimnastikaning bu turi yoqimli va jozibali sho‘x musiqa sadolari ostida nafis harakatlar, nazokatli burilishlar, akrobatik sakrashlar, aylan-ishlar yoqimli tabassum bilan ijro etiladi. Mashqlar narsasiz (predmetsiz) va turli hil to‘plar, lentalar, chambarak va boshqa predmetlar (asboblar) bilan bajariladi.

Gimnastika mashqlarini bajarishni ilk davrda boshlaganlar asosan erkin mashqlar shaklidagi harakatlarni ijro etishi va o‘zlari yoqtirgan musiqa, qo‘shiqalar sadosida harakatlar qilishni o‘rganishlari zarurdir.

O‘rta maxsus o‘quv yurtlaridagi “Jismoniy tarbiya” dasturidan o‘rin olgan badiiy gimnastika mashqlarini ritmik gimnastika (aerobika) mashqlari bilan ulashib, qo‘shib olib borilishi va guruh bo‘lib (8-10 kishi) bajarish maqsadga muvofiqdir. Bunda “Tanovor”, “Namanganning olmasi”, “Andijon polkasi”, “Xorazmcha lazgi” va hozirgi zamonaviy boshqa milliy raqslarni qo‘llash lozim bo‘ladi.

Ma‘lumki aerobika (ritmik gimnastika) turli hil jismoniy mashqlarni musiqa jo‘rligida tez va nazokat bilan bajarish jarayonidir. Shu sababli bu tur so‘nggi 15-20 yil ichida O‘zbekistonda asosan xotin-qizlar orasiga ancha singib bormoqda. Ularning bajarilish usullari va mashqlarini shakllari tetiklik, jismoniy rivojlanish, ruhiy oziqlanish kabi jismoniy sifatlar va fazilatlarini tarbiyalash, ularni rivojlantirishda ijobiy samaralar bermoqda. Bugungi kunda sportning bu turi bilan yosh qizlar, katta yoshdagi ayollar ham shug‘ullanishlarini hayotning o‘zi taqazo etmoqda. Ularning namunaviy shakillarini respublika telekanalida namoyish etilayotgan ertalabki gimnastika dasturlaridan andoza olish, imkoniyat darajasida birgalikda bajarish lozimdir. Bunday ijtimoiy-tarbiyaviy jihatlarni barcha talaba-o‘quvchi yoshlar yaxshi o‘zlashtirishlari, kelgusi hayotida oilada amaliy jihatdan qo‘llashlari maqsadga muvofiq bo‘ladi.

III. guruh. Gimnastikaning tayanch (amaliy) turlari

Gimnastikaning bu turi o'z navbatida ishlab chiqarishdagi gimnastika, kasbiy-tayanch (amaliy) gimnastika, harbiy tayanch gimnastika, sport tayanch va davolash gimnastikalariga bo'linadi. Ularning ba'zi birlari haqida boshida qisqa ma'lumotlar berilgan edi. Shunday bo'lsada yana bir bor ularning maqsad va vazifalari va mazmunlari haqida bir muncha tafsilotlar yuritish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Ijodkorlar, idoralarning xodimlari va boshqa sohalardagi kishilar ham o'zlarining kasbi, harakatidan kelib chiqqan holda tayanch gimnastika mashqlarini bajarishlari mumkin.

Kasbiy - tayanch (amaliy) gimnastika asosan harbiy qismlar, bo'linmalar va ular bilan bog'liq joylarda maqsadga qaratilgan maxsus jismoniy mashqlardir. Ularning asosiy maqsadi harbiylarni jismoniy va irodaviy sifatlarga tayyorlashdan iborat bo'lib, harbiy-jismoniy tayyorgarlik mashqlari majmuida (kompleks) o'z ifodasini topadi. M: ustbosh kiyimlar, qurollar, kerakli jihozlarni ko'targan holda narvonlardan oshib o'tish, to'siqliklardan sakrab, emaklab, dumalab o'tish, qirrali joylardan tirmashib chiqish va tushish kabi murakkab harakatlar harbiy-jismoniy tayanch (amaliy) gimnastikaning shakllari hisoblanadi.

Sport-tayanch (amaliy) gimnastika umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning bir qismi sifatida sport turlariga kiradi. Bu mashqlar asosida sport mashg'ulotlarining tayyorgarlik va mahorat oshirish faoliyatlarida keng qo'llaniladi. Bu mashqlar jismoniy sifatlarni yaxshi egallash, ba'zi turlarda texnik- taktik ijroni osonlashtirish va ularni mukammallashtirishda foyda beradi. M: futbolda to'pni surayotganda yiqilib oyoqlarni to'la yozish (shpagat) orqali himoya qilish yoki to'pni sheriklariga uzatish.

Yengil atletikada bel, qorin mushaklarining cho'ziluvchanligi, oyoqlarning kengroq yozib harakat qilishlarini ta'minlovchi mashqlar va h.k.

Davolash gimnastikasi jismoniy tarbiyaning muhim vositasi sifatida qo'llanilib, ular jarohatlarni tuzatish, toliqqan-charchaganda qayta tiklashda xizmat qiladi. Bunda oddiy va yengil gimnastika mashqlari, umumrivojlantiruvchi mashqlar, uqalash, siypalash (massaj) kabi mashqlaridan foydalaniladi.

Davolash gimnastika mashqlari gavda a'zolarining harakatchanligi va xastalikning turlariga qarab qo'llanilishi lozim bo'lgan turli mashqlardan iboratdir.

YA'ni qo'llar, oyoqlar, bel, bo'yin, tirsaklar, tizzalar ya'ni bo'g'inlarni ishlatish, mushaklarning tortish yoki itarish kuchini oshirishga qaratiladi. Bunday faoliyatlar asosan shifoxonalar, sog'lomlashtirish markazlarida bemorlarni davolash, qayta tiklashda keng foydalaniladi. Jismoniy tarbiya dispanserlarida jarohat olgan sportchilar, murabbiylar va boshqa xodimlarni davolash, shuningdek musobaqalar boshlanishi oldidan (boks, kurash, shtanga) sportchilarni tayyorlashda maqsadli foydalaniladi.

Demak, davolash gimnastikasining shakllari, mazmunlari va usullari keng qamrovli tarbiyaviy jarayondir.

Amaliy (tayanch) gimnastikasi tarkibida yakka holda mashqlar bajarish (uy vazifalari, ertalabki gimnastika, bo'sh vaqtlarda bajariladigan gimnastika mashqlari va h.k) ham o'ziga xos xususiyatlardan biridir. Bu kabi gimnastikani oddiy kishilar va o'quvchi yoshlargina emas, xatto sport mahoratiga ega bo'lgan kishilar ham bajarib borishi, ularning asosiy faoliyatlari tarkibiga kiradi.

Pirovardida ta'kidlash lozimki, gimnastikada ham sport unvonlari (Xalqaro toifadagi sport ustasi, xizmat ko'rsatgan sport ustasi, sport ustasi, sport ustaligiga nomzod hamda I-II-III- razryad, yoshlar razryadi I-II-III, xak-amlik unvonlari, murabbiylarning unvonlari va x.k.) mavjud.

Sport gimnastikasi bo'yicha musobaqalarda deyarlik barcha razryadlarda (III razryad bundan mustasno) qatnashuvchilar majburiy (obyazatelnaya) va erkin tanlangan (volnaya) majmuiy (kompleks) mashqlarni bajarishlari shart bo'ladi.

Xulosa qilib aytganda, gimnastika va uning turlari (guruhlar) shaxobchalari (elementlar) kishilarning jismoniy rivojlanishi, yoshlarning har tomonlama barkamolligini tarbiyalashga qaratilgan ijtimoiy-pedagogik jarayon hisoblanadi. Sport gimnastikasi, badiiy gimnastikasi iqtidorli yoshlarning mahorati, go'zallik olamidagi nafosatlarni tarbiyalash, ularni namoyish qilishga qaratilganligi bilan ijtimoiy madaniy va tarbiyaviy jarayondir.

Gimnastikaning turlari bilan shug'ullanish hayot go'zalligi, jismoniy barkamollik, umrni uzaytirish, mehnat qobiliyati va ish samaradorligini taminlovchi eng muhim omil sifatida ekanligini nazariy hamda amaliy jihatdan tan olish, ularni to'la egallash hozirgi davr o'quvchi yoshlarining burchi hisoblanadi.

5.3. Suzish

Suvda suzish qo'llar va oyoqlarning ketma-ket faol harakatlari va oldinga, orqaga, yonga, uzunasiga yotgan holda bajariluvchi murakkab mashqlar majmuasidir. suzish insonlarning sog'lig'ini saqlash jismoniy chiniqishi va faol harakatlarini tarbiyalovchi ijtimoiy-tarbiyaviy jarayondir. Ayniqsa yoshlarni mehnat va mudofa ishlari, kasb-hunarga tayyorlashda, shuningdek mehnatkashlarning ish qobiliyatini va samaradorligini oshirishda hizmat qilish bilan muhim ahamiyatga egadir. Ana shu jihatlarni etiborga olingan holda suzish bog'cha tarbiyasi, o'quv yurtlarining hamda «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari tarkibidan muhim o'rin egallaydi²¹.

Suzishning kelib chiqishi va sport darajasiga chiqish qadimgi ajdodlarning ijtimoiy turmush sharoitlari, jamiyat taraqqiyoti qonuniyatlari bilan uzviy ravishda bog'liqdir. 19-asrning ikkinchi yarmida Yevropa va boshqa qit'alarida suzish musobaqa tariqasida shakllanib, u xalqaro sportga aylangan. Qit'alar, jahon birinchiliklari va Olimpiada o'yinlaridan suv sportining kupchilik turlari (qisqa masofalarga suzish, suvga sakrash, suvda to'p o'ynash, sinxronli suzish, suvosti badiiy gimnastikasi va b) mustaqil o'rin egallagan. Bu mamlakatlarning geografik joylashishi, iqlim sharoitlari (daryo, dengiz, okeanlarning yaqinligi, issiq havo va h.k) bilan bevosita bog'liqdir.

O'zbekiston dengiz va okeanlardan juda yiroqda joylashgan bo'lsada suv omborlari, sun'iy ko'llar, kanallar, daryolar va maxsus suv havzalarida (Basseyn) suzish bilan shug'ullanuvchilar ko'pchilikni tashkil etadi.

O'zbekiston sportchi-suzuvchilari o'tkazilgan Spartakiadalarda qatnashib, yaxshi natijalarga erishgan. S. Koniyeu (1972), E. Shagayev (1980), S.Babanina (1964) va boshqa bir qator sportchilarimiz Olimpiada o'yinlari, Jahon birinchiliklarida ishtirok etib, o'z jamoalariga katta yutuqlar keltirgan.

Oytoji Sobirova mahalliy millat ayollari ichida birinchilardan bo'lib suzish bo'yicha respublika musobaqalarida yaxshi natijalarga erishgan. Keyingi yillarda o'z faoliyatini kadrlar tayyorlash bilan bog'lab O'zDJTI suzish kafedrasida o'qituvchi, dotsent, kafedra mudiri vazifalarida ishlagan A.N.Levitskiy (Suvga sakrash) S.M.Korbut (Eshkak eshish) kabi yetakchi murabbiylar va olimlar Respublikada suzish sportini rivojlantirishga katta hissa qo'shganlar.

O'zRVMning «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish tug'risida»gi qarori (30.10.2002) viloyatlarda suzish sport maktablarini va bo'limlarini tashkil qilishda amaliy jihatdan e'tiborga

moliqdir. Yangidan qurilayotgan litseylar, kollejlarning o'quv binolari majmuida suv havzalarining borligi g'oyat katta voqealik bo'lib hisoblanmoqda. Shu sababdan maktab o'quvchilari, litsey kollejlari va oliy o'quv yurtlarining o'quvchi va talaba- yoshlarining jismoni barkamolligini tarbiyalashda suzishga e'tibor kuchaytirilmoqda.

Bo'lajak mutaxassis sifatida o'rta-maxsus o'quv yurtlarining yoshlari qishloq sharoitlaridagi daryo, ko'l, kanallar, ariqlar va b.da bolalarning yozda cho'milib miriqishlarini e'tiborga olgan holda ularni yaxshi suza bilish, suzish texnikalarini egallash bilan bog'lik bo'lgan faoliyatlarida amaliy jihatdan yordam berish yo'llarini o'rganishlari maqsadga muvofiq bo'ladi. Qolaversa xar bir mutaxassis yoshlarimiz Vatan himoyasiga doimo tayyor bulishlari, harbiy-jismoniy tayyorgarlik jarayonlarida qobilyatli kishi ekanliklarini ko'rsata olishlari lozimdir.

Suzish turlari va ularning texnikasi

Eng avvalo ta'kidlash lozimki, Xalqaro sport harakatida suv sport turlari iborasi mavjud. Ularga vodnaya polo (Suvda to'p o'ynash), turli hil qayiqlarda eshkak eshish (Kano, parus va h.k), suvga trampoline (Sakratkich taxta) va minoradan (Vishka-5,10m) sakrashlar kiradi. Shu jihatdan ularni suzish sporti turlarida tilga olinmaydi.

Bevosita suvda suzish sport turlari asosan 4 xil, ya'ni: erkin suzish
delfin (baterflyay) brass
chalqancha suzish

Mazkur suzish turlarida qorinda, chalqancha yotgan holda va yon tomonlarni usullari mavjuddir. Suzish sport, amaliy (tayanch), sinxron (suv tagida gimnastika) va o'yin guruhlaridan iboratdir.

Suzishning deyarli barcha turlarida qo'llarning ketma-ket yoki baravariga (brass, delfin) ishlatish, bunda nafas olish va chiqarish, shuningdek oyoqlarning ketma-ket yoki birdaniga (brass, delfin) ishlatilishi

bilan bog‘liq texnikaviy usullar mavjud bo‘lib ular suzish texnikasining asoslarini tashkil qiladi.

Suzishning erkin-(krol) usuli jismoniy tarbiya darslarida va bolalarning o‘z holicha cho‘milishlarida ko‘p qo‘llaniladi. Chunki bu usul eng qulay va bajarilish jihatidan bir muncha osonroq hisoblanadi.

Har bir o‘quvchi va suvda suzishni mashq qiluvchilar suzishning bu usulini o‘rganishda yassi taxta, kamera (mashina baloni) va maxsus boshqa moslamalardan foydalanishlari tavsiya etiladi.

Chalqancha suzish, deysinib burilish va ular bilan bog‘liq faoliyatlardagi hilma-hil texnikaviy usullar, gavdani tutish, nafas olish va chiqarishda boshning holatlari muhim ahamiyatga egadir. Bu jihatlarni o‘rganish va yetarli darajada malaka, mahorat hosil qilish zarurdir.

Suzishga dastlabki o‘rgatish usullari

Suzish qanchalik maroqli, zavqli bo‘lmasin, uning negizida turli hil noxush hodisalar ham mavjuddir. Ya‘ni suzishni bilmasdan suvga tushish, ayniqsa chuqur va tez oqar joylarda cho‘milish o‘ta havflidir. Shuningdek suv ichida oyoqlarning tomiri tortib qolishi, tez oqar suvlarga bardosh beraolmaslik natijalarida suvga cho‘kish va oqib ketish sodir bo‘lishi mumkin. Bunday ko‘ngilsizliklar yuz bermaslik uchun bolalarni yoshlikdan yaxshi suzishga va jismonan chiniqishga o‘rgatish lozim bo‘ladi. M: O‘tgan asrning 70-yillarida Leningrad va boshqa shaharlarda uch kunlik chaqaloqni vannaga tushurib qo‘yib yuborishgan. Chaqaloq xuddi o‘rdak bolasidek suvda harakat qila boshlaydi. Bunda bolaning qornida va chalqancha yotgan holdagi harakatlari suzuvchilarnikiga o‘xshaydi. Demak, bolalardagi amaliy harakatlar tug‘ma ravishda bo‘lishi, ularni tarbiyalab rivojlantirish zarurligi sinov-tajribalardan o‘tkazilgan. Shu asosda juda ko‘p oilalarda chaqaloqlikdan suvga va suzishga odatlantirish, eng muhimi ularni sog‘lom chiniqqan qilib o‘stirishda ijobiy natijalarga erishilmoqda. Shahar

sharoitlarida ochiq va yopiq suv havzalarida bolalarni suzishga o'rgatish sharoitlari va ularda maxsus murabbiylarning faoliyati yaxshi yo'lga qo'yilmokda.

Qishloq sharoitlarida yozgi paytlarda juda ko'p yosh bolalar, o'smirlar ariq, kanal, ko'lmaklarda o'zlaricha cho'miladi. Ular katta yoshdagilardan ko'rib xar hil usullarda (kuchikcha suzish – birdaniga ikki qo'l va ikki oyoqlarni harakatlantirish, qurbaqa) suzishni mashq qiladi. Bunday paytlarda ota-onalar, mutaxassis hodimlar dala sharoitida bolalarning cho'milishlarini kuzatadilar. Shu asosda aytish lozimki, ular bolalarga suzishning dastlabki usullarini o'rgatishlari lozim, ya'ni:

1. Oyoqlarni suvga solib birma-bir harakatlantirish (chirpash)
2. Sayoz joyda o'tirgan holda, qorin va chalqancha yotgan usulda qo'llar hamda oyoqlarni birma - bir harakatlantirish.
3. Tizza va yelka baravaridagi chuqur suvda turgan holda avvalgi barcha harakatlarni takkrolash.
4. Qo'lda taxta va b.q. moslamalarni ushlab, gavidani uzatib qorinda suvda yotish va oyoqlar harakatini ishlatish.
5. Ma'lum malaka hosil qilingach, 5-10 metr masofaga erkin holda suzish. Bunda nafas olish va nafas chiqarish jarayonlariga alohida e'tibor berish shart bo'ladi.
6. Ma'lumki, suzish usullarini u yoki bu darajada bilgan, o'zlashtirgan bolalar chuqur va oqib borayotgan suvlarga oyoq, boshlari bilan sakrashni xush ko'rishadi. Bunday joylarni avvaldan yaxshi tekshirib ko'rish suv tagida qattiq buyumlar (temir, tosh, shisha, yogoch, shox, va x.k.) bo'lmasligini ta'minlash zarurdir.²³

Yuqorida takidlangan holatlar katta yoshdagilarda ham yuz berishi mumkin. Shu sababdan suvda suzishning asosiy usullarini, sir asrorlarini bilmasdan turib, chuqur va tez oqar suvlarga tushish mumkin emasligini yaxshi bilishlari zarurdir. Eng muhimi har bir inson suvda suzishni u yoki bu darajali bilishlari hayotiy zaruriyatdir.

Suzish bilan mustaqil shug‘ullanish yo‘llari

Qishloq sharoitlarida bolalar ariq, kanal va ko‘lmaklarda o‘z hollaricha cho‘milishib suzishni o‘rganishadi. Shahar va qishloq sharoitlarida suvli joylarida (hovuz, kanal, ariq, ko‘l, va suv omborlari va hakoza) ko‘pincha katta yoshdagi kishilar yolg‘iz ravishda yoki oila, tengdoshlari bilan birgalikda ko‘ngil ochish, dam olish, hordiq chiqarish, sog‘liqni mustahkamlash, jismonan chiniqish maqsadida mustaqil ravishda shug‘ullanadilar. Buning uchun albatta suzish usullarini o‘rganishga to‘g‘ri keladi. Shu sababdan mustaqil shug‘illanishda suzishda qo‘llaniladigan oddiy va murakkab texnik mashqlar va tegishli vositalardan foydalanish zarurdir.

Shahar sharoitlarida suv havzalari, ko‘llar, tez oqar katta ariqlar (kanallar) da o‘smirlar, yigitlar va katta yoshdagi kishilar yozning issiq paytlarida deyarli xar kuni cho‘milishadi. Bunda suvga sakrash, kalla tashlash, suv tagida uzoq suzish (turish) qirg‘oqlarga tez borib qaytish va h.k. turlar bo‘yicha baxslashadilar. Suzish usullarini yaxshi bilmagan va ba‘zi hastaliklari (tomir tortishi, qo‘yonchik, asab va h.k) bor kishilar suvga cho‘kishi oqib ketishi mumkin. Buning oldini olish uchun doimo o‘rtoqlar, birga borishgan kishilar yoki kuzatib turganlar hushyorlikni qo‘ldan boy bermasliklari lozim bo‘ladi.

Suvda cho‘kkanda yaxshi suzuvchi yoki maxsus qutkaruvchi cho‘kkan kishining qo‘ltig‘idan ushlab, iyagini ko‘tarib uni qutqarishi lozim. Quruqlikka chiqarib, cho‘kkan kishi behush bo‘lsa uning og‘zini ochib latta yoki boshqa buyumni jag‘iga qistirish (tishlatish), tilini qo‘l bilan oldinga

tortish (ro‘molcha ushlab) lozim. Keyin uning og‘ziga puflab ko‘krak qafasini 2-3 marta qisib harakat qilishlari kerak bo‘ladi.

Cho‘kkan kishi suv yutgan bo‘lsa, tizzaga uni qorni bilan yotqizib siltash (og‘zi ochiq bo‘lishi kerak), oyoqlarini qisman yuqoriroq ko‘tarish lozim. U tezda hushiga kelavermasa yoki og‘ir ahvolda bo‘lsa, zudlik bilan yaqin oradagi shifoxonaga yetkazish kerak bo‘ladi.

O‘rta-maxsus o‘quv yurtlarining o‘quvchi talaba-yoshlari eng avvalo suzishning u yoki bu turini yaxshi o‘rganishlari, bolalarga ham o‘rgatish yo‘llarini bilishlari lozim. Eng muhimi shundaki, suvga cho‘kayotganini qutqarish va unga birinchi tibbiy yordam berish usullarini puxta o‘zlashtirish kerak. Umuman olaganda suzish ijtimoiy turmush va sport olamida o‘ziga xos xususiyatlarni mujassamlashtirgan tarbiyaviy sog‘lomlashtirish, chiniqtirish kabi muhim jarayonlaridan iboratdir.

Suzishning amaliy (tayanch) hususiyatlari ham mavjud bo‘lib, u asosan qutkarish stansiyalari, harbiy qismlar va daryo, ko‘l, suv ombarlaridagi mehnat jarayonlarida keng qo‘llaniladi.

Xulosa o‘rnida aytish mumkinki, suvda suzish usullarini egallash xar bir talabaning burchi bo‘lishi lozim. Suzish orqali sog‘lomlashtirish, jismoniy chiniqtirish, mudofaa va maxsus yo‘naltirilgan sohalarda muhim ahamiyatga egadir. Shu bilan birgalikda ba’zi hastaliklarni (asab, charchash, kam harakatchanlik, zaif va h.k) davolashda ham muhim omil sifatida xizmat qiladi.

Stol tennisi tarixi

Stol tennisi tarixi haqida juda qarama-qarshi fikrlar mavjud. Ba’zi mutaxassislar stol tennisi Osiyo, ya’ni Yaponiya va Xitoyda paydo bo‘lgan, deb hisoblashadi. Sport tarixchilari, shu jumladan, yapon va xitoy sporti tarixchilarining fikricha, bu yanglish fikr. Hozirgi kunda hech bir mutaxassis birinchi bo‘lib kim, qachon va qaerda stol tennisini o‘ynay boshlaganini

aytolmaydi. Ko‘pchilik mutaxassislar stol tennisini Angliyada, Qirol tennisining bir turi sifatida paydo bo‘lgan, deb hisoblaydi. Stol tennisining paydo bo‘lishi XIX asrning ikkinchi yarmiga borib taqaladi. Avvaliga O‘yin ochiq havoda o‘tkazilgan, keyinchalik xona ichida o‘ynash rusmi bo‘lgan. So‘ng bir-biriga yaqin joylashgan ikki stolda o‘ynash, yanada keyinroq esa ikki stolni birlashtirib, o‘rtasiga to‘rt tortilgan holda o‘ynash odat tusiga kirgan.

1901 yilda stol tennisiga “Ping-pong” nomining berilishi koptokning raketkaga urilgandagi tovushi “ping” va stolga urilib, sakrab ketgandagi tovushi “pong”dan olingan. Jihozlarning soddaligi, asosiysi, katta joy talab qilmasligi stol tennisining tez orada mashhur bo‘lib ketishiga sabab bo‘ldi. Buning natijasida xalqaro tashkilot tuzish va O‘yin qoidalari ishlab chiqishga zarurat tug‘ildi. 1926-yil yanvarda Berlinda stol tennisini xalqaro federastiyasi – ITTF tashkil qilindi.

Stol tennisini bo‘yicha birinchi jahon chempionati 1927-yil dekabrda bo‘lib o‘tgan. Unda ayollar va erkaklar yakka holda, juftliklarda – ham erkak, ham ayollar aralash holda ishtirok etishgan.

1928-yildan boshlab musobaqalarda ayollar juftliklari ham ishtirok etishgan. Shundan beri jahon birinchiligi 1940-1946 yillardan tashqari har yili o‘tkazib kelinadi.

1957-yildan jahon birinchiligi har ikki yilda o‘tkaziladigan bo‘ldi. Undan keyingi yilda Evropa birinchiligini, shuningdek, Osiyo va Afrika mintaqaviy chempionatlarini o‘tkazish boshlandi.

1936-yilda stol tennisini xalqaro federastiyasi – ITTF ping-pong nomini stol tennisini nomi bilan almashtirdi.

Hozirgi kunda 40 milliondan ortiq O‘yinchi har yili butun dunyo bo‘ylab turli rasmiy turnirlarda ishtirok etishadi.

Stol tennisi — kichik koptok va raketkalar bilan stolda uynaladigan sport o‘yini. Sharqiy Osiyoda paydo bo‘lgan. 20-asrning 20-yillaridan ko‘p mamlakatlarga tarqalgan. Dastlab "pingpong" (frans. pingpong — koptokning raketka va stolga urilishida chikadigan ovoz) deb atalgan. St. uchun, odatda, stol o‘lchami 152,5x274,3 sm; bal. 76 sm; turi 183x 15,25 sm bo‘ladi. Yogoch raketkaning yuziga rezina plastina qoplanadi. Koptok oq plastikadan yasaladi, diametri 37,2— 38,2 mm, og‘irligi 2,4—2,53 g . Uyin maydonchasining o‘lchami 6—7 x 12–14 m. Rasmiy musobakalar sport zallarida o‘tkaziladi: erkaklar va ayollar — jamoa bo‘lib, yakka holda va juftlikda hamda aralash juftlikda musobakalashadilar. Uyin 3 yoki 5 partiyadan o‘ynaladi. O‘yinchilardan biri 21 ochko to‘plasa, u g‘olib hisoblanadi. Agar hisob 20:20 bo‘lib qolsa, unda o‘yinchilardan biri 2 ochko ortiq to‘plaguncha o‘yin davom ettiriladi. Stol tennisi Xalqaro federatsiyasi (ITTF, 1926-y. tashkil etilgan) 130 dan ortiq milliy federatsiyani birlashtiradi. 1926-yildan har 2 yilda jahon birinchiligi o‘tkaziladi, 1988-yildan Olimpiada o‘yinlari dasturiga kiritilgan.

O‘zbekistonda Stol tennisi keng ommalashgan. O‘zbekiston chempionati va kubogi musobaqalari muntazam o‘tkazib turiladi. O‘zbekiston Stol tennisi federatsiyasi 1993-y. ITTFga a‘zo bo‘lib kirgan. O‘zbekistonlik Manzura Inoyatova, Saida Burhonxo‘jayeva, Svetlana Geta jahon chempionatida (Doxa sh., Qatar, 2004-y. mart) lo‘rinni olib, oltin medallar bilan taqsirlanishdi. Ular bilan birga Nodira Burhonxo‘jayeva, Madina Ayupova ham bir qancha xalqaro turnirlarda g‘olib bo‘lishgan.



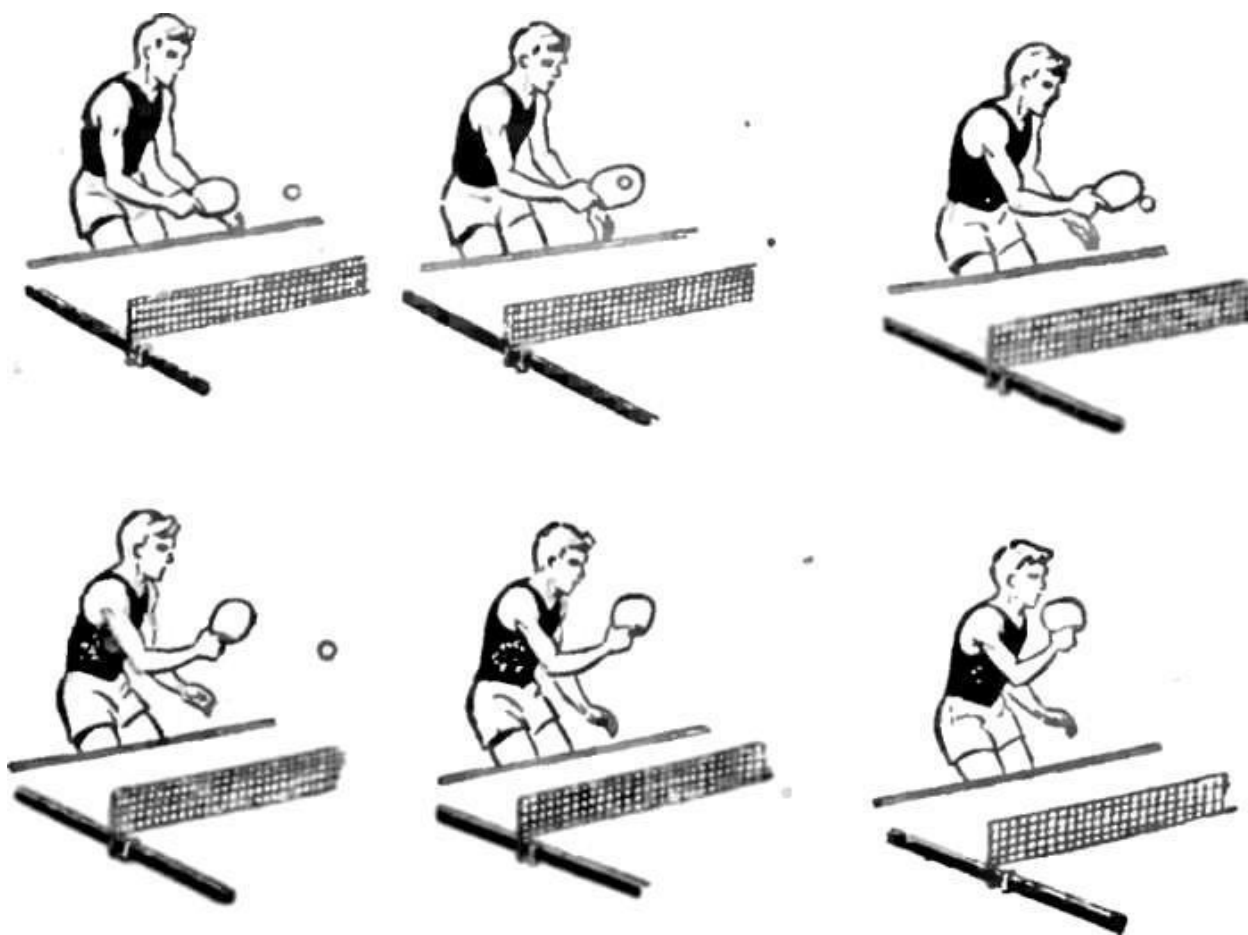
Stol tennisida O‘yin qoidalari

O‘yin mazmuni stolga ko‘ndalang tortilgan to‘r ustidan koptokni raketka bilan ikki tomondan irg‘itishdan iboratdir. O‘yinda ikki yoki to‘rt kishi ishtirok etishi mumkin. Bir tennis stoli uchun zarur bo‘ladigan xona maydoni – 7,7 x 4,5m. O‘yin uchun stol, to‘r, raketka va koptok zarur bo‘ladi.

O‘yin qur‘a orqali birinchi bo‘lib boshlash huquqiga ega bo‘lgan O‘yinchining koptok uzatishidan boshlanadi. Raketka bilan uzatilgandan so‘ng, koptok boshlovchi tomonida stolga urilib, to‘rga tegmasdan sakrab o‘tishi va ikkinchi tomonda stolga urilishi lozim. Koptok uzatish vaqtida O‘yinchi uning raketkasi va koptok stolning orqa chizig‘i tashqarisida turishi kerak. Agar koptok stol ustida urib qaytarilsa, O‘yin qoidasi buzilgan hisoblanadi (2002-yil 1-sentyabrdan koptok uzatish reglamenti yangi qoidalarga binoan belgilangan). Agar koptok boshlovchi tomonida stolga urilib, to‘rga tegib sakrab o‘tsa va ikkinchi tomonda stolga urilsa, koptok uzatish yangitdan bajariladi va ochko hisoblanmaydi. Qaytadan uzatishlar soni cheklanmagan. Koptok ikkinchi tomonda stolga urilgandan so‘ng, ikkinchi O‘yinchi uni raketka bilan urib orqaga qaytaradi. O‘yin shu tarzda O‘yinchilardan biri xatoga yo‘l qo‘ymaguncha davom etadi. Har bir xato raqibga bir ochko beradi. O‘yinchi quyidagi hollarda ochkoga ega bo‘ladi:

- agar raqibi koptokni noto‘g‘ri uzatsa;

- agar raqibi koptokni stolga tegmasidan qaytarsa;
- agar raqibi koptokni stoldan tashqariga urib yuborsa;
- agar raqibi to‘g‘ri uzatilgan koptokni qabul qila olmasa;
- agar raqibi koptokka raketka bilan bir martadan ortiq ursa yoki koptokni raketka bilan tutib olsa va qaytarib uzatsa;
- agar raqibi koptokka tana a‘zosi bilan tegib ketsa yoki to‘r, stol tirgagiga tegsa. Har ikki ochkodan so‘ng (2001-yil 1-sentyabrdan - har besh ochkodan so‘ng) koptok uzatish qabul qiluvchiga o‘tadi.



78-rasm.

O‘yinchilardan biri 11 ochko (2001-yil 1-sentyabrgacha – 21 ochko) to‘plagandan so‘ng kamida 2 ochko tafovut bilan partiya yutilgan hisoblanadi. 10:10 hisobda (2001 yil 1 sentyabrgacha - 20:20 hisobda) koptok uzatishlar har ochkodan keyin almashiladi. Har partiyadan keyin

O'yinchilar tomonlarni va koptok uzatish navbatini almashtirishadi. O'yin 5 yoki 7 partiyadan iborat bo'ladi (2001-yil 1-sentyabrgacha – partiyalar soni 3 yoki 5 ta bo'lgan).

O'yin texnikasi

Koptokni raketka bilan urib qaytarishning ikki usuli bor. Birinchisi – raketkani yo'naltirish. Bu holda koptokning qanday harakatlanishini oldindan bilib bo'lmaydi. Bu usulni yangi O'yin boshlagan O'yinchilarning ko'pchiligi qo'llaydi. Ikkinchisi – koptokni aylantirish. Buning uchun koptokni raketkaning rezinasi bilan sirpantirib urib, aylanishga majbur qilish kerak. Aylanish turi raketka burchagi va koptokka tegish vaqtidagi harakat yo'nalishiga bog'liq. Koptok urishning bir necha turlari mavjud, asosiylari – nakat, podrezka va topspin. Stol tennisida muvaffaqiyatga erishish uchun koptok urishning turli usullarini egallash va ularni koptokni aylantirishda qo'llay bilish kerak.

Ochiq raketka nakati (o'ng tomondan). O'ng tomondan topspin - o'ng tomondan nakat hujumga o'tuvchi usullarning asosiylaridan biridir. Bu holda raketka tepaga va oldinga harakatlanadi va koptokning tepa yon qismiga uradi. Koptokka urish tartibi quyidagicha: oyoqlar elka kengligida, tizzalar biroz bukilgan. Chap oyoq bir oz oldinga qo'yilgan. Tana og'irligi ikkala oyoqqa bir maromda bo'lingan. Tananing tepa qismi stol tarafga bir oz chaproq egilgan, raketka ushlagan qo'l zarba uchun orqaga uzatilgan. Raketka ushlagan qo'l oyoqlar, raketka va yaqinlashib kelayotgan koptok teng tomonli uchburchak hosil qilganda harakatga keladi. Koptok stolga tegib, sakrab, eng baland nuqtaga etganida zarba beriladi va raketka ushlagan qo'l chapga-tepaga qaytadi. Raketka koptokka tekkanida qo'lning elkaoldi qismi koptokdan oldinga harakatlanadi. Raketka yoy shaklida harakatlanib, sekin-asta egilish burchagini o'zgartirib boradi va natijada koptokni tepadan aylantirish sodir bo'ladi. Qo'l kafti tezkor harakat bilan koptokni aylantiradi.

Zarba berish vaqtida tana og'irligi chap oyoqqa o'tadi. Zarbadan so'ng tezda avvalgi holatga qaytish zarur.

Bu zarba usulining maqsadi koptokni tepadan kuchli aylantirishga erishishdir. U katta tezlikda bajariladi, shu sababli zarbani qaytarishda raqibga qiyinchilik tug'diradi. Birinchidan, koptokni stolga tegib, sakrashi har vaqt kutilmagan holdir. Ikkinchidan, raketka bilan qabul qilingan koptok ham bo'ysunmasligi mumkin, shu sababli uni kerakli yo'nalishda harakatlantirish juda va juda murakkab. Top-spinning yaxshi tarafi shundaki, aylantirib zarba berilgan koptok to'r ustidan baland uchib o'tadi va zarba bergan O'yinchiga ustunlik beradi. Top-spinni har doim qo'llash mumkin, deb hisoblanadi, lekin bunday emas. Top-spinda uzatilgan qo'l bilan keng va kuchli zarba beriladi. Harakat boshlanishida qo'lni tekislab olish raketka tezligini va zarbani qo'lning kaft va elkaoldi qismlari bilan kuchaytirish imkoniyatini beradi. Nakat zarbasidan farqli o'laroq, top-spinda qo'l harakati tepaga yo'naltiriladi, koptokka zarba berish sirpanma tarzda bo'ladi. Boshlang'ich holat: chap oyoq bir oz oldinga qo'yilgan, o'ng qo'l tekis holda o'ng tarafdin orqaga yo'nalgan. Tana zarbani kuchaytirish uchun o'ng tomonga burilgan. Tizzalar bukilgan, tana tinch holatda. Top-spin zarba tomoniga tezkor harakat qilish bilan boshlanadi. O'ng qo'l oldinga-chapga-balandga harakatlanadi. Tana og'irligini o'ng oyoqdan chap oyoqqa o'tkaziladi. Inerstiya natijasida tana va qo'l chap tarafga ketib qolishi mumkin. Koptokka urilganda raketka undan sirpanib o'tishi zarur. Bu holda koptokning raketkaga urilish kuchi juda past. Lekin qo'l kafti unga so'nggi tezlanish beradi. Bundan tashqari top-spinning o'ng taraf varianti ham bor, u yonbosh top-spin deb ataladi. To'g'ri top-spin va yonbosh top-spinning farqi raketka ushlagan qo'lni koptokka yonboshdan yo'naltirib, qo'l kaftini ko'proq pastga tushirishdadir.

Yopiq raketka nakati (chap tomondan). Chap tomondan top-spin - koptokning harakati xuddi o'ng tomon nakati kabidir. Koptok uchun zarur bo'lgan aylanishlar tepaga-oldinga harakatlanish bilan bajariladi. Zarba berish ketma-ketligi quyidagichadir: oyoqlar elka kengligida, biroz bukilgan, chap oyoq bir oz oldinga surilgan, tana og'irligi ikkala oyoqqa bir maromda bo'lingan. Qo'l bel balandligida tirsakdan bukilgan va orqaga-chapga yo'naltirilgan, qo'lning elkaoldi qismi stol sathiga parallel. Zarba berilganda qo'lning elkaoldi qismi oldinga tezkor harakatlanadi, raketka koptokka tepadan tegadi, shundan so'ng qo'l erkin holda o'ngga-tepaga qaytadi. Og'irlik markazi o'ng oyoqqa o'tadi, qo'l dastlabki holatga qaytadi.

Chap tomondan top-spin o'ng tomondan top-spininga nisbatan kamroq ishlatiladi. Chap tomondan top-spinning an'anaviy turi ishlatilmaydi, bu narsa zarbani kuchaytirish zarurati bilan tushuntiriladi, chunki bu holda tepadan aylanishdan tashqari yonboshdan aylanish ham sodir bo'ladi.

Ochiq raketka podrezkasi (o'ng tomondan) - ochiq raketka podrezkasini amalga oshirish uchun raketkani koptokka tepadan pastga urish zarur. Podrezkadan keyin koptok tepaga ko'tariladi, shuning uchun koptok qanchalik tez aylansa, shunchalik uzoqqa uchadi. Podrezka mudofaa zarbasi hisoblanadi. Podrezka bilan kelayotgan koptokka zarba berish murakkabdir.

Zarbani amalga oshirish - O'yinchi dastlabki holatda stolga deyarli to'g'ri qarab turadi, chap oyoq bir oz oldinga surilgan, qo'l avval orqaga-tepaga, so'ng oldinga-pastga harakatlanadi. Raketkaning ochiq tomoni tepaga qaragan holda koptokka zarba berish vaqtida qo'l bir oz bukilgan bo'ladi. Zarbadan so'ng raketka koptok ketidan bir oz yuradi, so'ng chapga-oldinga-pastga harakatlanadi. Podrezkadagi zarba kuchi koptokning qarama-qarshi tezligi va stolgacha bo'lgan masofaga bog'liq.

Yopiq raketka podrezkasi (chap tomondan) - dastlabki holat chap tomon O'yini uchun maqbuldir: o'ng oyoq bir oz oldinga surilgan, tana bir oz

o'ngga burilgan. Zarba uchun chapga-tepaga-orqaga burilgan va tirsakdan bukilgan qo'l harakati avval oldinga-pastga bo'ladi, bu bosqichda tirsaklar to'g'rilanmaydi. Harakat jarayonida tana bir oz burilib, og'irlik markazi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Zarba vaqtida raketkaning egilish burchagi 0 dan 90 gradusgacha bo'lishi mumkin. Raqib koptokni pastdan aylantirib uzatgan vaqtda pastdan aylantirish qanchalik kuchli bo'lsa egilish burchagi ham shunchalik o'tkir bo'ladi. Kuchli qarshi podrezkada raketka deyarli gorizontol holda koptokka zarba beradi. Tepadan aylanib kelayotgan koptokni qabul qilishda raketkaning egilish burchagi o'tkirroq bo'ladi. Tepadan kuchli aylanib kelayotgan koptokni qabul qilishda podrezka ham kuchli bo'lishi kerak, raketkaning yo'nalishi esa deyarli vertikal bo'lishi kerak. Ba'zan bunday o'ta kuchli aylantirilgan koptoklarni polga yaqin erda qabul qilinadi, chunki bu holda aylanish tezligi sezilarli darajada zaiflashadi.

Podrezkada zarba kuchi koptokning qarshi tezligi va stolgacha bo'lgan masofaga bog'liq.

O'rgatish uslubi

1. Zarba berish uchun qo'lingizni ko'targaningizda elkadan baland ko'tarmang, o'ngdan podrezka vaqtida raketkani o'ng elkangizga, tirsagingizni esa tanangizga tiramang.

2. Raketka ushlagan qo'lingizni oxirigacha tekislab, yumshoq, lekin tezlik bilan harakatlaning. Eng yuqori tezlikka raketka zarba vaqtida erishishi kerak.

3. Zarbani koptok oldingizda stoldan sakragandagi eng yuqori nuqtada - yon tomondan bering.

4. Podrezkada harakatning tugashi chetda emas, oldinda, ya'ni pastda - to'r tomonda bo'lishi kerak.

5. Aylanayotgan koptokning yoʻnalishi va aylanish kuchiga qarab raketkaning egilish burchagini oʻzgartiring.

6. Podrezkani amalga oshirayotgan vaqtda qoʻlning elkaoldi qismi va asosan kaftlar faol harakatlanadi, bu koptokni pastdan kuchli aylantirishga yordam beradi.

Birinchi boʻlib koptok uzatayotgan Oʻyinchi koptok uzatish usulini yaxshi egallagan boʻlishi kerak - koptokni shunday uzatish kerakki, uzun zarbalar moʻljalga etsin va koptok stoldan tashqariga chiqib ketmasin, kalta zarbalar esa past traektoriyada oʻtib, toʻrga tegmasin. Koptok turli aylanish va turli tezlikda uchishi kerak. Shundagina raqib zarbasini qaytarishga sharoit yaratiladi. Juftliklar musobaqalarida birinchi boʻlib koptok uzatayotgan Oʻyinchi harakatlarini jufti bilan kelishib amalga oshirishi kerak, aks holda raqib zarbasini qaytarishda yuqori natijalarga erishib boʻlmaydi.

Raketkani ushlash

Raketkani gorizontal ushlash deganda uni uch barmoq – oʻrta, nomsiz va jimjiloq bilan ushlash tushuniladi, koʻrsatkich barmoq raketka chetida choʻzilgan, katta barmoq esa raketkaning orqa tarafidan oʻrta barmoqqa tegib turadi. Bu usul raketkaning ikkala tarafi bilan ham oʻynash mumkinligi bilan qulaydir. Bu usul turli zarbalar berish va ularni ham oʻngdan, ham chapdan qaytarishda yaxshi samara beradi.

Oʻrgatish uslubi

Raketkaga qoʻl oʻrganishi uchun turli mashqlar bajarish mumkin. Ularni mustaqil yoki sport zalida, uyda, koʻchada bajarish mumkin.

1. Koptokka urish. Koptokni raketkaga otib, gorizontal holatda pastdan bel balandligida uriladi. Avval bir tarafda, soʻng ikkinchi tarafda, undan keyin ikki tarafda navbat bilan uriladi.

2. Devor oldida o‘ynash. Devor oldida 3-4 metr masofada, o‘ngga yarim burilgan holda turib, koptokni engilgina tepaga otiladi va raketka bilan shunday uriladiki, koptok devorga tegib, orqaga qaytsin. Avvaliga koptokni raketka bilan emas, qo‘l bilan ilish mumkin. Ko‘nikish hosil bo‘lgandan so‘ng raketka bilan ilish

boshlanadi. Bu mashqni murakkablashtirish mumkin: tepaga otilgan koptok avval polga tegib, so‘ng devorga tegsin, keyin raketkangizga qaytsin.

Mashqlar majmui

Koptokni raketka bilan o‘ynatish:

- raketkaning bir tarafi bilan;

- raketkaning ikkinchi tarafi bilan;

- navbat bilan;

- devorga urish;

- avval polga urib, so‘ng devorga urish;

- koptokni badmintondagi kabi o‘ynatish. Juftliklar o‘yinida o‘yinchilarni joylashtirish

Juftliklar o‘yinida, qoidaga ko‘ra, ustunlik o‘yin boshlagan juftlikda bo‘ladi, shu sababli birinchi bo‘lib o‘yin boshlash zarba berish imkoniyatini beradi. Ammo, juftliklar o‘yini qoidasiga ko‘ra birinchi bo‘lib o‘yin boshlash o‘ng tomondan o‘ng tomonga beriladi, Bu holda ustunlik koptokni qabul qilayotgan tarafda bo‘ladi. Bundan tashqari, koptokni qabul qilayotgan juftlik o‘yinchilari u yoki bu uslubni qay darajada yaxshi egallaganliklariga qarab koptokni kim birinchi bo‘lib qabul qilishini kelishib oladilar.

Koptok uzatilgandan keyin keskin zarbalar berish taktikasi. Yonbosh-tepadan va pastki aylanma harakat qo‘llyotgan yoki o‘ng tarafga aylanishli yoki aylanishsiz qisqa uzatishlar bajarayotgan o‘yinchi o‘rta chiziqdan biroz

o'ngga surilgan uzun keskin zarbalar berishga harakat qiladi. o'yinchi javob to'pi yo'nalishi, uzunligi va aylanish turini hisobga olib keskin zarbalar berishi zarur. O'yinchi javob zarbasining kuchini hisobga olib kuchini nazorat qilishi kerak. Zarbalar tezkor va turli-tuman bo'lishi kerak.

Koptok qabul qilingandan keyin keskin zarbalar berish taktikasi. Avvalambor, o'yinchi raqib zarbasini to'g'ri baholay olishi kerak: javob zarbasida zarba berayotgan o'yinchi koptokning uchish tezligini oshirishi va yo'nalishni turlicha qilishi kerak. Hujum zarbalarini asosan raqibning himoyasiz tomoniga berish zarur. Ba'zi hollarda, sherigiga zarba uchun sharoit yaratish maqsadida bu usullarni teskarisiga ishlatish mumkin.

Agar tezkor zarba berishning iloji bo'lmasa, o'yinchi tezkor kesish zarbasini qo'llashi mumkin, lekin bunda raqib tezkor zarba bilan javob bermasligi uchun koptokning uchish yo'nalishini nazorat qilish, so'ngra hujum uchun qulay vaqtni tanlash kerak.

Hozirgi kunda tennischilar o'ng tomondan koptokni qaytarish usulini ko'proq qo'llamoqdalar, kamdan-kam hollarda tezkor zarba berishni qo'llaydilar.

Koptokka zarba berishdan oldin o'yinchi qo'lining elkaoldi qismini ko'tarib, oldinga tashlanadi; o'yinchining og'irlik markazi tepaga ko'tariladi.

Ko'tarilib kelayotgan koptokka qo'lni ichkariga aylantirib zarba beriladi, bunda bosh barmoqqa kuch keladi, raketka koptokning o'rta yoki tepa qismiga o'ng tomondan zarba beradi.

Raketka koptokka tekkanida o'yinchi kafti va qo'li bilan sezilar-sezilmas harakat qiladi, raketkaning koptokka tegish burchagi o'zgarmaydi, taxminan 20.

Koptokka zarba berishdan oldin o'yinchi qo'lining elkaoldi qismini ko'taradi, o'yinchining og'irlik markazi biroz tepaga ko'tariladi, raketka ushlagan qo'lni orqaga uzatib, tanasini biroz o'ngga buradi.

Ko‘tarilib kelayotgan koptokka u eng baland nuqtaga etganida zarba beriladi, bosh barmoq raketkaga kuch beradi, bunda javob zarbasi berish qiyin bo‘lmaydi, chunki pastga tushib kelayotgan koptokning tezligi va aylanishi sustlashgan bo‘ladi.

O‘yin texnikasini muvaffaqiyatli egallash uchun koptokni pastdan aylantirish, shuningdek, uzun va qisqa zarbalar berish usullarini egallash juda muhim.

Podrezkaning asosiy usullarini egallagandan so‘ng, o‘yinchi kalta javob zarbalari berishga imkon beradigan tezkor harakatlanish texnikasini ham o‘rganishi zarur. Tezkor harakatlanayotgan o‘yinchi zarba nuqtasi unga yaqin bo‘lib qolmasligini nazorat qilishi kerak. Agar o‘yinchi o‘ng tomonga tezkor harakatlanayotgan bo‘lsa zarba nuqtasi o‘ng tomondagi o‘yinchi tarafida, agar o‘yinchi chap tomonga tezkor harakatlanayotgan bo‘lsa zarba nuqtasi chap tomondagi o‘yinchi tarafida bo‘lishi kerak.

Zarbani qabul qilish va raqib zarbasini olib qo‘yish usullari.

Juftliklar o‘yini qoidasiga ko‘ra zarbani qabul qilish stolning o‘ng tomonida olib boriladi, shu sababli zarbani qabul qilish yakka o‘yindagiga qaraganda juftliklar o‘yinida osonroq kechadi, shuningdek, o‘yinchining diqqati qaratilgan zona ham kichikroqdir, shunga ko‘ra zarbani qabul qilayotgan tomon bunday qulay vaziyatlarni tashabbusni o‘z qo‘liga olish uchun ishlatishi zarur, bu narsa raqib zarbalarini qaytarishda katta ahamiyatga ega bo‘ladi.

Qoidaga ko‘ra, o‘yinchi zarbani stolning o‘ng tomonida qabul qiladi, shu sababli zarbani qabul qilayotgan juftlikning holatini aniqlash juda muhim. Amalda nisbatan ko‘p juftliklar tezkor zarbalar yoki top-spin qo‘llaydilar. Agar juftlikning ikkala o‘yinchisi ham chap tomon, ham o‘ng tomon zarbasini bajara olsa, ularning har ikkalasi ham eng qulay holatni egallagan bo‘ladi; agar juftlikning ikkala o‘yinchisi faqat o‘ng tomon zarbasini bajarsa,

zarbani qabul qilishda o'ng tomonga ko'p yondoshmaslik kerak. O'rta chiziqdan o'ng tomonga biroz surilish raqibning zarbasini tezda qabul qilish uchun tayyor bo'lib olishda qiyinchilik tug'diradi, bunda tashabbusni osongina yo'qotib qo'yish mumkin. O'yinchi o'rta chiziqdan o'ng tomonga biroz surilib turishi kerak, shunda raqibning turli yo'nalish va balandlikda berayotgan zarbalarini qaytarish uchun sharoit yaratiladi. Ba'zi tennischilar chap tomon zarbasini yaxshi egallagan bo'lishi va raqibning zarbasini qaytarish uchun qo'llashi mumkin. Shu sababli ular stol o'ng tomon burchagiga yaqinlashishlari muukin.

Juftliklar o'yinida zarbalarni qabul qilishdagi tashabbusga katta ahamiyat beriladi, bu ochko olish uchun kuchli zarbani amalga oshirishda sherigiga sharoit yaratish maqsadida qo'llanadi. Ammo zarba berayotgan sportchining texnikasi yuqori bo'lsa, zarbani qabul qilayotgan o'yinchiga kuchli zarbalar berib, ochko yutib olish mushkul bo'ladi. Shu sababli yaqin masofada tezkor zarba va tezkor nakat ishlatish texnikasiga mukammal ega bo'lish o'yinchi uchun raqibi tomonida o'ng tomon burchagiga zarba berishga, shuningdek, raqibining tanasiga yo'naltirilgan zarbani chap tomonga yo'naltirishga imkon beradi. Shunga ko'ra, koptokning uchish yo'nalishini o'zgartirish orqali raqibning o'z maydonida o'ngdan chapga tartibsiz harakat qilishga majbur qilish va uning himoyasiz tomoniga zarba berish imkonini beradi. Bu esa, o'z navbatida, sherigiga ko'p sonli zarbalar berish uchun sharoit yaratadi.

Taktik tayyorgarlik

Ma'lumki, musobaqalarda nafaqat jismonan etuk, zarba va himoya usullarini qo'llay oladigan, g'alabaga ishonchi kuchli bo'lgan, balki o'zining barcha ijobiy sifatlarini ishga sola oladigan, raqibining zaif tomonlarini e'tiborga olishga qodir tennischilar salmoqli muvaffaqiyatlarga erishishadi.

Birinchi bosqichda yangi o'yinchining taktikasi o'yin usullarini tanlashdagi soddaligi bilan ajralib turadi, ya'ni bu usul uzoq vaqt koptok jo'natish bilan mashg'ul bo'lishdir. Ikkinchi bosqichda yangi o'yinchining taktikasi podrezka va podstavkani qo'llagan holda o'ng va chapdan yakka zarbalar berishga asoslanadi. Uchinchi bosqich mukammallik bosqichidir va u zarba berish va qaytarish usullarini va o'yinda turli yaxshi egallangan texnik va taktik usullarni qo'llash malakalariga asoslangandir.

Zarbalarning taktik klassifikatsiyasi.

A) Koptok uzatish:

- 1) ochko olish uchun mo'ljallangan zarbalar;
- 2) zarbani tayyorlash;
- 3) raqibga zarba berishga imkon bermaydigan himoya zarbalari.

V) Zarbani zarba bilan qabul qilish:

- 1) zarba berish;
- 2) zarbani tayyorlash;
- 3) himoyalanish.

S) Oraliq, yakka va ko'p marta qaytariluvchi zarbalar.

D) Hujum zarbalari:

- 1) nakat;
- 2) top-spin;
- 3) yakunlovchi zarba;
- 4) "sham"ga zarba;
- 5) qarshi hujumga o'tuvchi zarba;
- 6) sekinlashgan qisqa zarba.

E) Koptokning aylanish kuchi va yo‘nalishi bo‘yicha turli bo‘lgan zarbalar:

1) koptokning aylanishsiz;

2) tepadan, pastdan va yondan aylanish bilan;

F) Himoya zarbalari:

1) turlicha faol bo‘lgan zarbalar.



V. GLOSSARIY

GLOSSARIY		
O'zbek tilida	Rus tilida	Ingliz tilida
<p>Jismoniy madaniyat - shaxs va jamiyat madaniyatining bir qismi bo'lib, jamiyat a'zolarining jismoniy kamolotga erishishlari uchun yaratilgan va foydalaniladigan moddiy va mahnaviy boyliklar majmuidir (B.A. Ashmarin, 1999).</p>	<p>Fizicheskaya kultura - eto chast obovey kulg'turq lichnosti i obo'estva, predstavlyayu'aya soboy sovokupnostg' materialg'nqx i duxovnqx syennostey, sozdavayemqx i ispolg'zuyemqx dlya fizicheskogo sovershenstvovaniya lyudey (B.A. Ashmarin, 1999).</p>	<p>physical culture is a part of the general culture of the individual and society, which is a collection of material and spiritual values created and used for the physical improvement of people (BA Ashmarin, 1999).</p>
<p>Jismoniy madaniyat – jamiyat a'zolari jismoniy kamolotga erishishini maqsadga muvofiq ravishda amalga oshirish uchun maxsus vositalar, metodlar va sharoitlarni yaratish va ulardan rasional foydalanish bo'yicha erishilgan yutuqlarning majmuasidir (V.M. Vqdrin, 1999).</p>	<p>Fizicheskaya kulg'tura – vid kulg'turq cheloveka i obo'estva. Eto deyatelg'nostg' i sosialg'no znachimqe rezulgtatq po sozdaniyu fizicheskoy gotovnosti lyudey k jizni; eto, s odnoy storonq, spesificheskii progress, a s drugoy, - rezulgtat chelovecheskoy deyatelg'nosti, a takje sredstvo i sposob fizicheskogo sovershenstva (V.M. Vqdrin, 1999).</p>	<p>physical culture is a kind of culture of man and society. These are activities and socially significant results in creating a person's physical fitness for life; this is, on the one hand, specific progress, and on the other hand, is the result of human activity, and also the means and method of physical perfection (VM Vydrin, 1999).</p>
<p>Jismoniy tarbiya – bu har tomonlama garmonik rivojlangan, jismonan sog'lom, jismoniy kamolotga erishgan, ijtimoiy faol shaxsni tarbiyalashga qaratilgan pedagogik jarayon bo'lib, o'zida harakatlarni</p>	<p>Fizicheskoye vospitaniye - eto pedagogicheskiy process, napravlennoy na formirovaniye zdorovogo, fizicheskogo sovershenstvennogo, sosialg'no aktivnogo cheloveka,</p>	<p>physical education is a pedagogical process aimed at the formation of a healthy, physically perfect, socially active person, which includes the training of movements (motor actions) and the upbringing (development management)</p>

<p>(harakat amallarini) o'rgatish va jismoniy qobiliyatlarni (rivojlanishini boshqarish) tarbiyalashni mujassamlashtirgan.</p>	<p>vklyuchayuo'iy v sebya obucheniye dvijeniya (dvigatelg'nqm deystviyam) i vospitaniye (upravleniye razvitiyem) fizicheskix kachestv.</p>	<p>of'hysical qualities.</p>
<p>Jismoniy tarbiya – bu tarbiya faoliyati turi hisoblanib, spesifik xususiyati bo'lib, insonning har tomonlama garmonik rivojlantirish maqsadida jismoniy madaniyat vositalaridan foydalanishni boshqarish jarayonidir.</p>	<p>Fizicheskoye vospitaniye – eto vid vospitatelg'noy deyatelg'nosti. Spesificheskoy osobennostg'yu, kotoroy yavlyayetsya upravleniye proessom ispolg'zovaniya sredstv fizicheskoy kulg'turq s syelg'yu sodeystviya garmonichnomu razvitiyu cheloveka.</p>	<p>'hysical education is a kind of educational activity. A s'ecific feature, which is the management of the'rocyess of using the means of'hysical culture in order to'romote the harmonious develo'ment of man.</p>
<p>Jismoniy tayyorgarlik - aniq bir kasbiy yoki sport faoliyati uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalarini shakllantirish va jismoniy qobiliyatlarini (sifatlarini) rivojlantirish jarayonidir (Yu.F. Kuramshin).</p>	<p>Fizicheskaya podgotovka – eto proess formirovaniya dvigatelg'nqx navqkov i razvitiya fizicheskix sposobnostey (kachestv), neobxodimqx v konkretnoy professionalg'noy ili sportivnoy deyatelg'nosti (Yu.F. Kuramshin).</p>	<p>'hysical training is the'rocyess of formation of motor skills and develo'ment of'hysical abilitiyes (qualitiyes) required in a s'ecific'rofessional or sports activity (YF Kuramshin).</p>
<p>Jismoniy tayyorlanganlik - jismoniy tayyorgarlik natijasi bo'lib, erishilgan ishchanlik qobiliyati, jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi va hayotiy zarur, amaliy malaka va ko'nikmalarning shakllanganlik darajasida namoyon bo'ladi.</p>	<p>Fizicheskskaya podgotovlennostg' – rezulg'tat fizicheskoy podgotovki, voploo'ennqy v dostignutoy rabotosposobnosti, urovne razvitiya fizicheskix kachestv i urovne sformirovannosti jiznenno vajnqx i prikladnqx umeniy i navqkov.</p>	<p>'hysical fitness is the result of'hysical training, embodyed in the achiyeved efficiyency, the level of develo'ment of'hysical qualities and the level of formation of vital and a''liyed skills.</p>

<p>Umumiy jismoniy tayyorgarlik - turli faoliyat turlarida muvaffaqiyatga erishishning dastlabki sharti bo'lib, jismoniy rivojlanish darajasini, keng qamrovli harakat tayyorgarligini oshirishga yo'naltirilgan tayyorgarlikdir.</p>	<p>Obo'aya fizicheskaya podgotovka – nespesializirovannqy proses fizicheskogo vospitaniya, napravlennqy na obo'ie predposqlki uspexa v razlichnqx vidax deyatelg'nosti.</p>	<p>General'hysical training is a non-s'ecialized'rocyess of'hysical education, aimed at general'reconditions for succuess in various activitiyes.</p>
<p>Maxsus jismoniy tayyorgarlik - ixtisoslashtirilgan jarayon bo'lib, insonning harakat qobiliyatlariga maxsus talablar qo'yadigan, aniq bir faoliyat turida (kasb, sport turi va h.k.) muvaffaqiyatga erishishga ko'maklashuvchi tayyorgarlik turidir.</p>	<p>Spesialg'naya fizicheskaya podgotovka – spesializirovannqy proses fizicheskogo vospitaniya, napravlennqy na uglublennuyu spesializasiyu v sportivnoy deyatelg'nosti ili v professionalg'noy.</p>	<p>S'ecial'hysical training - a s'ecialized'rocyess of'hysical education, aimed at in-de'th s'ecialization in sports activitiyes or in the'rofessional.</p>
<p>Jismoniy ta'lim - jismoniy mashqlarni bajarishga oid maxsus nazariy bilimlar va ularni lozim bo'lganda turmushda qo'llash mahorati va ko'nikmalarini o'z ichiga qamrab oladi.</p>	<p>Fizicheskoye obrazovaniye – eto sistemnoye osvoyeniye chelovekom rasionalg'nqx sposobov upravleniya svoimi dvijeniyami, priobreteniye takim putem neobxodimogo v jizni fonda dvigatelg'nqx umeniy, navqkov i svyazannqx s nimi znaniy.</p>	<p>'hysical education is the systematic mastering by man of rational ways of managing his movements, the acquisition in this way of the necyessary in the life of the foundation of motor skills, skills and related knowledge.</p>
<p>Jismoniy rivojlanish - inson organizmining individual hayoti davomida morfofunktsional holatining tabiiy holda o'zgarishi jarayonidir.</p>	<p>Fizicheskoye razvitiye – proses izmeneniya yestestvennqx morfofunktsionalg'nqx svoystv organizma vtecheniye individualg'noy jizni.</p>	<p>'hysical develo'ment is a'rocyess of changing the natural mor'hofunctional'ro'ertiye s of an organism during an individual life.</p>
<p>Jismoniy kamolot -</p>	<p>Fizicheskoye</p>	<p>'hysical'erfection is a</p>

<p>tarixan belgilangan va hayotiy talablarga optimal tarzda muvofiq bo'lgan insonning ideal jismoniy rivojlanganlik va tayyorlanganligidir.</p>	<p>sovershenstvo – eto istoricheski obuslovlennqy ideal fizicheskogo razvitiya i fizicheskoy podgotovlennosti cheloveka, optimalg'no sootvetstvuyuo'iy trebovaniyam jizni.</p>	<p>historically conditioned ideal of'physical develo'ment and'physical readiness of a'erson that best meyets the requirements of life.</p>
<p>Sport– shaxs va jamiyat madaniyatining maxsus faoliyati hisoblanib, raqobat va bellashuv sharoitida insonning harakat imkoniyatlarini ochishga yo'naltirilgan jarayondir.</p>	<p>Sport – spesificheskaya forma kulg'turnoy deyatelg'nosti cheloveka i obo'estva, napravlennaya na raskrqiye dvigatelg'nqx vozmjnostey cheloveka v usloviyax sopernichestva.</p>	<p>Sport - a s'ecific form of cultural activitiyes of man and sociyety, aimed at revealing the motor abilitiyes of a'erson in a com'etitive environment.</p>
<p>Sport– jismoniy madaniyatning tarkibiy qismi hisoblanib, musobaqa faoliyati, musobaqalarga maxsus tayyorlanish va shaxslararo o'ziga xos munosabatlardir.</p>	<p>Sport - sostavnaya chastg' fizicheskoy kulg'turq – eto sobstvenno sorevnovatelg'naya deyatelg'nostg', spesialg'naya podgotovka k ney, spesificheskiye mejlichnostnqe otnosheniya.</p>	<p>Sport - an integral'art of'physical culture - is actually a com'etitive activity, s'ecial're'aration for it, s'ecific inter'ersonal relationshi's.</p>
<p>Jismoniy rekreatsiya – jismoniy madaniyatning bir turi bo'lib, odamlarning faol dam olishlari, ushbu jarayondan kayfiyatlarini ko'tarishlari, bir faoliyat turidan boshqasiga o'tishlari, mehnat, turmush, sport va harbiy faoliyatlardan chalg'ish maqsadida jismoniy mashqlar va sport turlarining yengillashtirilgan</p>	<p>Fizicheskaya rekreatsiya – vid fizicheskoy kulg'turq: ispolg'zovaniye fizicheskix uprajneniy, a takje vidov sporta v uproo'ennqx formax dlya aktivnogo otdqxa lyudey, polucheniye udovolg'stviya ot etogo prosessa, razvlecheniya, pereklyucheniya s odnogo vida deyatelg'nosti na drugoy, otlecheniya ot</p>	<p>'hysical recreation is a kind of'physical culture: the use of'physical exercises, as wyell as sports in sim'lifiyed forms for active recreation of'eo'le, enjoyment of this'rocyess, entertainment, switching from one activity to another, diversion from ordinary ty'es of labor, domestic, sports, military activitiyes.</p>

shakllaridan foydalanish.	obqchnqx vidov trudovoy, bqtovoy, sportivnoy, voyennoy deyatelg'nosti.	
Jismoniy reabilitatsiya – jismoniy madaniyatning bir turi bo'lib, qisman yoki vaqtinchalik yo'qotilgan harakat qobiliyatlarini qayta tiklash, jarohatlarni davolash yoki oldini olish uchun jismoniy mashqlardan maqsadli foydalanish jarayonidir.	Fizicheskaya reabilitatsiya – vid fizicheskoy kulg'turq: syelenapravlennoy proses ispolg'zovaniya fizicheskix uprajneniy dlya vosstanovleniya ili kompensatsii chastichno, ili vremenno utrachennoy dvigatelg'nqx sposobnostey, lecheniya travm i ix posledstviy.	'hysical rehabilitation is a kind of 'hysical culture: a 'ur'oseful'rocyess of using 'hysical exercises to restore or com'ensate 'artially or tem'orarily lost motor abilitiyes, treat injuriyes and their consequencyes.
Jismoniy madaniyat va sport nazariyasi – insonni tarbiyalashning umumiy tizimiga kiritilgan, pedagogik jarayon sifatida, jismoniy tarbiyaning shakli, mazmun-mohiyati, tuzilishining umumiy qonuniyatlarini o'rganuvchi fandır. Insonni har tomonlama, garmonik rivojlantirishga qaratilgan jismoniy madaniyat sohasidagi ilmiy bilimlar tizimidir.	Teoriya fizicheskoy kulg'turq - eto sistema nauchnoy znaniy v oblasti fizicheskoy kulg'turq, dayuo'ix syelostnoye predstavleniye o zakonomernostyax yeye funkcionirovaniya i napravlennoy ispolg'zovaniya s syelg'yu vsestoronnego garmonicheskogo razvitiya cheloveka.	The theory of 'hysical culture is a system of sciyentific knowledge in the fiyeld of 'hysical culture, giving a holistic viyew of the laws of its functioning and directed use for the 'ur'ose of com'rehensive harmonious develo'ment of man.
Tizim - ("sistema» grekcha so'zdan olingan b-b, - "qismlardan iborat" mahnosini beradi) – bu, aniq bir qonuniyatlar asosida joylashgan va o'zaro aloqada bo'lgan qismlarning umumiyligidir.	Sistema (v perevode s grech, – «sostavlennoye iz chastey») - eto yedinstvo zakonomerno raspolojennqx i naxodyao'ixsya vo vzaimnoy svyazi chastey.	The system (in translation from the Greyek, "com'osed of'arts") is the unity of naturally located and mutually interconnected'arts.
Jismoniy madaniyat tizimi - shaxsning	Sistema fizicheskoy kulg'turq -	The system of 'hysical culture - is a social

jismoniy madaniyatini shakllantirishga yo'naltirilgan, ijtimoiy tashkilotni ifodalaydi.	predstavlyayet soboy sosialg'nuyu organizasiyu, napravlennuyu na formirovaniye fizicheskoy kulg'turq lichnosti.	organization aimed at sha'ing the'hysical culture of the individual.
Jismoniy tarbiya tizimining maqsadi - shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirishdir.	TSelg'yu sistemq fizicheskoy kulg'turq – yavlyayetsya formirovaniye fizicheskoy kulg'turq lichnosti.	The goal of the system of'hysical culture is the formation of the'hysical culture of the individual.
Dunyoqarash – bu inson faoliyatining yo'nalishini belgilovchi qarashlar va g'oyalar majmuasidir.	Mirovozzreniye - eto sovokupnostg' vzglyadov i idey, opredelyayu o'ix napravlennostg' chelovecheskoy deyatelg'nosti.	A world viyew is a set of viyews and ideas that determine the direction of human activity.
Davlat ta'lim standarti – ta'lim maqsadlariga erishish uchun zarur va yetarli bo'lgan bilim, malaka va ko'nikmalarning jamlanmasi, ta'lim mazmunining optimal minimumidir.	Gosudarstvennqy obrazovatelg'nqy standart - sovokupnostg' znaniy, umeniy i navqkov, neobxodimaya i dostatochnaya dlya dostijeniya syeley obrazovaniya, optimalg'nqy minimum sodержaniya obrazovaniya.	The state educational standard is a set of knowledge, skills and skills, necyessary and sufficiencyent to achyieve the goals of education, the o'timal minimum of the content of education.
Jismoniy madaniyat vositalari – deb, jismoniy kamolotga erishish maqsadida foydalaniladigan faoliyat jismlari, shakllari va turlarining jamlanmasiga aytiladi.	Sredstvami - v fizicheskoy kulture nazqvayut sovokupnostg' predmetov, form i vidov deyatelg'nosti, ispolg'zuyemqx lyudg'mi s syelg'yu fizicheskogo sovershenstva.	Means - in'hysical culture is called a set of objects, forms and activitiyes used by'eo'le for the'ur'ose of'hysical'erefection.
Harakat – deb, inson harakat faoliyatining	Dvijiениye – eto rezulg'tat dvigatelg'noy	Movement - is the result of the motor activity of

natijasi, tananing yoki tana a'zolarining tashqi jismlar yoki bir-biriga nisbatan siljishiga aytiladi.	deyatelg'nosti cheloveka, obespechivayuo'iy peremeo'eniye tela ili yego chastey po otnosheniyu k vneshnim predmetam ili drug k drugu.	a'erson, ensuring the movement of the body or its'arts in relation to external objects or to each other.
Harakat amali – deb, biron-bir harakat vazifasini hal qilish uchun tizimga birlashtirilgan harakatlar guruhiga aytiladi.	Dvigatelg'noye deystviye – grupp dvijeniye, obhedinennqx v sistemu dlya resheniya kakoy-libo dvigatelg'noy zadachi.	The motor action is a grou' of movements united in a system to solve some motor task.
Jismoniy mashq – deb, jismoniy tarbiya qonuniyatlariga muvofiq tarzda tashkillashtirilgan inson harakat faolligiga aytiladi (L.P.Matveyev, 1976).	Fizicheskoye uprajneniye - dvigatelg'naya aktivnostg' cheloveka, organizovannaya v sootvetstvii s zakonomernostyami fizicheskogo vospitaniya (L.P.Matveyev, 1976).	'hysical exercise - the motor activity of a'erson, organized in accordancye with the laws of'hysical education (L' Matveyev, 1976).
Jismoniy mashq – deb, insonning jismoniy kamolotga erishishi uchun yaratilgan va qo'llaniladigan harakat amallariga aytiladi (B.A.Ashmarin, 1990).	Fizicheskoye uprajneniye - dvigatelg'nqe deystviya, sozdannqe i primenyayemqe dlya fizicheskogo sovershenstvovaniya cheloveka (B.A.Ashmarin, 1990).	'hysical exercise - motor actions created and used for'hysical im'rovement of a'erson (BA Ashmarin, 1990).
Jismoniy mashq – bu jismoniy madaniyat vazifalarini amalga oshirish uchun, uning rivojlanish qonuniyatlariga muvofiq tarzda shakllantirilgan va tashkil etilgan harakat amallaridir (J.K. Xolodov).	Fizicheskoye uprajneniye - eto dvigatelg'nqe deystviya, kotorqe napravlenq na realizasiyu zadach fizicheskoy kulg'turq, sformirovannqe i organizovannqe v sootvetstviye s zakonomernostyami yeye razvitiya (J.K. Xolodov).	'hysical exercise is a movement that is directed towards the realization of the tasks of'hysical culture, formed and organized in accordancye with the laws of its develo'ment (Zh. Kholodov).
Jismoniy mashqlar	Soderjaniye fizicheskix	The content of'hysical

<p>mazmuni – deb, harakat bajarilishida kuzatiladigan va shug‘ullanuvchi organizmida o‘zgartirishlarni keltirib chiqaradigan jarayonlar (psihologik, biologik, bioximik va h.k) jamlanmasiga aytiladi.</p>	<p>uprajneniy – eto sovokupnostg‘ prosessov (psixologicheskix, biologicheskix, bioximicheskix, i dr.), soprovojdayu‘ix vqpolnyayemoye dvijeniye i vqzqvayuo‘ix izmeneniya v organizme zanimayuo‘egosya.</p>	<p>exercises is a set of‘rocyesses (‘sychological, biological, biochemical, etc.) that accom‘any the movement and cause changes in the body of the‘ractitioner.</p>
<p>Jismoniy mashqlar shakli – bumashqning tashqi va ichki to‘zilmasi, muvofiqligi, tartibidir.</p>	<p>Forma fizicheskix uprajneniy – predstavlyayet soboy ix vneshnyuyu i vnutrennyuyu organizasiyu, soglasovannostg‘, uporyadocheniye.</p>	<p>The form of‘hysical exercises - is their external and internal organization, consistency, ordering.</p>
<p>Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi – bu mashqlarni aniq bir tasnifiy alomatlarga muvofiq guruhlarga turkumlashtiridir.</p>	<p>Klassifikatsiya fizicheskix uprajneniy – eto razdeleniye ix na gruppq v sootvetstvii s opredelennqm kvalifikacionqm priznakom.</p>	<p>Classification of‘hysical exercises is the division of them into grou’s in accordancye with a cyertain qualifying attribute.</p>
<p>Musobaqa mashqlari – bu, biron-bir sport turi mutaxassisligi predmeti hisoblanib, ushbu sport turi musobaqa qoidalariga muvofiq bajariladigan harakat amallaridir.</p>	<p>Sorevnovatelg‘nqe uprajneniya – eto dvigatelg‘nqe deystviya, kotorqe yavlyayutsya predmetom sportivnoy spetsializatsii, i vqpolnyayutsya v sootvetstvii s pravilami sorevnovaniy po dannomu vidu sporta.</p>	<p>Com‘etitive exercises are motor actions, which are the subject of sports s‘ecialization, and are‘erformed in accordancye with the rules of com‘etitions for this sport.</p>
<p>Maxsus-tayyorlovchi mashqlar – bunday mashqlar musobaqa mashqining u yoki bu variantini ifodalaydigan mashqlardir. Bunday mashqlarning zaruriy alomati bo‘lib, ularning musobaqa mashqiga ham</p>	<p>Spesialg‘no podgotovitelg‘nqe uprajneniya – eto te uprajneniya, kotorqe predstavlyayut te ili inqe variantq sorevnovatelg‘nogo uprajneniya. Obyazatelg‘nqm</p>	<p>S‘ecially -‘re‘aratory exercises are those exercises that re‘resent those or other variants of the com‘etitive exercise. An obligatory sign of such exercises is a substantial similarity with the com‘etitive ones both in</p>

shaklan va ham mazmunan o'xshashligidir.	priznakom takix uprajneniy yavlyayetsya suo'estvennoye sxodstvo s sorevnovatelg'nqmi kak po forme, tak i po soderjaniyu.	form and in content.
Umumtayyorlovchi mashqlar – bunday mashqlar, sportchining umumiy tayyorgarligi asosiy amaliy vositalarini ifodalaydigan mashqlardir.	Obo'epodgotovitelg'nq e uprajneniya – eto uprajneniya, predstavlyayu'ie soboy osnovnqe prakticheskiye sredstva obo'ey podgotovki sportsmena.	General're'aratory exercises are exercises that are the main'ractical means of general're'aration of an athlete.
Texnika - harakat amallarini bajarish usuli hisoblanib, ular yordamida harakat vazifalari maqsadga muvofiq va nisbatan yuqori samarada hal etiladi.	Texnika – eto sposobq vqpolneniya dvigatelg'nqx deystviy, s pomoo'g'yu kotorqx dvigatelg'naya zadacha reshayetsya syelesoobrazno s otnositelg'no bolg'shey effektivnostg'yu.	Techniquyes are methods of'erforming motor actions by means of which the motor'roblem is solved ex'ediyently with relatively greater efficiyency.
Texnika asosi – bu, harakat vazifasini hal etish uchun zaruriy harakatlar majmuasidir.	Osnova texniki - eto sovokupnostg' dvijeniya, neobxodimqx dlya resheniya dvigatelg'noy zadachi.	The basis of technology is the totality of the motions necyessary to solve the motor task.
Texnikaning asosiy (etakchi) bo'g'ini – bu, berilgan harakat vazifasini hal etishning eng muhim qismidir.	Glavnoye (veduo'eye) zveno texniki - naiboleye vajnaya chastg' dannogo sposoba resheniya dvigatelg'noy zadachi.	The main (leading) link in technology is the most im'ortant'art of this method of solving the motor'roblem.
Texnika detali – deb, harakat vazifasini hal etish jarayonida individual imkoniyatlarni to'liq amalga oshirish imkonini beradigan va texnika asosini buzmaydigan ikkilamchi o'ziga xos harakatlarga aytiladi.	Detali texniki - vtorostepennqe osobennosti dvijeniya, ne narushayuo'ie osnov texniki, no sposobstvuyuo'ie boleye polnoy realizasii individualg'nqx vozmojnostey pri reshenii dvigatelg'noy	The details of the techniquye are secondary features of the movement, which do not violate the fundamentals of technology, but contribute to a more com'lete realization of individual ca'abilitiyes in solving the motor'roblem.

	zadachi.	
<p>Yuklama – bu shug‘ullanuvchi organizmiga tahsir ko‘rsatuvchi jismoniy mashqlarning mahlum o‘lchami hisoblanib, organizmning tinch holatga nisbatan yuqori darajada ishlashi bilan kuzatiladi.</p>	<p>Nagruzka - eto opredelennaya velichina vozdeystviya fizicheskix uprajneniy na organizm zanimayuo‘ixsya, kotoraya sprovojdayetsya povqshennqm, otnositelg‘no sostoyaniya pokoya, urovnem funkcionirovaniya organizma.</p>	<p>The load is a cyertain amount of the im‘act of‘hysical exercises on the organism of those engaged, which is accom‘aniyed by an elevated level of functioning of the organism relative to the state of rest.</p>
<p>Charchash – bu shiddatli va uzoq muddatli ishlash natijasida vujudga keladigan organizmning fiziologik holati bo‘lib, organizm funksiyalarining diskoordinatsiyasi va ishchanlik qobiliyatining vaqtinchalik pasayishida namoyon bo‘ladi.</p>	<p>Utomleniye – eto fiziologicheskoye sostoyaniye organizma, nastupayuo‘eye vsledstviye napryajennoy ili dlitelg‘noy rabotq, proyavlyayuo‘eyesya v diskoordinasii funkсий i vremennom snijenii rabotosposobnosti organizma.</p>	<p>Fatiguye is the‘hysiological state of the body, which occurs as a result of intense or‘rolonged work, manifested in discoordination of functions and a tem‘orary decrease in the working ca‘acity of the organism.</p>

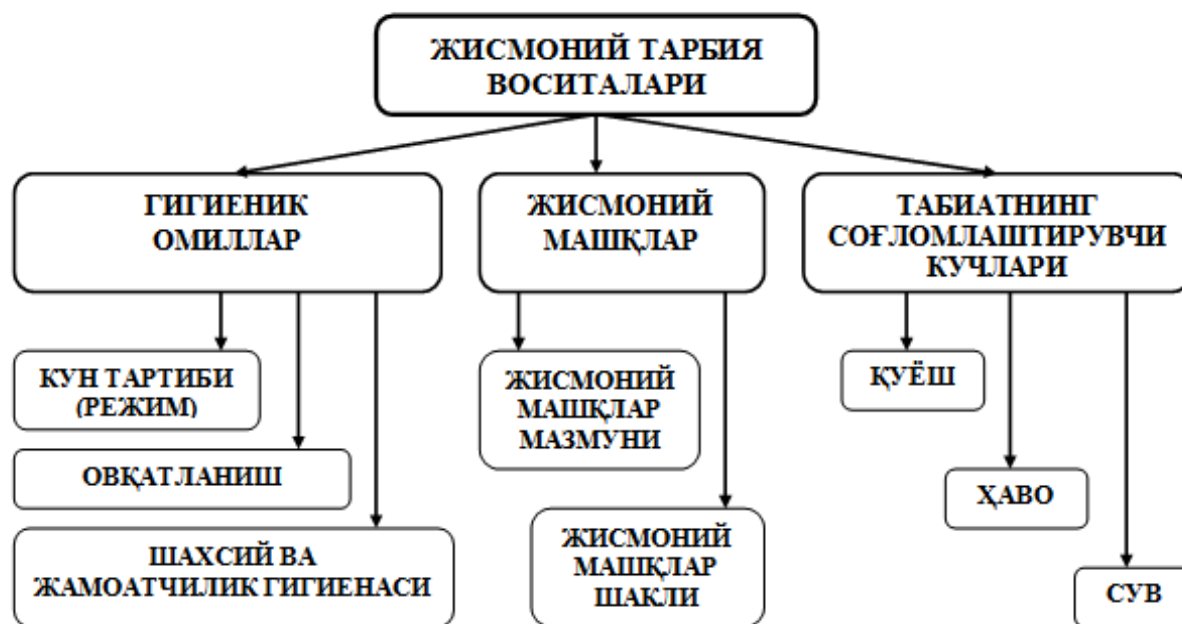
Mashg'ulotlar shakli: Mustaqil ta'lim (MT)	
1	Mamlakatimiz jismoniy madaniyati va sportini 2025 yilgacha rivojlantirish konse'siyasi talablari asosida umumiy ta'lim maktabida sport turalarini targ'ibot-tashviqoti yo'l xaritasini amalda tuzish.
2	Sport pedagogisi fanlaridan ma'ruzalarni amalda kons'ektlashtirish metodikasi, adabiyotlar va ular ustida ishlash bo'yicha to'shiriqlar berish; manbalar aniqlash va ixtibos keltirishni amalda bajarish malakasini shakllantirish amaliyoti.
3	O'quvchi jismoniy madaniyati va uning hayotiy-amaliy ahamiyati.
4	Mamlakatimiz jismoniy madaniyati jamiyatimiz madaniyatini ajralmas qismi
5	Sport pedagogikasi fanlari va ularni qiyosiy tasnifi
6	Maktab jismoniy madaniyat dasturida sport pedagogikasi fanlari.
7	Amaliy darslardagi mavzular bo'yicha maxsus kartochkalar, jadvallar, sxemalar orqali tahlilga tayyorgarlik malakalari.
8	O'quv kunini rasional kun tartibini amalda tuzish.
9	Kurs ishlari, referatlar, ma'ruzalar uchun rejalar tuzish malakasi.
10	O'quv faoliyatini asosiy hillari
11	Talabalarni Oliy o'quv yurti hayotiga olib kirish
12	Talaba va o'quvchi kun tartibi va uni rasional variantini ishlab chiqish
13	Jismoniy madaniyat yo'nalishi mutaxassisini kasbiy-nazariy, kasbiy-amaliy tayyorgarlikning mazmuni
14	O'quv rejaları, dasturlar, adabiyotlar – dissertasiyalar, monografiyalar, darsliklar, o'quv qo'llanmalar va boshqalar
15	Mamlakatimiz jismoniy madaniyat tizimi va uning dasturi va normalari
16	Mamlakatimiz aholasi salomatligini aniqlash va baholash'latformasi
17	Sport pedagogikasi fanlari bo'yicha kasbiy-nazariy tayyorgarlik
18	Sport pedagogikasi fanlari bo'yicha kasbiy-nazariy tayyorgarlik
19	Sport razryadlari va unvonlarni rasmiylashtirish
20	Sport pedagogikasi fanlari bo'yicha musobaqa qoidalari, musobaqa bayonnomalari va hisobotlarni rasmiylashtirishga oid nazariy bilimlar
21	Sport pedagogikasi fanlarining sport jihozlari, inventarlari, inshootlari va ularni qurishga oid nazariy bilimlar va amaliy malakalar.

22	<i>Sport pedagogikasi fanlari:</i> basketbol va mini basketbol o‘yinlari, uning maydoni, musobaqa qoidalarini nazarda tutib darslarni kuzatish.
23	Voleybol va mini voleybol o‘yinlari, uning maydoni, musobaqa qoidalarini nazarda tutib darslarni kuzatish.
24	Qo‘l to‘i va mini qo‘l to‘i o‘yinlari, uning maydoni, musobaqa qoidalarini nazarda tutib darslarni kuzatish.
25	Futbol va mini futbol o‘yinlari, uning maydoni, musobaqa qoidalarini nazarda tutib darslarni kuzatish.
26	Stol tennisi va katta tennis o‘yinlari, uning maydoni, musobaqa qoidalarini nazarda tutib darslarni kuzatish.
27	Kurash sport zali, maydoni, musobaqa qoidalarini nazarda tutib darslarni kuzatish.
28	Suzish havzasi va unga kerakli jihozlar va inventarlarni turli maktab yoshidagilar uchun tayyorlash va amalda foydalanish.
29	Sport pedagogikasi fanlarining musobaqalarini tashkillash va ularda hakamlik malakasini o‘zlashtirish maqsadida o‘yinlarini kuzatish.
30	Sport pedagogikasi fanlari va ularning shug‘ullanuvchilarini sport formasi va musobaqa ashyolar va ularni amalda tayyorlash

TARQATMA MATERIALLAR

JISMONIY TARBIYA TIZIMI VA UNING ASOSLARI	
Tizim	- (“sistema” grekcha soʻzdan olingan b-b, - “qismlardan iborat” mahnosini beradi) – bu, aniq bir qonuniyatlar asosida joylashgan va oʻzaro aloqada boʻlgan qismlarning umumiyligidir.
Jismoniy tarbiya tizimi	– bu insonlarni jismoniy kamolotini tahminlash va sogʻlom hayot tarzini shakllantirish uchun, oʻzida mahnaviy, nazariy-uslubiy, dasturiy-mehyoriy va tashkiliy asoslarni mujassamlashtirgan jismoniy tarbiyaning tarixan shakllangan, ijtimoiy amaliyot turiga aytiladi.
Jismoniy tarbiya tizimi	- deganda, jismoniy tarbiyaning tamoyillari, vositalari, metodlari va ularni tashkil etish shakllarining shunday umumiyligi tushuniladiki, u jamiyat aʼzosini har tomonlama garmonik rivojlantirishning maqsad va vazifalariga mos boʻlsin.
Jismoniy tarbiya tizimi	– shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirishga yoʻnaltirilgan, ijtimoiy tashkilotni ifodalaydi.
Jismoniy tarbiya tizimining maqsadi	- shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirishdir.
JISMONIY TARBIYA TIZIMINING VAZIFALARI	
Sogʻlomlashtirish va rivojlantirish vazifasi	<ul style="list-style-type: none"> - jismoniy sifatlarning (qobiliyatlarning) optimal rivojlanishi. Kondision (kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik) va koordinasion (chaqqonlik) qobiliyatlar; - tana tuzilishini takomillashtirish va uygʻun holda jismoniy rivojlanish; - salomatlikni mustahkamlash va saqlash, chiniqish, kasalliklar va jarohlardan keyin ishchanlik qobiliyatini qayta tiklash; - uzoq yillar davomida yuqori ishchanlik qobiliyatini saqlash.
Tarbiyalash vazifasi	<ul style="list-style-type: none"> - jismoniy madaniyat sohasi belgilab bergan faoliyat turlariga oid dunyoqarash, ishonch, ehtiyojlar, motivlar, qiziqishlar va faol munosabatni shakllantirish; - shaxsning jismoniy madaniyat va sport sohasidagi faolligini belgilovchi mahnaviy, estetik, irodaviy xususiyatlari va fazilatlarini shakllantirish.
Taʼlim berish vazifasi	<ul style="list-style-type: none"> - turli-tuman harakat malakalari va koʻnikmalarini shakllantirish va kerakli darajada takomillashtirishga erishish; - jismoniy tarbiya vositalaridan salomatlikni mustahkamlash va saqlash, harakat malaka va koʻnikmalarini ongli ravishda oʻzlashtirish, jismoniy takomillashuv va harakat qobiliyatlarini rivojlantirish va h.k, uchun zarur boʻlgan nazariy bilimlarning yaxlit tizimini egallash.
JISMONIY TARBIYA TIZIMI ASOSLARI	
Mahnaviy (dunyoqarash) asoslari	Mamlakatimiz jismoniy tarbiya tizimining oʻziga xos asosiy xususiyatlaridan biri shundan iboratki, jamiyatning har bir aʼzosi tomonidan jismoniy madaniyatini shakllantirishga, har tomonlama va uygʻun rivojlanishga, jismoniy kamolotga erishish imkoniyatini amalga oshirishga, uzoq yillar mobaynida sogʻliqni mustahkamlash, saqlash va shu asosda ularni kasbiy faoliyat turlariga tayyorlab borishga qaratilgan.
Nazariy–uslubiy asoslari	Jismoniy madaniyat tizimi koʻpgina fanlarning erishgan natijalariga tayanadi. Uning nazariy-uslubiy asosini tabiiy (anatomiya,

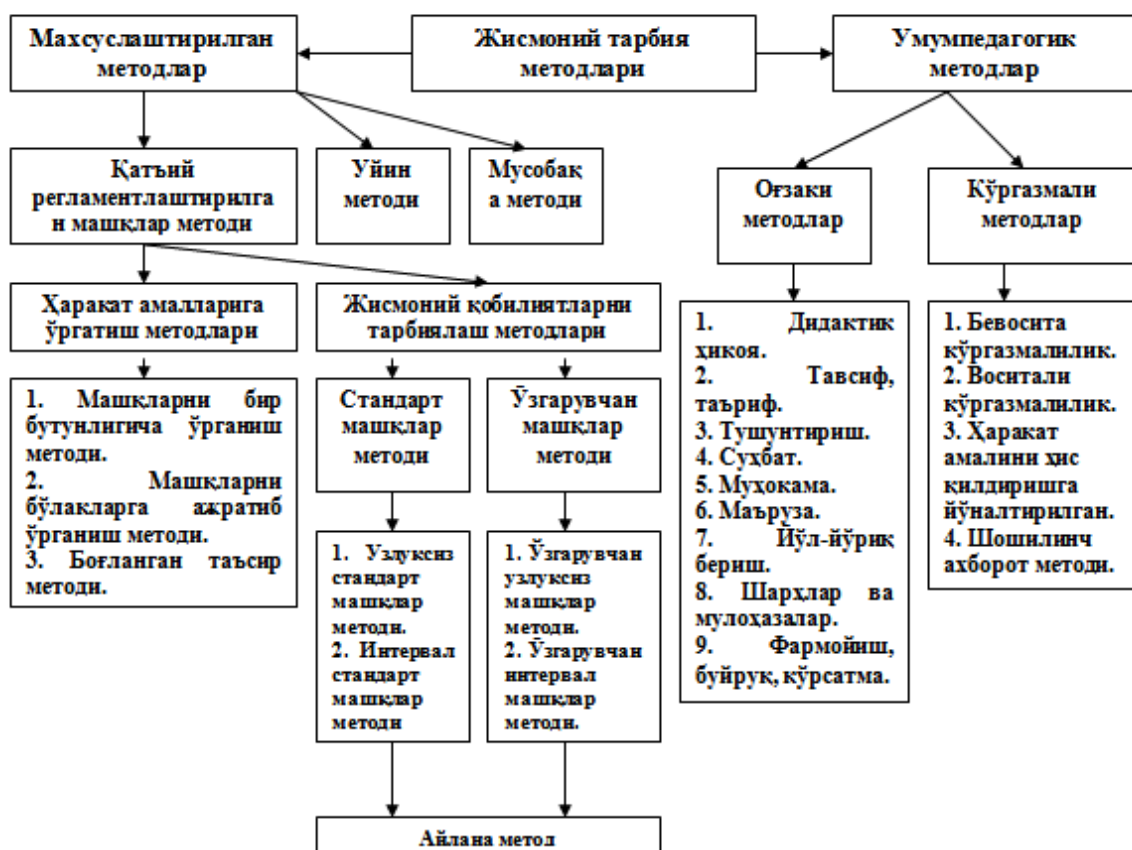
	fiziologiya, bioximiya va h.k.), ijtimoiy (falsafa, sosiologiya va h.k.), pedagogik (psixologiya, pedagogika va h.k) fanlarning ilmiy dalillari tashkil etadi.
Tashkiliy asoslari	Jismoniy tarbiya tizimi davlat va ko'ngilli jamoalar shaklida tashkilotlarda, muassasalarda faoliyat yuritadi. Davlat tomonidan jismoniy mashqlar bilan tizimli ravishda shug'ullanish maktabgacha ta'lim muassasalarida, o'rta ta'lim maktablarida, o'rta maxsus ta'lim muassasalarida, oliy o'quv yurtlarida, armiyada va sog'lomlashtiruvchi-qayta tiklovchi muassasalarda ko'zda tutilgan. Ushbu mashg'ulotlar davlat dasturlari asosida, ajratilgan soatlarda, rasmiy dars jadvallari va jismoniy madaniyat mutaxassislari rahbarligida o'tkaziladi. Jismoniy tarbiya tizimi ustidan davlat nazorati Madaniyat va sport vazirligi va tegishli soha vazirliklari (ta'lim, sog'likni saqlash, mudofaa, ichki ishlar va h.q.) tomonidan amalga oshiriladi. Boshqaruvning jamoat organlariga O'zbekiston Respublikasi MOQ, Paralimpiya qo'mitasi, jismoniy tarbiya va sport jamiyatlari, federatsiyalar kiradi.
Dasturiy-mehyoriy asoslari	Jismoniy madaniyatning yuqori ijtimoiy-faol ahamiyati ushbu hayotiy zarur sohaning dasturiy-mehyoriy, huquqiy asoslarini yaratishga bo'lgan ehtiyojni keltirib chiqardi.



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВОСИТАЛАРИ



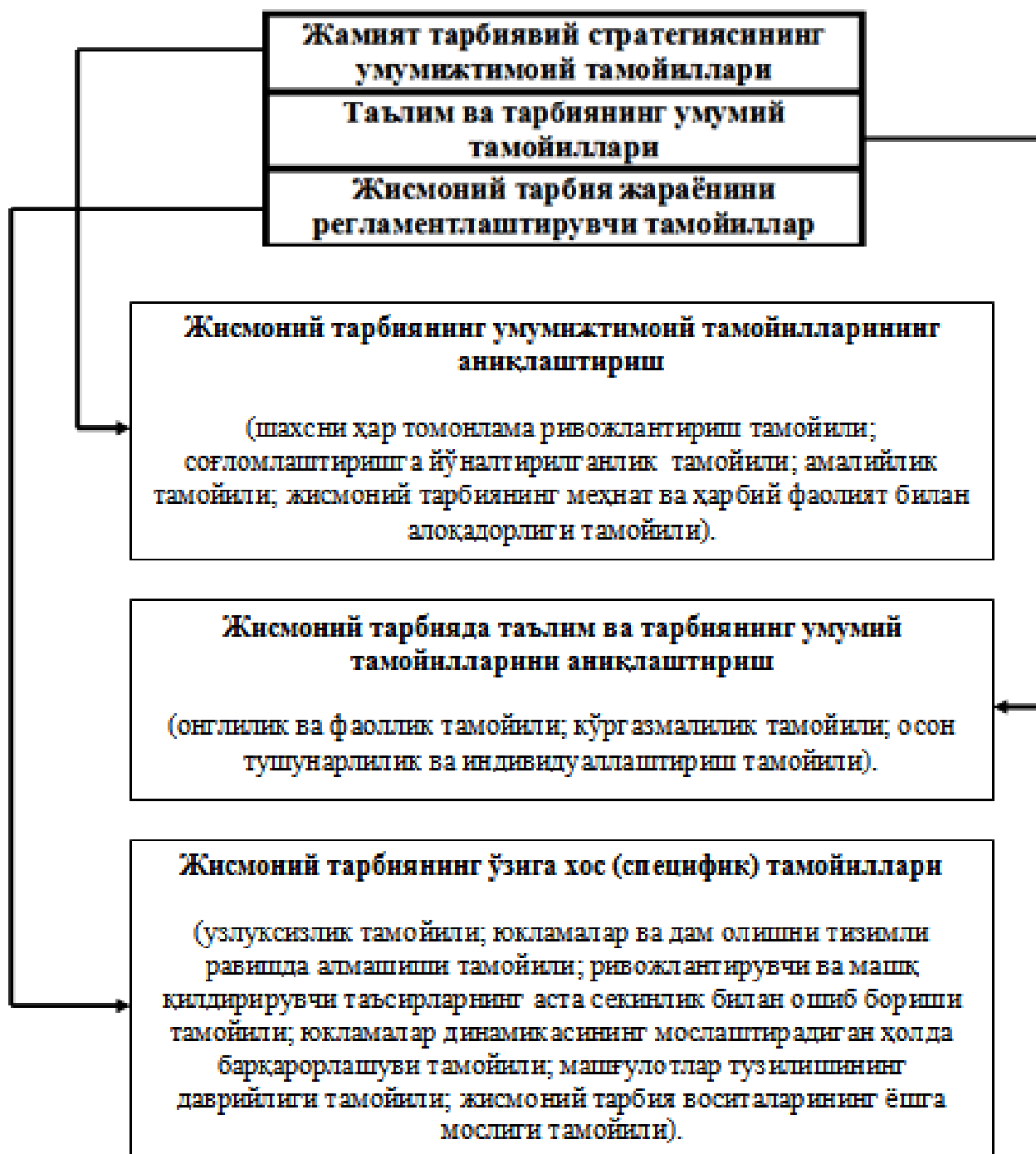
Жисмоний тарбия ҳаракат малакалари ва кўникмалари, инсоннинг жисмоний қобилиятларини ривожлантирувчи педагогик жараён сифатида.



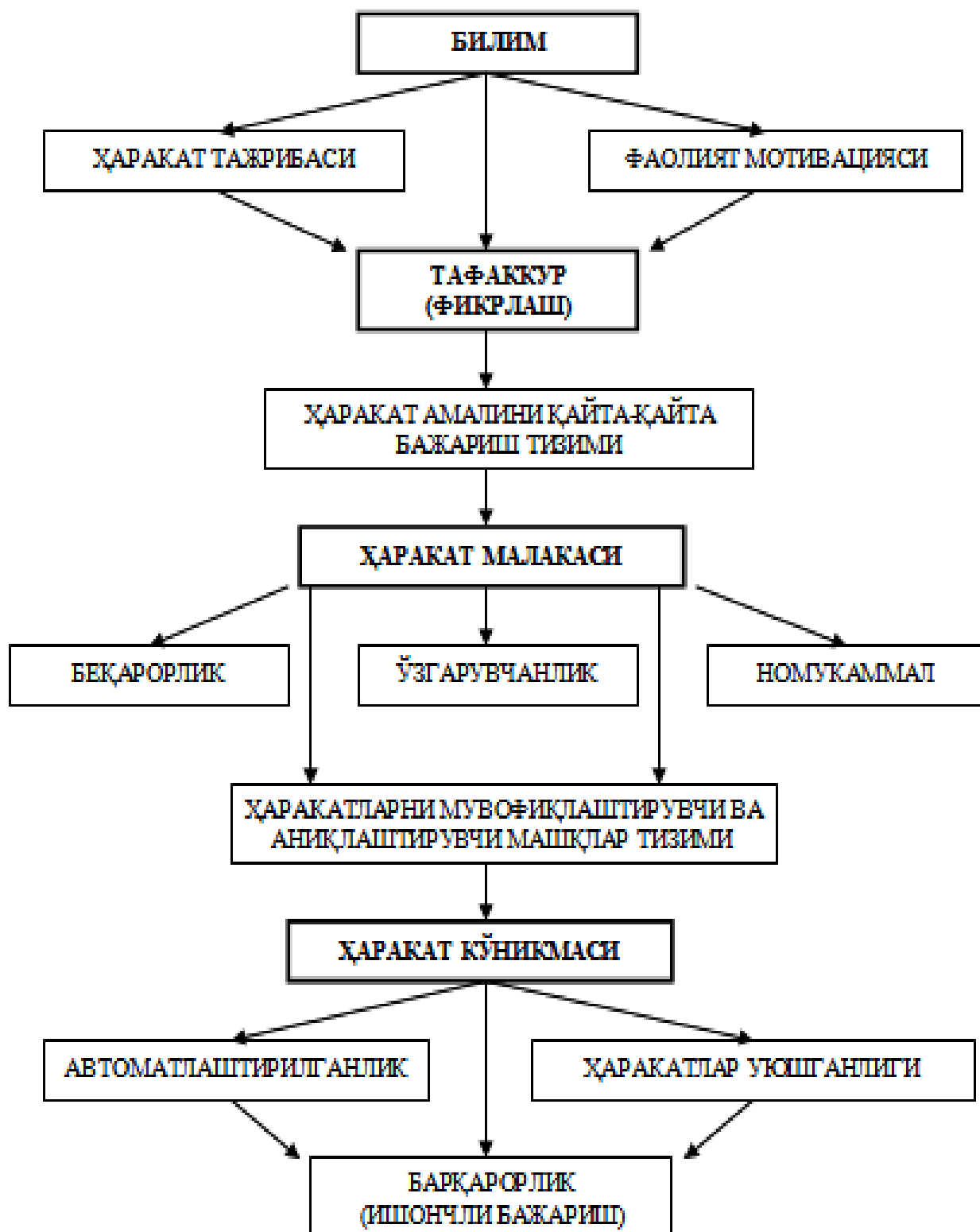
Жисмоний тарбияда фойдаланиладиган махсус ва умумуслубий методлар тизими

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТАМОЙИЛЛАРИ

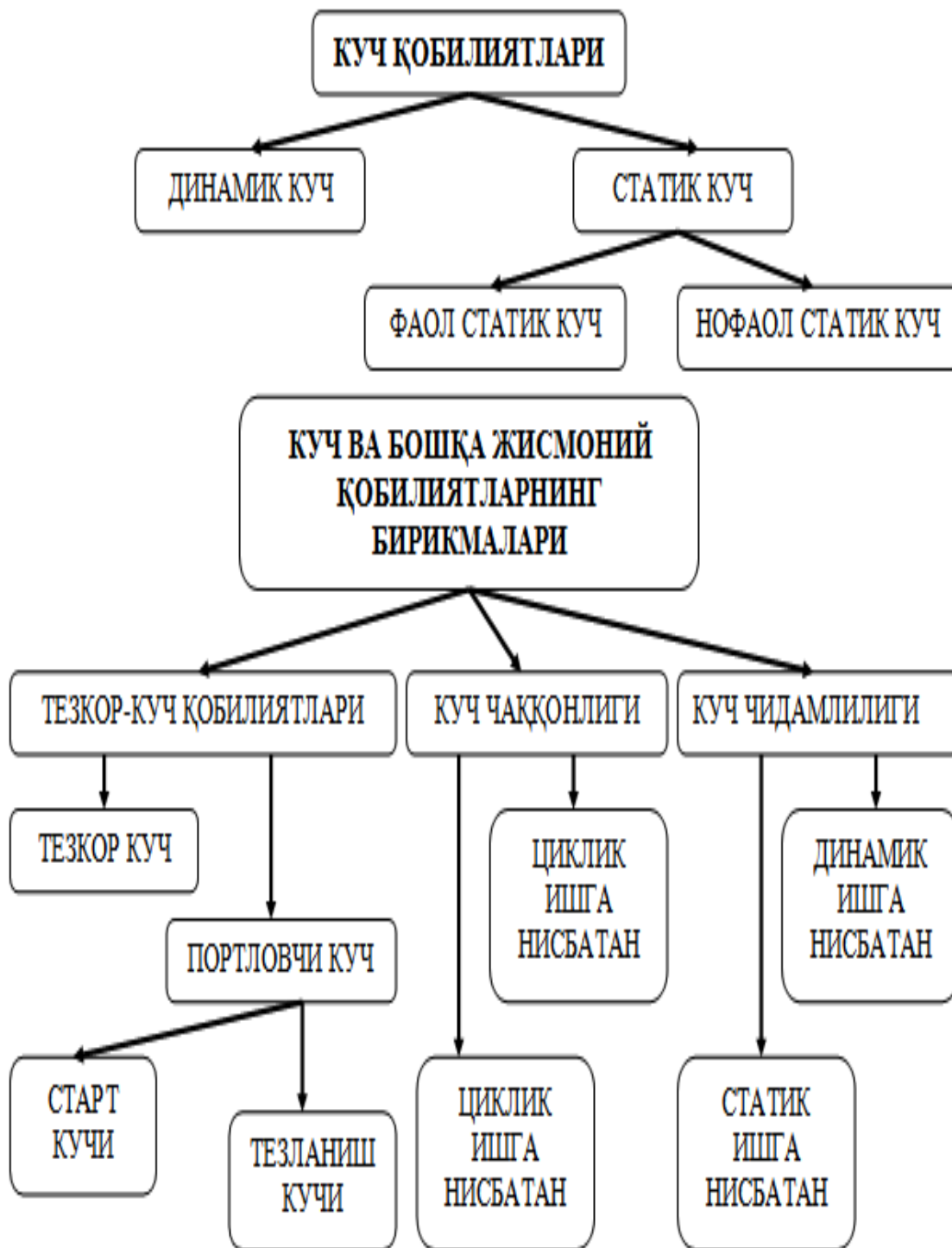
Умумижтимоий тамойиллар	Умумпедагогик (методик) тамойиллар	Специфик (махсулашган) тамойиллар
1. Шахсни ҳар томонлама ривожлантириш.	1. Онглилик ва фаоллик.	1. Узлуksизлик.
2. Соғломлаштиришга йўналганлик.	2. Кўрғазмалик.	2. Педагогик таъсирнинг аста-секин ошиб бориши
3. Амалийлик.	3. Осон тушунарлик ва индивидуаллаштириш.	3. Даврийлик (циклик).
4. Жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий фаолият билан алоқадорлиги.	4. Тизимлик.	4. Педагогик таъсирнинг ёшга мослиги тамойили.



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТАМОЙИЛЛАРИ ТИЗИМИ



ҶАРАКАТ МАЛАКАСИ ВА ҶАРАКАТ КЎНИКМАСИНИНГ ШАҚЛЛАНИШИ



КУЧ ҚОБИЛИЯТИ ВА УНИНГ БОШҚА ЖИСМОНИЙ ҚОБИЛИЯТЛАР БИЛАН БИРИКМАЛАРИ ТАСНИФИ.

КУЧНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ ВА УЛАРНИНГ ОВИРЛИК БИЛАН БАЖАРИЛАДИГАН МАШҚЛАРДАГИ ЙўНАЛИШИ

Кўчн ривожлантирувчи усуллар	Кўчн ривожлантирувчи усуллар йўналиши	Юклама таркибий қисмининг мазмۇни					
		Оғирликнинг вазни, максималдан %	Машқни бажариш миқдори	Сериялар миқдори	Дам олиш (дақика)	Енгиб ўтувчи ҳаракатлар тезлиги	Машқни бажариш темпи
Максимал зўриқишлар усули	Асосан максимал кўчннинг ривожланиши	100 гача ва ундан кўпроқ	1-3	2-5	2-5	Секин	Эркин
	Максимал кўчннинг мушак ҳажмининг оз миқдорда ўсиши билан ривожланиши	90-95	5-6	2-5	2-5	Секин	Эркин
	Бир вақтнинг ўзида ҳам куч, ҳам мушак ҳажмининг ўсиши	85-90	5-6	3-6	2-3	Ўртача	Ўртача
Меъёрланган қайта-қайта бажариш ва ҳалдан ташқари бўлмаган зўриқишлар усули	Асосан мушаклар ҳажмининг ошиши билан бир вақтда максимал кўчннинг ўсиши	80-85	8-10	3-6	2-3	Ўртача	Ўртача
	Тана вазни тарқибдан ёғларнинг камайиши ва куч чидамлигининг такомиллашиши	50-70	15-30	3-6	3-6	Ўртача	Юқори темпдан максимал темпгача
	Куч чидамлиги ва мушаклар рельефининг такомиллашиши	30-60	50-100	2-6	5-6	Юқори	Юқори
Максимал миқдордаги қайта бажариш ва ҳалдан ташқари бўлмаган зўриқишлар усули (ҳолдан тойгунча)	Куч чидамлигининг такомиллашиши (ангазроб ишлаб чиқариш)	30-70	ҳолдан тойгунча	2-4	5-10	Юқори	Субмаксимал
	Куч чидамлигининг такомиллашиши (гликолитик сифт)	20-60	ҳолдан тойгунча	2-4	1-3	Юқори	Субмаксимал
	Оғирлаштирилган ҳаракатлар тезлигини такомиллаштириш	15-35	1-3	Тезлик пасайтунга қадар	Тиклантунга қадар	Максимал	Юқори
“Зарбали” усул	“Портловчи куч” ва ҳаракат ашлар атининг реактив қобилиятини такомиллаштириш	15-35	5-8	Зўриқишлар қуввати пасайтунга қадар	Тиклантунга қадар	Максимал	Эркин



КУЧ ҚОБИЛИЯТИНИ ТАРБИЯЛОВЧИ ВОСИТАЛАР ТАРКИБИ

.....

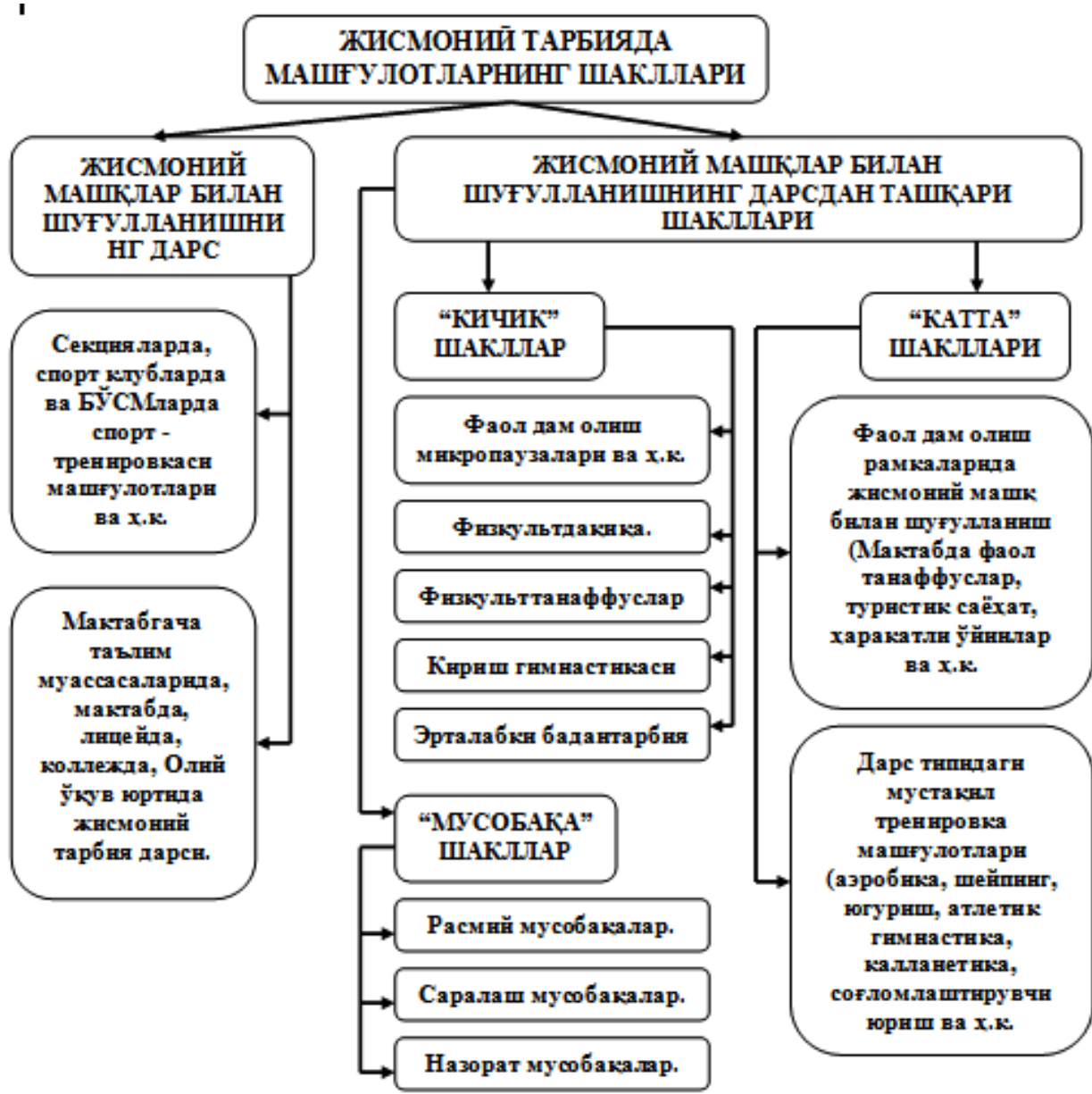
.....



**МАШҒУЛОТЛАР ТИЗИМИ ВА БИР МАШҒУЛОТ ДАВОМИДА
ЧИДАМЛИЛИКНИ ТАРБИЯЛАШ**

БЎЙ-ВАЗН КЎРСАТКИЧЛАРИ ВА ЖИСМОНИЙ ҚОБИЛИЯТЛАР	ЁШ										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
БЎЙ						+	+	+	+		
ВАЗН						+	+	+	+		
МАКСИМАЛ КУЧ							+	+		+	+
ТЕЗКОРЛИК		+	+	+					+	+	+
ТЕЗКОРЛИК ВА КУЧ ҚОБИЛИЯТЛАРИ			+	+	+	+	+	+	+		
ЧИДАМЛИЛИК (АЭРОБ ИМКОНияТЛАР)		+	+						+	+	+
ТЕЗКОРЛИК ЧИДАМЛИЛИГИ									+	+	+
АНАЭРОБ ИМКОНияТЛАР (ГЛИКОЛИТИК)									+	+	+
ЭГИЛУВЧАНЛИК	+	+	+	+		+	+				
КООРДИНАЦИОН ҚОБИЛИЯТЛАР			+	+	+	+					
МУВОЗАНАТ	+	+	+	+	+	+	+	+			

**Мақтаб ёшидаги болаларнинг бўй-вазн кўрсаткичлари ва жисмоний
қобилиятлари ривожланишининг тахминий сенситив (таъсирчан) даврлари**



**ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР БИЛАН ШУҒУЛЛАНИШ ТИЗИМИНИНГ ДАРС ВА
ДАРСДАН ТАШҚАРИ ШАКЛЛАРИ**

SHAXSNING JISMONIY MADANIYATI ELEMENTLARI

(M.Ya.Vilenskiy va G.M.Solovgyova manbalari bo'yicha, 2001)

№ t/r	Asosiy tuzilmasi	Sifatlarning tarkibiy qismlari	Sifatlarning alomati
1	Bilimlar va intellektual qobiliyatlar	Hajm	Bilimdonlik
		Ilmiylik	Mavhumlik darajasi Asoslanganlik
		Idroklilik	Idroklilik darajasi Ko'chish darajasi Tushuntirishga bo'lgan qobiliyat
		Malakalar	O'zlashtirilganlik darajasi
2	Jismoniy kamolot	Jismoniy rivojlanish	Morfofunktsional ko'rsatgichlar Funksional alomatlar Psixomotorika Jismoniy qobiliyatlar
		Harakat malakalari Ong nazorati	O'zlashtirishning reproduktiv darajasi
		Harakat ko'nikmalari	O'zlashtirishning produktiv darajasi Aniqlik Avtomatlashganlik Ishonchlilik
		Jismoniy tayyorlanganlik	Etalon Natija Dinamika
		Motivlar	Ijtimoiy ahamiyatli Kasbiy ahamiyatli Shaxsiy ahamiyatli
3	Motivasion-qadriyatli yo'nalish	Qiziqishlar	Sport Jismoniy madaniyat va sog'lomlashtiruvchi JM
		O'rnatmalar	Maqsadga erishish darajasi Iroda kuchi Sobitqadamlik
		Ehtiqodlar	Idroklilik darajasi
		Ehtiyojlar	O'zini ro'yobga chiqarish Ijtimoiy munosabatlar Xavfsizlik Fiziologik
4	Ijtimoiy-ahloqiy qadriyatlar	Mahnaviyat	Jismoniy-sport etika va madaniyati
		Estetika	Go'zallikni his qilish Chiroyni his qilish
		Mehnatga munosabat	Mehnasevarlik
		Dunyoqarash	Bilim va ehtiqodlarning ilmiyligi darajasi

		Sogʻlom turmush tarzi	Yomon odatlardan voz kechish Tizimlilik Ilmiy asos
5	Jismoniy madaniyat va sport faoliyati	Sport Sogʻlamlashtirish Amaliylik Taʼlimiylik Tashviqotchilik Tashkilotchilik Hakamlik Yoʻriqchilik Oʻzining mukammalligiga intilish	Qoʻllash chastotasi Vaqt sarfi Yutuqlar darajasi Dinamika

TESTLAR
Sport pedagogikasi fanidari va mutaxassislikka
kirish fani uchun testlar

1. “Jismoniy” so‘zining ma’nosini belgilang?

- a) bajarayotgan, namayon qilayotgan jismoniy faoliyatimizda tanamiz, vjudimiz a’zolarini ishtiroki;
- b) tanamizning ayrim a’zolari yoki uning ayrim bo‘laklarini jismoniy ish, faoliyat davomida fazo (makon) dagi joyi va o‘rnini maqsadli almashishi;
- c) jismoniy sifatlar ma’nosiga mansubjismimiz faoliyati va quvvat sapflash ;

2. Fanning asosiy(yetakchi) tushunchalari.

- a) jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sport;
- b) jismoniy rivojlanganlik, jismoniy tayyorgarlik, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, sport trenirovkasi;
- c) shug‘ullanganlik, sport tayyorgarligi; jismoniy yetuklikni maqsad qilish;

3. Jismoniy tarbiya jarayonining xususiy tomonlaridan muhimini belgilang

- a) harakat faoliyatlari, xarakter sifatleri rivojlantiriladi
- b) jismoniy bilim beradi va organizmga maqsadli ta’sir etadi
- c) jismoniy mashqlardan maqsadli foydalanish;

4. Sport so‘zining ma’nosi.

- a) jismoniy madaniyatning tarkibiy qismi;
- b) jismoniy tarbiya jarayonining asosiy vositasi;
- c) qadimgm Yunonlar so‘zi, “musobaqalashaman”, “kuch sinashaman” degan ma’noni beradi;

5. Sportni muloqat qilish malakasini shakllantiradigan jihatini belgilang.

- a) sog‘lomlashtirish, ko‘ngil ochish, katta sport, oliy harakat mahorati malakasi;
- b) kommunikativlik funksiyasi bajaradigan, jamiyat manfaatlariga xizmat qiladigan, faoliyat;
- c) jamiyat jismoniy madaniyatiga xizmatidan tashqari jismoniy yetuklikka erishishning pedagogik tizimi;

6. Sport klassifikasiyasidagi ustivor turlarni belgilang.

- a) Olimpiada dasturidagi sport turlari -
- b) milliy sport turlari, “Yoshlar ittifoqi”, ichki ishlar, davlat hafsizlik organlari ommalashtirayotgan sport turlari;
- c) harbiy amaliy(tadqiqiy), ”Mudofaga kumaklashuvchi ”Vatanparvar” mar kazy kengashi ommalashtirgan sport turali;

7. Sport pedagogikasi fanlari guruhiga kiruvchi fanlarni belgilang.

- a) basketbol, voleybol, qo‘l to‘pi, futbol, suzish , kurash, yengil atletika, gimnastika, badiiy gimnastika, va boshqalar
- b) anatomiya, fiziologiya , sport fiziologiyasi biomexanika;
- c) -davlash jismoniy madaniyati, sport tibbiyoti, bioximiya;

8. Referat deganda nimani tushunasiz?

- a) belgilangan mavzu bo‘yicha kichik izlanish qilish
- b) mavzu bo‘yicha asosiy va maxsus adabiyotlar ustida ishlash
- c) o‘quv rejasidagi topshiriq.

9. Avtoreferat nima?

- a) ilmiy tadqiqotning qisqartirilgan mazmuni
- b) ilmiy ishga oid axborot manbaai
- c) tadqiqotchining ilmiy ishi haqidagi bayonnomasi

10. Namunaviy o‘quv rejasi nima?

- a) - barcha fanlar qayd qilingan reja
- b) har yili o‘qitilishi majbur bo‘lgan fanlar
- c) kasbiy fanlar o‘qitiladigan reja

11. Bir kunlik ma’ruza, amaliy mashg‘ulotlar va mustaqil ishlar uchun vaqt mezonini belgilang

- a) 10 soat
- b) 8 soat
- c) 6 soat

12. O‘quv dasturlari deganda nimani tushunasiz ?

- a) fan bo‘yicha o‘qitiladigan o‘quv materialini berilgan davlat hujjatini
- b) fanning mavzulari to‘plamini
- c) kasbga oid beriladigan materiallari yozilgan hujjatni

13. Ryeyting sinovlari nima?

- a) nazorat turi
- b) egallagan o‘rin
- c) zachyotning bir turi

14. Dars jadvallari

- a) kun uchun rejalashtirilgan darslar
- b) kun bo‘yi o‘qitiladigan fanlar ketma ketligi;
- c) fanlarni o‘qitish ketma-ketligi

15. Ma’ruza nima ?

- a) bilim berish maqsadidagi vaz (doklad)
- b) ko‘pchilik uchun mug‘okama natijasi haqida ma’lumot
- c) audetoriyadagi leksiya o‘qitiladigan

16. Konsultasiya

- a) o'zlashtirilganni nazoratdan oldingi tayyorgarlik tadbiri
- b) muammo bo'yicha ko'pchilikning maslahatlashishi
- c) maslahatlashish

17. Attestatsiyalar

- a) kasbiy nazariy ,kasbiy amaliy tayyorgarlikning sinovi
- b) mutaxassisning bilimlarini kompleks sinovi
- c) belgilangan kasb bo'yicha mahorat sinovi.

18. Ilmiy referativ sharh

- a) tadqiqot natijalari yoritiladi;
- b) ilmiy ishlarning yakuniy natijalari;
- c) bibliografik tavsif ifodalanadi;

19. Sohamiz bo'yich qaysi yo'nalishlar bo'yicha tadqiqotlar o'tkazish mumkin?

- a) falsafiy, pedagogik, tarixiy, sosiologik, tibbiy, biologik,
- b) ijtimoiy –iqtisodiy;
- c) iqtisodiy, falsafiy, sosiologik iqtisodiy,ijtimoiytibbiy yo'nalish bo'yicha

20. Dissertasiya nima?

- a) o'tkazilgan ilmiy tadqiqotning mazmuni ifodalangan matn
- b) taqrizda nimalar ifodalanadi
- c) dissertantning tadqiqoti bayoni ifodalangan matni

21. Jismoniy mashq nima?

- a) ongli ravishda bajariladigan , jismoniy tarbiya qonuniyatlariga javob beradigan ixtiyoriy harakatlar
- b) aniq vazifani hal etishga yo'naltirilgan jismoniy tarbiyaning yordamchi vositalaridan biri
- c) jismoniy tarbiyaning uslubiyatidan biri;-jismoniy tarbiya vazifasini hal etishga yordam bruvchi jismoniy madaniyat vositasi;

22. Yugurib kelib uzunlikka sakrashning boshlang'ich fazasi?

- a) yugurish;
- b) depsinish;
- c) -havoda uchish,yerga tushish

23.Quyidagilardan qaysi sport turida nisbatan ko'proq chidamlilik namoyon bo'ladi?

- a) marafon yugurishda;
- b) -o'rta masofaga yugurishda
- c) -qisqa masofaga yugurishda

23. - Qaddi-qomat qanday shakllanadi?

- a) tabiiy shakllanadi;
- b) jismoniy mashqlar ta'sirida shakllanadi;
- c) to'g'ri ovqatlanish ta'sirida shakllanadi;

24. Qaddi-qomatni ko'rinishi(rassoligi) nimadan dalolat beradi?

- a) individni jismoniy madaniyatligidan
- b) ajdodlari genlarining merosidan
- c) ota - onasini bo'yi bastidan

25. Jismoniy yuklamani organizmingizga ta'sirini jismingiz aʼzolarini qaysi biridagi o'zgarishlardan sezamiz.

- a) Nafas ritmidan
- b) YUQCH sidan
- c) Organlarimning xizmatini yaxshilanganidan D. Ruhiyatimini ko'tarinkiligidan

26.Olimpiya xalqalari rangini belgilang

- a) Xavo rang, qora, kizil, sariq, yashil, oq
- b) Xavo rang, jigar rang, zangori, ko'k, qizil, oq, yashil
- c) Kuk , jigar rang, qizil, qavoq rang,

27. Jismoniy mashqning ta'sirini namayon qiluvchi omillarni belgilang ?

- a) terining rangi; terlash, befarqlik yurakni tez urishi, xansirash;
- b) yuzdagi charchoq shishlar;
- c) haraka texnikasining ijrosida xatolar;

28. O'zlashtirishni nazorat qilish usullari

- a) referatlar, JN,ON,YAN,ballar bilan baholash,rag'batlantirish baholari orqali
- b) a'lo daraja, yaxshi, qoniqarli, ballar, qoniqarli,juda yomon,
- c) mustaqil ta'lim, referatlar

29. Ta'lim metodlari haqida eng boshlang'ich tushuchalar

- a) mashq metodi,o'yin va musobaqa metodi
- b) qat'iyyan reglamentlashtirish,frontal,guruhli metodi
- c) o'yin metodi,yangi materialni o'zlashtirish metodi

30. Yagona sport klassifikasiyasi

- a) sport razryadlari va unvonlari ko'rsatilgan davlat hujjati
- b) sport turlari me'yorlar,talablar yozilgan davlat hujjati
- c) - nizom talab va normalar yozilgan nizomni nomi

31. Jismoniy madaniyat nima?

- a) mamlakatning inson jismi madaniyatiga oid moddiy va ma'naviy boyliklari majmuyia oid
- b) umumiy madaniyatning alohida mustaqil qismi
- c) kelishgan qaddi - qomat, jismini garmonik rivojlanganlig va h.k.lar

32. Jismoniy tarbiya ta'rifini belgilang

- a) ko'p yillik organizmni shakli shamoyilini o'zgartirishga yo'naltirilgan pedagogik, jarayon
- b) jismoniy sifatlarni o'zgartirish jarayoni
- c) kuchi, tezligi, chaqqonligi va boshqalarni rivojlantirish jarayoni

33. Kitob bilan ishlash

- a) oldindan kitob bilan tanishish, matinni taxlil qilish
- b) konspekt qilish va boshqa adabiyot bilan bir vaqtni o'zida birnecha manbaalar ishlash
- c) barcha javoblar to'g'ri

34. Kitob matni o'qish

- a) matnni mazmuniga yetib, ma'nosini chaqib, kerak bo'lsa orqaga qaytib - qayta o'qish bilan muallifni fikrini sekin kuzatish
- b) matnni baxsli joylarini oxtarish, bo'limlari, sarlovhalarni mazmuniga kirish
- c) darslik, qo'llanma, boshqa adabiyotlardagi qiyin iboralarni, so'zlarni alohida daftarda qayd qilib borish

35. Konspektni tuzishning asosiy shartlari

- a) tushunganini, ma'nosiga yetganini, onglaganini yozish
- b) keng ma'noga ega bo'lgan fikrlarni bayon qilish, kerak bo'lsa ko'chirish
- c) -har bir abzasni ma'nosini ko'chirish

36. Seminar mashg'ulotlarining xizmati

- a) fanni chuqur o'zlashtirishga xizmat qiladi
- b) fan uchun zaruriy mavzular o'qitiladi
- c) mustaqil shug'ullanish malakasini shakllantiradi

37. O'quv soatlaridan necha foyizi seminarga ajratiladi?

- a) 30 %
- b) 40 %
- c) 50

38. YAN nima?

- a) bu o'quv fani bo'yicha talabani bilimlarini chuqur o'rganish
- b) bu talabani bilimi bo'yicha faqat baho olish emas o'qishga munosabati
- c) bu faqat baho olish uchun, kursdan kursga ko'chish uchun ta'limiy tadbir

39. Talaba kunini (uyqidan o'yg'onib) qanday harakat faoliyati bilan boshlashi lozim

- a) yotog'i to'shagidagi gimnastika bilan
- b) ertalabki gigenik gimnastika bilan
- c) ertalabki "kross" bilan

40. Talabning biologik tiplari

- a) to‘rg‘aylar, boyqushlar, kabutarlar
- b) astenik, menanxolik, piknik, atletlar
- c) barcha javoblar to‘g‘ri

41. SPMO bu nima

- a) kasbiy amaliy, kasbiy nazariy tayyorgarlik beradigan mashg‘ulot
- b) amaliy malaka beruvchi mashg‘ulot
- c) sport turlari bo‘yicha mahoratini oshirish

42. Kasbiy tayyorgarlikning xillari

- a) kasbiy nazari, kasbiy amaliy tayyorgarlik
- b) jismoniy tarbiya o‘qituvchisi, sport murabbiyi
- c) jismoniy madaniyat, sport pedagogikasi fanlari o‘qituvchisi

43. SMO bu nima?

- a) sport tayyorgarligi mashg‘uloti
- b) sport tenirovkasi mashg‘uloti
- c) -jismoniy mashq bilan shug‘ullanish mashg‘uloti

44. Nima uchun jismoniy madaniyat mutaxassisligini egallash mashg‘ulotlari boshqa soha mutaxassisliklarning o‘qishidan qiyin?

- a) -talab fanlarni o‘zlashtirishdan tashqari haftada 3-6 marta trenirovka mashg‘ulotlariga ham qatnaydi
- b) aqliy mashg‘ulotlardan (darslardan) tashqari jismoniy yuklamalar energiya sarflagani uchun
- c) jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabasiga katta jismoniy talablar qo‘ygani uchun

45. Sport o‘yinlaridan qaysi sport turlari maktab jismoniy tarbiyasi dasturidan joy olgan?

- a) -basketbol, voleybol, qo‘l to‘pi, futbol
- b) -tennis, voleybol, futbol qo‘l to‘pi
- c) basketbol, qo‘l to‘pi, regbi, voleybol

46. Universitetning sport klubi nima?

- a) talabalar sportini yo‘lga qo‘yadigan Oliy ta‘lim tizimidagi tashkilot
- b) mamlakat talabalari musabaqalarini tashakillaydigan ta‘lim tizimidagi tashkilot
- c) talabalarga sport razryadlari va unvonlar beradigan tashkilot

47. Fanlar bo‘yicha darsliklarning mazmunida nimalar bayoni berilgan?

- a) -umumiy to‘plangan, bir oz turg‘un hisoblangan fundamental material
- b) o‘quv dasturida tavsiya qilingan o‘quv materiali berilgan
- c) bir, birnecha mualliflarning qator materiali umumlashtirilgan.

48. Darsliklar leksiyalarni o‘rnini almashtira oladimi?

- a) yo‘q almashtira olmaydi
- b) -to‘liq almashtiradi
- c) leksiyalar zerikarli,vaqt bekorga o‘tadi

49. Jismoniy madaniyat nazariyasi fani qaysi fanlar guruhiga mansub ?

- a) kasbiy nazariy fanlar ;
- b) ijtimoiy, gumanitar fanlar;
- c) pedagogika fanlari;

50. Mashqlarni organizmga ta’siri haqidagi dastlabki bilimlarni paydo bo‘lishi davrining nomini belgilang davri

- a) emperik davr;
- b) feodalizm davrida;
- c) ajdodlarimiz Farobiy, Abu Ali ibn Sino, Beruniylarning tan tarbiyasiga oid dunyo qarashlari vjudga kelgan davrda;

Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxati

Asosiy adabiyotlar

1. "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlar to'g'risida"gi F-5924. 24.01.2020. 1.2.3.4.5.-ilovalar.
2. "Sog'lom turmush tarzini keng tadbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi F-6099 son. 30.10.2020.
3. Xankeldiyev Sh.X., Abdullayev va boshqalar. "Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari". Uslubiy qo'llanma. "Farg'ona" nashryoti, 2011.257 s.
4. Abdullayev A., Rasulov R., Xasanov A., Umumiy o'rta va kasb-xunar ta'limi tizimlarida jismoniy tarbiyada sinfdan tashqari ishlar.T. 2009 y.
5. Xonkeldiyev Sh., Abdullayev A. va boshqalar. Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati o'quv qo'llanmasi. "Farg'ona" nashriyoti, 2010.
6. Xonkeldiyev Sh., Abdullayev A. va boshqalar. Kasb-hunar kollejlari o'quvchi yoshlarining sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati "Farg'ona" nashryoti, 2011.
7. Abdullayev A., Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Oliy o'quv yurtlari uchun darslik (3-to'ldirilgan nashri). Farg'ona -2022. "Poligraf Su'er Servis" MCHJ nashryot matbaa bo'limi" sah. 476.
8. Xasanov A., Qurbonov G'., Xakimov S. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (voleybol). Farg'ona – 2022. "Poligraf Super Servis" MChJ. 171 c.
9. Qurbonov G'. Yuqori mahoratli voleybolchilarning trenirovka mashg'ulotlari. Farg'ona – 2022. "Poligraf Super Servis" MChJ. 131 c.
10. Abdullayev J. "Jismoniy madaniyat" yo'nalishi fanlari bo'yicha testlar to'plami. Farg'ona – 2022. 176 c.
11. Xaydaraliyev X. Umumta'lim maktabi o'quvchilarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlari nazariyasi. Farg'ona – 2022. 120 c.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.tdpu.uz
2. www.Ziyonet.uz
3. www.Lex.uz

MUNDARIJA

SO‘Z BOSHI	3
I BOB. MAMLAKATIMIZ JISMONIY MADANIYATI JAMIYATIMIZ MADANIYATINI AJRALMAS QISMI	9
1.1. Jismoniy madaniyat va ommaviy sport harakatini tashkil qilish va boshqarish	9
1.2. Har bir fuqaroni salomatligini saqlash va mustahkamlash va u orqali millat genofondini yaxshilashda jismoniy madaniyat va sportning o‘rni	15
1.3. Har tomonlama uyg‘un shaxsni shakllantirishda jismoniy madaniyat va sportning o‘rni	19
1.4. Mamlakatimizda jismoniy madaniyat, jamiyatimiz a‘zolarining umumiy madaniyat mazmunida	29
1.5. Jismoniy madaniyat mutaxassisining tayyorlashning o‘quv jarayonini rejalashtirish	30
1.6. Mamlakatimiz jismoniy madaniyati va sportini 2025 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi va uni amalga oshirishning yo‘l xaritasi	35
II BOB. O‘QUV FAOLIYATINING ASOSIY HILLARI	40
2.1. Ma‘ruzalar, ularni tinglash, konspektlar, adabiyotlar va ular ustida ishlash	40
2.2. Jismoniy tarbiya darslari tasnifi va ularning ta‘limiy, tarbiyaviy va sog‘lomlashtirish vazifalari, tuzilishi	53
2.3. O‘zlashtirishni nazorat qilish, yakuniy, oraliq, joriy nazoratlar haqida tushuncha	55
III BOB. TALABALARNI OLIY O‘QUV YURTI HAYOTIGA OLIB KIRISH	61
3.1. Talabalarni Oliy o‘quv yurti hayotiga olib kirish	61
3.2. Talabani ma‘ruzaga tayyorgarligi, ma‘ruzachining nutq madaniyati, mahorati, malakasi, talaffuzining sifatini ma‘ruzani o‘zlashtirilishiga ta‘siri	63
3.3. Talabani o‘quv faoliyatiga didaktik, psixologik moslashuv va o‘quv kunining rasional tartibini tuzish metodikasi	66
3.4. Oliy ta‘lim muassasalarida nazariy mashg‘ulotlarni o‘tkazishda ta‘lim texnologiyalaridan foydalanish	68
3.5. Oliy ta‘lim muassasalarida gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil qilish	87
3.6. Oliy ta‘lim muassasalarida yengil atletika mashg‘ulotlarini tashkil qilish	108
IV BOB. JISMONIY MADANIYAAT YO‘NALISHI MUTAXASSISINI KASBIY-NAZARIY, KASBIY-AMALIY TAYYORGARLIGINING MAZMUNI	138
4.1. Mutaxassislikning o‘quv rejasi, rejaga kiritilgan o‘quv fanlari, ularning o‘quv semestrlariga taqsimlanishi, fan dasturi tushunchasi	138
4.2. Kasbiy nazariy va kasbiy amaliy malakalarni egallashda darslik, qo‘shimcha adabiyotlar, ma‘ruza va seminar mashg‘ulotlari materiallaridan foydalanish va ularga tayyorgarlik	142

V BOB. O‘QUV REJASIDA SPORT PEDAGOGIKASI FANLARI, MAMLAKATIMIZ SPORTI KLASSIFIKATSIYASI, UMUMIY QOIDALAR, RAZRYADLAR VA UNVONLAR BERISH, TALABLAR VA ME‘YORLARI	148
5.1. Sport pedagogikasi fanlari mamlakatimiz sport klassifikatsiyasida	148
5.2. Sport pedagogikasi fanlarining asosiy tushunchalar	155
5.3. Voleybol sport pedagogikasi fanining tavsifi	159
VI BOB. UMUMIY O‘RTA TA‘LIM TIZIMIDA SPORT PEDAGOGIKASI FANLARI	166
6.1. Umumiy o‘rta ta‘lim tizimida sport pedagogikasi fanlari	166
6.2. Bo‘lajak jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisining maktab jismoniy madaniyati va sporti, sport pedagogikasi fanlariga oid egallashi lozim bo‘lgan kasbiy malakalari	170
6.3. Umumiy ta‘lim maktabi jismoniy tarbiya fani dasturi mazmunidagi sport pedagogikasi fanlarining mini o‘yinlarini qisqacha tavsifini berdik	171

G'OFUROV AZIZBEK

SPORT PEDAGOGIKASI
FANLARI VA MUTAXASSISLIKKA
KIRISH

(Darslik)

Sahifalovchi:

Jismoniy madaniyat nazariyasi
va uslubiyoti kafedrasi kabinet
mudirasi N.Xasanova

FDU "Nusxa ko'paytirish bo'limi" da
chop etildi. 06.04.2024-yil.
Buyu № 136 Adadi 10 nusxa
150100. Farg'ona shahri
Murabbiylar ko'chasi, 19-uy.

