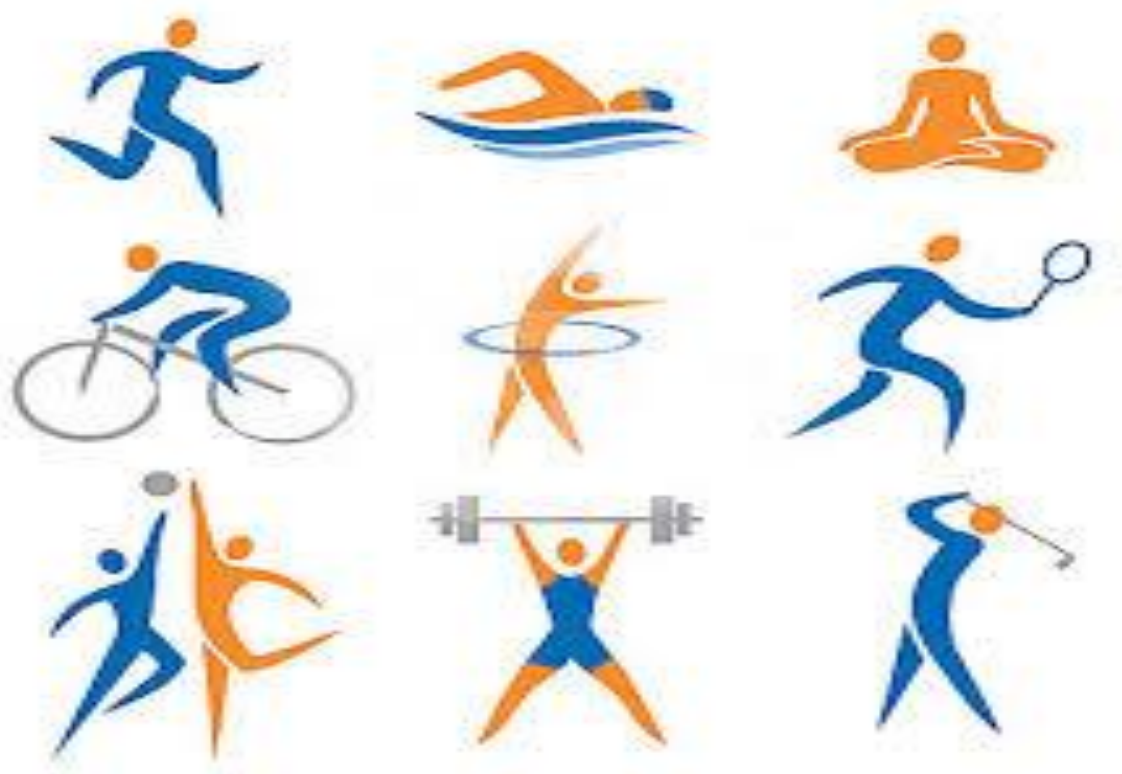


O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA’LIM VAZIRLIGI

TOSHKENT VILOYATI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
PEDAGOGIKA FAKULTETI
«MAKTABGACHA VA BOSHLANG‘ICH TA’LIM SPORTI» KAFEDRASI



JISMONIY TARBIYA VA SPORT

F A N I D A N

1-kurslar uchun

O‘QUV USLUBIY MAJMUA

BILIM SOHASI

TA’LIM SOHASI

BAKALAVRIAT YO’NALISHI

100000-GUMANITAR

110000-PEDAGOGIKA

BARCHA YO’NALISHLAR

CHIRCHIQ-2019

“TASDIQLAYMAN”
“Pedagogika” fakulteti



«Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim sporti» kafedrası

“Jismoniy madaniyat va sport”
fanidan
1-kurslar uchun

O'QUV – USLUBIY MAJMUA

Ushbu o'quv-uslubiy majmua “Jismoniy madaniyat va sport” fani bo'yicha yaratilgan bo'lib, unda mazkur fanning o'quv dasturi, ishchi dasturi amaliy mashg'ulotlarining ta'lim texnologiyasi jamlangan.

Mazkur o'quv-uslubiy majmua oliy o'quv yurtlarining bakalavr ta'lim yo'nalishi talabalari uchun mo'ljallangan.

Tuzuvchilar:

- | | |
|--------------------|---|
| R.S. Mamatqulov | TVCHDPI Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim sporti kafedrası o'qituvchisi. |
| J.S. Xudayberganov | TCHIDPI fakultetlar aro jismoniy tarbiya kafedrası o'qituvchisi |

Taqrizchilar:

- | | |
|-----------------|---|
| Raximqulov K.D. | - O'zbekiston Davlat jahon tillari universiteti “Jismoniy madaniyat va sport” kafedrası dotsenti. |
| Radjapov U.R. | - Nizomiy nomidagi TDPU Jismoniy madaniyat kafedra mudiri dotsenti. |

НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ УЗБЕКИСТАНА

«УТВЕРЖДАЮ»

Ректор НУУз

« ____ » ____ 2018 год



«ОГЛАСОВАНО»

Министр высшего и среднего
специального образования

____ 2018 год



Зарегистрировано: № ____

____ 2018 год

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

(для всех направлений бакалавриата)

Ташкент – 2018

Программа дисциплины утверждена в перечне учебных программ приказом № 744 Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от «25» августа 2018 г.

Программа дисциплины одобрена на заседании Координационного Совета учебно-методических объединений Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан, протокол № ____ от “ ____ ” _____ 2018 г.

Учебная программа разработана Национальным Университетом Узбекистана имени Мирзо Улугбека.

Составители :

Т.Э. Набиев - НУУз, доцент, заведующий кафедрой “Физическая культура и спорт”

Е.Э. Исхакбаев - НУУз, старший преподаватель кафедры “Физическая культура и спорт”

И.Е.Шкондина - ТИИТ старший преподаватель кафедры “Физическая культура и спорт”

Рецензенты :

И.А. Кошбахтиев - ТАТУ доктор педагогических наук, профессор

Б.А. Аббасов - ТФИ заведующий кафедрой “Физическая культура”.

Учебный план рассмотрен и рекомендован Советом Национального Университета Узбекистана (____ протокол №____ от ____ мая 2018 года).

I. Актуальность учебной дисциплины, место дисциплины

в высшем образовании

Как вид общей культуры физическая культура представляет собой самостоятельную область, специфический процесс деятельности, средство и способ физического совершенствования личности.

Место учебной дисциплины «Физическая культура» в системе социально-гуманитарных знаний определяются предметом её изучения, которым являются системные закономерности и особенности процесса формирования физической культуры личности, совокупность знаний, умений и навыков по укреплению физических и духовных сил личности при достижении жизненных и профессиональных целей.

«Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин «гуманитарные и социально-экономические дисциплины» (1блок). Дисциплина, как правило, проводится на 1 курсе обучения в течении двух семестров.

II. Цели и задачи предмета

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое самосовершенствование.

Задачи дисциплины является формирование у студентов приверженности к здоровому образу жизни, мотивационно-ценностному отношению к физической культуре, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Требования, предъявляемые к знаниям и навыкам студентов.

Студент должен:

- **знать** основы здорового образа жизни, физического совершенствования и развития;
- о роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
- **уметь** использовать знания, полученные в процессе обучения по предмету «физическая культура»;
- вести активный и здоровый образ жизни, системно развивать физическую активность в профессиональной деятельности;
- **владеть навыками** сохранения и укрепления здоровья, психофизических способностей и свойств личности.

III. Основная теоретическая часть педагогической валеологии

Тема 1. Формирование здорового образа жизни учащейся молодёжи средствами физической культурой и спортом.

Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте», принятый 4 сентября 2015 г. Понятие физического воспитания, физической культуры, спорта, физического самовоспитания и самообразования. Ценность и преимущественное содержание физической культуры. Неотъемлемая связь физической культуры и здорового образа жизни. Основы физического развития, физической и функциональной подготовленности. Содержание, цели и задачи психофизической и профессионально-прикладной физической подготовки.

Тема 2. Сведения и научные факты о синдроме приобретённого иммунного дефицита.

Вирус синдрома приобретённого иммунного дефицита. Пути передачи вируса.

Здоровье и способы его сохранения: среди них нежелательная беременность, аборты, заражения инфекциями, передаваемые половым путём, ВИЧ-инфекции, рост в подростковой и юношеской среде табакокурения, употребление алкоголя, наркотических и токсических веществ, что диктует необходимость взаимодействия специалистов разного профиля с целью формирования ценностного отношения учащейся молодёжи к репродуктивному образу жизни.

Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль. Педагогический контроль. Самоконтроль его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для девушек. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий.

Тема 5. Двигательная активность и здоровье

Двигательная активность и её влияние на здоровье человека.

Нормы двигательной активности. Гиподинамия. Методы, оценка и формирование двигательной активности в жизни человека.

IV. Рекомендации и указания по организации практических занятий

Практические занятия планируются с учетом имеющейся материально–технической базы, кадрового потенциала и профиля высших образовательных учреждений. В рабочие учебные программы, разрабатываемые высшими образовательными учреждениями должны включаться тесты по определению и оцениванию основных физических качеств студента и его функционального состояния.

Урочные занятия состоят из методико–практического и учебно–тренировочного разделов занятий.

Методический раздел практических занятий направлен на: освоение методики подбора физических упражнений и видов спорта; составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений; умение осуществлять контроль и самоконтроль в процессе занятий, страховку и самостраховку; освоение навыков судейства соревнований.

Учебно–тренировочные занятия направлены на: повышение уровня физической подготовленности и развитие физических качеств; освоение техники видов спорта; подготовку студентов к участию в массовых спортивных соревнованиях; освоение и совершенствование навыков профессионально – прикладной подготовленности в соответствии с требованиями специальности.

1. Организация учебного процесса

1.1. Распределение студентов по учебным отделениям.

До начала учебных занятий осуществляются врачебное обследование студентов.

Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные отделения: основное, специальное и спортивное.

Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента.

В **основное учебное отделение** зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Они занимаются по программе общей физической подготовки.

В **специальную медицинское отделение (группу)** входят студенты, у которых обнаружены какие-либо отклонения в состоянии здоровья при прохождении медицинского обследования, или же имеющие хронические заболевания, которые

не позволяют полноценно выполнять физические нагрузки, а также имеющие низкую физическую и функциональную подготовленность.

Студенты, **временно освобожденные** по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, выполняют задания по реферированию данной дисциплины теоретического и практического разделов, с последующей защитой в устной форме.

Основное учебное отделение предназначено для студентов основной медицинской группы, имеющих высокий уровень физического и функционального состояния своего организма. В **подготовительную** группу входят студенты из числа имеющие средний или низкий уровень физического состояния (физического развития, физической подготовленности). Учебный процесс в подготовительном учебном отделении направлен на:

- комплексное использование средств физической культуры и спорта по типу общефизической подготовки;
- повышения уровня физического и функционального состояния;
- профилактическое использование средств физической культуры в оздоровительных целях.

Специальная учебная группа формируется из числа студентов, имеющих патологические отклонения в состоянии здоровья, либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Комплектование специальных учебных групп осуществляется с учетом пола, характера заболеваний студентов, уровня их физического и функционального состояния. Группы комплектуются по следующим нозологическим нормам (группам заболеваний «А», «Б», «В»):

- группа «А» - студенты с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениями функций нервной и эндокринной систем, ЛОР – органов, органов зрения;

- группа «Б» - студенты с заболеваниями органов брюшной полости (хронический холецистит, хронический гастрит, язвенная болезнь, колит и др.) и малого таза (дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), нарушения жирового, водно-солевого обменов и заболеваниями почек.

- группа «В» - студенты, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата и снижение двигательной функции.

Учебный процесс в специальной учебной группе направлен на:

- избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях студентов;
- формирование у студентов волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- принятие и усвоение студентами знаний о методике использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний по контролю физического и функционального состояния организма.
- укрепление здоровья, коррекцию телосложения и осанки, повышение функциональных возможностей, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Спортивное учебное отделение формируется из числа студентов, показавших хорошую физическую подготовленность, как общую, так и специальную, и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта. Учебный процесс в спортивном отделении направлен на:

- соблюдение принципов спортивной тренировки (цикличность, индивидуализация, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса);
- повышение уровня спортивного мастерства;
- подготовку студента–спортсмена к спортивным соревнованиям и соревновательной деятельности. Численность учебных групп спортивного отделения определяется спецификой вида спорта и реальными условиями спортивной базы вуза для проведения учебно–тренировочного процесса.

2. Тематика практических занятий для групп основного учебного отделения

Тематика:

- Общая физическая подготовка (развитие физических качеств);
- Специальная физическая подготовка;
- Виды спорта (легкая атлетика, гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные игры, плавание, подвижные и национальные игры, эстафеты);
- Профессионально–прикладная физическая подготовка (ППФП);
- Современные оздоровительные системы.

Общая и специальная физическая подготовка.

При планировании практических занятий допускается широкий выбор средств общей и специальной физической подготовки, оздоровительных упражнений и их комплексов. Формы проведения практических занятий могут быть различными по организации и методическому обеспечению, по совокупности средств и методов, по месту проведения и способам учета проделанной студентами работы. Рекомендуются использовать следующие средства для развития физических качеств.

Быстрота – способность организма выполнять движения в минимально короткий отрезок времени. Общеразвивающие и специальные упражнения спринтера, стартовые рывки, ускорения.

Бег: обычный, семенящий, трусцой, поднимая бедро, захлестыванием голени назад т.п. Контрольные старты: 100м, 500м, 1000м. Бег по виражу, челночный бег и др. Эстафеты.

Выполнение различных упражнений на скорость (элементы гимнастики, подвижных и спортивных игр).

Выносливость – способность выполнять какую–либо деятельность длительное время, не снижая ее эффективности, характеризуется противостоянием организма человека утомлению.

Оздоровительный бег. Освоение техники бега по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. Выполнение различных усилий в умеренном темпе продолжительностью до 15 – 25 мин.

Гибкость – способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой. Общеразвивающие упражнения с предметами и без них с активным и пассивным сопротивлением, широкие махи и т.д. Выполнение упражнений из статических положений с максимальной амплитудой.

Ловкость (координация движений и равновесие) – способность организма быстро овладевать сложными координационными движениями, а также быстро

перестраиваться в зависимости от требования обстановки. Гимнастические и акробатические упражнения с предметами и без них, характеризующиеся пространственной точностью и быстротой реакции, и решением двигательных задач в минимальном временном интервале.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения на гимнастических и вспомогательных снарядах. Упражнения в подтягивании и сопротивлении, перенос тяжестей. Выполнение упражнений по методу круговой тренировки.

Виды спорта.

Гимнастика. Общеразвивающие упражнения, упражнения на равновесие, бег, прыжки, танцевальные элементы. Упражнения различной длительности, сложности, ритмической структуры.

Атлетическая гимнастика. Упражнения атлетической гимнастики с использованием отягощений для укрепления мышц и повышения работоспособности.

Методической основой атлетической гимнастики для всех возрастных групп являются многократные повторения упражнения с малым весом. Особое внимание уделяется упражнениям для развития силы рук.

Спортивные игры. Теоретические сведения: история развития и правила соревнований. Общеразвивающие и специальные упражнения игрока. Освоение и совершенствование элементов техники баскетбола, волейбола, гандбола, футбола, настольного тенниса, регби, бадминтон. Основные приемы овладения и управления мячом, тренировка в парах, тройках. Эстафеты, имитационные действия, финты. Игры в не равночисленных составах. Товарищеские, контрольные двусторонние игры. Участие в соревнованиях.

Баскетбол. Стойки, повороты, передвижение, ведение, передачи, броски мяча с различных точек. Обучение техническим и тактическим действиям. Ловля и передачи мяча различным способом на месте и в движении. Ведение мяча на месте и передвижением вперед, назад, левым, правым боком, с сопротивлением, с поворотами. Командная игра. Практика судейства.

Волейбол. Стойки и передвижения. Прием и передачи мяча различным способом на месте и с передвижением (вперед, назад, влево, вправо). Подачи мяча и их разновидности, блокирование, страховка. Командная игра. Практика судейства.

Футбол. Передача и прием мяча ногой (левой, правой) на месте, с передвижением (вперед, назад, влево, вправо), удары по воротам, ведение мяча и его отбор.

Гандбол. Передача и ловля мяча (левой, правой рукой) на месте, с передвижением вперед, левым, правым боком. Ведение мяча правой, левой рукой на месте и в движении, с сопротивлением. Удары по воротам с различных позиций, с места и в прыжке. Финты (влево, вправо) с мячом и без мяча. Командная игра. Практика судейства.

Легкая атлетика. Теоретические сведения: история развития и правила соревнований. Общеразвивающие и специальные упражнения спринтера, различные стартовые рывки и ускорения.

Бег и его разновидности (с захлестыванием голени назад, высоким подниманием бедра и т.п.). Комплексы общих и специальных упражнений стайера. Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. Контрольные старты: 100м, 500м, 1000м. Бег на вираже, челночный бег и др. Ускорения на отрезках. Эстафеты.

Метание. Общеразвивающие и специальные упражнения метателя. Освоение техники метания легкоатлетических снарядов. Упражнения с набивными мячами и другими приспособлениями для развития общей и специальной силы метателя.

Прыжки. Общеразвивающие и специальные упражнения прыгуна. Упражнения с элементами прыжков различными способами. Техника прыжков (в длину с места, с разбега). Освоение индивидуализированных комплексов прыжковых упражнений.

Плавание. Теоретические сведения: история развития и правила соревнований. Общеразвивающие и специальные упражнения пловца. Освоение техники основных способов плавания (брасс, кроль). Формирование навыков поведения на воде. Техника рук, ног, упражнения на суше.

Подвижные и национальные игры. В процессе проведения подвижных игр решаются образовательные и воспитательные задачи, это, сотрудничество и взаимопомощь в команде, развивающее чувство коллективизма, и чувство соперничества, и соревновательной борьбы с другими командами или участниками игр.

Профессионально–прикладная физическая подготовка (ППФП).

Цель ППФП – психофизическая готовность и профессиональная физическая пригодность к успешной деятельности.

Задачами ППФП определяются особенностями будущей профессии и сводятся к следующему:

- формированию специальных знаний, освоению прикладных умений и навыков;
- воспитанию и совершенствованию профессионально–личностных качеств средствами физической культуры;
- воспитанию специальных прикладных психофизических качеств для успешной реализации учебно–тренировочных и физкультурно–оздоровительных программ в жизнедеятельности.

Современные оздоровительные системы.

Оздоровительные системы – это системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья человека.

Дыхательная гимнастика - регулирование процессов дыхания. Специальные дыхательные упражнения.

Релаксационная гимнастика - особенность релаксационной гимнастики заключается в сочетании физических упражнений с расслаблением.

Ритмическая гимнастика - разновидность гимнастики, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки, и танцевальные элементы, используемые под эмоционально - ритмическую музыку. Ритмическую гимнастику целесообразно во все формы оздоровительной

физической культуры. В ритмической гимнастике используют общеразвивающие упражнения: на осанку; на равновесие; с гимнастическими палками; с резиновыми набивными мячами; в исходных положениях: сидя, лежа, на спине, на боку, на животе, стоя.

Пилатес - это система упражнений, развивающих каждый аспект физической формы: силу, выносливость, гибкость, ловкость, быстроту.

Фитнес - это система, направленная на совершенствование общей физической подготовленности, равномерную коррекцию фигуру через различные рода нагрузки на мышцы.

Стречинг – ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах.

Степ-аэробика – это ритмичные упражнения на все мышцы тела, выполняемые на специальной платформе.

2.1. Тематика практических занятий для групп подготовительного учебного отделения

Тематика.

- Общая физическая подготовка (развитие физических качеств);
- Специальная физическая подготовка;
- Корригирующая гимнастика (применительно к имеющимся заболеваниям);
- Виды спорта (легкая атлетика, гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные игры, плавание, подвижные и национальные игры, эстафеты);
- Профессионально–прикладная физическая подготовка (ППФП);
- Современные оздоровительные системы.

Практические занятия с группами подготовительного отделения проводятся на основе средств и методов, предусмотренных для групп основного учебного отделения с учетом уровня физического состояния и здоровья студентов.

В содержание учебного материала включена корригирующая гимнастика применительно к имеющимся заболеваниям: упражнения, используемые для исправления различных деформаций позвоночника, грудной клетки, стоп; движения локального воздействия, выполняемые из заданного исходного положения при условии сочетания силового напряжения с растягиванием.

2.2 Тематика практических занятий для групп специального учебного отделения

Тематика.

- Общеразвивающие упражнения;
- Специальные упражнения. Гимнастика (дыхательная, релаксационная, ритмическая);
- Корригирующая гимнастика (применительно к имеющимся заболеваниям);
- Элементы различных видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика, плавание);
- Подвижные игры и эстафеты Профессионально–прикладная физическая подготовка (ППФП);
- Современные оздоровительные системы;

- Массаж и самомассаж (применение массажа и самомассажа при различных заболеваниях).

Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметом и без предметов (одиночные, парные, групповые). Упражнения на гимнастической лестнице, скамейке. Упражнения на растягивание, расслабление. В комплексы ОРУ постепенно включаются более сложные по координации упражнения, увеличивается количество их повторений и интенсивность выполнения. Упражнения с отягощением (набивными мячами, гантелями, тренажеры).

Специальные упражнения.

Специальные упражнения направлены на дальнейшую коррекцию осанки, формирование компенсаций и нормализацию функций организма (упражнения в равновесии, статические, релаксационные, идеомоторные, дыхательные).

Гимнастика.

Дыхательная гимнастика. Применяется при астенических состояниях вегето – сосудистой дистонии, болезнях желудочно – кишечного тракта, физическом и умственном переутомлении, снятии стресса.

Релаксационная гимнастика. Проводится в сочетании физических упражнений для всех мышечных групп с расслаблением. Рекомендуется релаксация двух видов: частичная, как средство профилактики переутомления; полная, предусматривает не только мышечное расслабление, но и снятие стресса, психическое расслабление, успокоение и отдых центральной и периферической нервной системы. Релаксацию можно выполнять в положении сидя и лежа.

Аэробика. Система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т. п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем.

Корригирующая гимнастика (применительно к имеющимся заболеваниям).

Специальные комплексы упражнений лечебной физической культуры, выполняемые как в рамках учебного занятия, так и самостоятельно. Специальные корригирующие упражнения. Гимнастические упражнения на координацию. Упражнения в равновесии (перемещения в различных плоскостях вестибулярного анализатора, изменение величины площади опоры, перемещение высоты общего центра тяжести по отношению к опоре).

Корригирующие упражнения общей оздоровительной направленности: гимнастика для глаз, на осанку, для позвоночника, суставов.

Современные оздоровительные системы.

Оздоровительный фитнес. Упражнения низкой интенсивности, для выполнения которых необходимо менее 50 % функционального резерва. Рекомендуется для не подготовленных студентов, за исключением больных или крайне слабых.

Шейпинг. При занятиях шейпингом интенсивность физических упражнений дозируется строго индивидуально, так, как только в этом случае она дает наибольший эффект.

Калланетика. Программа для девушек, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активизацию глубоко расположенных мышечных групп. При выполнении упражнений необходимо избегать резких движений, чрезмерного напряжения. Используются в основном изгибы, наклоны, прогибы, поднятие ног и туловища в положении лежа, полушпагаты, качание с акцентом на растягивание мышц.

Элементы различных видов спорта.

Спортивные игры. Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола, бадминтона, настольного тенниса. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, тренировка в парах, тройках. Игры в не равночисленных составах.

Легкая атлетика. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Прыжки: на одной и двух ногах, прыжки с передвижением вперед, в длину с места, со скакалкой, с поворотом. Метание теннисного мяча.

Плавание. Теоретические сведения: история развития и правила соревнований. Общеразвивающие и специальные упражнения пловца. Освоение техники основных способов плавания (брасс, кроль). Формирование навыков поведения на воде. Техника рук, ног, упражнения на суше.

Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно координационных действий.

Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП).

Требование к специальной физической подготовленности в сфере профессионального труда. Общие и специальные задачи ППФП. Личностные и профессионально – значимые качества, характерные для избранной профессии. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры (согласно избранной специальности).

Массаж и самомассаж.

Влияние массажа на различные системы организма. Принципы применения массажных приемов. Показания и противопоказания к применению массажа.

Техника выполнения массажных приемов. Техника поглаживания, растирания, разминания и т.п. Массаж в сочетании с движениями.

Особенности применения массажа при различных заболеваниях: сердечно–сосудистой, дыхательной и нервных системах, опорно–двигательного аппарата, желудочно – кишечного тракта, умственном и физическом утомлении.

V. Самостоятельное образование и самостоятельная работа

Рекомендуемые виды самостоятельных занятий студентов :

1. Занятия в спортивных кружках Вуза.
2. Подготовка к контрольным нормативам во внеурочное время. (консультация с преподавателями кафедры «Физической культуры и спорта»)
3. Освоение комплексов утренней гигиенической гимнастики УГГ.
4. Составление комплекса профилактических средств физической культуры в оздоровительных целях.
5. Участие в массовых спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, соревнованиях различного уровня.
6. Составление разминки, соответствующей избранному виду спорта.
7. Освоение методов самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом. Дневник самоконтроля.
8. Составление индивидуальной программы занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью (профессиограмма).

VI. Основная и дополнительная учебная литература, информационные источники

Основная литература

1. Ўзбекистон Республикасининг Қонуни “Жисмоний маданият ва спорт тўғрисида” 2015 йил 4 сентябрь.
2. Ўзбекистон Республикаси Олий таълим муассасаларида жисмоний маданият ва спортни ривожлантириш концепцияси. ОЎМТВ коллегиясининг 1999- йил мартдаги қарори.
3. Кошбахтиев И.А. “Основы оздоровительной физкультуры студенческой молодежи” Т – 1994.
4. Нормуродов А.Н. Енгил атлетика. Ўқув услубий қўлланма. Т- 2002.
5. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. Ўқув қўлланма, Т. : 2006.
6. Нуримов Р.И. Футбол. Т.: 2005
7. Латипов Р.И ва бошқ. Жисмоний тарбия фанидан услубий қўлланма (бакалавр таълим йўналишлар учун). Т.: ТДПУ. 2008.
8. Акрамов Ж.А. Гандбол. Т.: 2008
9. Нормуродов А.Н. Жисмоний тарбия. Ўқув қўлланма. Т.:2011.
10. Матухно Е.В. Профессионально – прикладная физическая подготовка. Учебное пособие. К.: 2013.
11. Шарипова Д.Д. Формирование здорового образа жизни. Учебное пособие. Т.: 2005.
12. Мирзакулов И.М. ва бошқ. Валеология. Ўқув услубий қўлланма. Т.: 2008
13. Умаров Д.Х. Средства и методы профессионально – прикладной физической подготовки студентов и учащейся молодежи. Учебно – методическое пособие. Т.: 2010.
14. Царева Л.В. Физическая культура и спорт в программе учебных занятий студентов неспециализированных вузов. Учебное пособие. Х.: 2008.
15. Винулов А.Д. Плавание. М.: 2003.
16. Нормуродов А.Н. , Моргунова И.И., Жисмоний тарбия фанидан намунавий дастур (бакалавр йўналиши учун). Т.: Фан ва технологиялар.2004.

Дополнительная литература

1. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. Т-2016
2. Мирзиёев Ш.М. Танқидий таҳлил қатъий тартиб интизом ва шахсий жавобгарлик - ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қоидаси бўлиши керак. Т-2016
3. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажагимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга курашимиз. Т-2017
4. Кошбахтиев И.А. Информационное обеспечение образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Учебное пособие. Т.: 2004
5. Эрдонов О.Л. Оздоровительная физическая культура в системе образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Учебное пособие. Т.: 2012.
6. Т.Т Юнусов., Ю.М. Юнусова.,” Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари бўйича услубий қўлланма. Т.: 2004.
7. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. Т:2005

Электронные учебные ресурсы

1. www.pedagog.uz
2. www.ziyonet.uz
3. www.edu.uz
4. www.Wada-ama.org
5. www.eurosport.ru/athletics
6. www.sport-atlet.com
7. www.neopod.ru/catalog/sport/sport_games/
8. www.gimnastik.ru/athletics

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA’LIM VAZIRLIGI
TOSHKENT VILOYATI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI**

«TASDIQLAYMAN»
O‘quv ishlar bo‘yicha prorektor
_____ I. Q. Xaydarov
“ ____ ” _____ 2019-yil

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT
FANINING
ISHCHI O‘QUV DASTURI
1-kurs**

Bilim sohasi: 100000 – Gumanitar
Ta’lim sohasi: 110000 – Pedagogika

Ta'lim yo'nalishi:

5110100 - Matematika o'qitish metodikasi
5110200 - Fizika va astronomiya o'qitish metodikasi
5110300 - Kimyo o'qitish metodikasi
5110400 - Biologiya o'qitish metodikasi
5110500 - Geografiya o'qitish metodikasi
5110600 - Tarix o'qitish metodikasi
5110700 - Informatika o'qitish metodikasi
5110800 - Tasviriy san'at va muhandislik grafikasi
5111100 - Musiqa ta'limi
5111300 - Ona tili va adabiyoti (Rus tili va adabiyoti)
5111300 - Ona tili va adabiyoti (Rus tili va adabiyoti o'zga tilli guruhlarda)
5111400 - Xorijiy tillar va adabiyoti (Ingliz tili va adabiyoti)
5111600 - Milliy g'oya, ma'naviyat asoslari va huquq ta'limi
5111900 - Defektologiya
5112100 - Mehnat ta'limi
5611700-Maktab menejmenti
5111400 - Xorijiy tillar va adabiyoti (nemis tili)

No	Mashg'ulot turi	Jami	Semestrga ajratilgan soat 1-semestr
1	Nazariy (ma'ruza)		-
2	Amaliy	54	54
3	Seminar		-
4	Mustaqil ta'lim	46	46
5	Kurs ishi (loyihasi)		-
Umumiy o'quv soati		100	100

Chirchiq – 2019

Fanning ishchi o'quv dasturi O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi 201__-yil “___” _____dagi ___-sonli buyrug'i bilan (buyruqning ___-ilovasi) tasdiqlangan “Jismoniy tarbiya va sport” fani dasturi asosida tayyorlangan.

Fanning ishchi o'quv dasturi Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti kengashining 2019 yil «___» _____dagi, ___ - sonli majlis bayoni bilan tasdiqlangan

Tuzuvchilar:

Abdullayev A.A.- Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika
Instituti “Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim sporti”
kafedrası mudiri

Mamatqulov R.S. - Toshkent viloyat Chirchiq davlat pedagogika instituti
“Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim sport” kafedrası
o'qituvchisi

Taqrizchilar:

- K.D.Raximqulov - O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti "Jismoniy madaniyat" kafedrasini dotsenti
- R.I.Latipov - Nizomiy nomidagi TDPU Jismoniy madaniyat kafedrasini dotsenti

Fanning ishchi o'quv dasturi Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti Pedagogika fakulteti kengashining 2019 yil «___» _____ dagi ___ - sonli majlisida muhokamadan o'tkazilgan.

Fakultet dekani

p.f.d. prof. Sh.Q.Mardonov

Fanning ishchi o'quv dasturi Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti Pedagogika fakulteti "Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim sporti" kafedrasining 2019 yil «___» _____ dagi ___ - sonli majlisida ko'rib chiqilgan va tasdiqlashga tavsiya qilingan

Kafedra mudiri

A.A.Abdullayev

1. O'quv fani o'qitilishi bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar

Jismoniy madaniyat va sport oliy o'quv yurtlarida bo'lajak mutaxassisning ijtimoiy shakllanishi, uning jismoniy barkamollikka erishishi, talabalar uchun muhim individual, shaxsiy va professional sifatlarni faol takomillashtirish vositasi sifatida xizmat qiladi. Jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish, maxsus bilimlar, harakatlanish malakalari va ko'nikmalari tizimini egallab olish bo'lajak mutaxassislarning professional faoliyatida psixofizik tayyorgarligini ta'minlaydi.

Fan bo'yicha talabalarning bilim, ko'nikma va malakalariga quyidagi talablar qo'yiladi.

Talaba:

-jismoniy madaniyat va sport fanining asosiy tushunchalarini, nazariy hamda jismoniy rivojlanish va tayyorgarlikni o'stirishga qaratilgan amaliy bilim, ko'nikma va malakalarni oshirishga qaratilgan **vosita va metodlarni bilishi;**

-ommaviy sport sog'lomlashtirish ishlarini va sport musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish, guruhdan tashqari olib boriladigan jismoniy madaniyat va sport shakllarini rejalashtirish ko'nikmalariga **ega bo'lishi;**

-ommaviy sport sog'lomlashtirish bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish, guruhdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya shakllarini bilish va ularni farqlay olish malakalarini egallashi;

-“Alpomish” va “Barchinoy” jismoniy tayyorgarlik test mezonlari **talablarini bajarishi kerak.**

Talabalarning majburiyatlari:

-dars jadvalida belgilangan vaqtda (kun va soatda) jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga muntazam qatnashishi;

-o'zining jismoniy tayyorgarligini oshira borishi, “Alpomish” va “Barchinoy” testlarini

topshirishi, o'zining sport mahoratini takomillashtira borishi;

-o'qish, ish va dam olishda maqbul (ratsional) tartib (rejim)ga rioya etishi;

-zarur hollarda o'qituvchidan maslahatlar olgani holda mustaqil ravishda jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanishi;

-o'quv guruhlari, kurs, fakultet va oliy ta'lim muassasasi miqyosidagi ommaviy sport-sog'lomlashtirish tadbirlarida faol ishtirok etishi;

-mashg'ulot xarakteriga mos sport kiyimi va poyabzaliga ega bo'lishi;

-jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini faol dam olish hamda kuchli aqliy mehnatdan keyin organizmdagi fiziologik jarayonlarni tiklash vositasi deb bilishi lozim.

Oliy o'quv yurti terma jamoasiga a'zo talabalarning an'anaviy I-bosqich spartakiadalarda o'z kursi hamda fakulteti nomidan ishtirok etishi majburiy sanaladi.

2. Amaliy mashg'ulotlar

1 - jadval

№	Amaliy mashg'ulotlar mavzulari	Dars soatlari hajmi
I (II)-semestr		
1	Talabalarning jismoniy tayyorgarliklarini aniqlash. Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm), 60 metr masofaga yugurish (soniya), tayanib yotgan holatda qo'lni bukib yozish. (marta)	2
2	Turgan joyidan uzunlikka sakrash, o'yin texnikasi va taktikasi (basketbol, futbol, voleybol ganbol).Turgan joydan uzunlikka sakrash.	8
3	Past start texnikasi, maxsus yugurish mashqlari, sport o'yinlarini texnika va taktikasi (basketbol, futbol, voleybol ganbol).100 metr masofaga yugurish (soniya).	8
4	Baland start texnikasi. Jismoniy sifatlar (kuchlilik, chidamlilik)ni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar. Sport o'yinlarini texnika va texnikasi (basketbol, futbol, voleybol ganbol). 1 km Kross (daqqa, soniya).	8
5	Kuchlilikni, chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar. Harakatli o'yinlar. (basketbol, futbol, voleybol ganbol).	6
6	Kuchlilikni rivojlantirish uchun mashqlar. Harakatli o'yinlar gimnastik elementlari bilan. Tayanib yotgan holatdan qo'lni bukish. (basketbol, futbol, voleybol ganbol).	2
7	Kuchlilikni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar. Sport o'yinlari texnika va texnikasi (basketbol, futbol, voleybol	6

	ganbol).	
8	Yotgan holda gavda ko'tarish. Ertalabki gigiyenik badan tarbiya mashqlarini bajarish. (basketbol, futbol, voleybol ganbol).	2
9	Ertalabki gigiyenik badan tarbiya mashqlarini bajarish. MAJT (12.24.32. gimnastika kompleks mashqlari chaqqonlik mashqlari majmuasi) (basketbol, futbol, voleybol ganbol).	10
10	Talabalarning jismoniy tayyorgarliklarini aniqlash. Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm). 60 metr masofaga yugurish (soniya). Tayanib yotgan holatda qo'lni bukish (marta).	2

Jami 54

Amaliy mashg'ulotlar maxsus jihozlangan sport maydonlarida, yoki sport zallarida o'tkaziladi. Amaliy mashg'ulotlar asosan mashq, aylanma trenirovka, o'yin va musobaqa metodlaridan foydalangan holda olib boriladi.

3. Mustaqil ta'lim

2 - jadval

№	Mustaqil ta'lim mavzulari	Dars soatlari
I (II)-semestr		
1	Tezlik sifatlarini rivojlantirish. Har kuni maxsus yugurish mashqlarini bajarish.	12
2	Chidamlilik sifatlarini tarbiyalash. Har kuni mashq bajarish.	12
3	Kuchlilik sifatlarini rivojlantirish. Mustaqil jismoniy tayyorgarlik uchun maxsus kompleks mashqlarni tanlash. Kuchlilikni rivojlantirish uchun "Aylanma shug'ullanish uslubi".	12
4	Ertalabki badantarbiya mashqlari bilan tanishtirish.	10

Jami 46 soat

Mustaqil ta'lim jarayonida talaba mustaqil ishlarni o'qituvchi ko'rsatmasiga binoan mashqlar tayyorlash, ertalabki badantarbiya mashqlari va 32 sanoqqa kompleks mashqlarni tuzish hamda tayyorlash, internet materiallarini mustaqil tayyorlab kelish kabi topshiriqlarni bajaradilar.

4. Fan bo'yicha talabalar bilimini baholash va nazorat qilish mezonlari

Baholash usullari	Ekspress testlar, yozma ishlar, og'zaki so'rov, prezentasiya, amaliy va sport turining texnikasiga oid mashqlar.
Baholash mezonlari	5 baho "a'lo" -dars jadvalida belgilangan vaqtda mashg'ulotlarga muntazam qatnashgan;

	-me'yorda ko'rsatilgan topshiriqlarni a'lo darajada topshirgan; -universitet ommaviy sport musobaqalarida faol ishtirok etgan.
	4 baho "yaxshi" -dars jadvalida belgilangan vaqtda mashg'ulotlarga muntazam qatnashgan; -me'yorda ko'rsatilgan topshiriqlarni yaxshi darajada topshirgan; -universitet ommaviy sport musobaqalarida faol ishtirok etgan.
	3 baho "qoniqarli" -dars jadvalida belgilangan vaqtda mashg'ulotlarga muntazam qatnashmagan; -me'yorda ko'rsatilgan topshiriqlarni qoniqarli darajada topshirgan; -universitet ommaviy sport musobaqalarida faol ishtirok etmagan.
	2 baho "qoniqarsiz" -dars jadvalida belgilangan vaqtda mashg'ulotlarga muntazam qatnashmagan; -me'yorda ko'rsatilgan topshiriqlarni bajarmagan; -universitet ommaviy sport musobaqalarida ishtirok etmagan.

I (II) semestr

Nazorat turi	Nazorat shakli	Nazorat shakllari bo'yicha belgilangan maksimal baho	O'tkazish vaqti
Joriy nazorat	Amaliy	5	Semestr davomida
Mustaqil ta'lim	Yozma, amaliy	5	Semestr davomida yakuniy nazoratgacha
Jami:		5	
Yakuniy nazorat	Amaliy Yakuniy nazorat shakli fakultet kengashi bilan kelishib, rektor buyrug'i bilan tasdiqlanadi.	5	22- hafta
Jami:		5	5

Asosiy o'quv guruhi talabalarining jismoniy tayyorgarligini baholash mezonlari

I (II) - semestr

Umumiy reyting JN-5 baho.

2-27 mashg'ulot -5 baho maks.

Mustaqil talim-5 baho maks.

Mustaqil ta'lim

No		Baho	5	4	3	2
----	--	------	---	---	---	---

1	Ertalabki gigiyenik badantariya mashqlarini bajarish (mashqlar soni)	Yigitlar: (Ketma-ketligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi)	16	15	14	13
		Qizlar: (Ketma-ketligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi)	16	15	14	13

No	Yakuniy nazorat-5 baho							
1	Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm)	Baho	5	5	4	3	2	2
		Yigitlar:	250	240	230	220	210	200
		Qizlar:	5	4	3	2	2	2
			180	170	160	155	150	145
2	Tayanib yotgan holatda qo'lni bukish (marta)	Baho	5	4	3	2	2	2
		Yigitlar: (polga tayangan holatda)	50	40	30	25	20	15
	Yotgan holatda gavdani ko'tarish (marta)	Baho	5	4	3	2	2	2
		Qizlar: (dastlabki holda qo'lni bosh orqasida ushlagan holatda 1-daqiqada)	40	30	20	15	12	10
3	100-metr ga yugurish (soniya) (4x10 metr ga mokkisimon yugurish)	Baho	5	4	3	2	2	2
		Yigitlar: 1 daqiqa	13.1	13.5	14.0	14.1	14.5	15.0
		Qizlar: 30 soniya	16.1	16.5	17.0	17.1	17.5	18.0

2-semestr

Umumiy reyting JN-5 baho.1-27 mashg'ulot -5 baho maks.
 Mustaqil talim-5 baho maks.

Mustaqil ta'lim

№		Baho	5	5	4	4	3
1	Ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarini bajarish (mashqlar soni)	Yigitlar: (Ketma-ketligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi)	16	15	14	13	12
		Qizlar: (Ketma-ketligi vato'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi)	16	15	14	13	12

Yakuniy nazorat.

№	Yakuniy nazorat-5 baho						
1	Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm)	Baho	5	5	4	3	2
		Yigitlar:	250	240	230	220	210
		Qizlar:	5	4	3	2	2
			180	170	160	155	150
2	Tayanib yotgan holatda qo'lni bukish (marta)	Baho	5	4	3	2	2
		Yigitlar: (polga tayangan holatda)	50	40	30	25	20
		Yotgan holatda gavdani ko'tarish (marta)	Baho	5	4	3	2
		Qizlar: (dastlabki holda qo'lni bosh orqasida ushlagan holatda 1-daqiqada)	40	30	20	15	12
3	100-metr ga yugurish (soniya) (4x10 metr ga mokkisimon yugurish)	Baho	5	4	3	2	2
		Yigitlar: 1 daqiqa	13.1	13.5	14.0	14.1	14.5
		Qizlar: 30 soniya	16.1	16.5	17.0	17.1	17.5

Vaqtinchalik jismoniy yuklamalardan ozod qilinganlar maxsus tibbiy guruhi uchun

reyting me'yorlari

I (II)- semestr

(Barcha nazoratlar jismoniy madaniyat va sport turlari bo'yicha suhbat tarzida o'tkaziladi)

Umumiy reyting JN-5 baho.

2-27 mashg'ulot -5 baho maks.

Mustaqil talim-5 baho maks.

Amaliy mashg'ulotga ajratilgan ballar.

Jismoniy tarbiya darsining amaliyotidan vaqtinchalik shifokorlar tomonidan ozod etilgan talabalarga qo'yiladigan talablar

1 Jismoniy tarbiya darslarida o'zlashtirilgan nazariy bilim, ko'nikma va malakalari bo'yicha yozib borgan konspekti

2. Jismoniy tarbiya kafedrasini va sport stendlarini tashkil qilishda yordam berish.

3. Ertalabki gigiyenik gimnastika kompleks mashqlarni amalda bajarib ko'rsata olishi.

4. Sport turlaridan birontasining elementlarini ko'rsata bilishi.

5. Sport turlarining birortasidan musobaqa paytida hakamlilik qila olishi.

Mustaqil ta'lim amaliy

No		Baho	5	5	4	4	3	2
1	Ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarini bajarish (mashqlar soni)	Yigitlar: (Ketma-ketligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi)	14	12	10	8	6	4
		Qizlar: (Ketma-ketligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi)	14	12	10	8	6	4

Mustaqil ta'lim nazariy

No	Yakuniy nazorat-5 baho	
1	Vaqtinchalik jismoniy yuklamalardan ozod qilingan talabalar nazariy test topshiradi.	Testlar jami 60 ta savollardan iborat bo'lib har bir belgilangan to'g'ri javoblar baholanadi.

Izoh: Yuqoridagi barcha namunalarda talabaning o'zlashtirish ko'rsatkichi mustaqil ta'lim va yakuniy nazorat baholanadi.

5. Asosiy va qo'shimcha o'quv adabiyotlar hamda axborot manbalari

Asosiy adabiyotlar

1. Т.С.Усмонходжаев Ҳаракатли ўйинлар Т.: Ўқитувчи 1992 Ўқув қўлланма
2. А.Н.Нормуродов Жисмоний тарбия Т.: 1998 Дарслик
3. Ю.М. Юнусова Основы методики физической культуры Т.: 2005 Учебное пособие

4. I.Sultanov. Gimnastika sog'lomlashtiruvchi rivojlantiruvchi vosita T.: 2007 O'quv qo'llanma
- 5 Ю.М. Юнусова Теория и методика физической культуры Т.: 2007 учебник
- 6 К.М. Махкамджонов Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi T.: 2008 darslik
7. Б.Нигманов П.Хўжаев, К.Рахимкулов Спорт ва ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси. (Спорт ўйинлари Т.: 2008 ТДПУ ўқув қўлланма
8. R.I.Azizova Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi T.: 2010 O'quv qo'llanma
9. A.N. Normurodov Jismoniy tarbiya T.: 2011 O'quv qo'llanma
10. K.D. Raximqulov Milliy harakatli o'yinlari T.: 2012 O'quv qo'llanma

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish. Darslik.- T.: 2008
2. Maxkamdjonov K.M. Sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi. Darslik.- T.: 2008
3. Qosimova R.A. Turizm va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. - T.: 2008
4. Latipov R.I., Shamurotov A.A. Qo'l jangi va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma.- T.: 2013
5. Active schools. Kori ki te Kura. Games sport New Zealand 2012 year.
6. P.Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999.
7. Teri Clemens, Jenny McDowell. Volleyball. Human Kinetics – 2012.
8. Brad McStravick. Athletics. London, The Royal Navy, 1999.
9. F.Miraxmedov, Q. Arzibayev. Basketbol. Uslubiy qo'llanma. T.: "NAVRO'Z" nashriyoti. 2017.
10. F.Miraxmedov, A.Ibragimov. Voleybol. Uslubiy qo'llanma. TDPU 2017.
11. U.Radjabov, Q. Arzibayev. Qo'l to'pi. Uslubiy qo'llanma. T.: "NAVRO'Z" nashriyoti. 2017.
12. U.Radjabov, J. Eshpulatov. Futbol. Uslubiy qo'llanma. TDPU 2017.

Internet saytlari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziyonet.uz
4. www.edu.uz
4. www.lex.uz
5. www.bilim.uz
6. www.gov.uz
7. www.sport.uz
8. www.tvchpi.uz

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

**TOSHKENT VILOYATI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI**

“Jismoniy tarbiya va sport”
fanidan
amaliy mashg‘ulotlarini o‘rganish bo‘yicha

TA‘LIM TEXNOLOGIYASI

Chirchiq-2019 y

KIRISH

Jismoniy madaniyat va sport oliy ta'lim muassasalarida bo'lajak mutaxassisning ijtimoiy shakllanishi, uning jismoniy barkamollikka erishishi, talabalar uchun muhim individual, shaxsiy va professional sifatlarni faol takomillashtirish vositasi sifatida xizmat qiladi. Jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish, maxsus bilimlar, harakatlanish malakalari va ko'nikmalari tizimi egallab olish bo'lajak mutaxassislarning professional faoliyatida psixofizik tayyorgarligini ta'minlaydi, ularga jismoniy madaniyat vositalari xamda metodlaridan yuksak darajada ish bajaruvchilik qobiliyatini va ijodiy ta'minlash uchun o'z mehnat jamoalarida sog'lom turmush tarzini jismoniy tarbiya va sportni targ'ib qilishda ulardan faol foydalanishga imkon beradi.

Ushbu dastur o'quv materiallarining mosligini, jismoniy mashqlar shug'ullanish ketma-ketlik tartibini va maktab, akademik litseylar hamda kasb-hunar kollejlari o'quvchilarining jismoniy tarbiya dasturlari bilan o'zaro bog'liqligini ta'minlaydi. Talabalarni jismoniy tarbiyalashning maqsad va vazifalari oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyaning maqsadi turli tashkiliy pedagogik shakllarida, pedagoglar jamoasi bilan o'zaro hamkorlikda talabalarni jismoniy tarbiyalash masalasini tashabbuskorlik bilan ijodiy va malakali hal etishga qodir bo'lgan rivojlangan jismoniy mukammal pedogog-tarbiyachi shaxsini shakllantirish hisoblanadi.

Jismoniy madaniyat va sport ta'limi vazifalarini (o'qitish, tarbiyalash, sog'lomlashtirish) quyidagilar yordamida amalga oshiriladi:

- talabalarda shaxsini har tomonlama rivojlantirishda jismoniy tarbiyaning roli haqida zamonaviy qarashlar va ishonch shakllantirish;
- o'zini jismoniy takomillashtirishga ehtiyojni tarbiyalash va sog'lom turmush motivatsiyalarini rivojlantirish;
- asosiy jismoniy sifatlarini va psixomotor qobiliyatlarini rivojlantirish;
- kasbiy (professional) kasalliklarining oldini olish uchun jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanishga o'rgatish;
- inson shaxsining har tomonlama rivojlantirish uchun talabalarni jismoniy tarbiya va sport faoliyatiga jalb etish;

Talabalarning bilimlari, malaka va ko'nikmalariga qo'yiladigan talablar:

- o'qish jadvalida ko'rsatilgan kunlar va soatlarda muntazam ravishda jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlarda qatnashish;
- o'zining jismoniy tayyorgarligini oshirib borish;
- nazorat mashqlari va normativlarini bajarish, ko'rsatilgan muddatlarda jismoniy tarbiya bo'yicha reyting-nazoratini topshirish;
- o'qish, dam olish va ovqatlanish ratsional rejimiga amal qilish;
- doimiy ravishda gigienik va ishlab chiqarish gimnastikasi bilan shug'ullanish, o'qituvchilarning muhim maslahatlaridan foydalanib, mustaqil ravishda jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanish;
- o'quv guruhlarida, kursda, fakul tetda, oliy ta'lim muassasasi va boshqalarda ommaviy sog'lomlashtirish jismoniy tarbiya va sport tadbirlarida faol ishtirok etish;
- belgilangan muddatlarda tibbiy ko'rikdan o'tish, sog'lig'i va jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarligi holatini o'zi nazorat qilib borish;

- o'qish jadvalida kiritilgan jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlarni o'quv vazifasi sifatida emas, balki faol dam olish va boshqa fanlar bo'yicha og'ir aqliy ishlardan so'ng kuchlarini tiklash va bo'lajak mashg'ulotlariga tayyorgarlik vositasi sifati qabul qilish (tushunish).

Talaba-yoshlarning ta'lim olishlari va ularni doimo sog'lom bo'lishlari davlat qonunlari bilan muhofaza qilish, bo'lajak mutaxassislarining porloq kelajagini ta'minlash, deb talqin qilish lozim. Shu tufayli barcha talaba-yoshlar qayerda ta'lim olmasin, ularga berilgan imtiyozlardan maqsad yo'lida foydalanish, jismoniy kamolotni ta'minlash zarur bo'ladi va bu bilan jismoniy tarbiyaning ijtimoiy va tarixiy mohiyatlarini yanada ko'targan, uni imkon boricha, inson hayotidagi yuksak omil ekanligini kelajakka meros qilib qoldirishga hayotiy tajriba va amaliyot asos bo'ladi.

Shu sababdan respublika sportining istiqbolidagi asosiy man'balarning holati va uni rivojlantirish omillaridan xabardor bo'lish muhim vazifalardan biri bo'lib hisoblanadi.

Ayniqsa, 2010- yilni "Barkamol avlod yili" deb nomlanishi hamda bu boradagi maxsus Davlat dasturining ishlab chiqilishi yoshlarning jismoniy va ma'naviy sog'lom o'sishi, ularning eng zamonaviy intellektual bilimlarga ega bo'lgan, uyg'un rivojlangan insonlar bo'lib yetishi yo'lida barchamizdan aniq maqsadga yo'naltirilgan sa'y-harakatlarni talab etadi.

Fanning maqsad va vazifalari.

Talabalarni jismoniy tarbiya va sport sohasidagi asosiy tushunchalar, maxsus nazariy bilimlar, jismoniy rivojlanish, tayyorgarlikni o'stirishga oid bilim ko'nikma va malakalarni oshirishga yordam beruvchi vosita va metodlarini, o'z-o'zini jismoniy mukammallashtirish, ommaviy sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish va ulardan mustaqil foydalanishga o'rgatish.

Talabalar salomatligini mustahkamlash va ularning jismoniy kamol topishi va chiniqib o'sishlariga ko'maklashish;

- harakatning asosiy jismoniy sifatlari (tezkorlik, kuch-quvvat, chidamlilik, chaqqonlik, epchillik) ni har tomonlama rivojlantirish;

Fan bo'yicha talabalarning bilimiga, ko'nikma va malakasiga qo'yiladigan talablar. Jismoniy madaniyat va sport fanini o'zlashtirish natijasida talaba;

- jismoniy madaniyat va sport fanining asosiy tushunchalarini, nazariy hamda jismoniy rivojlanish va tayyorgarlikni o'stirishga qaratilgan amaliy bilim, ko'nikma va malakalarni oshirishga qaratilgan vosita va metodlarni bilishi;

- ommaviy sport sog'lomlashtirish ishlarini va sport musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish, guruhdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya va sport shakllarini rejalashtirish ko'nikmalariga ega bo'lish.

Tizimli yondashuv.

Ta'lim texnologiyasi tizimning barcha belgilarini o'zida mujassam etmog'i lozim, jarayonning mantiqiyliigi, uning barcha bo'g'inlarini o'zaro bog'likligi, yaxlitligi.

Faoliyatga yo'naltirilgan yondashuv.

Individning jarayonli sifatlarini shakllantirish, ta'lim oluvchining faoliyatini faollashtirish va tezlashtirish, o'quv jaryonida uning barcha qobiliyati va imkoniyatlari, tashabbuskorligini ochishga yo'naltirilgan ta'limni ifodalaydi.

Dialogik yondashuv.

Bu yondashuv o'quv jarayoni ishtirokchilarining psixologik birligi va o'zaro munosabatlarini yaratish zaruriyatini bildiradi. Uning natijasida shaxsning o'z-o'zini faollashtirishi va o'z-o'zini ko'rsata olishi kabi ijodiy faoliyati kuchayadi.

Hamkorlikdagi ta'limni tashkil etish.

Ta'lim beruvchi va ta'lim oluvchi o'rtasida demokratik, tenglik, hamkorlik kabi o'zaro sub'ektiv munosabatlarga, faoliyat maqsadi va mazmunini birgalikda shakllantirish va erishilgan natijalarni baholashga e'tiborni qaratish zarurligini bildiradi.

Muammoli ta'lim.

Ta'lim mazmunini muammoli tarzda taqdim qilish asosida ta'lim oluvchilarning o'zaro faoliyatini tashkil etish usullaridan biridir. Bu jarayon ilmiy bilimlarni ob'ektiv qarama-qarshiligi va uni hal etish usullarini aniqlash, dialektik tafakkurni va ularni amaliy faoliyatda ijodiy qo'llashni shakllantirishni ta'minlaydi.

O'qitish uslublari va texnikalari. Amaliy (kirish, mavzuiy, ma'lumot, ko'rgazmali (vizuallashtirish), anjuman, aniq vaziyatlarni yechish), munozara, muammoli uslub, pinbord, aqliy hujum, tezkor-so'rov, savol-javob, amaliy ishlash usullari.

O'qitishni tashkil etish shakllari: dialog, polilog, muloqot, ko'rgazmali, hamkorlik va o'zaro o'qitishga asoslangan frontal, jamoaviy va guruhlarda o'qitish.

Kommunikatsiya usullari: talabalar bilan tezkor qaytar aloqaga asoslangan bevosita o'zaro munosabatlari

Fanning hajmi va mazmuni

№	Mashg'ulot turi	Jami	Semestrlarga ajratilgan soat
			1-semestr
1	Nazariy (ma'ruza)		-
2	Amaliy	54	54
3	Seminar		-
4	Mustaqil ta'lim	46	46
5	Kurs ishi (loyihasi)		-
Jami auditoriya soatlari		100	100
Umumiy o'quv soati		100	100

Fanning boshqa fanlar bilan bog'liqligi.

Jismoniy madaniyat fani oliy ta'lim muassasasi 1-2 bosqichida o'qitiladi. Fanni o'qitishda talabalarining umumta'lim maktabi, akademik litsey va kasb-hunar ta'lim muassasasida jismoniy madaniyat, tabiiy-biologiya, ijtimoiy fanlar, pedagogika, umumiy psixologiya, pedagogik mahorat, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, sport tibbiyoti kabi fanlardan olgan bilim, malaka va ko'nikmalariga asoslanadi

AMALIY MASHGULOTNING TA'LIM TEXNOLOGIYASI

1.1-Mavzu	Talabalar jismoniy tayyorgarligini aniqlash (Yengil atletika).
-----------	--

1.1. Ta'lim berish texnologiyasining modeli.

Mashg'ulot vaqti- 2 soat	Talabalar soni: 30 gacha	
Mashg'ulot shakli	Amaliy	
Dars rejasi:	1. Talabalarga yengil atletika mashg'ulotlari mohiyatini aytib o'tish. 2. Talabalarga qisqa masofalarga yugurishda pastki startda turish holatini o'rgatish. 3. Talabalarga startdan chiqish, masofa bo'ylab yugurish va marra chizig'idan o'tish harakatlarni o'rgatish. 4. Talabalardan 60-100 metr yugurish me'rini qabul qilish.	
O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik jismoniy sifatlarini rivojlantirish, yengil atletikaga oid jismoniy tayyorgarligini aniqlash.		
Pedagogik vazifalar: • Talabalarga yengil atletika mashg'ulotlari mohiyatini tushuntirish; • Talabalarga qisqa masofalarga yugurishda pastki startda turish holatini o'rgatish; • Talabalarga startdan chiqish, masofa bo'ylab yugurish va marra chizig'idan o'tish harakatlarini o'rgatish; • Talabalardan 60-100 metrga yugurish me'yorini qabul qilish.	O'quv faoliyati natijalari: • Talabalar yengil atletika mashg'ulotlari mohiyatini tushunishi; • Talabalar qisqa masofalarga yugurishda pastki startda turish holatini o'rganish; • Talabalar startdan chiqish, masofa bo'ylab yugurish va marra chizig'idan o'tish harakatlarini o'rganish; • Talabalar 60-100 metrga yugurish me'yorini topshirish.	
Ta'lim berish usullari	Ko'rsatish, suhbat, o'rgatish, "Insert" metodi.	
Ta'lim berish shakllari	Ommaviy, juft bo'lib, yakka.	
Ta'lim berish vositalari	Yengil atletika maydoni, sekundomer, hushtak, bayroq, jismoniy madaniyat fanidan o'quv-uslubiy majmua.	
Ta'lim berish sharoiti	Sport anjomlari bilan ta'minlangan, o'rgatish usullarini qo'llash mumkin bo'lgan yengil atletika maydoni.	
Monitoring va baholash	Belgilangan me'yorni bajarishi, ko'rsatgan natijasiga qarab baholanadi.	

Darsning texnologik xaritasi.

Ish jarayonlari vaqti-2 soatga	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Talaba
1-bosqich Kirish (5 daqiqa)	1.1. Amaliy mashg'ulotning mavzusi, rejasini e'lon qiladi, o'quv mashg'ulotining maqsadi va o'quv faoliyat natijalarini tushuntiradi (1-ilova).	1.1. Tinglaydi

	1.2. Mashg'ulotni o'tkazish shakli va baholash mezonlarini e'lon qiladi (2-jadval).	1.2. Tinglaydi
2-bosqich Tayyorgarlik (15 daqiqa)	2.1. Talabalarga yengil atletika mashg'ulotlari mohiyatini tushuntirish (3-ilova). 2.2. Saf mashqlari (4-ilova). 2.3. Yugurish mashqlari bajariladi (5-ilova). 2.4. Umumrivojlantiruvchi mashqlar bajartiraladi (6- ilova).	2.1.Tinglaydi 2.2. Bajaradi 2.3. Bajaradi 2.4. Bajaradi
3-bosqich Asosiy (50 daqiqa)	3.1. Talabalarga qisqa masofalarga yugurishda pastki startda turish holatini o'rgatish (7-ilova). 3.2. Talabalarga startdan chiqish, masofa bo'ylab yugurish va marra chizig'idan o'tish harakatlarini o'rgatish (7-ilova). 3.3. Talabalardan 60-100 metrga yugurish me'yori qabul qilish (8- ilova). 3.4. Innovatsion uslub: "Insert" interfaol metodi (7 daqiqa vaqt ichida) (9-ilova).	3.1. Kuzatadi, bajaradi. 3.2. Kuzatadi, bajaradi. 3.3. Bajaradi 3.4. Jamoa bo'lib bajaradilar.
4-bosqich Yakuniy (10 daqiqa)	4.1. Mavzu bo'yicha umumiy xulosa qilinadi.	4.1. Tinglaydilar
	4.2. Talabalarni baholash mezonlarini e'lon qilinadi.	4.2. Tinglaydilar
	4.3. Navbatdagi mashg'ulotda ko'riladigan mavzuni e'lon qiladi va chaqqonlik, egiluvchanlik va kuchlilikni rivojlantirish mashqlar mustaqil ta'limga tayyorgarlik ko'rishlarini so'raydi (10- ilova).	4.3. Tinglaydilar Mustaqil ta'limga tayyorgarlik ko'radi

1-ilova Talabalarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash. Reja: 1. Talabalarga yengil atletika mashg'ulotlari mohiyatini tushuntirish. 2. Talabalarga qisqa masofalarga yugurishda pastki startda turish holatini o'rgatish. 3. Talabalarga startdan chiqish, masofa bo'ylab yugurish va marra chizig'idan o'tish harakatlarni o'rgatish. 4. Talabalardan 60-100 metr yugurish me'yori qabul qilish. O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik jismoniy sifatlarini rivojlantirish, yengil atletikaga oid jismoniy tayyorgarligini aniqlash. O'quv faoliyatining natijasi: Talabalarga yengil atletika mashg'ulotlari mohiyati, qisqa masofalarga yugurish qoidalari izohlab berildi. Talabalarning

jismoniy tayyorgarligini aniqlash maqsadida 60-100 metrga yugurish me'yorlari qabul qilindi.

Talabalarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash.

2-jadval

Mashqlar	Jinsi	A'lo	Yaxshi	Qoniqarli	Namunali
Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	Yigitlar:	250	240	230	220
	Qizlar:	180	170	160	150
60 metr masofaga yugurish (soniya)	Yigitlar:	8,0	8,5	9,0	9,5
	Qizlar:	10,0	10,5	11,0	11,5
Tayanib yotgan holatda qo'lni bukish (marta)	Yigitlar:	50	40	30	20
	Qizlar:	15	12	10	8

3-ilova

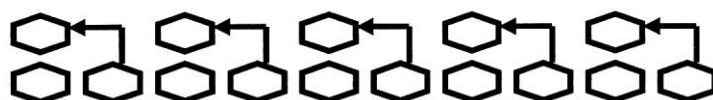
Talabalarga yengil atletika mashg'ulotlari mohiyatini tushuntirish.

Yengil atletika o'ziga xos yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish-tezlik kuchini, chidamlilikni tarbiyalaydi, kishi a'zolarining xarakatchanligini kuchaytiradi, irodani tarbiyalaydi, tana a'zolarining ish qobiliyatini oshiradi. Yengil atletika mashqlarining sog'lomlashtiruvchi ta'siri ana shunda. Bu sport turi yaxshi odatlarni, o'z salomatligiga doimiy ravishda e'tibor berib yurish kabi sifatlarni shakllantiradi. Mashqlarning turli-tumanligi va ularning nafi katta ekanligi, jihozlarning murakkab emasligi yengil atletikani har bir shaxs shug'ullanishi mumkin bo'lgan ommaviy sport turi bo'lib qolishiga olib keldi. Shuning uchun ham yengil atletikani "Sport qiroli" deb ataydilar.

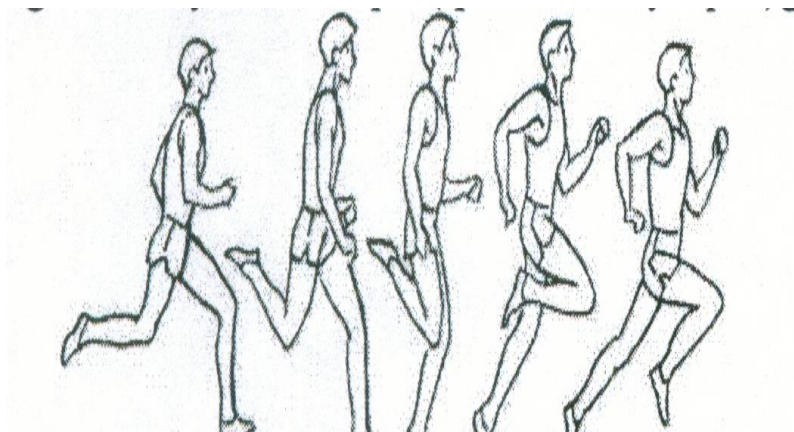
Respublikamiz tabiiy sharoiti yengil atletika bilan yil bo'yi ochiq havoda, maydonlarda, bog'lar va stadionlarda shug'ullanish imkonini beradi.

4-ilova

Saf mashqlari

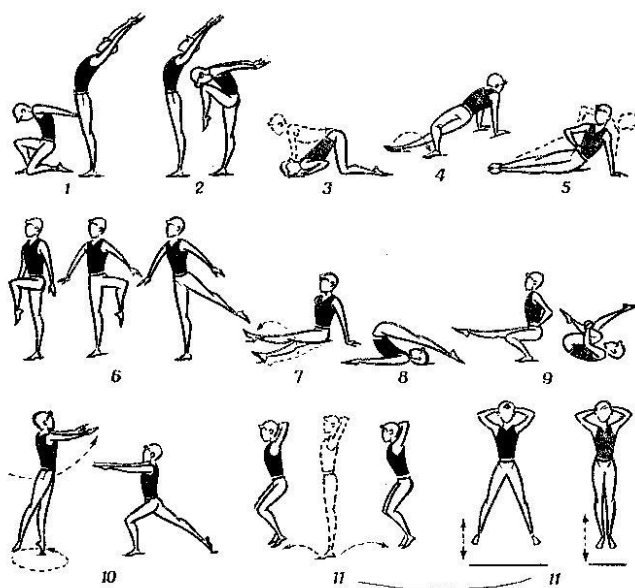


Yugurish mashqlarini takomillashtirish.



Maydon bo'ylab qatorni buzmasdan, yugurish yo'lagidan chiqib ketmasdan to'g'ri yugurish. Yugurish paytida qo'llar va oyoqlarni to'g'ri ishlatish, tezlikni oshirmasdan yugurish, nafas olishga e'tibor berish.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

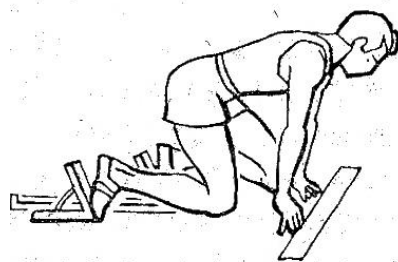


Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni umumiy metodik ko'rsatmalarga asosan bajarish. O'qituvchi ko'rsatib berishiga e'tibor berish, tushuntirgandek va ko'rsatgandek bajarish. To'g'ri bajarishga qiynalayotgan talabalarga alohida ko'rsatmalar berish.

Talabalarga qisqa masofalarga yugurishda past startda turish holatini takomillashtirish.

Pastki start-tez yugurib ketish uchun qulay bo'lgan dastlabki holat. Pastki startdan yugurish uchun tayanch, chuqurcha yoki start g'o'lachalari (kolodka) dan foydalaniladi (7-rasm).

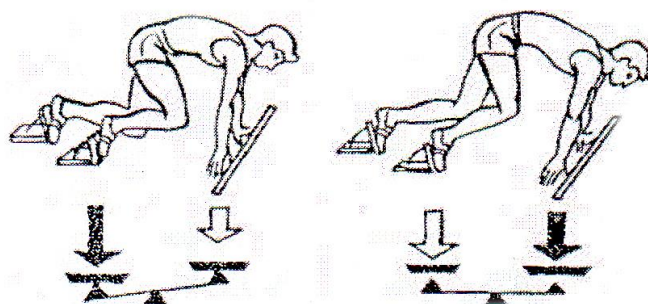
“Start” komandasi berilganda:



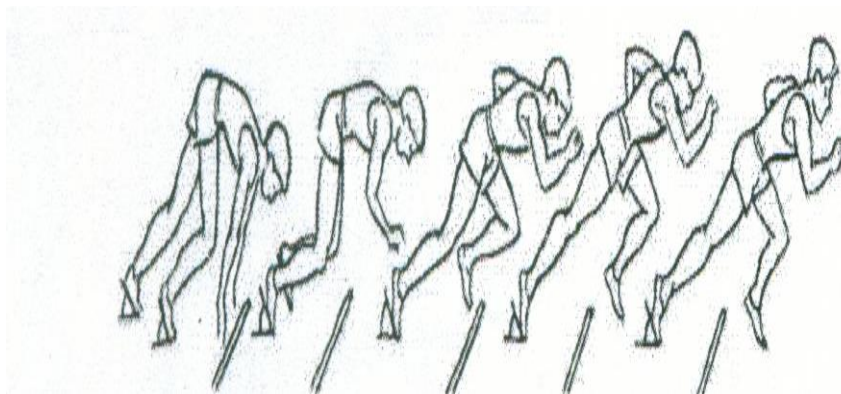
- tiz cho'kib, qo'llarga tayaniladi, bir oyoq tizzasi yerga tegib turadi, ikkinchi oyoq tayanchda (kolodkada) turadi;

- qo'llarni yelka kengligida qo'yib, yerga tayaniladi, bosh barmoqlar ichkariga qaratiladi, qo'llar to'g'rilanadi, tana og'irligi qo'l va tizzaga bir xilda tushadi. Bosh egiladi va start chizig'iga qaraladi.

Talabalarga startdan chiqish, masofa bo'ylab yugurish va marra chizig'idan o'tish harakatlarini takomillashtirish.



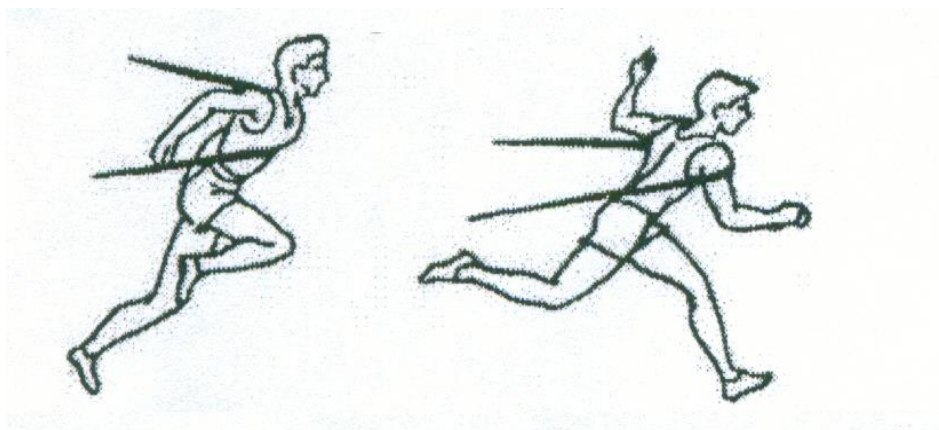
“Diqqat” komandasi berilganda orqada turgan oyoq tizzasi yerdan uziladi, tana og'irligi to'rt tayanch (qo'llar va oyoqlar) ga tushadi.



“Marsh” komandasi berilganda gavgani tezda to'g'rilib, orqada turgan oyoq bilan birinchi qadam qo'yiladi, qo'llar keskin harakatlanadi, so'ngra ikkinchi, uchinchi va hokazo qadamlar qo'yiladi. Faqat 6-8 qadamdan keyingina gavra to'liq to'g'rilanadi.

Ma'lum masofaga yugurayotganda sportchi oyog'ini kaftdan bosib, katta-katta qadamlar tashlashga harakat qiladi. Qo'llar bir maromda harakatlanib, u tirsakdan bukilgan

bo'ladi. Qo'llar musht qilinmaydi, tana bir oz oldinga egilgan bo'ladi. Bel ham butunlay bukilmagan va tishlar ham bir-biriga qattiq bosilmaydi, faqat olg'a intilib, harakatlar erkin bajariladi.



Marra chizig'iga, chamasi, 10-15 metr qolganda yuguruvchi erkin harakatini saqlagan holda oldinga qaraydi, yelkalarni to'g'ri tutib, tezlikni susaytirmasdan, finish chizig'ini keskin kesib o'tadi.

8-ilova

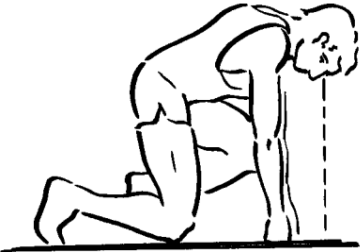
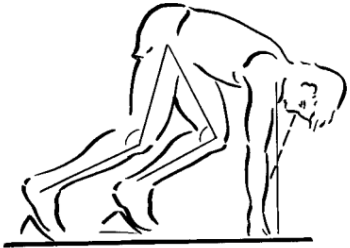
Talabalardan 60-100 metrga yugurish me'yorini qabul qilish.

Yugurishlarni shartli ravishda quyidagi bosqichlarda bo'lish mumkin: start, tezlanish, masofani o'tish, finish.

Yugurish mashqini bajargandan so'ng darhol to'xtab yoki o'tirib olish mumkin emas. Masalan, 60-100 metr qisqa masofaga yugurgandan so'ng 10-15 metr qadamlab yurish kerak.



Чўккалаб олиш	старт	Фаза	Кузатув
------------------	-------	------	---------

	Жойингизни эгалланг (ёндан кўриниш).	Биринчи кадам тушадиган жойга диққатингизни қаратинг. Елкалар кўллар узра бўлади. Бу ўртача старт. Орқа оёқнинг тиззасини, олд оёқнинг чизигига қўйинг.
	Жойингизни эгалланг (олд томондан кўриниш).	Кўрсаткич бармоқ ва бош бармоқ қўприк ҳосил қилади. Елкалар кенг очилади.
	“Тайёрланинг” ҳолати.	Елкалар олдинга ва тепага ҳаракатланади (кучланиш керак). Сон қисмимиз, елкамиздан тепароқ ҳаракат қилади, чунки у, тизза ҳаракатга қўшилганда тўғри бурчак ҳосил қилиши керак (90 градус олд тиззада, 120 градус орқа тиззада). Бошни умуртқа билан бир хил теккисликда тутамиз.
	“Тўппонча”	Оёқларни ҳаракатлантириш ўнг кўлларимиз билан тез ҳаракат қиламиз. Югуринг ва чўзилинг- бошдан оёқкача тўғри чизикда бўлсин. Бош ва елкалар тез ташқарига чиқиши учун кучли депсининг.



9-ilova

“Insert” metodi.

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

Metodni amalga oshirish tartibi:

O‘qituvchi yangi mavzu mohiyatini yorituvchi matnni o‘quvchilarga tarqatadi;

O‘quvchilarga individual tarzda matn bilan tanishib chiqib, o‘z shaxsiy qarashlarini maxsus belgilar orqali ifodalaydilar. Matn bilan ishlashda o‘quvchilarga quyidagi maxsus belgilardan foydalanish tavsiya etiladi:

“V” – tanish ma’lumot.

“ - ” – bu fikr yoki mazkur ma’lumotga qarshiman.

“Q” – bu ma’lumot men uchun yangi.

“?” – mazkur ma’lumotni tushunmadim, izoh kerak.

Belgilangan vaqt yakunlangach, o‘quvchilar 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.

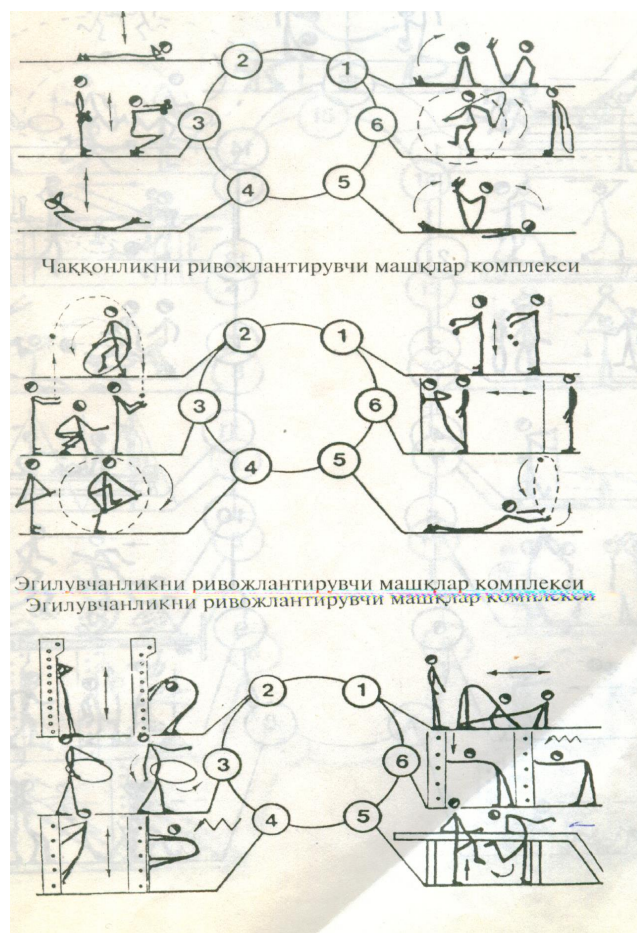
Insert jadvali

T/r	Mavzular	V	Q	-	?
1	Saf mashqlari				
2	Yugurish mashqlari				
3	Umumrivojlantiruvchi mashqlar				
4	Pastki start				
5	“Diqqat” komandasi				
6	“Marsh” komandasi				

10-ilova

Chaqqonlik, egiluvchanlik va kuchlilikni rivojlantirish mashqlar mustaqil ta’limga tayyorgarlikni takomillashtirish.

¹ Brad McStravick. Athletics. London, The Royal Navy, 1999.p7



AMALIY MASHG'ULOTINING TA'LIM TEXNOLOGIYASI

1.2-Mavzu	Turgan joyidan uzunlikka sakrash. Sport o'yinlari texnika va taktikasi (basketbol).
-----------	---

1.1. Ta'lim berish texnologiyasining modeli.

Mashg'ulot vaqti- 8 soat	Talabalar soni: 30 ta gacha
Mashg'ulot shakli	Amaliy
Dars rejasi:	1. Turgan joyidan uzunlikka sakrash to'g'risida tushuncha berish. 2. Sakrash texnikasi o'rgatish va unga oid maxsus mashqlarni bajartirish. 3. Basketbol o'yini elementlaridan o'rgatish. 4. Turgan joyidan uzunlikka sakrash me'yorini qabul

	qilish.
O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarda tezkorlik, kuchlilik jismoniy sifatlarini rivojlantirish va basketbol o'yini elementlarini o'rgatish;	
Pedagogik vazifalar: • Talabalarga turgan joyidan uzunlikka sakrash to'g'risida tushuncha berish. • Sakrash texnikasi o'rgatish va unga oid maxsus mashqlarni bajartirish; • Basketbol o'yini elementlaridan o'rgatish; • Turgan joyidan uzunlikka sakrash me'yorini qabul qilish.	O'quv faoliyati natijalari: • Talabalar turgan joyidan uzunlikka sakrash to'g'risida tushunchaga ega bo'lish; • Sakrash texnikasi o'rganish va unga oid maxsus mashqlarni bajarish; • Basketbol o'yini elementlaridan o'rganish; • Turgan joyidan uzunlikka sakrash me'yorini topshirish.
Ta'lim berish usullari	Ko'rsatish, suhbat, o'rgatish "T-sxema" metodi.
Ta'lim berish shakllari	Ommaviy, juft bo'lib, yakka.
Ta'lim berish vositalari	Yengil atletika maydoni va basketbol maydoni, to'plar, sekundomer, hushtak, jismoniy madaniyat fanidan o'quv-uslubiy majmua.
Ta'lim berish sharoiti	Sport anjomlari bilan ta'minlangan, o'rgatish usullarini qo'llash mumkin bo'lgan yengil atletika va basketbol maydoni.
Monitoring va baholash	Vazifalarni ko'rsatishiga qarab, belgilangan me'yorni bajarishi va ko'rsatgan natijasiga qarab baholanadi.

Darsning texnologik xaritasi.

Ish jarayonlari vaqti-6soatga	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchilar
1-bosqich Kirish (15 daqiqa)	1.1. Amaliy mashg'ulotning mavzusi, rejasini e'lon qiladi, o'quv mashg'ulotining maqsadi va o'quv faoliyat natijalarini tushuntiradi (1-ilova).	1.1. Tinglaydilar
	1.2. Mashg'ulotni o'tkazish shakli va baholash mezonlarini e'lon qiladi (2-jadval).	1.2. Tinglaydilar

2-bosqich Tayyorgarlik (45 daqiqa)	2.1. Talabalarga turgan joyidan uzunlikka sakrash to'g'risida tushuncha berish (3-ilova). 2.2. Saf mashqlari (4-ilova). 2.3. Yugurish mashqlari bajariladi (5-ilova). 2.4. Umumrivojlantiruvchi mashqlar bajartiriladi (6-ilova).	2.1. Tinglaydilar 2.2. Bajaradi 2.3. Bajaradi 2.4. Kuzatadi va bajaradi
3-bosqich Asosiy (150 daqiqa)	3.1. Sakrash texnikasi o'rgatish va unga oid maxsus mashqlarni bajartirish (7-ilova). 3.2. Basketbol o'yini elementlarini bajarishni takomillashtirish; - basketbolchining o'yindagi yo'nalish o'zgarishlari va to'xtalashlari (8-ilova). - to'pni boshdan oshirib, ikki qo'llab tashlash texnikasi (9-ilova). 3.3. Talabalardan turgan joyidan uzunlikka sakrash me'yori qabul qilish (2-jadval). 3.4. "T-sxema" metodi (10-ilova).	3.1. Kuzatadi bajaradi 3.2. Kuzatadi va bajaradi 3.3. Bajaradi 3.4. Fikr beradi bajaradi.
4-bosqich Yakuniy (30 daqiqa)	4.1. Mavzu bo'yicha umumiy xulosa qilinadi.	4.1. Tinglaydi
	4.2. Talabalar baholar natijalari e'lon qilinadi.	4.2. Tinglaydi
	4.3. Navbatdagi mashg'ulotda ko'riladigan mavzuni e'lon qiladi va tezlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish mashqlar mustaqil ta'limga tayyorgarlik ko'rishlarini so'raydi (10-ilova).	4.3. Tinglaydi Mustaqil ta'limga tayyorgarlik ko'radi.

1-ilova

Turgan joyidan uzunlikka sakrash.
Sport o'yinlari texnika va taktikasi (basketbol).

Reja:

Turgan joyidan uzunlikka sakrash to'g'risida tushuncha berish. Sakrashlarga oid maxsus mashqlarni bajartirish. Basketbol o'yini elementlaridan o'rgatish. Turgan joyidan uzunlikka sakrash JN me'yori qabul qilish.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarda tezkorlik, kuchlilik jismoniy sifatlarini rivojlantirish va basketbol o'yini elementlarini o'rgatish.

O'quv faoliyati natijalari: Talabalar turgan joyidan uzunlikka sakrash to'g'risida tushunchaga ega bo'lish, sakrashlarga oid maxsus mashqlarni bajarish, basketbol o'yini elementlaridan o'rganish, turgan joyidan uzunlikka sakrash JN me'yori topshirish.

Baholash mezonlari va ko'rsatkichlari
Turgan joyidan uzunlikka sakrash me'yori qabul qilish.

2-jadval

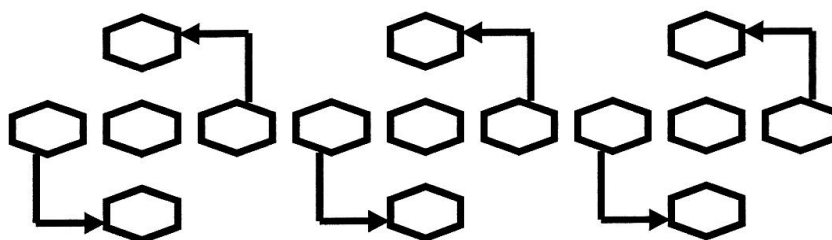
Turgan uzunlikka (sm)	joyidan sakrash	Baho	5	5	4	3	2	2
		Yigitlar:	250	240	230	220	210	200
		Qizlar:	180	170	160	155	150	145

3-ilova

Talabalarga turgan joyidan uzunlikka sakrash to'g'risida tushuncha berish. Sakrash-bu yotiq yoki tik to'siqlarni yengib o'tish usulidir. Sakrashlar joyidan yoki yugurib kelib bajariladi. Sakrashga o'rgatish mashg'ulotlaridan maqsad-sportchini, imkoni boricha, yuqori va uzoqroqqa sakratishdir. Buning uchun talabalar, umuman, sakrash texnikasining nazariy asoslari bilan tanishadilar va shu bilimlar asosida tanlangan sakrash texnikasini egallaydilar. Turgan joydan uzunlikka sakrashni bajarish paytidagi eng muhim narsa tez yugurib kelib, kuchli depsinishdan iborat. Sakrovchining asosiy e'tibori aynan shu unsurlarni takomillashtirishga yo'naltirilgan bo'lishi lozim. Turgan joydan uzunlikka sakrashdagi uch bosqich, ya'ni, depsinish, uchish, qo'nish, o'zaro aloqador va muhimdir.

4-ilova

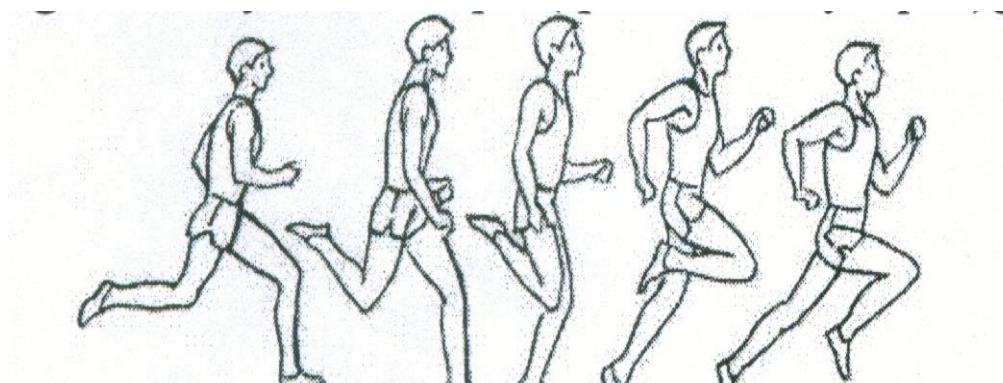
Saf mashqlari



Bir qatordan uch qatorga saf tortish

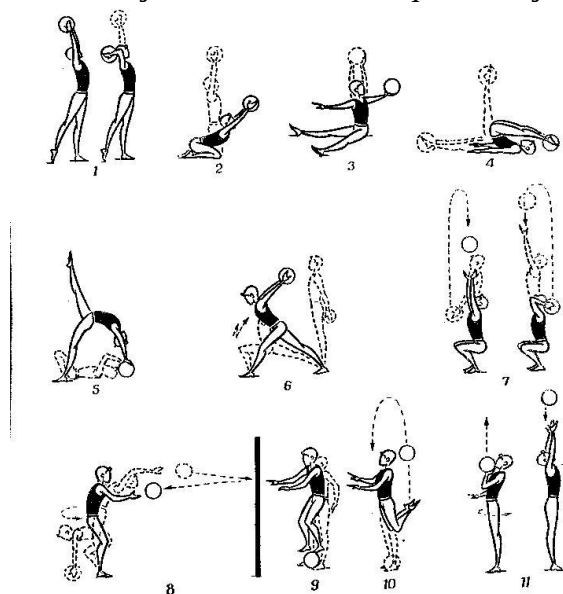
5-ilova

Yugurish texnikasini takomillashtirish.



6-ilova

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.



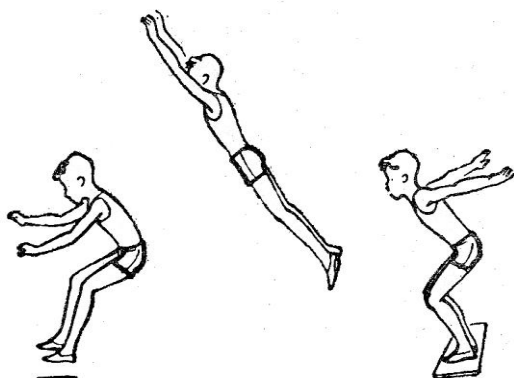
Umumrivojlantiruvchi mashqlar deb, turli yoʻnalishlarda har xil muskul zoʻriqishi bilan turli tezlikda bajariladigan qoʻllar, oyoqlar, gavda va bosh harakatlariga aytiladi. Ularning maqsadi-talabalarni yanada murakkab harakat faoliyatiga tayyorlashdir. Umumrivojlantiruvchi mashqlar buyumlarsiz va buyumlar bilan, har xil gimnastika snaryadlarida, shuningdek, oʻzaro yordam, bilan (ikkovlashib, uchovlashib) bajariladi.

7-ilova

Sakrash texnikasini takomillashtirish va unga oid maxsus mashqlarni bajarish.

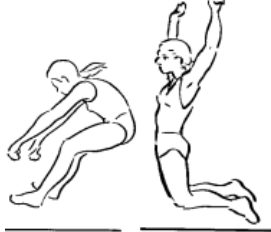
- bir joydan ikki oyoqlab oldinga va orqaga siltanib sakrash;
- ikki oyoqlab oʻng va chap tomonlarga sakrash;
- bir joyda turib chap va oʻng oyoqda oldinga va orqaga siltanib sakrash;
- avval ikkala oyoqda, soʻngra oyoq toʻpiqlarini ushlab ham sakrash;
- uzunlikka va balandlikka joydan turib va yugurib kelib sakrash;

Turgan joydan uzunlikka sakrash.



1. Chiziqni bosmasdan turish.
2. Tizzalar yarim bukilgan, oyoqlar uchida.
3. Qoʻllarni yuqoriga va pastga siltashlar va qoʻllar orqaga ketganda sakrash.
4. Uchganda qoʻllar yuqoriga, gavda toʻgʻirlangan holda.
5. Qoʻnganda qoʻllar oldinga, oyoqlar bir joyda joylashadi.

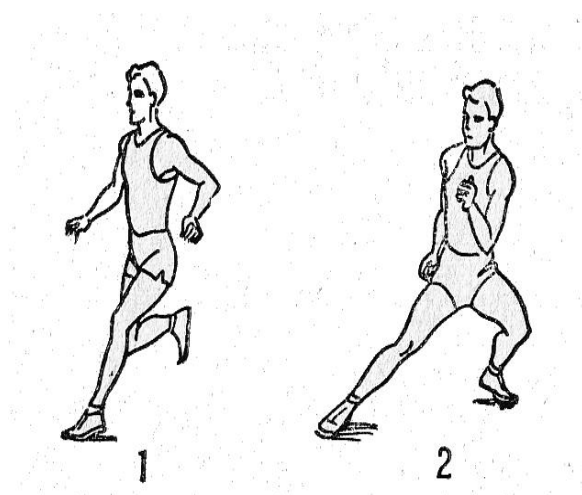
Узунликка сакраш (давоми)	Фаза (ҳолат)	Кузатувлар	
------------------------------	--------------	------------	--

	Учинси учиш	Оёқни кўтариш Еркин оёқ Тана Қўллар	Чўзамиз- тиззадан гавдагача. Чўзамиз- тиззадан гавдагача. “осилган ” ҳолатда туради; Сўнгра бел қисмидан букилади. Баландга кўтарамиз.
	Қўниш	Оёқлар Тана Қўл	Қумга товонимиз теккучунча, уни чўзамиз. Олдинга эгамиз Одинга етиб боради.

2

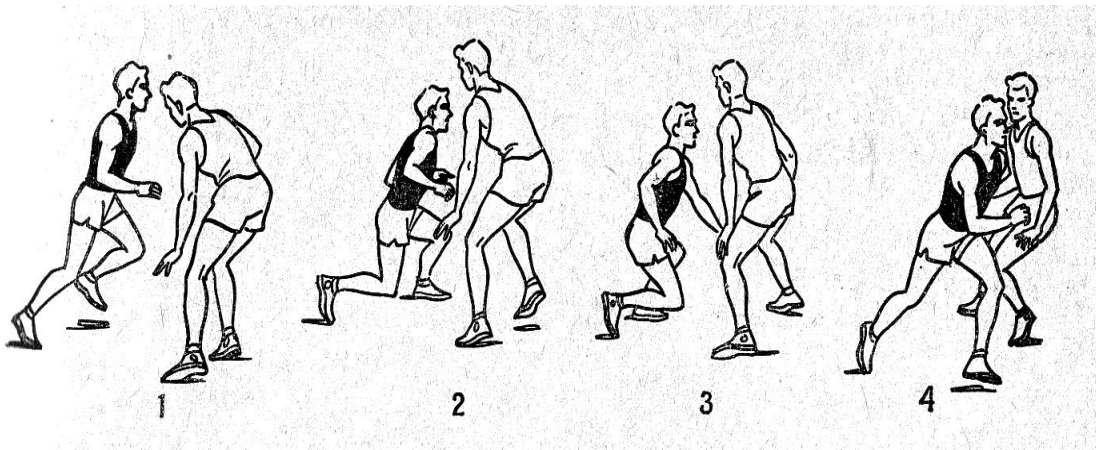
8-ilova

Basketbol o'yini elementlarini bajarishni takomillashtirish.
Basketbolchining o'yindagi yo'nalish o'zgarishlari va to'xtalishlari:



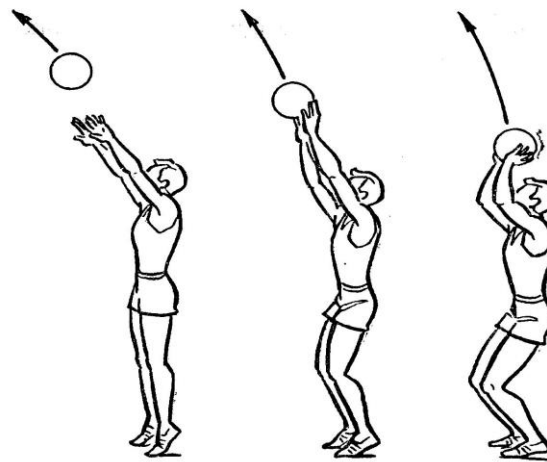
² Brad McStravick. Athletics. London, The Royal Navy, 1999.p24

To'xtalishlar.



9-ilova

To'pni boshdan oshirib, ikki qo'llab tashlash texnikasini takomillashtirish.



Bu usul ko'p jihatdan ko'krakdan uzutish kabi bajarilsa-da, lekin biroz farq qiladi. Dastlabki holatda, to'p peshonadan yuqorida ushlanadi, tirsaklar bukilgan, qo'llar yuz darajasida ko'tarilgan va oldinga yon tomonga yo'naltirilgan bo'ladi. Barmoqlar to'p ostida va biroz uning orqasida turadi. Tashlash harakati qo'llarni shiddatli to'g'irlab va barmoqlar silkinib yakunlanadi.

10-ilova

“T–sxema”

Metodning maqsadi: Mazkur metod biror tushuncha, yoki mavzu bo'yicha o'rganilgan axborotlar tizimini qiyosiy tahlil etish, solishtirish, mustaqil munosabatni shakllantirishga imkoniyat yaratish maqsadida qo'llaniladi.

Bunda ta'lim oluvchi shaxsidagi:

- Mustaqil va ijodiy fikrlash;
- Axborotlar tizimini tahlil etish;
- O'z pozitsiyasida qat'iy turish;
- O'z-o'zini nazorat qilish va baholash;
- Muloqotchanlik va o'zgalar fikriga hurmat;
- Jamoada ishlash ko'nikmalari rivojlanadi.

O'qituvchi o'quvchilarni miqdor jihatdan teng guruhlarga ajratadi;

O'quvchilarni trening o'tkazishga qo'yilgan talablar va bajarilishi zarur bo'lgan topshiriq shartlari bilan tanishtiradi;

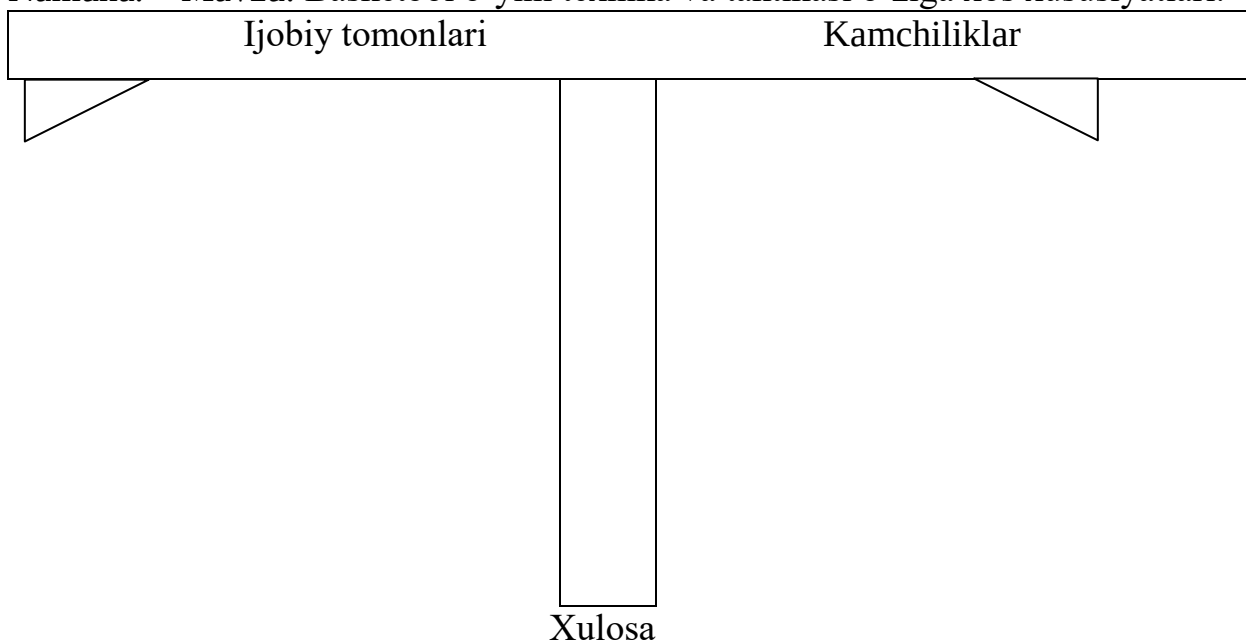
Tarqatmalar (ilovadagi) o'quvchilar guruhiga beriladi va taklif etilgan sxema asosida qatnashchilar tushunchaga yoki muammoga nisbatan o'zining mustaqil fikrini bildiradi;

Bildirilgan fikrlar ijobiy va salbiy yo'nalishga ajratilib, kerakli ustunchalarga yoziladi;

Belgilangan vaqt (10-15 daqiqa) yakuniga yetgach, barcha guruhlarning fasilitatorlari yordamida prezentatsiya tashkil etiladi;

Barcha guruhlarning yakuniy xulosalari o'qib eshittirilganidan so'ng, trener-o'qituvchi guruhlar ishini baholaydi va qo'shimcha to'ldirishlarni kiritadi.

Namuna. Mavzu: Basketbol o'yini texnika va taktikasi o'ziga xos xususiyatlari.



Tezlik va chaqqonlik sifatlarni rivojlantirish va mustaqil ta’limga tayyorgarlik ko‘rish.

- oyoqlarni bukib va tizzalarni yon tomonga yozib sakrashlar;
- ikkala oyoqda arqonchani oldinga va orqaga aylantirib sakrash;
- avval o'ng oyoqda, so'ng chap oyoqda, arg'amchini oldinga va orqaga aylantirib sakrash;
- 10, 30, 50, 80 metr masofaga estafeta.

1.3-Mavzu

Past start texnikasi. Maxsus yugurish mashqlari. Sport o'yinlari texnika va taktikasi (voleybol).

1.1. Ta'lim berish texnologiyasining modeli.

Mashg'ulot vaqti: 8 soat	Talabalar soni: 30 gacha	
Mashg'ulot shakli	Amaliy	
Dars rejasi:	1. Talabalarga yengil atletika va past start texnikasi bo'yicha axborot berish. 2. Talabalarga past start texnikasini o'rgatish va maxsus yugurish mashqlarni bajarish. 3. Voleybol o'yinidagi element mashqlarini o'rgatish. 4. Talabalardan 60 metrga yugurish me'yorini qabul qilish.	
O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik jismoniy sifatlarini rivojlantirish, yengil atltikaga oid jismoniy tayyorgarligini aniqlash.		
Pedagogik vazifalar: • Talabalarga yengil atletika va past start texnikasi bo'yicha axborot berish; • Talabalarga past start texnikasini o'rgatish va maxsus yugurish mashqlarni bajartirish. • Voleybol o'yinidagi element mashqlarini o'rgatish; • Talabalardan 60 metrga yugurish me'yorini qabul qilish;		O'quv faoliyati natijalari: • Talabalar yengil atletika va past start texnikasi bo'yicha axborotga ega bo'lish; • Talabalar past start texnikasini o'rganish va maxsus yugurish mashqlarni bajarish; • Voleybol o'yinidagi element mashqlarini o'rganish; • Talabalardan 60 metrga yugurish me'yorini topshirish.
Ta'lim berish usullari		Ko'rsatish, suhbat, o'rgatish Ven Diagrammasi metodi.
Ta'lim berish shakllari		Ommaviy, juft bo'lib, yakka.
Ta'lim berish vositalari		Yengil atletika va voleybol maydoni, sekundomer, hushtak, bayroq, jismoniy madaniyat fanidan o'quv-uslubiy majmua.
Ta'lim berish sharoiti		Sport anjomlari bilan ta'minlangan, o'rgatish usullarini qo'llash mumkin bo'lgan yengil atletika va voleybol maydoni.
Monitoring va baholash		Me'yorni bajarishi, natijaga qarab baholanadi.

Darsning texnologik xaritasi.

Ish jarayonlari vaqti-6 soatga	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Talaba

1-bosqich Kirish (15 daqiqa)	1.1. Amaliy mashg'ulotning mavzusi, rejasini e'lon qiladi, o'quv mashg'ulotining maqsadi va o'quv faoliyat natijalarini tushuntiradi (1-ilova).	1.1. Tinglaydi
	1.2. Mashg'ulotni o'tkazish shakli va mezonlarini e'lon qiladi.	1.2. Tinglaydi
2-bosqich Tayyorgarlik (45 daqiqa)	2.1. Talabalarga yengil atletika va past start texnikasi bo'yicha axborot berish (2-ilova). 2.2. Saf mashqlari (3-ilova). 2.3. Yugurish mashqlari bajariladi (4-ilova). 2.4. Umumrivojlantiruvchi mashqlar bajartiriladi (5-ilova).	2.1. Tinglaydi 2.2. Bajaradi 2.3. Bajaradi 2.4. Bajaradi
3-bosqich Asosiy (150 daqiqa)	3.1. Talabalarga past start texnikasini o'rgatish va maxsus yugurish mashqlarni bajarish (6,7,8,9,10 -ilova). 3.2. Voleybol o'yinidagi element mashqlarini o'rgatish; - to'pni ikki qo'lda yuqoridan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish (11-ilova). - to'pni ikki qo'lda pastdan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish (12,13-ilova). 3.3. Talabalardan 60 metrga yugurish me'yorini qabul qilish. 3.4. Interfaol usul "Ven Diagramma" metodi (14-ilova).	3.1. Kuzatadi, bajaradi 3.2. Kuzatadi, bajaradi 3.3. Bajaradi 3.4. Jamoada bajaradilar.
4-bosqich Yakuniy (30 daqiqa)	4.1. Mavzu bo'yicha umumiy xulosa qilinadi.	4.1. Tinglaydilar
	4.2. Talabalarni baholash mezonlarini e'lon qilinadi.	4.2. Tinglaydilar
	4.3. Navbatdagi mashg'ulotda ko'riladigan mavzuni e'lon qiladi va chidamlilik jismoniy sifatini oshirish mashqlari mustaqil ta'limga tayyorgarlik ko'rishlarini so'raydi (15-ilova).	4.3. Tinglaydilar Mustaqil ta'limga tayyorgarlik ko'radi

Past start texnikasi. Maxsus yugurish mashqlari. Sport o'yinlari texnika va taktikasi (voleybol).

Reja:

1. Talabalarga yengil atletika va past start texnikasi bo'yicha axborot berish.
2. Talabalarga past start texnikasini o'rgatish va maxsus yugurish mashqlarni bajarish.
3. Voleybol o'yinidagi element mashqlarini o'rgatish.
4. Talabalardan 60 metrga yugurish me'yorini qabul qilish.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik jismoniy sifatlarini rivojlantirish, voleybol o'yini elementlarini bajarish.

O'quv faoliyatining natijasi: Talabalar yengil atletika va past start texnikasi bo'yicha axborotga ega bo'lish, talabalar past start texnikasini o'rganish va maxsus yugurish mashqlarni bajarish, voleybol o'yinidagi element mashqlarini o'rganish, talabalardan 60 metrga yugurish me'yorini topshirish.

Yengil atletika mashg'ulotlari mohiyatini tushuntirish.

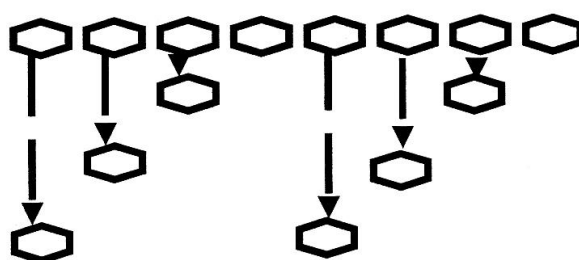
Yugurishning boshlanishi (start) imkoni boricha tezroq bajariladi. Startda yo'qotilgan bir soniya vaqt gohida yutqizuvga olib kelishi mumkin. Bu o'rinda foydalisi past start. U yugurishni tez boshlash hamda uncha katta bo'lmagan masofa (20-25m) ni maksimal bosib o'tish imkonini beradi.

Yengil atletika o'ziga xos yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish-tezlik kuchini, chidamlilikni tarbiyalaydi, kishi a'zolarining xarakatchanligini kuchaytiradi, irodani tarbiyalaydi, tana a'zolarining ish qobiliyatini oshiradi. Yengil atletika mashqlarining sog'lomlashtiruvchi ta'siri ana shunda. Bu sport turi yaxshi odatlarni, o'z salomatligiga doimiy ravishda e'tibor berib yurish kabi sifatlarni shakllantiradi.

Mashqlarning turli-tumanligi va ularning nafi katta ekanligi, jihozlarning murakkab emasligi yengil atletikani har bir shaxs shug'ullanishi mumkin bo'lgan ommaviy sport turi bo'lib qolishiga olib keldi. Shuning uchun ham yengil atletikani "Sport qiroli" deb ataydilar.

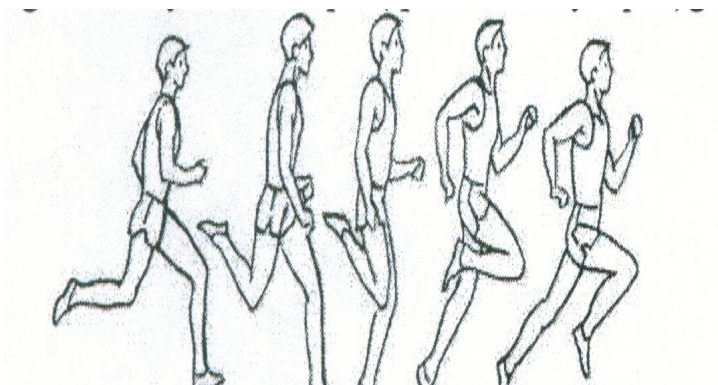
Respublikamiz tabiiy sharoiti yengil atletika bilan yil bo'yi ochiq havoda, maydonlarda, bog'lar va stadionlarda shug'ullanish imkonini beradi.

Saf mashqlari



qatordan yon berib saf tortish

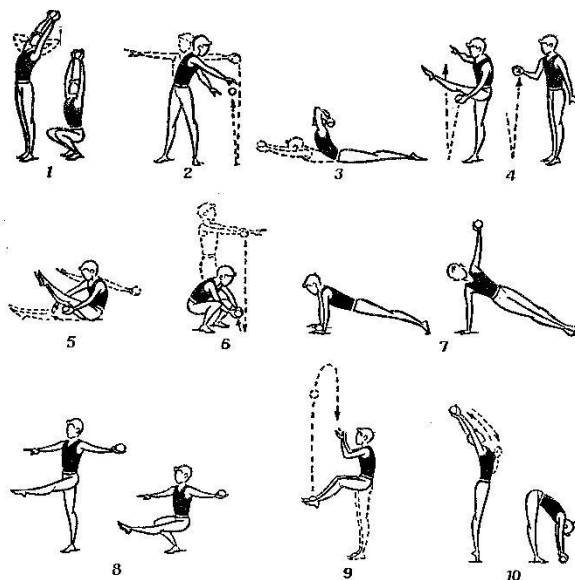
Yugurish texnikasini takomillashtirish.



Maydon bo‘ylab qatorni buzmasdan, yugurish yo‘lagidan chiqib ketmasdan to‘g‘ri yugurish. Yugurish paytida qo‘llar va oyoqlarni to‘g‘ri ishlatish, tezlikni oshirmasdan yugurish, nafas olishga e‘tibor berish.

5-ilova

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

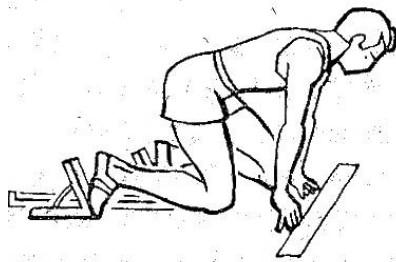


Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni umumiy metodik ko‘rsatmalarga asosan bajarish. O‘qituvchi ko‘rsatib berishiga e‘tibor berish, tushuntirgandek va ko‘rsatgandek bajarish. To‘g‘ri bajarishga qiynalayotgan talabalarga alohida ko‘rsatmalar berish.

7-ilova

Past start texnikasini o‘rgatish va maxsus yugurish mashqlarini takomillashtirish. Pastki start-tez yugurib ketish uchun qulay bo‘lgan dastlabki holat. Pastki startdan yugurish uchun tayanch, chuqurcha yoki start g‘o‘lchalari (kolodka) dan foydalaniladi.

“Start” komandasi berilganda:



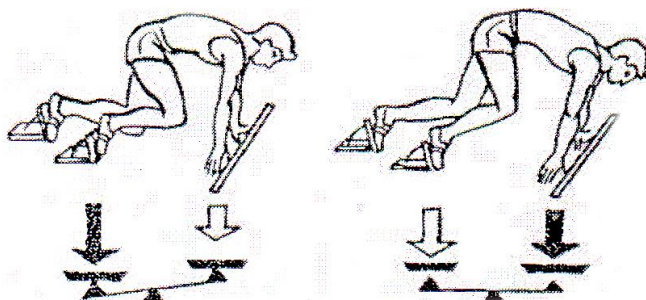
Tiz cho‘kib, qo‘llarga tayaniladi, bir oyoq tizzasi yerga tegib turadi, ikkinchi oyoq tayanchda (kolodkada) turadi;

- qo‘llarni yelka kengligida qo‘yib, yerga tayaniladi, bosh barmoqlar ichkariga qaratiladi, qo‘llar to‘g‘rilanadi, tana og‘irligi qo‘l va tizzaga bir xilda tushadi. Bosh egiladi va start chizig‘iga qaraladi.

7-ilova

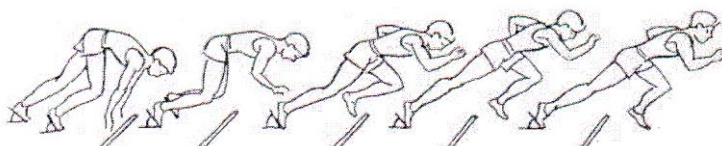
Past start texnikasini takomillashtirish.

“Diqqat” komandasi berilganda orqada turgan oyoq tizzasi yerdan uziladi, tana og‘irligi to‘rt tayanch (qo‘llar va oyoqlar) ga tushadi.



8-ilova

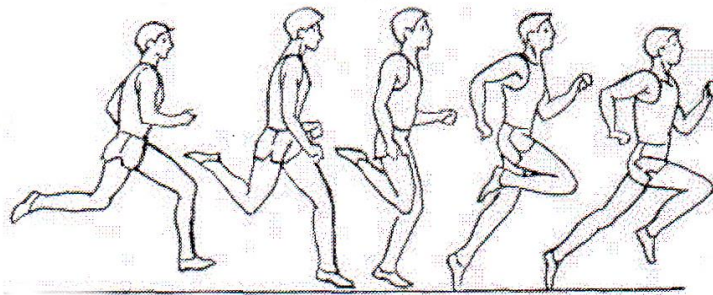
Startdan chiqish.



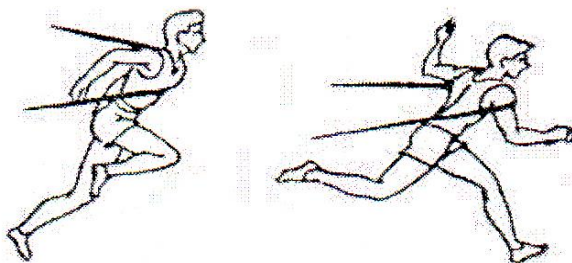
9-ilova

Masofa bo‘ylab yugurish.

“Marsh” komandasi berilganda gavgani tezda to‘g‘rilab, orqada turgan oyoq bilan birinchi qadam qo‘yiladi, qo‘llar keskin harakatlanadi, so‘ngra ikkinchi, uchinchi va hokazo qadamlar qo‘yiladi. Faqat 6-8 qadamdan keyingina gavda to‘liq to‘g‘rilanadi.



Ma'lum masofaga yugurayotganda sportchi oyog'ini kaftdan bosib, katta-katta qadamlar tashlashga harakat qiladi. Qo'llar bir maromda harakatlanib, u tirsakdan bukilgan bo'ladi. Qo'llar musht qilinmaydi, tana bir oz oldinga egilgan bo'ladi. Bel ham butunlay bukilmagan va tishlar ham bir-biriga qattiq bosilmaydi, faqat olg'a intilib, harakatlar erkin bajariladi.



10-ilova

Marraga kelish.

Marra chizig'iga, chamasi, 10-15 metr qolganda yuguruvchi erkin harakatini saqlagan holda oldinga qaraydi, yelkalarni to'g'ri tutib, tezlikni susaytirmay, finish chizig'ini keskin kesib o'tadi.

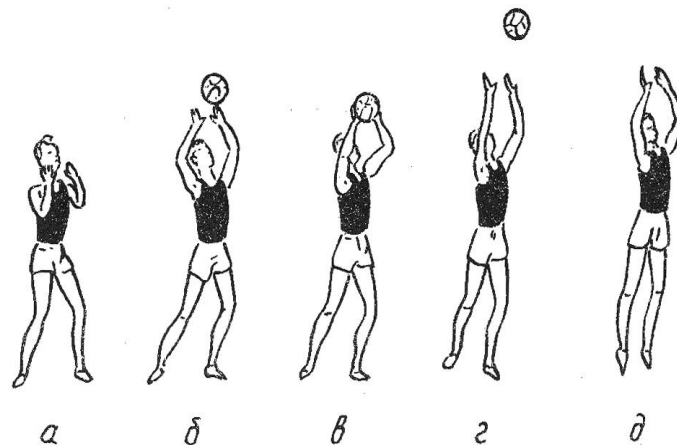
Maxsus yugurish mashqlarni bajarish.

Qo'llar oldinga, tizzalarni baland ko'tarib yugurish;

- qo'llar orqaga, oyoq tovonlarga qo'lga tegizib yugurish;
- kiyiksimon yugurish;
- qo'llar belda, oyoqlarni oldinga to'g'ri ko'tarib yugurish;
- orqa bilan, aylana bo'ylab yugurish;

11-ilova

Voleybol o'yinidagi element mashqlarini takomillashtirish.
To'pni ikki qo'lda yuqoridan uzatish va qabul qilish texnikasi.



Yuqoridan to'pni uzatish.

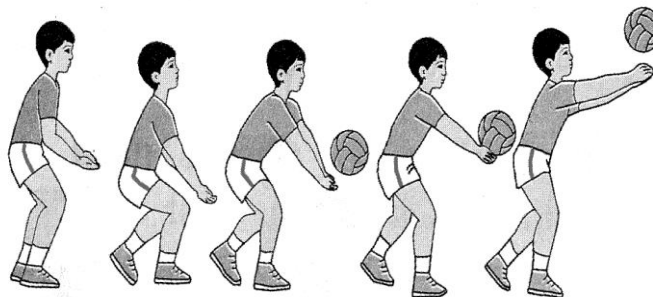
Voleybol to'pini ikki qo'llab yuqoridan qabul qilib olish uncha kuchli kelmayotgan to'plarga nisbatan qo'llaniladi, shuningdek boshqa usullardan foydalanish noqulay bo'lganda ham shunday qilinadi.

Murakkab hujum kombinatsiyalarini tashkil qilishda to'p baland berilganda yoki to'pning uchish vaqtini kamaytirish maqsadida sakrab to'p uzatish usulidan foydalaniladi, bu holatda qo'llar bosh ustidan birmuncha baland ko'tariladi va qo'llarning faol ishlashi hisobiga sakrashning yuqori nuqtasidan to'p uzatiladi.

12-ilova

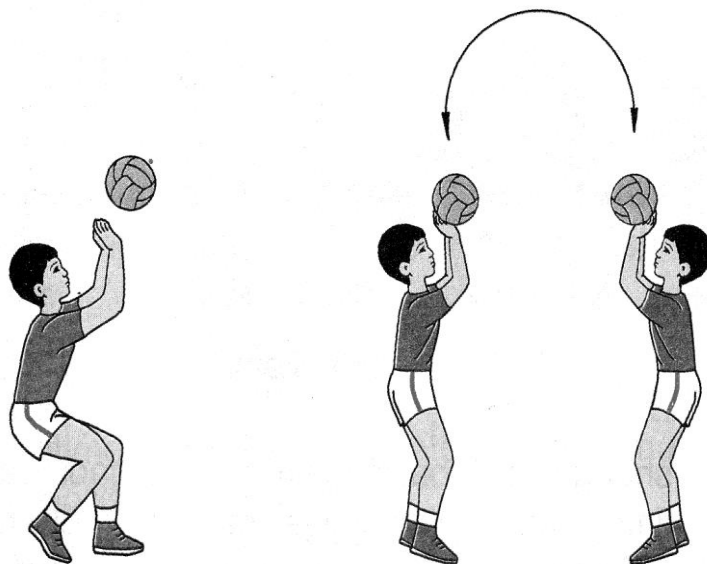
To'pni ikki qo'lda pastdan uzatish va qabul qilish texnikasini takomillashtirish.

Pastdan to'pni uzatish.



13-ilova

Ikki kishilab uzatishlar.



Himoyaning bu texnik usuli, raqibning hujumidan so'ng, o'yinda to'pni to'xtatish imkonini beradi. Zamonaviy voleybolida to'pni ikki qo'llab pastdan qabul qilib olish, asosiy usul hisoblanadi. To'pi bu usulda qabul qilayotganda, gavda tik yoki biroz oldinga egilgan, to'g'ri qo'llar oldinga–pastga tushirilgan, tirsaklar o'zaro yaqinlashtirilgan, kaftlar esa birga bo'ladi. To'p bilaklarda qo'l panjalari yaqinadi qabul qilinadi.

14-ilova

Venna Diagrammasi.

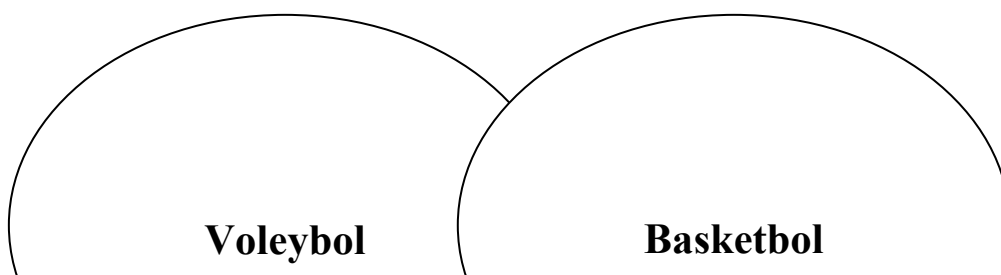
(ingliz faylasufi Djon Venna nomi bilan atalgan)

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 imkonini beradi.

Metodni amalga oshirish tartibi:

- Talabalar 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 talabalar to'rt kishidan iborat kichik guruhlariga birlashtiriladi va har bir juftlik o'z tahlili bilan guruh a'zolarini tanishtiradilar;
- Juftliklarning tahlili eshitilgach, ular birgalashib, ko'rib chiqilayotgan muammo yohud tushunchalarning umumiy jihatlarini (yoki farqli) izlab topadilar, umumlashtiradilar va doirachalarning kesishgan qismiga yozadilar;
- Yakuniy bosqichda o'qituvchi barcha guruhlarining taqdimotini o'tkazadi va umumiy xulosani shakllantiradi.

Ven Diagramasi asosida voleybol va basketbol tushunchalari umumiy hamda farqlovchi mazmunini qiyosiy tahlil qiling?



Chidamlilik jismoniy sifatini oshirish mashqlari mustaqil ta'limga tayyorgarlik ko'rish.

12 daqiqa sekin yugurish;

- Arqonchada 3-4 daqiqa mobaynida, 3-4 marotaba bir joyda turib va harakatlanib sakrash;

- 100 m masofaga 4-5 marotaba takror yugurish, 3-5 daqiqa mobaynida imkoniyat ko'targancha yugurish, 1 va 2 km li masofaga jadal poyga yugurish. 500 metr masofaga erkin poyga, 60 m masofaga 4-6 marotaba tez yugurish. 200-400 m lik masofaga estafeta yugurish.

AMALIY MASHG'ULOTINING TA'LIM TEXNOLOGIYASI

1.4-Mavzu	Baland start texnikasi. Jismoniy sifatlar (chidamlilik)ni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar. Sport o'yinlari texnika va taktikasi (basketbol).
-----------	---

1.1. Ta'lim berish texnologiyasining modeli

Mashg'ulot vaqti- 6 soat	Talabalar soni: 30 ta gacha
Mashg'ulot shakli	Amaliy
Dars rejasi:	1. Baland start va o'rta masofaga yugurish texnikasi to'g'risida tushuncha berish. 2. Baland startda turish qoidasi va chidamlilikni rivojlantirish mashqlarini bajartirish. 3. Basketbol o'yini elementlarini bajarishni o'rgatish. 4. Talabalardan 500 m, 1000 m yugurish me'yorini qabul qilish.
O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarda chidamlilik, tezkorlik, kuchlilik jismoniy sifatlarini rivojlantirish va basketbol o'yini elementlarini takomillashtirish.	
Pedagogik vazifalar: • Baland start va o'rta masofaga yugurish texnikasi to'g'risida tushuncha berish;	O'quv faoliyati natijalari: • Talabalar baland start va o'rta masofaga yugurish texnikasi to'g'risida tushunchaga ega bo'lish.

• Baland startda turish qoidasi va chidamlilikni rivojlantirish mashqlarini bajaritirish; • Basketbol o'yini elementlarini bajarishni o'rgatish; • Talabalardan 500 m, 1000 m yugurish me'yorini qabul qilish;	• Baland startda turish qoidasi va chidamlilikni rivojlantirish mashqlarini bajarish. • Basketbol o'yini elementlarini bajarishni o'rganish. • Talabalar 500 m, 1000 m yugurish me'yorini topshirish.
Ta'lim berish usullari	Ko'rsatish, suhbat, o'rgatish "T-sxema" metodi.
Ta'lim berish shakllari	Ommaviy, juft bo'lib, yakka.
Ta'lim berish vositalari	Yengil atletika maydoni va basketbol maydoni, to'plar, sekundomer, hushtak, jismoniy madaniyat fanidan o'quv-uslubiy majmua.
Ta'lim berish sharoiti	Sport anjomlari bilan ta'minlangan, o'rgatish usullarini qo'llash mumkin bo'lgan yengil atletika va basketbol maydoni.
Monitoring va baholash	Vazifalarni ko'rsatishiga qarab, belgilangan me'yorni bajarishi va ko'rsatgan natijasiga qarab baholanadi.

Darsning texnologik xaritasi.

Ish bosqichlari va vaqti-6 soatga	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchilar
1-bosqich Kirish (15daqqa)	1.1. Amaliy mashg'ulotning mavzusi, rejasini e'lon qiladi, o'quv mashg'ulotining maqsadi va o'quv faoliyat natijalarini tushuntiradi (1-ilova).	1.1. Tinglaydilar
	1.2. Mashg'ulotni o'tkazish shakli va mezonlarini e'lon qiladi .	1.2. Tinglaydilar
2-bosqich Tayyorgarlik (45 daqiqa)	2.1. Baland start va o'rta masofaga yugurish texnikasi to'g'risida tushuncha berish (2-ilova). 2.2. Saf mashqlari (3-ilova). 2.3. Yugurish mashqlari bajariladi (4-ilova). 2.4. Umumrivojlantiruvchi mashqlar bajariraladi (5-ilova).	2.1. Tinglaydilar 2.2. Bajaradi 2.3. Bajaradi 2.4. Kuzatadi va bajaradi

3-bosqich Asosiy (150 daqiqa)	3.1. Baland startda turish qoidasi va chidamlilikni rivojlantirish mashqlarini bajarish (6-ilova). 3.2. Basketbol o'yini elementlarini bajarishni o'rgatish; -basketbolida o'yinchining harakatlari va aldamchi harakatlar texnikasi (7-ilova); -to'p bilan aldamchi harakatlar texnikasini bajarish (8-ilova); 3.3. Talabalardan 500m va 1000m yugurish me'yorini qabul qilish. 3.4. "T-sxema" metodi (9-ilova).	3.1. Kuzatadi bajaradi 3.2. Kuzatadi va bajaradi 3.3 Bajaradi 3.4. Fikr beradi bajaradi.
4-bosqich Yakuniy (30 daqiqa)	4.1. Mavzu bo'yicha umumiy xulosa qilinadi.	4.1. Tinglaydi
	4.2. Talabalar baholar natijalari e'lon qilinadi;	4.2. Tinglaydi
	4.3. Navbatdagi mashg'ulotda ko'riladigan mavzuni e'lon qiladi va tezlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish mashqlar mustaqil ta'limga tayyorgarlik ko'rishlarini so'raydi (10-ilova).	4.3. Tinglaydi Mustaqil ta'limga tayyorgarlik ko'radi.

1-ilova Baland startda turish qoidasi va chidamlilikni rivojlantirish mashqlarini bajarish; Sport o'yinlari texnika va taktikasi (basketbol). Reja: 1. Baland start va o'rta masofaga yugurish texnikasi to'g'risida tushuncha berish. 2. Baland startda turish qoidasi va chidamlilikni rivojlantirish mashqlarini bajarish. 3. Basketbol o'yini elementlarini bajarishni o'rgatish. 4. Talabalardan 500 m, 1000 m yugurish me'yorini qabul qilish. O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarda chidamlilik, tezkorlik, kuchlilik jismoniy sifatlarini rivojlantirish va basketbol o'yini elementlarini takomillashtirish. O'quv faoliyati natijalari: Talabalar baland start va o'rta masofaga yugurish texnikasi to'g'risida tushunchaga ega bo'lish, baland startda turish qoidasi va chidamlilikni rivojlantirish mashqlarini bajarish, basketbol o'yini elementlarini bajarishni o'rganish, talabalar 500 m, 1000 m yugurish me'yorini topshirish.	
--	--

2-ilova O'rta masofaga yugurish texnikasini takomillashtirish to'g'risida tushuncha berish. Kross yugurish yuqori startdan boshlanadi. "Start" komandasi berilgach, sportchi start chizig'iga chiqadi, kuchliroq bo'lgan oyog'ini oldinga qo'yadi, start start chizig'ini bosmaydi, boshqa oyog'ini oyoq kaftida orqaga qo'yadi. Gavda tik turadi, qo'llar erkin holatda osilib turadi, bosh to'g'ri turadi. "Diqqat" komandasi berilishi bilan har ikkala oyoq bukiladi, tana og'irligi oldingi turgan oyoqqa tushadi. Qo'llar tirsakdan bukilgan va bittasi oldinga uzatilgan bo'ladi. "Marsh" komandasi berilishi bilan yuguruvchi oyog'ini yerdan keskin uzib, tegishli tezlik olish uchun tezroq harakat qiladi. U masofani yengil va erkin bosib o'tishga, harakatlari tabiiy bo'lishiga erishishi lozim.

Kross tayyorgarligi bo'yicha asosiy topshiriqni bajarishga kirishgunga qadar tana a'zolariga tushadigan og'irlikka tayyorlanish kerak. Buning uchun, umumiy tarzda, dastlab yurish, yengil yugurish, oddiy sakrash, egilish, qo'llarni u yoq-bu yoqqa siltash, gavgani turli tomonga aylantirish, oyog'larni siltash orqali paylar va bo'g'inlar harakatini tezlatish, yirik mushaklar guruhini mustahkamlash uchun o'tirgan holda sakrash mashqlari bajarilishi lozim. So'ngra ketma-ket (bir, ikki oyoqda) sakrashlar va asta yugurish (1-3 daqiqa) bajariladi.

Kross tayyorgarligi mashg'ulotlarida qizlar va o'g'illar bolalar alohida guruh bo'lib yuguradilar va ularga beriladigan topshiriqlar ham turlicha bo'ladi.

3-ilova

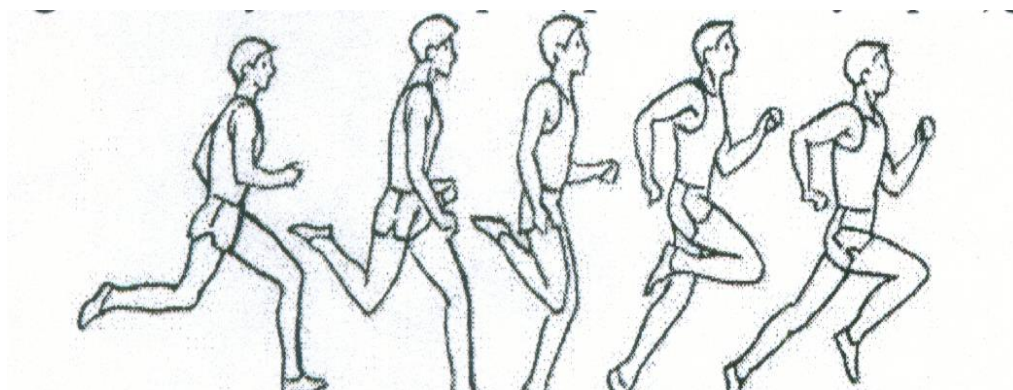
Saf mashqlari



Bir kolonnadan ikki kolonnaga saf tortish

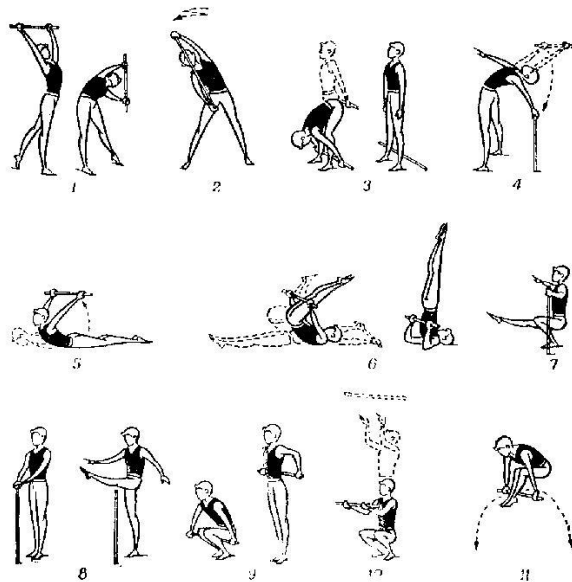
4-ilova

Yugurish texnikasi.



5-ilova

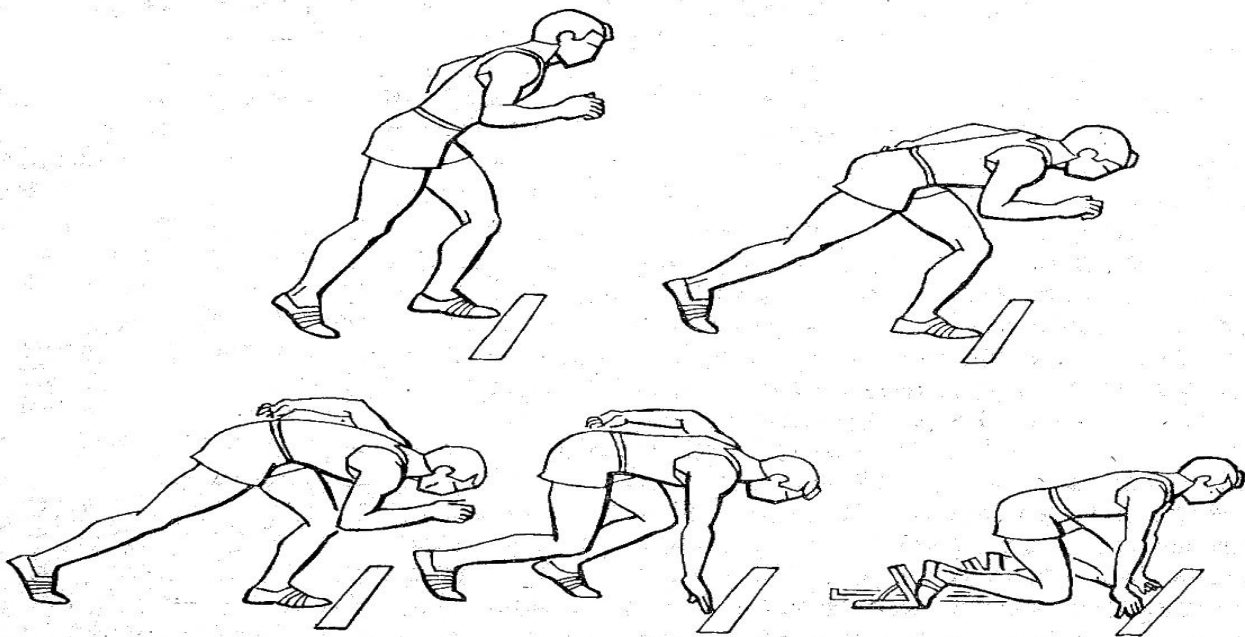
Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.



Umumrivojlantiruvchi mashqlar deb, turli yoʻnalishlarda har xil muskul zoʻriqishi bilan turli tezlikda bajariladigan qoʻllar, oyoqlar, gavda va bosh harakatlariga aytiladi. Ularning maqsadi-talabalarni yanada murakkab harakat faoliyatiga tayyorlashdir. Umumrivojlantiruvchi mashqlar buyumlarsiz va buyumlar bilan, har xil gimnastika snaryadlarida, shuningdek, oʻzaro yordam, bilan (ikkovlashib, uchovlashib) bajariladi.

6-ilova

Baland va past startdan chiqish qoidasini takomillashtirish.



1-km ga kross yugurish butun tanaga ijobiy taʼsir koʻrsatuvchi, juda yaxshi sogʻlomlashtirish vositasi hisoblanadi. Krossga, dastlab, bir maromda yugurish bilan oʻrgatiladi. Muayyan masofaga yugurish maromini egallash uchun (qanday tezlik bilan yugurishni) kross yugurishning birinchi mashgʻulotlaridan boshlab mashq qilinadi.

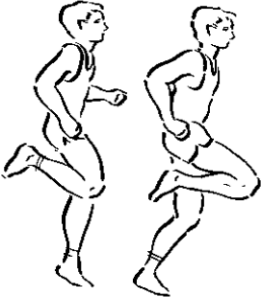
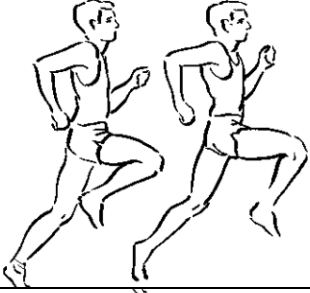
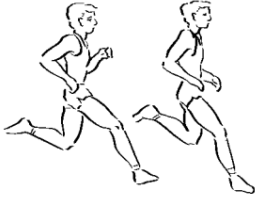
200 m gacha boʻlgan masofaga sekin yugurish. 500 va 1000 m masofalargi jadal poyga.

5-7 daqiqa mobaynida sekin yugurish. 500 m masofaga oʻrtacha yurish bilan poyga.

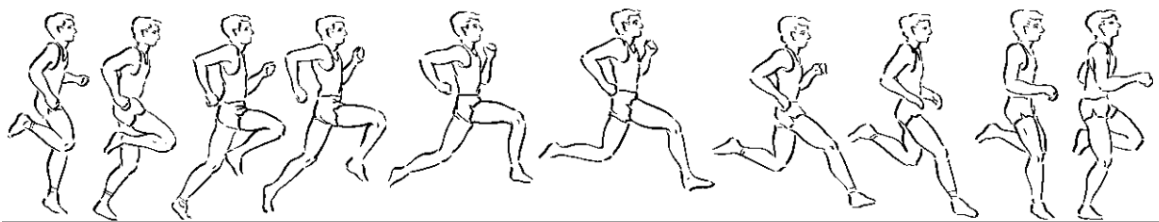
Qadamlarni yonma-yon qoʻyib yurishni 4 daqiqalik bir maromda sekin yugurish bilan navbatlashtirish. 500 m masofaga erkin poyga, 60 metr masofaga 4-6 marotaba tez yugurish.

Chidamlilik jismoniy sifatini rivojlantirish uchun maxsus mashqlar.

- 12 daqiqa sekin yugurish;
- arqonchada 3-4 daqiqa mobaynida, 3-4 marotaba bir joyda turib va harakatlanib sakrash;
- 100 metr masofaga 4-5 marotaba takror yugurish, 3-5 daqiqa mobaynida imkoniyat ko'targancha yugurish, 1 va 2 km li masofaga jadal poyga yugurish.
- 500 metr masofaga erkin poyga yugurish, 60 m masofaga 4-6 marotaba tez yugurish.
- 200-400 m lik masofaga estafeta yugurish.

Югуриш	Фаза	Кузатув
	Кўтарилиш	Гавдани тик қилиб югуриш-товонда югур Доимо Елкалар бўшашган ҳолатда
	Силжиш	Гавдани тик тутиб югуриш Яхшиси 90 градусли бурчакда тирсак ва тиззада бажарилади
	Тўхтовсиз кўтарилиш	Гавдани тик тутиб югурамыз. Тиззани баланд кўтарамиз ва олдинги сон қисмига оғирликни туширамыз
	Тўхтовсиз кўтарилиш	Гавдани тик тутиб югурамыз Ҳаракатланиш учун панжамиз оёқ ортига ҳаракатланади
	Кўтарилиш	Гавдани тик тутиб югурамыз. 1 расмдаги қоидалар фақат қарама-қарши оёқда бажарамиз. Доимо гавдани тепа қисмини бўшаштириб югуриш доимо муҳимдир(бош, бўйин,билаклар);

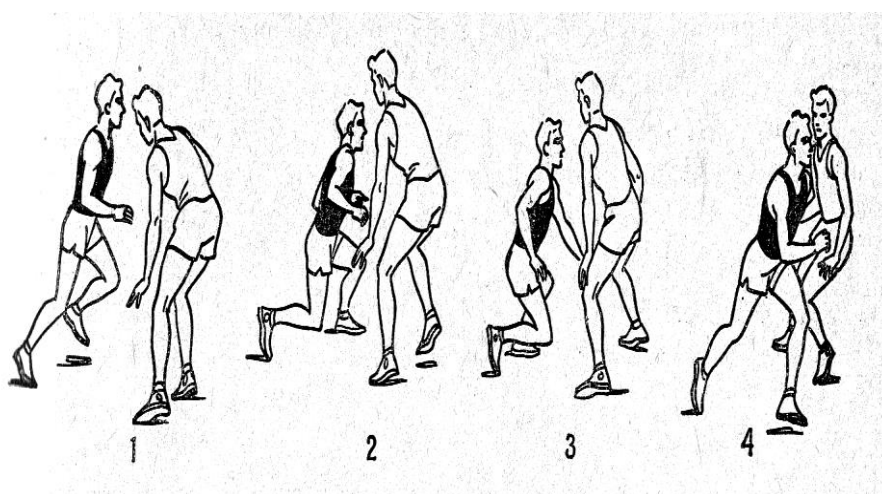
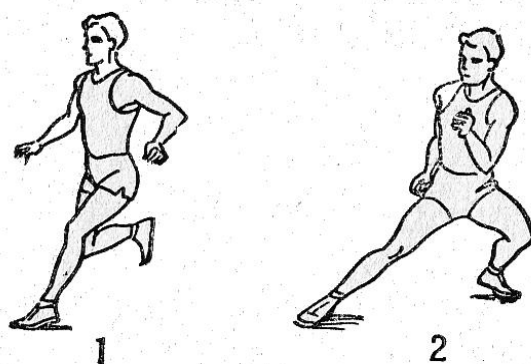
Ён томондан кўриниш



3

7-ilova

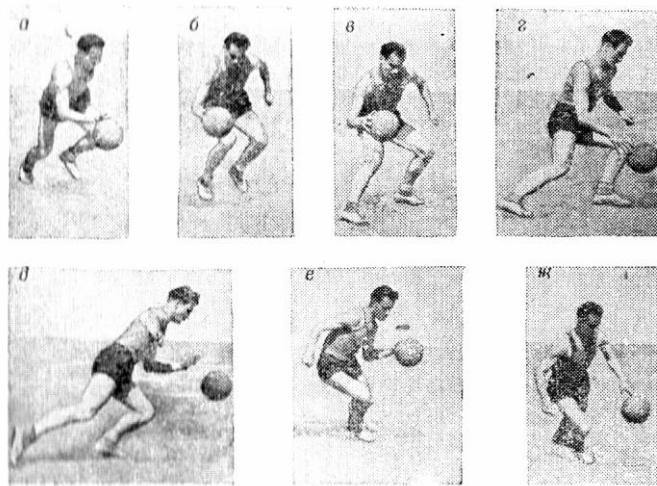
Basketbol o'yini elementlarini bajarishni takomillashtirish.
Basketbolda o'yinchining harakatlari va aldamchi harakatlar texnikasi



8-ilova

To'p bilan aldamchi harakatlar texnikasi takomillashtirish.

³ Brad McStravick. Athletics. London, The Royal Navy, 1999.p6



To'pni bir qo'l bilan yerga to'xtamasdan urib yurish, yugurish usuli o'ziga xos texnikaga ega. Bu usul qo'lida to'pi bor basketbolchining harakat qilishida qo'llaniladigan asosiy texnikasi hisoblanadi. To'pni yerga urib yurish texnikasi shundan iboratki, basketbolchi maydondan sapchib-sakrab chiqayotgan to'pni keng yoyilgan barmoqlari bilan kaft silkitib yana qayta yerga uradi. Ammo to'pning ustidan shapillatib urmaslik lozim.

9-ilova

“T-sxema”

Metodning maqsadi: Mazkur metod biror tushuncha, yoki mavzu bo'yicha o'rganilgan axborotlar tizimini qiyosiy tahlil etish, solishtirish, mustaqil munosabatni shakllantirishga imkoniyat yaratish maqsadida qo'llaniladi.

Bunda ta'lim oluvchi shaxsidagi:

- Mustaqil va ijodiy fikrlash;
- Axborotlar tizimini tahlil etish;
- O'z pozitsiyasida qat'iy turish;
- O'z-o'zini nazorat qilish va baholash;
- Muloqotchanlik va o'zgalar fikriga hurmat;
- Jamoada ishlash ko'nikmalari rivojlanadi.

Metodni amalga oshirish tartibi:

- O'qituvchi o'quvchilarni miqdor jihatdan teng guruhlariga ajratadi;
- O'quvchilarni trening o'tkazishga qo'yilgan talablar va bajarilishi zarur bo'lgan topshiriq shartlari bilan tanishtiradi;
- Tarqatmalar (ilovadagi) o'quvchilar guruhiga beriladi va taklif etilgan sxema asosida qatnashchilar tushunchaga yoki muammoga nisbatan o'zining mustaqil fikrini bildiradi;
- Bildirilgan fikrlar ijobiy va salbiy yo'nalishga ajratilib, kerakli ustunchalarga yoziladi;
- Belgilangan vaqt (10-15 daqiqa) yakuniga yetgach, barcha guruhlarining fasilitatorlari yordamida prezentatsiya tashkil etiladi;
- Barcha guruhlarining yakuniy xulosalari o'qib eshittirilganidan so'ng, trener-o'qituvchi guruhlar ishini baholaydi va qo'shimcha to'ldirishlarni kiritadi.

Kutiladigan natija: O'quvchilar mavzu yuzasidan zaruriy bilimlarni o'zlashtiradi, mustahkamlaydi, mavzuning mohiyati haqida aniq tasavvurga ega bo'ladi va shaxsiy munosabati shakllanadi.

Namuna. Mavzu: Basketbol o'yini texnika va taktikasi o'ziga xos xususiyatlari.

Ijobiy tomonlari	Kamchiliklar

Xulosa

10-ilova

Chidamlilikni va kuchlilikni rivojlantirish mustaqil ta'limga tayyorgarlik ko'rish. Brusda gimnastik mashqlar bajarish. Qo'llarni cho'kayotgan holatdagi kabi birin-ketin harakatlantirish. So'ngra dastlabki holatga qaytish;

Yerga tayanib yotgan holatdan qo'llarni bukish va yozish. Buyumlarsiz bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish. 12 daqiqa sekin yugurish. Arqonchada 3-4 daqiqa mobaynida, 3-4 marotaba bir joyda turib va xarakatlanib sakrash.

Yerga tayanib yotgan holatdan qo'llarni bukish va yozish. Buyumlarsiz bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish. Arqonchada 3 daqiqa davomida sakrash. 12 daqiqa sekin yugurish. 100 metr masofaga 4-5 marotaba takror yugurish, 3-5 daqiqa mobaynida imkoniyat ko'targancha yugurish, 1 va 2 km li masofaga jadal poyga yugurish.

AMALIY MASHG'ULOTINING TA'LIM TEXNOLOGIYASI

1.5-Mavzu	Kuchlilikni rivojlantirish. Harakatli o'yinlar.
-----------	---

1.1.Ta'lim berish texnologiyasining modeli.

Mashg'ulot vaqti-6soat	Talabalar soni: 30 gacha
Mashg'ulot shakli	Amaliy

Dars rejasi:	1. Kuchlilik va uni rivojlantirish to'g'risida tushuncha berish. 2. Kuchlilikni rivojlantirishga oid mashqlarni bajartirish. 3. Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish.
O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarda kuchlilik-chaqqonlikni rivojlantirish va harakatli o'yinlarni o'tkazish.	
Pedagogik vazifalar: • Talabalarga kuchlilik va uni rivojlantirish to'g'risida tushuncha berish; • Kuchlilikni rivojlantirishga oid mashqlarni bajartirish; • Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish.	O'quv faoliyati natijalari: • Talabalar kuchlilik va uni rivojlantirish to'g'risida tushunchaga ega bo'lishi; • Kuchlilikni rivojlantirishga oid mashqlarni bajarish; • Harakatli o'yinlarni tashkil qilinadi va o'tkaziladi.
Ta'lim berish usullari	Ko'rsatish, suhbat, o'rgatish Keys-stadi metodi
Ta'lim berish shakllari	Ommaviy, juft bo'lib, yakka.
Ta'lim berish vositalari	Sport maydoni, sekundomer, hushtak, to'p jismoniy madaniyat fanidan o'quv-uslubiy majmua.
Ta'lim berish sharoiti	Sport anjomlari bilan ta'minlangan, o'rgatish usullarini qo'llash mumkin bo'lgan gimnastika zali.
Monitoring va baholash	Belgilangan me'yorni bajarishi, ko'rsatgan natijasiga qarab baholanadi.

Mashg'ulotning texnologik xaritasi.

Ish jarayonlari vaqti-6 soatga	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Talaba
1-bosqich Kirish (15 daqiqa)	1.1. Amaliy mashg'ulotning mavzusi, rejasini e'lon qiladi, o'quv mashg'ulotining maqsadi va o'quv faoliyat natijalarini tushuntiradi (1-ilova).	1.1. Tinglaydi
	1.2. Mashg'ulotni o'tkazish shakli va baholash mezonlarini e'lon qiladi.	1.2. Tinglaydi
2-bosqich Tayyorgarlik (45 daqiqa)	2.1. Talabalarga kuchlilik va uni rivojlantirish to'g'risida tushuncha berish (2-ilova). 2.2. Saf mashqlari (3-ilova). 2.3. Yugurish mashqlari bajariladi (4-ilova). 2.4. Umumrivojlantiruvchi mashqlar bajartiraladi (5-ilova).	2.1. Tinglaydi 2.2. Bajaradi 2.3. Bajaradi 2.4. Bajaradi

3-bosqich Asosiy (150 daqiqa)	3.1. Kuchlilikni rivojlantirishga oid mashqlarni bajartirish (6-ilova). 3.2. Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish; - "Tortib chiziqdan o'tkazish" o'yini (7-ilova); - "To'p uchun kurash" o'yini (8-ilova); 3.3. Innovatsion usul: Keys-stadi metodi, (9-ilova).	3.1. Kuzatadi bajaradi 3.2. Kuzatadi bajaradi 3.3. Fikr yuritadi.
4-bosqich Yakuniy (30 daqiqa)	4.1. Mavzu bo'yicha umumiy xulosa qilinadi. 4.2. Talabalarni baholash mezonlarini e'lon qilinadi 4.3. Navbatdagi mashg'ulotda ko'riladigan mavzuni e'lon qiladi va yotgan holda gavgani ko'tarish va turnikda tortilish mustaqil ta'limga tayyorgarlik ko'rishlarini so'raydi (10-ilova).	4.1. Tinglaydilar 4.2. Tinglaydilar 4.3. Tinglaydilar Mustaqil ta'limga tayyorgarlik ko'radi

1-ilova

Kuchlilikni rivojlantirish. Sport o'yinlari texnika va taktikasi (basketbol).

Reja:

1. Kuchlilik va uni rivojlantirish to'g'risida tushuncha berish.
2. Kuchlilikni rivojlantirishga oid mashqlarni bajartirish.
3. Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarda kuchlilik-chaqqonlikni rivojlantirish va harakatli o'yinlarni o'tkazish.

O'quv faoliyatining natijasi: Kuchlilik va uni rivojlantirish to'g'risida tushuncha berish, kuchlilikni rivojlantirishga oid mashqlarni bajartirish, harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish.

2-ilova

Talabalarga kuchlilik va uni rivojlantirish to'g'risida tushuncha berish.

Kuch-bu insonning tashqi qarshilikni yenga bilish yoki unga muskullarning ish faoliyati hisobiga qashi tura olish qobiliyatidir. Kuchni rivojlantirishning bizga eng ma'qul usuli, bu trenajyorlarda mashq qilishdir. Ular yordamida oyoq, yelka muskullari kuchini, sakrash kuchi, qo'l pay muskullari kuchi, ko'krak qafasi muskullari kuchi, mushak va boshqalarni rivojlantirish mumkin.

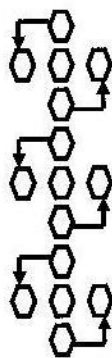
Kuch deb, jismlarning o'zaro ta'sir qilishini tavsiflovchi fizik kattalikka aytiladi, u jism harakatlanishining o'zgarishlarini belgilaydi yoki jism shaklining o'zgarishlarini belgilaydi, yoki ikkalasini ham birgalikda belgilaydi.

Kuch-vektor kattalik. Jismga ta'sir ko'rsatuvchi ikkita kuch paralelogrammasi qoidasi bo'yicha (vektorli) qo'shiladi.

Kuch-bu, odam mushagining kuchlanishlari hisobiga tashqi qarshiliklarni yengishi yoki unga qarshilik ko'rsatishdir.

3-ilova

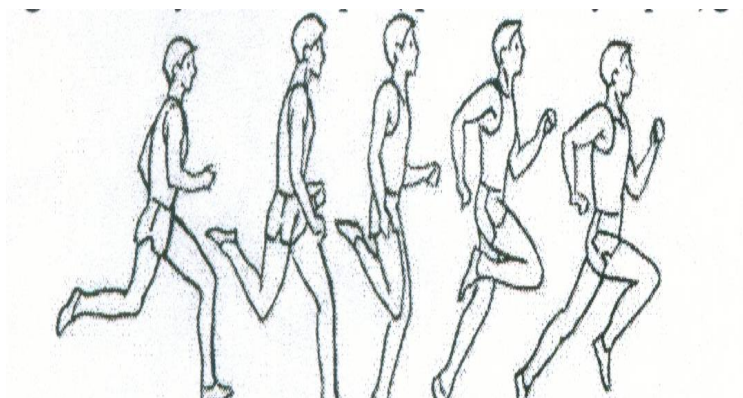
Saf mashqlari



Bir kolonnadan uch kolonnaga saf tortish

4-ilova

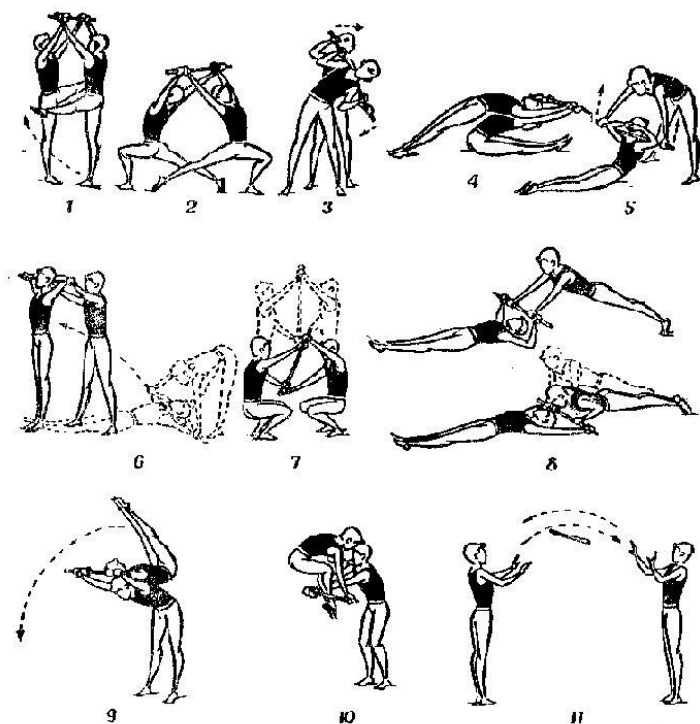
Yugurish texnikasini takomillashtirish.



Maydon bo'ylab qatorni buzmasdan, yugurish yo'lagidan chiqib ketmasdan to'g'ri yugurish. Yugurish paytida qo'llar va oyoqlarni to'g'ri ishlatish, tezlikni oshirmasdan yugurish, nafas olishga e'tibor berish.

5-ilova

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

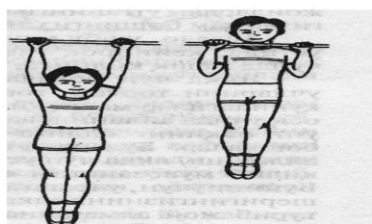


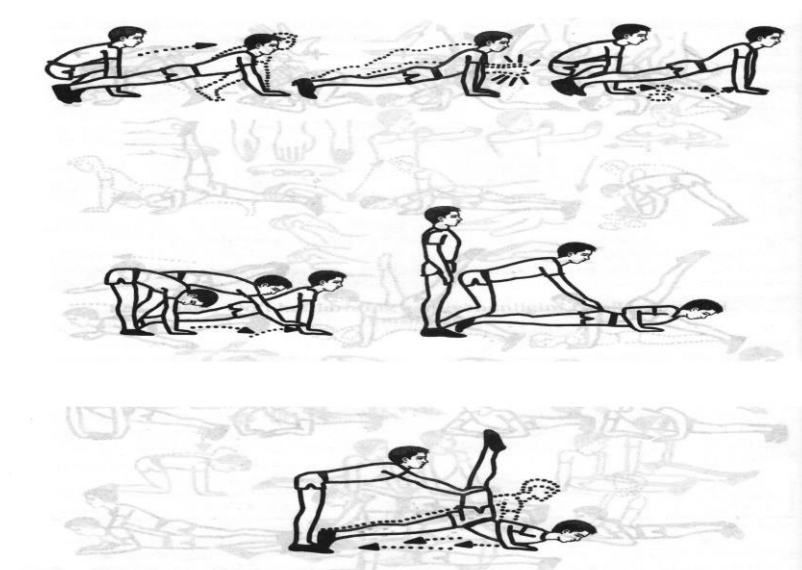
Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni umumiy metodik ko'rsatmalarga asosan bajarish. O'qituvchi ko'rsatib berishiga e'tibor berish, tushuntirgandek va ko'rsatgandek bajarish. To'g'ri bajarishga qiynalayotgan talabalarga alohida ko'rsatmalar berish.

6- ilova

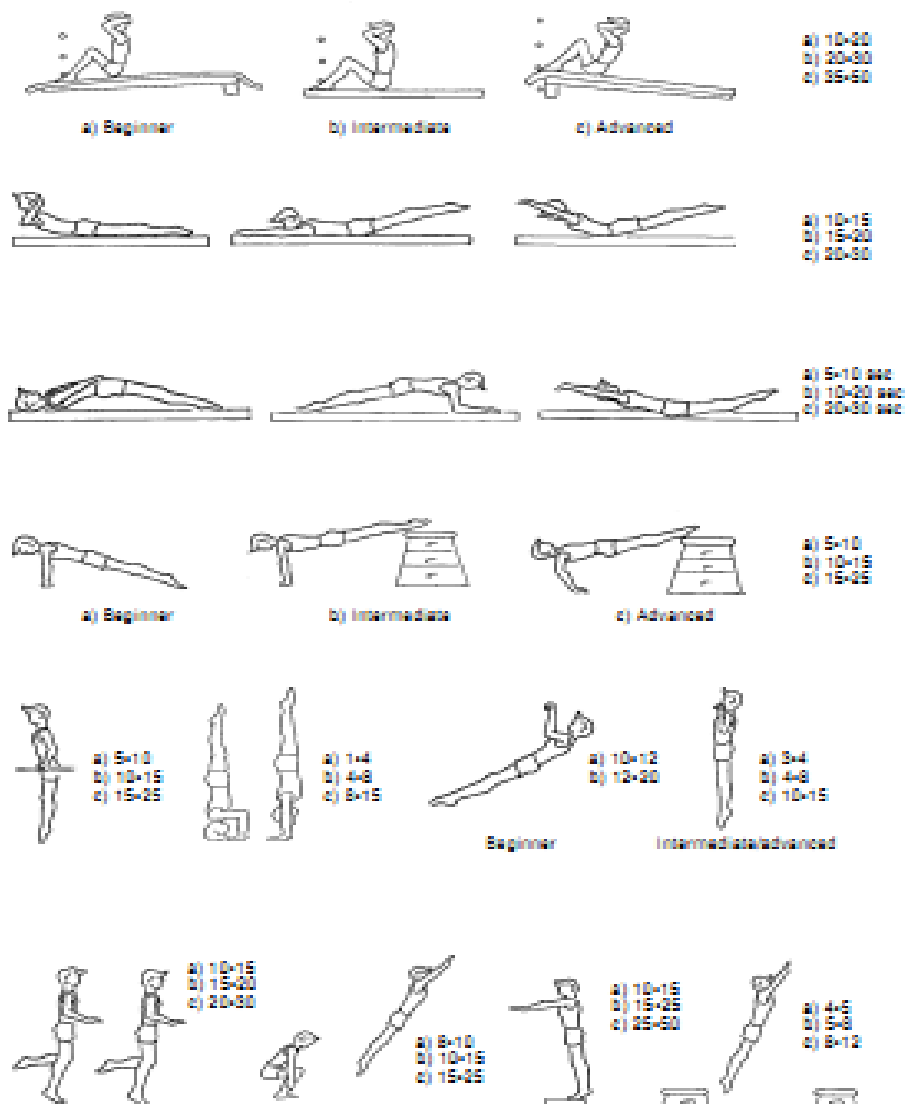
Kuchlilikni rivojlantirishga oid mashqlarni takomillashtirish.

|





Qo'llar va yelka kamarini rivojlantiruvchi qo'shimcha mashqlar. Kaft va yelkalar bilan turli harakatlar qilish. Qo'lda buyum va buyumlarsiz turli harakatlarni bajarish. Tayanib yotgan holatda qo'llarni galma-gal bukib, yelkalarni yerga tekkizish va yana avvalgi holatga qaytish. Baland turnikda tortilish. Tortilganda siltanmasdan, to'liq gavdani ko'tarish va tushirish.



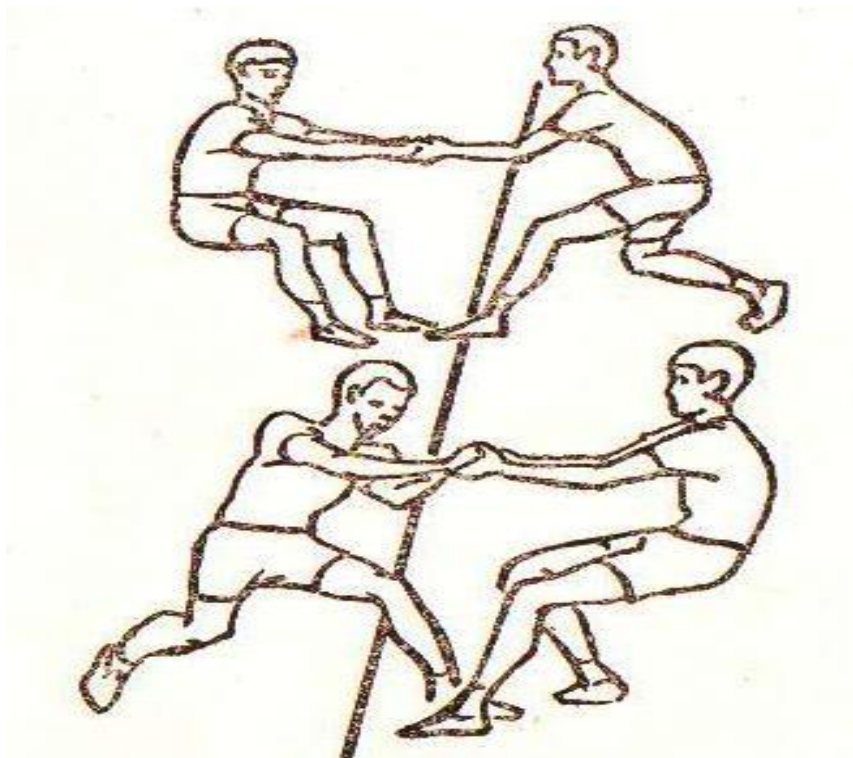
4

7-ilova

“Tortib chiziqdan o‘tkazish” o‘yini.

⁴ P.Edwards M.A. Gimnastics, London, The Royal Navy, 1999.

Ikkala
vazni



zal
o'tkaziladi.

O'yinning qoidalar.

1. O'yinchini faqat qo'ldan ushlab tortish mumkin.
2. Bittadan, juftlab, bir yo'la bir qancha o'yinchini tortib o'tkazish ham mumkin.
3. Ikkala oyog'i chiziqdan o'tkazilgan o'yinchigina tortib o'tkazilgan hisoblanadi.
4. O'yinchilarning kiyimidan, oyog'idan ushlab tortish ta'qiqlanadi.

O'yinning tavsifi.
O'ynovchilar teng ikki
komandaga bo'linadilar.
komandaga ham bo'yi va
jihatidan taxminan teng
bo'lgan o'yinchilar
kiritiladi. Maydon yoki
o'rtasidan chiziq

8-ilova

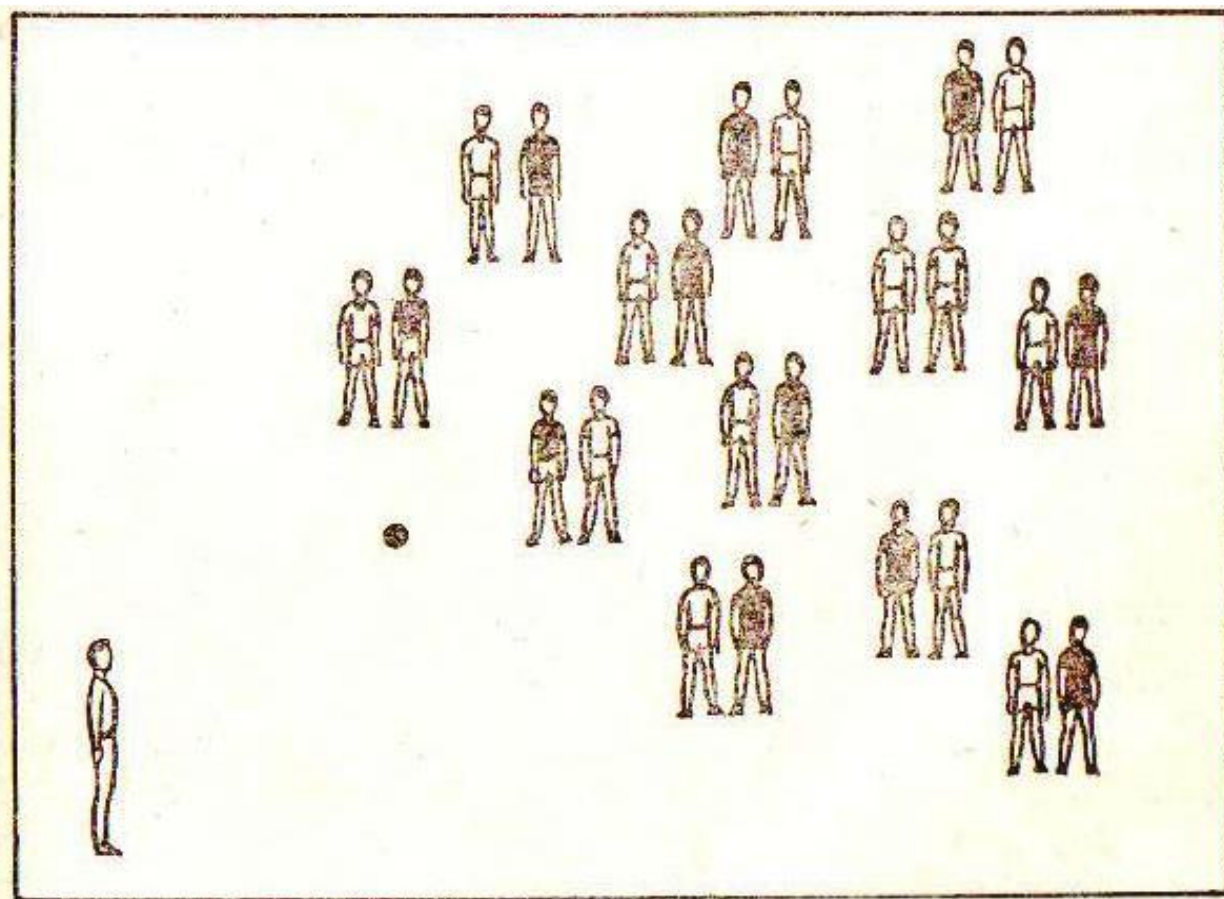
“To'p uchun kurash” o'yini.

O'yinning qoidalar.

1. To'pni qo'ldan yulib olish yaramaydi, uni faqat urib yuborish va ilib olish mumkin.
2. Agar to'p maydonchadan chetga chiqib ketsa, uni o'sha joydan raqib komandaning o'yinchisi o'yinga tashlaydi.
3. Agar to'pni birdaniga ikki o'yinchi ushlab qolsa unda hakam, hushtak chalib o'yinni to'xtatadi va to'pni talashib qolganlar o'rtasiga tashlaydi. Ularning har biri to'pni o'z o'yinchilaridan biriga urib oshirishga intiladi.
4. To'pni qo'lda ushlab maydonchada yugurib yurish mumkin emas. Uni yerga urib olib yurish kerak. Agar o'yinchi to'pni qo'lda ushlab 2 qadamdan ortiq yugursa, hakam o'yinni to'xtatadi va to'pni huddi shu joydan raqib komandaning o'yinchisi o'yinga tashlaydi.
5. Agar to'pni uzatish vaqtida raqib tomon to'pni qo'lga kiritish maqsadida qo'pollik qilsa, (to'pni qo'ldan yulib olsa, qasddan turtib yuborsa) hakam o'yinni to'xtatadi, to'pni to'p uzatayotgan komandaga beradi va uzatish hisobi davom etaveradi.

9-ilova
Keys-stadi
metodi.

Keys-stadi
(inglizcha
sase-
to'plam,
aniq
vaziyat,
stadi-
ta'lim)-
keysda
bayon
qilingan va
ta'lim
oluvchilarn
i
muammoni
ifodalash
hamda
uning



maqsadga muvofiq tarzdagi yechimi variantlarini izlashga yo'naltiradigan aniq real yoki sun'iy ravishda yaratilgan vaziyatning muammoli-vaziyatli tahlil etilishiga asoslanadigan ta'lim uslubidir.

Keys-stadi-ta'lim, axborotlar, kommunikatsiya va boshqaruvning qo'yilgan ta'lim maqsadini amalga oshirish va keysda bayon qilingan amaliy muammoli vaziyatni hal qilish jarayonida prognoz qilinadigan o'quv natijalariga kafolatli yetishishni vositali tarzda ta'minlaydigan bir tartibga keltirilgan optimal usullari va vositalari majmuidan iborat bo'lgan ta'lim texnologiyasidir.

Ta'lim jarayonida quyidagi "keys"lardan foydalanish mumkin:

Muammoli vaziyat:

O'qishga kelgan o'quvchilardan biri "Men gimnastikachiman. Yoshligimdan gimnastika bilan shug'ullanaman hatto olimpiadalarga bir necha marta qatnashganman darslarga qatnashmasam ham bo'ladi-dedi.

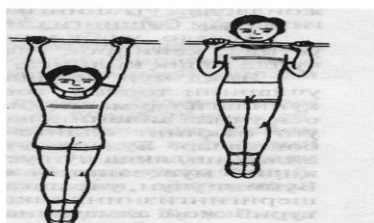
1. Shunday vaziyatda siz qanday yo'l tutasiz?
2. O'quvchining bunday harakatini qanday baholaysiz?
3. Mazkur holatga fikringiz?

Muammoli vaziyat yechimi quyidagicha bo'lishi mumkin:

Har bir o'qishning o'z usuli bor. Siz shunday katta tajribaga ega ekansiz, demak, biz, mashg'ulotlar davomida sizning tajribangiz, bilimlaringizdan foydalanishga harakat qilamiz. Bunday katta tajribaga ega inson bizga ham kerak. Mashg'ulotlardagi sizning ishtirokingiz bizni va guruh a'zolarini quvontiradi degan umiddamiz.

9-ilova

Tayanib yotgan holatdan qo'lni bukish va turnikda tortilish mustaqil ta'limga tayyorgarlikni takomillashtirish.



Turnikda tortilish. O'g'il bolalar baland turinikda qo'llarni tepadan ushlab, oyoqlarni yerga tekkizmay osiladilar, so'ng tortiladilar. Daxan turnikdan oshishi kerak. Bolalarning birontasi mashqni bajara olmasa, avval past turnikda chalqanchasiga osilgan holda, oyoqlarni yerga tayanch qilib tortilib, mashq qilish lozim.

AMALIY MASHG'ULOTINING TA'LIM TEXNOLOGIYASI

1.6-Mavzu	Tayanib yotgan holatdan qo'lni bukish. Harakatli o'yinlar gimnastik elementlari bilan. Talabalardan o'tirib turish me'yorini qabul qilish.
-----------	--

1.1. Ta'lim berish texnologiyasining modeli.

Mashg'ulot vaqti-2 soat	Talabalar soni: 30 gacha
Mashg'ulot shakli	Amaliy

Dars rejasi:	1. Talabalarga tayanib yotgan holatdan qo'lni bukish qoidasi to'g'risida tushuncha berish. 2. Gimnastik elementlari bilan harakati o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish. 3. Talabalardan o'tirib turish me'yorini qabul qilish.
O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarda kuchlilik va chidamlilik sifatlarini oshirish, harakatli o'yinlarni o'tkazish.	
Pedagogik vazifalar: • Talabalarga o'tirib turish qoidasi to'g'risida tushuncha berish; • Gimnastik elementlari bilan harakati o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish; • Talabalardan o'tirib turish me'yorini qabul qilish;	O'quv faoliyati natijalari: • Talabalar o'tirib turish qoidasi to'g'risida tushunchaga ega bo'lish; • Gimnastik elementlari bilan harakati o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish; • Talabalar o'tirib turish me'yorini topshirish;
Ta'lim berish usullari	Ko'rsatish, suhbat, o'rgatish, "Xulosalash" metodi,
Ta'lim berish shakllari	Ommaviy, juft bo'lib, yakka.
Ta'lim berish vositalari	Gimnastika zali, sport maydoni, jihozlar, sekundomer, hushtak, jismoniy madaniyat fanidan o'quv-uslubiy majmua.
Ta'lim berish sharoiti	Sport anjomlari bilan ta'minlangan, o'rgatish usullarini qo'llash mumkin bo'lgan gimnastika zali va sport maydoni.
Monitoring va baholash	Belgilangan me'yorni bajarishi, ko'rsatgan natijasiga qarab baholanadi.

Darsning texnologik xaritasi.

Ish jarayonlari vaqti-2 soatga	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Talaba
1-bosqich Kirish (5 daqiqa)	1.1. Amaliy mashg'ulotning mavzusi, rejasini e'lon qiladi, o'quv mashg'ulotining maqsadi va o'quv faoliyat natijalarini tushuntiradi (1-ilova).	1.1. Tinglaydi
	1.2. Mashg'ulotni o'tkazish shakli va baholash mezonlarini e'lon qiladi (2-jadval).	1.2. Tinglaydi
2-bosqich Tayyorgarlik (15 daqiqa)	2.1. Talabalarga o'tirib turish qoidasi to'g'risida tushuncha berish (3-ilova). 2.2. Saf mashqlari (4-ilova). 2.3. Yugurish mashqlari bajariladi (5-ilova). 2.4. Umumrivojlantiruvchi mashqlar bajartiraladi (6-ilova).	2.1. Tinglaydi 2.2. Bajaradi 2.3. Bajaradi 2.4. Bajaradi

3-bosqich Asosiy (50 daqiqa)	3.1. Gimnastik elementlari bilan harakati o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish (7-ilova). 3.2. Talabalardan o'tirib turish me'yorini qabul qilish (2-jadval). 3.3. "Xulosalash" metodi (8-ilova).	3.1. Kuzatadi bajaradi 3.2. Kuzatadi bajaradi 3.3. Topshiriqni bajaradilar.
4-bosqich Yakuniy (10 daqiqa)	4.1. Mavzu bo'yicha umumiy xulosa qilinadi.	4.1. Tinglaydilar
	4.2. Talabalarni baholash mezonlarini e'lon qilinadi.	4.2. Tinglaydilar
	4.3. Navbatdagi mashg'ulotda ko'riladigan mavzuni e'lon qiladi va ertalabki badantarbiya mashqlar kompleksini tuzish mustaqil ta'limga tayyorgarlik ko'rishlarini so'raydi (9-ilova).	4.3. Tinglaydilar Mustaqil ta'limga tayyorgarlik ko'radi

1-ilova Tayanib yotgan holatdan qo'lni bukish. Harakatli o'yinlar. Reja: 1. Talabalarga tayanib yotgan holatdan qo'lni bukish qoidasi to'g'risida tushuncha berish. 2. Gimnastik elementlari bilan harakati o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish. 3. Talabalardan tayanib yotgan holatdan qo'lni bukish me'yorini qabul qilish. 4. Talabalardan o'tirib turish me'yorini qabul qilish. O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarda kuchlilik va chidamlilik sifatlarini oshirish, harakatli o'yinlarni o'tkazish; O'quv faoliyatining natijasi: Talabalar tayanib yotgan holatdan qo'lni bukish qoidasi to'g'risida tushunchaga ega bo'lish, gimnastik elementlari bilan harakati o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish, talabalar tayanib yotgan holatdan qo'lni bukish me'yorini topshirish.	
---	--

Baholash mezoni va ko'rsatkichlari.

Tayanib yotgan holatdan qo'lni bukish me'yorini qabul qilish.

2-jadval

Ikki oyoqda o'tirib turish (marta).	Baho	10	8	6	4	2	1
	Yigitlar: 1 daqiqa	62	60	55	50	45	40
	Qizlar: 30 soniya	32	30	25	22	20	18

Talabalarga tayanib yotgan holatdan qo'lni bukish qoidasi to'g'risida tushuncha berish.

Erkaklar ushbu me'yorni tekis polda bajarishadi. Demak, qo'llar yelka kengligida ochilgan, oyoqlar juft holatda, gavda to'g'ri yotgan holatdan tushib ko'tarilish. Gavda tushirilganda to'liq tushish, bel qismini to'g'ri ushlash.

Ayollar ushbu me'yorni bajarishda gimnastik skameykada topshiriladi. Unda skameykaga yotib tayangan holda, qo'llar yelka kengligida, bel qism tekis turgan holda, to'liq tushib ko'tarilamiz. yelkani oxirigacha tushirib, ko'tarish. Bosh qismni ko'tarib, to'g'riga qarash.

Salomatlikni mustahkamlashdagi birinchi muhim qadam-bu ertalabki badantarbiyadir. "Salomatlik-tuman boylik", deya bejiz aytilmagan. Agar mashg'ulotlardan salomaligingizga manfaat topmoq istasangiz, amalda bajariladigan qoidalarni yaxshi bilib olishingiz lozim. Masalan, oliy ta'lim talabalari uchun ertalabki badantarbiya 15-20 daqiqa atrofida davom etishi mumkin. Mashqlar majmuasini bajarishda quyidagi ketma-ketlikka rioya qilinadi:

1. Qo'lni yuqori ko'tarib, ko'krakni kerish, yelka orqaga tortilgan.
2. Qo'l muskullari va yelka mushaklari uchun mashqlar.
3. Gavda qismiga tegishli harakatlar.
4. Oyoq muskullariga ta'sir ko'rsatadigan mashqlar.
5. Yugurish yoki sakrash.
6. Nafas yo'llari bilan bog'liq mashqlarga osoyishta yurish kabi harakatlarni tavsiya etamiz.

Ertalabki badantarbiya mashg'ulotlarini dastlab buyumlarsiz, keyinroq gimnastik tayoqcha, arqon va boshqa buyumlar bilan bajarish mumkin.

Tezkor-kuchlilik sifatlarini rivojlantirish haqida tushuncha berish.

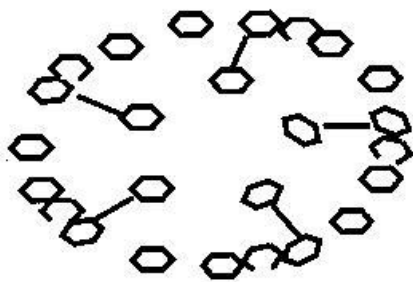
Fazoda harakatlanuvchi jismning holati qanchalik tez o'zgarishini tavsiflash uchun tezlik deb nomlangan maxsus tushuncha ishlatiladi.

Sportda tezlik to'g'risidagi masala muhim hisoblanadi. Ma'lumki, biror bir masofaga yugurish tezligi ushbu masofaning uzunligiga bog'liq. Sportchi chegaralangan vaqt ichidagina maksimal tezlikda yugurishi mumkin. Stayer yuguruvchilarning o'rtacha tezligi, odatda sprinter yuguruvchilarnikidan past bo'ladi.

Kuch deb, jismlarning o'zaro ta'sir qilishini tavsiflovchi fizik kattalikka aytiladi, u jism harakatlanishining o'zgarishlarini belgilaydi yoki jism shaklining o'zgarishlarini belgilaydi, yoki ikkalasini ham birgalikda belgilaydi.

Kuch-vektor kattalik. Jismga ta'sir ko'rsatuvchi ikkita kuch paralelogrammasi qoidasi bo'yicha (vektorli) qo'shiladi.

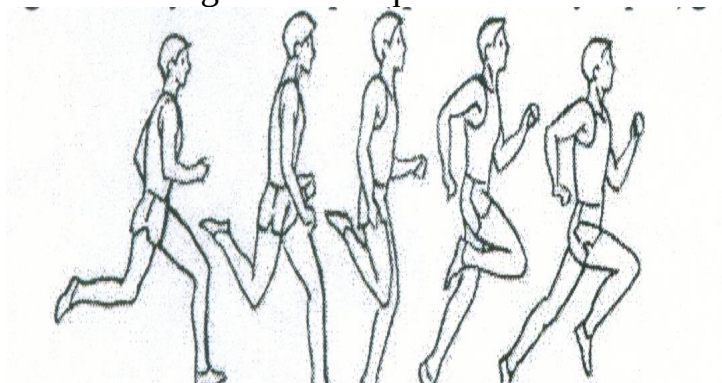
Kuch-bu, odam mushagining kuchlanishlari hisobiga tashqi qarshiliklarni yengishi yoki unga qarshilik ko'rsatishdir.



Bir aylanadan ikki aylanaga saflanish

5-ilova

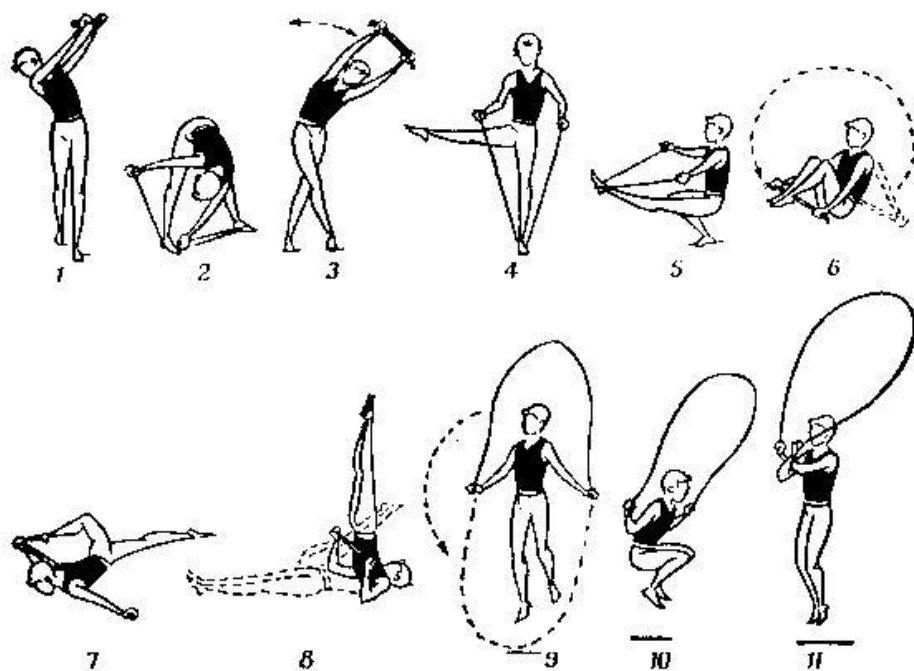
Yugurish mashqlarini takomillashtirish.



Maydon bo'ylab qatorni buzmasdan, yugurish yo'lagidan chiqib ketmasdan to'g'ri yugurish. Yugurish paytida qo'llar va oyoqlarni to'g'ri ishlatish, tezlikni oshirmasdan yugurish, nafas olishga e'tibor berish.

6-ilova

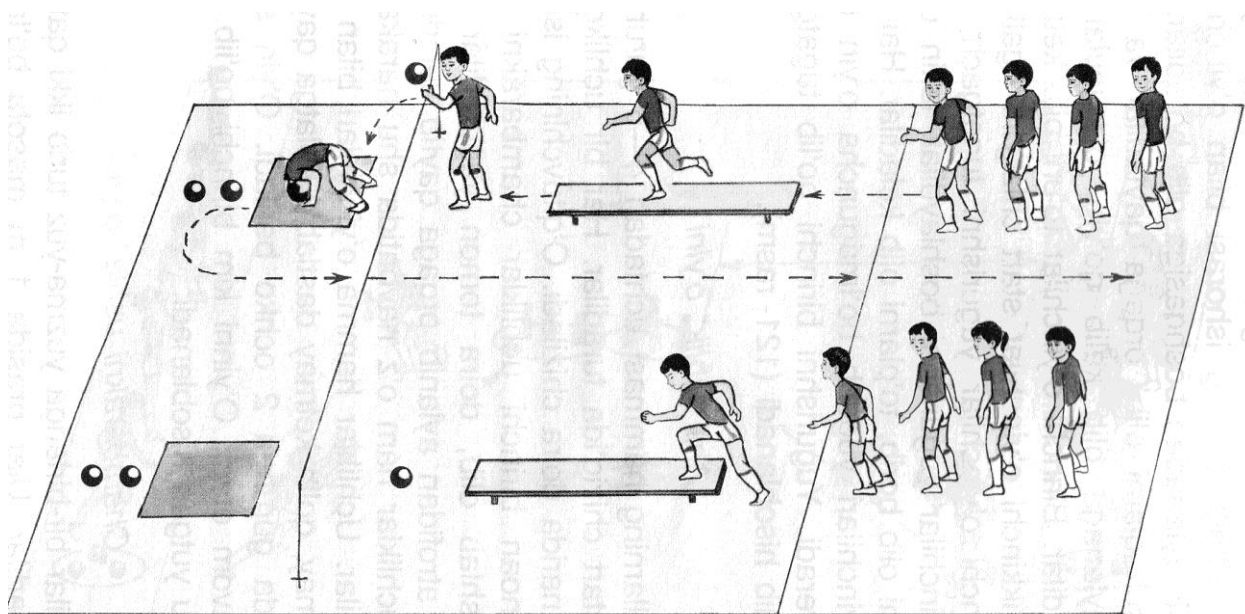
Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

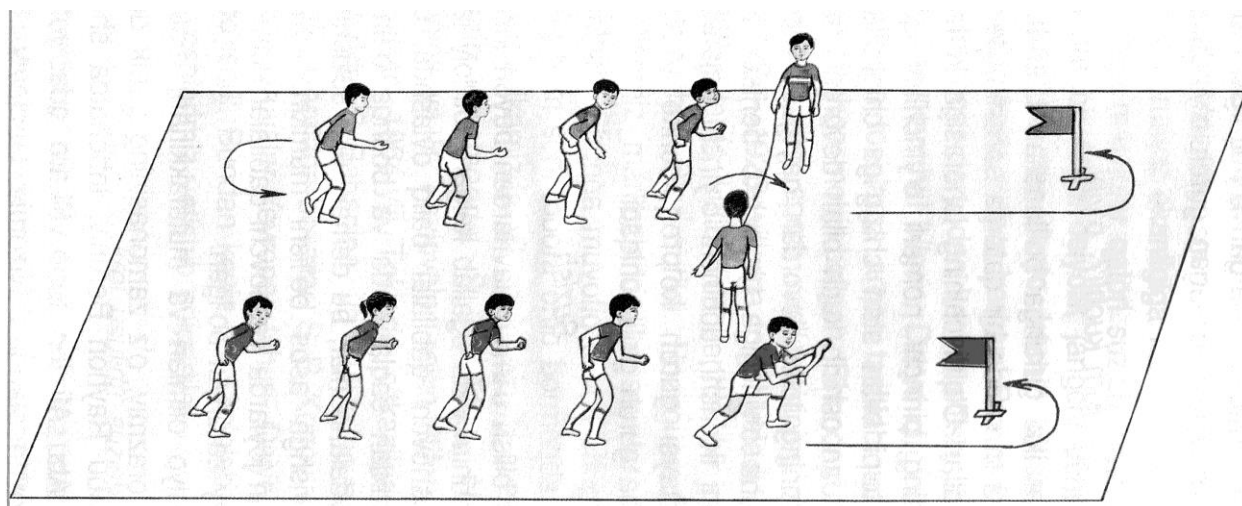
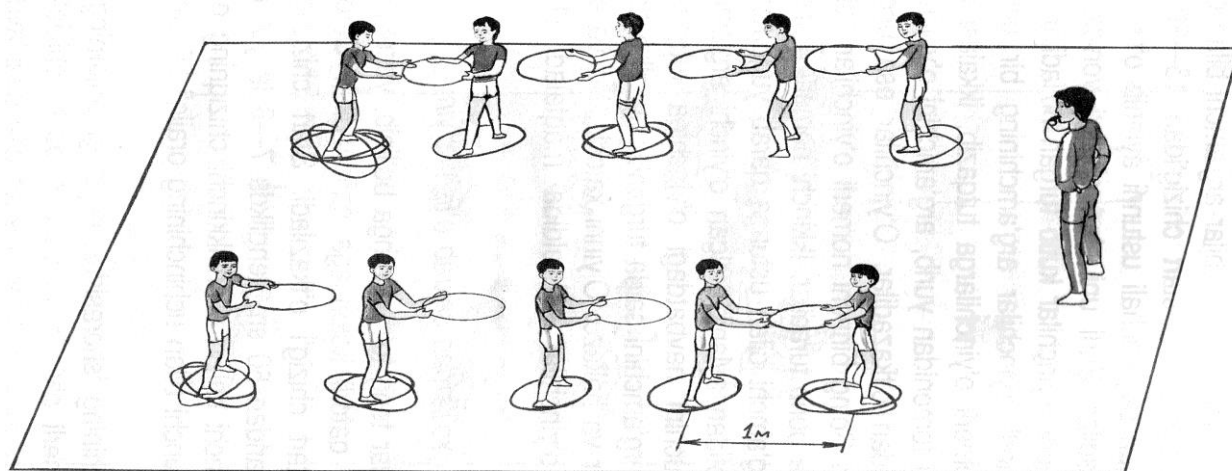
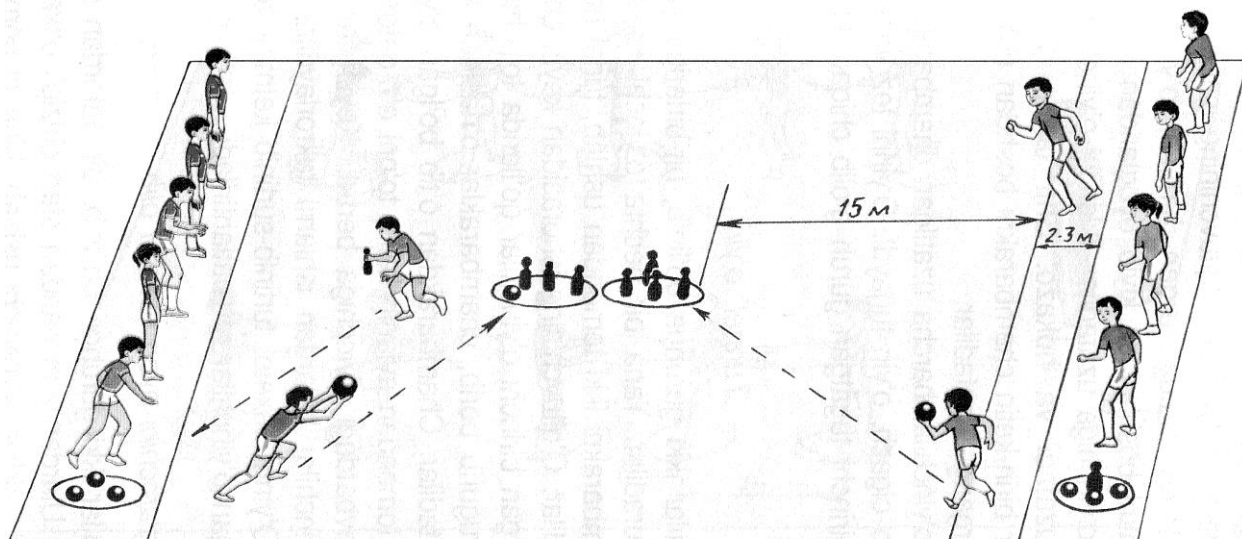


Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni umumiy metodik ko'rsatmalarga asosan bajarish. O'qituvchi ko'rsatib berishiga e'tibor berish, tushuntirgandek va ko'rsatgandek bajarish. To'g'ri bajarishga qiynalayotgan talabalarga alohida ko'rsatmalar berish.

7-ilova

Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish metodikasi.





8-ilova

“Xulosalash” metodi.

Metodning maqsadi: Mazkur metod axborotlarni mustaqil o‘zlashtirishning bir ko‘rinishi bo‘lib, uning asosini muammoli ta‘lim elementlari tashkil etadi. Bu metod orqali o‘qitishni tashkil etish murakkab va keng tarmoqli mavzularni qiyosiy o‘rganib, o‘zlashtirishda yaxshi samara beradi. U o‘quvchilardagi mustaqillik, ijodiylik, qiyosiy tahlil, mantiqiy fikrlash ko‘nikmalarini shakllantiradi.

Metodni amalga oshirish tartibi:

- Murabbiy-o'qituvchi o'quvchilarni 5-6 kishidan iborat kichik guruhlarga ajratadi; Trening maqsadi, shartlari va tartibi bilan o'quvchilarni tanishtirgach, har bir guruhga umumiy mavzuni tahlil qilinishi zarur bo'lgan qismlari tushirilgan tarqatma materiallarni tarqatadi;

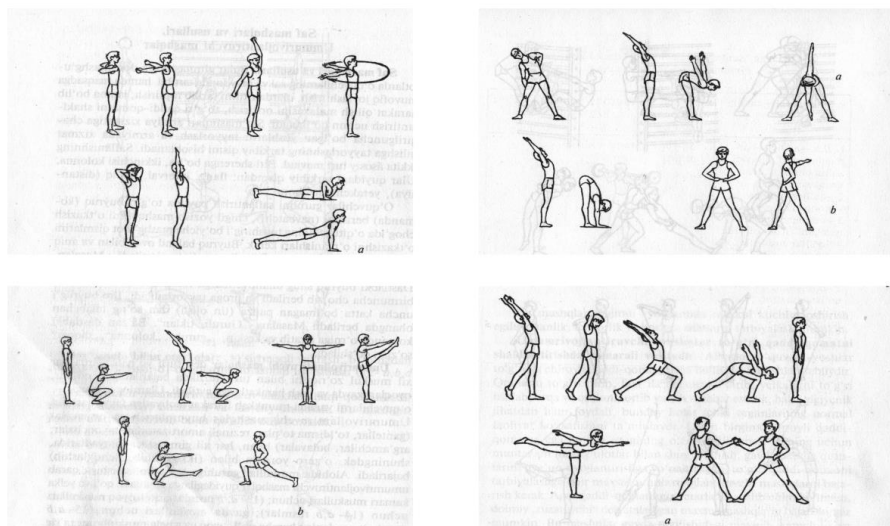
- Har bir guruh o'ziga berilgan muammoni atroflicha tahlil qilib, o'z mulohazalarini tavsiya etilayotgan sxema bo'yicha tarqatmaga yozma bayon qiladi;
- Navbatdagi bosqichda barcha guruhlar o'z taqdimotlarini o'tkazadilar. Shundan so'ng, o'qituvchi tomonidan tahlillar umumlashtiriladi, zaruriy axborotlar bilan to'ldiriladi va mavzu yakunlanadi.

Namuna. Jismoniy mashqlar xususida.

Ta'lim turlari							
Yengil atletika		Voleybol		Basketbol		Futbol	
Q	-	Q	-	Q	-	Q	-
Xulosa:							

9-ilova

Ertalabki badantarbiya mashqlar kompleksini tuzish mustaqil ta'limga tayyorgarlik ko'rish.



AMALIY MASHG'ULOTINING TA'LIM TEXNOLOGIYASI

1.7-Mavzu	Kuchlilikni rivojlantirish. Sport o'yinlari texnika va taktikasi (basketbol).
-----------	---

1.2.Ta'lim berish texnologiyasining modeli.

Mashg'ulot vaqti-6soat	Talabalar soni: 30 gacha	
Mashg'ulot shakli	Amaliy	
Dars rejasi:	1. Kuchlilik va uni rivojlantirish to'g'risida tushuncha berish. 2. Kuchlilikni rivojlantirishga oid mashqlarni bajaritirish. 3. Basketbol o'yini texnikasi va taktikasi elementlarini bajarish.	
O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarda kuchlilikni rivojlantirish va basketbol o'yini elementlarini o'rgatish.		
Pedagogik vazifalar: - Talabalarga kuchlilik va uni rivojlantirish to'g'risida tushuncha berish; - Kuchlilikni rivojlantirishga oid mashqlarni bajaritirish; - Basketbol o'yini texnikasi va taktikasi elementlarini bajaritirish;	O'quv faoliyati natijalari: - Talabalar kuchlilik va uni rivojlantirish to'g'risida tushunchaga ega bo'lishi. - Kuchlilikni rivojlantirishga oid mashqlarni bajarish. - Basketbol o'yini texnikasi va taktikasi elementlarini bajarish.	
Ta'lim berish usullari	Ko'rsatish, suhbat, o'rgatish «SWOT-tahlil» metodi.	
Ta'lim berish shakllari	Ommaviy, juft bo'lib, yakka.	
Ta'lim berish vositalari	Basketbol maydoni, sekundomer, hushtak, to'p jismoniy madaniyat fanidan o'quv-uslubiy majmua.	
Ta'lim berish sharoiti	Sport anjomlari bilan ta'minlangan, o'rgatish usullarini qo'llash mumkin bo'lgan gimnastika zali.	
Monitoring va baholash	Belgilangan me'yorni bajarishi, ko'rsatgan natijasiga qarab baholanadi.	

Darsning texnologik xaritasi.

Ish jarayonlari vaqti-6 soatga	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Talaba

1-bosqich Kirish (15 daqiqa)	1.1. Amaliy mashg'ulotning mavzusi, rejasini e'lon qiladi, o'quv mashg'ulotining maqsadi va o'quv faoliyat natijalarini tushuntiradi (1-ilova).	1.1. Tinglaydi
	1.2. Mashg'ulotni o'tkazish shakli va baholash mezonlarini e'lon qiladi.	1.2. Tinglaydi
2-bosqich Tayyorgarlik (45 daqiqa)	2.1. Talabalarga kuchlilik va uni rivojlantirish to'g'risida tushuncha berish (2-ilova).	2.1. Tinglaydi
	2.2. Saf mashqlari (3-ilova).	2.2. Bajaradi
	2.3. Yugurish mashqlari bajariladi (4-ilova).	2.3. Bajaradi
	2.4. Umumrivojlantiruvchi mashqlar bajartiriladi (5-ilova).	2.4. Bajaradi
3-bosqich Asosiy (150 daqiqa)	3.1. Kuchlilikni rivojlantirishga oid mashqlarni bajartirish (6-ilova).	3.1. Kuzatadi bajaradi
	3.2. Basketbol o'yini texnikasi va taktikasi elementlarini bajarish; - basketbol to'pini ko'krakdan uzatish texnikasi o'rgatish (7-ilova); - basketbol to'pini boshdan va yon tomonlardan uzatish texnikasi o'rgatish (8-ilova).	3.2. Kuzatadi bajaradi
	3.3. Innovatsion usul: «SWOT-tahlil» metodi (9-ilova).	3.3. Kuzatadi bajaradi.
4-bosqich Yakuniy (30 daqiqa)	4.1. Mavzu bo'yicha umumiy xulosa qilinadi.	4.1. Tinglaydilar
	4.2. Talabalarni baholash mezonlarini e'lon qilinadi.	4.2. Tinglaydilar
	4.3. Navbatdagi mashg'ulotda ko'riladigan mavzuni e'lon qiladi va yotgan holda gavdani ko'tarish va turnikda tortilish mustaqil ta'limga tayyorgarlik ko'rishlarini so'raydi (10- ilova).	4.3. Tinglaydilar Mustaqil ta'limga tayyorgarlik ko'radi

1-ilova Kuchlilikni rivojlantirish. Sport o'yinlari texnika va taktikasi (basketbol). Reja: 1. Kuchlilik va uni rivojlantirish to'g'risida tushuncha berish. 2. Kuchlilikni rivojlantirishga oid mashqlarni bajartirish. 3. Basketbol o'yini texnikasi va taktikasi elementlarini bajarish. O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarda kuchlilikni rivojlantirish va basketbol o'yini elementlarini o'rgatish. O'quv faoliyatining natijasi: Kuchlilik va uni rivojlantirish to'g'risida tushuncha berish, kuchlilikni rivojlantirishga oid mashqlarni bajartirish, basketbol o'yini texnikasi va taktikasi elementlarini bajarish;

Talabalarga kuchlilik va uni rivojlantirish to'g'risida tushuncha berish.

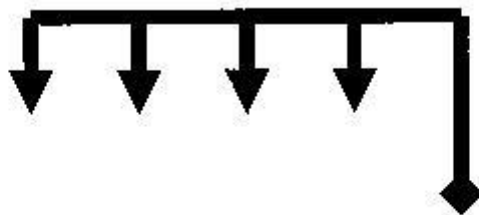
Kuch-bu insonning tashqi qarshilikni yenga bilish yoki unga muskullarning ish faoliyati hisobiga qashi tura olish qobiliyatidir. Kuchni rivojlantirishning bizga eng ma'qul usuli, bu trenajyorlarda mashq qilishdir. Ular yordamida oyoq, yelka muskullari kuchini, sakrash kuchi, qo'l pay muskullari kuchi, ko'krak qafasi muskullari kuchi, mushak va boshqalarni rivojlantirish mumkin.

Kuch deb, jismlarning o'zaro ta'sir qilishini tavsiflovchi fizik kattalikka aytiladi, u jism harakatlanishining o'zgarishlarini belgilaydi yoki jism shaklining o'zgarishlarini belgilaydi, yoki ikkalasini ham birgalikda belgilaydi.

Kuch-vektor kattalik. Jismga ta'sir ko'rsatuvchi ikkita kuch paralelogrammasi qoidasi bo'yicha (vektorli) qo'shiladi.

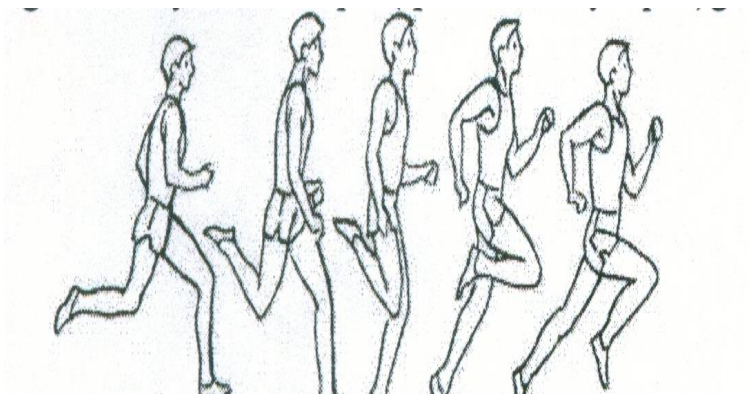
Kuch-bu, odam mushagining kuchlanishlari hisobiga tashqi qarshiliklarni yengishi yoki unga qarshilik ko'rsatishdir.

Saf mashqlari



Bir va ikki kolonnadan saf tortish (uch, to'rt, besh) xarakat davomida burilishlar.

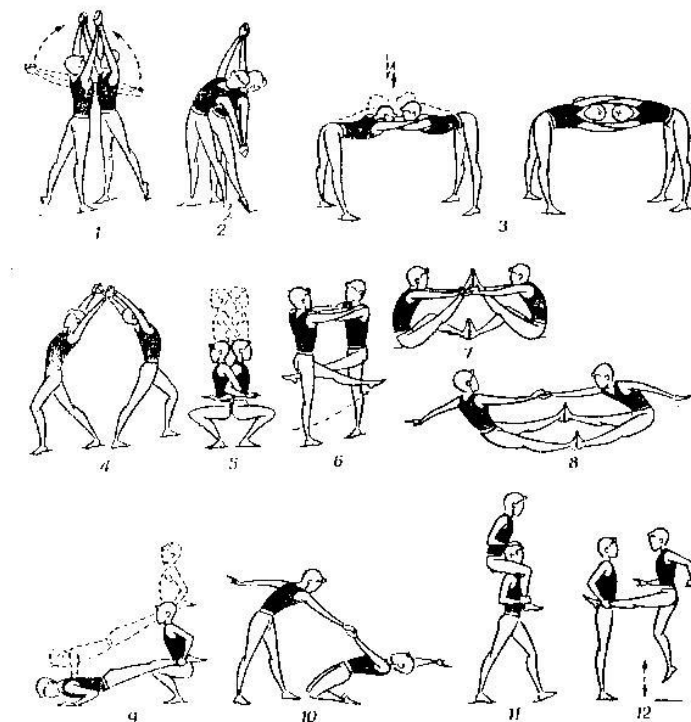
Yugurish mashqlarini takomillashtirish.



Maydon bo'ylab qatorni buzmasdan, yugurish yo'lagidan chiqib ketmasdan to'g'ri yugurish. Yugurish paytida qo'llar va oyoqlarni to'g'ri ishlatish, tezlikni oshirmasdan yugurish, nafas olishga e'tibor berish.

5-ilova

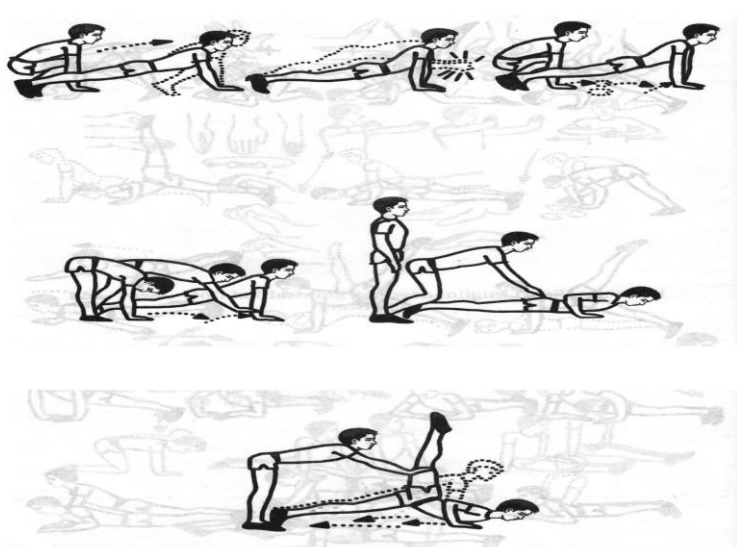
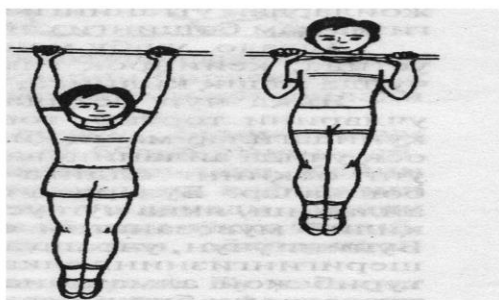
Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.



Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni umumiy metodik ko'rsatmalarga asosan bajarish. O'qituvchi ko'rsatib berishiga e'tibor berish, tushuntirgandek va ko'rsatgandek bajarish. To'g'ri bajarishga qiynalayotgan talabalarga alohida ko'rsatmalar berish.

6-ilova

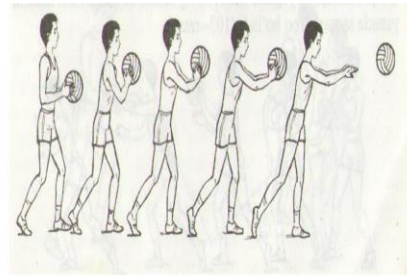
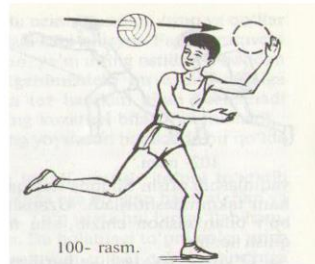
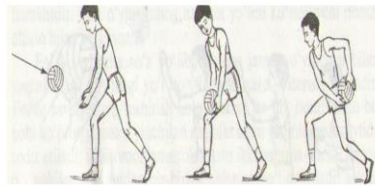
Kuchlilikni rivojlantirishga oid mashqlarni bajarish.



Qo'llar va yelka kamarini rivojlantiruvchi qo'shimcha mashqlar. Kaft va yelkalar bilan turli harakatlar qilish. Qo'lda buyum va buyumlarsiz turli harakatlarni bajarish. Tayanib yotgan holatda qo'llarni galma-gal bukib, yelkalarni yerga tekkizish va yana avvalgi holatga qaytish. Baland turnikda tortilish. Tortilganda siltanmasdan, to'liq gavdani ko'tarish va tushirish.

7-ilova

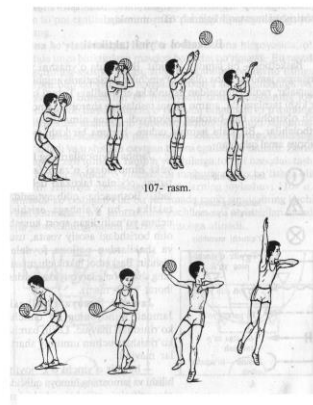
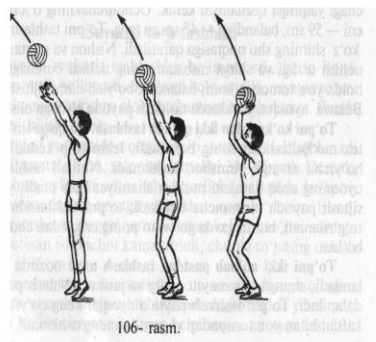
Basketbol texnikasi va taktikasi elementlarini takomillashtirish.
Basketbol to'pini ikki qo'llab ko'krakdan va pastdan uzatish texnikasi



To'pni ikki qo'llab ko'krakdan otish asosiy usullardan hisoblanib, o'yinda ko'proq shu usul qo'llaniladi. Bu usulning qulayligi shundaki, u ko'proq ikki qo'llab ko'krakdan to'p uzatishga o'xshab ketadi. Uning bajarilishi, ko'pincha, o'rta va uzoq masofaga teng.

8-ilova

Basketbol to'pini boshdan va yon tomonlardan uzatish texnikasini takomillashtirish.



To'pni bosh tomondan ikki qo'llab tashlash usuli. Bu usul bir joyda turib hamda uzoq va o'rta masofalardan sakrab hujum qilishda qo'llaniladi. Bu ham xuddi shu usul bilan to'p uzatishdek amalga oshiriladi. Lekin to'pni otish bajarilayotganda qo'llar qo'llar ko'proq bukilishi, oyoqlar tizzalardan boshlab tiklanishi va to'p panjalar bilan siltab nishonga aniq mo'ljal olib tashlanishi lozim.

9-ilova

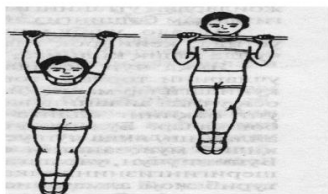
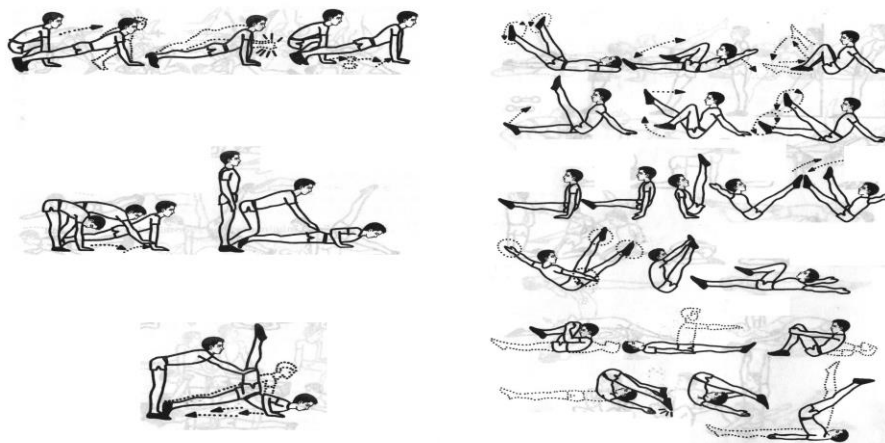
“SWOT-tahlil” metodi.

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

S – (strength) – kuchli tomonlari;
W – (weakness) – zaif, kuchsiz tomonlari;
O – (opportunity) – imkoniyatlari;
T – (threat) – to'siqlar
Mavzuga moslanadi.

10-ilova

Yotgan holda gavdani ko'tarish va turnikda tortilish mustaqil ta'limga tayyorgarlik ko'rish.



Turnikda tortilish. O'g'il bolalar baland turinikda qo'llarni tepadan ushlab, oyoqlarni yerga tekkizmay osiladilar, so'ng tortiladilar. Daxan turnikdan sshishi kerak. Bolalarning birontasi mashqni bajara olmasa, avval past turnikda chalqanchasiga osilgan holda, oyoqlarni yerga tayanch qilib tortilib, mashq qilish lozim.

AMALIY MASHG'ULOTINING TA'LIM TEXNOLOGIYASI

1.8-Mavzu

Yotgan holda gavdani ko'tarish. Ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarini bajarish. MAJT.

1.1. Ta'lim berish texnologiyasining modeli.

Mashg'ulot vaqti-2 soat	Talabalar soni: 30 gacha	
Mashg'ulot shakli	Amaliy	
Dars rejasi:	1. Talabalarga yotgan holda gavdani ko'tarish va ertalabki badantarbiya mashqlari to'g'risida tushuncha berish. 2. Ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarini bajartirish. 3. Talabalarga MAJT mashqlarini bajartirish. 4. Talabalardan yotgan holda gavdani ko'tarish me'yorini qabul qilish.	
O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning yotgan holda gavdani ko'tarish texnikasi va ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqini bajarish texnikasi haqida tushuncha berish.		
Pedagogik vazifalar: • Talabalarga yotgan holda gavdani ko'tarish va ertalabki badantarbiya mashqlari to'g'risida tushuncha berish; • Ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarini bajartirish; • Talabalarga MAJT mashqlarini bajartirish; • Talabalardan yotgan holda gavdani ko'tarish me'yorini qabul qilish;	O'quv faoliyati natijalari: • Talabalar yotgan holda gavdani ko'tarish va ertalabki badantarbiya mashqlari to'g'risida tushunchaga ega bo'lish; • Ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarini bajarish; • Talabalar MAJT mashqlarini bajarish; • Talabalar yotgan holda gavdani ko'tarish me'yorini topshirish;	
Ta'lim berish usullari	Ko'rsatish, suhbat, o'rgatish, Keys-stadi metodi.	
Ta'lim berish shakllari	Ommaviy, juft bo'lib, yakka.	
Ta'lim berish vositalari	Gimnastika zali, sekundomer, hushtak, jismoniy madaniyat fanidan o'quv-uslubiy majmua.	
Ta'lim berish sharoiti	Sport anjomlari bilan ta'minlangan, o'rgatish usullarini qo'llash mumkin bo'lgan gimnastika zali.	
Monitoring va baholash	Belgilangan me'yorni bajarishi, ko'rsatgan natijasiga qarab baholanadi.	

Darsning texnologik xaritasi.

Ish jarayonlari vaqti-2 soatga	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Talaba

1-bosqich Kirish (5 daqiqa)	1.1. Amaliy mashg'ulotning mavzusi, rejasini e'lon qiladi, o'quv mashg'ulotining maqsadi va o'quv faoliyat natijalarini tushuntiradi (1-ilova).	1.1 Tinglaydi
	1.2. Mashg'ulotni o'tkazish shakli va baholash mezonlarini e'lon qiladi (2-jadval).	1.2 Tinglaydi
2-bosqich Tayyorgarlik (15 daqiqa)	2.1. Talabalarga yotgan holda gavgani ko'tarish va ertalabki badantarbiya mashqlari to'g'risida tushuncha berish (3-ilova). 2.2. Saf mashqlari (4-ilova). 2.3. Yugurish mashqlari bajariladi (5-ilova). 2.4. Umumrivojlantiruvchi mashqlar bajartiriladi (6-ilova).	2.1.Tinglaydi 2.2. Bajaradi 2.3. Bajaradi 2.4. Bajaradi
3-bosqich Asosiy (50 daqiqa)	3.1. Ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarini bajartirish (7-ilova). 3.2. Talabalarga MAJT mashqlarini bajartirish (8-rasm). 3.3. Talabalardan yotgan holda gavgani ko'tarish me'yorini qabul qilish (2-jadval). 3.4. Innovatsion usul: Keys-stadi metodi, (9-ilova).	3.1. Kuzatadi bajaradi 3.2. Kuzatadi bajaradi 3.3. Bajaradi 3.4. Fikr yuritadi.
4-bosqich Yakuniy (10 daqiqa)	4.1. Mavzu bo'yicha umumiy xulosa qilinadi.	4.1. Tinglaydilar
	4.2. Talabalarni baholash mezonlarini e'lon qilinadi.	4.2. Tinglaydilar
	4.3. Navbatdagi mashg'ulotda ko'riladigan mavzuni e'lon qiladi va ertalabki badantarbiya mashqlar kompleksini tuzish mustaqil ta'limga tayyorgarlik ko'rishlarini so'raydi (10-ilova).	4.3. Tinglaydilar Mustaqil ta'limga tayyorgarlik ko'radi

Yotgan holda gavdani ko'tarish. Ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarini bajarish. MAJT.

Reja:

1. Talabalarga yotgan holda gavdani ko'tarish va ertalabki badantarbiya mashqlari to'g'risida tushuncha berish.
2. Ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarini bajartirish.
3. Talabalarga MAJT mashqlarini bajartirish.
4. Talabalardan yotgan holda gavdani ko'tarish me'yorini qabul qilish.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning yotgan holda gavdani ko'tarish texnikasi va ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqini bajarish texnikasi haqida tushuncha berish.

O'quv faoliyatining natijasi: Talabalar yotgan holda gavdani ko'tarish to'g'risida tushuncha ega bo'lish, ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarini bajarish, talabalar MAJT mashqlarini bajarish, talabalar yotgan holda gavdani ko'tarish me'yorini topshirish.

Baholash mezonini va ko'rsatkichlari.

Talabalardan yotgan holatda gavdani ko'tarish me'yorini qabul qilish.

2-jadval

Tayanib yotgan holatda qo'lni bukish (marta)	Baho	10	8	6	4	2	1
	Yigitlar: (polga tayangan holatda)	50	40	30	25	20	15
Yotgan holatda gavdani ko'tarish (marta)	Baho	10	8	6	4	2	1
	Qizlar: (dastlabki holda qo'lni bosh orqasida ushlagan holatda)	40	30	20	15	12	10

Yotgan holda gavdani ko'tarish va ertalabki badantarbiya mashqlari to'g'risida tushuncha berish.

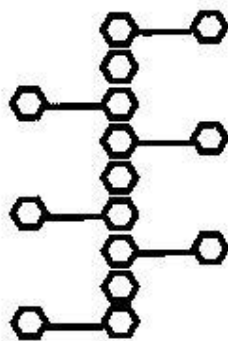
Salomatlikni mustahkamlashdagi birinchi muhim qadam-bu ertalabki badantarbiyadir. "Salomatlik-tuman boylik", deya bejiz aytilmagan. Agar mashg'ulotlardan salomaligingizga manfaat topmoq istasangiz, amalda bajariladigan qoidalarni yaxshi bilib olishingiz lozim. Masalan, oliy ta'lim talabalari uchun ertalabki badantarbiya 15-20 daqiqa atrofida davom etishi mumkin. Mashqlar majmuasini bajarishda quyidagi ketma-ketlikka rioya qilinadi:

1. Qo'lni yuqori ko'tarib, ko'krakni kerish, yelka orqaga tortilgan.
2. Qo'l muskullari va yelka mushaklari uchun mashqlar.

3. Gavda qismiga tegishli harakatlar.
 4. Oyoq muskullariga ta'sir ko'rsatadigan mashqlar.
 5. Yugurish yoki sakrash.
 6. Nafas yo'llari bilan bog'liq mashqlarga osoyishta yurish kabi harakatlarni tavsiya etamiz.
- Ertalabki badantarbiya mashg'ulotlarini dastlab buyumlarsiz, keyinroq gimnastik tayoqcha, arqon va boshqa buyumlar bilan bajarish mumkin.

4-ilova

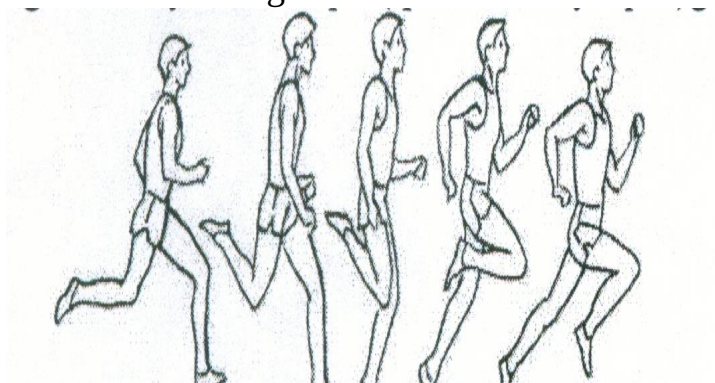
Saf mashqlari



Bir kolonnadan uch kolonnaga saf tortish yonga o'tish bilan

5-ilova

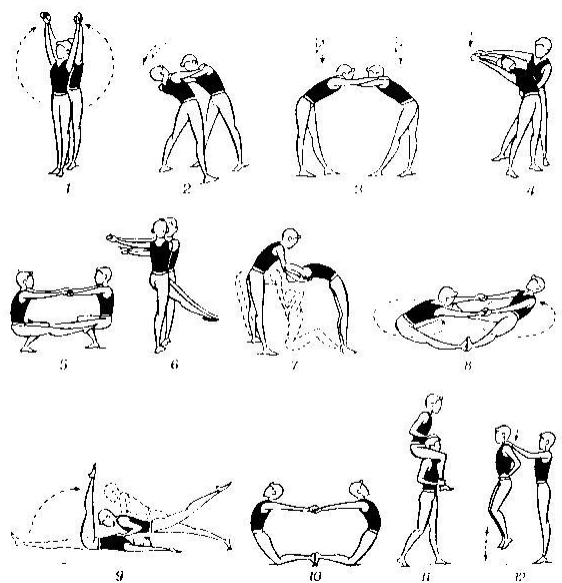
Yugurish texnikasi.



Maydon bo'ylab qatorni buzmasdan, yugurish yo'lagidan chiqib ketmasdan to'g'ri yugurish. Yugurish paytida qo'llar va oyoqlarni to'g'ri ishlatish, tezlikni oshirmasdan yugurish, nafas olishga e'tibor berish.

6-ilova

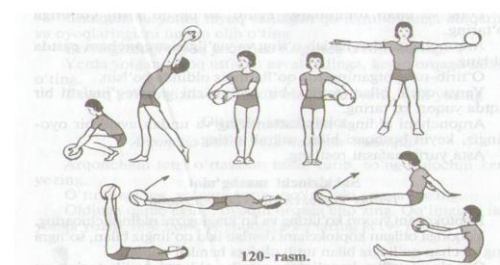
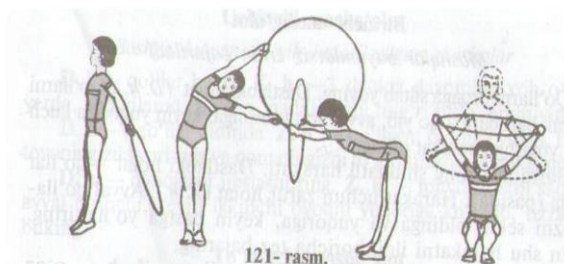
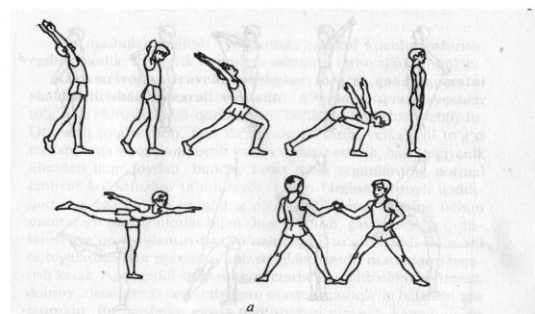
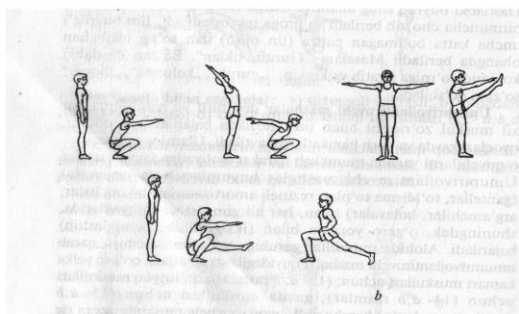
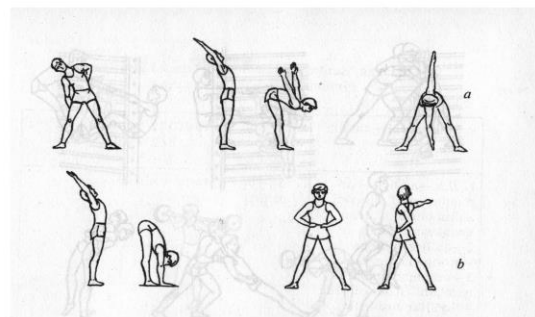
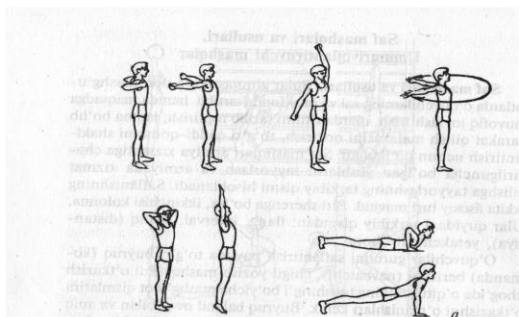
Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.



Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni umumiy metodik ko'rsatmalarga asosan bajarish. O'qituvchi ko'rsatib berishiga e'tibor berish, tushuntirgandek va ko'rsatgandek bajarish. To'g'ri bajarishga qiynalayotgan talabalarga alohida ko'rsatmalar berish.

7-ilova

Ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarini bajarish.

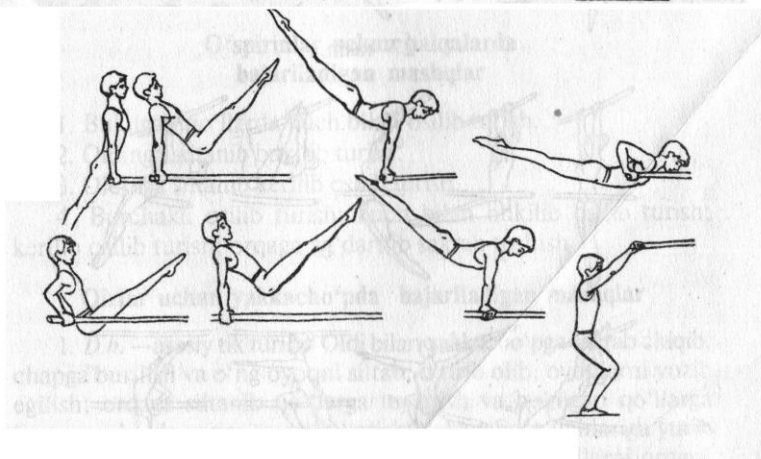
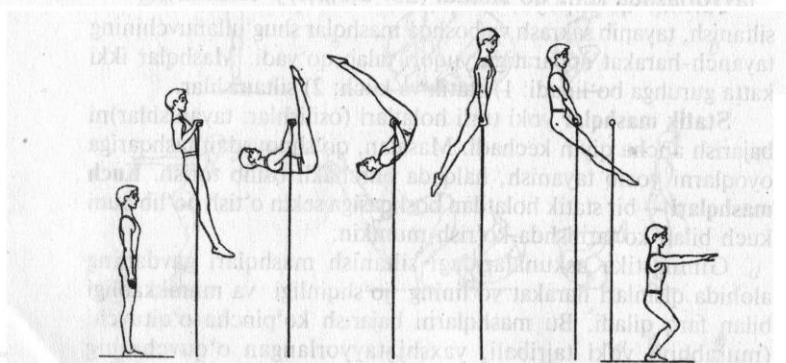
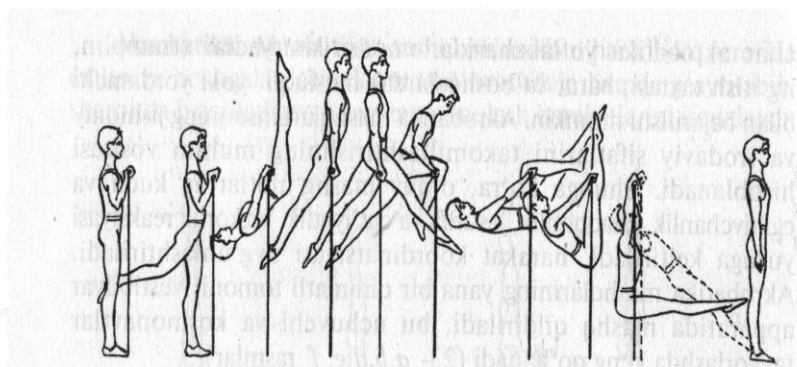


Ertalabki badantariyani aslida ko'chada, xiyobon yoki stadionda o'tkazgan ma'qul, ammo imkon bo'lmasa, shamollatib turiladigan xonalarda o'tkazilsa bo'laveradi.

Mashqlar barcha muskullarga tegishli va turli harakatlarni o'zida mujassam etadigan bo'lmog'i shart. Badantariyaning mohiyati-shug'ullanuvchining barcha a'zolari mukammal rivojlanishi uchun yordam berishdan iborat. Mashg'ulotlarni buyumlar va buyumlarsiz tashkil etsa ham bo'ladi.

8-ilova

MAJT mashqlarini bajarish.



Ko'tarilishlar.

Osilib turishdan tayanishga va pastroq tayanishdan yuqoriroq tayanishga o'tish: kuch bilan ko'tarilish; ko'tarilib, so'ng to'ntarilish; bukilib, so'ng ko'tarilish; orqaga, qoringa, oyoqqa tayanib ko'tarilishlar; oldinga siltanib ko'tarilish; o'ng (chap) oyoqda oldinga ko'tarilish.

9-ilova

Keys-stadi metodi.

Keys-stadi (inglizcha sase-to'plam, aniq vaziyat, stadi-ta'lim)-keysda bayon qilingan va ta'lim oluvchilarni muammoni ifodalash hamda uning maqsadga muvofiq tarzidagi yechimi variantlarini izlashga yo'naltiradigan aniq real yoki sun'iy ravishda yaratilgan vaziyatning muammoli-vaziyatli tahlil etilishiga asoslanadigan ta'lim uslubidir.

Keys-stadi-ta'lim, axborotlar, kommunikatsiya va boshqaruvning qo'yilgan ta'lim maqsadini amalga oshirish va keysda bayon qilingan amaliy muammoli vaziyatni hal qilish jarayonida prognoz qilinadigan o'quv natijalariga kafolatli yetishishni vositali tarzda ta'minlaydigan bir tartibga keltirilgan optimal usullari va vositalari majmuidan iborat bo'lgan ta'lim texnologiyasidir.

Ta'lim jarayonida quyidagi "keys"lardan foydalanish mumkin:

Muammoli vaziyat:

O'qishga kelgan o'quvchilardan biri "Men gimnastikachiman. Yoshligimdan gimnastika bilan shug'ullanaman hatto olimpiadalarga bir necha marta qatnashganman darslarga qatnashmasam ham bo'ladi-dedi.

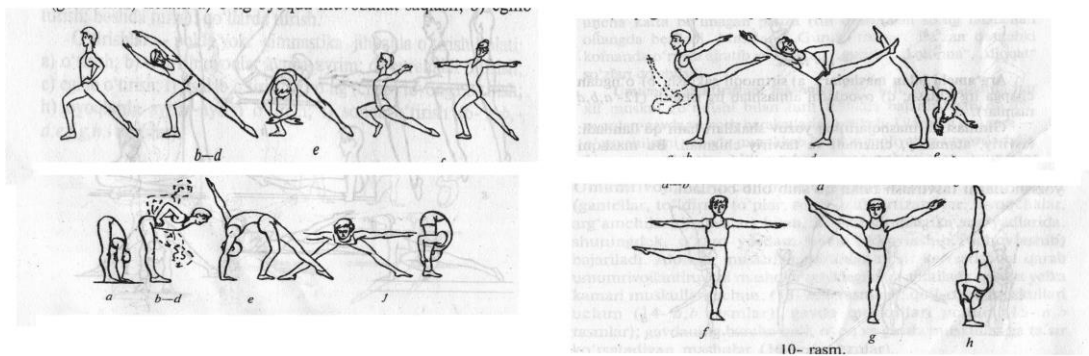
1. Shunday vaziyatda siz qanday yo'l tutasiz?
2. O'quvchining bunday harakatini qanday baholaysiz?
3. Mazkur holatga fikringiz?

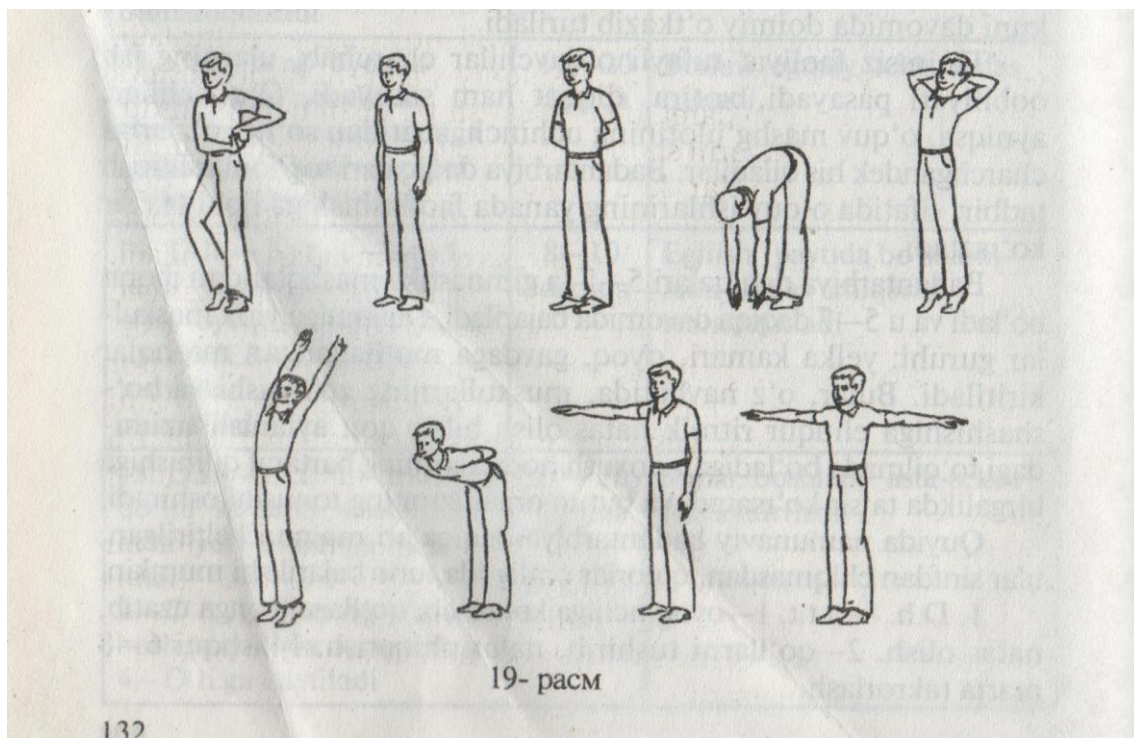
Muammoli vaziyat yechimi quyidagicha bo'lishi mumkin:

Har bir o'qishning o'z usuli bor. Siz shunday katta tajribaga ega ekansiz, demak, biz, mashg'ulotlar davomida sizning tajribangiz, bilimlaringizdan foydalanishga harakat qilamiz. Bunday katta tajribaga ega inson bizga ham kerak. Mashg'ulotlardagi sizning ishtirokingiz bizni va guruh a'zolarini quvontiradi degan umiddamiz.

9-ilova

Ertalabki badantarbiya mashqlar kompleksini tuzish mustaqil ta'limga tayyorgarlik ko'rish.





Shuni alohida ta’kidlash joizki, murakkab mashqlarni bajarish vaqtida, albatta, nafas olish sur’atiga e’tibor berish zarur. Aks holda, nafas tiqilib, tezda toliqib qolish mumkin. Bu ko’ngilsiz vaziyat yuzaga kelmasligi uchun mashq bajarishdan avval, dastlabki holatda to’liq nafas olib, bajarayotgan vaqtda chuqur nafas chiqariladi.

AMALIY MASHG’ULOTINING TA’LIM TEXNOLOGIYASI

1.9-Mavzu

Ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarini bajarish.
MAJT.

1.1. Ta'lim berish texnologiyasining modeli.

Mashg'ulot vaqti- 6 soat	Talabalar soni: 30 gacha
Mashg'ulot shakli	Amaliy
Dars rejasi:	1. Talabalarga yotgan holda gavnani ko'tarish va ertalabki badantarbiya mashqlari to'g'risida tushuncha berish. 2. Ertalabki y MAJT mashqlarini bajartirish. 4. Talabalardan ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarini tuzish me'yorini qabul qilish.
O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning yotgan holda gavnani ko'tarish texnikasi va ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqini bajarish texnikasi haqida tushuncha berish.	
Pedagogik vazifalar: • Talabalarga yotgan holda gavnani ko'tarish va ertalabki badantarbiya mashqlari to'g'risida tushuncha berish; • Ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarini bajartirish; • Talabalarga MAJT mashqlarini bajartirish; • Talabalardan ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarini tuzish me'yorini qabul qilish;	O'quv faoliyati natijalari: • Talabalar yotgan holda gavnani ko'tarish va ertalabki badantarbiya mashqlari to'g'risida tushunchaga ega bo'lish; • Ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarini bajarish; • Talabalar MAJT mashqlarini bajarish; • Talabalar ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarini tuzish me'yorini topshirish;
Ta'lim berish usullari	Ko'rsatish, suhbat, o'rgatish, "Xulosalash" metodi
Ta'lim berish shakllari	Ommaviy, juft bo'lib, yakka.
Ta'lim berish vositalari	Gimnastika zali, sekundomer, hushtak, jismoniy madaniyat fanidan o'quv-uslubiy majmua.
Ta'lim berish sharoiti	Sport anjomlari bilan ta'minlangan, o'rgatish usullarini qo'llash mumkin bo'lgan gimnastika zali.
Monitoring va baholash	Belgilangan me'yorni bajarishi, ko'rsatgan natijasiga qarab baholanadi.

Darsning texnologik xaritasi.

Ish jarayonlari	Faoliyat mazmuni
-----------------	------------------

vaqti-6 soatga	Ta'lim beruvchi	Talaba
1-bosqich Kirish (15 daqiqa)	1.1. Amaliy mashg'ulotning mavzusi, rejasini e'lon qiladi, o'quv mashg'ulotining maqsadi va o'quv faoliyat natijalarini tushuntiradi (1-ilova).	1.1.Tinglaydi
	1.2. Mashg'ulotni o'tkazish shakli va baholash mezonlarini e'lon qiladi (2-jadval).	1.2. Tinglaydi
2-bosqich Tayyorgarlik (45 daqiqa)	2.1.Talabalarga yotgan holda gavdani ko'tarish va ertalabki badantarbiya mashqlari to'g'risida tushuncha berish (3-ilova). 2.2. Saf mashqlari (4-ilova). 2.3. Yugurish mashqlari bajariladi (5-ilova). 2.4. Umumrivojlantiruvchi mashqlar bajartiraladi (6-ilova).	2.1.Tinglaydi 2.2. Bajaradi 2.3. Bajaradi 2.4. Bajaradi
3-bosqich Asosiy (150 daqiqa)	3.1. Ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarini bajartirish (7-ilova). 3.2. Talabalarga MAJT mashqlarini bajartirish (8- ilova). 3.3. Talabalardan ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarini tuzish me'yorini qabul qilish (2-jadval). 3.4. "Xulosalash" metodi (9-ilova).	3.1. Kuzatadi bajaradi 3.2. Kuzatadi bajaradi 3.3. Bajaradi 3.4. Topshiriqni bajaradilar.
4-bosqich Yakuniy (30 daqiqa)	4.1. Mavzu bo'yicha umumiy xulosa qilinadi.	4.1. Tinglaydilar
	4.2. Talabalarni baholash mezonlarini e'lon qilinadi.	4.2 Tinglaydilar
	4.3. Navbatdagi mashg'ulotda ko'riladigan mavzuni e'lon qiladi va kuchni, qo'llar va yelka kamarini rivojlantiruvchi mashqlar mustaqil ta'limga tayyorgarlik ko'rishlarini so'raydi (10-ilova).	4.3. Tinglaydilar Mustaqil ta'limga tayyorgarlik ko'radi

Yotgan holda gavdani ko'tarish. Ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarini bajarish. MAJT.

Reja:

1. Talabalarga yotgan holda gavdani ko'tarish va ertalabki badantarbiya mashqlari to'g'risida tushuncha berish.
2. Ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarini bajartirish.
3. Talabalarga MAJT mashqlarini bajartirish.
4. Talabalardan ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarini bajarish me'yorini qabul qilish. O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning yotgan holda gavdani ko'tarish texnikasi va ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqini bajarish texnikasi haqida tushuncha berish.

O'quv faoliyatining natijasi: Talabalar yotgan holda gavdani ko'tarish to'g'risida tushuncha ega bo'lish, ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarini bajarish, talabalar MAJT mashqlarini bajarish, talabalar yotgan holda gavdani ko'tarish me'yorini topshirish.

Baholash mezonlari va ko'rsatkichlari.

Ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarini tuzish me'yorini qabul qilish.

2-jadval

Ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarini bajarish (mashqlar soni)	Baho	10	8	6
Yigitlar: (Ketma-ketligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi)		15	12	10
Qizlar: (Ketma-ketligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi)		15	12	10

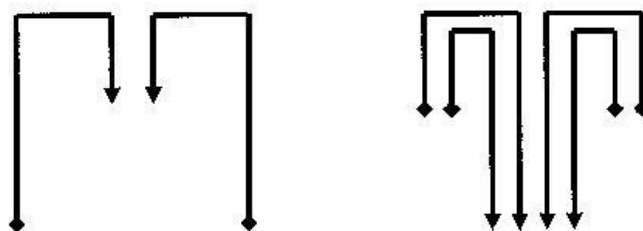
Yotgan holda gavdani ko'tarish va ertalabki badantarbiya mashqlari to'g'risida tushuncha berish.

Salomatlikni mustahkamlashdagi birinchi muhim qadam-bu ertalabki badantarbiyadir. "Salomatlik-tuman boylik", deya bejiz aytilmagan. Agar mashg'ulotlardan salomatligingizga manfaat topmoq istasangiz, amalda bajariladigan qoidalarni yaxshi bilib olishingiz lozim. Masalan, oliy ta'lim muassasasi talabalari uchun ertalabki badantarbiya 15-20 daqiqa atrofida davom etishi mumkin. Mashqlar majmuasini bajarishda quyidagi ketma-ketlikka rioya qilinadi:

1. Qo'lni yuqori ko'tarib, ko'krakni kerish, yelka orqaga tortilgan.
2. Qo'l muskullari va yelka mushaklari uchun mashqlar.
3. Gavda qismiga tegishli harakatlar.
4. Oyoq muskullariga ta'sir ko'rsatadigan mashqlar.
5. Yugurish yoki sakrash.
6. Nafas yo'llari bilan bog'liq mashqlarga osoyishta yurish kabi harakatlarni tavsiya etamiz.

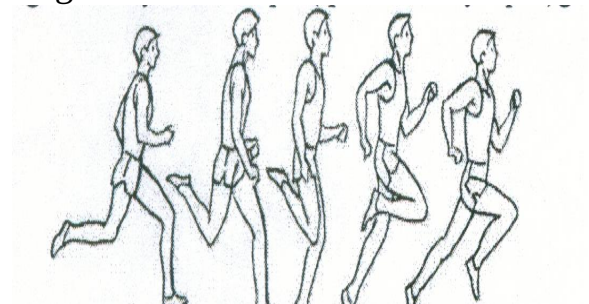
Ertalabki badantarbiya mashg'ulotlarini dastlab buyumlarsiz, keyinroq gimnastik tayoqcha, arqon va boshqa buyumlar bilan bajarish mumkin.

Saf mashqlari



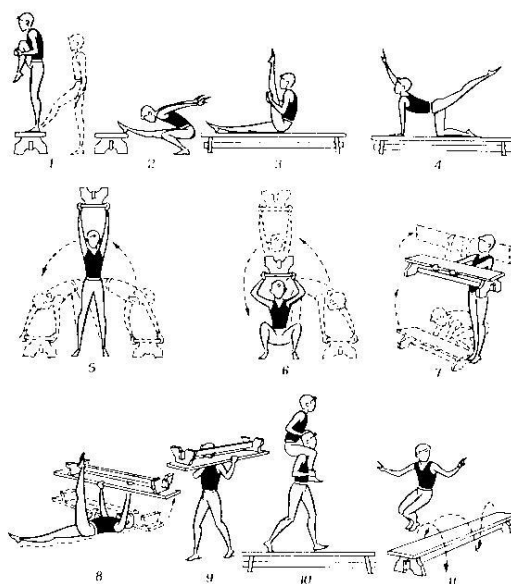
Bitta kolonnadan saflanish 2-4-8 kolonnaga

Yugurish texnikasini takomillashtirish.



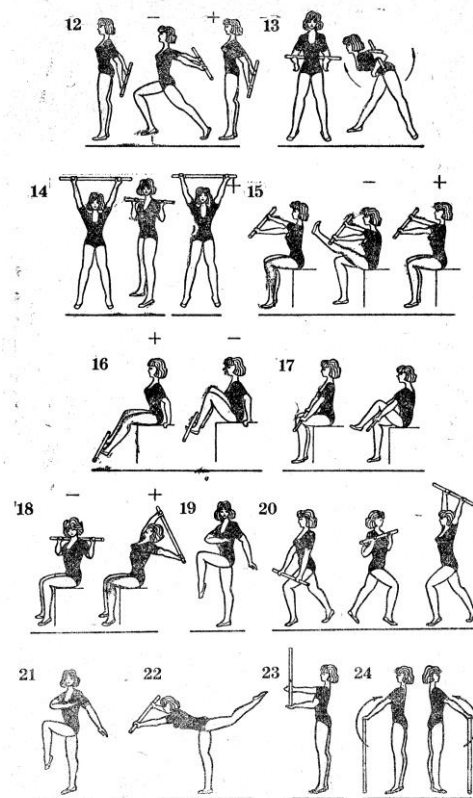
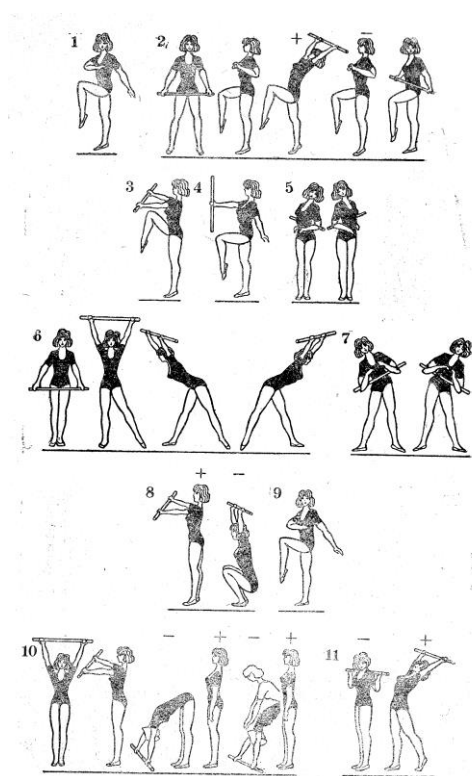
Maydon bo'ylab qatorni buzmasdan, yugurish yo'lagidan chiqib ketmasdan to'g'ri yugurish. Yugurish paytida qo'llar va oyoqlarni to'g'ri ishlatish, tezlikni oshirmasdan yugurish, nafas olishga e'tibor berish.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.



Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni umumiy metodik ko'rsatmalarga asosan bajarish. O'qituvchi ko'rsatib berishiga e'tibor berish, tushuntirgandek va ko'rsatgandek bajarish. To'g'ri bajarishga qiynalayotgan talabalarga alohida ko'rsatmalar berish.

Ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarini bajarish.

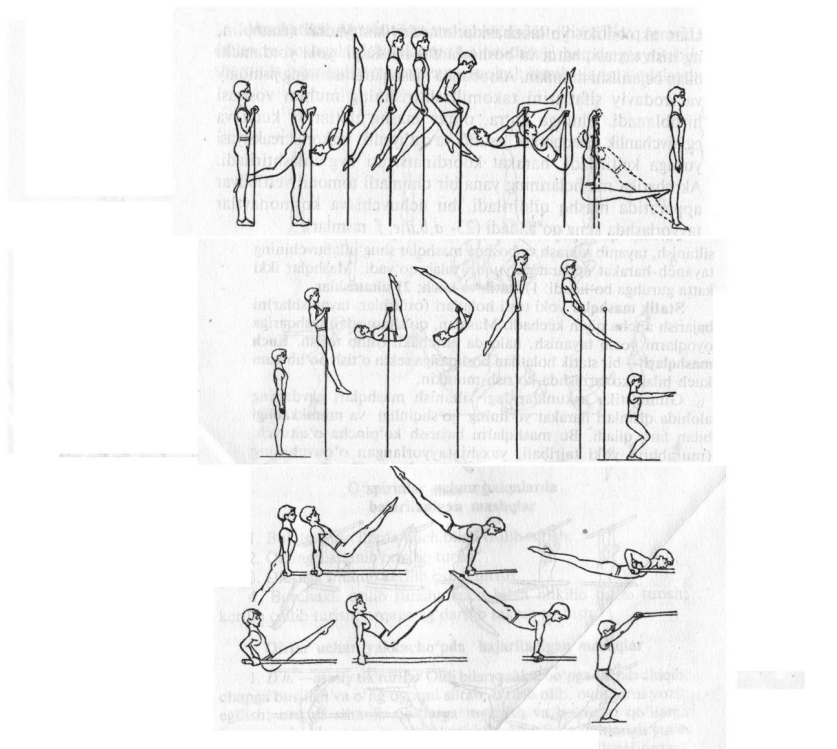


Ertalabki badantarbiyani aslida ko'chada, xiyobon yoki stadionda o'tkazgan ma'qul, ammo imkon bo'lmasa, shamollatib turiladigan xonalarda o'tkazilsa bo'laveradi.

Mashqlar barcha muskullarga tegishli va turli harakatlarni o'zida mujassam etadigan bo'lmog'i shart. Badantarbiyaning mohiyati-shug'ullanuvchining barcha a'zolari mukammal rivojlanishi uchun yordam berishdan iborat. Mashg'ulotlarni buyumlar va buyumlarsiz tashkil etsa ham bo'ladi.

8-ilova

MAJT mashqlarini bajarish.



Ko'tarilishlar-osilib turishdan tayanishga va pastroq tayanishdan yuqoriroq tayanishga o'tish: kuch bilan ko'tarilish; ko'tarilib, so'ng to'ntarilish; bukilib, so'ng ko'tarilish; orqaga, qoringa, oyoqqa tayanib ko'tarilishlar; oldinga siltanib ko'tarilish; o'ng (chap) oyoqda oldinga ko'tarilish.

9-ilova

“Xulosalash” metodi.

Metodning maqsadi: Mazkur metod axborotlarni mustaqil o'zlashtirishning bir ko'rinishi bo'lib, uning asosini muammoli ta'lim elementlari tashkil etadi. Bu metod orqali o'qitishni tashkil etish murakkab va keng tarmoqli mavzularni qiyosiy o'rganib, o'zlashtirishda yaxshi samara beradi. U o'quvchilardagi mustaqillik, ijodiylik, qiyosiy tahlil, mantiqiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantiradi.

Metodni amalga oshirish tartibi:

Murabbiy-o'qituvchi o'quvchilarni 5-6 kishidan iborat kichik guruhlariga ajratadi;

Trening maqsadi, shartlari va tartibi bilan o'quvchilarni tanishtirgach, har bir guruhga umumiy mavzuni tahlil qilinishi zarur bo'lgan qismlari tushirilgan tarqatma materiallarni tarqatadi;

Har bir guruh o'ziga berilgan muammoni atroflicha tahlil qilib, o'z mulohazalarini tavsiya etilayotgan sxema bo'yicha tarqatmaga yozma bayon qiladi;

Navbatdagi bosqichda barcha guruhlar o'z taqdimotlarini o'tkazadilar. Shundan so'ng, o'qituvchi tomonidan tahlillar umumlashtiriladi, zaruriy axborotlar bilan to'ldiriladi va mavzu yakunlanadi.

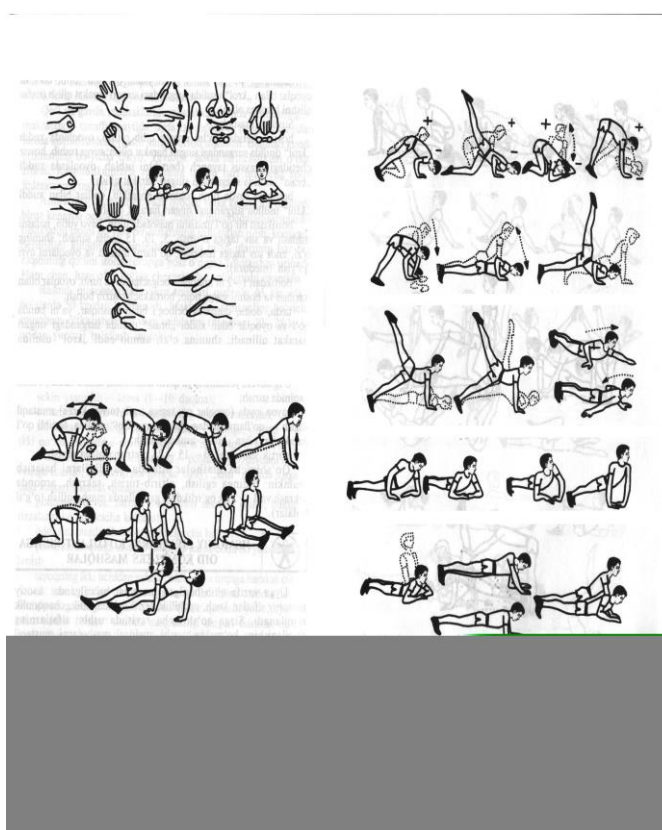
Namuna. Jismoniy mashqlar xususida.

Ta'lim turlari							
Yengil atletika		Voleybol		Basketbol		Futbol	
Q	-	Q	-	Q	-	Q	-

Xulosa:							

10-ilova

Qo'llar va yelka kamarini rivojlantiruvchi mashqlar mustaqil ta'limga tayyorgarlik ko'rish.



Kaft va yelkalar bilan turli harakatlar qilish. Qo'lda buyum va buyumlarsiz turli harakatlarni bajarish. Tizzani bir tekis bukib turib, gavdani yerga tekkuncha egib borish. Tayanib yotgan holatda qo'llarni galma-gal bukib, yelkalarni yerga tekkizib va yana avvalgi holatda qaytish. Oyoqni to'g'irlab oldinga, yonga va orqa tomonlarga asta ko'tarish.

AMALIY MASHG'ULOTINING TA'LIM TEXNOLOGIYASI

1.10-Mavzu	Talabalar jismoniy tayyorgarligini aniqlash.
------------	--

1.1. Ta'lim berish texnologiyasining modeli.

Mashg'ulot vaqti-2 soat	Talabalar soni: 30 gacha
Mashg'ulot shakli	Amaliy

Dars rejasi:	1. Talabalarga yengil atletika mashg'ulotlari mohiyatini aytib o'tish. 2. Talabalarga qisqa masofalarga yugurishda pastki startda turish holatini o'rgatish. 3. Talabalarga startdan chiqish, masofa bo'ylab yugurish va marra chizig'idan o'tish harakatlarni o'rgatish. 4. Talabalardan 60-100 metr yugurish me'rini qabul qilish.
O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik jismoniy sifatlarini rivojlantirish, yengil atletikaga oid jismoniy tayyorgarligini aniqlash.	
Pedagogik vazifalar: • Talabalarga yengil atletika mashg'ulotlari mohiyatini tushuntirish; • Talabalarga qisqa masofalarga yugurishda pastki startda turish holatini o'rgatish; • Talabalarga startdan chiqish, masofa bo'ylab yugurish va marra chizig'idan o'tish harakatlarini o'rgatish; • Talabalardan 60-100 metrga yugurish me'yori qabul qilish;	O'quv faoliyati natijalari: • Talabalar yengil atletika mashg'ulotlari mohiyatini tushunishi; • Talabalar qisqa masofalarga yugurishda pastki startda turish holatini o'rganish; • Talabalar startdan chiqish, masofa bo'ylab yugurish va marra chizig'idan o'tish harakatlarini o'rganish; • Talabalar 60-100 metrga yugurish me'yori topshirish;
Ta'lim berish usullari	Ko'rsatish, suhbat, o'rgatish, "Insert" metodi.
Ta'lim berish shakllari	Ommaviy, juft bo'lib, yakka.
Ta'lim berish vositalari	Yengil atletika maydoni, sekundomer, hushtak, bayroq, jismoniy madaniyat fanidan o'quv-uslubiy majmua.
Ta'lim berish sharoiti	Sport anjomlari bilan ta'minlangan, o'rgatish usullarini qo'llash mumkin bo'lgan yengil atletika maydoni.
Monitoring va baholash	Belgilangan me'yorni bajarishi, ko'rsatgan natijasiga qarab baholanadi.

Darsning texnologik xaritasi.

Ish jarayonlari vaqti-2 soat	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Talaba
1-bosqich Kirish (5 daqiqa)	1.1. Amaliy mashg'ulotning mavzusi, rejasini e'lon qiladi, o'quv mashg'ulotining maqsadi va o'quv faoliyat natijalarini tushuntiradi (1-ilova).	1.1. Tinglaydi
	1.2. Mashg'ulotni o'tkazish shakli va baholash mezonlarini e'lon qiladi (2-jadval).	1.2. Tinglaydi

2-bosqich Tayyorgarlik (15 daqiqa)	2.1. Talabalarga yengil atletika mashg'ulotlari mohiyatini tushuntirish (3-ilova). 2.2. Saf mashqlari (4-ilova). 2.3. Yugurish mashqlari bajariladi (5-ilova). 2.4. Umumrivojlantiruvchi mashqlar bajartiraladi (6-ilova).	2.1. Tinglaydi 2.2. Bajaradi 2.3. Bajaradi 2.4. Bajaradi
3-bosqich Asosiy (50 daqiqa)	3.1. Talabalarga qisqa masofalarga yugurishda pastki startda turish holatini o'rgatish (7-ilova). 3.2. Talabalarga startdan chiqish, masofa bo'ylab yugurish va marra chizig'idan o'tish harakatlarini o'rgatish (8a,b,c-ilova). 3.3. Talabalardan 60-100 metrga yugurish me'yori qabul qilish (9-ilova). 3.4. Innovatsion uslub: "Insert" interfaol metodi (7 daqiqa vaqt ichida) (10-ilova).	3.1. Kuzatadi, bajaradi. 3.2. Kuzatadi, bajaradi. 3.3. Bajaradi 3.4. Jamoa bo'lib bajaradilar.
4-bosqich Yakuniy (10 daqiqa)	4.1. Mavzu bo'yicha umumiy xulosa qilinadi. 4.2. Talabalarni baholash mezonlarini e'lon qilinadi. 4.3. Navbatdagi mashg'ulotda ko'riladigan mavzuni e'lon qiladi va chaqqonlik, egiluvchanlik va kuchlilikni rivojlantirish mashqlar mustaqil ta'limga tayyorgarlik ko'rishlarini so'raydi (11-ilova).	4.1. Tinglaydilar 4.2. Tinglaydilar 4.3. Tinglaydilar Mustaqil ta'limga tayyorgarlik ko'radi

1-ilova Talabalarining jismoniy tayyorgarligini aniqlash. Reja: 1. Talabalarga yengil atletika mashg'ulotlari mohiyatini tushuntirish. 2. Talabalarga qisqa masofalarga yugurishda pastki startda turish holatini o'rgatish. 3. Talabalarga startdan chiqish, masofa bo'ylab yugurish va marra chizig'idan o'tish harakatlarni o'rgatish. 4. Talabalardan 60-100 metr yugurish me'yori qabul qilish. O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarining tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik jismoniy sifatlarini rivojlantirish, yengil atletikaga oid jismoniy tayyorgarligini aniqlash. O'quv faoliyatining natijasi: Talabalarga yengil atletika mashg'ulotlari mohiyati, qisqa masofalarga yugurish qoidalari izohlab berildi. Talabalarining jismoniy tayyorgarligini aniqlash maqsadida 60-100 metrga yugurish me'yorlari qabul qilindi.
--

Talabalarining jismoniy tayyorgarligini aniqlash.

Mashqlar	Jinsi	A'lo	Yaxshi	Qoniqarli	Namunali
Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	Yigitlar:	250	240	230	220
	Qizlar:	180	170	160	150
60 metr masofaga yugurish (soniya)	Yigitlar:	8,0	8,5	9,0	9,5
	Qizlar:	10,0	10,5	11,0	11,5
Tayanib yotgan holatda qo'lni bukish (marta)	Yigitlar:	50	40	30	20
	Qizlar:	15	12	10	8

3-ilova

Talabalarga yengil atletika mashg'ulotlari mohiyatini tushuntirish.

Yengil atletika o'ziga xos yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish-tezlik kuchini, chidamlilikni tarbiyalaydi, kishi a'zolarining xarakatchanligini kuchaytiradi, irodani tarbiyalaydi, tana a'zolarining ish qobiliyatini oshiradi. Yengil atletika mashqlarining sog'lomlashtiruvchi ta'siri ana shunda. Bu sport turi yaxshi odatlarni, o'z salomatligiga doimiy ravishda e'tibor berib yurish kabi sifatlarni shakllantiradi.

Mashqlarning turli-tumanligi va ularning nafi katta ekanligi, jihozlarning murakkab emasligi yengil atletikani xar bir shaxs shug'ullanishi mumkin bo'lgan ommaviy sport turi bo'lib qolishiga olib keldi. Shuning uchun ham yengil atletikani "Sport qiroli" deb ataydilar.

Respublikamiz tabiiy sharoiti yengil atletika bilan yil bo'yi ochiq havoda, maydonlarda, bog'lar va stadionlarda shug'ullanish imkonini beradi.

4-ilova

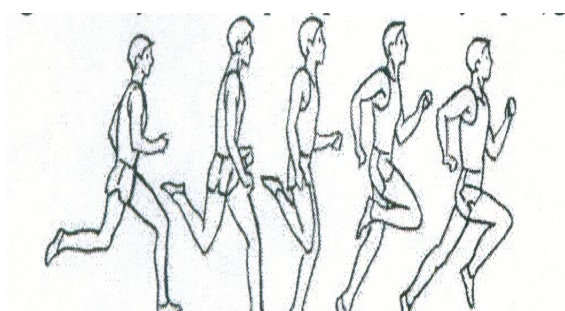
Saf mashqlari



Bir qatordan ikki qatorga saf tortish

5-ilova

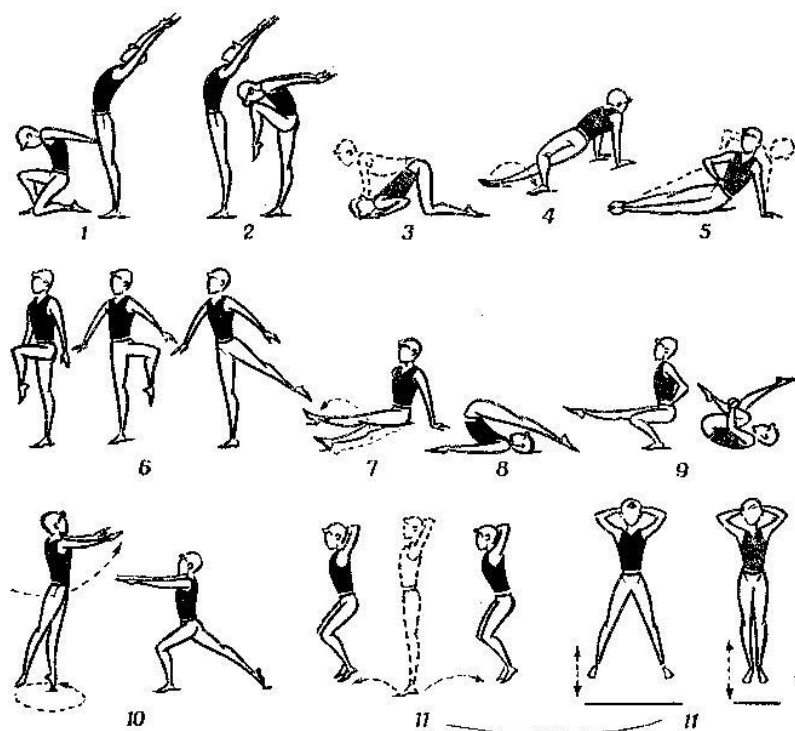
Yugurish mashqlarini takomillashtirish.



Maydon bo'ylab qatorni buzmasdan, yugurish yo'lagidan chiqib ketmasdan to'g'ri yugurish. Yugurish paytida qo'llar va oyoqlarni to'g'ri ishlatish, tezlikni oshirmasdan yugurish, nafas olishga e'tibor berish.

6-ilova

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.



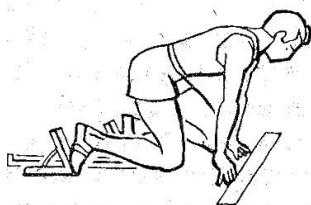
Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni umumiy metodik ko'rsatmalarga asosan bajarish. O'qituvchi ko'rsatib berishiga e'tibor berish, tushuntirgandek va ko'rsatgandek bajarish. To'g'ri bajarishga qiynalayotgan talabalarga alohida ko'rsatmalar berish.

7-ilova

Talabalarga qisqa masofalarga yugurishda past startda turish holatini takomillashtirish.

Pastki start-tez yugurib ketish uchun qulay bo'lgan dastlabki holat. Pastki startdan yugurish uchun tayanch, chuqurcha yoki start g'o'lachalari (kolodka) dan foydalaniladi.

“Start” komandasi berilganda:

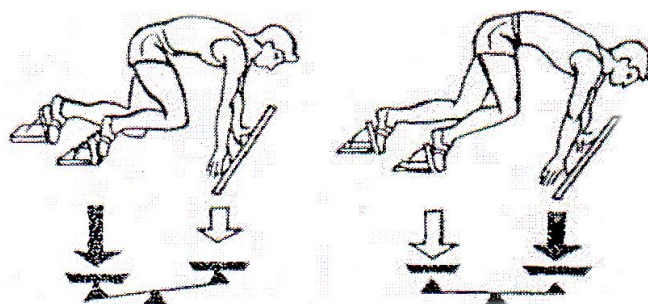


- tiz cho'kib, qo'llarga tayaniladi, bir oyoq tizzasi yerga tegib turadi, ikkinchi oyoq tayanchda (kolodkada) turadi;

- qo'llarni yelka kengligida qo'yib, yerga tayaniladi, bosh barmoqlar ichkariga qaratiladi, qo'llar to'g'rilanadi, tana og'irligi qo'l va tizzaga bir xilda tushadi. Bosh egiladi va start chizig'iga qaraladi.

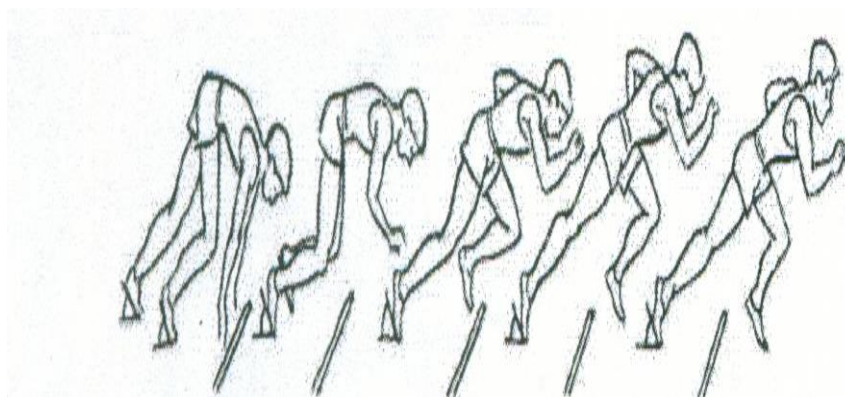
Talabalarga startdan chiqish, masofa bo‘ylab yugurish va marra chizig’idan o‘tish harakatlarini takomillashtirish.

8a-ilova



8b-ilova

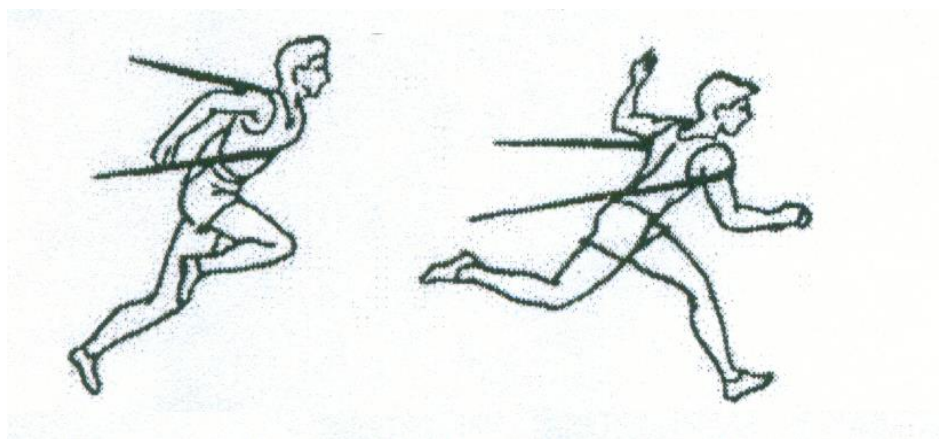
“Diqqat” komandasi berilganda orqada turgan oyoq tizzasi yerdan uziladi, tana og‘irligi to‘rt tayanch (qo‘llar va oyoqlar) ga tushadi.



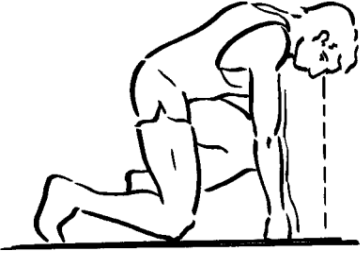
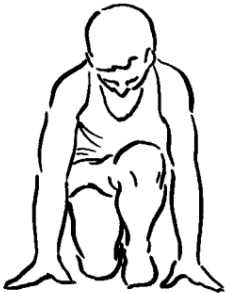
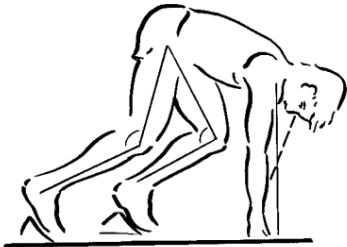
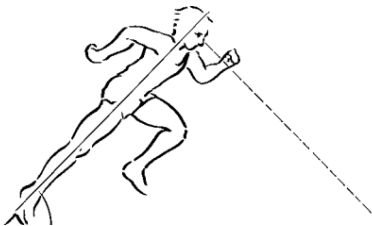
8c-ilova

“Marsh” komandasi berilganda gavgani tezda to‘g‘rilab, orqada turgan oyoq bilan birinchi qadam qo‘yiladi, qo‘llar keskin harakatlanadi, so‘ngra ikkinchi, uchinchi va hokazo qadamlar qo‘yiladi. Faqat 6-8 qadamdan keyingina gavda to‘liq to‘g‘rilanadi.

Ma’lum masofaga yugurayotganda sportchi oyog‘ini kaftdan bosib, katta-katta qadamlar tashlashga harakat qiladi. Qo‘llar bir maromda harakatlanib, u tirsakdan bukilgan bo‘ladi. Qo‘llar musht qilinmaydi, tana bir oz oldinga egilgan bo‘ladi. Bel ham butunlay bukilmagan va tishlar ham bir-biriga qattiq bosilmaydi, faqat olg‘a intilib, harakatlar erkin bajariladi.



Marra chizig'iga, chamasi, 10-15 metr qolganda yuguruvchi erkin harakatini saqlagan holda oldinga qaraydi, yelkalarni to'g'ri tutib, tezlikni susaytirmasdan, finish chizig'ini keskin kesib o'tadi.

Чўккалаб олиш	старт	Фаза	Кузатув
		Жойингизни эгалланг (ёндан кўриниш).	Биринчи қадам тушадиган жойга диққатингизни қаратинг. Елкалар кўллар узра бўлади. Бу ўртача старт. Орқа оёқнинг тиззасини, олд оёқнинг чизигига кўйинг.
		Жойингизни эгалланг (олд томондан кўриниш).	Кўрсаткич бармоқ ва бош бармоқ кўприк ҳосил қилади. Елкалар кенг очилади.
		“Тайёрланинг” ҳолати.	Елкалар олдинга ва тепага ҳаракатланади (кучланиш керак). Сон қисмимиз, елкамиздан тепароқ ҳаракат қилади, чунки у, тизза ҳаракатга кўшилганда тўғри бурчак ҳосил қилиши керак (90 градус олд тиззада, 120 градус орқа тиззада). Бошни умуртқа билан бир хил теккисликда тутамиз.
		“Тўппонча”	Оёқларни ҳаракатлантириш ўнг кўлларимиз билан тез ҳаракат қиламиз. Югуринг ва чўзилинг- бошдан оёқкача тўғри чизикда

		бўлсин. Бош ва елкалар тез ташқарига чиқиши учун кучли депсининг.
view		

5

9-ilova

Talabalardan 60-100 metrga yugurish me`yorini qabul qilish.

Yugurishlarni shartli ravishda quyidagi bosqichlarda bo'lish mumkin: start, tezlanish, masofani o'tish, finish.

Yugurish mashqini bajargandan so'ng darhol to'xtab yoki o'tirib olish mumkin emas. Masalan, 60-100 metr qisqa masofaga yugurgandan so'ng 10-15 metr qadamlab yurish kerak.



10-ilova

“Insert” metodi.

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

Metodni amalga oshirish tartibi:

-O'qituvchi yangi mavzu mohiyatini yorituvchi matnni o'quvchilarga tarqatadi;

-O'quvchilarga individual tarzda matn bilan tanishib chiqib, o'z shaxsiy qarashlarini maxsus belgilar orqali ifodalaydilar. Matn bilan ishlashda o'quvchilarga quyidagi maxsus belgilardan foydalanish tavsiya etiladi:

“V” – tanish ma'lumot.

“ - ” – bu fikr yoki mazkur ma'lumotga qarshiman.

“Q” – bu ma'lumot men uchun yangi.

“?” – mazkur ma'lumotni tushunmadim, izoh kerak.

⁵ Brad McStravick. Athletics. London, The Royal Navy, 1999.p7

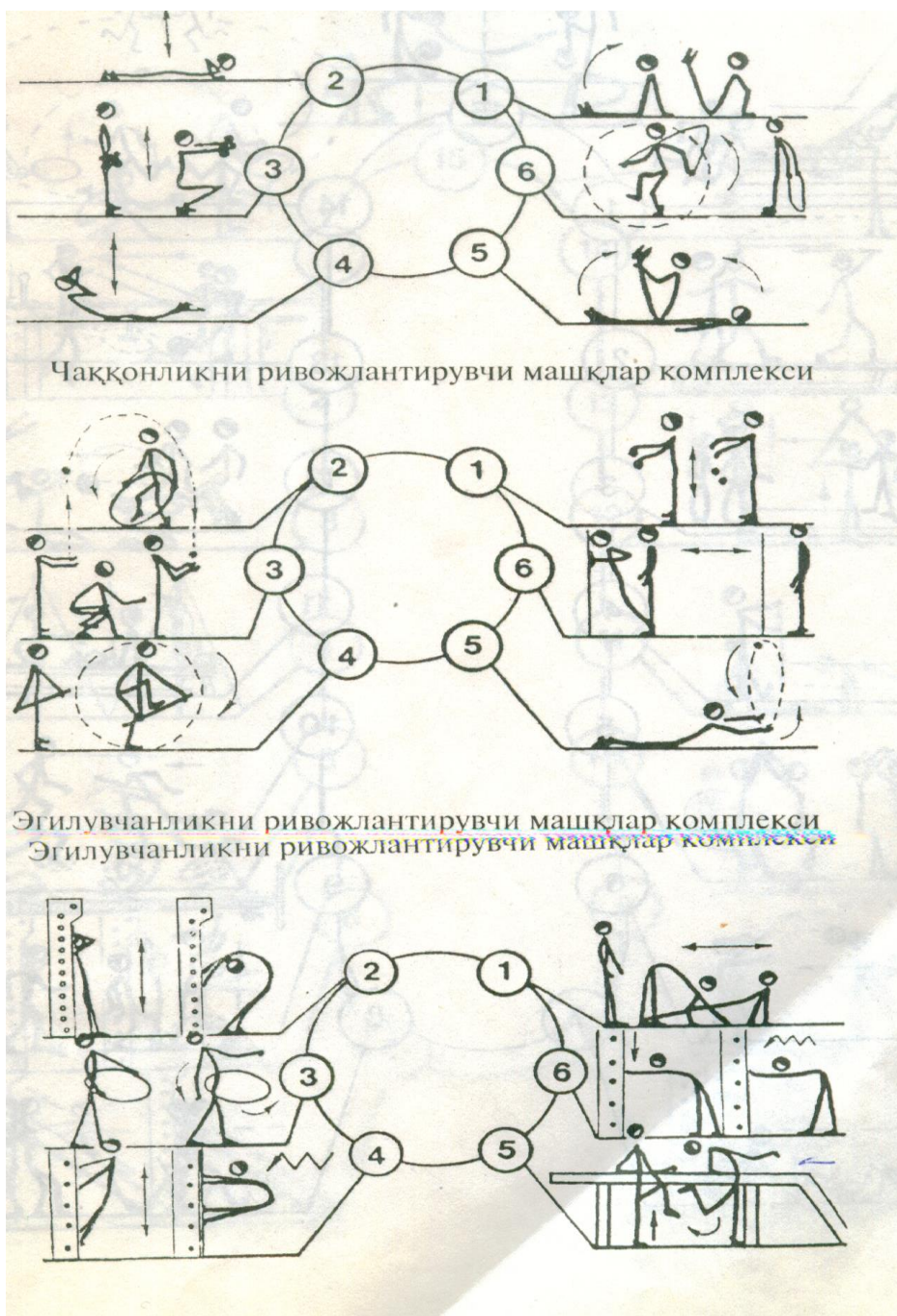
Belgilangan vaqt yakunlangach, o'quvchilar uchun notanish va tushunarsiz bo'lgan ma'lumotlar o'qituvchi tomonidan tahlil qilinib, izohlanadi, ularning mohiyati to'liq yoritiladi. Savollarga javob beriladi va mashg'ulot yakunlanadi.

Insert jadvali

T/p	Mavzular	V	Q	-	?
1	Saf mashqlari				
2	Yugurish mashqlari				
3	Umumrivojlantiruvchi mashqlar				
4	Pastki start				
5	“Diqqat” komandasi				
6	“Marsh” komandasi				

11-ilova

Chaqqonlik, egiluvchanlik va kuchlilikni rivojlantirish mashqlar mustaqil ta'limga tayyorgarlikni takomillashtirish.



Mustaqil ta'lim mashg'ulotlarini tashkil qilishga qo'yiladigan talablar.

Mustaqil mashg'ulotlarning mazmuni dastur va belgilangan mashg'ulotlarning ishchi rejasiga asoslanishi lozim. Uning individuallashtirishi texnik tayyorgarligining va jismoniy rivojlanishining sust tomonlarini inobatga olgan holda amalga oshiriladi.

Uy vazifasi qiziqarli, yengil, ammo uni bajarish uchun bir oz kuch talab qiladigan, bo'lishi kerak. Har bir topshiriqni aniq tushuntirib berish kerak. O'qituvchi mashg'ulotning mazmunini aniqlash, uning davomiyligini, mashqning takrorlash sonini belgilash, bajarish sur'atiga, ayrim holatlarda nafas olish rejimiga e'tibor berish kerak. Ayrim mashqlarning namunaviy variantlarini ko'rsatish lozim, mashqlarning bajarish sifatini shaxsan nazorat qilishni o'rgatish kerak. O'qituvchi ishtirokida mashqlarning dastlabki bajarish mumkin.

Talabalar ishining muntazam tekshirish va baholashni tashkil etish lozim. Tayyorgarligi yaxshi bo'lgan talabalar o'qituvchi doimiy tekshiradigan shaxsiy kundalikka natijalarini yozish kerak.

JISMONIY MASHG'ULOTLARDA XAVFSIZLIK QOIDALARI

Jismoniy mashg'ulotlarni bajarish jarayonida faol xarakat shikastlanish bilan bog'liq. Uni oldin olish uchun, mashg'ulotlarda xavfsizlik talablarini bilish va ularga rioya qilish kerak.

Mashg'ulotlar joyini tashkil etishga asosiy talab. Uyda uni shunday tanlash kerak, mashg'ulotlarni bajarayotganda tananing harakat qismlar, devor va atrofdagi narsalar oralig'ida 30-40 smdan kam bo'lmagan ma'lum doira saqlanishi kerak. Yer (pol) sirpanchiq bo'lmasligi, tirqishsiz, quruq va toza bo'lishi kerak. «O'tirib» va «yotib» dastlabki holatidagi mashg'ulotlarini gilamchada bajarish kerak. Mashg'ulotlarni bajarilayotganda bironta odam yaqin bo'lishi mumkin emas.

Ochiq havoda otishlar bilan shug'ullanayotganda, otish yo'nalishida odam yo'qligini tekshirib ko'rish kerak. Yugurish uchun distantsiyani tepalik, chuqurlik va sirpanchiq yer yo'q joylarda tanlash kerak, shu bilan birga marra chizig'idan keyin 10-15 m ochiq joy bo'lishi kerak. Bunday joy yuqori tezlikda belgilangan distantsiyani o'tgandan so'ng tezlikni pasaytirish va sekin to'xtalish uchun kerak.

Ikkinchi talab sport inventari va jixozlariga tegishli. Mashg'ulotlarni boshlashdan oldin kerakli barcha narsalarning tuzukligini tekshirish kerak. Shunday qilib, stul, skameyka va stollar mahkam bo'lishi kerak, mo'ljallangan tirgovich joylarda tebranmas va bukmagan bo'lishi kerak. Metall turnikda tortilishdan oldin uni quruq latta bilan artish kerak, zarur bo'lsa jilvir qog'oz bilan tozalash mumkin. Zax havoda mashg'ulotlarni bajarayotganda barcha jixozlarni qoq-quriguncha artish kerak. Qo'l kaftlari quruq bo'lishi kerak.

Uchinchi talab mashg'ulotlar uchun muljallangan kiyimga tegishli. Mashg'ulotlarni bajarayotganda bo'zilishi mumkin bo'lgan yoki shikastlanishga olib keladigan narsalarni (soatni (agar yugurish yoki tez yurishni nazorat qilish uchun qo'lda qoldirish mumkin), turli bilaguzuklarni, zanjircha va zanjirlarni, qattiq va katta to'kali kamarlarni) echish lozim. Uyda shug'ullanayotganda uzun sochlarga to'rni, ochiq havoda esa to'qilgan engil shapkachani kiyish kerak.

MUSTAQIL TA'LIM MASHG'ULOTLARNING AYOLLAR UCHUN O'ZIGA HOS XUSUSIYATLARI

Jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanayotganda yoki sport trenirovkalarida mashq qilishida ayollarning organizmiga hos anatom-fiziologik xususiyatlarini e'tiborga olish kerak. Erkaklarning organizmidan farqli ravishda ayollarning organizmining suyak tuzilishining mustahkamligi sustroq, badan mushaklarning umumiy rivoji pastroq, tos suyaklari kengroq bo'ladi. Ayollarning sog'lig'i uchun qorin, orqa va tos muskullarini rivojlantirishining ahamiyati katta. Yurak-tomir, nafas, asab va boshqa tizimlarida ham ayollarning organizmiga oid qator xususiyatlar mavjud. Bular jismoniy yuklamalardan sung uzoq davom etadigan tiklash jarayoni, hamda mashg'ulotlar bajarishni to'xtatishi mashqlarga chidamliligining tez yo'qotishi bilan ifodalanadi.

Mustaqil mashg'ulotlarining tashkili, mazmuni va o'tkazish usullarida ayollar organizmining xususiyatlariga qat'iy rioya qilish kerak. Qattiq tebranish, darhol kuchlanish va tirishishlardan (masalan, sakrash va malollikli topshiriqlardan) saqlanishi tavsiya etiladi. O'tirib, yotib oyoqlarni ko'tarish, burish, aylantirish, oyoq va tosni "qayin" holatiga ko'tarish, tizzani turli bukilish mashg'ulotlari foydali. Erkaklarning mashg'uloridan ko'ra,

kuch va tez harakatlarga oid mashg'ulotlarni bajarayotganda mashq yuklamani asta-sekin ko'paytirish, optimal chegaraga ravon ravishda keltirish kerak.

Qiz va ayollarning qon aylanish va nafas apparatlarining funksional imkoniyatlari yigit va erkakalarga nisbatan past, shuning uchun qiz va ayollar uchun chidamlilik yuklamasi hajmi kamroq bo'lishi va uzunroq vaqt mobaynida ko'paytirishi kerak.

Sport va jismoniy mashq bilan shug'ullanayotganda ayollar mustaqil nazoratni alohida e'tibor bilan amalga oshirishlari kerak.

MUSTAQIL MASHG'ULOTLARINING MAZMUNI VA SHAKLLARI

Mustaqil mashg'ulotlarning 3 turi mavjud: ertalabki gigiena gimnastika, o'qish kuni davomidagi mashqlar, jismoniy tarbiya va sport mustaqil mashg'ulotlari (xaftada 2-3 marotabadan kam bo'lmasligi kerak).

Ertalabki gigiena gimnastikaning sog'lomlashtirish ahamiyatini hisobga olgan holda, talabalarning jismoniy tayyorgarlikka qaramasdan kun tartiblariga doimiy qilib uni kiritish lozim.

ERTALABKI GIGIENA GIMNASTIKASI

Ertalabki gigiena gimnastikasi-har bir talabalaga eng qo'lay, hammabop doimiy trenirovkaning vositasi. U kam vaqt sarflaydi (7-15 daqiqa) va qator maqsadlarini birdan hal qiladi: asabiy tizimini tetiklantiradi, aniq jismoniy xususiyatlarini rivojlantiradi, ayniqsa, rivojlantirish uchun doimo vaqt etmayotgan bir nechta xususiyatlarni (qorin muskullarining kuch va qayishqoqlikni). Hamda "ishga kiruvchanlik" davrini kamaytiradi – organizmni ish xolatiga keltirishni tezlashtiradi, gavdaning barcha muchalarida limfalarga qon oqishni oshiradi va nafas olishni jadallashtiradi, bu o'z navbatida modda almashinuvini faollashtiradi, parchalanish mahsulotlarini organizmdan tez chiqaradi.

Ertalabki gigiena gimnastika bilan doimiy shug'ullanishi kasalliklardan saqlaydi, gavadni to'g'ri tutuinishni shakllantiradi.

Ertalabki gigiena gimnastika mashg'ulotlari quyidagi mashqlarni qamrab olish zarur:

1. Elka va tos suyagi bilan son suyagini tutashtirgan bo'g'inlarni cho'zish;
2. Gavdani aylantirib harakat qilish;
3. Qul uchun zo'raki mashqlar ;
4. Cho'nqayib o'tirishlar.

Agar o'quv darslar kunning ikkinchi yarimida boshlanadigan bo'lsa, badantarbiyaga ertalabki yugurishni ko'shish kerak.

Ertalabki gimnastikaning samaradorligi uni o'tkazishda gigienik qoidalariga rioya qilishiga, maxsus mashqlarni tanlashiga, ularni dozalashiga, yuklashiga va jaddalligiga asoslanadi.

Gigienik intilish-individual gimnastikaning faqat ayrim vazifasidir. U umumiy sog'lomlashtirish mazmuniga ham ega. Har kuni va muntazam ravishda bajariladigan eng sodda mashqlar kompleksi asabiy, yurak-tomir va nafas tizimlarini mustahkamlaydi, organizmning shamollash kasalliklariga va boshqa salbiy holatlariga qarshi bardoshlilikini oshiradi.

Ertalabki gimnastika ruhiy holatga ijobiy ta'sir etadi.

Kunni gimnastikadan boshlash odat tartib-intizomga soladi, bir vaqtda turish va yotishga odatlantiradi. Buning natijasida ish kuni to'g'ri rejalashtiriladi.

Ertalabki badantarbiyaning tashkiliy va tarbiyaviy ma'nosi bulardan iborat. Ertalabki gimnastikani doimiy ravishda bajaradiganlar bir oz vaqt o'tgandan so'ng muskullarning kuchayganini, gavdani va bo'g'imlarning harakatchanligi yaxshilanishini albatta sezaдилar.

Asta-sekin kishi muskullarning kuchlanish va bo'shashishlarni navbatlash hamda ko'rinmas kuchlanish bilan harakatlarni bajarish qobiliyatlariga ega bo'ladi.

Zamonaviy sharoitlarda ertalabki gimnastika – talaba yoshlarning sog'ligining yaxshilash uchun katta imkoniyatlarini yashiradigan ishlash va dam olishning ilmiy tashkil qilishning elementidir.

Ertalabki gimnastika mashqlar kompleksini tuzishda barcha guruh muskullar uchun mashqlarni tanlash ma'qul. Mashqlarning almashuvining bir nechta variantlari tavsiya etiladi.

Birinchi variantda: qo'llar uchun tortilish kabi mashqlar, keyin oyoqlar uchun (orqaga, chap, o'ng tomonga surish, tepaga ko'tarish va h.k.), gavda uchun (burilish, engashish) taklif etiladi. Undan keyin shu kuchlanish bilan mashqlarning ikkinchi qatori boshlanadi, faqat oshirilgan jadallik bilan. Hoxish va imkoniyatlarga ko'ra mashqlarni taqrorlanishi o'zgarish mumkin. Umuman mashqlar kompleksi 8-12 daqiqa mobaynida bajaradigan 8-12ta mashqlardan iborat.

Ikkinchi variantida: Birdan tananing bir qismi uchun qator teng tasir etuvchi mashqlar bajariladi, masalan: bitta mashq – kuch uchun, boshqa mashq – egiluvchanlik uchun, undan keyin bir nechta mashqlar tananing boshqa qismi uchun.

Uchinchi variant: aralashtirilgan-tananing bir qismi uchun bo'lgan mashqlar soni va ularning ketma-ketligi o'zgartiriladi.

Mashqlarni o'ylash va ketma-ketligini tanlashga vaqt sarflamaslik uchun yuqorida keltirilgan variantlarning hammasini bir qancha vaqt mobaynida mashqlar kompleksining bir turini bajarish ma'qul. Bir oz muddat o'tgandan so'ng butun kompleksni o'zgartirish kerak emas, unda faqat bir nechta mashqlarni o'zgartirish ma'qul.

Har xil yoki bir xil mashqlarni yo'naltirilganligi mashqlarning bajarish usuli va turiga bog'liq. Kuch rivojlanishi uchun odatda sekin harakatlar qo'llaniladi. Bo'g'imlarning harakatchanligi va tananing egiluvchanligini oshiradigan kuchli, siltashli va to'la amplituda selpinishli mashqlar asosan pay va chandirlarni cho'zilishi uchun qo'llaniladi. Qizlar uchun ertalabki gimnastika kompleksi qorin muskullarini mustahkamlaydigan, kuch va egiluvchanlikni rivojlantiradigan mashqlardan iborat bo'lishi kerak. Bajarishda juda qattiq xarakatlarni talab etadigan mashqlarni qo'shmasligi tavsiya etiladi.

Ertalabki gimnastika kompleksini tayyorlayotganda mashqlarning shakli, tuzilishi va ta'siri bo'yicha har-xilligi bo'lishi, hamda shug'ullanayotganlarning yoshi, jinsi va tayyorganligiga to'g'ri kelishini bilish zarur.

Asosiy e'tibor dinamik mashg'ulotlarga qaratilgan bo'lishi kerak. Katta amplitudani saqlab ularni ortiqcha kuchlanishsiz bajarish kerak.

Kuchantirish bilan nafasni to'xtashiga oid bo'lgan statik va kuchli mashqlarni mashg'ulotlar kompleksiga qo'shish nomuvofiq.

Ertalabki gimnastikaning mashg'ulotlarining boshida mashq bajarayotganda to'g'ri nafas olishni o'rgatish lozim. ko'krak qafasini kengaytirish, ko'krak ichini oshirish bilan bog'liq bo'lgan xarakatlar nafas olishni osonlashtiradi. Nafas chiqarish aksincha ko'krak qafasini torayishiga oid mashqlarida oson bo'ladi. Agar mashqlarning kompleksini tayyorlayotganda nafas olish va nafas chiqarishni qachon qilinishini aniqlash qiyin bo'lsa, shunday qoidadan foydalanish mumkin: nafas olish-boshlang'ich holatda, nafas chiqarish esa-eng katta kuchlanish paytida.

Mashg'ulotning eng boshida kompleksga ko'p mashqlarni qo'shish kerak emas. 7-9ta yaxshi tanlangan xarakatlar tanani ish holatiga tayyorlash, kerakli emotsional kayfiyatni yaratish imkonlarini beradi.

Muskullarning bir guruhi ishlayotgan paytida muskullarning boshqa guruhlarini dam olish muhim. Demak, mashg'ulot kompleksi bir turdagi mashqlardan iborat bo'lmasa ma'qulroq. Mashg'ulotlarni imkoniyat doirasida ko'proq muskul guruhlarini jalb etishdan boshlash yaxshiroq. Boshlang'ich holatini, mashqlarni bajarish tezligini to'g'ri tanlash-ertalabki gimnastikani yuqori samaradorligining garovi.

Mashqlarning taqsimlanishi, dozalashi, tezligi mashg'ulotning boshida yuklamaning asta-sekin oshirishini, mashg'ulotning ohirida esa asta-sekin kamayishini ta'minlashlari zarur. Eng qizg'in mashqlar odatda gimnastikaning o'rtasida bajariladilar, ulardan keyin bir-ikkita sekinlashgan xarakatlarni bajarish, nafas olishni tiklash zarur. Shuni unutmaslik kerak-ki, ertalabki gimnastika mashqlar kompleksi bilan shug'ullanayotganda faqat hoxish va qizg'inlik bilan bajarilayotgan harakatlar samaradorli. Issiqlik xushbuy to'lqin bilan tana bo'yicha tarqatilishi, engil ter va yaxshi kayfiyat mashg'ulotning to'g'ri tashkil etilgani va istagan maqsadga erishganini ko'rsatadi. Hol-ahvolga ko'ra yuklamaning katta-kichikligini boshqarish lozim. Eng onsoni-bu mashqlar sonini, ularni bajarish vaqtini oshirish yoki kamaytirish. To'liq dam olish pauzalari nafas olishni tiklash uchun etarli bo'lishini unutmaslik kerak. Ularni mo'tadil yurish yoki nafas mashqlar bilan to'ldirish kerak.

Yuklamaning miqdorini aniqlashda faqat ob'ektiv to'yg'ularga asoslanib bo'lmaydi. Organizmga quyilgan talablarning pas yoki ortiq bo'lganini tekshirish uchun ikki-uch oyida bir marta shifokor bilan maslahatlash kerak.

Ko'pincha mashg'ulotlar bilan shug'ullangandan so'ng keyingi kunda muskullarning og'rig'i sezilishi namoyon bo'ladi. Hulosa chiqarishga shoshmaslik va xavotirmaslik kerak. Mashg'ulotlarga etarli darajada tayyor bo'lmagan muskullarning yangi harakatlarga tabiiy ta'sirlanishi. Bir nechta mashg'ulotlardan so'ng yuklamalarga muskullar moslashadilar va og'riqlarning sezilishi yo'qoladi.

ERTALABKI GIMNASTIKA MAJMUASINING NAMUNASI (qizlar uchun)

T/r	Mashg'ulotlarning mazmuni	Dozalash	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar
1.	Qo'llarni aylanma harakatlanish bilan joyida yurish D.H. – A.S.	1 daqiqa	
2.	1 – oyoqlarning uchiga ko'tarilish, qo'llarni ikki tomondan ko'tarish, orqaga egilish 2 – D.H. qaytish D.H. – turib, oyoqlarning uchlarini ikki yoqqa qilib, chap qo'lni tepaga ko'tarib, o'ng qo'lni belga quyib 1-3 – prujinali o'ngga engashish 4 – D.H. 5-8 – prujinali chapga engashish D.H.. – A.S.	4-6 marta	tekis nafas
3.	1 – oldinga engashish, polga qo'llarni tegizish 2 – D.H..	4-6 marta	tekis nafas, o'rtacha tezlik
4.	D.H.. – A.S.	6-8 marta	1 – nafas olish 2 – nafas chiqarish
5.		6-8 marta	selpinishni

	1 – chap oyoqni orqaga bir selpinish, qo'llarni tepaga selpinish 2 – D.H.. 3-4 – o'ng oyoqni orqaga bir selpinish, qo'llarni tepaga selpinish D.H.. – qo'llarni oldinga qilib		qilayotganda egilish
6.	1 – chap oyoqni o'ng qo'lga siltash 2 – D.H.. 3 – o'ng oyoqni chap qo'lga siltash 4 – D.H.. D.H. – A.S.	6-8 marta	siltashni to'g'ri oyoq bilan bajarish, tekis nafas
7.	1 – qo'llarni oldinda tutib tiz bo'kib o'tirish 2 – D.H.. B.H. – qo'llar belda, oyoqlarning uchlarini ikki yoqqa qilib	6-8 marta	1 – nafas olish 2 – nafas chiqarish
8.	1 – sakrash va o'ng oyoqni oldinga qilib oyoqlarni qovushtirish 2 – D.H.. 3-4 – sakrash va chap oyoqni oldinga qilib oyoqlarni qovushtirish D.H. – A.S.	8-10 marta	tekis nafas, o'rtacha tezlik
9.	1 – qo'llarni tepaga ko'tarish 2 – D.H..	4-6 marta	1 – nafas olish, 2 – nafas chiqarish, o'rtacha tezlik
10.	Joyida yurish	30-40 sek	

ISHLAB CHIQRISH GIMNASTIKA

Odamning kundalik hayot rejimida mehnat muhim joyini egallaydi. Jismoniy tarbiya mehnatni ilmiy tashkilashtirishining organik qismidir. O'tkazilayotgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadi-ki, o'quv kuni yoki ishlash davomida to'g'ri qo'llanilgan jismoniy mashqlar talaba va ishchilarning kasallanishni pasaytiradi, shikastlanishlarni kamaytiradi, ishning unumdorligini oshiradi.

Jismoniy mehnat bilan bog'liq bo'lmagan kasblarni kasbiy faoliyatining organizmga ta'sir etadigan xususiyatiga qarab guruhlariga ajratish mumkin.

Birinchi guruh vakillari konveyer tizimida ishlashi, hamda mayda operatsiyalar bajarishi bilan bog'liq. Bu kasblar bir xil holatda, ishchining kam harakatligi va ishning monotonligi bilan farq etadi. Bularga sortirovkachi, shtamplovchi, tikuvchi va boshqalar kiradi.

Ikkinchi guruhga turli mehnat harakatlar va o'rta jismoniy kuchlanishlarga oid kasblar kiradi. Ularga to'quvchi, dastgohlarni sozlovchi, frezerchi va boshqalar kiradi.

Uchinchi guruhga katta asabiy-emotsional qizg'inlikni talab etadigan aqliy mehnat bilan bog'liq bo'lgan kasblar kiradi. Ularga muhandis, operator, ilmiy ishchi va boshqalar kiradi.

Ish smenani boshlayotgan odamga darhol kerakli tezlikda ishlash, sifatli mahsulotni tayyorlash va yuqori unumdorlikka erishish juda qiyin. Uni ishga kirishish va kerakli mehnat ko'rsatkichlariga erishish uchun bir oz vaqt o'tadi. Ish boshlashdan oldin bevosita

bajarayotgan mashqlar kompleksi organizmning tizim va organlarining faoliyatini ko'chaytiradi, kulgusi ishga kirishishni tezlashtirishga yordam beradi, shu sababdan ishga kirishish vaqtini jiddiy kamaytiradi va odamni xuddi mehnat jarayoniga olib kiradi. Bunday shug'ullanish shakli kirish gimnastika deb nom olgan. Kompleksga quyida keltirilgan ketma-ketlikda bajarilayotgan 6-8 mashqlar kiritiladi: yurish, o'zini ko'tarish mashqlari, tana va elka, oyoqlar uchun, umumiy ta'sir etish, mahsus (amplituda, tezlik, xususiyat bo'yicha ishga oid qimirlashlarga o'xshagan harakatlar) mashqlar.

Hamma mehnat jarayonida foydalanayotgan mashqlar komplekslarini ish joyi yoki unga yaqin joylarda, ish yoki doimiy kiyimda bajarilganlar. Shuning uchun "o'tirgan yoki polda yotgan" boshlang'ich holatlardan boshlanayotgan mashqlari bajarilmaydi.

Odamning ish yoki o'qish faoliyati davomida charchash to'planadi, buning natijasida ish qobiliyati pasayadi. Agar shu paytda jismoniy mashqlarni bajarishga o'tilsa, charchash kamayadi va mehnat unumdorligi boshlang'ich darajasiga ko'tariladi (passiv dam olish unumdorlikni kam tiklaydi). Odatda charchash nishonalari ish kuni boshlagandan so'ng 2,5 – 3 soatdan keyin va ish kuni tugashidan 1,5 – 2 soat oldin namoyon bo'ladi. Ushbu davr 5 – 6 daqiqali jismoniy pauza bilan shug'ullanish uchun eng ma'qul. Kompleksni ishlab chiqarish faoliyatining o'ziga xos xususiyatiga ko'ra tuziladi va 6 – 7ta mashqlardan iborat bo'ladi.

Barcha guruh kasblarni jismoniy pauzalarining namunali sxemalari bir xil. Mashqlar bunday ketma-ketlikda bajariladi: o'zini ko'tarish, elka, tana uchun mashqlar, tiz bo'kib o'tirishlar, yugurish yoki sakrashlar, yurishga o'tib ketadigan qo'l va oyoqlarni aylanma harakatlanishlar, zaiflik, koordinatsiya uchun mashqlar.

MASHG'ULOTLARGA QO'YILADIGAN UMUMIY TALABLAR

Ishlab chiqarish gimnastikaning vazifalarini o'ziga xos xususiyatlariga, shug'ullanayotganlarning kontingentiga, ishlab chiqarishda mashg'ulotlarni o'tkazish imkoniyatlariga ko'ra foydalanadigan mashqlarga maxsus talablar qo'yiladi:

1. Mashqlar o'rganish uchun oson bo'lishi kerak.

Ishlab chiqarish gimnastikani o'tkazilayotganda mashqlarni o'rganishda uzoq to'xtalib o'tish imkoni yo'q. Mashqlarning egallashiga ortiqcha vaqt sarflamaslik kerak. Ushbu mashg'ulotlarni maksimal zichlashtiradi va bunday mashqlarni bajarayotganda gimnastikaning ijobiy ta'sirini pasaytiradigan qo'pol xatoliklar kam bo'ladi.

2. Mashqlar jo'shqin bo'lishi kerak.

Muskullarning rivoji uchun jo'shqin mashqlar eng yaxshi vosita. Statik mashqlariga ko'ra ular yuqori darajada yurak va o'pkaning faoliyatini kuchaytiradilar, ruhiy jarayonlarini aktivlashtiradilar.

3. Mashqlar kombinatsiyalangan bo'lishi kerak.

Ishlab chiqarish gimnastika mashg'ulotlarida kombinatsiyalangan mashqlarini qo'llanish ma'qul, ya'ni shunday badanning bir necha qismini baravar haraqatga keltiradigan mashqlarni. Ko'proq muskul guruhlarini harakatga solganligi sababli kombinatsiyalangan mashqlar shug'ullanayotganlarning organizmiga katta ta'sir etadi.

4. Mashqlar osonlik bilan dozalashi kerak.

Ko'p holatlarda ishlab chiqarish gimnastikaning samaradorligi mashg'ulot davomida mashqlarning to'g'ri yuklanishiga bog'liq. Shunday qilib, shug'ullanayotganlarning kontingentiga qarab mashqlarni osonlik bilan dozalash mumkinligi bo'lishi kerak.

AQLIY MEHNAT ISHCHILARI UCHUN ISHLAB CHIQARISH GIMNASTIKANING NAMUNAVIY MASHQLAR KOMPLEKSI

T/r	Mashg'ulotlarning mazmuni	Dozalash	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar
1.	D.H. – qo'llarni qasr etib 1 – qo'llarni tepaga ko'tarib, cho'zilish 2 – D.H. qaytish	4-6 marta	1 – nafas olish 2 – nafas chiqarish
2.	D.H. – qo'llarni qasr etib 1 – oyoqni bir tomonga uchiga, qo'llarni boshga qo'yish 2 – boshlang'ich holatiga qaytish	6-8 marta	tekis nafas
3.	D.H. – qo'llarni oldinga qo'yib 1 – tiz bukib o'tirish 2 – D.H.	6-8 marta	tiz bukib o'tirganda, orqani to'g'ri tutish kerak
4.	D.H. – qo'llarni belga qo'yib Joyida sakrash	8-10 marta	oyoqlarning uchida sakrash
5.	D.H. – qo'llarni tomonlama qo'yib 1 – tanani chap tomonga burilish 2 – D.H. 3-4 – tanani o'ng tomonga burilish	6-8 marta	tekis nafas
6.	D.H. – qo'llarni tomonlama qo'yib, oyoqlarning uchlarini ikki yoqqa qilib 1 – qo'llarni tepaga ko'tarish 2 – qo'llarni belga qo'yib, oldinga egilish 3 – qo'llarni tepaga ko'tarish 4 – D.H.	8-10 marta	qo'llarni ko'tarayotganda, orqaga egilish
7.	D.H. – qo'llarni ko'krak oldinga qo'yib, oyoqlarning uchlarini ikki yoqqa qilib 1 – chap qo'lga tomonga burish 2 – D.H. 3-4 – xuddi shu o'ng tomonga	8-10 marta	1 – nafas olish, 2 – nafas chiqarish

TEZLASHTIRILGAN YURISH

Bu eng tabiiy jismoniy mashq. Yurish chidamlilikni samarali rivojlantiradi, muskul, bo'g'im va paylarga umumiy mustahkamlaydigan ta'sir qiladi. Organizmning organ va tizimlariga, ayniqsa yurak-tomir, nafas va modda almashinuvi tizimlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Agar kishi ilgari hech qachon jismoniy mashqlar bilan shug'ullanmagan yoki sog'lig'ininng birorta kamchilik bo'lsa doimiy mashg'ulotlarni yurishdan boshlash maqbul. Boshida odatdagi, sayrdagi yurish bo'lish kerak. Uning uzunligini 7 kmga yoki davom ettirishini 60-70 daqiqaga etkazish lozim. Undan keyin tezlashtirilgan (sayrdagi yurishdan ozgina tezroq) yurishga o'tish kerak. Mashg'ulotlarning birinchi xaftasida 800-850 metr

masofani english ma'qul. Ikkinchi xaftaning davomida 1,2-1,3 km, uchinchi xaftaning davomida 1,5-1,6 km va shunday qilib davom etish kerak.

Harakat davomlilikini nazorat qilish uchun 7 daqiqadan boshlash va har hafta 3-4 daqiqadan oshirish tavsiya etiladi.

15 xaftaga kelib tezlashtirilgan yurishning davomlilikigi bir soatga etadi va undan keyin bir xil saqlanadi. Tezlikning regulyatori bo'lib erkin, tarang nafas olish yoki so'hbat bo'lishi mumkin. Kishi (mashqlarning haftadagi soniga ko'ra) kerakli masofaga osonlik bilan etadigan bo'lsa, yugurishga o'tish mumkin.

Tezlashtirilgan yurishning o'ziga xos xususiyati etgan kilometrajini pasaytirmaslikdan iborat. Masalan, agar kishi 3 km o'tish mumkin, demak birinchi xaftada u 400 m yugurish va 2 km 600 m yurish kerak. Ikkinchi xaftada bu o'zaro nisbati 600 m va 2 km 400 m, uchinchi xaftada 800 m va 2 km 200 m va h.q. bo'ladi. Vaqt bo'yicha harakat davomlilikini nazorat qilish optimal variantida yugurish davomlilikini quyida keltirilgan jadvalga qarab oshirish mumkin:

Haftalar	Masofaning uzunligi (m)
4	1000
5	1300
6	1600
7	2000
8	2300
9	2600
10	3000
11	3300
12	3600
13	4000
14	4500
15	5000
16	5500
17	6000
18	6500

Tezlashtirilgan yurishdagi maxsus mashqlarini o'zoq davomli yugurishdagi alohida trenirovkalar bilan birga qo'shib olib borish juda qiyin va nomuvofiqdir. Davomli yugurishni boshlash va tugatishdan oldin tezlashtirilgan yurishning kerakli kundalik kilometrajining ayrim bo'laklarini o'qishga ketayotganda yoki o'qishdan kelayotganda (1-2 ostanovkani o'tib), hamda boshqa turli imkoniyatlaridan foydalanib to'plash mumkin. Albatta, asta-sekin yurish davomlilikini va tezligini oshirish lozim. Trenirovka uchun yugurishni optimal tezligi tanlanadi. U mushaklarning qisqarish chastotasi (MQCH) bilan 180dan yoshini ayirib formula bo'yicha aniqlanadi.

Ammo bunday tezlikka ham ehtiyotlik bilan yondashish kerak, chunki funktsional va muskul tizimlari etarli darajada tayyor bo'lmagan bo'lishi mumkin.

Tomirning maksimal urishini yugurish testi yordamida aniqlash mumkin: yugurishdan darrov daqiqada 170-180 urishlar, 5 daqiqadan so'ng-daqiqada 100-110 urishlar. Yuklamaning jadalligi (YuJ) quyidagicha aniqlanadi: $YuJ = \text{tinch holatidagi MQCH} + \text{maksimal MQCHning } 50\%$.

Lo'killab yugurishdan so'ng nafasni rostlash, boshida 5-10 daqiqa tez, keyin sekinroq yurib turish kerak. Darhol to'xtaganda bosh aylanish, ko'ngil aynish va yurakning notekis urishi paydo bo'lishi mumkin.

Doimiy shug'ullanayotganda, asta-sekin tinch holatdagi tomir urishi sekinlashadi, bu esa jismoniy tayyorgarligining yaxshilanishini belgilaydi.

Unutmaslik kerak, asabiy yoki jismoniy qattiq charchashdan so'ng shug'ullanish ma'n etiladi, ayniqsa juda qattiq charchash holatda. Ammo, tananing jismoniy tayyorgarligi yaxshi bo'lsa yugurish aqliy qaytadan ortishlarini juda yaxshi pasaytiradi, achinarli kichik g'azablanishlardan qoldiradi.

SOG'LOMLASHTIRISHGA QARATILGAN YUGURISH

Yugurish-bu jismoniy holatini rivojlantirish va saqlashning eng engil vositasidir. U muskullarning katta guruhini ishga soladi, qon aylanish, nafas olish, asabiy tizimlariga va modda almashinuviga ijobiy ta'sir etadi. Mutaxassislarning diqqati qaratilgan ancha ahamiyatli fakt-bu aqliy, ijodiy faoliyatini qo'zg'atadigan doimiy mashg'ulotlar.

Yurak-tomir tizimini o'rgatish uchun yugurishning optimal tezligini tanlash zarur. U mushaklarning qisqarish chastotasi (MQCH) bilan 180dan yoshini ayirib formula bo'yicha aniqlanadi. Ammo bunday tezlikka ehtiyotlik bilan yondashish kerak, chunki yurak-tomir tizimi va organizm umuman etarli darajada tayyor bo'lmagan bo'lishi mumkin.

Yugurish paytida tomir urish chastotasi boshlang'ich chastotadan ikki barobar yuqori bo'lishi mumkin, agar MQCHning bu qiymati oshirib yuborgan deb o'xshasa, bundan pastrog'i bilan yugurish mumkin, lekin yugurish vaqtini oshirish kerak bo'ladi.

Sog'lomlashtirilgan yugurishning usulbiy asoslari deb uchta asosiy tamoyillarini hisoblash mumkin: asta-sekinlik, muntazamlik va individuallik.

Organizmning funktsional o'zgartirishiga, ko'nikishiga imkoniyat va vaqt berish uchun yuklamalarni asta-sekin oshirish zarur. Yuklamaning oshirish darajasi organizmning tayyorgarlik darajasi va imkoniyatlariga mos bo'lishi muhim.

Yugurish yuklamani kundan kunga muntazam qayta-qayta taqrorlanishi organizmning organ va tizimlarida ijobiy mustahkam o'zgartirishlarni ta'minlaydi.

Individuallik hol-ahvol va odamning boshqa xususiyatlariga ko'ra taklif etadigan yuklamaning organizmga engil bo'lganligi hisoblanadi. Yugurish oson va kuchlanishsiz zarur. Tezlik erkin va tabiiy bo'lishi kerak. O'zingiz uchun sizga munosib optimal tezlikni tanlash lozim. Masofa emas, tezlikni saqlash og'irligini unutmaslik muhim.

Oyoq kiymining ahamiyati katta. Mutaxassislarning fikrlari bo'yicha yugurish uchun yaxshi oyoq kiyimi quyidagi talablarga javob berish kerak: oyoq yuzi qoplamaga urilishlarini yumshatish, xarakatlarga to'sqin bo'lmaslik va mustahkam bo'lishi kerak. Usti kiyim ham muhim. Usti kiyim yozda paxtadan va qishda jundan bo'lishi afzalroq.

Endigina boshlaganlar boshida tez yurishni qo'llash, keyin yurish va yugurishlarning qisqa bo'laklarni navbatlash mumkin, shuning bilan birga masofani asta-sekin oshirish kerak.

Boshlang'ich davrida eng asosiy 5 daqiqa mobaynida bir tezlikda yugurishni ko'tara olish. Yugurish mashqlarining qanchalik samaradorligini baholash uchun funktsional holatining o'zgartirishlarini vaqti-vaqti bilan tekshirish kerak. Bunday nazoratining oson va ishonchli vositasi Kuper testi bo'lishi mumkin. Test mazmuni imkoniyat boricha uzunroq masofaga 12 daqiqa mobaynida yugurishdan iborat. Jadval bo'yicha yosh va utgan masofaga muvofiq jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash mumkin.

12 MINUTLI KUPER TESTI

Tayyorgarlik darajasi	30 yoshgacha	
	erkak	ayol
juda yomon	1,6 km dan kam	1,5 km dan kam
yomon	1,6 km – 1,9 km	1,5 km – 1,84 km
qoniqarli	2,0 km – 2,4 km	1,85 km – 2,15 km
yaxshi	2,5 km – 2,7 km	2,16 km – 2,64 km
a'lo	2,8 km va undan ko'p	2,65 km va undan ko'p

Aniq sog'lomlashtirish natijalariga ega bo'lish uchun haftada uch marotaba kamida 30-35 daqiqadan shug'ullanish zarur. Boshlanishda sekinlashgan tezlikda shug'ullanish kerak, keyinchalik tezlikni oshirish mumkin. Masofaning birinchi yarimini maksimal mumkin bo'lgan tezlikda utish hojati yo'q, natijada muskullarda og'riq paydo bo'lishi mumkin. Agar siz tezlikni oshirish imkonini sefadigan bo'lsangiz, masofaning ohirgi metrlariga qoldiring. 5 daqiqa sekinlashgan yugurish mobaynida nafas rostlanadi.

Yugurish usulini kuzatish muhim. Yugurganda oyoq yuzi butunlay ishtiroq etish kerak – boshida oyoq kafti, undan keyin barmoqlarga ravon o'tilishi kerak. Harakatlar tejamli bo'lishi zarur. Yugurishdan so'ng darhol to'xtalish mumkin emas, chunki qonning ko'ktomirdan yurakka qaytarishi keskin kamayadi. Behush bo'lib qolish va to'satdan o'lish ham mumkin.

Shuning uchun yugurishdan so'ng darhol yurib turish ma'kul, undan keyin yotish mumkin. Faqat turish va o'tirish mumkin emas.

RITMIK GIMNASTIKA

Ritmik gimnastika-musiqaga muvofiq tezlikda, to'xtamasdan bajarayotgan, qiyin bo'lmagan, umumiy rivojlantiradigan mashqlarning kompleksi. Komplekslar ichiga muskullarning barcha asosiy guruhlar va tananing hamma qismlari uchun muljallangan mashqlari kiradi: siltashli va aylanma qo'l va oyoq harakatlari; badan va bosh egilish va burilishlari; tiz bukib utirish va hamla qilishlar; ushbu mashqlarning oson kombinatsiyalari, hamda tayanch, tiz bukilgan, yotgan holatlardagi mashqlar. Ushbu mashg'ulotlarda ikki va bir oyoqda sakrash, joyida yugurish va hamma tomonlarga yurish mashqlari, raqs elementlari bir biriga qo'shilgan bo'lib bajariladi. Bu mashg'ulotlarning tezlik va 10-15 daqiqadan 45-60 daqiqagacha bo'lgan davomlilik tufayli faqat tayanch-harakat apparatiga emas, yurak-tomir va nafas tizimlariga ham katta ta'sir etadi. Qo'yilgan vazifalarga qarab ritmik gimnastika, jismoniy to'xtam, sport razminka yoki mahsus mashqlarining kompleksi tuziladi. Har kishi oddiy gimnastika mashqlarining to'plamiga ega bo'lsa ushbu kompleksni o'ziga alohida tuzishi mumkin. Eng katta ta'sirni ritmik gimnastikaning turli shaklda kundalik shug'ullanishlari beradi. Haftada 2-3 marotabadan kam bajarilayotgan mashg'ulotlari foydali emas.

Tezlik va kuch xislatlarini rivojlantirish uchun mashqlar kompleksi:

1. D.H.–tikka turib, qo'llarni tepaga ko'tarib: bir qadam oldiga, yarim tiz bukish, qo'llarni bukib tomonlarga burilish. Boshlang'ich holatiga qaytish. Xuddi shuni o'ng oyoq bilan bajarish. Orqa va oyoqlardagi kuchlanish sezilish kerak. (4-8 marta)

2. D.H.–o'ng tomonga yonboshlab yotish, o'ng qo'llni tepaga ko'tarish, chap qo'llni tirab bukish: oyoq va badanni erdan ko'tarish. Boshlang'ich holatiga qaytish. Xuddi shuni boshqa tomonga yonboshlab bajarish. O'rta tezlikda bajarish. (8-16 marta)

3. D.H.–orqa bilan yotib, oyoqlarni qovushtirib, qo'llarni qovushtirib tepaga ko'tarish: oyoqlarni tepaga ko'tarish. Boshlang'ich holatiga qaytish.

4. D.H.—orqa bilan yotib, oyoqlarni tepaga ko'tarib, qo'llar bosh orqasiga: 1-tos ko'tarish, oyoqlarni shiftga qarab cho'zish, 2-boshlang'ich holatiga qaytish. O'rta tezlikda bajarish. (4-8 marta)

5. D.H.—tirab etib: qo'llarni bukish va rostlash. O'rta tezlikda bajarish. (4-8 marta)

6. D.H.—yarim tiz bukib egilib, gantellar pastda: 1-orqani rostlash, qo'llarni bukib, tirkaslarni orqaga burish. 2-boshlang'ich holatiga qaytish. Mashqni bajarayotganda elkani ko'tarmaslik kerak. (8-16 marta)

ATLETIK GIMNASTIKA

Atletik gimnastika-bu har tomonlama jismoniy tayyorgarlik bilan bog'langan bo'lib kuch-quvvatni rivojlantiradigan jismoniy mashqlarning tizimi. Atletik gimnastika mashg'ulotlari kuchni, chidamlilikni, epchillikni rivojlantirishga yordam beradi, monand qaddi-qomatni shakllantiradi.

Kuch rivoji quyidagi maxsus kuchli mashqlarni bajarishi bilan ta'minlanadi:

gantel (og'irligi 5-12 kg) bilan qilinadigan mashqlar: engashish, burilish, tananing aylanma harakatlari, siltamasdan ko'tarish, tiz bukib o'tirish va h.k.;

-sport mashqlari uchun og'ir toshi bilan qilinadigan mashqlar: elkaga, ko'krak tomonga bir va ikki qo'l bilan ko'tarish, bitta va ikkita toshni zarb bilan siltash va siltamasdan tik ko'tarish, tosh ko'tarishda bir zo'r berish, toshni o'zoq masofaga tashlash, toshlar bilan jonglyorlik qilish;

-espander bilan qilinadigan mashqlar: qo'llarni tomonlarga rostlash, ekspander sopida turib qo'llarni tirsak bo'g'imidan bukish va yozish, ekspanderni elkagacha cho'zish;

-temir kaltak (og'irligi 5-12 kg) bilan qilinadigan mashqlar: turib, utirib, ko'krak, boshning orqa tomonidan qo'lga turli tutib bir zo'r berish, siltamasdan tik ko'tarish, qo'llarni tirsak bo'g'imidan bukish va rostlash;

-shtanga bilan qilinadigan mashqlar (og'irligi alohida yondashib tanlanadi): shtangani utirib va utirmasdan ko'krak tomonga, ko'krakga ko'tarish va h.k.

trenajer va chig'irli qurilmalarda bajarilayotgan turli mashqlar, hamda muskullarning izometrik va to'siq ishlash rejimida.

GAVDANI TUTISHNI TO'G'RILASH UCHUN MASHQLAR

Gavdani tutish buzilishi umurtqaning egilgan joylarining ko'payishi yoki kamayishida, elka belining, tananing turishida, boshning tutishida ko'rinadi. Agar gavdani tutish buzilishini o'z vaqtida to'g'rilanmasa, u mahqamlashadi va asta-sekin umurtqa suyagi qiyshayib qoladi.

Tekis, dumaloq va bukilgan orqa, qanot kabi kurak suyagi-bu eng ko'p uchraydigan gavdani tutish buzilishlari. Buzilishlarining turli birikmalari bo'lishi mumkin, masalan dumaloq va botiq orqa. Ko'krak qafasining buzilishlari ham ko'p, masalan elka belining assimetrik bo'lishi.

Buzilishlar ko'pincha muskullarning bo'shligidan, gavdaning noto'g'ri tutishdan paydo bo'ladi. Shunday qilib, orqaning dumaloq va botgan bo'lishining sabablari-yomon yorug'lik tufayli o'zoq engashib o'tirishi, noqo'lay parta, uzoqni yaxshi ko'rolmaslik, bukchay tirib turish; osilib turgan va oldinga so'rilgan elkalarning sababi-kurak suyagini aylantiradigan muskullarning bo'shligi va cho'zilganligi. Yuqorida keltirilgan buzilishlarni maxsus mashqlar yordamida to'g'rilash mumkin.

DUMALOQ VA BOTIQ ORQANING MUSKULLARI UCHUN MASHQLAR

1. Qo'llar ensaga qo'yib, egilish, qo'llarni oldin va tepaga qilib. (10-15 sek).

2. Xuddi shuni rezina eshilgan bovliq (jgut) bilan bajarish (8-20 marta).

3. Poldan egilish. Badanni to'g'ri tutish kerak (10-20 marta).

4. Badanning aylanma harakatlarini malollik bilan qilish.
5. Oyoqlarni navbatlab tiz bukib o'tirish.
6. Rezina eshilgan bovliqdan (jgut) foydalanib qo'llarni qo'llarni ikki tomonga yozish (12-20 marta).
7. Qorinda yotib, badanni egish. Qo'llar tana bo'ylab cho'zish yoki ensaga qo'yish (10-15 sek).
8. Orqani to'g'ri tutib stulning suyanchig'iga suyanib, utirish. Oyoqlarni bukib, tizzalarni ko'krakka siqib, 15-30 soniya tutish.

9. Polga suyanib tizzada yurish.

DUMALOQ VA OLDINGA SO'RILGAN ELKALAR UCHUN MASHQLAR

1. Skameykada yotib, shtanga, og'ir toshni tik kutarish (10-15 marta).
2. Poldan egilish (15-20 marta).
3. Qo'l panjalarni qamrab orqaga qo'yish, kuch bilan elkalarni orqaga burib, 15-30 soniya tutish.
4. Orqa va tirsak orasiga tayoqni qo'yib 50 soniyagacha tutish.

Stol, parta, kulmanda o'zoq utirganda har bir darsning tugashidan so'ng gavda tutishni rostdash uchun mashqlarini bajarish lozim.

O'Z JISMONIY RIVOJLANISHNI NAZORAT QILIB BORISH

Kundallik xayotda jismoniy tarbiya faqat jismoniy mashqlarida taqalib qolmaydi. Bu to'g'risida zamonaviy tushunchalari juda keng.

Jismoniy tarbiya bilan zich bog'langan hamda kishining sog'lom hayoti va faoliyati uchun katta ahamiyatga ega bo'lgan muhim faktorlaridan biri bu uning vazni.

Tananing normal vaznini aniq o'lchamini bo'ydan ayirib aniqlash mumkin: 155-165 sm bo'y uchun 100; 165-175 sm bo'y uchun 105; 175 sm baland bo'y uchun 110.

Gramm o'lchamdagi tana vaznining santimetr o'lchamdagi bo'y uzunligi bilan o'zaro munosabatiga teng bo'lgan to'lalilik koeffitsientidan (K_T) foydalansa bo'ladi. Bu koeffitsient 1 sm bo'yga to'g'ri keladigan gramm miqdorini ko'rsatadi.

KISHI VAZNINING BAHOLASH KOEFFITSIENTLARI

K_t	Kishi vaznining bahosi
540dan ortiq	semizlik
451-540	ortiq vazn
416-450	ortiqcha vazn
401-415	yaxshi to'lalilik
400	eng soz to'lalilik (erkaklar uchun)
390	eng soz to'lalilik (ayollar uchun)
369-389	o'rta to'lalilik
320-368	past to'lalilik
300-310	juda past to'lalilik
200-299	ozg'inlik

Jismoniy rivojlanish darajasini quyida keltirilgan jadval yordamida aniqlash mumkin.

JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINING BAHOSI (ERKALAR UCHUN)

T/r	Sinov turi	A'lo	Yaxshi	Qoniq.	Ko'krak qafasi rivojlantirishni quyidagicha aniqlash mumkin: tinch holatdagi ko'krak qafasining aylanasi bo'yining yarimi bilan taqqoslash (Erimsan ko'rsatkichi). Agar birinchi
1	100 metrga yugurish (sek.)	13,0	14,0	15,2	
2	3000 metrli kross (daq., sek.)	12,00	12,50	14,00	
3	Joydan uzunlikka sakrash (sm)	235	230	200	
4	Poldan egilish (marta)	40	25-30	15-20	
5	Tirab egilish (marta)	16	10	8	
6	O'z o'zini kutarish (marta)	13	9-10	6-7	
7	Bir oyoqda tiz bukib o'tirish (marta)	10	8	6	
8	Badan egishlar (marta)	140	120	100	
9	Rostlangan oyoqlarni kutarish (marta)	40	30	20	
10	Engashishlar (qo'l barmoqlarini oyoq uchidan past qilib)	10	6	-	

o'lcham yuqori bo'lsa-demak ko'krak qafasi normaga oid rivojlangan, agar past bo'lsa-demak ko'krak qafasi past rivojlangan. Pishiq jussa ko'rsatkichini ortiq vazn bo'lmasagina (to'lalilik koeffitsienti 415dan yuqori bo'lmasa) qo'llanish mumkin. Kilogramm o'lchamdagi vaznini santimetr o'lchamdagi ko'krak qafasining aylanasi qo'shib, natijada olingan yig'indisini santimetr o'lchamdagi bo'y uzunligidan ayrish kerak. Agar ayirmasi 10-15ga teng bo'lsa demak kishining jussasi pishiq, agar 16-20ga teng bo'lsa-jussasi yaxshi, 21-25ga teng bo'lsa-jussasi o'rta, 20-30ga teng bo'lsa-jussasi sust.

Eng oddiy nafas olishni nazorat qilish uslubi-shtange probasi: nafas olib, chuqur nafas chiqarish, keyin yana nafas olish, nafas olmay turish. Sekundomer yoki sekund strelkasiga qarab nafas olmay turish vaqti qayd qilinadi. Mashq qilib o'rganib ketganlik darajasiga oid nafas olmay turish vaqti oshadi. Yaxshi tayyorgarlik ko'rgan sportchilar 60-120 soniyagacha nafas olmay turadi. Agar juda charchagan, juda ko'p mashq qilgan bo'lsa-nafas olmay turish imkoniyati keskin pasayadi.

N. Amosov sinashlari:

1. Uyqudan so'ng darhol ertalabki tomir urish kun davomidagi tomir urishining eng past. Mashq qilib o'rganib ketganlikni baholanishi: agar tomir urishi daqiqada 55 urishdan kam-a'lo, 70 urishdan kam-yaxshi, 70-80 urish-o'rtacha, 80 urishdan ko'p-yomon (ayollar uchun daqiqada 5 urishga ko'proq).

2. Zinapoya supachasida to'xtamay, normal tezlikda to'rtinchi qavatga chiqish, tomir urishini sanash. Agar 100dan kam bo'lsa-juda yaxshi, 120dan past bo'lsa-yaxshi, 140dan past bo'lsa-o'rtacha, 140dan yuqori bo'lsa-yomon.

E. Yankevich sinashlari:

Tiz bukib o'tirishlari bilan sinash. Oyoqlarni birlashtirish, oyoq uchlarini ikki yoqqa qilish. 1 daqiqa mobaynida tomir urishni sanash. Sekin tezlikda (2 soniyada 1 tiz bukib utirish). Qshllarni oldinga ko'tarib, 20ta tiz bukib o'tirish. Tiz bukib o'tirishlaridan sshng tomir urishini sanash. Yuklamadan so'ng tomir urishining 25%ga teng va undan kam oshib ketishi a'lo hisoblanadi, 25%dan-50% gacha-yaxshi, 50%dan-75%gacha-qoniqarli, 75%dan yuqori-past. Tomir urishining ikki va undan ko'p baravar oshishi yurakning mashq qilishga juda past tayyor bo'lganini, uning katta ko'zg'aluvchanligini va kasalligini ko'rsatadi. Bunday holatlarda shifokor maslahatisiz mustaqil shug'ullanishni boshlash mumkin emas.

MUSTAQIL NAZORAT UCHUN SAVOLLAR

Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish uchun faqat hoxish bo'lishi kam. Qaysi jismoniy mashqlar to'g'ri kelishini, sog'liq va jismoniy tayyorgarlikga muvofiqligini aniq tasavvur qilish va belgilab olish kerak.

Shug'ullanishdan oldin shifokor maslahatini olish kerak.

Eng qo'llay mustaqil nazorati uslubi – bu maxsus kundalik yozib borishdir. Mustaqil nazorat ko'rsatkichlarini shartli ravishda ikki guruhga bo'lish mumkin: sub'ektiv va ob'ektiv.

Sub'ektiv ko'rsatkichlarga hol-ahvol, uyqu, ishtaha, aqliy va jismoniy ish qobiliyati, ijobiy va salbiy his-tuyg'ular kiradi. Jismoniy mashqlar bilan shug'g'ulangandan so'ng hol-ahvol bardam, kayfiyat yaxshi bo'lishi kerak, shug'ullanayotgan kishi bosh og'rig'ini, horg'inlikni va charchashni sezmaslik kerak.

Agar hol-ahvol noqo'llaylik (lanjlik, uyquchilik, g'azablanganlik, muskul og'riqlari, jismoniy mashqlar bilan shug'ulanish hoxishining yo'qligi) bo'lsa mashg'ulotni to'xtatish lozim.

Muntazam fizkultura mashqlari bilan shug'ullanayotganda odatda uyqu yaxshi, ya'ni kishi uyquga tez ketadi va uyqudan so'ng bardam bo'ladi.

Agar mashg'ulotlardan so'ng uyquga ketish qiyin va notinch uyqu (va bu holat xar mashg'ulotdan so'ng taqrorlanayotgan) bo'lsa, demak jismoniy yuklamalar jismoniy tayyorgarlikka to'g'ri kelmaydi.

O'rtacha jismoniy yuklamalardan so'ng ishtaha yaxshi bo'lishi kerak. mashg'ulotlardan so'ng darhol ovqatlanish tavsiya etilmaydi, 30-60 daqiqa chidash ma'kul, agar chanqoqlik bo'lsa – bir stakan mineral suv, sharbat yoki choy ichish mumkin.

Hol-ahvolning og'irlash, ishtaha va uyqu yo'qolgan holatlarda jismoniy yuklamani pasaytirish zarur, agar bu holat o'tmasa-shifokorga murojaat etish lozim.

Tartib buzilganini, hamda ish qobiliyatiga va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishiga qanday ta'sir etishini kundalikda qayd etish kerak.

Ob'ektiv ko'rsatkichlarga yurak tomir urishining tezligini, arterial bosimini, nafas olishni, muskul kuchini, sport natijalarini va h.k. ko'zatish kiradi. Amaliy jihatdan soqlom kishining tinch holatdagi tomir urishi ritmik, notekis urishlarsiz, o'rta kuchlanishli va to'liq bo'lishi kerak. Agar 10 sekunddagi urishlar soni xuddi shunday davomiylikdagi urishlar sonidan bir urishga farq bo'lsa tomir urishi ritmik hisoblanadi. 10 sekund davomida yurak tomir urishlar soni o'zgarishlari (masalan, birinchi 10 sekundda-12ta, ikkinchi 10 sekundda 10ta, uchinchi 10 sekundda – 8ta) bo'lsa, bu aritmiyani ko'rsatadi. Tomir urishini bilak arteriyasida (bilak suyagida), chakka arteriyasida (bilak suyagida), uyqu arteriyasida, yurak urish atrofida (chap emchak uchining pastrog'ida) sekundomer yoki sekund strelkali soat yordamida hisoblash mumkin.

Har qanday (oz ham) jismoniy yuklama tomir urishini oshiradi. Tomir urish chastotasi jismoniy yuklama miqdori bilan bevosita bog'liq bo'lgani aniqlangan.

Bir hil tomir urish chastotada erkaklarning ayollarga nisbatan, hamda jismoniy jihatdan yaxshi tayyorlangan kishilarning kam harakat kishilarga nisbatan kislorod iste'mol qilishi yuqoriroq.

Yuklamaning ko'payishi bilan yurak urishlari ham oshadi. SHunday qilib ishga solgan muskullar qon bilan ta'minlanadi. YOshlar uchun tomir urishining mumkin bo'lgan chegarasi daqiqada 170-180 urishlar soniga teng.

Jismoniy yuklamadan so'ng sog'lom kishining tomir urishi 2-5 daqiqadan so'ng rostlanadi, tomir urishining sekinlashgan rostlanishi eklamaning ortiq bo'lganini ko'rsatadi.

Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanayotganda yurakning kuchlangan ishi ishtirok etadigan muskullarni kislorod va oziq moddalar bilan ta'minlashga yo'naltirilgan.

Jismoniy yuklamaning ta'siriga ko'ra yurakning hajmi va massasi oshadi. Shunday qilib, yurak ichining hajmi jismoniy jihatdan shug'ullanmagan kishining 600-800mlga teng, yuqori darajali sportchining esa 900-1500 mlgacha teng bo'lishi mumkin. Jismoniy mashq bilan shug'ullanish kamaysa yurak hajmi kamayadi.

Tomir urishining jismoniy yuklamaga ta'sirlanishni tinch holatdagi yurak urish va yuklamadan so'ng bo'lgan yurak urish chastotalarining ma'lumotlarini taqqoslab, ya'ni tomir urish tezlashuvining foizini aniqlab, baholash mumkin. Tinch holatdagi tomir urishi 100% deb olinadi. Masalan, jismoniy yuklama oldin 10 sekunddagi tomir urishi 12ta urishga teng bo'lgan, yuklamani bajarandan keyin rostlanishning birinchi daqiqaning 10 sekundida – 20ta urishga teng bo'lgan. Mutanosiblik tuziladi va tomir urish tezlashuvining foizi formula bilan hisoblab chiqiladi:

$$\begin{aligned} &12 - 100\% \\ &(20-12) - X\% \\ &\underline{X = 8 \times 100 : 12 = 67\%} \end{aligned}$$

Demak, jismoniy yuklamadan so'ng tomir urishi 67 foizga oshgan.

Sog'likning muhim ko'rsatkichi – bu arterial bosimidir. Imkoniyat bo'lsa, jismoniy yuklamadan oldin va undan so'ng arterial bosimini ulchash ma'qul. Shuni belgilab o'tish bois, ko'tarilgan arterial bosimini sub'ektiv belgilari bo'lib bosh og'riqlari, ensa og'irligining sezilishi, lip-lip ko'zga ko'rinishlari, quloqda shovqin, gandiraklanish hisoblanadi.

Bunday hollarda mashg'ulotlarni to'xtab, shifokorga murojaat etish zarur.

Jismoniy mashqlarni bajarayotganda ishtirok etadigan organlar, miya tomonidan kislorodni iste'mol qilishi keskin oshadi, shu sababli, nafas organlarining vazifasi kattalashadi. Jismoniy yuklama ko'krak qafasi kattaligining o'sishiga, uning harakatchanligiga olib keladi, nafas olishning tezligini va chuqurligini, o'pka ventilyatsiyasini oshiradi. Tinch holatda o'pka ventilyatsiyasi daqiqada 6-7lni tashkil etadi, jismoniy mashqlarni (yugurish, suzish va h.k.) bajarayotganda esa tomir urishining (3-4 barovar) va nafas chuqurligining (5-6 barovar) oshganligi sababli u daqiqada 120-130 l va undan ko'piga oshadi.

Tinch holatdagi nafas olishi ritmik va chuqur bo'lishi kerak. Ammo atrofdagi muhidning harorati o'zgarishi, hayajonli qayg'ular tufayli jismoniy tarbiya bilan shug'ullanayotganda nafas ritmi o'zgarishi mumkin. Nafas olish tezligiga qarab jismoniy yuklamaning hajmini aniqlash mumkin. Katta kishining nafas olish normal tezligi daqiqada 16-18 marotabadan iborat. Nafas olish vazifasining muxim ko'rsatkichi – bu o'pkaning hayotiy sig'imidir (O'HS).

O'HS qiymati kishining jinsiga, yoshiga, tana og'irligiga va jismoniy jihatdan tayyorganligiga bog'liq. O'HS erkaklar uchun 3,5-4,5 litrga, ayollar uchun 2,5-3,5 litrga teng.

Ish qobiliyatini umuman, xususan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanib, oshirish uchun jismoniy rivojlanganlik darajasi, tana og'irligi, muskul kuchi, harakatlarning o'zaro mosligi katta ahamiyatga ega. Yosh oshgan sari qorin, ko'krak, bo'yin atrofdagi yog' tuplanishi sababli tana vazni oshadi, umumiy harakatchanlik pasayadi. To'lalilik kishiga monelik qiladi-chidamlilikni va sog'likni sustlashtiradi. Tana vazni bo'y, ko'krak qafasi aylanmasi, kishi jinsi, yoshi, kasbi, ovqatlanish hosiylati, jussaning o'ziga xos xususiyatlari bilan to'g'ri bog'liq bo'lgani ma'lum.

Tomir urish holatini va arterial bosimini nazorat qilish kabi jismoniy tarbiya bilan shug'ullanayotganda o'z vaznini ham doimiy nazorat qilish zarur.

Tana vaznining ko'rsatkichlari yaxshi jismoniy tayoyrgarlikning belgilaridan biridir.

Vaznni haftaning boshida va oxirida, yaxshisi ovqatlanishdan oldin, ertalab, polda turadigan tarozi yordamida tekshirish tavsiya etiladi. Keskin ozish tavsiya etilmaydi – bu sohliq uchun zarar. Ortiq vaznini barcha usullaridan foydalanib, ichimlik rejimiga alohida diqqat qaratib (suyuklikni 0,5-0,6 litrga va osh tuzni 5-6 grammgacha cheklab) asta-sekin kamaytirish kerak.

Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanayotganda asabiy-muskul tizimining jismoniy mashqlarga bo'lgan ta'sirini bilish muhim. Muskullar turli xususiyatlarga ega – ko'zg'aluvchanlik va qisqaruvchanlik. Muskullarning qisqaruvchanlik, demak muskul kuchini ham ulchash mumkin.

Amaliyotda odatda qo'l panjasining kuchi (qo'l kuch ulchagich (dinamometr) yordamida o'lchanadi va kuch (dinamometrda ko'rsatilgan) qiymatini tana vazniga bo'lib deyarli kuch indeksi hisoblab chiqiladi.

Qo'l panjasi kuchining o'rta miqdori erkaklar uchun – tana vaznining 70-75%ga teng, ayollar uchun – tana vaznining 50-60%ga teng. Masalan, o'ng qo'l panjasining kuchi 60 kg ga, tana vazni esa 70 kg ga teng, unda qo'l panjasining kuch indeksi $60 : 70 \times 100 = 85\%$ ga teng bo'ladi.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanayotganda qo'l panjasining kuchi oshadi.

Oyoq kafti muskullarning kuchi –stan kuchi deyarli-stan kuch ulchagich (dinamometr) bilan ulchanadi.

Muntazam ravishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanayotganda nafaqat muskul kuchi ko'payadi, harakatlarning o'zaro mosligi ham yaxshilanadi. Kuch ulchagich (dinamometr) yordamida, yaxshisi har 3 oyilik mashg'ulotlaridan so'ng, o'z kuchini tekshirish kerak.

Asabiy-muskul tizimining funktsional holatini onson usuli-qo'l panjasi harakatlarining maksimal chastotasini aniqlash-yordamida topish mumkin. Buning uchun 60×10 sm ulchamdagi to'rt bir xil to'rtburchakka bo'lingan oq qog'oz olinadi. Stol atrofida utirib, komanda bo'yicha (buni mashg'ulotlardagi o'rtoq ham qilish mumkin) 10 soniya davomida maksimal chastota bilan qog'ozga nuqtalarni qo'yishni boshlash kerak, 20 soniyali pauzadan keyin qo'lni keyingi to'rtburchakka utkazib maksimal chastota bilan harakatlanishni davom ettirish kerak, 40 soniyadan so'ng komanda bo'yicha harakat to'xtaladi. Nuqtalarni hisoblaganda hatolarga yo'l qo'yilmaslik uchun qalamni qog'ozdan ayrimay nuqtadan nuqtagacha yurgiziladi.

Asabiy-muskul tizimining funktsional holati ko'rsatkichlari bo'lib-bu birinchi 10 soniyadagi maksimal chastota va keyingi uchta 10 soniyalik davrlardagi uning o'zgarishi.

Jismoniy jihatdan yaxshi tayyorlangan yoshlarning qo'l panjasi harakatlarining normal maksimal chastotasi tahminan 10 soniyadagi 70 nuqtalarga teng, bu markaziy asabiy tizimini harakat markazlarining funktsional holatini yaxshi bo'lganiga dalolat beradi. Qo'l panjasi

harakatlarining asta-sekin pasayadigan chastotasi asabiy-muskul apparatining funktsional barqarorlikning etarli bo'lmaganini anglatadi.

Bundan tashqari, venger olim Remberg tomonidan tavsiflangan pozada statik bardoshlilikini tadqiqot qilish mumkin. Tana bardoshlilikining Remberg probasi qo'yidagidan iborat: jismoniy tarbiya o'qituvchisi asosiy holatiga, ya'ni oyoq yuzlarini yonma-yon qilib, ko'zlarni yopib, qo'llarni oldinga chuzib, qo'l barmoqlarini ayrib (murakkablashgan varianti-oyoq yuzlarini bir chiziq bo'yicha oyoq uchini tovonga qaratib qo'yib) turadi. Bardoshlilikining maksimal vaqti va qo'l panjalarining qaltirash(tremor)i aniqlanadi. Trenirovka qilgan kishilarning asabiy-muskul tizimini funktsional holatining yaxshilanishi bilan birga bardoshlilik vaqti ham oshadi.

Egiluvchanlik deganda tegishli muskul guruhlarining aktivligiga ko'ra umurtqa bo'g'imlarida katta amplitudali harakatlarni qilish qobiliyati tushuniladi. Egiluvchanlik bo'g'imlarning holatiga, pay va muskullarning chuziluvchanligiga, atrofdagi muhitning haroratiga va kunning vaqtiga bog'liq. Umurtqaning egiluvchanligini tananing oldinga-pastga harakatlanishining amplitudasini ulchab aniqlanadi. Buning uchun ko'chadigan polkali oddiy qurilmadan foydalaniladi. SHtativning vertikal qismida skameykaning yuzi bilan baravar nol belgisi bilan santimetr ulchamdagi darajalar chizib ko'rsatilgan. Tekshiriladigan kishi skameykada turib, (oyoqlarning to'g'ri tutib) oldinga-pastga egiladi va qo'l barmoqlari bilan asta-sekin plankani iloji boricha pastroq suradi. Natija millimetr ulchamda agar planka nol darajasida bo'lib qolganida "-" belgisi bilan, plankadan pastroq bo'lsa "+" belgisi bilan qayd qilinadi.

Salbiy ko'rsatkichlar egiluvchanlik etarli bo'lmaganini ko'rsatadi. Jismoniy tarbiyaning doimiy mashg'ulotlari nafaqat sog'liq va funktsional holatini yaxshilaydi, ish qobiliyatini va emotsional tonusini ham oshiradi. Ammo unutmazlik kerak, shifokor va mustaqil nazoratlarsiz jismoniy tarbiya bilan mustaqil shug'ullanish mumkin emas.

Jismoniy madaniyat va sport fanidan foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

Asosiy adabiyotlar

№	Muallif	Adabiyot nomi	Nashr yili	Adabiyot turi
1	T.C.Усмонходжаев	Харакатли ўйинлар	Т.: Ўқитувчи 1992	Ўқув қўлланма
2	A.H.Нормуродов	Жисмоний тарбия	Т.: 1998	Дарслик
3	Ю.М. Юнусова	Основы методики физической культуры	Т.: 2005	Учебное пособие
4	I.Sultanov	Gimnastika sog'lomlashturuvchi rivojlantiruvchi vosita	Т.: 2007	O'quv qo'llanma
5	Ю.М. Юнусова	Теория и методика физической культуры	Т.: 2007	учебник
6	К.М. Maxkamdjonov (L)	Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi	Т.: 2008	darslik
7	Б.Нигманов П.Хўжаев, К Рахимкулов	Спорт ва ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси. (Спорт ўйинлари)	Т.: 2008 ТДПУ ўқув қўлланма	Ўқув қўлланма
8	R.I.Azizova	Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi	Т.: 2010	O'quv qo'llanma
9	A.N.	Jismoniy tarbiya	Т.: 2011	O'quv qo'llanma

	Normurodov			
10	K.D. Raximqulov	Milliy harakatli o'yinlari	T.: 2012	O'quv qo'llanma

Qo'shimcha adabiyotlar

11. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish. Darslik.- T.: 2008
12. Maxkamdjonov K.M. Sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi. Darslik.- T.: 2008
13. Qosimova R.A. Turizm va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. - T.: 2008
14. .Latipov R.I., Shamurotov A.A. Qo'l jangi va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma.- T.: 2013
15. Active schools. Kori ki te Kura. Games sport New Zealand 2012 year.
16. P.Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999.
17. Teri Clemens, Jenny McDowell. VolleyBaho. Human Kinetics – 2012.
18. Brad McStravick. Athletics. London, The Royal Navy, 1999.

Internet saytlari

19. www.tdpu.uz
20. www.pedagog.uz
21. www.ziyonet.uz
22. www.edu.uz
23. www.sport.uz

Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim sporti kafedrası o'qitvchisi:

R.S.Mamatqulov