

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM
VAZIRLIGI
SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI
MAKTABGACHA TA'LIM FAKULTETI
MAKTABGACHA TA'LIM NAZARIYASI VA METODIKASI
KAFEDRASI**

Ro'yxatga olindi:

№ _____
“ ” _____ 2019 yil

SamDU o'quv ishlari
prorektori prof. A.Soleev
_____ 2019 yil

Bilim sohasi:	100 000	-	Gumanitar
Ta'lim sohasi:	110000	-	Pedagogika
Ta'lim yo'nalishi:	5A111800	-	Maktabgacha ta'lim

**“MUTAXASSISLIK FANLARINI O`QITISH METODIKASI” fanidan
1-kurs 1-2 semestr**

O`QUV – USLUBIY MAJMUA

(Moodle tizimi rejasi asosida)

Tuzuvchilar:

prof.B.T.Haydarov

**Maktabgacha ta'lim nazariyasi
va metodikasi kafedrası prof.**

o'qit.G.X.Ibroimova

**Maktabgacha ta'lim nazariyasi
metodikasi kafedrası o`qituvchisi**

Kafedra mudiri:

dots.M.E.Mardanov

Fakultet uslubiy kengash raisi:

_____ **dots. T. Ostinov**

Fakultet ilmiy kengashi raisi:

_____ **p.f.n.prof.B.T.Haydarov**

Kelishildi:

O`quv uslubiy boshqarma boshlig'i:

_____ **dots. B.M. Aliqulov**

SAMARQAND-2019

MUNDARIJA:

1. SILLABUS (YO'NALISHNING NAMUNAVIY VA ISHCHI O'QUV REJASI, FANNING NAMUNAVIY VA ISHCHI O'QUV DASTURI (tasdiqlangan variantini skaner shakllarini qo'yish talab qilinadi)).....	3
2. O'TILAYOTGAN FANNING ASOSIY NAZARIY MATERIALI (MA'RUZALAR MATNI)	27
3. GLOSSARIY	114
4. FOYDALANILGAN ADABIYOTLARNING ELEKTRON SHAKLI (disk shaklida ham qo'yish mumkin).....	116
5. MAVZULAR BO'YICHA TAQDIMOTLAR, MUSTAQIL TA'LIM UCHUN MATERIALLAR (ILMIY MAQOLALAR va BOSHQA MANBALAR).....	117
6. LABORATORIYA (AMALIY YOKI SEMINAR) MASHG'ULOTLARI MATERIALLARI	118
7. QO'SHIMCHA MATERIALLAR (VIDEOLAR, KEYS-STADILAR VA BOSHQALAR).....	120

Fanning mazmuni	
Fanning dolzarbligi va qisqacha mazmuni:	Fanni o'qitishdan maqsad – bo'lajak kadrlarga jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bo'yicha atroflicha va chuqur kasbiy bilimlar berish. Kelajakdagi ish faoliyatlarida kasbiy-amaliy ahamiyat kasb etuvchi jismoniy tarbiya bo'yicha kasbiy bilimlar, ko'nikma va malakalar hamda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalana olish kabi bilimlar bilan qurollantirishni ko'zda tutadi. Bo'lajak maktabgacha ta'lim mutaxassislarilari o'quv muassasalari maktabgacha ta'lim muassasalari, umumta'lim maktab, akademik litsey hamda kasb-hunar kollej o'quvchilarini jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlardan, umumiy va maxsus mashqlardan foydalanish hamda sport musobaqalari, sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish hamda sinfdan tashqari to'garaklarni tashkil qilish kabi bilimlarini shakllanishini o'rganishga ko'maklashadi.
Talabalar uchun talablar	- o'qituvchiga va guruhdoshlarga nisbatan hurmat bilan munosabatda bo'lish; - universitet ichki tartib - intizom qoidalariga rioya qilish; - uyali telefonni dars davomida o'chirish; - berilgan uy vazifasi va mustaqil ish topshiriqlarini o'z vaqtida va sifatli bajarish; - ko'chirmachilik (plagiat) qat'iyan man etiladi; - darslarga qatnashish majburiy hisoblanadi, dars qoldirilgan holatda qoldirilgan darslar qayta o'zlashtirilishi shart; - darslarga oldindan tayyorlanib kelish va faol ishtirok etish; - talaba o'qituvchidan so'ng, dars xonasiga - mashg'ulotga kiritilmaydi; - talaba reyting ballidan norozi bo'lsa, e'lon qilingan vaqtdan boshlab 1 kun mobaynida apellyasiya komissiyasiga murojaat qilishi mumkin.
Elektron pochta orqali munosabatlar tartibi	Professor-o'qituvchi va talaba o'rtasidagi aloqa elektron pochta orqali ham amalga oshirilishi mumkin, telefon orqali baho masalasi muhokama qilinmaydi, baholash faqatgina universitet hududida, ajratilgan xonalarda va dars davomida amalga oshiriladi. Elektron pochtani ochish vaqti soat 16.00 dan 20.00 gacha

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI

MAKATBGACHA TA'LIM FAKULTETI
«MAKTABGACHA TA'LIM NAZARIYASI VA METODIKASI KAFEDRASI»

Ro'yxatga olindi
№ _____
2019 yil «__» _____

«Tasdiqlayman»
O`quv ishlari bo'yich prorektor
_____ **prof. A.Soleev**
«____» _____ **2019 yil**

«MAKTABGACHA TA'LIM MUTAXASSISLIK FANLARINI O`QITISH METODIKASI»
FANIDAN
ISHCHI O`QUV DASTUR

1 kurs

Bilim sohasi: 100000 -Gumanitar

Ta'lim sohasi: 110000 –Pedagogika

Ta'lim yo`nalishi: 5A111800 –Maktabgacha ta'lim

Samarqand-2019

Fanning ishchi o`quv dasturi, ishchi o`quv reja va o`quv dasturiga muvofiq ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar:

B.T.Haydarov

Samarqand Davlat Universiteti “Maktabgacha ta`lim” fakultet
dekani.prof.

G.X.Ibroimova

Samarqand Davlat Universiteti “Maktabgacha
ta`lim nazariyasi va metodikasi”
kafedra o`qituvchisi

Taqrizchi:

E.J.Eshnazarov

Maktabgacha ta`lim jismoniy tarbiyasi nazariyasi va metodikasi kafedra
mudiri.prof.

Fanning ishchi o`quv dasturi “Maktabgacha ta`lim nazariyasi va metodikasi” kafedrasining 2019 yil “_” avgustdagi “1” – son yig`ilishida muhokamadan o`tgan va fakultet kengashida muhokama qilish uchun tavsiya etilgan.

Kafedra mudiri:

dots.Mardonov.E.M

Fanning ishchi o`quv dasturi “Maktabgacha ta`lim” fakultet o`quv-uslubiy kengashida muhokama etilgan va foydalanishga tavsiya qilingan (2019 yil “___” avgustdagi “ ” – sonli bayonnoma).

Fakultet uslubiy kengash raisi: _____ **dots. T. Ostonov**

Fakultet ilmiy kengashi raisi: _____ **p.f.n. prof. B.T.Haydarov**

Kelishildi:
O`quv uslubiy boshqarma boshlig`i: _____ **dots. B.M. Aliqulov**

Kirish

Maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish, moddiy-texnik bazasini mustahkamlash, maktabgacha ta'lim muassasalari tarmog'ini kengaytirish, malakali pedagog kadrlar bilan ta'minlash, bolalarni maktab ta'limiga tayërlash darajasini tubdan yaxshilash, ta'lim-tarbiya jaraëniga zamonaviy ta'lim dasturlari va texnologiyalarni tatbiq etish, bolalarni har tomonlama intellektual, ahloqiy, estetik va jismoniy rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratish maqsadida «2017-2021 yillarda maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-2707-sonli qarori 29.12.2016 y.), «Nodavlat ta'lim xizmatlarini ko'rsatish faoliyatini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-3276-sonli qarori (15.09.2017y), «Maktabgacha ta'lim tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-3261-sonli qarori (09.09.2017 y.), «O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligi faoliyatini tashkil etish to'g'risida»gi PQ-3305-sonli qarori (30.09.2017 y.), «Maktabgacha ta'lim tizimi boshqaruvini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida» PF-5198-sonli Farmoni (30.09.2017 y.), Jismoniy tarbiya ommaviy sportni rivojlantirish to'g'risidagi konsepsiya hamda 5 ta muhim tashabbus qabul qilindi.

“Maktabgacha ta'lim mutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi” bakalvriat bosqichida o'qitilgan mutaxassislik fanlarining o'ziga xos davomi sifatida qaraladi. Mazkur fanni eshitgan har bir magistr o'qitish (ta'lim va tarbiya) nazariyasi va metodikasi bilan bog'liq bo'lgan yangi talablar mazmunidan xabardor bo'lish va kasbiy faoliyatida qo'llashlari nazarda tutiladi. O'zbekiston respublikasining jismoniy tarbiya va sport sohasida, shuningdek ta'lim sohasida olib borilayotgan islohatlarning amaldagi tadbiriga ko'ra “Maktabgacha ta'lim mutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi” mashg'ulot fani ham o'zining mazmuni va mohiyati jihatidan maktabgacha ta'lim yo'nalishi magistrlerini tayyorlash jarayonida muhim o'rin egallaydi. Ta'lim davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan bir vaqtda magistrlerini “Maktabgacha ta'lim mutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi” fanini zamonaviy qirralaridan xabardor qilish mazkur fanning asosiy mazmuni bo'lib hisoblanadi.

Fanni o'qitishdan maqsad: Maktabgacha ta'lim mutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi fanini o'qitishdan maqsad – magistrlarda bo'lajak maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mutaxassisilariga kasbiy bilim, ko'nikma va malakalarga ega qilish. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va bolalar sporti tizimini bo'lajak maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiya pedagogi va murabbiy larining bilimlarini rivojlantirishni shakllantirish. Uzluksiz ta'lim tizimining barcha bosqichlariga bevosita aloqador bo'lgan uslubiy jihatlardagi yangilik va muammolarni o'rganish. Maktabgacha ta'lim mutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi fanini va boshqa o'zaro a'loqador fanlarni o'qitish metodikasi doir mashg'ulot materiallar bilan uyg'unlikda o'rgatish. Magistrlerini fan mutaxassisi sifatida shakllantirishda milliylik, tarixiylik, raqobatbardoshlik, zamonaviylik, izchillik, motivatsiya, amaliylik hamda novatorlik kabi sifatlerini ko'zda tutgan holda ta'lim-tarbiya berish. Maktabgacha ta'lim mutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi fanini o'rganish natijasida, bo'lajak o'qituvchi sport turlarini o'qitish nazariyasi va amaliyotining murakkab tomonlarini o'rganishlari, ularni ko'pgina faktorlariga bog'lashlari hamda o'qitish va mashq jarayonida uzluksizligini o'zgarishini aniqlab olishlari zarur. Shu asosda ular o'rganuvchilar bilan olib boriladigan amaliy mashg'ulotlar davrida va ilmiy izlanishlarda professional pedagogik malakalarni egallab olishlari lozim.

Fanning vazifasi: Maktabgacha ta'lim mutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi fanining asosiy maqsadiga erishishda quyidagi vazifalarni amalga oshirish kerak bo'ladi:

- mutaxassislik fanlarining vazifalarini asoslash, uning ta'limiy va tarbiyaviy ahamiyatini ochib berish;
- talabalarda mashg'ulot materialini mazmunini asoslash bo'yicha bilim va ko'nikmalarni shakllantirish;
- mutaxassislik fani jarayonini tashkil etishning shakl va metodlarini asoslash.
- bo'lajak mutaxassislarda kasbiy bilimlarni shakllantirishning pedagogik va axborot

texnologiyasini asoslash;

- Maktabgacha ta'lim mutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasining taraqqiyot tendentsiyasi (jihati), uning bugungi kundagi holati, izlanish metodlari, yangilanish sabablari, shuningdek mashg'ulot adabiyotlar bilan tanishtirish;

- uzluksiz ta'lim tizimining bo'g'inlarida Maktabgacha ta'lim mutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi fanini o'ziga xos jihatlarini etkazish;

- kadrlar tayyorlash milliy dasturini, ta'lim jarayonining davriylik qonuniyatini jismoniy tarbiya tizimi bilan umumiylik xosil qilish qonuniyatlarini o'rgatish;

- zamonaviy pedagogik texnologiyalar va ulardan foydalanish, interfaol usullarning asosiy ko'rinishlari va ularni qo'llash, maktabgacha ta'lim fanlaridan darsdan tashqari ishlarni tashkil etish olib borish borasida bilim va malakalar berish;

- maktabgacha ta'lim yo'nalishi fanlarida tajriba orttirish va undan foydalanish malakalariga ega qilish;

- kasbiy ijodiy tajribalarni targ'ibot qilish, o'rgatish xamda magistrlarda o'z kasbiga bo'lgan e'tiqodini oshirish.

- kasbiy ijodiy tajribalardan foydalanish qoidalarini va zamonaviy pedagogik texnologiyalar joriy qilish bo'yicha bilim va malakalar bilan qurollantirish.

Maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiya pedagogi va murabbiysi ish faoliyatlari bosqichlari bilan, jismoniy tarbiya va sport jarayonida tarbiyalash, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlardan, umumiy va maxsus mashqlardan foydalanish jarayonida sport turlari bo'yicha nazariy bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirishdan iborat.

1.2. Fanni o'zlashtirishga qo'yiladigan talablar.

“Maktabgacha ta'lim mutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi” fanini o'zlashtirish jarayonida magistr:

- kasbga oid fanlar (gimnastika, engil atletika, sport va harakatli o'yinlar, suzish, milliy kurash turlari va boshqalar) ni oliy ta'lim, o'rta maxsus ta'lim muassasalarida o'qitishning asosiy printsiplari va xususiyatlari;

- mashg'ulotlarni o'tishning asosiy shakl va metodlari hamda uning samaradorligini oshirishning o'ziga xosligi;

- talabalarning mustaqil ta'limi va mustaqil ishlarini tashkil etish shakl va metodlari;

- talabalar, bolalar mashg'ulot faoliyatlarini, jismoniy tayyorgarligini, harakat faolligini oshirish metodlari **haqida tasavvurga ega bo'lishi;**

- mutaxassislik fanlarini o'qitish printsiplari;

- mashg'ulot jarayonini tashkil etishda ta'lim oluvchilarga ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi vazifalarini samarali amalga oshirish metodlari;

- mashg'ulotlar turlarini o'tkazish va nazorat qilishning faol shakllarini **bilishi va ulardan foydalana olishi;**

- mashg'ulot rejasini tuzish va ma'ruza matnini tayyorlash;

- talabalarning bilimi va mustaqil ta'limini nazorat qilishning tashkiliy va mashg'ulot-metodik ta'minoti;

- mashg'ulot yil, semestr bo'yicha mashg'ulot ishlarini tashkil etilishini rejalashtirish;

- Ilmiy tadqiqot ishlariga dolzarb mavzularni tanlash va rahbarlik qilish;

- mashg'ulot jarayonida ta'limning texnik vositalari va kompyuter texnikasini qo'llash;

- mutaxassislik fanlarining muayyan mashg'ulot-metodik materiallarini ishlab chiqish;

– maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi pedagogi va murabbiy ish faoliyatlari bosqichlari bilan, maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi va sport jarayonida tarbiyalash, maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi mashg'ulotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlardan, umumiy va maxsus mashqlardan foydalanish jarayonida sport turlari bo'yicha nazariy bilim, **ko'nikma va malakalariga ega bo'lishi lozim.**

1.3. Fanning boshqa fanlar bilan bog'liqligi.

«Mutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi» fani o'z mohiyatiga ko'ra mutaxassislik bo'yicha magistrlar tayyorlash mashg'ulot rejasida ko'rsatilgan fanlar bilan uzviy bog'langan bo'lib, u magistrni kelajakdagi ta'lim jarayoniga tayyorlashga xizmat qiladi. Mazkur fan “Ilmiy tadqiqot metodologiyasi”, «Pedagogik texnologiya va pedagogik mahorat», “Maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiya metodikasi”, “Jismoniy tarbiyaning pedagogik va psixologik asoslari”, , “Maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi” kabi fanlar bilan o'zaro bog'langan holda uzviy ketma-ketlikda olib boriladi.

Fanning hajmi.

№	Mashg'ulot turi	Jami ajratilgan soat	Semestr
1	Nazariy	22	1-2
2	Amaliy	26	1-2
3	Seminar	12	1-2
	Yakuniy nazorat	2	2
4	Ilmiy tadqiqot ishi va magistrlik dissertatsiyasiga rahbarlik qilish	50	2
5	Mustaqil ta'lim	40	-
6	Ilmiy pedagogik ishga rahbarlik qilish	36	2
7	Ilmiy seminarga rahbarlik qilish	14	2
	Jami	194	1-2

Nazariy mashg'ulotlarning mavzulari, maqsadi va ularga ajratilgan soat.

№	Mashg'ulot mavzulari	Mashg'ulotlar maqsadi	ajratilgan soat
1	Maktabgacha ta'lim mutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi	Maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiya magistratura mutaxassisligida Maktabgacha	2

	predmetining maqsad va vazifalari. Asosiy tushunchalar.	ta'lim mutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi fanining maqsad va vazifalari. Maktabgacha ta'limmutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi faniga kirish bo'yicha nazariy bilim va malakalarga ega qilish.	
2	Mutaxassislik fanlari bo'yicha (gimnastika, yengil atletika, sport va harakatli o'yinlar, suzish, milliy kurash turlari va boshqalar) ma'ruza o'qish, seminar, amaliy va boshqa turdagi mashg'ulotlarni o'tish metodikasi.	Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida gimnastika, yengil atletika, harakatli o'yinlar, sport o'yinlari, suzish, milliy kurash turlari bo'yicha ma'ruza, seminar va amaliy mashg'ulotlarni mutaxassislik xususiyatidan kelib chiqqan holda tashkil qilish va o'tkazish metodikasi bo'yicha nazariy bilim va malakalarga ega qilish.	6
3	O'zbekiston Respublikasida maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda qabul qilingan direktiv hujjatlar.	O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi qonuni va unda belgilangan moddalar hamda ularning mazmunini anglatish. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish haqida" gi Farmoni, "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida" gi Vazirlar Mahkamasining Qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Farmoni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Qishloq joylardagi bolalar sporti ob'ektlarida band bo'lgan ayol sport ustozlari mehnatini rag'batlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Qarori, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Bola va talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz respublika sport musobaqalarini o'tkazish to'g'risida" gi Qarori, "Sport inshootlari, jihozlaridan samarali foydalanish va ularni saqlash to'g'risida" gi namunaviy Nizom, Vazirlar Mahkamasining "O'zbekistonda maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Qarori, O'zbekiston Respublikasida maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi va sportni rivojlantirish davlat dasturi Kontseptsiyasi va boshqa bir qancha maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi va sportni rivojlantirishga oid	2

		direktiv hujjatlarni o'zni hamda ahamiyatini anglatish.	
4	Jismoniy tarbiyaning samarador shakllari, uslublari, vositalari, mashg'ulotni tuzilishi va pedagogik nazorat.	Maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi mashg'ulotlarini tashkil etishning samarador shakllari va uslublarni o'rgatish. Maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi uch yo'nalishda tashkil etilishi, ya'ni birinchi - maktabgacha, umumiy o'rta talim, o'rta maxsus, oliy ta'lim tizimida, ikkinchi - maktabdan tashqari ta'limni amalga oshiruvchi tashkilotlarda, uchinchi - oila sharoitida tashkil etilishi. Maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi vositalaridan foydalanishni, maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi darsining tuzilishi va ularni o'tkazish metodikasining ayrim xususiyatlarini o'rgatish. Pedagogik nazorat orqali maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi darsini tahlil qilish. Har bir pedagog o'zi o'tayotgan darsini va boshqa pedagog lar darsini tahlil qila olishi kerak, chunki tuv darslarni to'g'ri tahlil qila bilish, nafakat dar darslar ilmiy-tadqiqot metodlarini egallash metodlarini hamda pedagogik fikrlashning rivojlanishiga ko'maklashadi. Darsni tahlil qilishdan - maqsad pedagog ni ish tajribalari bilan tanishish, ta'lim muassasalarida maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi holati va uni o'tkazish metodikasi bilan tanishish, bolalar bilimni aniqlash, bolalar bilan pedagog lar orasidagi munosabatni o'rganish, pedagog ning tajribasini o'pranish va targ'ibot qilish va hokazo. Bulardan tashqari darsni o'tkazish metodikasi, sinf, guruh, jamoa ishlari, bolalarning tartib intizomi, bolalarning jismoniy mashqlarni bajarilishini baholanishiga bo'lgan munosabati, darsni maxsus psixologik va boshqa ko'rsatkichlarni tahlil qilish. Pedagogik kuzatishlar, darslarni tahlil qilish va xulosa chiqarishni nazariy o'rgatish.	2
5	5-mavzu: Harakatli o'yinlar orqali sport elementlarini shakllantirish.	Ta'lim muassasalarida mashg'ulot yuklamalarini hisoblash, pedagog larni shaxsiy ish rejasini tuzish, har bir ta'lim muassasida belgilangan me'yorlarga muvofiq mashg'ulot-metodik, ilmiy va tarbiyaviy ishlarni rejalashtirish hamda	2

		ularga ajratilgan ish hajmini belgilash bo'yicha nazariy bilim va malakalarga ega qilish.	
6	6-mavzu: Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabgacha ta'lim muassasalarida va oilada asosiy harakatlarini rivojlantirishning ahamiyati	Ta'lim muassasalarida mutaxassislik fanlari bo'yicha ishchi mashg'ulot rejalari, ishchi mashg'ulot dasturlar, mashg'ulot-uslubiy majmualari (gimnastika, yengil atletika, harakatli o'yinlar, sport o'yinlari, suzish, milliy kurash turlari va boshqalar) ni ishlab chiqish va ularni mashg'ulot-metodik jihatdan ta'minlash bo'yicha nazariy bilim va malakalarga ega qilish.	2
7	Ilmiy tadqiqot ishlari va bitiruv malakaviy ishlari bajarilishining tashkiliy va ilmiy-metodik ta'minoti.	Kasb-hunar kollej va oliy ta'lim muassasalarida mutaxassislik fanlari (gimnastika, yengil atletika, harakatli o'yinlar, sport o'yinlari, suzish, milliy kurash turlari) bo'yicha Ilmiy tadqiqot ishlari va bitiruv malakaviy ishlarini bajarish metodikasi, ularni tashkiliy va ilmiy-metodik ta'minoti bo'yicha nazariy bilim hamda malakalarga ega qilish.	2
8	Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasini o'rgatishning zamonaviy muammolari	Maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarni jismoniy tarbiyalash muammolarini o'rganish, tahlil qilish hamda ularni bartaraf etish yo'llarini ishlab chiqish bo'yicha nazariy bilimlarga ega qilish. Barkamol avlodni tarbiyalashda bolalarni maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi va sport bilan shug'ullanishini tashkil qilish, bolalar sportida mashg'ulotlar samaradorligini oshirish, ularni sportdagi o'rni va ommaviy sport musobaqalariagi ishtirokini ta'minlash	2
9	Jismoniy tarbiyaning o'qitish prinsiplari, amaliyotga qo'llash va bog'liqligi, bolalar yoshini, jinsini inobatga olish.	Qonun-qoidalarini turkumlarga ajratish: harakatlarga o'rgatish jarayonining xususiyatlari, qonun-qoidalarining o'zaro bog'liqligi. "Onglilik va faollik" prinsipi, "Ko'rgazmalilik" prinsipi, "Muntazamlilik" prinsipi, "Tushunarli va individuallashtirish" prinsipi, "Talablarni asta sekin va tobora oshirib borish" prinsiplariga tavsif hamda ularni bolalar va bolalarni o'qitishda amalga oshirishning o'ziga xosliklari haqida ma'lumotlarga ega qilish.	2
	Jami		22

Amaliy mashg'ulotlarning mavzulari, maqsadi va ularga ajratilgan soat.

№	Mashg'ulot mavzulari	Mashg'ulotlar maqsadi	ajratilgan soat
1	Maktabgacha ta'limmutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi predmetining maqsad va vazifalari.	Maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiya magistratura mutaxassisligida Maktabgacha ta'limmutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi fanining maqsad va vazifalari. Maktabgacha ta'limmutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi faniga kirish bo'yicha nazariy bilim va malakalarga ega qilish.	2
2	Mutaxassislik fanlari bo'yicha (gimnastika, yengil atletika, sport va harakatli o'yinlar, suzish, milliy kurash turlari va boshqalar) ma'ruza o'qish, laboratoriya, seminar, amaliy va boshqa turdagi mashg'ulotlarni o'tish metodikasi.	Umumiy o'rta ta'lim, akademik litsey, kasb-hunar kollej va oliy ta'lim muassasalarida gimnastika, yengil atletika, harakatli o'yinlar, sport o'yinlari, suzish, milliy kurash turlari bo'yicha ma'ruza, seminar va amaliy mashg'ulotlarni mutaxassislik xususiyatidan kelib chiqqan holda tashkil qilish va o'tkazish metodikasi bo'yicha nazariy bilim va malakalarga ega qilish.	6
3	3-mavzu: Jismoniy tarbiyaning sport mashg'ulotlariga oid qonun xujjatlarini o'rganishning ahamiyati	Ta'lim muassasalarida mutaxassislik fanlari bo'yicha mashg'ulot faoliyatining turlari (gimnastika, yengil atletika, harakatli o'yinlar, sport o'yinlari, suzish, milliy kurash turlari va boshqalar) ni mashg'ulot-metodik jihatdan ta'minlashda zamonaviy sport anjomlari, buyumlari va mashg'ulot adabiyotlarini yaratish. Standart va nostandart sport anjomlaridan foydalanish metodikasini o'rgatish bo'yicha nazariy bilim va malakalarga ega qilish.	4
4	4-mavzu: Bolalar bog'chalarida maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi mutaxassislariga qo'yiladigan pedagogik va psixologik talablar.	Bolalar bog'chalarida maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi mutaxassislarini pedagogik va psixologik bilimga ega bo'lishi, Bolalar psixologiyasi va pedagogikasi fanlarini jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llay olishi zarur.	2
5	5-mavzu: Harakatli o'yinlar orqali sport elementlarini	Ta'lim muassasalarida mashg'ulot yuklamalarini hisoblash, pedagog larni shaxsiy ish rejasini tuzish, har bir ta'lim muassasida belgilangan	2

	shakllantirish.	me'yorlarga muvofiq mashg'ulot-metodik, ilmiy va tarbiyaviy ishlarni rejalashtirish hamda ularga ajratilgan ish hajmini belgilash bo'yicha nazariy bilim va malakalarga ega qilish.	
8	Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasini o'rgatishning zamonaviy muammolari	Maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarni jismoniy tarbiyalash muammolarini o'rganish, tahlil qilish hamda ularni bartaraf etish yo'llarini ishlab chiqish bo'yicha nazariy bilimlarga ega qilish. Barkamol avlodni tarbiyalashda bolalarni maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi va sport bilan shug'ullanishini tashkil qilish, bolalar sportida mashg'ulotlar samaradorligini oshirish, ularni sportdagi o'rni va ommaviy sport musobaqalariagi ishtirokini ta'minlash	4
7	Yoshga qarab gimnastika mashg'ulotlarini tashkil qilish.	Maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalar yoshini jinsini individual xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy gimnastika mashg'ulotlarini tashkil qilish.	2
8	Volleybol va sport elementlarini o'rgatish.	Volleybol va sport elementlarini o'rgatish. Bolalar yoshiga mos ravishda volleybol va basketbol elementlari o'rgatish. Koptokni olib yurish, bir biriga uzatish yerga sapchitish, harakatlarini nazorat qilish xavfsizlik qoidalariga rioya qilish.	6
	Jami		26

Seminar mashg'ulotlarning mavzulari, maqsadi va ularga ajratilgan soat.

№	Mashg'ulot mavzulari	Mashg'ulotlar maqsadi	ajratilgan soat
1	Maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiya musobaqa va sport tadbirlarini tashkil etish.	Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida guruhlar aro, hududlar aro va boshqa musobaa va sport sog'lomlashtirish tadbirlari va kechalarini tashkil etish, Mashhur sportchilarning yutuqlari to'g'risida ma'lumotlar berish, va nufuzli musobaqalar g'oliblari bilan bolalar o'rtasida suhbat va uchrashuvlar tashkol qilish.	4

2	Maktabgacha ta`lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fanini amaliyotga bog`lab o`qitish usuli	Talaba, bolalarni jismoniy tarbiyalashda harakat malakalarini shakllantirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash. Maktabgacha ta`lim jismoniy tarbiyasi jarayonida bolalar maktabgacha ta`lim jismoniy tarbiyasi nazariyasi darslarini maktabgacha ta`lim tashkilotlari mashg`ulotlariga uzviy bog`langan holda olib borish. Turli harakatlarga o`rgatish jarayonida ko`nikma va malakalarni shakllantirish jismoniy sifatlarni tarbiyalash bilan uzviy bog`liqlikda amalga oshirishi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonida bolalar jismoniy mashqlarning yangi shakllarini egallash qobiliyatlari oshib borishi.	4
3	Engil atletika sport elementlarini yoshiga qarab tashkil qilish usullari.	Maktabgacha ta`lim muassasalarida bolalar yoshini jinsini individual xususiyatlarini hisobga olgan holda yengil atletika mashg`ulotlarini tashkil qilish.	4

2.3. Ilmiy tadqiqot ishi (loyihasi) tarkibi va ularga qo'yiladigan talablar

Mashg`ulot rejada mazkur fandan Ilmiy tadqiqot ishi 2 bosqich 2-semestrda yozish rejalashtirilgan

Ilmiy tadqiqot ishlarini bajarilishiga qo'yilgan talablar.

1. Ilmiy tadqiqot ishini yozish uchun kamida 10-12 ta adabiyotlarni ko'rib va o'rganib chiqish lozim. Ilmiy tadqiqot ishining mazmuni zamonaviy talablarga javob berishi va tadqiqot ishlar yo'nalishida bo'lishi kerak. Magistrlar o'z tanlagan mavzulari bo'yicha adabiyotlarni mustaqil tanlashi zarur.
2. Ilmiy tadqiqot ishining tadqiqot materiallari yetakchi pedagog larning ballarini umumlashtirishni (pedagogik amaliyot davrida to'plangan materiallar) yoziladigan Ilmiy tadqiqot ishlari o'z ichiga qamrab olishlari kerak.
3. Jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik darajasini tavsifida yoshi, jinsi taxminan bir xil bo'lishi kerak. Sinovda ishtirok etuvchilarni soni 20 tadan kam bo'lmasligi kerak. Tadqiqotda ishtirok etuvchilar unga jiddiy va ijobiy qarab yordam berishlari lozim. Tadqiqot o'tkazishda ishtirokchilar yoshi, tayyorgarligi va sharoitlar bir xil bo'lishi kerak.
4. Bolalarni xayotiy faoliyati har xil bo'lgani uchun, ularni jismoniy rivojlanishini va jismoniy tayyorgarligini taxminan har doim kun davomida bir xil vaqtda olish kerak. Ularning kiyimlari ham, ya'ni sport formada bo'lishi lozim. Mashqlarni bajarish usullari ham bir xil bo'lishi lozim jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik materiallarini olish vaqtining oralig'i bir oydan oshmasligi kerak.
5. Maktabgacha ta`lim jismoniy tarbiyasi darsini tavsiflovchi pedagogning tajribasini yoki maktabgacha ta`lim tashkiloti bo'yicha olib boriladigan o'rganish o'lchamlari 20 ta dan kam bo'lmasligi kerak, shunda olingan materiallarni umumlashtirish ishonarli bo'ladi.
6. Ilmiy tadqiqot ishlari kompyuterga (pechat qilingan) kiritilgan bo'lishi kerak yoki chiroyli, tushunarli qilib varaqning bir tomoniga yozilgan holda bo'lishi ham mumkin. Ilmiy tadqiqot ishining xajmi 20-25 bet, qo'l yozmada 30-35 betdan iborat.

7. Ilmiy tadqiqot ishini yozishda standart varaqlardan (210-300 mm) foydalanib o'ng tomondan 1,5 sm, chap tomondan 3 sm, yuqoridan 2 sm, pastdan 2 sm dan bo'sh joy qoldiriladi.
8. Ilmiy tadqiqot ishi yozilishida quyidagi qoidalarga rioya qilish kerak: har bir bo'lim raqamlari yunon shifrida yoziladi; qo'llanadigan atamalar aniq bo'lishi kerak; kam uchraydigan atamalarga izoh berish lozim; Ilmiy tadqiqot ishining mazmuni qo'llanilayotgan atamalarga va tuzulishiga mos bo'lishi kerak.
9. Adabiyotlardan foydalanib mualliflar fikrini yozilishida hurmat-izzat bilan qarab familiyasi, ismi, sharifi yozilib, so'ng kitobni chop etilgan yili, shaxri, nashriyoti ko'rsatiladi. Prezident I.A. Karimov mashhur omillar va so'zlari (sitata) yozilishida hamma vergul, vergul-nuqta, nuqtalar aniq yozilishi kerak.
10. Ilmiy tadqiqot ishida keltirilgan rasmlar bo'yoq bilan chizilgan bo'lishi kerak, rasmlar ketma-ketligi raqamlar orqali belgilanadi.
11. Ilmiy tadqiqot ishi foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati bilan yakunlanadi. Albatta ko'rsatilgan ro'yxatdagi adabiyotlar Ilmiy tadqiqot ishining mazmunida o'rin egallagan bo'lishi kerak. Foydalanmagan adabiyotlar: kitoblar, maqolalar va boshqalar adabiyotlar ro'yxatiga kiritilishi mumkin emas.
12. Ilmiy tadqiqot ishining bezatilishi: Nizomiy nomidagi Toshkent Davlat pedagogika Universiteti, kafedra nomi, Ilmiy tadqiqot ishining mavzusi, muallifning ismi, sharifi, familiyasi, ta'lim yo'nalishi, ilmiy rahbarning familiyasi ismi, sharifi, ilmiy daraja. Varaqni oxirida Ilmiy tadqiqot ishini bajargan yili bo'lishi kerak.

2.4. Mustaqil ta'limning topshiriqlari bo'yicha tavsiyalar.

Mustaqil ta'lim mavzusi magistrlar mustaqil o'rganadigan ma'ruza va amaliy mashg'ulot mavzularidan iborat bo'ladi. Mustaqil ta'lim magistrarning nazariy bilimlarini mustaxkamlashga, mavzularni tushunish qobiliyatini maksimal darajada rivojlanishga, umumiy dunyo qarashini kengaytirishga yordam beradi. Mustaqil ta'lim jarayonida magistr mustaqil ishlarni pedagog ko'rsatmasiga binoan bajaradilar (referat tayyorlash, konspektlar tayyorlash, mavzu yuzasidan bukletlar, al'bomlar tayyorlash, maketlar chizish va uni tayyorlash internet materiallarini mustaqil tayyorlab kelish).

2.5. Fanni o'qitish jarayonini tashkil etish va o'tkazish bo'yicha tavsiyalar

Magistrlarning «Maktabgacha ta'limmutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi» fanini o'zlashtirishlari uchun o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullardan foydalanish, yangi innovasion – pedagogik texnologiyalarni tadbiq qilish muhim ahamiyatga egadir. Fanni o'zlashtirishda darslik, mashg'ulot va uslubiy qo'llanmalar, ma'ruza matnlari, tarqatma materiallar, elektron materiallar, virtual stentlardan va sport jihozlaridan foydalaniladi. Fanni o'qitishdagi yangi texnologiyalar “Klaster”, “Bumerang”, “Sinkveyn”, “Agarda men” metodlaridan, foydalaniladi. Ma'ruza va seminar darslariga mos ravishdagi ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi

Taqvim mavzui reja

№	Mavzu	Ajratilgan soat	Mashg'ulot o'tiladigan hafta	Mashg'ulot turi	Fanlararo va fan ichidagi bog'liqlik	Ta'lim metodlari	Ta'lim vositalari	Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati	Mustaqil ta'lim topshiriqlari	Yakuniy nazorat
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
№	Mashg'ulot mavzulari	2		o	“Ilmiy tadqiqot metodologiyasi”, «Pedagogik texnologiya va pedagogik mahorat», “Maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiya metodikasi”, “Jismoniy tarbiyaning pedagogik va psixologik asoslari”, “Jismoniy rivojlanishni	“Klaster”, “Bu menga”, “Sinking”, “Agardamen”	Mashg'ulot qo'llanma proektor, elektron ishlanma	1,2,3,4 Q 1,2,3,4	Referat, Internet manbaalari	
1	Maktabgacha ta'lim mutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi predmetining maqsad va vazifalari. Asosiy tushunchalar.	2		Ma'ruza				1,2,3,4 Q 1,2,3,4	Referat, Internet manbaalari	
2	Mutaxassislik fanlari bo'yicha (gimnastika, yengil atletika, sport va harakatli o'yinlar, suzish, milliy kurash turlari va boshqalar) ma'ruza o'qish, laboratoriya, seminar, amaliy va boshqa turdagi mashg'ulotlarni o'tish metodikasi.	6		Ma'ruza			Mashg'ulot qo'llanma proektor, elektron ishlanma	1,2,3,4 Q 1,2,3,4	Referat, Internet manbaalari	
3	O'zbekiston Respublikasida maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda qabul qilingan direktiv hujjatlar.	2		Ma'ruza				1,2,3,4 Q 1,2,3,4		
4	Jismoniy tarbiyaning samarador shakllari, uslublari,	2		Ma'ruza				1,2,3,4 Q	Referat,	

	vositalari, mashg'ulotni tuzilishi va pedagogik nazorat.			za	nazorat qilish va sport tibbiyoti”, “Maktab gacha ta'lim jismoniy tarbiyasi va sportda menejment hamda marketing”			1,2,3,4	Internet manbaalari	
5	5-mavzu: Harakatli o'yinlar orqali sport elementlarini shakllantirish.	2		Ma'ruza				1,2,3,4 Q 1,2,3,4	Referat, Internet manbaalari	
6	6-mavzu: Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabgacha ta'lim muassasalarida va oilada asosiy harakatlarini rivojlantirishning ahamiyati	2		Ma'ruza			Mashg'ulot qo'llanma proektor, elektron ishlanma, sekundamer	1,2,3,4 Q 1,2,3,4	Referat, Internet manbaalari	
7	Ilmiy tadqiqot ishlari va bitiruv malakaviy ishlari bajarilishining tashkiliy va ilmiy-metodik ta'minoti.	2		Ma'ruza	“Ilmiy tadqiqot metodologiyasi”, «Pedagogik texnologiya va pedagogik mahorat» , “Maktab gacha ta'lim jismoniy tarbiya metodikasi”, “Jismoniy tarbiyaning pedagogik va psixologik va psixologik”	Klasster”, “Bumerang”, “Sinkvayn”, “Agard		1,2,3,4 Q 1,2,3,4	Referat, Internet manbaalari	
8	Oliy va o'rta maxsus ta'lim muassasalarida mutaxassislik fanlarini o'qitish xususiyatlari.	2		Ma'ruza				1,2,3,4 Q 1,2,3,4	Referat, Internet manbaalari	
9	Jismoniy tarbiyaning o'qitish prinsiplari, amaliyotga qo'llash va bog'liqligi, bolalar yoshini, jinsini inobatga olish.	2		Ma'ruza				1,2,3,4 Q 1,2,3,4	Referat, Internet manbaalari	
10	Maktabgacha ta'lim mutaxassislik fanlarini	2		amali	“Ilmiy tadqiqot	a m	Mashg'ulot	1,2,3,4 Q	Referat,	

	o'qitish metodikasi predmetining maqsad va vazifalari.			y	metodologiyasi", «Pedagogik texnologiya va pedagogik mahorat» , "Jismoniy	en "	t qo'llanma proektor, elektron ishlanma, sekundamer	1,2,3,4	Internet manbaalari	
11	Mutaxassislik fanlari bo'yicha (gimnastika, yengil atletika, sport va harakatli o'yinlar, suzish, milliy kurash turlari va boshqalar) ma'ruza o'qish, laboratoriya, seminar, amaliy va boshqa turdagi mashg'ulotlarni o'tish metodikasi.	2		amaliy				1,2,3,4 Q 1,2,3,4		
12	3-mavzu: Jismoniy tarbiyaning sport mashg'ulotlariga oid qonun xujjatlarini o'rganishning ahamiyati	4		amaliy				1,2,3,4 Q 1,2,3,4	Referat, Internet	
13	4-mavzu: Bolalar bog'chalarida maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi mutaxassislari qo'yiladigan pedagogik va psixologik talablar.	4		amaliy		“Klasterfff	Mashg'ulot qo'llanma proektor, elektron ishlanma, sekundamer	1,2,3,4 Q 1,2,3,4	Internet manbaalari	
14	5-mavzu: Harakatli o'yinlar orqali sport elementlarini shakllantirish.	4		amaliy				1,2,3,4 Q 1,2,3,4	Referat, Internet	
15	Engil atletika fanini yoshiga qarab tshkil qilish usullari.	6		amaliy				1,2,3,4 Q 1,2,3,4	Internet manbaalari	
16	Ilmiy tadqiqot ishlari va bitiruv malakaviy ishlari bajarilishining tashkiliy va ilmiy-metodik ta'minoti.			amaliy		“Klaster	Mashg'ulot qo'llanma proektor	1,2,3,4 Q 1,2,3,4	Referat, Internet manbaalari	

17	Oliy va o'rta maxsus ta'lim muassasalarida mutaxassislik fanlarini o'qitish xususiyatlari.			amaliy				1,2,3,4 Q 1,2,3,4		
18	Maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiya va sport tizimida ilmiy-pedagogik yutuqlarning tavsifi.			seminar		“Klaster”, “		1,2,3,4 Q 1,2,3,4	Referat, Internet manbaalari	
19	Talaba, bolalarni jismoniy tarbiyalash va o'qitish, maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiya va sport tizimini jadallashtirish muammolari.			seminar		1,2,3,4 Q 1,2,3,4	Referat, Internet manbaalari			
20	Maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislarni tayyorlash istiqboli.			semina		“Klaster”, “	Mashg'ulot qo'llanma proektor	1,2,3,4 Q 1,2,3,4	Referat, Internet manbaalari	2
	Jami	62								

2.7. Didaktik vositalar.

1. Jihozlar va uskunalar, moslamalar: Maktabgacha ta'lim mutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi bo'yicha kerak bo'ladigan barcha vositalar, turli xil Maktabgacha ta'lim mutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasiga mos keladigan plakatlar, elektron doska–Hitachi, LCD monitor, elektron ko'rsatkich.

2. Video audio uskunalar: video, audiomagnitovon, ovoz kuchaytirgich.

3. Kompyuter va multimediali vositalar: kompyuter, Dell tipidagi proektor, DVD- diskovod, Web-kamera, video – ko'z (glazok).

Yakuniy nazorat savollari

1. Maktabgacha ta'lim mutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi predmetining maqsad va vazifalari.

2. Maktabgacha ta'lim mutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi fanini o'qitish jarayonida ta'lim va tarbiyaviy ishlarni olib borish xususiyatlari.
3. Maktabgacha ta'lim mutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi fanida o'qitishning didaktik tamoyillari.
4. Maktabgacha ta'lim mutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi fanida o'qitish metodlari va tashkiliy shakllari.
5. Maktabgacha ta'lim mutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi fanini o'qitishda o'zlashtirish darajasini baholashni tashkil etish xususiyatlari.
6. Maktabgacha ta'lim mutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi fanini o'qitish sohasida ilmiy-tadqiqotlarni amalga oshirish yo'llari va usullari.
7. Sport turlari bo'yicha nazariy, amaliy va harakat ko'nikma-malakalarini shakllantirish.
8. Maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi va sport mutaxassisligiga kirish.
9. Nazariy bilimlarni amalda sinab ko'rish.
10. Talabalar hayotida mehnat faoliyatini tashkil etishning ilmiy asoslari.
12. Mutaxassislik fanlari bo'yicha (gimnastika, yengil atletika, sport va harakatli o'yinlar, suzish, turlari va boshqalar) ma'ruza o'qish, laboratoriya, seminar, amaliy va boshqa turdagi mashg'ulotlarni o'tish metodikasi.
13. Mutaxassislik fanlari bo'yicha mashg'ulot faoliyatining turlarini mashg'ulot-metodik jihatdan ta'minlash.
14. Talabalar mustaqil ishlarining mashg'ulot-metodik ta'minoti, bilimlarning reyting nazoratini rejalashtirish, tashkil etish va mashg'ulot-metodik jihatdan ta'minlash.
15. Mashg'ulot yuklamalari, mashg'ulot-metodik, ilmiy va tarbiyaviy ishlarni rejalashtirish.
16. Mutaxassislik fanlarining ishchi mashg'ulot rejasi va ishchi mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish.
17. Ilmiy tadqiqot ishlari va bitiruv malakaviy ishlari bajarilishining tashkiliy va ilmiy-metodik ta'minoti.
18. Oliy va o'rta maxsus ta'lim muassasalarida mutaxassislik fanlarini o'qitish xususiyatlari.

2.9. Baholash mezonlari.

Magistrning "Maktabgacha ta'limmutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi" fani bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarini baholashda quyidagi mezonlarga asoslaniladi.

Ball	Baho	Magistrning bilim darajasi
5	A'lo	"Maktabgacha ta'lim mutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi" fanini

		o'zlashtirish jarayonida magistr: – kasbga oid fanlar (gimnastika, engil atletika, sport va harakatli o'yinlar, suzish, milliy kurash turlari va boshqalar) ni oliy ta'lim, o'rta maxsus ta'lim muassasalarida o'qitishning asosiy printsiplari va xususiyatlari; – mashg'ulotlarni o'tishning asosiy shakl va metodlari hamda uning samaradorligini oshirishning o'ziga xosligi; – talabalarining mustaqil ta'limi va mustaqil ishlarini tashkil etish shakl va metodlari; – talabalar, bolalar mashg'ulot faoliyatlarini, jismoniy tayyorgarligini, harakat faolligini oshirish metodlari haqida tasavvurga ega bo'lishi; – mutaxassislik fanlarini o'qitish printsiplari; – mashg'ulot jarayonini tashkil etishda ta'lim oluvchilarga ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi vazifalarini samarali amalga oshirish metodlari; – mashg'ulotlar turlarini o'tkazish va nazorat qilishning faol shakllarini bilishi va ulardan foydalana olishi; – mashg'ulot rejasini tuzish va ma'ruza matnini tayyorlash; – talabalarining bilimi va mustaqil ta'limini nazorat qilishning tashkiliy va mashg'ulot-metodik ta'minoti; – mashg'ulot yil, semestr bo'yicha mashg'ulot ishlarini tashkil etilishini rejalashtirish; – Ilmiy tadqiqot ishlariga dolzarb mavzularni tanlash va rahbarlik qilish; – mashg'ulot jarayonida ta'limning texnik vositalari va kompyuter texnikasini qo'llash; – mutaxassislik fanlarining muayyan mashg'ulot-metodik materiallarini ishlab chiqish; maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi pedagog si va murabbiy ish faoliyatlari bosqichlari bilan, maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi va sport jarayonida tarbiyalash, maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi mashg'ulotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlardan, umumiy va maxsus mashqlardan foydalanish jarayonida sport turlari bo'yicha nazariy bilim, ko'nikma va malakalariga ega bo'lishi lozim.
4	Yaxshi	– kasbga oid fanlar (gimnastika, engil atletika, sport va harakatli o'yinlar, suzish, milliy kurash turlari va boshqalar) ni oliy ta'lim, o'rta maxsus ta'lim muassasalarida o'qitishning asosiy printsiplari va xususiyatlari; – mashg'ulotlarni o'tishning asosiy shakl va metodlari hamda uning samaradorligini oshirishning o'ziga xosligi; – talabalarining mustaqil ta'limi va mustaqil ishlarini tashkil etish shakl va metodlari; – talabalar, bolalar mashg'ulot faoliyatlarini, jismoniy tayyorgarligini, harakat faolligini oshirish metodlari haqida tasavvurga ega bo'lishi; – mutaxassislik fanlarini o'qitish printsiplari; – mashg'ulot jarayonini tashkil etishda ta'lim oluvchilarga ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi vazifalarini samarali amalga oshirish metodlari; – mashg'ulotlar turlarini o'tkazish va nazorat qilishning faol shakllarini bilishi va ulardan foydalana olishi; – mashg'ulot rejasini tuzish va ma'ruza matnini tayyorlash; – talabalarining bilimi va mustaqil ta'limini nazorat qilishning tashkiliy va mashg'ulot-metodik ta'minoti; – Ilmiy tadqiqot ishlariga dolzarb mavzularni tanlash va rahbarlik qilish; – mashg'ulot jarayonida ta'limning texnik vositalari va kompyuter texnikasini qo'llash;

		maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi pedagog si va murabbiy ish faoliyatlari bosqichlari bilan, maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi va sport jarayonida tarbiyalash, maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi mashg'ulotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlardan, umumiy va maxsus mashqlardan foydalanish jarayonida sport turlari bo'yicha nazariy bilim, ko'nikma va malakalariga ega bo'lishi lozim.
3	Qoniqarli	– kasbga oid fanlar (gimnastika, engil atletika, sport va harakatli o'yinlar, suzish, milliy kurash turlari va boshqalar) ni oliy ta'lim, o'rta maxsus ta'lim muassasalarida o'qitishning asosiy printsiplari va xususiyatlari; – mashg'ulotlarni o'tishning asosiy shakl va metodlari hamda uning samaradorligini oshirishning o'ziga xosligi; – talabalarning mustaqil ta'limi va mustaqil ishlarini tashkil etish shakl va metodlari; – talabalar, bolalar mashg'ulot faoliyatlarini, jismoniy tayyorgarligini, harakat faolligini oshirish metodlari haqida tasavvurga ega bo'lishi; – mutaxassislik fanlarini o'qitish printsiplari; – mashg'ulot jarayonini tashkil etishda ta'lim oluvchilarga ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi vazifalarini samarali amalga oshirish metodlari; - mashg'ulotlar turlarini o'tkazish va nazorat qilishning faol shakllarini bilishi va ulardan foydalana olishi; maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi pedagog si va murabbiy ish faoliyatlari bosqichlari bilan, maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi va sport jarayonida tarbiyalash, maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi mashg'ulotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlardan, umumiy va maxsus mashqlardan foydalanish jarayonida sport turlari bo'yicha nazariy bilim, ko'nikma va malakalariga ega bo'lishi lozim.
2	Qoniqarsiz	Aniq tasavvurga ega bo'lmaslik, bilmaslik.

Reyting jadvali.

Maksimal ball – 100 ball	Saralash – 55 ball
ON (oralik nazorat)-maks.30 b.	86-100 ball – «5» baho
JN (joriy nazorat)-maks.40 b.	71-85 ball – «4» baho
YN (yakuniy nazorat)-maks.30 b.	55-70 ball – «3» baho
	0-54 ball – «2» baho

Maksimal ball – 100 b.	ON – 30 ball	JN – 40 ball	YN – 30 ball
86 – 100 = 5	26-30 = “5”	35-40 = “5”	26 – 30 = 5
71 – 85 = 4	22-25 = “4”	29-34 = “4”	21 – 25 = 4

55 – 70 = 3	17-21 = “3”	22-28 = “3”	17 – 20 = 3
Ma’ruza ON – 30 ball		Og’zaki (test) JN – 40 ball	
1. yozma 30 b		1. Og’zaki (test) 40 b	
ON (oraliq nazorat)-maks.30 b.			
JN (joriy nazorat)-maks.40 b.			
YN (yakuniy nazorat)-maks.30 b.			
yakuniy nazoratgacha mak. ball – 70 min. ball – 39			

Nazorat turi	Nazorat shakllari	Har bir nazorat uchun belgilangan maksimal ball	Nazoratlar soni	Nazorat shakllari bo’yicha belgilangan maks ball
Joriy nazorat (JN)	1-og’zaki (test)	4	10	40
Jami		10	10	40
Oraliq nazorat (ON)	1-yozma	30	1	30
Jami		30	1	30
Yakuniy nazorat (YN)	1-yozma. Yakuniy nazorat shakli fakultet kengashi bilan kelishib, rektor buyrug’i bilan tasdiqlanadi.	30	1	30
Jami		100	12	100

III. Mashg`ulot-uslubiy adabiyotlar va elektron ta’lim resurslari ro’yxati

Asosiy darslik va mashg`ulot qo’llanmalar

№	Muallif	Adabiyot nomi	Adabiyot turi	Nashr yili	Adabi yot-ning ARM dagi	Adabiyo t-ning ARM dagi inventar	Adabiyotn ing ARM dagi soni

					shifri	raqami	
1	Maxkamdjanov K.M.	Maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi	darslik	Tashkent 2008 y	75.1 M18	U-6912/3	31-dona elektron holatda
2	Salomov R.S.	Maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiya nazariyasiga kirish	mashg'ulot qo'llanma	O'zDJTI nashriyoti 2002 y.			1-dona elektron holatda
3	Salomov R.S.	Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari	mashg'ulot qo'llanma	O'zDJTI nashriyoti 2005 y.	75.1 S 26	923730	3-dona elektron holatda
4	Goncharova O.V.	Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish	mashg'ulot qo'llanma	T.: O'zDJTI nashriyoti 2005 y.			1-dona elektron holatda

Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxati

1.O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonun»gi. , -T.:O'zbekiston. 2015 7-sentyabr

Ommaviy sportni rivojlantirish to'g'risidagi konsepsiya 2019 13-fevral

2.Maktabgacha ta'limni tubdan isloh qilish takomillashtirish tadbirlar to'g'risida.-2017-yil 2-fevral

5.«Sog'lom avlod-dasturi» T.28.10. 2016 y

6.Sog'lom avlod-bizning kelajagimiz T., «Abu Ali Ibn Sino» 2000 y

7.Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar ta'lim- tarbiyasiga qo'yiladigan davlat talablari. T., 2017 y

8."Ilk qadam" T 2018 y

Asosiy adabiyotlar

M.F. Tadjieva S.I Xusanxodjaeva Maktabgacha ta'limda maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi nazariyasi va metodikasi 2017 y

1. A.B.Keneman, D.B.Xuxlayeva Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi va metodikasi. Darslik qo'llanma.

2. B.T. Haydarov. Qobilov. G.X. Ibroimova "Maktabgacha ta'lim muassasalarida gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish.

3. Normurodov A.N., Morgunova I.I., Maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi fanidan na'munaviy dastur (magistr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar. 2004.

4. Normurodov A.N. Jismoniy tarbiya. O`quv qo`llanma. T.: 2011.
5. Usmonxo`jaev T.S. va boshq. Maktabgacha ta`lim jismoniy tarbiyasi va sport mashg`ulotlari. O`quv qo`llanma. T.: O`qituvchi. 2005
6. Tulenova. X., Xo`jayev. P., Xo`jayeva. M., Meliyev. H. Maktabgacha ta`lim jismoniy tarbiyasi nazariyasi va metodikasi. T.; Iqtisod-Moliya 2012 y o`quv qo`llanma.
7. Mahkamjonov. K., Salomov. R., Ikromov. I. Maktabgacha ta`lim jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik T.; Iqtisod-Moliya 2008y
8. Kabayeva A. M. Maktabgacha yoshdagi bolalar gimnastika mashg`ulotlari sport-sog`lomlashtirish dasturi. nomzodlik dissertatsiya. 2018 y. Sankt peterburg.

Qo`shimcha adabiyotlar

1. Xo`jayev F, Raximkulov K.D, Nigmanov B.B «Xarakatli uyinlar va uni o`qitish metodikasi» Cho`lpon nashriyoti Toshkent 2011 y
2. Stepanenkova .E. Ya Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i razvitiya rebenka. Uchebnoye posobiye M.: "Akademiya" 2001
3. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Maktabgacha ta`lim jismoniy tarbiyasi asoslari va metodikasi Toshkent., Uzbekistan Davlat maktabgacha ta`lim jismoniy tarbiyasi instituti, 2005 yil - 300 b.
4. Abdullaev A., Xonkeldiev SH.X. "Maktabgacha ta`lim jismoniy tarbiyasi nazariyasi va metodikasi" mashg`ulot qo`llanma T.: O`zDJTI nashriyoti 2005 y.
5. Livitskiy A.N. "Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabgacha ta`lim jismoniy tarbiyasi nazariyasi va metodikasi" mashg`ulot qo`llanma T.: O`zDJTI nashriyoti 1995 y."
6. Mahkamdjanov K.M., Tulenova X.B. "Maktabgacha ta`lim jismoniy tarbiyasi nazariyasi va metodikasi" mashg`ulot qo`llanma T.: TDPU nashriyoti 2001-2002 y.
7. Salomov R.S va boshqalar "Maktabgacha ta`lim jismoniy tarbiyasi va sport ixtisosligiga kirish" mashg`ulot qo`llanma T.: Meditsina nashriyoti 1990 y.

Elektron ta`lim resurslari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziynet.uz
4. www.edu.uz

MA'RUZA MASHG'ULOTLARI

1-Mavzu: Kirish. Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabgacha ta'lim muassasalarida va oilada jismoniy tarbiyalash nazariyasining maqsad va vazifalari.

1. Ma'ruzada ta'lim texnologiyasi

Mashg'ulot vaqti-2 soat	Talabalar soni: 60
Mashg'ulot shakli	Ko'rgazmali Ma'ruza
Ma'ruza rejasi	1. Jismoniy tarbiya nazariyasi faniga kirish. 2. Jismoniy tarbiya nazariyasi fanining maqsadi. 3. Jismoniy tarbiya nazariyasi fanining vazifasi.
O'quv mashg'ulotining maqsadi:. Maxsus maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyani tashkil etishni o'rgatish	
Pedagogik vazifalar: 1. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fanining vazifasi tushuncha berish. 2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi ning mazmuni haqida ma'lumotlar berish.	O'quv faoliyati natijalari: 1. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fanining vazifasini gapirib bering. 2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi ishning mazmunini batafsil yoritadi.
Ta'lim berish usullari	Ko'rgazmali Ma'ruza, savol-javob, suhbat, tushuntirish.
Ta'lim berish shakllari	Ommaviy, jamoaviy, yakka tartibda
Ta'lim berish vositalari	O'quv qo'llanma, kompyuter texnologiyalari, slaydlar
Ta'lim berish sharoiti	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya

Monitoring va baholash	Og'zaki nazorat, savol-javob
------------------------	------------------------------

8. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bo'yicha dars va darsdan tashqari ishlar o'tkazish.

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchilar
1. Mavzuga kirish (15 daqiqa)	.1.O'quv kursi nomini aytadi. Kursning maqsadi va vazifalari bilan tanishtiradi. 1.2.Birinchi mashg'ulot mavzusi, uning maqsadi va rejalarini e'lon qiladi.	Tinglaydilar. Tinglaydilar.
2-bosqich Asosiy bosqich (55 daqiqa)	2.1. Talabalar bilimini faollashtirish maqsadida savol-javob usulini qo'llaydi: Kasb - hunar bilim yurtlarida jismoniy tarbiya maqsadi, ahamiyati, mazmuni nimalardan iborat Jismoniy tarbiya nazariyasi qadimiy va hozirgi zamon ma'nolarini tushuntirib bering. 2.2. Javoblarni to'ldiradi, umumlashtiradi va bugungi o'quv mashg'ulotida ushbu savollarga kengroq javob olishlarini aytadi. 2.3. Jismoniy tarbiya nazariyasi fani, uning vazifalari va qisqacha rivojlanishi tarixi to'g'risida to'liq ma'lumotlar beradi. Talabalar diqqatini mavzuning asosiy jihatlariga karatadi, ularning dolzarb va ahamiyatli yekanini asoslaydi. 2.4. Rejaning ikkinchi savoliga doir bo'lgan ma'lumotlarni to'liq yoritadi. 2.5. Rejaning uchinchi savoliga doir bo'lgan ma'lumotlarni bayon etadi. 2.6. Rejaning to'rtinchi savoliga doir bo'lgan ma'lumotlarni yoritadi. 2.7. Rejaning beshinchi savoliga doir bo'lgan ma'lumotlarni bayon etadi. 2.8. Mavzu bo'yicha talabalarda yo'zaga kelgan savollarga javob beradi	Savolga javob beradilar. Fikrlarini bildiradilar. Tinglaydilar, zarur ma'lumotlarni yozib oladilar. Tinglaydilar, zarur ma'lumotlarni yozib oladilar. Tinglaydilar, zarur ma'lumotlarni yozib oladilar. Tinglaydilar, zarur ma'lumotlarni yozib oladilar.
3. Yakuniy bosqich (10 daqiqa)	3.1. Mavzu bo'yicha yakuniy xulosalar qiladi. Mazkur mavzu bo'yicha egallangan bilimlarning dolzarbligi va ahamiyatli ekanini alohida qayd etadi hamda kelajakda ushbu bilimlardan qayerlarda foydalanishi mumkinligi haqida ma'lumot beradi. 3.2. Mustaqil ishlash uchun vazifa beradi. Ikkinchi mavzu bo'yicha keyingi o'quv mashg'ulotiga tayyorlanib kelish.	Savollar beradilar. Vazifani yozib oladilar.

Blits – so'rov savollari

1. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasining maqsadlari nimalardan iborat?
2. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasining vazifalari nimalardan iborat?
3. Jismoni tarbiya nazariyasi qaysi fanlar bilan bog'liq?
4. Tarbiyaviy va ta'limiy vazifalarning maqsadi nimalardan iborat?

1-Mavzu: Kirish. Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabgacha ta'lim muassasalarida va oilada jismoniy tarbiyalash nazariyasining maqsad vazifalari va jismoniy tarbiyaning asosiy tushunchalari

Reja.

1. Jismoniy tarbiya nazariyasi faniga kirish

2. Jismoniy tarbiya nazariyasi fanining maqsadi

3. Jismoniy tarbiya nazariyasi vazifasi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi bu – bola jismoniy tarbiyasi shakllanishining umumiy qonuni-yatlaridan saboq beruvchi fandır.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi jismoniy tarbiyaning umumiy nazariyasi bilan yagona mazmunga va o'rganish predmetiga ega, ayni paytda u 7 yoshgacha bo'lgan bolalar jismoniy tarbiyasi qonuniyatlarini va shunga muvofiq bolaning ta'lim va tarbiya jarayonidagi rivojlanishini boshqarishning umumiy qonuniyatlarini maxsus o'rganadi.

Bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi har bir yosh bosqichini o'rganib, ilmiy ma'lumotlar va amaliy tajribani umumlashtirib borib, jismoniy tarbiya vazifalarini belgilaydi, ularning mohiyatini, butun jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etishning juda samarali vositalari va metodlarini, maqsadga muvofiq shakllarini kompleks ravishda ochib beradi.

Sog'lom, baquvvat, chiniqqan, xushchaqchaq, mehribon, tashabbuskor, o'z harakatini yaxshi boshqara oladigan, jismoniy tarbiya va sport mashqlarini sevadigan, atrof-muhitda mustaqil harakat qila oladigan, maktabdagi o'qishga hamda kelgusidagi faol ijodiy faoliyatga nisbatan qobiliyatli bola shaxsini shakllantirish, jismoniy tarbiyaning shaxsni har tomonlama rivojlantirish asoslari sifatidagi alohida ahamiyatini belgilab beruvchi muhim vazifasi hisoblanadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi ilk yoshdagi va maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning quyidagi psixofiziologik xususiyatlarini o'z ichiga oladi: organizmning ish qobiliyati imkoniyatlari, yuzaga keluvchi qiziqish va ehtiyojlar, ko'rgazmali harakat, ko'rgazmali obraz va mantiqiy tafakkur formalari, ustun turuvchi faoliyat turining o'ziga xosligi, bu faoliyat rivojlanishi bilan bog'liq ravishda bola psixikasida muhim o'zgarishlar kechadi va "Bolaning yangi oliy rivojlanish bosqichiga o'tishi"ga tayyorlanadi. Shunga muvofiq bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi, jismoniy tarbiyani tashkil qilish va ularni optimal pedagogik sharoitlarda amalga oshirishning barcha formalari mazmunini ishlab chiqadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi har bir yosh bosqichdagi bolaning potensial imkoniyatlari qonuniyatlarini o'rganib va hisobga ola borib, jismoniy tarbiyaning butun ta'lim-tarbiya kompleksi ilmiy asoslangan dasturi talablarini (harakat, ko'nikma va malakalari, jismoniy sifatlar, ba'zi elementar bilimlarni) ko'zda tutadi. Ularni o'zlashtirish bolalarni maktabda o'qishi uchun zarur jismoniy tayyorgarlik darajasini ta'minlash imkonini beradi.

Jismoniy tarbiya shaxsni har tomonlama tarbiyalash ishining muhim komponenti hisoblanadi, ayni paytda u aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi vazifalarini kompleks tarzda hal etadi. Bolalar jismoniy tarbiyasini tashkil etishning turli shakllarida (mashg'ulotlar, harakatli o'yinlar, mustaqil harakat faoliyati va h.k.) tarbiyachining e'tibori fikrlaydigan, o'z yosh imkoniyatlariga ko'ra ongli harakat qiladigan, harakat ko'nikmalarini muvaffaqiyat bilan egallaydigan, atrof-muhitda mo'ljallanib oladigan, uchraydigan qiyinchiliklarni faol tarzda bartaraf etadigan, ijodiy izlanishga intiladigan bolani tarbiyalashga qaratiladi.

Bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi to'xtovsiz rivojlanmoqda va bola tarbiyasining turli tomonlarini qamrab oluvchi tadqiqotlar natijasida olinayotgan yangi bilimlar hisobiga boyib bormoqda. Bolalar muassasalarining ommaviy tajribasida sinovdan o'tgan tadqiqot natijalari dasturlar, o'quv qo'llanmalari, darsliklarga kiritilmoqda va bolalar bilan ishlash amaliyotiga joriy qilinmoqda. Bu butun ta'lim-tarbiya jarayonining taraqqiyotiga yordam beradi. Shunday qilib, maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi butun jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirishga yordam beradi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabgacha ta'lim muassasalarida, oilada jismoniy tarbiyalashning asosiy vazifalari ularni sog'lom va baquvvat qilib o'stirish, ular organizmini chiniqtirish, ta'lim va tarbiyani to'g'ri tashkil etishdan iboratdir.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning sog'lomlashtirish vazifalari - bu jismoniy tarbiyaning eng asosiy vazifasi bo'lib, bola hayotini muhofaza qilish, uning sog'lig'ini mustahkamlash, organizmini chiniqtirish yo'li bilan o'zini himoya qilish va turli kasalliklarga chidamlilik xislatlarini oshirishdan iborat. Bola organizmining rivojlanishi o'ziga xos xususiyatga ega bo'lgani sababli, uning vazifalari ancha aniqroq shaklda ifodalanadi; bola suyagini bexato va o'z vaqtida qotishiga orqa umurtqa-dagi egik joylarning shakllanishiga, tovon yuzasining yaxshi rivojlanishiga, pay-bo'g'im apparatlarni pishitishga yordam ko'rsatiladi.

Tana qismlarining (proporsiyalar) to'g'ri nisbatda rivojlanishiga, suyaklar o'sishi va vaznini bir tartibga solishga yordam berish; barcha muskullar guruhini rivojlantirish (tana, oyoq, qo'l va yelka kamari, panja, barmoqlar, tovon, bo'yin, ko'z, ichki organlar - yurak-qon tomirlar, nafas olish va boshqa muskullar); ayniqsa, zaif rivojlangan bukuvchi muskullar guruhining rivojlanishiga alohida e'tibor berish lozim.

Yurak-qon tomirlari va nafas olish tizimlari faoliyatini takomillashtirishga yordam berish, ya'ni yurakka qon oqishini kuchaytirish, uning qisqarishi ritmini yaxshilash va to'satdan o'zgaradigan yuklamaga moslashish qobiliyatini rivojlantirish; ko'krak qafasi hatakatchanligini o'stirish, chuqur nafas olish, uning ritmi barqarorligiga, o'pka sig'imini oshirishga yordam berish, burundan nafas olishni yaxshilash; ichki organlarning (ovqat hazm qilish, modda ajralish va boshqalar) to'g'ri ishlashiga yordamlashish; termoregulatsiya funksiyasining to'g'ri rivojlanishiga ko'maklashish. Markaziy asab tizimining faoliyatini takomillashtirish: qo'zg'alish va tormozlanish, ularning harakatchanligi jarayonlarining muqobilligiga, shuningdek, harakat analizatori, sezgi organlarining takomillashuviga yordam berish.

Ta'limiy vazifalar. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash jarayonida ta'limiy vazifalarni hal etish ham muhimdir. Chunonchi: harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirish, jismoniy sifatlar (chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik, muvozanat, ko'z bilan chamalash, kuchlilik, chidamlilik)ni o'stirish, to'g'ri qaddi-qomat, gigiyena ko'nikmalarini tarbiyalash, jismoniy tarbiya haqidagi bilimlarni o'zlashtirish.

Bolalar asab tizimining plastikli tufayli ularda harakat ko'nikmalari nisbatan yengil shakllanadi. Ularning ko'pchiligidan (emaklash, yurish, chang'ida yurish, velosipedda sayr qilish va boshqalar) kundalik hayotda harakat vositasi sifatida foydalaniladi. Harakat ko'nikmalari tashqi muhit bilan aloqani osonlashtiradi va uni bilishga yordam beradi: bola emaklab o'zini qiziqtirgan narsalarga yaqinlashadi va ular bilan tanishadi; velosipedda sayr qila oladigan bolalar qor, shamollarni oson idrok etadilar; suzish chog'ida esa bolalar suvning xossalari bilan tanishadilar.

Jismoniy tarbiya mashqlarini to'g'ri bajarish muskullar, paylar, bo'g'imlar, suyak tizimini rivojlantirishga samarali ta'sir qiladi.

Mustahkam shakllangan harakat ko'nikmalaridan foydalanish bolaga mashqlarni bajarishda jismoniy kuchni tejash va o'yin faoliyatida e'tiborni kutilmagan vaziyatlarda yuzaga keladigan turli vazifalarni olishga yo'naltirish imkonini beradi.

Bolalarda 7 yoshgacha shakllangan harakat ko'nikmalari maktabda ularni yanada takomillashtirish uchun zamin bo'lib xizmat qiladi va kelajakda sportda yuqori natijalarga erishish imkonini beradi.

Bolalarda harakat ko'nikmalarining shakllanishi jarayonida birmuncha murakkabroq harakatlar va bu harakatlarni o'z ichiga oluvchi turli faoliyat turlarini osongina egallash qobiliyati hosil qilinadi.

Yosh guruhlariga oid harakat ko'nikmalarining hajmi das-turda berilgan. Maktabgacha yoshdagi bolalarda saflanish, umum-rivojlantiruvchi mashqlar, asosiy harakatlar, sport mashqlarini bajarish ko'nikmalarini shakllantirish lozim. Bundan tashqari, bolalarni sport o'yinlariga (Badminton, stol tennisi) va sport o'yinlari elementlari (basketbol, xokkey, futbol, voleybol)ni bajarishga o'rgatish zarur. Harakat ko'nikmalari hajmi maktabgacha ta'lim muassasalarida sharoitning mavjudligi, bolalarning jismoniy tayyorgarligi, tarbiyachilarning malakasi, ota-onalar yordamiga qarab kengaytirilishi mumkin. Maktabgacha yoshdagi bolalarni, o'tirgan, turgan holatda va yurganda qaddi-qomatni to'g'ri tutish ko'nikmalariga o'rgatish muhim.

Bu yoshda shaxsiy va ijtimoiy gigiyenaning boshlang'ich ko'nikmalari (qo'l yuvish, kiyim-kechak, poyabzalni yaxshi tutish, o'yinchoqlar, jismoniy inventarlari, xona va hokazolarni toza tutish) ko'nikmalarini singdirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarga mashg'ulotlarning foydasi haqidagi, jismoniy mashqlarning ahamiyati va texnikasi, ularni o'tkazish metodikasi haqidagi, harakatli o'yinlar va hokazolar haqidagi jismoniy tarbiyaga oid bilimlarni berish muhimdir.

Bolalar gavda qismlarning nomini, harakat yo'nalishi (yuqoriga, pastga, oldinga, orqaga, o'ngga, chapga, to'la aylanish va boshqalar), jismoniy inventarlarning nomini, ularni saqlash, kiyim, poyabzallardan to'g'ri foydalanish va ularga qarash qoidasini bilishlari lozim.

Olingan bilimlar bolalarga jismoniy mashqlar bilan juda ongli va to'laqonli shug'ullanish, maktabgacha ta'lim muassasa va oiladagi jismoniy tarbiya vositalaridan mustaqil foydalanish imkonini beradi.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonida tabiat ho-disalari, ijtimoiy hayot, hayvonlar, qushlar, hasharotlar haqida-gi bilimlarni mustahkamlash zarur.

Tarbiyaviy vazifalar. Jismoniy tarbiya jarayonida bolalarda rejimga rioya qilish, jismoniy tarbiya mashqlari bilan har kuni shug'ullanish ehtiyojini hosil qilish bu mashqlar bilan maktabgacha ta'lim muassasalarida va oilada mustaqil shug'ullanish malakalarini rivojlantirish, ularni o'z tengdoshlari va kichik yoshdagi bolalar bilan o'tkazish. Bolalarda sport mashg'ulotlariga muhabbat, ularning natijalariga, sportchilar-ning yutuqlariga qiziqishini tarbiyalash lozim.

Jismoniy tarbiya jarayonida axloqiy, aqliy, estetik va mehnat tarbiyasini amalga oshirishning katta imkoniyatlari mavjud.

Mashqlarni bajarish jarayonida bolalarda xarakterning ijo-biy xususiyatlari (uyushganlik, intizomlilik, kamtarlik, ko'ngil- chanlik va hokazo) va axloqiy fazilatlar halollik, haqqoniylik, o'rtoqlik hissi, o'zaro yordam, jamoada shug'ullanish malakasi, jismoniy inventarni ehtiyot qilish, topshiriqni mas'uliyat bilan

botirlik, qat'iylik, o'z kuchiga ishonch, qiyinchiliklarni yen- gishda sabotlilik, chidamlilik va boshqalarni namoyon qilish uc- hun juda qulay sharoit yaratiladi.

To'g'ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya bolalarning aqliy o'si shiga yordam beradi, chunki asab tizimi va boshqa organ ham- da tizimlarning normal faoliyati uchun qulay sharoit yaratila- di, bu esa yaxshiroq idrok etish va eslab qolishga yordam beradi. Bolalarda barcha ruhiy jarayonlar (idrok, tafakkur, xoti- ra, xayol va boshqalar), shuningdek, tafakkur jarayonlari (ku- zatish, taqqoslash, analiz, sintez, umumlashtirish va boshqalar) rivojlanadi.

Bolalarda harakat faoliyati sohasida olingan bilim va ko'- nikmalardan faollik, mustaqillik, fahmlilik, ziyraklik va top-qirlik ko'rsatgan holda ijodiy foydalana olish malakasini tarbi- yalash zarur.

Bolalarda ijobiy emotsiyalar, tetik, xushchaqchaq kayfiyatni tarbiyalash, shuningdek, salbiy ruhiy holatni tezda yengib o'tish malakasini rivojlantirish juda muhimdir. Bu shuning uchun ham zarurki, ijobiy emotsiyalar barcha organlar va organizm tizimlari ishiga yaxshi ta'sir qiladi, harakat ko'nikmalarining tez va barqaror shakllanishini ta'minlaydi. Jismoniy tarbiya estetik tarbiyani amalga oshirish uchun qulaylik yaratadi. Mashqlarni bajarish jarayonida estetik zavqni his qilish va idrok etish, go'zallikni, harakatlarning ifodaliligini, qomatning nafisligini, kiyim-bosh, sport inventarlari, tevarak- atrofning go'zalligini tushunish va to'g'ri baholay olish qobi- liyatini rivojlantirish; estetik jihatdan ma'qul xulqqa intilishni, faoliyat, so'z va xatti-harakatda qo'pollikka murosasiz bo'lishni tarbiyalash lozim.

Mehnat tarbiyasi ham jismoniy tarbiya jarayonida amal- ga oshiriladi. Bolalar sog'lig'i mustahkamlanadi, harakat ko' nikmalari shakllanadi, mehnat qilish uchun zarur bo'lgan jismoniy fazilatlar rivojlanadi. Bolalar binoni, maydonchani jihozlash (sakrash uchun qum to'ldirilgan o'ralar, qor uyum- lari), jismoniy tarbiya inventarini yasash va ta'mirlash (uloq- tirish uchun qopchalar tikish, ni t honlarni bo'yash va hoka- zo), sport kiyimlari, poyabzalini saqlash, ularga qarash, bino va uchastkani mashg'ulotga tayyorlash (uchastkani qordan to- zalash, to'kilgan barglarni yig'ib olish, maydonchaga suv qu- yish va hokazo) jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida jismoniy in- ventarlar, atributlar, o'yinchoqlarni yig'ib olish va joy-joyiga qo'yish bilan bog'liq mehnat ko'nikmalarini egallaydilar.

Bundan tashqari bolalar jismoniy inventarlarni saqlashga oid mehnat ko'nikmalarini hosil qiladilar: gimnastika devori, skameykasi, doska, to'p, tayoqlar, chamberak va boshqalarda- gi changni artadilar; foydalangan velosipedni changdan tozalab, o'z o'rniga qo'yadilar. Bolalarda o'z-o'ziga xizmat qilish (kiyim- boshni, poyabzalni o'zi kiyish va yechish), shuningdek, chiniqish va hokazo mashg'ulotlarini o'tkazishda tarbiyachiga yordam lashishga intilish ko'nikmalari shakllanadi. Mashg'ulotlar vaqtida bolalarda kattalar va tengdoshlari mehnatiga hurmat hissini tarbiyalash zarur.

Bolalarda maktabgacha yoshdanoq ularning mehnatga tayyorlanishlarida jismoniy tarbiyaning rolini tushunishini shakllantirish muhimdir.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash jara- yoni sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalari kom- pleks ravishda hal etish tarzida qurilishi zarur.

O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya

jismoniy tarbiya nazariyasining mazmuni va metodlari.

jismoniy tarbiya nazariyasidagi asosiy tushunchalar.

jismoniy tarbiya nazariyasining fanlar tizimida tutgan o'rni.

jismoniy tarbiya sohasida olib borilayotgan ilmiy-tadqiqot ishlari va ilg'or pedagogik tajribalar.

Jismoniy tarbiyadan insoniyat kadim zamonlardan boshlab jismoniy tarbiya vazifalarini hal etish uchun foydalanib kelishgan.

Vaqt o'tishi bilan undan foydalanish doirasi yanada kengayadi. Hozirgi vaqtga kelib, jismoniy tarbiya mehnat faoliyatining va sog'lom turmush tarzining zarur tarkibiy qismlaridan biri bo'lib qoldi. 2000 yil prezidentimiz I.A.Karimov tashabbusi bilan «Sog'lom avlod» yili deb qabul qilindi. Sog'lom avlod tarbiyasida va umuman tarbiya jarayonida jismoniy tarbiyaning o'rni bebaxodir. Zamonaviy jismoniy tarbiya amaliyotida uning vazifalari turli xil vositalar orkali hal qilinadi. Jismoniy tarbiya vositalaridan faqat gna kompleks ravishda foydalanishi ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi vazifalarni muvaffaqiyatli hal etishning garovi hisoblanadi. jismoniy tarbiya nazariyasi maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining o'ziga xos xususiyatlarini ochib beradi. jismoniy tarbiya nazariyasida tadqiqot metodlaridan foydalaniladi, ular:

1.nazariy tahlil va umumlashtirish metodlari.

2.pedagogik tadqiqot metodlari.

3.eksperimental (tajriba – sinov) metodlari.

a) tabiiy eksperiment.

b) laboratoriya eksperimenti.

4.matematik metodlar.

Nazariy tahlil va umumlashtirish metodlari.

har qanday tadqiqot adabiy manbalarni o'rganish, tahlil va umumlashtirishdan boshlanadi. buning uchun tadqiqotchi bibliografiya bilan tanishadi va o'ziga tahlil qilish uchun zarur adabiy manbalarni tanlab oladi va ularni o'rganib tahlil qilib chiqadi.

- ma'lumotlarni yig'ishda anketa va so'roq varaqalaridan ham foydalanish mumkin.

Pedagogik tadqiqot metodlari

bu guruhdagi metodlar o'z ichiga pedagogik kuzatishlarni oladi. pedagogik jarayonni kuzatish maxsus tashkil etiladi, aniq qo'yilgan vazifaga, kuzatish predmetiga ega bo'ladi. bunda tadqiqotchi pedagogik jarayonning borishiga aralashmaydi. u kuzatish rejasini ishlab chiqadi. bundan tashqari kuzatuv natijasida tasdiqlanadigan yoki inkor etilishi kerak bo'ladigan ishchi gipotezasi aniqlab olinadi.

pedagogik kuzatishning afzalligi shundan iboratki, u ob'ektlarni tabiiy sharoitlarda o'rganish imkonini beradi. kuzatishlar natijalari jurnal, kundalik, protokollarga yozib qo'yiladi.

Eksperimental metodlar

tipik sharoitlarning o'zgarish darajasiga ko'ra tabiiy va laboratoriya eksperimenti farq qilinadi.

Tabiiy eksperimentda – mashg'ulotlar odatdagi shart-sharoitdan chetga chiqmasdan o'tkaziladi.

Laboratoriya eksperimentida – maxsus sharoit yaratiladi, tasadifiy hollarga chek qo'yish maqsadida zarur materiallarni yig'ishni o'z ichiga oladi.

Eksperiment o'tkazishdan oldin vazifalarni aniqlash, tadqiqot rejasini tuzish, eksperiment mashg'ulotlar metodikasini, faktlarni qayd etish metodikasini ishlab chiqish lozim.

Eksperiment mashg'ulotlari o'tkaziladigan guruhni eksperimental guruh, odatdagi metodika bo'yicha shug'ullanadigan kontrol (tekshiruvchi) guruh deb ataladi.

Eksperiment 3 turga bo'linadi.

1. aniqlovchi eksperiment.
2. shakllantiruvchi (bilim beruvchi) eksperiment.
3. tekshiruvchi – tasdiqlovchi eksperiment.

eksperiment tugagandan so'ng bolalar qayta tekshiruvdan o'tkaziladi. kuzatish ma'lumotlari miqdor va sifat jihatdan tahlil qilinadi.

Eksperiment o'tkazilgandan so'ng xulosa va tavsiyalarni amalda tekshirish tashkil etiladi. so'nggi bosqichda olingan natijalar bolalar muassasalari ishiga tadbiiq qilinishi lozim.

Matematik metodlar

Matematik metodlar – eksperiment natijasida olingan ma'lumotlar matematik jihatdan qayta ishlanadi. matematik qayta ishlash ma'lumotlari jadvallar, diagrammalar va grafik holda keltirilishi mumkin.

jismoniy tarbiya nazariyasidagi asosiy tushunchalar

1. jismoniy rivojlanish.
2. jismoniy tayyorligi.
3. jismoniy kamolot.
4. jismoniy tarbiya.
5. jismoniy tayyorgarlik.
6. jismoniy ta'lim.
7. jismoniy mashqlar.
8. harakat faoliyati.
9. sport.
10. jismoniy tarbiya.
11. jismoniy harakatlar.

Jismoniy rivojlanish – bu kishi organizmi shakl va funktsiyalarining o'zgarish jarayonidir. «jismoniy rivojlanish» iborasi tor ma'noda qo'llanilganda, u antropometrik va biometrik ko'rsatkichlarni anglatadi (buy, gavda og'irligi, ko'krak qafasi aylanasi, o'pkalarning tiriklik sig'imi, qaddi-qomatining holati) va boshqalar. «jismoniy rivojlanish» iborasi keng ma'noda qo'llanganda unga jismoniy sifatlar (tezkorlik, epcchillik, egiluvchanlik, muvozanat saqlay olish, ko'z bilan chamalash, kuch, chidamlilik) ham kiritiladi.

Jismoniy tayyorligi – bu harakat ko'nikmalari, malakalari, jismoniy sifatlarning me'yoriy ko'rsatkichidir.

Maktab yoshdagi bolalar uchun barcha asosiy jismoniy mashq turlari bo'yicha me'yoriy ko'rsatkichlar va ularni bajarish sifatiga qo'yiladigan talablar ishlab chiqilgan. ular «uchinchi ming yillikning bolasi» tayanch dasturida ko'rsatib berilgan.

Jismoniy kamolot – bu jismoniy rivojlanishning tarixan shakllangan darajasi va sog'liqning, hayotga, mehnatga va vatan himoyasiga har tamonlama jismoniy tayyorlanganlikning eng yuqori bosqichidir.

«jismoniy kamolot» o'sib boradigan ijtimoiy ehtiyojlar ishlab chiqarish, shuningdek kishilar ehtiyojining o'sishiga qarab o'zgarib turadi.

Jismoniy tarbiya – bu jismoniy kamolotga erishishga yo'naltirilgan pedagogik jarayondir. jismoniy tarbiya jarayonida aqliy, ahloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi amalga oshiriladi.

Jismoniy tayyorgarlik – bu jismoniy tarbiyaning kasbiy yo'nalganligidir (aktyor, uchuvchi, kosmonavt...va boshqalarning jismoniy tayyorgarligidir). u konkret kasb xususiyatiga ko'ra

o'tkaziladigan jismoniy mashqlarning vazifalari, vositalari, o'tkazish metodikasining o'ziga xosligi bilan xarakterlanadi.

Jismoniy ta'lim – jismoniy tarbiyaning maxsus bilimlar, harakat ko'nikma va malakalarini egallashdan iborat bir turi.

Jismoniy mashqlar –harakatlar, harakat faoliyatlari, harakat faoliyatining murakkab turlari (harakatli o'yinlar) bo'lib, ular jismoniy tarbiya vazifalarini hal etish uchun vosita sifatida tanlab olingan. «mashq» iborasi harakat faoliyatini bir necha bor takrorlash jarayonini ifodalaydi.

Sport – bu musobaqa jarayonida namoyon bo'ladigan, u yoki bu jismoniy mashq turida eng yuqori natijaga erishishga yo'naltirilgan maxsus faoliyatdir.

Jismoniy tarbiya – umumiy tarbiyaning bir qismi, jamiyatning ijtimoiy-tarixiy amaliyot jarayonida to'plangan inson jismoniy kamoloti sohasidagi moddiy va ma'naviy boyliklari majmuasidir.

Moddiy boyliklarga sport inshootlari (stadionlar, sport zallari, basseynlar, tennes kortlari...), jismoniy tarbiya jihozlari, maxsus kiyim, poyabzal... kiradi, shuningdek kishilarning jismoniy kamolot darajasi ham kiradi.

Ma'naviy boyliklarga esa jismoniy tarbiya haqidagi fan va san'at asarlari (adabiyot, haykaltaroshlik, rangqatvir, grafika, muzika ...) mansub.

Jismoniy harakat – ijtimoiy harakatning o'z oldiga aholi jismoniy tarbiyasi darajasini oshirish va sportni rivojlantirishga yordam berishni maqsad qilib qo'ygan maxsus turi. u davlat, jamoat tashkilotlari va xalq ommasining jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish sohasidagi maqsadga yo'naltirilgan faoliyatini ko'zda tutadi. jismoniy tarbiya nazariyasining fanlar tizimida tutgan o'zni jismoniy tarbiya nazariyasi ijtimoiy, tabiiy va pedagogik fanlar bilan bog'liqdir.

Jismoniy tarbiya va sport hamisha jamiyat hayotining ajralmas bir qismi bo'lib kelgan. o'rta osiyoning mashhur olimi, abu ali ibn sino 1002-1011 yillarda «tozalik haqida risola» nomli asar yozgan. bu risolada jismoniy xarakatga rioya etish, kishilarni salomat bo'lishi va jismonan baquvvat bo'lishlarini ta'minlaydi. Jismoniy tarbiya nazariyasining ilmiy-tabiiy asosi (anatomya, fiziologiya, gigiena, bioximiya, biomexanika..)dan tarkib topadi. i.m.sechenov va i.v.pavlov ta'limotlari, shuningdek harakat ko'nikmalarini shakllantirish va jismoniy sifatlarni rivojlantirish, ta'lim va tarbiya jarayonini to'g'ri qurish qonuniyatlarini tushunish imkonini beradigan oliy nerv faoliyati haqidagi zamonaviy tadqiqotlar muhim o'rin egallaydi. Jismoniy tarbiya metodikasi pedagogik fanlar tizimiga kiradi va u psixologiya va pedagogika bilan chambarchas bog'liqdir. Jismoniy tarbiya nazariyasi ixtisoslashgan fan predmetlarining butun bir kompleksi bilan aloqadordir. ularning bir butun turi gumanitar xarakterda (jismoniy tarbiyaning umumiy nazariyasi, umumiy pedagogika maktabgacha tarbiya pedagogikasi, jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi, bolalar psixologiyasi) bo'lib, jismoniy tarbiyani tashkil etish va rivojlantirishning ijtimoiy qonuniyatlarini, shuningdek jismoniy mashqlarning kishi (bola) psixikasiga ta'sirini, pedagogik ta'sir etishning vositalari, shakl va metodlarini qo'llash qonunlarini o'rganadi. Ularning ikkinchi bir turi biologik va aralash tabiiy fan predmetlari (jismoniy mashqlarini fiziologiyasi va dinamik anatomya, bioximiya, meditsina, pediatriya, gigiena, vrach nazorati, davolash fizkulturasini bo'lib, bolani biologik rivojlantirish jarayonini o'rganadi.

Jismoniy tarbiya soxasida olib borilayotgan ilmiy-tadqiqot ishlari va ilor pedagogik tajribalar.

Jismoniy tarbiya nazariyasining asoschilari p.f.lesgaft, jismoniy mashqlarni tanlashda bolalarning yoshiga xos anatoma-fiziologik va psixologik xususiyatlari, harakatlarni asta-sekin murakkablashtirib va xilma-xillashtirib borish kabi omillarni asos qilib oldi. u jismoniy kamolotni faqat aqliy, axloqiy, estetik kamolot va mehnat faoliyati bilan o'zaro aloqadorlikdagina mavjud deb bildi.

E.A.Arkin, LI.CHulitskaya, D.Vv.xuxlaeva, A.V.Keneman ... ilmiy tadqiqot ishlarida maktab yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalashning ilmiy asoslarini yaratdilar.

O'zbekistonda jismoniy tarbiyani rivojlanishiga r.i.ismailov, o.a.rixsieva, x.t.rafiyevlar ham jismoniy tarbiya nazariyasini rivojlanishiga o'z xissalarini qo'shganlar.

Ayniqsa o'zbekiston respublikasi mustaqil davlat bo'lgandan keyin jismoniy tarbiya masalalariga qadriyatlarini tiklashga va uni rivojlanishiga katta e'tibor berildi. shu bilan birga prezidentimiz

i.a.karimov farmonlari bo'yicha jumhuriyat aholisini sog'lomlashtirish, xalq sog'ligini mustahkamlash uchun jismoniy tarbiyaga va sportga katta e'tibor berilmoqda.

shu orada milliy olimpiada qo'mitasi tuzilib, uni xalqaro olimpiada qo'mitasi tan oldi. respublika sport federatsiyalarini osiyo va jahon federatsiyalari tan olib, o'z tarkibiga a'zo qilib oldilar. endi o'zbekiston sportchilari jahon miqiyosida bo'layotgan musobaqalarda o'zbekiston bayrog'i ostida qatnashmoqdalar.O'zbekiston respublikasining ta'lim tugrisidagi qonunida (1997. 29 avgust) bolalar jismoniy tarbiyasini yanada yaxshilash zarurligi yana bir bor ta'kidlandi.

Jamiyat yosh avlodni jismoniy jihatdan sog'lom, baquvvat, xushchaqchaq bo'lib, mehnatga, hayotga va vatanni himoya qilishga tayyor bo'lib o'stirishdan juda manfaatdordir.

Ushbu hujjatda jismoniy tarbiya uchun sharoit yaratish vazifasi ham qo'yilgan: sport zallari, maydonchalarni qurish, ularni uskunalar, anjomlar bilan jihozlash va boshqalar.

Respublikamizda «umid nihollari», «universiada» kabi sport musobaqalari yoshlar o'rtasida muntazam o'tkazilib kelinmoqda.

Hozirgi vaqtda jismoniy tayyorgarlik «salomatlik», «alpomish», «barchinoy» me'yoriy to'plamlari asosida aniklanadi. bu birlashgan davlatlar sport tavsifining talablari hamda me'yorlari bilan aniqlanuvchi harakat ko'nikma, malaka, jismoniy sifatlar saviyasidir.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi amaliyot bilan chambarchas bog'liq holda rivojlanib boradi. rivojlanish manbai bo'lib mamlakatimizda va qardosh davlatlarda olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlar va ilg'or tajribalar hisoblanadi.

2000 yil «sog'lom avlod yili» deb e'lon qilindi. bundan oldin «sog'lom avlod uchun» ordeni ta'sis etildi va «sog'lom avlod uchun» xalqaro jamg'armasi tuzildi.

«sog'lom avlod» dasturi ishlab chiqildi. sog'lom avlod deganda, eng avvalo, sog'lom naslni, nafaqat jismonan baquvvat, shu bilan birga, ruhi, fikri sog'lom, iymon-e'tiqodi butun, bilimli, ma'naviyati yuksak, mard va jasur, vatanparvar avlod tushuniladi.

«sog'lom avlod» dasturi»da quyidagi vazifalar belgilangan:

- sog'lom oilani shakllantirish va oilada yuksak ma'naviy-axloqiy muhitni rivojlantirish uchun shart-sharoitlarni takomillashtirish;
- davlat, jamiyat va oila tomonidan sog'lom farzand tug'ilishiga e'tibor va hamxo'rlikni kuchaytirish;
- bolalarning salomatligini mustahkamlash, ta'lim olishi va har tomonlama kamol topishi uchun shart-sharoitlarni yaxshilash;
- «mehrionlik» uylarida, maktab internatlarda va ixtisoslashtirilgan maktablarda tarbiyalanayotgan bolalarga davlat tomonidan yordamni kuchaytirish.

jismoniy tarbiya tizimining asosiy xususiyatlari

Nazorat uchun savollar

5. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasining maqsadlari nimalardan iborat?
6. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasining vazifalari nimalardan iborat?
7. Jismoni tarbiya nazariyasi qaysi fanlar bilan bog'liq?
8. Tarbiyaviy va ta'limiy vazifalarning maqsadi nimalardan iborat?

Blits savollar:

1. jismoniy tarbiya nazariyasi fani nima haqida bahs yuritadi?
2. jismoniy tarbiyaning asosiy tushunchalari qaysilar ?
3. jismoniy tarbiya nazariyasini fanlar tizimida tutgan o'rni qanday ?
4. jismoniy tarbiya nazariyasidagi tadqiqot metodlarini ochib bering?

18. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bo'yicha dars va darsdan tashqari ishlar o'tkazish.

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchilar
1. Mavzuga kirish (15 daqiqa)	1.1.O'quv kursi nomini aytadi. Kursning maqsadi va vazifalari bilan tanishtiradi. 1.2.Birinchi mashg'ulot mavzusi, uning maqsadi va rejalarini e'lon qiladi.	Tinglaydilar. Tinglaydilar .
2-bosqich Asosiy bosqich (55 daqiqa)	2.1. Talabalar bilimini faollashtirish maqsadida savol-javob usulini qo'llaydi: Kasb - hunar yurtlarida jismoniy tarbiya maqsadi, ahamiyati, mazmuni nimalardan iborat Jismoniy tarbiya nazariyasi qadimiy va hozirgi zamon ma'nolarini tushuntirib bering. 2.2. Javoblarni to'ldiradi, umumlashtiradi va bugungi o'quv mashg'ulotida ushbu savollarga kengroq javob olishlarini aytadi. 2.3. Jismoniy tarbiya nazariyasi fani, uning vazifalari va qisqacha rivojlanishi tarixi to'g'risida to'liq ma'lumotlar beradi. Talabalar diqqatini mavzuning asosiy jihatlariga karatadi, ularning dolzarb va ahamiyatli yekanini asoslaydi. 2.4. Rejaning ikkinchi savoliga doir bo'lgan ma'lumotlarni to'liq yoritadi. 2.5. Rejaning uchinchi savoliga doir bo'lgan ma'lumotlarni bayon etadi. 2.6. Rejaning to'rtinchi savoliga doir bo'lgan ma'lumotlarni yoritadi. 2.7. Rejaning beshinchi savoliga doir bo'lgan ma'lumotlarni bayon etadi. 2.8. Mavzu bo'yicha talabalarda yo'zaga kelgan savollarga javob beradi	Savolga javob beradilar. Fikrlarini bildiradilar. Tinglaydilar , zarur ma'lumotlarni yozib oladilar. Tinglaydilar , zarur ma'lumotlarni yozib oladilar. Tinglaydilar , zarur ma'lumotlarni yozib oladilar. Tinglaydilar , zarur ma'lumotlarni yozib oladilar.
3. Yakuniy bosqich (10 daqiqa)	3.1. Mavzu bo'yicha yakuniy xulosalar qiladi. Mazkur mavzu bo'yicha egallangan bilimlarning dolzarbligi va ahamiyatli yekanini alohida qayd etadi hamda kelajakda ushbu bilimlardan qayerlarda foydalanishi mumkinligi haqida ma'lumot beradi. 3.2. Mustaqil ishlash uchun vazifa beradi. Ikkinchi mavzu bo'yicha keyingi o'quv mashg'ulotiga tayyorlanib kelish.	Savollar beradilar. Vazifani yozib oladilar.

Blits – so'rov savollari

1. Jismoniy tarbiya vositalariga nimalar kiradi?
2. Maktabgacha ta'lim muassasalarida qanday gigiyenik omillardan foydalaniladi?
3. Tabiatning tabiiy kuchlariga nimalar kiradi?
4. Massajning bola organizmiga ta'siri qanday?

MUTAXASSISLIK FANLARI BO'YICHA (GIMNASTIKA, YENGIL ATLETIKA, SPORT VA HARAKATLI O'YINLAR, SUZISH, MILLIY KURASH TURLARI VA BOSHQALAR) MA'RUZA O'QISH, SEMINAR, AMALIY VA BOSHQA TURDAGI MASHG'ULOTLARNI O'TISH METODIKASI.

Jismoniy mashqlarni turkumlarga bo'linishi

Belgilari bo'yicha	Mashqlar xarakteristikasi va yo'ngalishi				
1. Anatomik bo'yicha	qo'l muskullarga berilgan mashqlar	oyoq muskullarga berilgan mashqlar	qorin muskullarga berilgan mashqlar	bel muskullarga berilgan mashqlar	gavdaning kundalang muskullarga berilgan mashqlar
2. Jismoniy sifatlarini rivojlantirishga ahamiyatli bo'yicha	kuchni rivojlantirish uchun ahamiyatli qarashlikni engish mashqlari og'irliklar ko'tarish, tortilish va h.k	tezkorlikni rivojlantirish uchun ahamiyatli tezkor xarakterliklar, sprintcha yugurish, qisqa masofaga yugurish va h.k.	chidamlilikni rivojlantirish uchun ahamiyatli vaqt yugurish suzish chang'ilarda yurish va h.k.	chaqqonlikni rivojlantirish uchun ahamiyatli (akrobatika va boshqa mashqlar)	egiluvchanlikni rivojlantirish uchun ahamiyatli (egilish va siltoq mashqlar)
3. Tanlab olgan sport turi u-n ahamiyati	yordamchi umum rivojlantiruvchi salomatlikni mustahkamlash uchun har tomonlama jismoniy tayyorgarlik	maxsus sifatlarni rivojlantirish uchun kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik.	Asosiy yondosttiruvchi texnikalarni uzlashtirish va takomillashtirish	sport tanlab olgan sport turi	
4. Mashqlar tuzilish va shaklining xususiyatlari biomexanika bo'yicha	tsiklik xarakterlik fazalari tsiklidagi ketma-ketlik qonuniyatlari va aloqasi tsikllarni qaytarilishini va bog'liqligi (yurish, yugurish, suzish, konkida yugurish chang'ilarda yurish)	atsiklik har bir mashqlar va ta'sirlar tugallanishi va qaytarilishi mumkin lekin bu b-n tsiklik bo'lmaydi diskni uloqtirish, yadroni turtish, joydan sakrash va h.k).		aralash tsiklik mashqlar b-n atsiklik mashqlar b-n bajarish (yugurib kelib uzunlikka sakrash, tayok b-n sakrash, granata, nayza uloqtirish).	
5. Ishlarini quvvati fiziologiya bo'yicha	maksimal ish quvvati xarakterliklarning maksimal chastotasi bilan xarakterlanishi yoki muskullarning qisqarishi va amplituda kuchlanishi, katta	Submaksimal ishning davom etishi 20-30dan 3-5 gacha 800, 1500 m gacha yugurish muskullarda anaerob jarayon	katta ishning davom etishi 3-5dan 40gacha 750kal oriya sarf	o'rtacha organizmda uncha o'zgarishlar bo'lmaydi, tiklanish jarayonlari. 10000 m marafoncha yugurish uzun masofalarni suzish chang'ilarda 10km dan	

	bo'lishi mumkin. Ishlar 20-30dan to 10-15 va bundan oz davom etishi mumkin.	ro'y beradi	qilinadi	ko'p masofalarga yurish.
6.Sport turlari	ommaviy sport turlari engil atletika sport o'yinlari, suzish, gimnastika va boshqalar	qo'shimcha sport turlari ovchilik, baliq ovi va boshqalar	texnik sport turlari avtomotor sport turlari va boshqalar.	

GIMNASTIKA JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA

REJA:

1. Gimnastika fani va tavsifi.
2. Gimnastikaning asosiy vositalari.
3. Gimnastikaning xususiyatlari.
4. Gimnastika – o'quv-ilmiy fan sifatida.

Jismoniy tarbiya vositasi sifatida gimnastika uzoq vaqt mobaynida rivojlanib kelgan. Uning qaror topishi ijtimoiy tuzuv o'zgarishi bilan, odam haqidagi fanning rivojlanishi bilan, shuningdek, urush qilish usullarining o'zgarishi bilan bog'liq bo'lgan. Bular gimnastikaning mazmunan o'zgartirishga, uning o'qitish metodikasi va hatto mashqlarni bajarish texnikasining o'zgartirishiga ham muhim ta'sir ko'rsatgan.

Jismoniy tarbiya xalqlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashning tarkibiy qismi, kishilarni mehnatga, Vatan himoyasiga tayyorlashning jismoniy jihatdan barkamol bo'lib yetishtirishning ta'sirchan vositasidir.

Gimnastika yunoncha «gimnos» so'zidan kelib chiqqan bo'lib, «yalong'och» degan ma'noni anglatadi. Shuningdek, yunoncha (mashq qildiraman) so'zining kishi salomatligini mustahkamlash, uni har tomonlama jismoniy tarbiyalash va harakat qobiliyatlarini, kuchi, chaqqonligi, harakat tezkorligi, chidamliligi va boshqa xususiyatlarini takomillashtirish uchun ishlatadigan maxsus tanlangan jismoniy mashqlar metodik usullarining tizimi ham degan ma'nosi bor. Gimnastika o'z xususiyatlariga ko'ra bir qator jismoniy (egiluvchanlik, chidamlilik, chaqqonlik, kuch, tezkorlik) sifatlarini hamda go'zallikni ham tarbiyalaydi.

Gimnastika – bizning nutqimizda ishlatiladigan gimnastika termini faqatgina Olimpia o'yinlaridagi musobaqalashish degan ma'nosidan tashqari tirmashib chiqish, yoga va raqsga tushish orqati tanani boshqarish degan ma'noni ham beradi.¹

Quyidagilar uning asosiy vazifalaridir:

1. Inson organizmi forma va funktsiyalarini kishilarning jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama takomillashtirishga, salomatligini mustahkamlashga, uzoq yillar davomida faoliyat ko'rsatib yashashlarini ta'minlashga yo'naltirilgan mukammal rivojlantirish.
2. Hayotiy muhim harakat, ko'nikma va malakalarini (shu jumladan, amaliy va sport ko'nikmalarini) shakllantirish va maxsus bilimlar bilan qurollantirish.
3. Axloqiy-irodaviy va estetik xislatlarini tarbiyalash.

Ayniqsa, bolalar va o'smirlarni jismoniy shakllantirishda gimnastikaning ahamiyat katta. Gimnastikaning xilma-xil vosita va metodlari yordamida boshlang'ich jismoniy tarbiya vazifalari, muvaffaqiyatliroq hal qilinadi, bolalar va o'smirlarda jismoniy hamda harakat qobiliyatlarini rivojlantirish uchun asos yaratiladi, ularning funksional va ko'nikish imkoniyatlari ancha kengayadi.

Gimnastikaning juda katta gigiena-sog'lomlashtirish ahamiyati ham bor.

Gimnastika bilan hamma – bolalaru kattalar, keksalaru yoshlar, yaxshi tayyorgarlik ko'rganlaru endi boshlovchilar, sog'lom kishilaru va hatto notob kishilar shug'ullanishlari mumkin. Gimnastika bilan maktabgacha yoshdagi bolalar muassasalarida, maktablarda, o'rta va oliy o'quv yurtlarida, O'zbekiston armiyasi va flotida ham shug'ullanadilar. Ko'pchilik o'z uylarida radiodan eshitib, televizordan ko'rib turib shug'ullanadilar.

Gimnastikaning bunchalik keng yoyilganligiga sabab – uning vositalarining barchaga tushunarli va xilma-xil ekanligida, jismoniy tarbiyaning turli vazifalarini hal qilish uchun mashqlar tanlash imkoniyati

¹ Cross Fit. Gymnastics training guide. Copyright 2015. P 6.

katta ekanligidadir.

Gimnastika mashg'ulotlarida hayotiy zarur malaka hamda ko'nikmalar orttiriladi va takomillashtiriladi. Bu fanning juda katta ta'limiy estetik, aqliy-pedagogik ahamiyati ham bor.

Nihoyat, gimnastika – aqliy ta'lim bilan jismoniy tarbiya birligining yorqin namunasidir. Gimnastikada qo'llaniladigan metodlar shug'ullanuvchilarning intellektual faoliyati aktivligini rag'batlantirish imkonini beradi. MN sistemasining moyilligini, uning mushak faoliyatining turli holatlarga moslasha olish qobiliyatini shakllantirishga yordam beradi. Yuqorida qayd qilib o'tganimizdek, gimnastikaning o'ta ta'sirchanligi boshlang'ich jismoniy tarbiya bosqichlarida, insonning jismoniy qobiliyatlarini har yoqlama va garmonik rivojlantirish poydevori yaratilayotgan vaqtda namoyon bo'ladi.

Gimnastikaning bu asosiy funktsiyasi uning ko'p asrlik taraqqiyot tarixi mobaynida shakllandi va qaror topdi, bu uning jismoniy tarbiyaning ko'p yoqlama mazmunidagi aniq vazifalarini tashkil etadi.

Sport faoliyatida gimnastikaning uchta mustaqil turi bor. Sport gimnastikasi, akrobatika va badiiy gimnastika.

2. Gimnastikaning asosiy vositalari.

Maxsus ishlab chiqilgan harakat formalari gimnastikaning tipik vositalari (mashqlari) hisoblanadi. Ular yordamida odamning hayotiy muhim harakatlantiruvchi qobiliyatlari takomillashtiriladi. Ko'p mashqlar odamlarning mehnat, harbiy va turmush faoliyatidan (yurish, yugurish, tirmashib chiqish, sakrash, emaklash, muvozanat saqlash, uloqtirish, to'siqlardan oshib o'tish, yuk tashish) va hokazolardan olingan.

Gimnastika mashqlari pedagogik vazifalarga hamda harakatlantiruvchi faoliyat strukturasi muvofiq tarzda quyidagi asosiy guruhlariga bo'linadi:

1. Saf mashqlari – safda birgalikda bajariladigan, shug'ullanuvchilarda faoliyat strukturasi muvofiq bo'lib harakat qilish malakalarini, qad-qomatni rostlovchi, ritm va sur'at hissasini tarbiyalashga yordamlashadigan harakatdir.

2. Umumrivojlantiruvchi ayrim bo'g'in, qismlarda bajariladigan, ya'ni har yoqlama jismoniy tayyorgarlik uchun, organizmning funktsional imkoniyatlarini kengaytirish va qad-qomatni tarbiyalash uchun qo'llaniladigan mashqlardir.

3. Erkin mashqlar – tanani ayrim a'zolari bilan qilinadigan turli harakatlarni, shuningdek, akrobatik va xoreografik mashqlarni birga qo'shib bajarishdir.

4. Amaliy mashqlar – yurish, yugurish, uloqtirish, tirmashib chiqish, oshib o'tish, emaklab o'tish, muvozanat saqlash, to'siqlarda oshib o'tish va hokazolar.

5. Sakrash (tayanmay va tayanib) sakrovchilarni rivojlantirish, shuningdek, oyoq va qo'llarning kuchini, harakat tezligi aniqligini, chaqqonlik va dadillikni rivojlantirish uchun qo'llaniladi.

6. Snaryadlarda bajariladigan mashqlar – sport gimnastikasining eng xarakterli vositalaridir. Ulardan ko'zda tutilgan va statik holatlarni ham o'z ichiga olgan muvozanat saqlash mashqlarini birlashtiradi.

7. Badiiy gimnastika mashqlari – gimnastika asboblari (arg'amchi, gardir, to'p, cho'kmarlar va h.k.) bilan va gimnastika asboblarsiz ijro etiladigan mashqlar.²

Gimnastikaning asosiy vositalari kishining maksimal kamol topishi uchun ko'proq qanday ta'sir ko'rsatishni hisoblagan holda quyidagi guruhlariga ajratish mumkin:

- a) jismoniy xislatlar va harakatlantiruvchi qobiliyatlarni umuman rivojlantirishga qaratilgan mashqlar (saf mashqlari, URM mashqlari, o'yin va estafetalar).

- b) hayotiy zarur ko'nikma va malakalarni shakllantirishga qaratilgan mashqlar (amaliy mashqlar, tayanmay sakrashlar).

- v) harakatlantiruvchi qobiliyat va irodaviy xislatlarni intensiv rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan mashqlar (erkin), tayanib sakrashlar, snaryadlarda bajariladigan mashqlar, akrobatika mashqlari va badiiy gimnastika mashqlari.

Gimnastika asosiy vositalarining hammasini mana shu taxlitda ajratish gimnastikaning biror turi uchun, turli pedagogik vazifalarni hal qilish uchun muayyan mashqlar tanlashni osonlashtiradi.

3. Gimnastikaning xususiyatlari.

Quyidagilar uning xususiyatlariga kiradi:

1. Kishi organizmiga har yoqlama ta'sir ko'rsatish. Kishilarni barcha organlarining funktsiyalari gimnastika mashqlari yordamida takomillashadi. Demak, kishini umumiy jismoniy rivojlantirish va uning harakatlantiruvchi qobiliyatlarini har yoqlama kamolga yetkazish vazifalarini gimnastika yordamida hal qilsa bo'ladi.

² Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi – Tashkent, 2011 y. 31 b.

2. Nihoyatda xilma-xil jismoniy mashqlarni qo'llash.
3. Tanaga tanlab ta'sir ko'rsatish.
4. O'quv jarayonining qat'iy me'yorda bo'lishi va jismoniy yukni aniq tartibga solish.
5. Mashqlarni uzluksiz murakkablashtirib borish va kombinatsiyalash, hamda bir xildagi

mashqlarni bir qancha maqsadlarda qo'llanishining mumkinligi. Biroq mashqni variantlarini o'rganishga o'tiladi, bora-bora shu mashqning o'zi ham murakkablashtiriladi, biroq elementni ikkinchisiga qo'shib bajarib, kombinatsiyalarga yangi harakatlar kiritiladi va hokazo. Bunda o'rganilayotgan o'quv materiali sifat va miqdor jihatdan ham yangicha ifodaga ega bo'ladi, hamda tanaga boshqacharoq ta'sir etadi va zarur o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Bir xil mashqlardan turlicha vazifalarni hal qilish uchun foydalanishda ularni metodik jihatdan xilma-xil o'zgartirish yo'li bilan amalga oshirish mumkin.

Gimnastikaning metodik xususiyatlari bir-biri bilan uzviy bog'liqdir. Ularni to'g'ri hisobga olib ish ko'rilsa, shug'ullanuvchilarning har yoqlama umumiy jismoniy tayyorgarligi, harakatlantiruvchi qobiliyatlarini garmonik rivojlantirish vazifalari, shuningdek ta'lim-tarbiya vazifalari hal etiladi.

4. Gimnastika o'quv-ilmiy fan sifatida.

Gimnastika o'sib kelayotgan avlodga ta'lim va tarbiya berish tizimidagi pedagogik ilm sohasi, o'tilishi shart bo'lgan o'quv darsi hisoblanadi. Dars sifatida u maktablarda, o'rta maxsus o'quv yurtlari va oliy o'quv yurtlarida o'qitiladi.

Ilmiy soha sifatida gimnastika jismoniy tarbiya haqidagi fanning gimnastikaga xos bo'lgan vositalar, metodlar va mashg'ulotlar uyushtirish formalari yordamida odamning jismoniy rivojlanishi va kamol topishi qonuniyatlarini o'rganuvchi bo'lagidir.

Gimnastika – ilmiy-amaliy sohadir³. Uning nazariyasi, tarixi, dars berish metodikasi mashg'ulot uyushtirishdagi tipik vosita va formalari bor. Gimnastika tarixi uning jismoniy tarbiya vositalari va metodlaridan biri sifatida rivojlanish va qaror topish jarayonini ochib beradi. Gimnastika vosita va metodlarini takomillashtirish bilan aloqador masalalarni yoritadi. Gimnastikadan dars berish metodikasi bo'limida esa ta'lim va tarbiyaning umumiy asoslari (gimnastika, uning alohida turlari) va mashq guruhlariga qo'llanishi mumkin bo'lgan turli kontingentlar bilan mashg'ulot uyushtirish metodlari qarab chiqiladi.

Amaliy mashg'ulotlar har yoqlama jismoniy rivojlanish maxsus jismoniy xislatlarni takomillashtirishga, gimnastika mashqlari texnikasini bilib olishga, shuningdek, professional-pedagogik ko'nikma va malakalar

1. Jihozlarda bajariladigan mashqlarning atamallari.

Tutish - snaryadni ushlash usuli. Tutishning quyidagi turlari bor: ustidan tutish, ostidan tutish turlicha tutish, teskari tutish, chalishtirma tutish, keng tutish, tor tutish. Juft tutish chuqur tutish.

Osilish - quyidagi turlari bor: oddiy osilish, aralash osilishlar.

Tayanish – oddiy va aralash bo'ladi.

O'tirish – snaryadda o'tirgan holat; quyidagi turlari bor: bruslarda oyoqlarni kerib o'tirish, sonda o'tirish va hokazo.

Ko'tarilish – osilib turishdan tayanishga yoki pastroq tayanishdan yuqori tayanishga o'tish.

Pastga tashlanish-ko'tarilishga teskari harakat.

Aylanish - gimnastikachining tayanishda boshlab snaryad yoki atrofida (turnik, yog'och va hokazo) aylanma harakatlanishi.

Burilish - gavdaning vertikal o'q atrofida harakatlanishi.

Oyoqni osmonga qilib turish – gimnastikachi tanasining biron qismiga tayanib, oyoqlarni yuqoriga uzatgan vertikal holat.

Tebranish – aylanish o'qiga nisbatan erkin xakatlanish.

Yoysimon tebranish – tayanishdan yoysimon harakat qilib osilishga o'tish.

Uchish – bu shug'ullanuvchilarning snaryad (odatda xalqa) bilan birgalikda bir marta tebranma harakat qilishdir.

Qo'l orqasidan aylanish – muayyan holatdan yelka bo'g'inini buraltirib, gavdaning gorizontal o'q atrofida aylanishi. Bunday aylanish yo'nalishga qarab oldinga va orqaga bo'ladi. Zaruriy bo'lsa qanday tebranish yordamida bajarilishini ko'rsatish.

O'tkazish – oyoqni snaryad tepasidan harakatlantirish.

Doira – oyoqni yaxlit (ellepsimon) harakatlantirish.

Chalishtirish – oyoqlarni bir birining o'rniga qarama-qarshi yetkazish.

³ Сушко Г.К.Гимнастика и методика её преподавания Т.: ИЛМ ЗИЮ.-2012 г. 27 с.

Kirish – snaryad yonida dastlabki holatda turgan gimnastikachining tayach qo‘li atrofida doira yasab burilib, dastlaklarga tayanib qolishini ko‘rsatuvchi atama.

O‘tish – ijrochining snaryadda (biron elementni bajarayotganda) qo‘llarni tutib, o‘ng yoki chap tomonga siljish.

Chiqish – kirishga teskari harakat qilib (konning) boshqa qismiga o‘tish.

Uchib o‘tish – gimnastikachining qo‘llarini qo‘yib yuborish snaryadning bir tomonidan ikkinchi tomoniga brusning bir yog‘ochidan ikkinchi yog‘ochiga o‘tish.

Sakrab tushish-snaryadda osilib yoki tayanib turgan holatda sakrab tushish.

Sakrash – oyoqlarda deysingandan keyin erkin parvoz qilib, ma‘lum masofadan (balandligiga, uzunasiga) yoki to‘siqdan o‘tish.

Tayanib sakrash – qo‘llarda qo‘shimcha tayanib (to‘rt berib) bajariladi.

Siljish-deysingandan keyin oyoqlarni orqaga dastlabki siljish.

2. Akrobatik mashqlarning atamalari.

Dumalanish - tayanchiga birin-ketin qo‘l tekizib gavdani aylantirish (bosh orqali to‘ntarilmaydi). Dumalanishning quyidagi turlari bor: oldinga dumalanish, yonga dumalanish, orqaga bukilib dumalanish singari va hokazo.

G‘ujanak bo‘lish – gavdani bukilgan holati. G‘ujanak bo‘lishning yotib, o‘tirib va cho‘kkayib g‘ujanak bo‘lish, shuningdek keng g‘ujanak bo‘lish turlari bor.

O‘mbaloq oshish – gavdaning avval tayanib, kema-ket bosh orqali to‘ntariladigan aylanma harakati. O‘mbaloq oshishning quyidagi: oldinga do‘mbaloq oshish sakrab do‘mbaloq oshish, orqaga do‘mbaloq oshish va hokazo turlari mavjud.

To‘tarilish - gavdaning bitta yoki ikkitaning fazasi bo‘lgan to‘liq aylanib oladigan (qo‘llarga tayanib, bo‘shqa tayanib yoki ham qo‘llarga, ham bo‘shqa tayanib) aylanma harakati. To‘ntarilishning quyidagi: yonga to‘ntarilish, boshda g‘rib to‘ntarilish, to‘ntarilib bir oyoqda tushish, sakrab to‘ntarilish kabi turlari bor.

Orqaga to‘ntarilish – gavdani qo‘llarga tayanib orqaga aylanadigan harakati. Qo‘llarda, boshda turib qolishgacha aylanib bajariladigan va boshqa xillari ham bo‘ladi.

Charxpalak-gavdani uchish fazasi (qo‘llarga tayanib) to‘liq to‘ntarilib oladigan bir tekis aylanma harakati. Ikki oyoqdan boshlab yana ikki oyoqqa tushib shuningdek bir oyoqdan boshlab va oyoqlarni almashib bajarilishi mumkin.

Randat – orqaga bukilib ikkila oyoqqa tushadigan to‘ntarilish.

Qurbat – qo‘llarda turib orqaga sakrab oyoqlarga tushish.

Sal‘to - gavdaning xavoda erkin to‘ntarilishi. Sal‘toning quyidagi: oldiga salto, sil‘tanib sal‘to, orqaga salto yarim burilib salto va hokazo.

Ko‘prik - tayanchga orqa o‘girib gavdaning maksimal darajaga egilib bukilgan yoysimon holati. Ko‘prikning quyidagi: ko‘prik, bir qo‘lda ko‘prik, bir oyoqda ko‘prik bilaklarda ko‘prik, teskari ko‘prik.

Masalan, chap oyog‘u o‘ng qo‘lda ko‘prik turish va hokazo turlari mavjud.

Shpagat-oyoqlarni niyat darajada kerib o‘tirish (xar ikkala oyoqningbutun uzunasi bo‘ylab tayachga tekizib o‘tirish). Shpagatning quyidagi: shpagat, o‘ng oyoq, o‘ng qo‘lni yoki chap qo‘lni oldinga uzatib shpagat, engashma shpagat va boshqa turlari bor.

Yarim shpagat-shpagatga o‘xshash. Ammo oldindagi oyoq bukilgan holat, engashma yarim shpagat va hokazo.

Turishning quyidagi: kuraklarda turish, kallada turish, qo‘llarda turish va hokazo.

Sapchitish-turning sakrab tushgan akrobatni qaytarish.

Sakrama harakat (surat bilan sakrashlar) ijrochi parozini oshirish uchun qo‘llaniladi. qolgan atamalar gimnastika atamasiga muvofiq tuziladi.

3. Badiiy gimnastika mashqlarining atamalari.

Odimlash - joydan joyga ko‘chishning xilma xil turlari. Odimlashning quyidagi: odimlash, oyoq uchiga ko‘tarilishdan boshlab odimlash, lukillab odimlash, almashib odimlash, palka qadami bilan odimlash turlari mavjud.

Yugurish - xar birida uchish fazasi bo‘lgan odimlash. Yugurishdagi nomlar odimlashdagi nomlarga o‘xshash.⁴

Burilish - gavdaning vertikal yoki uzunasiga o‘q atrofidagi aylanma harakati.

Sakrash - oyoqlarda deysingandan keyin erkin parvoz etish. Harakat qo‘lami va gavdaning

⁴ Сушко Г.К.Гимнастика и методика её преподавания Т.: ИЛМ ЗИЮ.-2012 г. 73 с.

xavodagi holatiga qarab sakrashning quyidagi; to'g'ri sakrash, bukilib sakrash, kerishib sakrash, ochiq sakrash, yopiq sakrash, odimlab, sanchib sakrash, charxpalaksimon sakrash, tayanib sakrash, tashlanib sakrash, yarim xalqasimon sakrash turlari mavjud.

Qo'llarni prujinasimon harakatlantirish. Barcha bo'g'nlarni baravariga bukib prujinasimon yaxlit harakat qilish. Turli yo'nalishlarda bajariladi.

To'lqinsimon - do'ngsimon yarim cho'kkayishdan boshlanadigan, bo'g'inlarning ketma-ket biri yozilib, bukilib iborat murakkab yaxlit harakat.

Qo'lni to'lqinlashtirish - qo'lni bukish va panjasi osiltirishdan boshlanib, keyin yozish bilan bir vaqtda panjasi ko'tarishdan iborat to'lqinsimon harakatlantirish

Badiiy gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish.

Reja

1.Qaddi qomatni tik tutishni o'rgatish.

2.Oyoq uchida bajariladigan mashqlar ketma-ketligi.

3. Safda yurish mashqlarini bosqichma- bosqich o'rgatish.

Maktabgacha ta'lim muassasasida tarbiyalanuvchi bolalarni(qizlarni) badiiy gimnastika mashg'ulotlariga tayorlash, mashg'ulotlarni tashkillashtirishda bolalarning yosh bajara olish darajasi va jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab amalga oshiriladi.

Mashg'ulotlarni boshlashdan oldin avvalo bolalar bilan individual suxbat olib boorish,qiziqish va kayfiyatini xisobga olgan xolda shug'ulanish maqsadga muvofiqdir. Mashg'ulotlar tayyorlov, asosiy , va yakuniy qismlardan iborat. Maktabgacha ta'lim muassasasida tarbiyalanuvchi bolalarni(qizlarni) badiiy gimnastika mashg'ulotlariga tayorlash, mashg'ulotlarni tashkillashtirishda bolalarning yosh bajara olish darajasi va jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab amalga oshiriladi. Mashg'ulotlarni boshlashdan oldin avvalo bolalar bilan individual suxbat olib boorish,qiziqish va kayfiyatini xisobga olgan xolda shug'ulanish maqsadga muvofiqdir. Mashg'ulotlar tayyorlov, asosiy , va yakuniy qismlardan iborat.

Badiiy gimnastikada jismoniy tayyorgarlikning maqsadi va vazifasi. Jismoniy tayyorgarlik – bu bilimni, ko'nikmalarni va mashq bajarishni shakillantirish jarayoni va ularni yuqori darajagacha olib borish. Jismoniya-tayyorgarlikning maqsadi – gimnastikachilarni o'zligini ko'rsatish uchun samarali ko'nikma shakillantirib turlicha, murakkablik va kam uchraydigan mashqlarni musiqa birligida shakillantirish va keyinchalik Badiiy mashoratini o'sishini ta'minlash.

Jismoniya tayyorgarlikni vazifalari:

zamonga javob beradigan mashqlar jismoniyasi to'g'risida maxsus bilm tizimini shakillantirish

turli xarakat ko'nikmalarni shakillantirish

bajarish mashorati tarkibini rivojlanishi (jismoniy, jismoniy, estetik va musiqa – ifodalash).

Yangi noanaviy va birikmalarni ishlab chiqish.

Musobaqa dasturlarini tuzish.

Quyidagi jismoniy tayyorgarlikni bo'limlarini ajratish mumkin:

Buyumsiz tayyorgarlik – tana xarakat jismoniyasini shakillantirish.

Buyum bilan tayyorgarlik – buyumlar bilan xarakatlanish jismoniyasini shakillantirish

Xoreografik tayyorgarligi – xoreografik xarakat jismoniyasini shakillantirish

Musiqali xarakat tayyorgarlik – musiqani tushunishni shakillantirish va musiqaga mos xarakatni ijro etish, unga loyiq, ta'rif, sur'at, ritm dinamikasi

Tuzilish tayyorgarlik- bu musobaqaga mos yangi mashqlarni, birkmalarni va musobaqa dasturini tuzish.

Jismoniy tayyorgarlikning qismlari:

Gimnastika «maktabini» elementlari:

Ko'nikma va qulaylik ko'nikma asoslarini yo'nalmasi;

Ixtisoslik mashqlar

Ixtisosli majmualar

Model elementlar

Mualliflik elementlari

Xizmatli elementlar

- gimnastika «maktabi» mashqlari gimnastika elementlarini tartibi, oddiy ko'nikmalar.

A) gimnastika qomadni saqlash;

B) oyoq kaftini tashqarilab xarakatni bajarish, oyoq kafti tortilishi, prujinasimon, mayin qo'yish bilan.

2 sinf – poydevor ko'nikmalar – turli gimnastika xarakatlariga kiruvchi katta xajmdagi tarkibiga kiruvchi xarakat qilinishlar. Bu mashqlarni bajarish vaqtga jismoniyani shamma qoidalarini aniq va yorqin ko'rindi.

Poydevor ko'nikmalar:

oyoq barmoqlarida yuqori turishni o'zlashtirish (I, III, VI);

yugurish va yurishni turlari;

qo'llarni to'ldinlashtirish va purijinasimon

oyoqlarni purjinasimonlash;

burilishlar va muvozanat saqlashda belni to'ldiri tutish ko'nikmalari;

samma yo'nalishda oyoqlarni pastlatib muvozanat saqlash;

qo'nishda oyoq barmoqlaridan to'liq kaftga o'tish, gavdani sholatini qo'l xarakatini to'ldirib, oyoqlar uchini tartib bilan deysinganda;

bir oyoqda burilishlar.

Buyumlar bilan xarakat ko'nikmalarini poydevori.

buyumlarni ushlab turish usullarini qulayligi;

mayda takror xarakatlar bilan (burilish, sakrashlar);

Badiiy gimnastikasining amaliyotida bu guruhning mashqlari tebranish mashqlarga nisbatan kam foydalaniladi, biroq ular gimnastikada katta ahamiyatga ega. Ular qo'l, yelka bug'ini, gavda muskullarini rivojlantirish, tayanch apparatini mustahkamlash, asboblarda mashq bajarish uchun zarur bo'lgan to'g'ri qomat shakillantirish egallash uchun qo'llaniladi.

Bundan tashqari bu mashqlar murakkab tayanch holatlarida muvozanat saqlash kabi muhim malakani shakillantirish va maksimal muskul zur berish qobiliyatini rivojlantirish maqsadida qo'llaniladi.

Shuningdek, statik va kuch mashqlari tebranish mashqlarini bajarishda muhim ahamiyatga ega. Xususan, tebranish harakatlarini o'zlashtirish uchun, asboblarda asosiy osilish va tayanish holatlarini to'g'ri va ishonchli bajarish kerak buni esa, kuch va statik xarakterdagi maxsus tayyorlov mashqlarini bajarmasdan erisha olmaymiz.

Statik va kuch mashqlarini ikki guruhga ajratish qabul qilingan:

Statik mashqlar va kuchlanishli harakatlar.

Statik mashqlar bu gimnastikachining asbobda mashq bajargan vaqtida qabul qilingan harakatsiz holatidir (osilish va tayanishlar).

Statik mashqlar xilma- xil shakilga va turli qiyinlik darajasiga ega. Shuning uchun ular boshlovchi-gimnastlardan boshlab Badiiy masterlarigacha mashg'ulotlarda keng qo'llaniladi. Statik osilishlar (turnikda, brusslarda, xalkalarda, baland-past brusslarining yuqorgi poyasiga osilish) eng oddiydir. Bunda gimnastning tanasi ko'pincha tayanch ostida yotadi va turg'un muvozanat holatida bo'ladi.

Bu holda dastlabki holatidan kuzatsak, u og'irlik kuchi ta'sirida dastlabki nuqtaga qaytib keladi. Masalan, agar turnikda osilgan gimnastni kuzatib, passiv tebrantirsak, ma'lum vaqtdan keyin uning tanasi baribir osilish holatida to'xtaydi.

Statik tayanishlarni bajarganda gimnastning tanasi odatda tayanch ustida joylashadi va noto'g'ri muvozanat holatida bo'ladi. Ushlash nuqtasidan tana qiyinlashadi. Bunda tayanish usuli ham muhim ahamiyatga ega: agar tayanch maydoni katta bo'lsa yoki gimnast harakatsiz asbobdan mustahkam ushlash imkoniyatiga ega bo'lsa, turg'un muvozanatni ushlab turish osonroq bo'ladi. Bundan muvozanat saqlashni talab qiladigan turli statik mashqlar nia uchun qiyinlik darajasi bo'yicha farq qilishi tushunarlidir. Bruslarda oddiy tayanish shu asbobda qo'llarda tik turishdan ancha osonroqdir, chunki gimnastning tanasi tayanchdan ko'proq ko'tarilgandir. Polda qo'llarda tik turish brusslarda shunday tik turishdan ancha murakkab mashq hisoblanadi, chunki keyingi holatda gimnast xodalardan ushlash imkoniyatiga ega va bu unga muvozanat saqlab turishga yordam beradi. Xalkalarda qo'llarda tik turish bulardan ham murakkabroqdir, chunki Badiiychi harakatlanuvchi asbobda turib, yiqilmaslik uchun tana bilan yanada aniqroq muvozanatlashi kerak. Nihoyat, ilgargi tik turishlardan har bir qo'lida tik turish (polda, brusslarda) murakkabroqdir, buni bajarishda tayanch maydoni eng kichikdir.

Statik mashqlarning murakkablik darajast (osilish va tayanshlarni ham) qabul qilingan holatning boshqa xususiyatlariga ham bog'liq, xususan, gimnast tana qismlarining bir-biriga nisbatan qanday joylashganiga bog'liq. Agar Badiiychiga butun tanani yoki uning ayrim katta qismlarini osilish holatida ushlab turish uchun muskullarni juda kuchlantirish zarur bo'lmasa, statik mashqlarni bajarish oson bo'ladi. Shuning uchun aralash osilishlar va tayanishlar eng oson hisoblanadi, ularni bajarish vaqtida Badiiychi bir yo'la asbobga faqat qo'l bilan tayanmasdan, tananing boshqa qismlari: toz, son, tovon bilan ham tayanadi, masalan, sonda o'tirish brusslarda, yakkachupda (yoki yotib osilish) baland-past brusslarda, past turnikda mashqini har qanday tayyorgarlikdagi gimnast bajarishi mumkin.

Zarur bo'lgan holatni og'ir tana zvenolarining tushib ketishi va belgilangan holatning buzilishiga yo'l qo'ymaslik uchun muskul kuchlanishlarini talab qiladigan stati holatlarni bajarish katta jismoniy zo'r berishga bog'liqdir.

Bunday mashqlar, masalan, burchak hosil qilib osilish yoki tayanish, bunda gimnastning oyoqlari qorin darajali muskulllari hisobiga gorizonal holatda ushlab turiladi. Turli gorizontal osilish va tayanishlar shuningdek, qo'llarni yonga uzatib tayanishlarni bajarish yaxshi jismoniy rivojlanishni talab qiladi. Bu murakkab statik mashqlar yorqin ifodalangan kuch xarakteriga ega, chunki muskullarga qulaysiz sharoitda ishlashga to'g'ri keladi.

Kuchlanishli harakatlar-bir statik holatdan ikkinchisiga sekin o'tishdir. Ularni bajarganda harakat inersiyasidan foydalanilmaydi va Badiiychi doimo tanani fazoda harakatlantirishga majbur bo'ladi.

Tananing og'irlik kuchiga nisbatan qaysi yo'nalishda harakat qilishiga qarab, shunga muvofiq pastga va yuqoriga harakatlanishlar farqlanadi.

Pastga harakatlanishlar ancha yengil mashqlar qatoriga kiradi chunki, ularni bajarganda Badiiychi og'mrlnmk kuchi ta'sirida harakat qiladi va faqatgina muskullarni kuchlantirib, asta-sekin va bir tekisda tushish uchun tananing tez tushib ketishiga qarshilik ko'rsatishi kerak xolos. Pastga oddiy tushishlarga xalkada tayanishdan osilishga kuch bilan tushish, turnikda tayanishdan bukilib osilish holatiga kuch bilan oldinga tushish va boshqalar misol bo'la oladi.

Maktabgacha ta'limda badiiy gimnastikaning o'rni

Badiiy gimnastika asosan estetik qoidalarga rioya qilishga o'rgatadi, tana go'zalligi tushunchasini shakillantiradi, musiqalilikni, sezgirlikni tarbiyalaydi. Musiqa va turli xil raqslar badiiy gimnastikada muhim o'rin egallaydi. Musiqa jo'rligida musiqani xirgoya qilish, o'sha loyqlikni, ritmni sezishni, musiqa bilan xarakatni birligini rivojlantiradi. Dunyo halqiga halq ijodiyoti bilan tanishtiradi. O'z halqini san'atiga sevgini rivojlantiradi.

Mashg'ulot jarayonida hayotiy zarur xarakat ko'nikmalari va maxsus bilimlar shakillanadi. Iroda va tartibli sifatlar tarbiyalanadi.

Ular xarakat ko'nikmalari sifatini rivojlantiradi, kayfiyatni, bo'shashishlikni, ritmni, raqslik, xarakatni birligini rivojlantirishga ko'maklashadi.

Gimnastika mashqlarini osonligi va turliligi, boyliligi, organizmning samarali ta'sirchanligi tomoshabinning mashg'ulotlarga turli shug'ullanuvchilarni kontingentini jalb qiladi.

Badiiy gimnastika vositalari ayollar organizmining anatomo-fiziologik va ruhiy xususiyatlariga mos keladi. Ular gavda konstituti va turli yoshdagilarga to'g'ri keladi.

Badiiy gimnastika sport yo'nalishiga va amaliy asosiy yo'nalishiga bo'linadi. Asosiy badiiy gimnastika xar tomonlama jismoniy tayyorlanishga, sog'liqni mustahkamlashga va xarakat funksiyalarini shug'ullanuvchilarning qaddi-qomatini takomillashtirish maqsadiga foydalaniladi.

Ularning vositasi (raqslar, musiqa jo'rligida o'yinlar, buyumsiz mashqlar va buyumlar bilan mashqlar) bolalar bog'chasida, umumta'lim maktablarida, o'rta va oliy o'quv muassasalarida ishlatiladi.

Asosiy badiiy gimnastikaning turlaridan biri ayollar gimnastikasi hisoblanadi. Ular sog'liqni mustahkamlash uchun kasalliklarni oldini olish uchun qaratilgan. Ayollar gimnastikasini oliygohlarda va o'rta maxsus kasb xunar muassasalarida, erkin sport jamiyatlarida va to'garaklarda uchratish mumkin.

2.Badiiy gimnastikaning sport yo'nalishi tarifi.

Badiiy gimnastika siklik mukammal koordinatsiyasini sport turi, uning asosiy vositalari quyidagilardan iborat:

Buyumsiz mashqlar (muvozanat, to'liqlar, siltashlar, sakrashlar, burilishlar);

Buyumlar bilan mashqlar (xalqalar, to'plar, cho'qmorlar bilan, arg'amcha, tasma);

Klassik raqslarni elementlari

Xalq raqslari elementlari

Tarixiy raqslarni elementlari

Akrobatika mashqlari

Ritmik mashqlar

Pantomimo mashqlari

Asosiy gimnastikaning elementlari (URM, saf va amaliy mashqlar)

Boshqa sport turlari mashqlari

Badiiy gimnastikaning amaliy turi boshqa sportchilarni tayyorlashda foydalaniladi (sport gimnastika, aerobika, muz ustida uchish, sinxron suzish) va balet sirk artistlarini tayyorlashda uchratish mumkin.

Ularning vositasi raqslarni elementi muskullarini bo'shatish mashqlari, to'liqlar, siltanishlar, sakrashlar, burilishlar va x.k.

Badiiy gimnastika sport yo'nalishi o'zimizning vatanimizda va xorijda katta e'tiborga sazovordir.

Sport o'yinlariga voleybol, basketbol, sharcha, badminton, lapta, stol tennisi, futbol, xokkey kiradi. Bolalar bog'chasida katta va maktabgacha tayyorlov guruhlarida sport o'yinlarini o'tkazish mumkin. Ular bolalar musobaqa, o'yin estafetasi elementlari mavjud harakatli o'yinlarni uyushgan holda o'ynaydigan va harakatli o'yinni mustaqil tashkil etadigan bo'lganda asta-sekin joriy etiladi. Sport o'yinlari harakatli o'yinlardagidan ko'proq o'zini tuta bilishni, uyushqoqlikni, kuzatuvchanlik, muayyan harakat texnikasini, harakatning tezkor reaksiyasini egallashni talab qiladi.

Sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarning birligi, ular yordamida hosil bo'ladigan emotsional ko'tarinkilik, harakatlarni takomillashtirish mumkinligi, u yoki bu o'yinlarni birlashtiruvchi belgi hisoblanadi. Biroq, agar harakatli o'yinlarda bolalar ijobiy tashabbus ko'rsatgan holda turli harakatlardan foydalansalar, sport o'yinlarida harakatlarning bir qadar chegaralanganligi kuzatiladi, bu mazkur o'yinning o'ziga xos xususiyati va harakat faoliyati texnikasining aniqligi bilan belgilanadi. Sport o'yinlarida qatnashuvchilar soni aniq belgilangan, ularning vazifalari taqsimlangan, o'yin muddati vaqti chegaralangan bo'ladi. O'yinlarni o'tkazish shartlari maxsus tayyorlanadigan joyni, belgilangan maydonchani, tegishli jihoz va inventarlarni talab qiladi.

Yuqorida ko'rsatilgan o'yinlarda bolalar sport o'yinlari texnikasining umumiy talablariga javob beruvchi to'g'ri ko'nikmalarni egallaydilar. Bu ko'nikmalar ko'pincha o'yinlarni qayta o'rganishni istisno etadi va maktabga tayyorlanish uchun muhimdir.

Bolalarning sport o'yinlarini (basketbol, voleybol, tennis) o'ynashi uchun ular to'pni erkin egallash ko'nikmasiga ega bo'lishi muhimdir. To'p bilan harakat qilish, tutib olish, ilib olish va ushlab turish, to'pni yo'nalishini belgilab olish, fazoda to'g'ri mo'ljallab olish kabi zarur malakalarni rivojlantiradi.

Basketbol

Bolalarni basketbol o'yini elementlariga o'rgatish turgan joyda va harakatda koptokni egallab olish, bir-biriga uzatish, olib yurish, savatga tashlashni o'z ichiga oladi. O'yin mashqlaridan foydalanib, bolalarni oddiy qoidalar bilan o'ynaladigan basketbol o'yiniga olib kelish kerak.

O'yin o'lchami 5x10 dan 7x13 m gacha bo'lgan maydon- da o'tkaziladi. Maydon chegaralari chiziqlar bilan belgilanadi. Maydonning qarama-qarshi tomoniga 120x80 sm o'lchamli taxta to'siqlar o'rnatiladi. To'siq ustunga mustahkamlanadi. Eng qulay variant – to'siqni maydoncha chetiga o'rnatiladigan shakl (metall konstruksiyaga birlashtirishdir). To'siq go'yo maydoncha ustiga osilib qolganday bo'ladi. Bu o'yinni ancha xavfsiz qiladi. Standart o'lchamli basketbol xalqasi to'siqning pastki chegarasidan 20 sm narida, yerdan 1,7-2 metr balandlikda mustahkamlanadi. Maydoncha chegaralaridan 1 metr masofada skameyka, ustun va hokazolar bo'lmasligi kerak. To'siqdan 1,5 metr narida maydoncha ichida jarima to'pi tashlash chiziqlari chiziladi. Bolalar yerga urilganda yaxshi qaytadigan to'plar (aylanasi 40x50 sm) bilan basketbol o'ynaydilar. O'yinning maqsadi – o'yin uchun ajratilgan vaqt mobaynida, to'pni olib yurib va uning komandadagi sheriklariga oshirib, boshqa komanda savatiga mumkin qadar ko'p to'p tashlashdan iborat. Komanda tarkibi 5 tagacha kishidan iborat. O'yin 3-5 minutdan ikki taym o'ynaladi. Savatga to'p tushurilgani uchun 2 ball beriladi. Qo'ldagi to'p bilan 3 qadamdan ko'p qadam tashlash mumkin emas. To'pni maydonchadan urib qaytarib, to'p bilan harakatlantirish mumkin. O'yinchilarni turtish, kiyimlari va qo'llaridan ushlab olish, chalish mumkin emas. Qoidani buzgani uchun to'p olib qo'yiladi va boshqa komanda o'yinchisi tomonidan yon chiziqdan o'yinga kiritiladi. O'yin qoidalarini qo'pol ravishda buzganligi uchun o'yinchi 1–3 minutga maydondan chiqarib yuboriladi. Lekin bunda uning o'rniga boshqa o'yinchi tushib o'ynashi mumkin.

Badminton

Badminton o'yin o'lchami, 3,5x8 dan 5x10 m gacha bo'lgan maydonchada o'tkaziladi. Maydonchani o'rtasidan 130 sm

balandlikda setka (yoki chizimcha) tortiladi. O'ynovchilar navbat bilan vol anni setkadan oshirib urib qaytaradilar. Agar volanni o'yinga kirituvchi xatoga yo'l qo'ysa, ya'ni (volanni o'z maydonidan o'tkaza olmasa, uni sherigining maydonini tashqarisiga chiqarib yuborsa yoki setkaga tegizsa, uni raketka gardishi bilan ursa) uni boshqa o'yinchi o'yinga kiritadi. Agar himoyalovchi xato qilsa, volanni o'yinga

kiritgan o'yinchiga ochko yoziladi. O'yin kelishib olingani bo'yicha 5, 7 yoki 10 ochkogacha davom etadi. O'yin birnecha partiyadan o'ynalishi mumkin. O'yinni bir ikki kishi yoki ko'p sonli jamoa bo'lib o'tkazish mumkin. Lekin bunda boshqalarga xalaqit bermaslik uchun har bir o'yinchiga zona chiziladi, u bu zonadan tashqari- ga chiqmasligi kerak.

Bolalar volanning fazodagi harakati dinamikasini his qilish- lari uchun badminton o'yiniga o'rgatish volanni yuqoriga otish va biridan ikkinchisiga oshirish bilan boshlanadi. So'ngra turgan joyda va harakat paytida volanni raketka bilan urish mashq qilinadi. Shundan so'ng bolalar qo'lda tashlangan volanni urib qaytarishni o'rganadilar. Asta-sekin volanni o'yinga kiritish o'zlashtiriladi. Keyingi bosqich – maydonchada juft-juft bo'lib o'ynash – avval setkasiz, so'ngra oddiyroq qoidalar bilan setka- dan oshirib o'ynaladi. O'rgatish uchun standart raketka va volanlardan foydalaniladi.

Stol tennisi

O'yin o'lchami 230x100 dan 250x130 sm gacha bo'lgan stolda o'tkaziladi. Stolning balandligi 65, 68 sm. Balandligi o'zgarishi mumkin bo'lgan stollar qulay. Stolning yuzasi yog'och qirindisidan tayyorlangan plita yoki 8, 10 qalinlikdagi namga chidamli faneradan qilinadi va bo'g'iq ko'k rangga bo'yaladi. Stolning chetlariga 3 sm kenglikdagi oq chiziqli chiziladi. Stolning bur- chaklari dumaloqlangan bo'lishi kerak. Koptok va raketka bilan mashq qilish uchun odatdagi stollardan foydalanish ham mumkin. Standart raketkalar bolalarga biroz og'irlik qiladi, shuning uchun uning dastagini 2 sm ga qisqartirish, diametrini esa 0, sm kamaytirish kerak. O'rgatish uchun har bir bolada koptok va raketka bo'lishi zarur. Ayrim mashqlarni faqat sayrlarda emas, balki mustaqil ravishda binoda ham bajarish mumkin.

O'rgatishning boshlarida stol tennisi koptogi bilan bajariladigan mashqlar beriladi.

Bu mashqlarning izchilligi taxminan shunday:

Мактабгача ёшдаги болалар учун спорт ўйинлари

Болаларнинг ҳаракат фаолиятини ташкил этишда спорт ўйинлари ва машқларига катта ўрин берилади.

Чанғида юриш, конькида, чанада учиш, велосипедда, самокатда, роллерда юриш, шунингдек, сузиш спорт машқларига мансубдир. Уларнинг барчаси асосий мушакларни мустаҳкамлашга, суяк, юрак-қон томир, нафас олиш ва нерв тизимларининг ривожланишига ижобий таъсир кўрсатади. Бундан ташқари, машғулотлар жараёнида болаларда жисмоний сифатлар (чаққонлик, тезкорлик, чидамкорлик ва ҳ.к.), шунингдек, ритмлилиқ, ҳаракатлар координацияси, фазода мўлжал олиш малакаси ривожланади. Велосипедда юриш, конькида учиш вестибуляр барқарорликни ривожлантиради.

Тегишли кийимда турли температурада тоза ҳаводаги машғулотлар куёш нурида, шунингдек, сувда чиникиш модда алмашишини кучайтиради ва чиниқтиришга хизмат қилади.

Спорт машқларидан иборат машғулотлар болаларга табиат ходисаларини билишга (қор, шамол, муз, сув ва ҳ.к.) сирғалиш, тормозланиш ҳақидаги тушунчаларни, шунингдек, спорт-роллер, велосипед тузилиши ҳақидаги билимларини эгаллашларига имкон беради.

Спорт машқлари мушакларни мустаҳкамлашга, суяк, юрак-қон томир, асаб тизимини ривожлантиришга ёрдам берадиган машқлардир.

Очиқ ҳавода ташкил этиладиган жисмоний тарбия машғулотларида болаларни спорт машқлари ва спорт ўйинлари элементларига ўргатилади. Бу ишни, асосан, тарбиячи олиб боради, лекин болаларнинг спорт машқларини бажариш малакаларини эгаллаб ва спорт ўйинларини ўйнашни билиб олишлари учун уларни доимо сайрлар вақтида такрорлаш ва мустаҳкамлаб бориш керак.

Об-ҳаво шароити, спорт жиҳозларининг бор-йўқлиги, болаларнинг у ёки бу спорт ўйини ва машқларини эгаллаб олиш даражасига қараб, тарбиячи режада кўрсатилаган спорт турларини ҳафта бўйича (эрталабки ва кечки) ҳамма сайрларга тақсимлайди. Айрим ҳолларда болалар бир неча ўйин турларини машқ қилишлари мумкин. Масалан, баъзи бирлари велосипед учадилар, айримлари стол тенниси ва бадминтон ўйнайдилар, сўнг ўзаро ўрин алмашадилар,

Дастлаб тарбиячи спорт ўйинлари ва машқларида иштирок этишга жисмоний тарбия машғулотларида машқни етарлича ўзлаштирмаган болаларни жалб этади.

Кейинроқ эса ҳамма болаларнинг фаол бўлишини таъминлашга ҳаракат қилиши керак. Болалар фақат спорт ўйинлари элементини ўзлаштириб олишларигина эмас, балки уларнинг асосий қоидаларини фойдаланаётган спорт инвентарлари қисмларининг номини ўзлаштиришлари, уларни асраб-авайлаб, сақлашни ҳам билишлари лозим. Агар тарбиячининг ўзи спорт ўйинларида фаол иштирок этиб, болаларнинг хатти-ҳаракатига раҳбарлик қилса, спорт ўйинларига ўргатиш

анча тезлашади. koptokni yuqoriga otish hamda uni ikki va bir qo'llab ilib olish; otish va maydonchaga tegib qaytgandan keyin ilib olish; koptokni devorga urish va maydonchaga tegib qaytgandan keyin ilib olish; koptokni bir-biriga tashlash hamda uni bir va ikki qo'llab ilib olish;

- . xuddi shuning o'zi, lekin koptokni maydonchaga tegib qaytgandan keyin ilib olish;
- . koptokni stolga tegib qaytgandan keyin bir-biriga oshi- rish.

Yuqoridagi mashqlar ayniqsa keyingi o'yinga yaqinlashtiril- gan mashq o'rganilganidan keyin yoki ular bilan parallel ravish- da raketka bilan mashq qilina boshlanadi:

- . raketka ushlashni o'rganish;
- . raketka bilan koptokni urgandek taqlid qilish;
- . rollarni oldinga, yon tomonga harakatlantirib, koptokni raketkadan tushurib yubormay, uni raketkada olib yurish.

Dastlab turgan joyda, keyin harakat paytida koptokni raket- ka bilan urish:

- . koptokni raketka bilan yuqori otish va ilib olish;
- . stolga tegib qaytgan koptokni raketka bilan urib qayta- rish;
- . devorga va polga tegib qaytgan koptokni raketka bilan urib qaytarish;
- . koptokni o'yinga kiritishni o'rganish;
- . sherigi qo'li bilan stolga tashlagan koptokni urib qayta- rish;
- . koptokni shunday qaytarish kerakki u yana tegsin;
- . juft bo'lib setkasi yo'q stolda o'ynash;
- . juft bo'lib setka tortilgan stolda o'ynash.

Bolalar o'yinni raketka bilan doimo mashq qilish natijasidagina o'zlashtirib olishlari mumkin. Mashqlar vaqtida bolalar guruhlariga bo'linadilar; ayrimlari stolda o'ynaydilar, boshqalar harakatlarni juft-juft bo'lib bajaradilar yoki individual shug'ullanadilar, keyin esa o'rin almashadilar. Hamma mashqlarni ham chap, ham o'ng qo'l bilan bajarish zarur.

O'yin vaqtida bolalar birnecha marta ketma-ket koptokni o'yinga kiritadilar (5). Agar xatoga yo'l qo'ysa (koptok qabul qi- linmasa stolga tushmasa), boshqa o'yinchiga ochko beriladi.

Texnik o'yin usullarining tahlili va tasnifi

Basketbol . O'yin texnikasi tasnifi.

2. Huj um texnikasi:

a) maydonda harakat qilish texnikasi;

b) to'p bilan bajariladigan harakatlar texnikasi.

3. Himoya texnikasi:

a) maydonda harakat qilish texnikasi;

b) to'pni egallash va qarshi harakat texnikasi. 1.O'yin texnikasi – bu, m usobaqaning aniq vazifalarini muvaffaqiyatliroq hal qilishga imkoniyat beradigan usullar yig'indisidir. «Texnika usuli» termini ostida, deyarli bir xil o'yin topshirig'ini bajarishga yo'naltirilgan va t uzilishi bo'yicha o'xshash bo'lgan harakatlar tizimi tushiniladi. U yoki bu usul qo'llaniladigan shart - sharoitlarning xilma - xilligi har bir usulni bajarish uslublarining shakllanishi va takomillashishiga qiziqishni kuchaytiradi.Bu usul, avvalo, asosiy harakatlantiruvchi tuzilmaning kinematik, dinamik va ritmik tuzilmaning barqarorligi bilan tavsiflanadi.Shunday qilib, rivojlanishning har bir davridagi sportchi t exnikasi - bu o'yinchiga qoidalar doirasidan chiqmay, kurashning og'ir vaziyatlarida muvaffaqiyatli harakat qilishga imkon beradigan eng samarali, amalda sinalgan vositadir. Bir lahzada vujudga keladigan o'yin holatlarida eng yaxshi natijalarga erishish uchun basketbolchi har xil t exnik usullar va usullarning hammasini egallashi, eng to'g'ri keladigan usulni yoki usullarni tanlay olishi, ularni tez va aniq bajarishi kerak. Yuqori texnik mahorat belgilari: 1.berilgan o'yin topshiriqlarini va himoyaning ikki – uch eng yaxshi egallagan usuli bilan qo'shilishida mukammal bajarish uchun usul va usulning eng maqbul hajmin i erkin egallash;

2.ko'rsatilgan usullarning aniq va samarali bajarilishi;

3.halaqit beradigan omillar ma'lum darajada toliqish, ruhiy, keskinlik, og'ir tashqi sharoit va hokazolar ta'sirida usullarning bajarilishi barqarorligi;

4.raqib qarshi harakatining aniq shakllariga qarab texnik usullar (fazalarini) qismlarini boshqara olish;

5.usullarning bajarilishining ishonchliligi, bu ko'p kunlik musobaqa davomidagi yuqori aniqlik va samaradorlik bilan, u o'yindan bu o'yingacha salbiy ta'sir etuvchi og'ishlarsiz aniqlanadi.

Basketbol uyini texnikasini bir tartibda o'rganish uchun uning tasnifidan foydalaniladi.

Texnika tasnifi - bu ma'lum belgilar asosida uning hamma uslub, usullarini bo'limlar va guruhlar bo'yicha teng huquqli taqsimlashidir. Shunday belgilar qatoriga, eng avvalo, sport kurashidagi usulning nimaga mo'ljallanganligi belgilanishi (savatga hujum qilish yoki himoya qilish uchun), harakat qanday bajarilishi (to'p bilan yoki to'psiz), shuningdek, uning kinematik va dinamik tuzilishi xususiyatlari kiradi.

Basketbol o'yini ikki bo'limdan tashkil topgan turli texnik usullar yordamida

o'tkaziladi. Bu – hujum texnikasi va himoya texnikasi. Har bir bo'lim hujum va himoyada qo'llaniladigan texnik usullarning guruhlaridan tashkil topadi. Usul guruhlarining ularning har xil yo'llar bilan bajarilishini o'z ichiga oladi. Oyoqlarni to'g'ri ishlata bilish va chalg'itish usullari ikkala bo'limga ham qarashlidir. Usullarning ayrim bajarilish yo'llari, o'z navbatida, bajarilish tavsifiga ko'ra bir-biridan farq qiladi. Masalan, usulni bir joyda tutib, harakatda bo'lganda yoki sakraganda bajarish mumkin. Tavsiya qilinayotgan tasnifnomasida chalg'itishlarga mustaqil joy ajratilmaydi, chunki chalg'itish - bu aniq usulning faqat bir qismini (masalan, to'pni uzatib berishda qo'l ko'tarish), (savatga otish paytida mo'ljallash), raqibda xato tushunchasi tug'dirish maqsadi bilan o'yinchi tomonidan bajarilishi va undan foydalanib, boshqa usulni samarali qo'llash uchun qulay holatga yerishishdir.

O'yin texnikasi tavsifining asosiy tuzilishi quyidagi ko'rinishda berilishi mumkin:

- texnika bo'limi – hujum texnikasi;
- texnika guruhi – to'pni egallash texnikasi;
- usul – to'pni savatga otish;
- bajarish usuli – yuqoridan bir qo'llab to'pni savatga otish shakllari;
- gavdani orqaga tashlab (og'ishtirib);
- bajarish shartlari – to'xtagandan keyin, sakrab o'rtacha masofadan to'pni savatga otish.

Basketbol texnikasi tasnifi shunday chizma bo'yicha tuzilgan.

2.Hujumda qo'llaniladigan texnik usullarga-to'pni ilish va uzatish, uni yerga urib olib yurish, savatga otishlar, chalg'itishlar kiradi. Ular maydonda harakat qilish, to'xtashlar va burilishlar kabi usullar bilan birgalikda bajariladi. Hamma usullarni bajarish eng qulay va mustahkam dastlabki holat –

turish holatidan boshlanadi. Turish holatini egallash uchun basketbolchi oyoqlarini yelka kengligida bir – biriga yonma-yon qilib, bir chiziqda yoki bir oyog'ini oldinga chiqargan holda yerga qo'yishi lozim. Bunda oyoqlar bukilgan, gavda biroz oldinga egilgan, uning og'irligi oyoqlarga barobar taqsimlangan, qo'llar to'pni ilish va ushlab turish uchun qulay holda ko'krakoldida bukilgan bo'lishi kerak. To'p keng yoyilgan barmoqlar bilan kaftlarga to'liq tekkizilmagan holda tutib turiladi.

2.1. Basketbolchi yurish, sakrash, to'xtash va burilish yordamida maydonda harakat qiladi. Bu guruh usullari oyoqlarning to'g'ri ishlashiga asoslanadi. Basketbolchilarning maydonda qilayotgan harakati har doim bajarayotgan ishiga qarab o'zgarib turadi. Basketbolchi qadamlab, yugurib, sakrab-sakrab, to'g'ri, qiyalab, yoysimon, ilon izi chiziqlar bo'yib harakat qiladi. Yurish o'yin davomida boshqa usullarga nisbatan kam qo'llaniladi. Bu usul, asosan, turish holatini o'zgartirish maqsadida ishlatiladi. Basketbolchi maydonda tizzalari biroz bukilgan holda harakat qiladi. Yurish maydonda harakat qilishni asosiy usuli hisoblanadi. Bu usul og'irlikni oyoqning butun kaftiga qo'yib yoki uni tovondan oyoq uchiga o'tkazib, oyoqlarni odatdagidan birmuncha ko'proq egib, yumshoq qadamlar bilan bajariladi. Tezlanishlarni va keskin yugurishlarni bajarish uchun qisqa qadamlar bilan oyoq uchida yuguriladi.

O'yin texnikasi klassifikatsiyasi (tasnifi).

Sakrashlar. Basketbolchilar sakrashlarni bir oyoq yoki ikki oyoq bilan dapsinib

bajaradilar. O'yin davomida sakrashlar, ko'pincha, oldindan tayyorgarlik ko'rilmadan va qaytaqayta bajariladi.

To'xtashlar qadamlab va sakrab bajariladi. Qadamlab to'xtashda basketbolchi yugurish maromini buzmasdan oxirgi qadami tovondan, kattaroq qilib qo'yadi; so'ng tayanch oyog'ini ko'proq bukadi va silkinch oyog'ini oldinga qo'yib, harakatini to'xtatadi va gavgani tayanch oyog'ining ustida tutib turadi.

Burilishlar oldinga va orqaga burilishlarga ajratiladi. Ular orqada yoki oldinda joylashgan oyoqda, bir joyda turgan holda va harakatda, to'p bilan va to'psiz bajariladi. 2.2. To'p bilan bajariladigan usullar quyidagi texnik harakatni: to'pni ilib olish, uzatish, olib yurish va to'pni savatga otishni o'z ichiga oladi.

To'pni ilib olish. To'pni ilib olish – bu usul yordamida o'yinchi ishonarli ravishda to'pni egallab olish va u bilan keyingi hujum harakatlariga kirishishi mumkin. To'pni ilib olishni bir qancha usullari mavjud: o'rta balandlikda kelayotgan to'pni ikki qo'llab ilish, yuqoridan uzatilgan to'pni sakrab ilish, pastlashib kelayotgan to'pni ilish, maydondan sapchigan to'pni ilish, dumalab kelayotgan to'pni harakatda ilish, bir qo'llab to'pni ilishlar.

To'pni uzatish. Uzatish – bu uchish yordamida hujumni davom ettirish uchun o'yinchi to'pni sherigiga yo'naltiradigan usuldir. O'yin davomida uzatishning har xil usullari o'llaniladi: ko'krakdan ikki qo'llab to'p uzatish, yuqoridan ikki qo'llab uzatish, yelkadan bir qo'llab uzatish, yuqoridan bir qo'llab «kryuk» usuli bilan uzatish, pastdan bir qo'llab uzatish, orqadan bir qo'llab uzatish, pastdan orqaga uzatish, qo'lning tagidan uzatish, bir o'llab yelkaning ustidan uzatish.

To'p olib yurish. To'pni bir qo'l bilan ketma-ket yerga urish to'pni yerga urib yurish deyiladi. To'pni olib yurish - o'yinchiga to'p bilan maydon bo'ylab xohlagan tezlikda va

istalgan yo'nalishda harakat qilishga imkon beruvchi usuldir. To'pni yerga har hil: yuqoriroq va pastroq sapchitib turib yurish mumkin. Bu usulda basketbolchi maydondan sapchitib

qaytayotgan to'pni pastga tushirilgan va keng yoyilgan barmoqlari bilan tutib oladi. U qo'lini bukib, to'pni biroz yuqoriga kuzatadi, so'ng uni yana maydonga ma'lum burchak bo'yicha keskin itaradi. Bunda oyoqlar bukilgan, gavda biroz engashgan, bosh to'g'ri tutilgan bo'lishi kerak.

Savatga to'p o'tishlar. O'yinning yakuniy natijasi savatga otilgan to'plarning aniqligiga bog'liq. To'p otishni bajarishga tayyolanish jamoa hujumidagi asosiy mazmunni tashkil etadi, halqaga tushirish esa uning bosh maqsadidir. Ular har xil: yaqin (3 metrgacha), o'rta (3 metrdan 7 metrgacha) va uzoq (7 metrdan ortiq) masofalardan bajariladi. Otishlar tavsifi bo'yicha ham har xil bo'ladi: bir joyda turib, harakatda, sakraganda. To'plarni savatga bir va ikki qo'llab otish mumkin. Hozirgi kunda to'plar savatga himoyachilarning qattiq qarshiligi ostida otiladi. Shuning uchun to'pning savatga aniq borishiga oyoqlarning, qo'llarning, ayniqsa, panjaning to'g'ri ishlashi, aniq mo'ljalga olish, shu sharoitga mos samarali usulni tanlash, shu bilan birga, basketbolchining muvozanat saqlashiga va har xil sharoitda qiyin muvofiqlashtirilgan harakatlarini bajarish

imkoniyatlarini yaratish uchun ma'lum mushak guruhlarini bo'shashtirish qobiliyatlariga ega bo'lishi katta ahamiyatga ega. Raqibning harakatlari, to's – to'polon, hisobdagi farq, charchash kabi omillar ham bask etbolchilarning maydonda aniq harakat qilishlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Savatga to'p otishlar har xil: bir joyda 12turib yelkadan bir qo'llab to'p tashlash; harakatda bo'lganda yelkadan bir qo'llab otish; ikki qadam qo'yib, yelkadan bir qo'llab to'p tashlash; sakraganda bir qo'llab otish; yuqoridan bir qo'llab («kryuk» usuli bilan) otish; pastdan bir qo'llab otish; yuqoridan pastga bir qo'llab otish; yuqoridan ikki qo'llab otish. Ch a l g ' i t i sh l a r. Asosiy maqsadni bajarishdan avval uni berkitib, himoyachining diqqatini chalg'itish uchun hujumchi bajaradigan harakatlar chalg'itishlar deb ataladi. Ko'pchilik texnik usullar yoki ularning qo'shilmasi chalg'itish harakati sifatida qo'llanilishi mumkin.

Chalg'itishlar qo'llanayotgan usullarga mos sur'atda bajarilishi kerak. Bunda muvozanat saqlanib qolinishi shart. Chalg'itishdan keyingi haqiqiy harakatga nihoyatda tez o'tish lozim. Chalg'itish harakatlarini bir marta yoki bir necha marta bajarish mumkin. Chalg'itishlar faqat himoyachilar yaqin joyda turganlaridagina yaxshi samara beradi. Ular to'psiz va to'p bilan, bir joyda turganda va harakatda bo'lganda bajarilishi mumkin. Harakat paytida chalg'itishlarni bajarish qiyinroq hisoblanadi.

Chalg'itishning bir necha turlari mavjud: to'psiz chalg'itishlar ko'proq qarshiliksiz to'p qabul qilish uchun himoyachining yaqindan turib, ta'qib qilishidan qutilish maqsadida qo'llaniladi; to'p bilan chalg'itishlar uzatishni, otishni yoki to'pni yerga urib yurishni qarshiliksiz bajarish uchun qo'llaniladi; to'pni uzatish taqlid qilish bilan chalg'itish zonali himoyaga qarshi hujumda ko'proq qo'llaniladi; savatga otish imitatsiyasi bilan chalg'itish hozirgi kunda ko'proq tayanchsiz holatda qo'llaniladi; to'pni yerga urib yurishga o'tish taqlid qilish bilan chalg'itish himoyachining ta'qibidan to'pni yerga urib yurish bilan qutilish maqsadida qo'llaniladigan asosiy usuldir.

3.Himoya – bor kuch bilan g'alaba qilishga harakat qilayotgan jamoaning tirishishlari, agar uning o'yinchilari himoya harakatlari qaytadan qo'pol xatolarga yo'l qo'ysa, bekor bo'lib qoladi. Himoyachiga qaraganda hujumchining texnik mazmuni boyroq. Tajriba ko'rsatadiki, himoya usullari to'g'ri va diqqat bilan bajarilsa, ular ko'proq mukammal va samaralidir. Himoya texnikasi 2 ta asosiy guruhga:

- maydonga harakat qilish texnikasi;

- to'pni egallash va qarshi harakat qilish texnikasiga bo'linadi.3.1. Himoyachining maydonda harakat qilish texnikasi usullarning tavsifi va xususiyatlari, o'yinchining faol, mustaqil mudofaa tavsifi va sherigi bilan o'zaro harakatlarning aniq holati va maqsadiga bog'liqdir. T u r i sh . Himoyada turish hujum paytidagi turishdan basketbolchi qo'llarining o'yin vaziyatiga qarab har xil joylanishi bilan farqlanadi.

To'psiz hujumchidan uzoqda turgan himoyachining qo'llari tirsaklarda erkin bukilgan bo'ladi. To'p ilishga tayyorlanayotgan hujumchiga yaqinlashayotgan himochi qo'llarini oldinga – yuqoriga ko'tarishi mumkin. Agar to'pni egallab turgan hujumchi hali uni yerga urib yurishga o'tmagan bo'lsa, himoyachi bir qo'lini to'pga uzatadi, ikkinchisini esa maydonga, hujumchi o'tishi mumkin bo'lgan tomonga tushiradi.

Agar hujumchi to'pni yerga urib yurishni qo'llagan bo'lsa, unda himoyachi ikkala qo'lini to'pga uzatib, uni egallashga harakat qilishi mumkin. Himoyachi oyoqlarning joylashishi o'yin vaziyatiga qarab o'zgarib turadi. Shitning o'ng va chap tomonida turgan hujumchini to'sishda himoyachi uning maydon yon va tashqi chiziqlari bo'ylab o'tishiga to'sqinlik qilish maqsadida hujumchiga yaqin turgan oyog'ini oldinga qo'yadi. Maydon o'rtasida joylashgan hujumchini to'sishda himoyachining oyoqlari yonma - yon yoki oldinma – ketin turishi lozim.

Himoyachi qo'llari va oyoqlarining joylashishini o'zgartirganda, o'z muvozanatini yo'qotmasligi kerak.Himoyachining harakat qilish paytidagi o'ziga xos daqiqalar:

- dastlabki holatning doimiy almashinishi;
- raqib hujumi boshlagunga qadar mo'ljallangan (oldindan bo'ladigan) yo'nalishi haqida ma'lumotga ega bo'lmaslik;- oldingi tezlanishlardan keyin keskin yugurishni bajarish, har doim tavsiflari jiddiy farqlanadigan yo'nalish, usul va boshqa kinematik va dinamik daqiqalar;- boshlang'ich harakat parametrlarining to'pning uchish yo'nalishi va tezligi parametrlariga raqiblarning harakat qilishlariga, texnik usullarining bajarilishi shaxsiy xususiyatlariga to'g'ri kelishi kerakligi;- «ishga soluvchi» ishoralarning (tovushli, raqibning qarash nigohi yo'nalishi, sherik yoki raqib harakatining boshlanishi, murabbiyning aytib berishi va boshqalar) har xil yo'llanganligi va har xilligi;
- portlovchi o'ziga xos kuchlar yordami bilan oldindan biroz sakrab, faol start olish mumkinligi.

3.2. To'pni tortib olish. Agar himoyachi to'pni ushlab olishga erishsa, unga, eng avvalo, uni raqibning qo'lidan tortib olishga harakat qilish kerak. Buning uchun, iloji boricha, ikki qo'l bilan to'pni chuqurroq (kattaroq) ushlash lozim, so'ng bir vaqtning o'zida gavda bilan burilib, keskin o'ziga siltab tortish kerak. To'pni raqibning qarshiligini yengishi yengillashtiradigan yotiq chiziqli o'qi atrofida aylantirish lozim.

To'pni urib chiqarish. Hozirgi vaqtda to'pni urib chiqarish himoya usullarining maqsadga muvofiqligi va samaradorligi, shu usllarni bajarish paytida bir vaqtning o'zida himoyachi qo'lining to'p bilan – hujumchining qo'li bilan to'qnashish egishi)ga yo'l qo'yadigan o'yin qoidalarining ayrim nuqtalarini yangi izohlanishi ancha o'sdi. To'p yerga urib yurilayotganda, uni urib chiqarish uchun himoyachi hujumchining yonida to'p bilan tengma-teng tezlikda harakat qila boshlaydi va so'ngra payt poylab, raqibga nisbatan yaqin joylashgan oyog'i bilan u tomonga qadamlaydi. Shu vaqtning o'zida maydon yuzasidan sapchiyotgan to'pni urib chiqaradi va uni egallaydi.

To'pni olib qo'yish. Bu harakatni bajarish uchun o'zaro to'p uzatayotgan basketbolchilarning harakatlarini diqqat bilan kuzatish, to'pning yo'nalish tomonini oldindan aniqlash va to'g'ri joylashish holatini tanlash zarur. Himoyadagi basketbolchi to'p uzatish vaqtida uni olib qo'yish maqsadida o'zi to'sib turgan hujumchining oldidan to'pga qarshi chiqish uchun turgan joydan keskin qo'zg'alishi lozim. Bunda oxirgi qadamning katta qo'yilishi, gavda va qo'llar to'pga qaratilgan bo'lishi kerak.

To'pni o'tish savatga to'p o'tishga qarshilik ko'rsatishda qo'llaniladi. Himoyachi to'pni savatga o'tayotgan basketbolchining old yoki yon tomonidan juda yuqoriga sakrab, qo'lini biroz to'g'rilaydi va keng ochilgan panjasini to'p ustiga qo'yadi. Boshqa paytlarda to'p hishning har xil fazalarida, ko'pincha, boshlang'ich fazasida to'siladi. Bunda basketbolchi panjasi yoki barmoqlari bilan to'pni urib, uning yo'nalishini o'zgartiradi.

Chalg'itishlar. Himoyachi tomonidan hujumchining ma'lum bir harakatlarini bajarishga majbur qilish maqsadida qo'llaniladi. Buning davomida himoyachi to'pni egallashga harakat qiladi. Bunday chalg'itishlar to'pni egallashga qaratilgan usulning yasama harakat yordamida bajariladi.

Tayanch tushunchalar, Texnika, bo'limlar, guruhlar, usul, uslub, tur, hujum, himoya, siljish, yurish, yugurish,

sakrash, to'xtash, burilish, ilib olish, oshirib berish, o'tish, olib yurish, turish, urib chiqarish, urib qaytarish, to'sish, to'pni tutish, to'pni yulib olish, to'pni egallash.

Nazorat uchun savollari

1. Basketbol o'yin texnikasi haqida umumiy tushuncha.
2. Hujum texnikasi.
3. Hujumda maydonda harakat qilish texnikasi.
4. Hujumda to'p bilan bajariladigan usullar texnikasi.
5. Himoya texnikasi.
6. Himoyada maydonda harakat qilish texnikasi.
7. Himoyada to'pni egallash va qarshi harakat qilish texnikasi.
8. Basketbol o'yinida chalg'itishlar.

Adabiyotlar

1. Qasimov A.Sh., Rasulov O.T., Ismatullayev X.A. Basketbol. O'quv qo'llanma. Toshkent, 1986.
2. Rasulev O.T. Basketbol. Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. Toshkent 1998.
3. Rasulev O.T., Sokolova N.D., Ismatullayev X.A. Basketbol. Ixtisos kursi bo'yicha dastur. Toshkent, 1993.
4. Sokolova N.D., G'aniyeva F.V., Ismatullayev X.A. Basketbol. Ma'ruzalar to'plami. Toshkent, 2001.
5. F.Linderberg. Basketbol: igra i obucheniye. Moskva, 1971.

HARAKATLI O'YINLAR O'ZBEK XALQ MILLIY O'YINLARI

<i>Seminar rejasi</i>	1.Harakatli o'yinlarni tiklash. 2. Harakatli o'yinlarni rivojlantirish. 3. Harakatli o'yinlarni jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishdagi o'rni. 4. Harakatli o'yinlar jismoniy sifatlarini shakllantiruvchi omillar. 5. Harakatli o'yinlarni bolalar organizmiga umumiy ta'siri. 6. Harakatli o'yinlarni variantlarini ishlab chiqish va me'yorlash.
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi: O'quv fani bo'yicha umumiy tushuncha berish. Tinglovchilarni Milliy va harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish, darsni asosiy qismiga mos tanlash va tahlil qilish usullari, ularga qo'yiladigan pedagogik talablar, o'yinlarni bolalar organizmiga umumiy ta'siri, o'yin variantlarini ishlab chiqish va me'yorlash to'g'risida ma'lumotlarga va bilimga ega qilish.</i>	
<i>Pedagogik vazifalar:</i> 1.Harakatli o'yinlarni tiklash metodikasini o'rgatish. 2. Harakatli o'yinlarni rivojlantirish metodikasini o'rgatish. 3. Harakatli o'yinlarni jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishdagi o'rni metodikasini o'rgatish. 4. Harakatli o'yinlar jismoniy sifatlarini shakllantiruvchi omillar metodikasini o'rgatish. 5. Harakatli o'yinlarni bolalar organizmiga umumiy ta'sirimetodikasini o'rgatish. 6. Harakatli o'yinlarni variantlarini ishlab chiqish va me'yorlashmetodikasini o'rgatish.	<i>O'quv faoliyati natijalari:</i> 1.Harakatli o'yinlarni tiklash metodikasini yoritib berish. 2. Harakatli o'yinlarni rivojlantirish metodikasini yoritib berish. 3. Harakatli o'yinlarni jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishdagi o'rni metodikasini yoritib berish. 4. Harakatli o'yinlar jismoniy sifatlarini shakllantiruvchi omillar metodikasini yoritib berish. 5. Harakatli o'yinlarni bolalar organizmiga umumiy ta'sirimetodikasini yoritib berish. • 6. Harakatli o'yinlarni variantlarini ishlab chiqish va me'yorlashmetodikasini yoritib berish.
<i>Ta'lim berish usullari</i>	Ko'rgazmali, ma'ruza, suhbat, Tarmoqlar.
<i>Ta'lim berish shakllari</i>	Ommaviy, jamoaviy
<i>Ta'lim berish vositalari</i>	O'quv qo'llanma, proyektor, "Milliy va harakatli o'yinlar"ni aks ettiruvchi rasmlar va qoidalar.

<i>Ta'lim berish sharoiti</i>	O'TV bilan ishlashga moslashtirilgan auditoriya, Mavzu bo'yicha tayyorlangan o'quv materiallari.(Elektron versiyasi, slayd va boshq.)
<i>Monitoring va baholash</i>	Og'zaki nazorat: savol-javob, mustaqil ish bajarish.

1.2 Seminar mashg'ulotining texnologik xaritasi

<i>Ish bosqich-lari va vaqti</i>	<i>Faoliyat mazmuni</i>	
	<i>Ta'lim beruvchi</i>	<i>Ta'lim oluvchilar</i>
Tayyorgarlik bosqichi.	1. Mavzu bo'yicha o'quv mazmunini tayyorlash. 2. Seminar mavzusi uchun taqdimot slaydalarini tayyorlash. 3. Tinglovchilar o'quv faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqish va tinglovchilarga e'lon qilish. 4. O'quv kursini o'rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxatini ishlab chiqish.	Tinglovchilarni ushbu jarayonlar bilan avvaldan tanishadilar.. Xohish bildirgan tinglovchilar ushbu jarayonda ishtirok etadilar.
1. Mavzuga kirish (15 daqiqa)	1.1. O'quv fani nomini aytilib ekranga fanning tuzilmaviy mantiqiy chizmasini chiqaradi mavzular ro'yxatini beradi va ularga qisqacha ta'riflab izohlar beradi.(1-ilova). 1.2. Birinchi mashg'ulot mavzusi, uning maqsadi va o'quv faoliyati natijalari bilan tanishtiradi. 1.3. Tinglovchilar o'quv faoliyatini baholash mezonlari bilan tanishtiradi (2-ilova). 1.4. Tinglovchilar bilimlarini faollashtirish maqsadida savollar beradi (3-ilova).	Tinglaydilar. Tinglaydilar Tinglovchilar berilgan savollarga javob beradilar. Savollar bilan murojat qiladilar.
2-bosqich Asosiy bosqich	2. Rower Point dasturi yordamida slaydlarni namoyish qilish va izohlash bilan mavzu bo'yicha asosiy nazariy jihatlarini tushuntirib beradi 2.1. Harakatli o'yinlarni tiklash metodikasini yoritib berish.	Tinglaydilar, yozadilar. Tinglovchilar berilgan savollarga javob beradilar.

(55 daqiqa)	2.2 Harakatli o'yinlarni rivojlantirish metodikasini yoritib berish. 2.3. Harakatli o'yinlarni jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishdagi o'rni metodikasini yoritib berish. 2.4. Harakatli o'yinlar jismoniy sifatlarini shakllantiruvchi omillar metodikasini yoritib berish. 2.5. Harakatli o'yinlarni bolalar organizmiga umumiy ta'sirimetodikasini yoritib berish. 2.6. Harakatli o'yinlarni variantlarini ishlab chiqish va me'yorlashmetodikasini yoritib berish.	Tinglaydilar, yozadilar.
3. Yakuniy bosqich (10 daqiqa)	3.1. Mavzu bo'yicha tinglovchilarda yuzaga kelgan savollarga javob beradi, yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2. Harakatli o'yinlar bo'yicha qo'llanmadan Harakatli o'yinlarni kelib chiqish tarixi, o'yinni tashkil qilish va o'tkazish metodikasi, o'yinlarni tahlil qilish to'g'risidagi ma'lumotlarni bilish. Qo'shimcha adabiyotlardan foydalanish. "Blis o'yin" texnologiyasi, Takrorlash uchun savol va topshiriqlar.	Savollar beradilar. Vazifani yozib oladilar.

2-ilova

Hayotiy zarur harakat malakalarini shakllantiruvchi o'yinlar: osilish va osilib chiqish: "Maymunchalar", "Oq ayiqlar"; yurish, yugurish: "Quvlashmachoq", "Mokki"; o'tirish, turish: "Baqa", "Tovuq va tulkilar"; to'xtash sakrash: "Qarmoqcha".

Jismoniy sifatleri rivojlantiruvchi o'yinlar: kuch: "Tortishmachoq"; tezkorlik: "Kun va tun"; epchillik: "To'p uchun kurash", "Lapta", "Qirq tosh"; chidamkorlik: "Quvib et"; egiluvchanlik: "Ko'prik va mushuk".

Aqliy-ruhiy qobiliyatlarni rivojlantiruvchi o'yinlar: diqqat: "Ta'qiqlangan harakat"; xotira "Daqiqa"; hissiyot: "To'xta"; tafakkut: "Shaxmat"; ayyorlik: "Vandan-zo'ri"; jasurlik: "Cho'nqa shuvoq".

Uy-ro'zg'or ishlariga xos harakat malakalarini shakllantiruvchi o'yinlar: "Supur-supur", "Qovun uzatish".

Kasbiy ko'nikma va malakalarni shakllantiruvchi o'yinlar: "Burgut va burgutchalar", "Otishma".

Nutq va talaffuzni shakllantiruvchi o'yinlar: "Kim oladi", "Oq terakmi, ko'k terak", "Pahmoq kuchuk".

Hisob-kitob va tadbirkorlik qobiliyatlarini shakllantiruvchi o'yinlar: "Besh tosh", "Lyanka", "Qirq tosh".

Yilning turli fasllarida qo'llaniladigan o'yinlar: "Barrak", "Yomg'ir yog'aloq", "Chillak", "Topishmachoq top", "Lyanka", "Tez ayt", "Yong'oq".

Kunduz va tunda o'tkaziladigan o'yinlar: "Oq suyak", "Cho'loq qarg'a".

Suvda o'tkaziladigan o'yinlar: "Suvda quvlashmachoq", "Tez suzish", "Suv ostida suzish".

Turli yoshli bolalar va kattalar o'rtasida o'tkaziladigan o'yinlar: "Quvlashmachoq", "Bekimmachoq", "Bayroqcha uchun kurash", "Kun va tun", "Oq terakmi, ko'k terak", "Yong'oq o'yini".

O'g'il bolalar va qiz bolalar o'rtasida o'tkaziladigan o'yinlar: "Eshak mindi", "Besh tosh", "Sopalak", "Xo'rozlar jangi", "Arqon sakrash", "Mindi", "Xola-xola", "Ovqat pishirish", "Ovga chiqish", "Urush-urush", "Soqqa", "Quloq cho'zma", "Durra", "Chori-chambar".

Darsning tayyorgarlik qismida qo'llaniladigan o'yinlar: "Kosmonavtlar", "Tez o'z o'rniga", "Kun va tun".

Darsning asosiy qismida qo'llaniladigan o'yinlar: "Jami", "Otib qochar", "Qirq tosh".

Darsning yakuniy qismida qo'llaniladigan o'yinlar: "Kim keldi", "Kimni ovozi", "Durra soldi", "Daqiqa", "Momojon yordam bering".

Sport turiga xos harakat malakalarini shakllantirishda qo'llaniladigan o'yinlar: "Qal'a himoyasi", "To'pni qaytar", "Uzatdingmi o'tir", "Quvib yet", "Kun va tun", "O'ylab top", "G'ovvoslar".

Sog'lomlashtirish maskanlarida o'tkaziladigan o'yinlar: "Semir pufagim", "Besh tosh", "Keglini urib yiqit", "Insiz quyon".

Qo'shiqlar bilan ijro etiladigan o'yinlar: "Lapkar", "Tez aytish", "Guldurgup", "Oq terakmi, ko'k terak".

To'ylarda qo'llaniladigan o'yinlar: "Quloq cho'zma", "Oq suyak", "Xo'roz, it, qo'chqor urushtirish".

Harbiy ko'nikma va malakalarni shakllantiruvchi o'yinlar: "Qorako'z bo'y-bo'y", "TIM", "Urush-urush", "Asir olish".

Xalq sayillari va marosimlarda o'tkaziladigan o'yinlar: "Olamon poyga", "Uloq", "Qiz quvlash", "Cho'nqa shuvoq".

O'zbek xalq o'yinlarida kasalliklarni davolash uchun va o'rgatish jarayonida keng ko'lamda foydalanish mumkin. Kasallikni oldini olish uchun qo'llaniladigan o'yinlarni o'yinlar bilan kasaldan chiqqan odamda qo'llaniladigan o'yinlarni farqini bilish juda zarur. Chunki ularni jismoniy yuklanishi (nagruzkasi) bir-biridan ajralib turishi darkor. O'rgatish jarayonida esa ko'nikma va malakalarni shakllantirishga muvofiq o'yinlar tanlab beriladi.

Yuqoridagilarni nazarda tutib o'zbek xalq o'yinlarini quyidagi toifalarga ajratish mumkin:

1. Harakat sifatlarini rivojlantiruvchi o'yinlar;
2. Darsni ayrim qismlarida qo'llaniladigan o'yinlar;
3. Turi yoshdagi bolalar faoliyatida qo'llaniladigan o'yinlar;
4. Bolalar jinsiga qarab qo'llaniladigan o'yinlar;
5. Ruhiy hissiyotlarni rivojlantiruvchi o'yinlar;
6. Yorum va qorong'u sharoitlarda qo'llaniladigan o'yinlar;
7. Hayotiy zarur malakalarni egallashda yordam beruvchi va takomillashtiruvchi o'yinlar;
8. Sport faoliyatida qo'llaniladigan o'yinlar.

Shu tavsiflarni ochib berish masalalarini keyingi sahifalarda ko'ramiz.

Belgilari bo'yicha	Mashqlar xarakteristikasi va yo'ngalishi				
1. Anatomik bo'yicha	qo'l muskullarga berilgan mashqlar	oyoq muskullarga berilgan mashqlar	qorin muskullarga berilgan mashqlar	bel muskullarga berilgan mashqlar	gavdaning kundalang muskullarga berilgan mashqlar
2. Jismoniy sifatlarini rivojlantirishga ahamiyatligi bo'yicha	kuchni rivojlantirish uchun ahamiyatli qarashlikni engish mashqlari og'irliklar ko'tarish, tortilish va h.k	tezkorlikni rivojlantirish uchun ahamiyatli tezkor xarakterli harakatlar, sprintcha yugurish, qisqa masofaga yugurish va h.k.	chidamlikni rivojlantirish uchun ahamiyatli vaqt yugurish suzish chang'illarda yurish va h.k.	chaqqonlikni rivojlantirish uchun ahamiyatli akrobatika va boshqa mashqlar	egiluvchanlikni rivojlantirish uchun ahamiyatli (egilish va siltov mashqlar)
3. Tanlab olgan	yordamchi umum	maxsus sifatlarni rivojlantirish	Asosiy	sport tanlab olgan	

sport turi u-n ahamiyati	rivojlantiruvchi salomatlikni mustahkamlash u-n har tomonlama jismoniy tayyorgarlik	u-n kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik.	tezkorlik, chidamlilik, yondosttiruvchi texnikalarni uzlashtirish va takomillashtirish	sport turi
4. Mashqlar tuzilish va shaklining xususiyatlari biomexanika bo'yicha	tsiklik xarakterli harakat fazalari tsiklidagi ketma-ketlik qonuniyatlari va aloqasi tsikllarni qaytarilishini va bog'liqligi (yurish, yugurish, suzish, konkida yugurish chang'ilarda yurish)	atsiklik har bir mashqlar va ta'sirlar tugallanishi va qaytarilishi mumkin lekin bu b-n tsiklik bo'lmaydi diskni uloqtirish, yadroni turtish, joydan sakrash va h.k).	aralash tsiklik mashqlarni atsiklik mashqlar bilan bajarish (yugurib kelib uzunlikka sakrash, tayok bilan sakrash, granata, nayza uloqtirish).	
5. Ishlarini quvvati fiziologiya bo'yicha	maksimal ish quvvati xarakterlarning maksimal chastotasi bilan xarakterlanishi yoki muskullarning qisqarishi va amplituda kuchlanishi, katta bo'lishi mumkin. Ishlar 20-30dan to 10-15 va bundan oz davom etishi mumkin.	Submaksimal ishning davom etishi 20-30dan 3-5 gacha 800, 1500 m gacha yugurish muskullarda anaerob jarayon ro'y beradi	katta ishning davom etishi 3-5dan 40gacha 750kal oriya sarf qilinadi	o'rtacha organizmda uncha o'zgarishlar bo'lmaydi, tiklanish jarayonlari. 10000 m marofoncha yugurish uzunlik masofalarni suzish chang'ilarda 10km dan ko'p masofalarga yurish.
6. Sport turlari	ommaviy sport turlari engil atletika sport o'yinlari, suzish, gimnastika va boshqalar	qo'shimcha sport turlari ovchilik, baliq ovi va boshqalar	texnik sport turlari avtomotor sport turlari va boshqalar.	

GIMNASTIKA JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA

REJA:

1. Gimnastika fani va tavsifi.
2. Gimnastikaning asosiy vositalari.
3. Gimnastikaning xususiyatlari.
4. Gimnastika – o'quv-ilmiiy fan sifatida.

Jismoniy tarbiya vositasi sifatida gimnastika uzoq vaqt mobaynida rivojlanib kelgan. Uning qaror topishi ijtimoiy tuzuv o'zgarishi bilan, odam haqidagi fanning rivojlanishi bilan, shuningdek, urush qilish usullarining o'zgarishi bilan bog'liq bo'lgan. Bular gimnastikaning mazmunan o'zgartirishga, uning o'qitish metodikasi va hatto mashqlarni bajarish texnikasining o'zgartirishiga ham muhim ta'sir ko'rsatgan.

Jismoniy tarbiya xalqlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashning tarkibiy qismi, kishilarni mehnatga, Vatan himoyasiga tayyorlashning jismoniy jihatdan barkamol bo'lib yetishtirishning ta'sirchan vositasidir.

Gimnastika yunoncha «gimnos» so'zidan kelib chiqqan bo'lib, «yalong'och» degan ma'noni anglatadi. Shuningdek, yunoncha (mashq qildiraman) so'zining kishi salomatligini mustahkamlash, uni har tomonlama jismoniy tarbiyalash va harakat qobiliyatlarini, kuchi, chaqqonligi, harakat tezkorligi, chidamliligi va boshqa xususiyatlarini takomillashtirish uchun ishlatadigan maxsus tanlangan jismoniy mashqlar metodik usullarining tizimi ham degan ma'nosi bor. Gimnastika o'z xususiyatlariga ko'ra bir qator jismoniy (egiluvchanlik, chidamlilik, chaqqonlik, kuch, tezkorlik) sifatlarini hamda go'zallikni ham

tarbiyalaydi.

Gimnastika – bizning nutqimizda ishlatiladigan gimnastika termini faqatgina Olimpia o'yinlaridagi musobaqalashish degan ma'nosidan tashqari tirmashib chiqish, yoga va raqsga tushish orqati tanani boshqarish degan ma'noni ham beradi.⁵

Quyidagilar uning asosiy vazifalaridir:

4. Inson organizmi forma va funktsiyalarini kishilarning jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama takomillashtirishga, salomatligini mustahkamlashga, uzoq yillar davomida faoliyat ko'rsatib yashashlarini ta'minlashga yo'naltirilgan mukammal rivojlantirish.

5. Hayotiy muhim harakat, ko'nikma va malakalarini (shu jumladan, amaliy va sport ko'nikmalarini) shakllantirish va maxsus bilimlar bilan qurollantirish.

6. Axloqiy-irodaviy va estetik xislatlarini tarbiyalash.

Ayniqsa, bolalar va o'smirlarni jismoniy shakllantirishda gimnastikaning ahamiyat katta. Gimnastikaning xilma-xil vosita va metodlari yordamida boshlang'ich jismoniy tarbiya vazifalari, muvaffaqiyatliroq hal qilinadi, bolalar va o'smirlarda jismoniy hamda harakat qobiliyatlarini rivojlantirish uchun asos yaratiladi, ularning funktsional va ko'nikish imkoniyatlari ancha kengayadi.

Gimnastikaning juda katta gigiena-sog'lomlashtirish ahamiyati ham bor.

Gimnastika bilan hamma – bolalaru kattalar, keksalaru yoshlar, yaxshi tayyorgarlik ko'rganlaru endi boshlovchilar, sog'lom kishilaru va hatto notob kishilar shug'ullanishlari mumkin. Gimnastika bilan maktabgacha yoshdagi bolalar muassasalarida, maktablarda, o'rta va oliy o'quv yurtlarida, O'zbekiston armiyasi va flotida ham shug'ullanadilar. Ko'pchilik o'z uylarida radiodan eshitib, televizordan ko'rib turib shug'ullanadilar.

Gimnastikaning bunchalik keng yoyilganligiga sabab – uning vositalarining barchaga tushunarli va xilma-xil ekanligida, jismoniy tarbiyaning turli vazifalarini hal qilish uchun mashqlar tanlash imkoniyati katta ekanligidir.

Gimnastika mashg'ulotlarida hayotiy zarur malaka hamda ko'nikmalar orttiriladi va takomillashtiriladi. Bu fanning juda katta ta'limiy estetik, aqliy-pedagogik ahamiyati ham bor.

Nihoyat, gimnastika – aqliy ta'lim bilan jismoniy tarbiya birligining yorqin namunasidir. Gimnastikada qo'llaniladigan metodlar shug'ullanuvchilarning intellektual faoliyati aktivligini rag'batlantirish imkonini beradi. MN sistemasining moyilligini, uning mushak faoliyatining turli holatlarga moslasha olish qobiliyatini shakllantirishga yordam beradi. Yuqorida qayd qilib o'tganimizdek, gimnastikaning o'ta ta'sirchanligi boshlang'ich jismoniy tarbiya bosqichlarida, insonning jismoniy qobiliyatlarini har yoqlama va garmonik rivojlantirish poydevori yaratilayotgan vaqtda namoyon bo'ladi.

Gimnastikaning bu asosiy funktsiyasi uning ko'p asrlik taraqqiyot tarixi mobaynida shakllandi va qaror topdi, bu uning jismoniy tarbiyaning ko'p yoqlama mazmunidagi aniq vazifalarini tashkil etadi.

Sport faoliyatida gimnastikaning uchta mustaqil turi bor. Sport gimnastikasi, akrobatika va badiiy gimnastika.

5. Gimnastikaning asosiy vositalari.

Maxsus ishlab chiqilgan harakat formalari gimnastikaning tipik vositalari (mashqlari) hisoblanadi. Ular yordamida odamning hayotiy muhim harakatlantiruvchi qobiliyatlari takomillashtiriladi. Ko'p mashqlar odamlarning mehnat, harbiy va turmush faoliyatidan (yurish, yugurish, tirmashib chiqish, sakrash, emaklash, muvozanat saqlash, uloqtirish, to'siqlardan oshib o'tish, yuk tashish) va hokazolardan olingan.

Gimnastika mashqlari pedagogik vazifalarga hamda harakatlantiruvchi faoliyat strukturasiga muvofiq tarzda quyidagi asosiy guruhlariga bo'linadi:

8. Saf mashqlari – safda birgalikda bajariladigan, shug'ullanuvchilarda faoliyat strukturasiga muvofiq bo'lib harakat qilish malakalarini, qad-qomatni rostlovchi, ritm va sur'at hissasini tarbiyalashga yordamlashadigan harakatdir.

9. Umumrivojlantiruvchi ayrim bo'g'in, qismlarda bajariladigan, ya'ni har yoqlama jismoniy tayyorgarlik uchun, organizmning funktsional imkoniyatlarini kengaytirish va qad-qomatni tarbiyalash uchun qo'llaniladigan mashqlardir.

10. Erkin mashqlar – tanani ayrim a'zolari bilan qilinadigan turli harakatlarni, shuningdek, akrobatik va xoreografik mashqlarni birga qo'shib bajarishdir.

11. Amaliy mashqlar – yurish, yugurish, uloqtirish, tirmashib chiqish, oshib o'tish, emaklab o'tish, muvozanat saqlash, to'siqlarda oshib o'tish va hokazolar.

12. Sakrash (tayanmay va tayanib) sakrovchilarni rivojlantirish, shuningdek, oyoq va

⁵ Cross Fit. Gymnastics training guide. Copyright 2015. P 6.

qo'llarning kuchini, harakat tezligi aniqligini, chaqqonlik va dadillikni rivojlantirish uchun qo'llaniladi.

13. Snaryadlarda bajariladigan mashqlar – sport gimnastikasining eng xarakterli vositalaridir. Ulardan ko'zda tutilgan va statik holatlarni ham o'z ichiga olgan muvozanat saqlash mashqlarini birlashtiradi.

14. Badiiy gimnastika mashqlari – gimnastika asboblari (arg'amchi, gardir, to'p, cho'kmarlar va h.k.) bilan va gimnastika asboblarsiz ijro etiladigan mashqlar.⁶

Gimnastikaning asosiy vositalari kishining maksimal kamol topishi uchun ko'proq qanday ta'sir ko'rsatishni hisoblagan holda quyidagi guruhlariga ajratish mumkin:

a) jismoniy xislatlar va harakatlantiruvchi qobiliyatlarni umuman rivojlantirishga qaratilgan mashqlar (saf mashqlari, URM mashqlari, o'yin va estafetalar).

b) hayotiy zarur ko'nikma va malakalarni shakllantirishga qaratilgan mashqlar (amaliy mashqlar, tayanmay sakrashlar).

v) harakatlantiruvchi qobiliyat va irodaviy xislatlarni intensiv rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan mashqlar (erkin), tayanib sakrashlar, snaryadlarda bajariladigan mashqlar, akrobatika mashqlari va badiiy gimnastika mashqlari.

Gimnastika asosiy vositalarining hammasini mana shu taxlitda ajratish gimnastikaning biror turi uchun, turli pedagogik vazifalarni hal qilish uchun muayyan mashqlar tanlashni osonlashtiradi.

6. Gimnastikaning xususiyatlari.

Quyidagilar uning xususiyatlariga kiradi:

6. Kishi organizmiga har yoqlama ta'sir ko'rsatish. Kishilarni barcha organlarining funksiyalari gimnastika mashqlari yordamida takomillashadi. Demak, kishini umumiy jismoniy rivojlantirish va uning harakatlantiruvchi qobiliyatlarini har yoqlama kamolga yetkazish vazifalarini gimnastika yordamida hal qilsa bo'ladi.

7. Nihoyatda xilma-xil jismoniy mashqlarni qo'llash.

8. Tanaga tanlab ta'sir ko'rsatish.

9. O'quv jarayonining qat'iy me'yorda bo'lishi va jismoniy yukni aniq tartibga solish.

10. Mashqlarni uzluksiz murakkablashtirib borish va kombinatsiyalash, hamda bir xildagi mashqlarni bir qancha maqsadlarda qo'llanishining mumkinligi. Biroq mashqni variantlarini o'rganishga o'tiladi, bora-bora shu mashqning o'zi ham murakkablashtiriladi, biroq elementni ikkinchisiga qo'shib bajarib, kombinatsiyalarga yangi harakatlar kiritiladi va hokazo. Bunda o'rganilayotgan o'quv materiali sifat va miqdor jihatdan ham yangicha ifodaga ega bo'ladi, hamda tanaga boshqacharoq ta'sir etadi va zarur o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Bir xil mashqlardan turlicha vazifalarni hal qilish uchun foydalanishda ularni metodik jihatdan xilma-xil o'zgartirish yo'li bilan amalga oshirish mumkin.

Gimnastikaning metodik xususiyatlari bir-biri bilan uzviy bog'liqdir. Ularni to'g'ri hisobga olib ish ko'rilsa, shug'ullanuvchilarning har yoqlama umumiy jismoniy tayyorgarligi, harakatlantiruvchi qobiliyatlarini garmonik rivojlantirish vazifalari, shuningdek ta'lim-tarbiya vazifalari hal etiladi.

7. Gimnastika o'quv-ilmiy fan sifatida.

Gimnastika o'sib kelayotgan avlodga ta'lim va tarbiya berish tizimidagi pedagogik ilm sohasi, o'tilishi shart bo'lgan o'quv darsi hisoblanadi. Dars sifatida u maktablarda, o'rta maxsus o'quv yurtlari va oliy o'quv yurtlarida o'qitiladi.

Ilmiy soha sifatida gimnastika jismoniy tarbiya haqidagi fanning gimnastikaga xos bo'lgan vositalar, metodlar va mashg'ulotlar uyushtirish formalari yordamida odamning jismoniy rivojlanishi va kamol topishi qonuniyatlarini o'rganuvchi bo'lagidir.

Gimnastika – ilmiy-amaliy sohadir⁷. Uning nazariyasi, tarixi, dars berish metodikasi mashg'ulot uyushtirishdagi tipik vosita va formalari bor. Gimnastika tarixi uning jismoniy tarbiya vositalari va metodlaridan biri sifatida rivojlanish va qaror topish jarayonini ochib beradi. Gimnastika vosita va metodlarini takomillashtirish bilan aloqador masalalarni yoritadi. Gimnastikadan dars berish metodikasi bo'limida esa ta'lim va tarbiyaning umumiy asoslari (gimnastika, uning alohida turlari) va mashq guruhlariga qo'llanishi mumkin bo'lgan turli kontingentlar bilan mashg'ulot uyushtirish metodlari qarab chiqiladi.

Amaliy mashg'ulotlar har yoqlama jismoniy rivojlanish maxsus jismoniy xislatlarni takomillashtirishga, gimnastika mashqlari texnikasini bilib olishga, shuningdek, professional-pedagogik ko'nikma va malakalar

⁶ Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi – Tashkent, 2011 y. 31 b.

⁷ Сушко Г.К. Гимнастика и методика её преподавания Т.: ИЛМ ЗИYO.-2012 г. 27 с.

4. Jihozlarda bajariladigan mashqlarning atamalari.

Tutish - snaryadni ushlash usuli. Tutishning quyidagi turlari bor: ustidan tutish, ostidan tutish turlicha tutish, teskari tutish, chalishtirma tutish, keng tutish, tor tutish. Juft tutish chuqur tutish.

Osilish - quyidagi turlari bor: oddiy osilish, aralash osilishlar.

Tayanish – oddiy va aralash bo‘ladi.

O‘tirish – snaryadda o‘tirgan holat; quyidagi turlari bor: bruslarda oyoqlarni kerib o‘tirish, sonda o‘tirish va hokazo.

Ko‘tarilish – osilib turishdan tayanishga yoki pastroq tayanishdan yuqori tayanishga o‘tish.

Pastga tashlanish-ko‘tarilishga teskari harakat.

Aylanish - gimnastikachining tayanishda boshlab snaryad yoki atrofida (turnik, yog‘och va hokazo) aylanma harakatlanishi.

Burilish - gavdaning vertikal o‘q atrofida harakatlanishi.

Oyoqni osmonga qilib turish – gimnastikachi tanasining biron qismiga tayanib, oyoqlarni yuqoriga uzatgan vertikal holat.

Tebranish – aylanish o‘qiga nisbatan erkin xakatlanish.

Yoysimon tebranish – tayanishdan yoysimon harakat qilib osilishga o‘tish.

Uchish – bu shug‘ullanuvchilarning snaryad (odatda xalqa) bilan birgalikda bir marta tebranma harakat qilishdir.

Qo‘l orqasidan aylanish – muayyan holatdan yelka bo‘g‘inini buraltirib, gavdaning gorizontal o‘q atrofida aylanishi. Bunday aylanish yo‘nalishga qarab oldinga va orqaga bo‘ladi. Zaruriy bo‘lsa qanday tebranish yordamida bajarilishini ko‘rsatish.

O‘tkazish – oyoqni snaryad tepasidan harakatlantirish.

Doira – oyoqni yaxlit (ellepsimon) harakatlantirish.

Chalishtirish – oyoqlarni bir birining o‘rniga qarama-qarshi yetkazish.

Kirish – snaryad yonida dastlabki holatda turgan gimnastikachining tayach qo‘li atrofida doira yasab burilib, dastlaklarga tayanib qolishini ko‘rsatuvch atama.

O‘tish – ijrochining snaryadda (biron elementni bajarayotganda) qo‘llarni tutib, o‘ng yoki chap tomonga siljish.

Chiqish – kirishga teskari harakat qilib (konning) boshqa qismiga o‘tish.

Uchib o‘tish – gimnastikachining qo‘llarini qo‘yib yuborish snaryadning bir tomonidan ikkinchi tomoniga brusning bir yog‘ochidan ikkinchi yog‘ochiga o‘tish.

Sakrab tushish-snaryadda osilib yoki tayanib turgan holatda sakrab tushish.

Sakrash – oyoqlarda deysingandan keyin erkin parvoz qilib, ma‘lum masofadan (balandligiga, uzunasiga) yoki to‘siqdan o‘tish.

Tayanib sakrash – qo‘llarda qo‘shimcha tayanib (to‘rt berib) bajariladi.

Siljish-deysingandan keyin oyoqlarni orqaga dastlabki siljish.

5. Akrobatik mashqlarning atamalari.

Dumalanish - tayanchiga birin-ketin qo‘l tekkizib gavdani aylantirish (bosh orqali to‘ntarilmaydi). Dumalanishning quyidagi turlari bor: oldinga dumalanish, yonga dumalanish, orqaga bukilib dumalanish singari va hokazo.

G‘ujanak bo‘lish – gavdani bukilgan holati. G‘ujanak bo‘lishning yotib, o‘tirib va cho‘kkayib g‘ujanak bo‘lish, shuningdek keng g‘ujanak bo‘lish turlari bor.

O‘mbaloq oshish – gavdaning avval tayanib, kema-ket bosh orqali to‘ntariladigan aylanma harakati. O‘mbaloq oshishning quyidagi: oldinga do‘mbaloq oshish sakrab do‘mbaloq oshish, orqaga do‘mbaloq oshish va hokazo turlari mavjud.

To‘tarilish - gavdaning bitta yoki ikkitaning fazasi bo‘lgan to‘liq aylanib oladigan (qo‘llarga tayanib, bo‘shqa tayanib yoki ham qo‘llarga, ham bo‘shqa tayanib) aylanma harakati. To‘ntarilishning quyidagi; yonga to‘ntarilish, boshda g‘rib to‘ntarilish, to‘ntarilib bir oyoqda tushish, sakrab to‘ntarilish kabi turlari bor.

Orqaga to‘ntarilish – gavdani qo‘llarga tayanib orqaga aylanadigan harakati. Qo‘llarda, boshda turib qolishgacha aylanib bajariladigan va boshqa xillari ham bo‘ladi.

Charxpalak-gavdani uchish fazasi (qo‘llarga tayanib) to‘liq to‘ntarilib oladigan bir tekis aylanma harakati. Ikki oyoqdan boshlab yana ikki oyoqqa tushib shuningdek bir oyoqdan boshlab va oyoqlarni almashib bajarilishi mumkin.

Randat – orqaga bukilib ikkila oyoqqa tushadigan to‘ntarilish.

Qurbat – qo‘llarda turib orqaga sakrab oyoqlarga tushish.

Sal'to - gavdaning xavoda erkin to'ntarilishi. Sal'toning quyidagi; oldiga salto, sil'tanib sal'to, orqaga salto yarim burilib salto va hokazo.

Ko'prik - tayanchga orqa o'girib gavdaning maksimal darajaga egilib bukilgan yoysimon holati. Ko'prikning quyidagi; ko'prik, bir qo'lda ko'prik, bir oyoqda ko'prik bilaklarda ko'prik, teskari ko'prik.

Masalan, chap oyog'u o'ng qo'lda ko'prik turish va hokazo turlari mavjud.

Shpagat-oyoqlarni niyat darajada kerib o'tirish (xar ikkala oyoqningbutun uzunasi bo'ylab tayachga tekizib o'tirish). Shpagatning quyidagi; shpagat, o'ng oyoq, o'ng qo'lni yoki chap qo'lni oldinga uzatib shpagat, engashma shpagat va boshqa turlari bor.

Yarim shpagat-shpagatga o'xshash. Ammo oldindagi oyoq bukilgan holat, engashma yarim shpagat va hokazo.

Turishning quyidagi; kuraklarda turish, kallada turish, qo'llarda turish va hokazo.

Sapchitish-turning sakrab tushgan akrobatni qaytarish.

Sakrama harakat (surat bilan sakrashlar) ijrochi parozini oshirish uchun qo'llaniladi. qolgan atamalar gimnastika atamasiga muvofiq tuziladi.

6. Badiiy gimnastika mashqlarining atamalari.

Odimlash - joydan joyga ko'chishning xilma xil turlari. Odimlashning quyidagi; odimlash, oyoq uchiga ko'tarilishdan boshlab odimlash, lukillab odimlash, almashib odimlash, palka qadami bilan odimlash turlari mavjud.

Yugurish - xar birida uchish fazasi bo'lgan odimlash. Yugurishdagi nomlar odimlashdagi nomlarga o'xshash.⁸

Burilish - gavdaning vertikal yoki uzunasiga o'q atrofidagi aylanma harakati.

Sakrash - oyoqlarda deysingandan keyin erkin parvoz etish. Harakat qo'lam va gavdaning xavodagi holatiga qarab sakrashning quyidagi; to'g'ri sakrash, bukilib sakrash, kerishib sakrash, ochiq sakrash, yopiq sakrash, odimlab, sanchib sakrash, charxpalaksimon sakrash, tayanib sakrash, tashlanib sakrash, yarim xalqasimon sakrash turlari mavjud.

Qo'llarni prujinasimon harakatlantirish. Barcha bo'g'nlarni baravariga bukib prujinasimon yaxlit harakat qilish. Turli yo'nalishlarda bajariladi.

To'lqinsimon - do'ngsimon yarim cho'kkayishdan boshlanadigan, bo'g'inlarning ketma-ket biri yozilib, bukilishdan iborat murakkab yaxlit harakat.

Qo'lni to'lqinlashtirish - qo'lni bukish va panjasi osiltirishdan boshlanib, keyin yozish bilan bir vaqtda panjasi ko'tarishdan iborat to'lqinsimon harakatlantirish

Badiiy gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish.

Reja

1.Qaddi qomatni tik tutishni o'rgatish.

2.Oyoq uchida bajariladigan mashqlar ketma-ketligi.

3. Safda yurish mashqlarini bosqichma- bosqich o'rgatish.

Maktabgacha ta'lim muassasasida tarbiyalanuvchi bolalarni(qizlarni) badiiy gimnastika mashg'ulotlariga tayorlash, mashg'ulotlarni tashkillashtirishda bolalarning yosh bajara olish darajasi va jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab amalga oshiriladi.

Mashg'ulotlarni boshlashdan oldin avvalo bolalar bilan individual suxbat olib boorish,qiziqish va kayfiyatini xisobga olgan xolda shug'ulanish maqsadga muvofiqdir. Mashg'ulotlar tayyorlov, asosiy , va yakuniy qismlardan iborat. Maktabgacha ta'lim muassasasida tarbiyalanuvchi bolalarni(qizlarni) badiiy gimnastika mashg'ulotlariga tayorlash, mashg'ulotlarni tashkillashtirishda bolalarning yosh bajara olish darajasi va jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab amalga oshiriladi. Mashg'ulotlarni boshlashdan oldin avvalo bolalar bilan individual suxbat olib boorish,qiziqish va kayfiyatini xisobga olgan xolda shug'ulanish maqsadga muvofiqdir. Mashg'ulotlar tayyorlov, asosiy , va yakuniy qismlardan iborat.

Badiiy gimnastikada jismoniy tayyorgarlikning maqsadi va vazifasi. Jismoniy tayyorgarlik – bu bilimni, ko'nikmalarni va mashq bajarishni shakillantirish jarayoni va ularni yuqori darajagacha olib borish. Jismoniya-tayyorgarlikning maqsadi – gimnastikachilarni o'zligini ko'rsatish uchun samarali ko'nikma

⁸ Сушко Г.К.Гимнастика и методика её преподавания Т.: ИЛМ ЗИЮ.-2012 г. 73 с.

shakillantirib turlicha, murakkablik va kam uchraydigan mashqlarni musiqa birligida shakillantirish va keyinchalik Badiiy mashoratini o'sishini ta'minlash.

Jismoniya tayyorgarlikni vazifalari:

zamonga javob beradigan mashqlar jismoniyasi to'g'risida maxsus bilm tizimini shakillantirish

turli xarakat ko'nikmalarini shakillantirish

bajarish mashorati tarkibini rivojlanishi (jismoniy, jismoniy, estetik va musiqa – ifodalash).

Yangi noanaviy va birikmalarni ishlab chiqish.

Musobaqa dasturlarini tuzish.

Quyidagi jismoniy tayyorgarlikni bo'limlarini ajratish mumkin:

Buyumsiz tayyorgarlik – tana xarakat jismoniyasini shakillantirish.

Buyum bilan tayyorgarlik – buyumlar bilan xarakatlanish jismoniyasini shakillantirish

Xoreografik tayyorgarligi – xoreografik xarakat jismoniyasini shakillantirish

Musiqali xarakat tayyorgarlik – musiqani tushunishni shakillantirish va musiqaga mos xarakatni ijro etish, unga loyiq, ta'rif, sur'at, ritm dinamikasi

Tuzilish tayyorgarlik- bu musobaqaga mos yangi mashqlarni, birkmalarni va musobaqa dasturini tuzish.

Jismoniy tayyorgarlikning qismlari:

Gimnastika «maktabini» elementlari:

Ko'nikma va qulaylik ko'nikma asoslarini yo'nalmasi;

Ixtisoslik mashqlar

Ixtisosli majmualar

Model elementlar

Mualliflik elementlari

Xizmatli elementlar

- gimnastika «maktabi» mashqlari gimnastika elementlarini tartibi, oddiy ko'nikmalar.

A) gimnastika qomadni saqlash;

B) oyoq kaftini tashqarilab xarakatni bajarish, oyoq kafti tortilishi, prujinasimon, mayin qo'yish bilan.

2 sinf – poydevor ko'nikmalar – turli gimnastika xarakatlariga kiruvchi katta xajmdagi tarkibiga kiruvchi xarakat qilinishlar. Bu mashqlarni bajarish vaqtga jismoniyani shamma qoidalari aniq va yorqin ko'rindi.

Poydevor ko'nikmalar:

oyoq barmoqlarida yuqori turishni o'zlashtirish (I, III, VI);

yugurish va yurishni turlari;

qo'llarni to'ldinlashtirish va purijinasimon

oyoqlarni purjinasimonlash;

burilishlar va muvozanat saqlashda belni to'ldri tutish ko'nikmalari;

samma yo'nalishda oyoqlarni pastlatib muvozanat saqlash;

qo'nishda oyoq barmoqlaridan to'liq kaftga o'tish, gavdani sholatini qo'l xarakatini to'ldirlab, oyoqlar uchini tartib bilan dehsinganda;

bir oyoqda burilishlar.

Buyumlar bilan xarakat ko'nikmalarini poydevori.

buyumlarni ushlab turish usullarini qulayligi;

mayda takror xarakatlar bilan (burilish, sakrashlar);

Badiiy gimnastikasining amaliyotida bu guruhning mashqlari tebranish mashqlarga nisbatan kam foydalaniladi, biroq ular gimnastikada katta ahamiyatga ega. Ular qo'l, yelka bug'ini, gavda muskullarini rivojlantirish, tayanch apparatini mustahkamlash, asboblarda mashq bajarish uchun zarur bo'lgan to'ldg'ri qomat shakillantirish egallash uchun qo'llaniladi.

Bundan tashqari bu mashqlar murakkab tayanch holatlarida muvozanat saqlash kabi muhim malakani shakillantirish va maksimal muskul zur berish qobiliyatini rivojlantirish maqsadida qo'llaniladi.

Shuningdek, statik va kuch mashqlari tebranish mashqlarini bajarishda muhim ahamiyatga ega. Xususan, tebranish harakatlarini o'zlashtirish uchun, asboblarda asosiy osilish va tayanish holatlarini to'ldg'ri va ishonchli bajarish kerak buni esa, kuch va statik xarakterdagi maxsus tayyorlov mashqlarini bajarmasdan erisha olmaymiz.

Statik va kuch mashqlarini ikki guruhga ajratish qabul qilingan:

Statik mashqlar va kuchlanishli harakatlar.

Statik mashqlar bu gimnastikachining asbobda mashq bajargan vaqtida qabul qilingan harakatsiz holatidir (osilish va tayanishlar).

Statik mashqlar xilma-xil shakilga va turli qiyinlik darajasiga ega. Shuning uchun ular boshlovchi-gimnastlardan boshlab Badiiy masterlarigacha mashg'ulotlarda keng qo'llaniladi. Statik osilishlar (turnikda, brusslarda, xalkalarda, baland-past brusslarining yuqorgi poyasiga osilish) eng oddiydir. Bunda gimnastning tanasi ko'pincha tayanch ostida yotadi va turg'un muvozanat holatida bo'ladi.

Bu holda dastlabki holatidan kuzatsak, u og'irlik kuchi ta'sirida dastlabki nuqtaga qaytib keladi. Masalan, agar turnikda osilgan gimnastni kuzatib, passiv tebrantirsak, ma'lum vaqtdan keyin uning tanasi baribir osilish holatida to'xtaydi.

Statik tayanishlarni bajarganda gimnastning tanasi odatda tayanch ustida joylashadi va noto'ldg'ri muvozanat holatida bo'ladi. Ushlash nuqtasidan tana qiyinlashadi. Bunda tayanish usuli ham muhim ahamiyatga ega: agar tayanch maydoni katta bo'lsa yoki gimnast harakatsiz asbobdan mustahkam ushlash imkoniyatiga ega bo'lsa, turg'un muvozanatni ushlab turish osonroq bo'ladi. Bundan muvozanat saqlashni talab qiladigan turli statik mashqlar nia uchun qiyinlik darajasi bo'yicha farq qilishi tushunarlidir. Bruslarda oddiy tayanish shu asbobda qo'llarda tik turishdan ancha osonroqdir, chunki gimnastning tanasi tayanchdan ko'proq ko'tarilgandir. Polda qo'llarda tik turish brusslarda shunday tik turishdan ancha murakkab mashq hisoblanadi, chunki keyingi holatda gimnast xodalardan ushlash imkoniyatiga ega va bu unga muvozanat saqlab turishga yordam beradi. Xalkalarda qo'llarda tik turish bulardan ham murakkabroqdir, chunki Badiiychi harakatlanuvchi asbobda turib, yiqilmaslik uchun tana

bilan yanada aniqroq muvozanatlashi kerak. Nihoyat, ilgargi tik turishlardan har bir qo'lda tik turish (polda, brusslarda) murakkabroqdir, buni bajarishda tayananch maydoni eng kichikdir.

Statik mashqlarning murakkablik darajast (osilish va tayanshlarni ham) qabul qilingan holatning boshqa xususiyatlariga ham bog'liq, xususan, gimnast tana qismlarining bir-biriga nisbatan qanday joylashganiga bog'liq. Agar Badiychiga butun tanani yoki uning ayrim katta qismlarini osilish holatida ushlab turish uchun muskullarni juda kuchlantirish zarur bo'lmasa, statik mashqlarni bajarish oson bo'ladi. Shuning uchun aralash osilishlar va tayanishlar eng oson hisoblanadi, ularni bajarish vaqtida Badiychi bir yo'la asbobga faqat qo'l bilan tayanmasdan, tananing boshqa qismlari: toz, son, tovon bilan ham tayanadi, masalan, sonda o'tirish brusslarda, yakkachupda (yoki yotib osilish) baland-past brusslarda, past turnikda mashqini har qanday tayyorgarlikdagi gimnast bajarishi mumkin.

Zarur bo'lgan holatni og'ir tana zvenolarining tushib ketishi va belgilangan holatning buzilishiga yo'l qo'ymaslik uchun muskul kuchlanishlarini talab qiladigan stati holatlarni bajarish katta jismoniy zo'r berishga bog'liqdir.

Bunday mashqlar, masalan, burchak hosil qilib osilish yoki tayanish, bunda gimnastning oyoqlari qorin darajali muskullari hisobiga gorizonal holatda ushlab turiladi. Turli gorizontal osilish va tayanishlar shuningdek, qo'llarni yonga uzatib tayanishlarni bajarish yaxshi jismoniy rivojlanishni talab qiladi. Bu murakkab statik mashqlar yorqin ifodalangan kuch xarakteriga ega, chunki muskullarga qulaysiz sharoitda ishlashga to'g'ri keladi.

Kuchlanishli harakatlar-bir statik holatdan ikkinchisiga sekin o'tishdir. Ularni bajarganda harakat inersiyasidan foydalanilmaydi va Badiychi doimo tanani fazoda harakatlantirishga majbur bo'ladi.

Tananing og'irlik kuchiga nisbatan qaysi yo'nalishda harakat qilishiga qarab, shunga muvofiq pastga va yuqoriga harakatlanishlar farqlanadi.

Pastga harakatlanishlar ancha yengil mashqlar qatoriga kiradi chunki, ularni bajarganda Badiychi og'irlik kuchi ta'sirida harakat qiladi va faqatgina muskullarni kuchlantirib, asta-sekin va bir tekisda tushish uchun tananing tez tushib ketishiga qarshilik ko'rsatishi kerak xolos. Pastga oddiy tushishlarga xalkada tayanishdan osilishga kuch bilan tushish, turnikda tayanishdan bukilib osilish holatiga kuch bilan oldinga tushish va boshqalar misol bo'la oladi.

Maktabgacha ta'limda badiiy gimnastikaning o'rni

Badiiy gimnastika asosan estetik qoidalarga rioya qilishga o'rgatadi, tana go'zalligi tushunchasini shakillantiradi, musiqalilikni, sezgirlikni tarbiyalaydi. Musiqa va turli xil raqslar badiiy gimnastikada muhim o'rin egallaydi. Musiqa jo'rligida musiqani xirgoya qilish, o'sha loyqlikni, ritmni sezishni, musiqa bilan xarakatni birligini rivojlantiradi. Dunyo halqiga halq ijodiyoti bilan tanishtiradi. O'z halqini san'atiga sevgini rivojlantiradi.

Mashg'ulot jarayonida hayotiy zarur xarakat ko'nikmalari va maxsus bilimlar shakillanadi. Iroda va tartibli sifatlar tarbiyalanadi.

Ular xarakat ko'nikmalari sifatini rivojlantiradi, kayfiyatni, bo'shashishlikni, ritmni, raqslik, xarakatni birligini rivojlantirishga ko'maklashadi.

Gimnastika mashqlarini osonligi va turliligi, boyliligi, organizmning samarali ta'sirchanligi tomoshabinning mashg'ulotlarga turli shug'ullanuvchilarni kontingentini jalb qiladi.

Badiiy gimnastika vositalari ayollar organizmining anatomo-fiziologik va ruhiy xususiyatlariga mos keladi. Ular gavda konstituti va turli yoshdagilarga to'g'ri keladi.

Badiiy gimnastika sport yo'nalishiga va amaliy asosiy yo'nalishiga bo'linadi. Asosiy badiiy gimnastika xar tomonlama jismoniy tayyorlanishga, sog'liqni mustahkamlashga va xarakat funksiyalarini shug'ullanuvchilarning qaddi-qomatini takomillashtirish maqsadiga foydalaniladi.

Ularning vositasi (raqslar, musiqa jo'rligida o'yinlar, buyumsiz mashqlar va buyumlar bilan mashqlar) bolalar bog'chasida, umumta'lim maktablarida, o'rta va oliy o'quv muassasalarida ishlatiladi.

Asosiy badiiy gimnastikaning turlaridan biri ayollar gimnastikasi hisoblanadi. Ular sog'liqni mustahkamlash uchun kasalliklarni oldini olish uchun qaratilgan. Ayollar gimnastikasini oliygohlarda va o'rta maxsus kasb xunar muassasalarida, erkin sport jamiyatlarida va to'garaklarda uchratish mumkin.

2.Badiiy gimnastikaning sport yo'nalishi tarifi.

Badiiy gimnastika siklik mukammal koordinatsiyasini sport turi, uning asosiy vositalari quyidagilardan iborat:

Buyumsiz mashqlar (muvozanat, to'lqinlar, siltashlar, sakrashlar, burilishlar);

Buyumlar bilan mashqlar (xalqalar, to'plar, cho'qmorlar bilan, arg'amcha, tasma);

Klassik raqslarni elementlari

Xalq raqslari elementlari

Tarixiy raqslarni elementlari

Akrobatika mashqlari

Ritmik mashqlar

Pantomimo mashqlari

Asosiy gimnastikaning elementlari (URM, saf va amaliy mashqlar)

Boshqa sport turlari mashqlari

Badiiy gimnastikaning amaliy turi boshqa sportchilarni tayyorlashda foydalaniladi (sport gimnastika, aerobika, muz ustida uchish, sinxron suzish) va balet sirk artistlarini tayyorlashda uchratish mumkin. Ularning vositasi raqslarni elementi muskullarini bo'shatish mashqlari, to'lqinlar, siltanishlar, sakrashlar, burilishlar va x.k.

Badiiy gimnastika sport yo'nalishi o'zimizning vatanimizda va xorijda katta e'tiborga sazovordir.

Sport o'yinlariga voleybol, basketbol, sharcha, badminton, lapta, stol tennisi, futbol, xokkey kiradi.

Bolalar bog'chasida katta va maktabgacha tayyorlov guruhlarida sport o'yinlarini o'tkazish mumkin. Ular bolalar musobaqa, o'yin estafetasi elementlari mavjud harakatli o'yinlarni uyushgan holda o'ynaydigan va harakatli o'yinni mustaqil tashkil etadigan bo'lganda asta-sekin joriy etiladi. Sport o'yinlari harakatli o'yinlardagidan ko'proq o'zini tuta bilishni, uyushqoqlikni, kuzatuvchanlik, muayyan harakat texnikasini, harakatning tezkor reaksiyasini egallashni talab qiladi.

Sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarning birligi, ular yordamida hosil bo'ladigan emotsional ko'tarinkilik, harakatlarni takomillashtirish mumkinligi, u yoki bu o'yinlarni birlashtiruvchi belgi hisoblanadi. Biroq, agar harakatli o'yinlarda bolalar ijobiy tashabbus ko'rsatgan holda turli harakatlardan foydalansalar, sport o'yinlarida harakatlarning bir qadar chegaralanganligi kuzatiladi, bu mazkur o'yinning o'ziga xos xususiyati va harakat faoliyati texnikasining aniqligi bilan belgilanadi. Sport o'yinlarida qatnashuvchilar soni aniq belgilangan, ularning vazifalari taqsimlangan, o'yin muddati vaqti chegaralangan bo'ladi. O'yinlarni o'tkazish shartlari maxsus tayyorlanadigan joyni, belgilangan maydonchani, tegishli jihoz va inventarlarni talab qiladi.

Yuqorida ko'rsatilgan o'yinlarda bolalar sport o'yinlari texnikasining umumiy talablariga javob beruvchi to'g'ri ko'-nikmalarni egallaydilar. Bu ko'nikmalar ko'pincha o'yinlarni qayta o'rganishni istisno etadi va maktabga tayyorlanish uchun muhimdir.

Bolalarning sport o'yinlarini (basketbol, voleybol, tennis) o'ynashi uchun ular to'pni erkin egallash ko'nikmasiga ega bo'lishi muhimdir. To'p bilan harakat qilish, tutib olish, ilib olish va ushlab turish, to'pni yo'nalishini belgilab olish, fazoda to'g'ri mo'ljal olish kabi zarur malakalarni rivojlantiradi.

Basketbol

Bolalarni basketbol o'yini elementlariga o'rgatish turgan joyda va harakatda koptokni egallab olish, bir-biriga uzatish, olib yurish, savatga tashlashni o'z ichiga oladi. O'yin mashqlaridan foydalanib, bolalarni oddiy qoidalar bilan o'ynaladigan basketbol o'yiniga olib kelish kerak.

O'yin o'lchami 5x10 dan 7x13 m gacha bo'lgan maydon- da o'tkaziladi. Maydon chegaralari chiziqlar bilan belgilanadi. Maydonning qarama-qarshi tomoniga 120x80 sm o'lchamli taxta to'siqlar o'rnatiladi. To'siq ustunga mustahkamlanadi. Eng qulay variant – to'siqni maydoncha chetiga

o'rnatiladigan shakl (metall konstruksiyaga biriktirishdir). To'siq go'yo maydoncha ustiga osilib qolganday bo'ladi. Bu o'yinni ancha xavfsiz qiladi. Standart o'lchamli basketbol xalqasi to'siqning pastki chegarasidan 20 sm narida, yerdan 1,7-2 metr balandlikda mustahkamlanadi. Maydoncha chegaralaridan 1 metr masofada skameyka, ustun va hokazolar bo'lmasligi kerak. To'siqdan 1,5 metr narida maydoncha ichida jarima to'pi tashlash chiziqlari chiziladi. Bolalar yerga urilganda yaxshi qaytadigan to'plar (aylanasi 40x50 sm) bilan basketbol o'ynaydilar. O'yinning maqsadi – o'yin uchun ajratilgan vaqt mobaynida, to'pni olib yurib va uning komandadagi sheriklariga oshirib, boshqa komanda savatiga mumkin qadar ko'p to'p tashlashdan iborat. Komanda tarkibi 5 tagacha kishidan iborat. O'yin 3-5 minutdan ikki taym o'ynaladi. Savatga to'p tushurilgani uchun 2 ball beriladi. Qo'ldagi to'p bilan 3 qadamdan ko'p qadam tashlash mumkin emas. To'pni maydonchadan urib qaytarib, to'p bilan harakatlaniish mumkin. O'yinchilarni turtish, kiyimlari va qo'llaridan ushlab olish, chalish mumkin emas. Qoidani buzgani uchun to'p olib qo'yiladi va boshqa komanda o'yinchisi tomonidan yon chiziqdan o'yinga kiritiladi. O'yin qoidalarini qo'pol ravishda buzganligi uchun o'yinchi 1–3 minutga maydondan chiqarib yuboriladi. Lekin bunda uning o'rniga boshqa o'yinchi tushib o'ynashi mumkin.

Badminton

Badminton o'yin o'lchami, 3,5x8 dan 5x10 m gacha bo'lgan maydonchada o'tkaziladi. Maydonchani o'rtasidan 130 sm

balandlikda setka (yoki chizimcha) tortiladi. O'ynovchilar navbat bilan vol anni setkadan oshirib urib qaytaradilar. Agar volanni o'yinga kirituvchi xatoga yo'l qo'ysa, ya'ni (volanni o'z maydonidan o'tkaza olmasa, uni sherigining maydonini tashqarisiga chiqarib yuborsa yoki setkaga tegizsa, uni raketka gardishi bilan ursa) uni boshqa o'yinchi o'yinga kiritadi. Agar himoyalovchi xato qilsa, volanni o'yinga kiritgan o'yinchiga ochko yoziladi. O'yin kelishib olingani bo'yicha 5, 7 yoki 10 ochkogacha davom etadi. O'yin birnecha partiyadan o'ynalishi mumkin. O'yinni bir ikki kishi yoki ko'p sonli jamoa bo'lib o'tkazish mumkin. Lekin bunda boshqalarga xalaqit bermaslik uchun har bir o'yinchiga zona chiziladi, u bu zonadan tashqari- ga chiqmasligi kerak.

Bolalar volanning fazodagi harakati dinamikasini his qilish- lari uchun badminton o'yiniga o'rgatish volanni yuqoriga otish va biridan ikkinchisiga oshirish bilan boshlanadi. So'ngra turgan joyda va harakat paytida volanni raketka bilan urish mashq qilinadi. Shundan so'ng bolalar qo'lda tashlangan volanni urib qaytarishni o'rganadilar. Asta-sekin volanni o'yinga kiritish o'zlashtiriladi. Keyingi bosqich – maydonchada juft-juft bo'lib o'ynash – avval setkasiz, so'ngra oddiyroq qoidalar bilan setka- dan oshirib o'ynaladi. O'rgatish uchun standart raketka va volanlardan foydalaniladi.

Stol tennisi

O'yin o'lchami 230x100 dan 250x130 sm gacha bo'lgan stolda o'tkaziladi. Stolning balandligi 65, 68 sm. Balandligi o'zgarishi mumkin bo'lgan stollar qulay. Stolning yuzasi yog'och qirindisidan tayyorlangan plita yoki 8, 10 qalinlikdagi namga chidamli faneradan qilinadi va bo'g'iq ko'k rangga bo'yaladi. Stolning chetlariga 3 sm kenglikdagi oq chiziq chiziladi. Stolning bur- chaklari dumaloqlangan bo'lishi kerak. Koptok va raketka bilan mashq qilish uchun odatdagi stollardan foydalanish ham mumkin. Standart raketkalar bolalarga biroz og'irlik qiladi, shuning uchun uning dastagini 2 sm ga qisqartirish, diametrini esa 0, sm kamaytirish kerak. O'rgatish uchun har bir bolada koptok va raketka bo'lishi zarur. Ayrim mashqlarni faqat sayrlarda emas, balki mustaqil ravishda binoda ham bajarish mumkin.

O'rgatishning boshlarida stol tennisi koptogi bilan bajariladigan mashqlar beriladi.

Bu mashqlarning izchilligi taxminan shunday:

Мактабгача ёшдаги болалар учун спорт ўйинлари

Болаларнинг ҳаракат фаолиятини ташкил этишда спорт ўйинлари ва машқларига катта ўрин берилади.

Чанғида юриш, конькида, чанада учиш, велосипедда, самокатда, роллерда юриш, шунингдек, сузиш спорт машқларига мансубдир. Уларнинг барчаси асосий мушакларни мустаҳкамлашга, суяк, юрак-кон томир, нафас олиш ва нерв тизимларининг ривожланишига ижобий таъсир кўрсатади. Бундан ташқари, машғулотлар жараёнида болаларда жисмоний сифатлар (чаққонлик, тезкорлик, чидамкорлик ва ҳ.к.), шунингдек, ритмлилиқ, ҳаракатлар координацияси, фазода мўлжал олиш малакаси ривожланади. Велосипедда юриш, конькида учиш вестибуляр барқарорликни ривожлантиради.

Тегишли кийимда турли температурада тоза ҳаводаги машғулотлар куёш нурида, шунингдек, сувда чиникиш модда алмашишини кучайтиради ва чиниктиришга хизмат қилади.

Спорт машқларидан иборат машғулотлар болаларга табиат ходисаларини билишга (қор, шамол, муз, сув ва ҳ.к.) сирғалиш, тормозланиш ҳақидаги тушунчаларни, шунингдек, спорт-роллер, велосипед тузилиши ҳақидаги билимларини эгаллашиларига имкон беради.

Спорт машқлари мушакларни мустаҳкамлашга, суяк, юрак-қон томир, асаб тизимини ривожлантиришга ёрдам берадиган машқлардир.

Очиқ ҳавода ташкил этиладиган жисмоний тарбия машғулотларида болаларни спорт машқлари ва спорт ўйинлари элементларига ўргатилади. Бу ишни, асосан, тарбиячи олиб боради, лекин болаларнинг спорт машқларини бажариш малакаларини эгаллаб ва спорт ўйинларини ўйнашни билиб олишлари учун уларни доимо сайрлар вақтида такрорлаш ва мустаҳкамлаб бориш керак.

Об-ҳаво шароити, спорт жиҳозларининг бор-йўқлиги, болаларнинг у ёки бу спорт ўйини ва машқларини эгаллаб олиш даражасига қараб, тарбиячи режада кўрсатилаган спорт турларини ҳафта бўйича (эрталабки ва кечки) ҳамма сайрларга тақсимлайди. Айрим ҳолларда болалар бир неча ўйин турларини машқ қилишлари мумкин. Масалан, баъзи бирлари велосипед учадилар, айримлари стол тенниси ва бадминтон ўйнайдилар, сўнг ўзаро ўрин алмашадилар,

Дастлаб тарбиячи спорт ўйинлари ва машқларида иштирок этишга жисмоний тарбия машғулотларида машқни етарлича ўзлаштирмаган болаларни жалб этади.

Кейинроқ эса ҳамма болаларнинг фаол бўлишини таъминлашга ҳаракат қилиши керак. Болалар фақат спорт ўйинлари элементини ўзлаштириб олишларигина эмас, балки уларнинг асосий қоидаларини фойдаланаётган спорт инвентарлари қисмларининг номини ўзлаштиришлари, уларни асраб-авайлаб, сақлашни ҳам билишлари лозим. Агар тарбиячининг ўзи спорт ўйинларида фаол иштирок этиб, болаларнинг хатти-ҳаракатига раҳбарлик қилса, спорт ўйинларига ўргатиш анча тезлашади. koptokni yuqoriga otish hamda uni ikki va bir qo'llab ilib olish; otish va maydonchaga tegib qaytgandan keyin ilib olish; koptokni devorga urish va maydonchaga tegib qaytgandan keyin ilib olish; koptokni bir-biriga tashlash hamda uni bir va ikki qo'llab ilib olish;

- xuddi shuning o'zi, lekin koptokni maydonchaga tegib qaytgandan keyin ilib olish;
- koptokni stolga tegib qaytgandan keyin bir-biriga oshi- rish.

Yuqoridagi mashqlar ayniqsa keyingi o'yinga yaqinlashtiril- gan mashq o'rganilganidan keyin yoki ular bilan parallel ravish- da raketka bilan mashq qilina boshlanadi:

- raketka ushlashni o'rganish;
- raketka bilan koptokni urgandek taqlid qilish;
- rollarni oldinga, yon tomonga harakatlantirib, koptokni raketkadan tushurib yubormay, uni raketkada olib yurish.

Dastlab turgan joyda, keyin harakat paytida koptokni raket- ka bilan urish:

- koptokni raketka bilan yuqori otish va ilib olish;
- stolga tegib qaytgan koptokni raketka bilan urib qayta- rish;
- devorga va polga tegib qaytgan koptokni raketka bilan urib qaytarish;
- koptokni o'yinga kiritishni o'rganish;
- sherigi qo'li bilan stolga tashlagan koptokni urib qayta- rish;
- koptokni shunday qaytarish kerakki u yana tegsin;
- juft bo'lib setkasi yo'q stolda o'ynash;
- juft bo'lib setka tortilgan stolda o'ynash.

Bolalar o'yinni raketka bilan doimo mashq qilish natijasidagina o'zlashtirib olishlari mumkin. Mashqlar vaqtida bolalar guruhlariga bo'linadilar; ayrimlari stolda o'ynaydilar, boshqalar harakatlarni juft-juft bo'lib bajaradilar yoki individual shug'ullanadilar, keyin esa o'rin almashadilar. Hamma mashqlarni ham chap, ham o'ng qo'l bilan bajarish zarur.

O'yin vaqtida bolalar birnecha marta ketma-ket koptokni o'yinga kiritadilar (5). Agar xatoga yo'l qo'ysa (koptok qabul qi- linmasa stolga tushmasa), boshqa o'yinchiga ochko beriladi.

Texnik o'yin usullarining tahlili va tasnifi

Basketbol . O'yin texnikasi tasnifi.

2. Huj um texnikasi:

a) maydonda harakat qilish texnikasi;

b) to'p bilan bajariladigan harakatlar texnikasi.

3. Himoya texnikasi:

a) maydonda harakat qilish texnikasi;

b) to'pni egallash va qarshi harakat texnikasi. 1.O'yin texnikasi – bu, musobaqaning aniq vazifalarini muvaffaqiyatliroq hal qilishga imkoniyat beradigan usullar yig'indisidir. «Texnika usuli» termini ostida, deyarli bir xil o'yin topshirig'ini bajarishga yo'naltirilgan va tuzilishi bo'yicha o'xshash bo'lgan harakatlar tizimi tushiniladi. U yoki bu usul qo'llaniladigan shart - sharoitlarning xilma - xilligi har bir usulni bajarish uslublarining shakllanishi va takomillashishiga qiziqishni kuchaytiradi. Bu usul, avvalo, asosiy harakatlantiruvchi tuzilmaning kinematik, dinamik va ritmik tuzilmaning barqarorligi bilan tavsiflanadi. Shunday qilib, rivojlanishning har bir davridagi sportchi texnikasi - bu o'yinchiga qoidalar doirasidan chiqmay, kurashning og'ir vaziyatlarida muvaffaqiyatli harakat qilishga imkon beradigan eng samarali, amalda sinalgan vositadir. Bir lahzada vujudga keladigan o'yin holatlarida eng yaxshi natijalarga erishish uchun basketbolchi har xil texnik usullar va usullarning hammasini egallashi, eng to'g'ri keladigan usulni yoki usullarni tanlay olishi, ularni tez va aniq bajarishi kerak. Yuqori texnik mahorat belgilari: 1.berilgan o'yin topshiriqlarini va himoyaning ikki – uch eng yaxshi egallagan usuli bilan qo'shilishida mukammal bajarish uchun usul va usulning eng maqbul hajmini erkin egallash;

2.ko'rsatilgan usullarning aniq va samarali bajarilishi;

3.halaqit beradigan omillar ma'lum darajada toliqish, ruhiy, keskinlik, og'ir tashqi

sharoit va hokazolar ta'sirida usullarning bajarilishi barqarorligi;

4.raqib qarshi harakatining aniq shakllariga qarab texnik usullar (fazalarini) qismlarini boshqara olish;

5.usullarning bajarilishining ishonchliligi, bu ko'p kunlik musobaqa davomidagi yuqori aniqlik va samaradorlik bilan, u o'yindan bu o'yingacha salbiy ta'sir etuvchi og'ishlarsiz aniqlanadi.

Basketbol uyini texnikasini bir tartibda o'rganish uchun uning tasnifidan foydalaniladi.

Texnika tasnifi - bu ma'lum belgilar asosida uning hamma uslub, usullarini bo'limlar va guruhlar bo'yicha teng huquqli taqsimlashidir. Shunday belgilar qatoriga, eng avvalo, sport kurashidagi usulning nimaga mo'ljallanganligi belgilanishi (savatga hujum qilish yoki himoya qilish uchun), harakat qanday bajarilishi (to'p bilan yoki to'psiz), shuningdek, uning kinematik va dinamik tuzilishi xususiyatlari kiradi.

Basketbol o'yini ikki bo'limdan tashkil topgan turli texnik usullar yordamida

o'tkaziladi. Bu – hujum texnikasi va himoya texnikasi. Har bir bo'lim hujum va himoyada qo'llaniladigan texnik usullarning guruhlaridan tashkil topadi. Usul guruhlarining ularning har xil yo'llar bilan bajarilishini o'z ichiga oladi. Oyoqlarni to'g'ri ishlata bilish va chalg'itish usullari ikkala bo'limga ham qarashlidir. Usullarning ayrim bajarilish yo'llari, o'z navbatida, bajarilish tavsifiga ko'ra birbiridan farq qiladi. Masalan, usulni bir joyda tutib, harakatda bo'lganda yoki sakraganda bajarish mumkin. Tavsiya qilinayotgan tasnifnomasida chalg'itishlarga mustaqil joy ajratilmaydi, chunki chalg'itish - bu aniq usulning faqat bir qismini (masalan, to'pni uzatib berishda qo'l ko'tarish), (savatga otish paytida mo'ljallash), raqibda xato tushunchasi tug'dirish maqsadi bilan o'yinchi

tomonidan bajarilishi va undan foydalanib, boshqa usulni samarali qo'llash uchun qulay holatga yerishishdir.

O'yin texnikasi tavsifining asosiy tuzilishi quyidagi ko'rinishda berilishi mumkin:

- texnika bo'limi – hujum texnikasi;
- texnika guruhi – to'pni egallash texnikasi;
- usul – to'pni savatga otish;
- bajarish usuli – yuqoridan bir qo'llab to'pni savatga otish shakllari;
- gavdani orqaga tashlab (og'ishtirib);
- bajarish shartlari – to'xtagandan keyin, sakrab o'rtacha masofadan

to'pni savatga otish.

Basketbol texnikasi tasnifi shunday chizma bo'yicha tuzilgan.

2.Hujumda qo'llaniladigan texnik usullarga-to'pni ilish va uzatish, uni yerga urib olib yurish, savatga otishlar, chalg'itishlar kiradi. Ular maydonda harakat qilish, to'xtashlar va burilishlar kabi usullar bilan birgalikda bajariladi. Hamma usullarni bajarish eng qulay va mustahkam dastlabki holat – turish holatidan boshlanadi. Turish holatini egallash uchun basketbolchi oyoqlarini yelka kengligida bir – biriga yonma-yon qilib, bir chiziqda yoki bir oyog'ini oldinga chiqargan holda yerga qo'yishi lozim. Bunda oyoqlar bukilgan, gavda biroz oldinga egilgan, uning og'irligi oyoqlarga barobar taqsimlangan, qo'llar to'pni ilish va ushlab turish uchun qulay holda ko'krakoldida bukilgan bo'lishi kerak. To'p keng yoyilgan barmoqlar bilan kaftlarga to'liq tekkizilmagan holda tutib turiladi.

2.1.Basketbolchi yurish, sakrash, to'xtash va burilish yordamida maydonda harakat qiladi. Bu guruh usullari oyoqlarning to'g'ri ishlashiga asoslanadi. Basketbolchilarning maydonda qilayotgan harakati har doim bajarayotgan ishiga qarab o'zgarib turadi. Basketbolchi qadamlab, yugurib, sakrab-sakrab, to'g'ri, qiyalab, yoysimon, ilon izi chiziqlar bo'yib harakat qiladi. Yu r i sh o'yin davomida boshqa usullarga nisbatan kam qo'llaniladi. Bu usul, asosan, turish holatini o'zgartirish maqsadida ishlatiladi. Basketbolchi maydonda tizzalari biroz bukilgan holda harakat qiladi. Yu g u r i sh maydonda harakat qilishni asosiy usuli hisoblanadi. Bu usul og'irlikni oyoqning butun kaftiga qo'yib yoki uni tovondan oyoq uchiga o'tkazib, oyoqlarni odatdagidan birmuncha ko'proq egib, yumshoq qadamlar bilan bajariladi. Tezlanishlarni va keskin yugurishlarni bajarish uchun qisqa qadamlar bilan oyoq uchida yuguriladi.

O'yin texnikasi klassifikatsiyasi (tasnifi).

S a k r a s h l a r. Basketbolchilar sakrashlarni bir oyoq yoki ikki oyoq bilan d epsinib

bajaradilar. O'yin davomida sakrashlar, ko'pincha, oldindan tayyorgarlik ko'rilmadan va qaytaqayta bajariladi.

T o' x t a s h l a r qadamlab va sakrab bajariladi. Qadamlab to'xtashda basketbolchi yugurish maromini buzmasdan oxirgi qadami tovondan, kattaroq qilib qo'yadi; so'ng tayanch oyog'ini ko'proq bukadi va silkinch oyog'ini oldinga qo'yib, harakatini to'xtatadi va gavdani tayanch oyog'ining ustida tutib turadi.

B u r i l i s h l a r oldinga va orqaga burilishlarga ajratiladi. Ular orqada yoki oldinda joylashgan oyoqda, bir joyda turgan holda va harakatda, to'p bilan va to'psiz bajariladi. 2.2. To'p bilan bajariladigan usullar quyidagi texnik harakatni: to'pni ilib olish, uzatish, olib yurish va to'pni savatga otishni o'z ichiga oladi.

T o' p n i i l i b o l i s h. To'pni ilib olish – bu usul yordamida o'yinchi ishonarli ravishda to'pni egallab olish va u bilan keyingi hujum harakatlariga kirishishi mumkin. To'pni ilib olishni bir qancha usullari mavjud: o'rtacha balandlikda kelayotgan to'pni ikki qo'llab ilish, yuqoridan uzatilgan to'pni sakrab ilish, pastlashib kelayotgan to'pni ilish, maydondan sapchigan to'pni ilish, dumalab kelayotgan to'pni harakatda ilish, bir qo'llab to'pni ilishlar.

To'pni uzatish. Uzatish – bu uchish yordamida hujumni davom ettirish uchun o'yinchi to'pni sherigiga yo'naltiradigan usuldir. O'yin davomida uzatishning har xil usullari o'llaniladi: ko'krakdan ikki qo'llab to'p uzatish, yuqoridan ikki qo'llab uzatish, yelkadan bir qo'llab uzatish, yuqoridan bir qo'llab «kryuk» usuli bilan uzatish, pastdan bir qo'llab uzatish, orqadan bir qo'llab uzatish, pastdan orqaga uzatish, qo'lining tagidan uzatish, bir o'llab yelkaning ustidan uzatish. To'p olib yurish. To'pni bir qo'l bilan ketma-ket yerga urish to'pni yerga urib yurish deyiladi. To'pni olib yurish - o'yinchiga to'p bilan maydon bo'ylab xohlagan tezlikda va istalgan yo'nalishda harakat qilishga imkon beruvchi usuldir. To'pni yerga har hil: yuqoriroq va pastroq sapchitib turib yurish mumkin. Bu usulda basketbolchi maydondan sapchitib qaytayotgan to'pni pastga tushirilgan va keng yoyilgan barmoqlari bilan tutib oladi. U qo'lini bukib, to'pni biroz yuqoriga kuzatadi, so'ng uni yana maydonga ma'lum burchak bo'yicha keskin itaradi. Bunda oyoqlar bukilgan, gavda biroz engashgan, bosh to'g'ri tutilgan bo'lishi kerak. Savatga otishlar. O'yinning yakuniy natijasi savatga otilgan to'plarining aniqligiga bog'liq. To'p otishni bajarishga tayyolanish jamoa hujumidagi asosiy mazmunni tashkil etadi, halqaga tushirish esa uning bosh maqsadidir. Ular har xil: yaqin (3 m etrgacha), o'rta (3 metrdan 7 metrgacha) va uzoq (7 metrdan ortiq) masofalardan bajariladi. Otishlar tavsifi bo'yicha ham har xil bo'ladi: bir joyda turib, harakatda, sakraganda. To'plarni savatga bir va ikki qo'llab otish mumkin. Hozirgi kunda to'plar savatga himoyachilarning qattiq qarshiligi ostida otiladi. Shuning uchun to'pning savatga aniq borishiga oyoqlarning, qo'llarning, ayniqsa, panjaning to'g'ri ishlashi, aniq mo'ljalga olish, shu sharoitga mos samarali usulni tanlash, shu bilan birga, basketbolchining muvozanat saqlashiga va har xil sharoitda qiyin muvofiqlashtirilgan harakatlarini bajarish imkoniyatlarini yaratish uchun ma'lum mushak guruhlarini bo'shashtirish qobiliyatlariga ega bo'lishi katta ahamiyatga ega. Raqibning harakatlari, to's – to'polon, hisobdagi farq, charchash kabi omillar ham basketbolchilarning maydonda aniq harakat qilishlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Savatga to'p otishlar har xil: bir joyda 12turib yelkadan bir qo'llab to'p tashlash; harakatda bo'lganda yelkadan bir qo'llab otish; ikki qadam qo'yib, yelkadan bir qo'llab to'p tashlash; sakraganda bir qo'llab otish; yuqoridan bir qo'llab («kryuk» usuli bilan) otish; pastdan bir qo'llab otish; yuqoridan pastga bir qo'llab otish; yuqoridan ikki qo'llab otish. Chalg'itishlar. Asosiy maqsadni bajarishdan avval uni berkitib, himoyachining diqqatini chalg'itish uchun hujumchi bajaradigan harakatlar chalg'itishlar deb ataladi. Ko'pchilik texnik usullar yoki ularning qo'shilmasi chalg'itish harakati sifatida o'llanilishi mumkin.

Chalg'itishlar qo'llanayotgan usullarga mos sur'atda bajarilishi kerak. Bunda muvozanat saqlanib qolinishi shart. Chalg'itishdan keyingi haqiqiy harakatga nihoyatda tez o'tish lozim. Chalg'itish harakatlarini bir marta yoki bir necha marta bajarish mumkin. Chalg'itishlar faqat himoyachilar yaqin joyda turganlaridagina yaxshi samara beradi. Ular to'psiz va to'p bilan, bir joyda turganda va harakatda bo'lganda bajarilishi mumkin. Harakat paytida chalg'itishlarni bajarish qiyinroq hisoblanadi.

Chalg'itishning bir necha turlari mavjud: to'psiz chalg'itishlar ko'proq qarshiliksiz to'p qabul qilish uchun himoyachining yaqindan turib, ta'qib qilishidan qutilish maqsadida o'llaniladi; to'p bilan chalg'itishlar uzatishni, otishni yoki to'pni yerga urib yurishni qarshiliksiz bajarish uchun o'llaniladi; to'pni uzatish taqlid qilish bilan chalg'itish zonali himoyaga qarshi hujumda ko'proq o'llaniladi; savatga otish imitatsiyasi bilan chalg'itish hozirgi kunda ko'proq tayanchsiz holatda o'llaniladi; to'pni yerga urib yurishga o'tish taqlid qilish bilan chalg'itish himoyachining ta'qibidan to'pni yerga urib yurish bilan qutilish maqsadida o'llaniladigan asosiy usuldir.

3. Himoya – bor kuch bilan g'alaba qilishga harakat qilayotgan jamoaning tirishishlari, agar uning o'yinchilari himoya harakatlari qaytadan qo'pol xatolarga yo'l qo'ysa, bekor bo'lib qoladi. Himoyachiga qaraganda hujumchining texnik mazmuni boyroq. Tajriba ko'rsatadiki, himoya usullari to'g'ri va diqqat bilan bajarilsa, ular ko'proq mukammal va samaralidir. Himoya texnikasi 2 ta asosiy guruhga:

- maydonga harakat qilish texnikasi;

- to'pni egallash va qarshi harakat qilish texnikasiga bo'linadi. 3.1. Himoyachining maydonda harakat qilish texnikasi usullarning tavsifi va xususiyatlari, o'yinchining faol, mustaqil mudofaa tavsifi va sherigi bilan o'zaro harakatlarning aniq holati va maqsadiga bog'liqdir. Turish. Himoyada turish hujum paytidagi turishdan basketbolchi qo'llarining o'yin vaziyatiga qarab har xil joylanishi bilan farqlanadi.

To'psiz hujumchidan uzoqda turgan himoyachining qo'llari tirsaklarda erkin bukilgan bo'ladi. To'p ilishga tayyorlanayotgan hujumchiga yaqinlashayotgan himochi qo'llarini oldinga

– yuqoriga ko‘tarishi mumkin. Agar to‘pni egallab turgan hujumchi hali uni yerga urib yurishga o‘tmagan bo‘lsa, himoyachi bir qo‘lini to‘pga uzatadi, ikkinchisini esa maydonga, hujumchi o‘tishi mumkin bo‘lgan tomonga tushiradi.

Agar hujumchi to‘pni yerga urib yurishni qo‘llagan bo‘lsa, unda himoyachi ikkala qo‘lini to‘pga uzatib, uni egallashga harakat qilishi mumkin. Himoyachi oyoqlarning joylashishi o‘yin vaziyatiga qarab o‘zgarib turadi. Shitning o‘ng va chap tomonida turgan hujumchini to‘shda himoyachi uning maydon yon va tashqi chiziqlari bo‘ylab o‘tishiga to‘sqinlik qilish maqsadida hujumchiga yaqin turgan oyog‘ini oldinga qo‘yadi. Maydon o‘rtasida joylashgan hujumchini to‘shda himoyachining oyoqlari yonma - yon yoki oldinma – ketin turishi lozim.

Himoyachi qo‘llari va oyoqlarining joylashishini o‘zgartirganda, o‘z muvozanatini yo‘qotmasligi kerak. Himoyachining harakat qilish paytidagi o‘ziga xos daqiqalar:

- dastlabki holatning doimiy almashinishi; - raqib hujumi boshlagunga qadar mo‘ljallangan (oldindan bo‘ladigan) yo‘nalishi haqida ma‘lumotga ega bo‘lmaslik; - oldingi tezlanishlardan keyin keskin yugurishni bajarish, har doim tavsiflari jiddiy farqlanadigan yo‘nalish, usul va boshqa kinematik va dinamik daqiqalar; - boshlang‘ich harakat parametrlarining to‘pning uchish yo‘nalishi va tezligi parametrlariga raqiblarning harakat qilishlariga, texnik usullarining bajarilishi shaxsiy xususiyatlariga to‘g‘ri kelishi kerakligi; - «ishga soluvchi» ishoralarning (tovushli, raqibning qarash nigohi yo‘nalishi, sherik yoki raqib harakatining boshlanishi, murabbiyning aytib berishi va boshqalar) har xil yo‘llanganligi va har xilligi;

- portlovchi o‘ziga xos kuchlar yordami bilan oldindan biroz sakrab, faol start olish mumkinligi.

3.2. To‘pni tortib olish. Agar himoyachi to‘pni ushlab olishga erishsa, unga, eng avvalo, uni raqibning qo‘lidan tortib olishga harakat qilish kerak. Buning uchun, iloji boricha, ikki qo‘l bilan to‘pni chuqurroq (kattaroq) ushlash lozim, so‘ng bir vaqtning o‘zida gavda bilan burilib, keskin o‘ziga siltab tortish kerak. To‘pni raqibning qarshiligini yengishi yengillashtiradigan yotiq chiziq o‘qi atrofida aylantirish lozim.

To‘pni urib chiqarish. Hozirgi vaqtda to‘pni urib chiqarish himoya usullarining maqsadga muvofiqligi va samaradorligi, shu usllarni bajarish paytida bir qatnning o‘zida himoyachi qo‘lining to‘p bilan – hujumchining qo‘li bilan to‘qnashish egishi)ga yo‘l qo‘yadigan o‘yin qoidalarining ayrim nuqtalarini yangi izohlanishi ancha o‘sdi. To‘p yerga urib yurilayotganda, uni urib chiqarish uchun himoyachi hujumchining yonida to‘p bilan tengma-teng tezlikda harakat qila boshlaydi va so‘ngra payt poylab, raqibga nisbatan yaqin joylashgan oyog‘i bilan u tomonga qadamlaydi. Shu vaqtning o‘zida maydon yuzasidan sapchiyotgan to‘pni urib chiqaradi va uni egallaydi.

To‘pni olib qo‘yish. Bu harakatni bajarish uchun o‘zaro to‘p uzatayotgan basketbolchilarning harakatlarini diqqat bilan kuzatish, to‘pning yo‘nalish tomonini oldindan aniqlash va to‘g‘ri joylashish holatini tanlash zarur. Himoyadagi basketbolchi to‘p uzatish vaqtida uni olib qo‘yish maqsadida o‘zi to‘sh turgan hujumchining oldidan to‘pga qarshi chiqish uchun turgan joydan keskin qo‘zg‘alishi lozim. Bunda oxirgi qadamning katta qo‘yilishi, gavda va qo‘llar to‘pga qaratilgan bo‘lishi kerak.

To‘pni to‘sh savatga to‘p otishga qarshilik ko‘rsatishda qo‘llaniladi. Himoyachi to‘pni savatga otayotgan basketbolchining old yoki yon tomonidan juda yuqoriga sakrab, qo‘lini biroz to‘g‘rilaydi va keng ochilgan panjasini to‘p ustiga qo‘yadi. Boshqa paytlarda to‘p hishning har xil fazalarida, ko‘pincha, boshlang‘ich fazasida to‘siladi. Bunda basketbolchi panjasi yoki barmoqlari bilan to‘pni urib, uning yo‘nalishini o‘zgartiradi.

Chalg‘itishlar. Himoyachi tomonidan hujumchining ma‘lum bir harakatlarini bajarishga majbur qilish maqsadida qo‘llaniladi. Buning davomida himoyachi to‘pni egallashga harakat qiladi. Bunday chalg‘itishlar to‘pni egallashga qaratilgan usulning yasama harakat yordamida bajariladi.

Tayanch tushunchalar, Texnika, bo‘limlar, guruhlar, usul, uslub, tur, hujum, himoya, siljish, yurish, yugurish,

sakrash, to‘xtash, burilish, ilib olish, oshirib berish, otish, olib yurish, turish, urib chiqarish, urib qaytarish, to‘sh, to‘pni tutish, to‘pni yulib olish, to‘pni egallash.

Nazorat uchun savollari

1. Basketbol o‘yin texnikasi haqida umumiy tushuncha.
2. Hujum texnikasi.
3. Hujumda maydonda harakat qilish texnikasi.

4. Huj umda to'p bilan bajariladigan usullar texnikasi.
5. Himoya texnikasi.
6. Himoyada maydonda harakat qilish texnikasi.
7. Himoyada to'pni egallash va qarshi harakat qilish texnikasi.
8. Basketbol o'yinida chalg'itishlar.

Adabiyotlar

- 1.Qasimov A.Sh., Rasul ev O.T, Ismatullayev X.A. Basketbol. O'quv qo'llanma. Toshkent, 1986.
- 2.Rasulev O.T. Basketbol. Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. Toshkent 1998.
- 3.Rasulev O.T., Sokolova N.D., Ismatullayev X.A. Basketbol. Ixtisos kursi bo'yicha dastur. Toshkent, 1993.
- 4.Sokolova N.D., G'aniyeva F.V., Ismatullayev X.A. Basketbol. Ma'ruzalar to'plami. Toshkent, 2001.
- 5.F.Linderberg. Basketbol: igra i obucheniye. Moskva, 1971.

HARAKATLI O'YINLAR O'ZBEK XALQ MILLIY O'YINLARI

<i>Seminar rejasi</i>	1Harakatli o'yinlarni tiklash. 2. Harakatli o'yinlarni rivojlantirish. 3. Harakatli o'yinlarni jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishdagi o'rni. 4. Harakatli o'yinlar jismoniy sifatlarini shakllantiruvchi omillar. 5. Harakatli o'yinlarni bolalar organizmiga umumiy ta'siri. 6. Harakatli o'yinlarni variantlarini ishlab chiqish va me'yorlash.
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:O'quv fani bo'yicha umumiy tushuncha berish. Tinglovchilarni Milliy va harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish, darsni asosiy qismiga mos tanlash va tahlil qilish usullari, ularga qo'yiladigan pedagogik talablar, o'yinlarni bolalar organizmiga umumiy ta'siri, o'yin variantlarini ishlab chiqish va me'yorlash to'g'risida ma'lumotlarga va bilimga ega qilish.</i>	
<i>Pedagogik vazifalar:</i> 1.Harakatli o'yinlarni tiklash metodikasini o'rgatish. 2. Harakatli o'yinlarni rivojlantirish metodikasini o'rgatish. 3. Harakatli o'yinlarni jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishdagi o'rni metodikasini o'rgatish. 4. Harakatli o'yinlar jismoniy sifatlarini shakllantiruvchi omillar metodikasini	<i>O'quv faoliyati natijalari:</i> 1.Harakatli o'yinlarni tiklash metodikasini yoritib berish. 2. Harakatli o'yinlarni rivojlantirish metodikasini yoritib berish. 3. Harakatli o'yinlarni jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishdagi o'rni metodikasini yoritib berish. 4. Harakatli o'yinlar jismoniy sifatlarini shakllantiruvchi omillar metodikasini yoritib berish.

o'rgatish. 5. Harakatli o'yinlarni bolalar organizmiga umumiy ta'sirimetodikasini o'rgatish. 6. Harakatli o'yinlarni variantlarini ishlab chiqish va me'yorlashmetodikasini o'rgatish.	5. Harakatli o'yinlarni bolalar organizmiga umumiy ta'sirimetodikasini yoritib berish. • 6. Harakatli o'yinlarni variantlarini ishlab chiqish va me'yorlashmetodikasini yoritib berish.
<i>Ta'lim berish usullari</i>	Ko'rgazmali, ma'ruza, suhbat, Tarmoqlar.
<i>Ta'lim berish shakllari</i>	Ommaviy, jamoaviy
<i>Ta'lim berish vositalari</i>	O'quv qo'llanma, proyektor, "Milliy va harakatli o'yinlar"ni aks ettiruvchi rasmlar va qoidalar.
<i>Ta'lim berish sharoiti</i>	O'TV bilan ishlashga moslashtirilgan auditoriya, Mavzu bo'yicha tayyorlangan o'quv materiallari.(Elektron versiyasi, slayd va boshq.)
<i>Monitoring va baholash</i>	Og'zaki nazorat: savol-javob, mustaqil ish bajarish.

1.2Seminar mashg'ulotining texnologik xaritasi

<i>Ish bosqich-lari va vaqti</i>	<i>Faoliyat mazmuni</i>	
	<i>Ta'lim beruvchi</i>	<i>Ta'lim oluvchilar</i>

Tayyorgarlik bosqichi.	1. Mavzu bo'yicha o'quv mazmunini tayyorlash. 2. Seminar mavzusi uchun taqdimot slaydalarini tayyorlash. 3. Tinglovchilar o'quv faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqish va tinglovchilarga e'lon qilish. 4.O'quv kursini o'rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxatini ishlab chiqish.	Tinglovchilarni ushbu jarayonlar bilan avvaldan tanishadilar.. Xohish bildirgan tinglovchilar ushbu jarayonda ishtirok etadilar.
1. Mavzuga kirish (15 daqiqa)	1.1. O'quv fani nomini aytilib ekranga fanning tuzilmaviy mantiqiy chizmasini chiqaradi mavzular ro'yxatini beradi va ularga qisqacha ta'riflab izohlar beradi.<i>1-ilova</i>). 1.2. Birinchi mashg'ulot mavzusi, uning maqsadi va o'quv faoliyati natijalari bilan tanishtiradi. 1.3. Tinglovchilar o'quv faoliyatini baholash mezonlari bilan tanishtiradi (<i>2-ilova</i>). 1.4. Tinglovchilar bilimlarini faollashtirish maqsadida savollar beradi (<i>3-ilova</i>).	Tinglaydilar. Tinglaydilar Tinglovchilar berilgan savollarga javob beradilar. Savollar bilan murojat qiladilar.
2-bosqich Asosiy bosqich (55 daqiqa)	2. Rower Point dasturi yordamida slaydlarni namoyish qilish va izohlash bilan mavzu bo'yicha asosiy nazariy jihatlarini tushuntirib beradi 2.1.Harakatli o'yinlarni tiklash metodikasini yoritib berish. 2.2Harakatli o'yinlarni rivojlantirish metodikasini yoritib berish. 2.3. Harakatli o'yinlarni jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishdagi o'rni metodikasini yoritib berish. 2.4. Harakatli o'yinlar jismoniy sifatlarini shakllantiruvchi omillar metodikasini yoritib berish. 2.5. Harakatli o'yinlarni bolalar organizmiga umumiy ta'sirimetodikasini yoritib berish. 2.6. Harakatli o'yinlarni variantlarini ishlab chiqish va me'yorlashmetodikasini yoritib berish.	Tinglaydilar, yozadilar. Tinglovchilar berilgan savollarga javob beradilar. Tinglaydilar, yozadilar.
3. Yakuniy bosqich (10	3.1.Mavzu bo'yicha tinglovchilarda yuzaga kelgan savollarga javob beradi, yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2. Harakatli o'yinlar bo'yicha qo'llanmadan Harakatli o'yinlarni kelib chiqish tarixi, o'yinni tashkil qilish va o'tkazish	Savollar beradilar. Vazifani yozib oladilar.

daqiq)	metodikasi, o'yinlarni tahlil qilish to'g'risidagi ma'lumotlarni bilish. Qo'shimcha adabiyotlardan foydalanish. "Blis o'yin" texnologiyasi, Takrorlash uchun savol va topshiriqlar.	
--------	---	--

1-o'quv to'shriq«Echim daraxti»

SUZISH O'QUV FANI SIFATIDA

Suzish - bu jismoniy harakat bo'lib, suv yuzasida (yoki ostida) ko'rsatilgan yo'nalishlar bo'yicha insonning xech qanaqangi tashqi kuch ta'sirisiz harakatlanishdir.

Suzish o'quv fani sifatida odam tanasi bilan suv o'rtasida bo'ladigan uzviy bog'lanishlar haqidaga qonuniyatlarni o'z bilim doirasi ichiga qamrab olgan xolda o'rganadi. Suvda odam xech qanday kuchlar ta'sirisiz va, vositalarsiz . yaxshi harakatlanishlari uchun bunday ko'nikmalar qonuniyatini o'qitish zarur xisoblanadi. Suzish ko'nikmalariga o'rgatish maktabgacha va boshlang'ich maktab yoshidan boshlanadi. Suzishda harakatlar asosan suvda bajarilganligi bilan boshqa jismoniy mashq turlaridan farq kiladi.

Inson tanasining suvda xech qanaqangi tayanchsiz muallaq turishi suzishning aloxida jixatlaridan biri hisoblanadi. Bunday jixatlar yerning harakatlanishi **Suzishga urgatish texnikasi**

Bu kuyidagi mashklarga bo'linadi:

a) oyoq va nafas olish harakatlariga o'rgatish, oyoq harakatlarini nafas olishni moslashtirish.

b) qo'l harakatlariga va nafas olishni moslashtirish.

v) mashklarga to'lig'icha o'rgatish uchun mashg'ulotlar. . Maxsus mashklar - snortcha suzish, suzish usulini takomillashtirishda xatolarni to'shrlash yo'lida va suzish texnikasni biroz yaxshiroq variantlarini o'zlashtirish uchun qo'llaniladi.

- Suzishga o'rgatish shakli va usullari - suzishga o'rgatishning 3 ta shakli mavjud: 1. guruhlab; 2 yakka holda va guruxdarni jamlagan holda.

- I - shaklida shug'ullanuvchilar guruh bilan bir xilda

o'rgatiladi.

- II - shaklda suzishni bilmaydiganlar bilan ko'proq

shugullaniladi.

- III - shaklga yondoshuv maktabda, o'quv maskani va suzish to'garaklarida mashg'ulotlar olib borishning asosiy shakli hisoblanadi

7-ilova

O'rgatishning asosiy vositalari

O'rgatishni asosiy vositalari deyilganda -umumiy rivojlantiruvchi, tayyorlov va maxsus mashklar tushiniladi.

1) U.R.M.: kuch, tezlik, chaqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik kabi asosiy jismoniy –sifatlarni takomillashtirishga imkon yaratadi. U.R.M. umurtqa pog'onasini to'g'ri o'sishi, ko'krak qafasini kengayishi, qo'l-oyoq muskullari va tananing boshqa alohida muskullarni to'g'ri rivojlantirishda davolovchijismoniy tarbiyaning ham asosiy vositalaridan hisoblanadi. Bundan tashqari U.R.M. ish bajarish imkoniyatlarini oshirishda harakatchanlik ko'nikmalarini takomlagashtirish bilan birga kishida uddaburonlik doirasini kengaytiradi. Tarbiyaviy ahamiyatiga ko'ra U.R.M. gimnastik mashq elementlaridan" yurish, yugurish, sakrashlar kabi mashkdar shaklida bajariladi.

2) Tayyorlov mashqpari jismoniy sifatlar,ini texnikaviy rivojlantirishga imkon beradi. Bundan tashqari suzish ko'nikmalariga o'rgatish va bazi bir suzish elementlarini rivojlantirish uchun zarur omil hisoblanadi. Tayyorlov mashqlari 3 ta guruhga bo'linadi:

a) suvga mostlashuv uchun T.M.

b) yengillashtirilgan usullar bilan suzishga o'rgatish uchun T.M.

v) sportcha suzishga o'rgatish uchun tayyorlov mashklari.

a) Suvga moslashuv uchun T.M. o'rganuvchiga suv oldida yuzaga keladigan vahimalarni yengishda, tanavi suvda gorizontol holatga keltirishga o'rgatish(a va oddiy harakatlarni o'zlashtirishga yordam beradi.

b) Yengillashtirilgan usul bilan suzishga o'rgatish uchun T.M o'rganuvchiga sportcha suzish usuli harakatlari texnikasini o'rgatish uchun tag zamin hisoblanadi. Ular o'z tarkibiga texnika elementlarini o'rgatish va to'liq koordinatsiyada suzishda (qo'l, oyoq va nafas olish harakatlari) uchun xuddi oddiy sidralish harakatlarini oladi. Suzishning sportcha usulini o'rgatishga tayyorgarlik o'z tarkibiga quruklikda harakat mashkdarini imitatsiya qilishni va suvda bajariladigan mashkdarni kiritadi.

Quruklikdagi bajariladigan maxsus gimnastik mashkdar kuch va egiluvchagoshkki rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi.

8-ilova

O'QITISH USLUBLARI

O'qitish uslubi - bu o'qituvchi shugullanuvchilarga zarur ko'nikma va malakalarni o'rgatishdaga afzalroq vositadir.

O'qitish uslubining 3 ta asosiy turi ma'lum: so'z uslubi, ko'rgazmalilik va amalda qo'llash uslubi.

So'z uslubi - bu tushintirish, ko'rsatish, suhbat, tanbeh, komanda berishlar va mashklar davomiyiligini sanashlar demakdir.

- Ko'rgazmalilik metodi - bo' mashqni aynan bajarib ko'rsatish, o'quv qo'llanma va ko'rgazmali kurollardan foydalanish, o'quv filmlaridan foydalanib dars o'tish demakdir. Amalda bajarish metodi - bu

mashklarni amalda bajarish, o'yinlar va musobaqalashuvlar demakdir. Mashqlar bajarish uslubi ko'p qirrali takrorlashlar natijasida ba'zi elementlarni o'zlashtirish va to'liq o'rgatishga qaratilgan.

- O'yin uslubi - darsning qiziqarli bo'lishi shug'ullanuvchi mashq bajarayotganida uyushqokligini oshirish va charchashni oldini olishga yordamlashadi,

- Musobaqa uslubi - bu "kim uzoqroq sirg'anadi", "kim tez suzadi" va "kim uzoqroqqa suzadi" degan bellashuvlar orqali mashklar elementlarini o'zlashtiradilar.

Suzishga o'rgatish jarayonida qo'llaniladigan barcha mashqpar bir tizim bo'limlarida mujassamlashadi. Ya'ni bundan avval o'rganilayotgan suzish usuli ko'rsatib beriladi va tahlil qilinadi (to'liq tushuncha bershtadi), uni tashkil etadigan elementlarga ajratiladi (oyoq - qo'l harakatlariga nafas olishni moslashtirish) asta -sekinlik bilan shug'ullanuvchi suzishning to'lig'icha o'rganish uslubini o'zlashtirib boradi. Suzishga o'rgatishning umumiy tizimi quyidagi bosqichlardan tashkil topgan: o'rganiladigan suzish uslubi va uning elementlarini namoyish qilish (tana xolati, nafas olishharakatlari va qo'l - oyoq harakat shakli bilan nafas olishning bog'likligi).

Yuqoridagi metodlar texnikasi va uning elementlari nazriy (tushintirish) jixatidan kuyidagilarga asoslangan.

- Usullarni bajarib ko'rish (o'rganilayotgan usulda suzishni bajarish).
- Quruklikda harakatlar shakli bilan amaliy tanishuv. Suvda harakatlanishning alohida mazmuni va usullar elementlarini o'zlashtirish. To'lig'icha suzish usulini bajarish. Suzish usullari texnikasi va uning-elementlarini.

Dars - suzish bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etishning asosiy shakli. U aniq yo'nalishda bir tizimga ega va u 3 qismdan iborat: 1) tayyorlov, 2) asosiy va 3) yakuniy qismlar.

Darsning tayyorlov kdsmi (20 min)

Shugullanuvchilarni jamlashda dars vazifasi va mazmunini tushuntirishda, dars mavzusi bo'yicha qisqacha nazariy suhbat yangi materialni ko'rsatish va tushintirish, quruklikda umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish va suvda tayyorlov mashklarini bajarishlar darsning tayyorlov qismidan o'rin oladi.

9-ilova

TAQVIM-REJA

Bunda: dars qismi, dars vazifasi va dars mazmuni ko'rsatilishi bilan birga dars yuklamasi va tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar ko'rsatiladi.

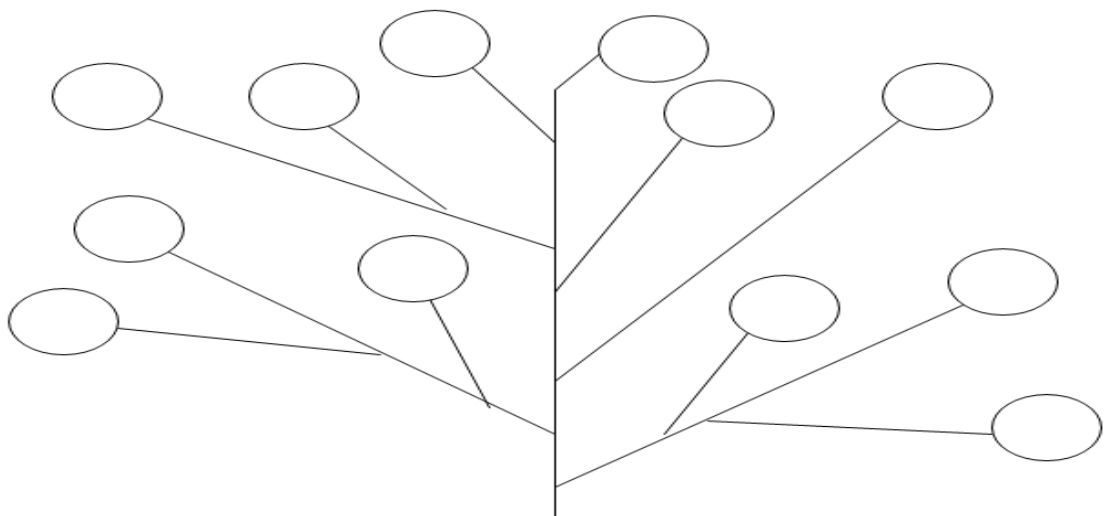
Rejaning birinchi va ikkinchi jadvalida konspekt davomiyligi, dars qismlari uning davomiyligi va har bir qismning vazufalari ko'rsatshtadi. Uchinchi jadvalda darsning har bir qismi uchun barcha mashklar

tushunarli yoziladi, etafeta, harakatli o'yinlar qo'shilgan holda. To'rtinchi jadvalda mashkdar yuklamasi (mashklar takrorlanish soni, suzish masofasi soni) ko'rsatiladi. Birinchi jadvalda darsga tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar yoziladi, bundan maqsad dars jarayonida mashkdar bajarish vaqtida xata - kamchshgaklarni bartaraf etishdir.

Suzishga o'rgatishda dars o'tishning quyidagi uslublari qo'llaniladi:

1. Frontal uslub - bu vaqtda barcha o'quvchilarning jismoniy mashkdarni bajarishni ta'minlaydi.
2. Guruxlashtirilgan uslub - bunda o'tiladigan material va tayyorgarliklariga qarab o'quvchilar bir necha guruxlarga ajratilib o'rgatiladi.
3. Yakka tartibli uslub - yaxshi suzadigan yoki suzishni boshlaydigan o'quvchi bilan ishlashda qo'llaniladi.
4. Uyushtirilgan uslub - shug'ullanuvchilar aloxida guruxlarga tarqatilgan holda, o'qituvchi komanda berishi bilan har bir guruxdan bittadan suzuvchi qarama-qarshi tomonidan suzishni boshlaydi va qolganlari ketma-ketlikni to'xtatishmaydilar. Bu uslub suzish ko'nikmalarini mustahkamlashda qo'llaniladi.

Muhim muammoning echimini topish uchun "Echim daraxti" texnologiyasi orqali muammo hal qilinadi.



"Maqsad"bu nima?

2. Harakatli o'yinlarfanining vazifalari.

Harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi fanini o'tkazish bo'lajak mutaxassislarga Harakatli o'yinlarni tashkil qilish, tahlil qilish, Harakatli o'yinlarni bolalarning yoshiga mos holda tanlashni amaliy tanishtirish, Harakatli o'yinlarda hakamlilik qilish malakalarini shakllantirish, sport bayramlari va turli

sanalarga bag'ishlangan musobaqalar o'tkazish usullarini va stsenariylarini tuzishga o'rgatish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va oshirish yo'llarini o'rgatishdan iborat.

2-ilova

Hayotiy zarur harakat malakalarini shakllantiruvchi o'yinlar: osilish va osilib chiqish: "Maymunchalar", "Oq ayiqlar"; yurish, yugurish: "Quvlashmachoq", "Mokki"; o'tirish, turish: "Baqa", "Tovuq va tulkilar"; to'xtash sakrash: "Qarmoqcha".

Jismoniy sifatlari rivojlantiruvchi o'yinlar: kuch: "Tortishmachoq"; tezkorlik: "Kun va tun"; epchillik: "To'p uchun kurash", "Lapta", "Qirq tosh"; chidamkorlik: "Quvib et"; egiluvchanlik: "Ko'prik va mushuk".

Aqliy-ruhiy qobiliyatlarni rivojlantiruvchi o'yinlar: diqqat: "Ta'qiqlangan harakat"; xotira "Daqiqa"; hissiyot: "To'xta"; tafakkut: "Shaxmat"; ayyorlik: "Vandan-zo'ri"; jasurlik: "Cho'nqa shuvoq".

Uy-ro'zg'or ishlariga xos harakat malakalarini shakllantiruvchi o'yinlar: "Supur-supur", "Qovun uzatish".

Kasbiy ko'nikma va malakalarni shakllantiruvchi o'yinlar: "Burgut va burgutchalar", "Otishma".

Nutq va talaffuzni shakllantiruvchi o'yinlar: "Kim oladi", "Oq terakmi, ko'k terak", "Pahmoq kuchuk".

Hisob-kitob va tadbirkorlik qobiliyatlarini shakllantiruvchi o'yinlar: "Besh tosh", "Lyanka", "Qirq tosh".

Yilning turli fasllarida qo'llaniladigan o'yinlar: "Barrak", "Yomg'ir yog'aloq", "Chillak", "Topishmachoq top", "Lyanka", "Tez ayt", "Yong'oq".

Kunduz va tunda o'tkaziladigan o'yinlar: "Oq suyak", "Cho'loq qarg'a".

Suvda o'tkaziladigan o'yinlar: "Suvda quvlashmachoq", "Tez suzish", "Suv ostida suzish".

Turli yoshli bolalar va kattalar o'rtasida o'tkaziladigan o'yinlar: "Quvlashmachoq", "Bekinmachoq", "Bayroqcha uchun kurash", "Kun va tun", "Oq terakmi, ko'k terak", "Yong'oq o'yini".

O'g'il bolalar va qiz bolalar o'rtasida o'tkaziladigan o'yinlar: "Eshak mindi", "Besh tosh", "Sopalak", "Xo'rozlar jangi", "Arqon sakrash", "Mindi", "Xola-xola", "Ovqat pishirish", "Ovga chiqish", "Urush-urush", "Soqqa", "Quloq cho'zma", "Durra", "Chori-chambar".

Darsning tayyorgarlik qismida qo'llaniladigan o'yinlar: "Kosmonavtlar", "Tez o'z o'rniga", "Kun va tun".

Darsning asosiy qismida qo'llaniladigan o'yinlar: "Jami", "Otib qochar", "Qirq tosh".

Darsning yakuniy qismida qo'llaniladigan o'yinlar: "Kim keldi", "Kimni ovozi", "Durra soldi", "Daqiqa", "Momojon yordam bering".

Sport turiga xos harakat malakalarini shakllantirishda qo'llaniladigan o'yinlar: "Qal'a himoyasi", "To'pni qaytar", "Uzatdingmi o'tir", "Quvib yet", "Kun va tun", "O'ylab top", "G'ovvoslar".

Sog'lomlashtirish maskanlarida o'tkaziladigan o'yinlar: "Semir pufagim", "Besh tosh", "Keglini urib yiqit", "Insiz quyon".

Qo'shiqlar bilan ijro etiladigan o'yinlar: "Lapkar", "Tez aytish", "Guldurgup", "Oq terakmi, ko'k terak".

To'ylarda qo'llaniladigan o'yinlar: "Quloq cho'zma", "Oq suyak", "Xo'roz, it, qo'chqor urushtirish".

Harbiy ko'nikma va malakalarni shakllantiruvchi o'yinlar: "Qorako'z bo'y-bo'y", "TIM", "Urush-urush", "Asir olish".

Xalq sayillari va marosimlarda o'tkaziladigan o'yinlar: "Olamon poyga", "Uloq", "Qiz quvlash", "Cho'nqa shuvoq".

O'zbek xalq o'yinlarida kasalliklarni davolash uchun va o'rgatish jarayonida keng ko'lamda foydalanish mumkin. Kasallikni oldini olish uchun qo'llaniladigan o'yinlarni o'yinlar bilan kasaldan chiqqan odamda qo'llaniladigan o'yinlarni farqini bilish juda zarur. Chunki ularni jismoniy yuklanishi

(nagruzkasi) bir-biridan ajralib turishi darkor. O'rgatish jarayonida esa ko'nikma va malakalarni shakllantirishga muvofiq o'yinlar tanlab beriladi.

Yuqoridagilarni nazarda tutib o'zbek xalq o'yinlarini quyidagi toifalarga ajratish mumkin:

9. Harakat sifatlarini rivojlantiruvchi o'yinlar;
10. Darsni ayrim qismlarida qo'llaniladigan o'yinlar;
11. Turli yoshdagi bolalar faoliyatida qo'llaniladigan o'yinlar;
12. Bolalar jinsiga qarab qo'llaniladigan o'yinlar;
13. Ruhiiy hissiyotlarni rivojlantiruvchi o'yinlar;
14. Yorug' va qorong'u sharoitlarda qo'llaniladigan o'yinlar;
15. Hayotiy zarur malakalarni egallashda yordam beruvchi va takomillashtiruvchi o'yinlar;
16. Sport faoliyatida qo'llaniladigan o'yinlar.

Shu tavsiflarni ochib berish masalalarini keyingi sahifalarda ko'ramiz.

3- maruza O'ZBEKISTON RESPUBLIKASIDA MAKTABGACHA TA'LIM JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI RIVOJLANTIRISHDA QABUL QILINGAN DIREKTIV HUIJJATLAR.

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ КАДРЛАР ТАЙЁРЛАШ МИЛЛИЙ ДАСТУРИ

Ўзбекистон Республикаси 29.08.97 й. Қонуни билан тасдиқланган

Хужжатнинг рус тилидаги
матнига қаранг

Мазкур Дастурга қуйидагиларга мувофиқ ўзгартиришлар киритилган
ЎзР 09.04.2007 й. ЎРҚ-87-сон Қонуни,
ЎзР 07.10.2013 й. ЎРҚ-355-сон Қонуни

Умумий қоидалар

1. Муаммолар ва кадрлар тайёрлаш тизимини тубдан ислох қилиш омиллари
2. Миллий дастурнинг мақсади, вазифалари ва уни рўёбга чиқариш босқислари
3. Кадрлар тайёрлашнинг миллий модели
4. Кадрлар тайёрлаш тизимини ривожлантиришнинг асосий йўналишлари
5. Дастурни рўёбга чиқаришга доир ташкилий чора-тадбирлар

УМУМИЙ ҚОИДАЛАР

Ўзбекистон Республикаси инсон ҳуқуқлари ва эркинликларига риоя этилишини, жамиятнинг маънавий янгиланишини, ижтимоий йўналтирилган бозор иқтисодиётини шакллантиришни, жаҳон ҳамжамиятига қўшилишнинг таъминлайдиган демократик ҳуқуқий давлат ва очиқ фуқаролик жамияти қурмоқда.

Инсон, унинг ҳар томонлама уйғун камол топиши ва фаровонлиги, шахс манфаатларини рўёбга чиқаришнинг шaroитларини ва таъсирчан механизмларини яратиш, эскирган тафаккур ва ижтимоий ҳуққ-атворнинг андозаларини ўзгартириш республикада амалга оширилаётган ислохотларнинг асосий мақсади ва ҳаракатлантирувчи кучидир. Халқнинг бой интеллектуал мероси ва умумбашарий қадриятлар асосида, замонавий маданият, иқтисодиёт, фан, техника ва технологияларнинг ютуқлари асосида кадрлар тайёрлашнинг мукамал тизимини шакллантириш Ўзбекистон тараққиётининг муҳим шартидир.

Кадрлар тайёрлаш миллий дастури "Таълим тўғрисида"ги Ўзбекистон Республикаси Қонунининг қоидаларига мувофиқ ҳолда тайёрланган бўлиб, миллий тажрибанинг таҳлили ва таълим тизимидаги жаҳон миқёсидаги ютуқлар асосида тайёрланган ҳамда юксак умумий ва касб-хунар маданиятига, ижодий ва ижтимоий фаолликка, ижтимоий-сиёсий ҳаётда мустақил равишда мўлжални тўғри ола билиш маҳоратига эга бўлган, истиқбол вазифаларини илгари суриш ва ҳал этишга қодир кадрларнинг янги авлодини шакллантиришга йўналтирилгандир.

Дастур кадрлар тайёрлаш миллий моделини рўёбга чиқаришни, ҳар томонлама камол топган, жамиятда турмушга мослашган, таълим ва касб-хунар дастурларини онгли равишда танлаш ва кейинчалик пухта ўзлаштириш учун ижтимоий-сиёсий, ҳуқуқий, психологик-педагогик ва бошқа тарздаги шароитларни яратишни, жамият, давлат ва оила олдида ўз жавобгарлигини ҳис этадиган фуқароларни тарбиялашни назарда тутади.

1. МУАММОЛАР ВА КАДРЛАР ТАЙЁРЛАШ ТИЗИМИНИ ТУБДАН ИСЛОХ ҚИЛИШ ОМИЛЛАРИ

- 1.1. Ривожланишнинг эришилган даражаси
- 1.2. Камчиликлар ва муаммолар
- 1.3. Ислох қилиш омиллари

4-MA`RUZA JISMONIY TARBIYANING SAMARADOR SHAKLLARI, USLUBLARI,

MA`RUZA MASHG`ULOTLARINING TA`LIM TEXNOLOGIYASI	
4 (1)-mavzu	Jismoniy tarbiya vositalari
4.1. Ta`lim berish texnologiyasining modeli	
<i>Mashg`ulot vaqti-2 soat</i>	Magistrlar soni:
<i>Mashg`ulot shakli</i>	Kirish-axborotli ma`ruza

VOSITALARI, MASHG`ULOTNI TUZILISHI VA PEDAGOGIK NAZORAT.

<i>Ma`ruza rejasi</i>	1. Jismoniy tarbiya vositalarga umumiy xarakteristika. 2. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodologiyasining ilmiy tadqiqot metodlari. 3. Jismoniy mashqlar tavsifi, tabiat sog'lomlashtirish kuchlari, gigienik omillarga tavsif.
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Jismoniy tarbiya vositalarga umumiy xarakteristikasi, Jismoniy madaniyat va jismoniy tarbiya - tadqiqot metodlari, jismoniy mashqlar tavsifi, tabiat sog'lomlashtirish kuchlari, gigienik omillarni tavsifi haqida ma'lumotlarga ega qilish.	
<i>Pedagogik vazifalar:</i> - Jismoniy tarbiya vositalarga umumiy xarakteristika beradi. - Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodologiyasining ilmiy tadqiqot metodlari haqida ma'lumotlar beradi. - Jismoniy mashqlar tavsifi, tabiat sog'lomlashtirish kuchlari, gigienik omillarga tavsif beradi.	<i>O'quv faoliyati natijalari:</i> - Jismoniy tarbiya vositalarga umumiy xarakteristikasi haqida bilishlari kerak. - Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodologiyasining ilmiy tadqiqot metodlari haqida ma'lumotlarga ega bo'ladi. - Jismoniy mashqlar tavsifi, tabiat sog'lomlashtirish kuchlari, gigienik omillarga tavsifini bilish lozim.
<i>Ta`lim berish usullari</i>	Ko'rgazmali, ma`ruza, suhbat
<i>Ta`lim berish metodlari</i>	"Bumerang", klaster, echim daraxti metodi
<i>Ta`lim berish vositalari</i>	O'quv qo'llanma, proektor, maket, jadval va bannerlar.
<i>Ta`lim berish sharoiti</i>	O'TV bilan ishlashga moslashtirilgan auditoriya (jixozlangan).
<i>Monitoring va baholash</i>	Og'zaki nazorat: savol-javob, Mustaqil ta'lim bajarish, texnologik treningda chiqish qilish.

4.2. «Jismoniy tarbiya vositalari» ma`ruza mashg'ulotining texnologik xaritasi

<i>Ish bosqichlari va vaqti</i>	<i>Faoliyat mazmuni</i>	
	<i>Ta`lim beruvchi</i>	<i>Ta`lim oluvchilar</i>
Tayyorgarlik bosqichi.	1. Mavzu bo'yicha o'quv mazmunini tayyorlash. 2. Kirish ma`ruzasi uchun taqdimot slaydalarini tayyorlash.</p> <p>3. Magistrlar o'quv faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqish va magistr'larga e`lon qilish.	
1. Mavzuga kirish (15 daqiqa)	1.1. Ma`ruzaning mavzusi, rejasini e`lon qiladi, o'quv mashg'ulotining maqsadi, pedagogik vazifalar va o'quv faoliyati natijalarini tushuntiradi. (1-ilova).	Tinglaydilar, yozib oladilar Tinglaydilar, yozib

		oladilar.
2- bosqich Asosiy bosqich (55 daqiqa)	Power Point dasturi yordamida slaydlarni namoyish qilish va izohlash bilan mavzu bo'yicha asosiy nazariy jihatlarini tushuntirib beradi. 2.1. Mavzu rejasining birinchi punkti rejasi bo'yicha ma`ruza qiladi (2-ilova)</p> <p>Ma`ruza bo'yicha «Bumerang» usulidan foydalangan holda magistr'larga quyidagi savol bilan murojaat qiladi: "O'quv muassasalarida jismoniy tarbiya (sport) turlari?" (3-ilova) 2.2. Mavzu rejasining ikkinchi punkti bo'yicha ma`ruza qiladi (4-ilova).</p> <p>Ma`ruza bo'yicha «Klaster» usulidan foydalangan xolda magistr'larga quyidagi savol bilan murojaat qiladi: Jismoniy tarbiya jarayonida ilmiy tadqiqot metodlari haqida? (5-ilova) 2.3. Mavzu rejasining 3 punkti bo'yicha ma`ruza qiladi (6-ilova).</p> <p>Ma`ruza bo'yicha "Echim daraxti" usulidan foydalangan xolda magistr'larga quyidagi savol bilan murojaat qiladi: Jismoniy mashqlarni organizmga ta`siri? (7-ilova) Magistr'lar bilimlarini faollashtirish va mustahkamlash maqsadida savollar beradi (8-ilova)	Tinglaydilar, yozadilar. O'tilgan axborotni analiz-sintez qilib, tizimlashtiradilar. Savollar bilan murojaat etadilar, aniq tasavvurlar tizimiga ega bo'lishadi. Tinglaydilar, yozadilar. Magistr'lar berilgan savollarga javob beradilar.
3. YAKUNIY bosqich (10 daqiqa)	3.1. Mavzu bo'yicha magistr'larda yuzaga kelgan savollarga javob beradi, yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2. Mustaqil ta'limlash uchun "Jismoniy tarbiya vositalariga umumiy xarakteristika" mavzusini taqdim etib, «Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» nomli o'quv qo'lanmani mavzu o'quv materiallari mazmunini o'rganib kelishlarini tavsiya etadi.	Savollar beradilar. Vazifani yozib oladilar.

1-ilova

Mavzu: Jismoniy tarbiya vositalari

Reja

1. Jismoniy tarbiya vositalarga umumiy xarakteristika.
2. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodologiyasining ilmiy tadqiqot metodlari.
3. Jismoniy mashqlar tavsifi, tabiat sog'lomlashtirish kuchlari, gigienik omillarga tavsif.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Jismoniy tarbiya vositalarga umumiy xarakteristikasi, Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodologiyasining ilmiy tadqiqot metodlari, jismoniy mashqlar tavsifi, tabiat sog'lomlashtirish kuchlari, gigienik omillarni tavsifi haqida ma'lumotlarga ega qilish.

O'quv faoliyati natijalari:

- Jismoniy tarbiya vositalarga umumiy xarakteristikasi haqida bilishlari kerak.
- Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodologiyasining ilmiy tadqiqot metodlari haqida ma'lumotlarga ega bo'ladi.
- Jismoniy mashqlar tavsifi, tabiat sog'lomlashtirish kuchlari, gigienik omillarga tavsifini bilish lozim.

2-ilova

1. Jismoniy tarbiya vositalarga umumiy xarakteristika.

XX asrning texnika taraqqiyot davrida jismoniy tarbiya va sportga katta o'rin ajratilmoqda. Ayniqsa, oxirgi yillarda (17 yanvar 1996 y.). «Futbol» turini rivojlantirishga qaratilgan O'zbekiston Prezidentining farmoni hammani quvontiradi. Inson salomatligi jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishidan ajralmagan hol bo'lib qoldi. Chunki, texnik taraqqiyot davrida insoniyat jismoniy mehnatdan ozod bo'lib, eng xavfli kasallikka «Gipodinamiya»ga uchramoqda, ya'ni harakatsizlik, Bu esa XX asrning juda xavfli qon-tomir tizimining kasalligiga olib keladi. SHuning uchun, ayniqsa, oxirgi yillarda sevimla mustaqil jumhuriyatimizda davlatimiz rahbarlari tomonidan «Jismoniy tarbiya va sport» bo'yicha chiqarilgan qonun va «Sog'lom avlod uchun» farmon bolalarning ma'naviy va jismoniy rivojlanishi, ularning sog'lom, mehnatsevar, baxtli bo'lishlari to'g'risidagi g'amkorlikni ko'rsatadi. SHunday bular ekan, aholining, ayniqsa bolalarni jismoniy, har tomonlama garmonik rivojlanishi uchun qanday jismoniy tarbiya vositalardan foydalanishimizga mumkin.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya qadimdan mavjud bo'lib inson xayoti bilan rivojlanib kelgan. Inson jismoniy tarbiya uchun vositalarni asta-sekin tanlab borib, xayotida jismoniy tarbiya vositalarini vujudga keltirgan gigienik omillar, tarbiyaning sog'lomlashtirish kuchlari, bu jismoniy mashqlar. Insonning jismoniy rivojlanishiga turli harakatlar ham ta'sir etadi /mehnat, rasm solish, kiyinish va boshqalar/, shartsiz refleks, massaj va boshqalar.

3- ilova

1-o'quv topshiriq «Bumerang»

Jismoniy tarbiya vositalari nechaga bo'linadi?		
1	2	3
Jismoniy mashqlar	Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari	Gigienik omillar

Izox: Bu metod texnologiyasi tanqidiy fikrlash, mantiqni shakllantirishga imkoniyat yaratadi, xotirani g'oyaalarni, fikrlarni, dalillarni yozma va og'zaki shakllarda bayon qilish ko'nikmalarini shakllantiradi.

4-ilova

2. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodologiyasining ilmiy tadqiqot metodlari.

Tekshirishga ayrim yondoshish va uslublarining tavsifi- Jismoniy madaniyat doirasidagi tekshirishlarida ko'llaniladigan keng uslublar majmuasini bilishning shartli ikki darajasiga - emperik va nazariy guruxlashtirish mumkin. Oldingi bo'limlarda uslublar bu guruxlari xakida ozrok gapirib o'tilgan edi, ammo ko'prok e'tibor mantikiy operatsiyaning tarkibi va izchilligiga karatilgan edi.

Bu bo'limda ba'zi bir xozirgi zamon umumilmiy yondoshuvlar tekshirishning emperik darajasi uchun ko'prok tegishli bo'lgan umuman materiallarni to'plash, ishlab tayyorlash, tekshirish uslublari tavsiflangan edi.

Ba'zi bir xozirgi zamon umummilliy yondoshuvlar.

Xozirgi zamon umumilmiy metodologiyasida murakkab uyushgan xodisalarni integrativ bilishga maxsus yo'naltirilgan tekshirish yondoshuvlariga e'tibor karatiladi. Bu erda «integrativ» termini ta'kidlanishi gap bilishda sintezli mo'ljallangan yondoshuv xakida borayotir. SHu bilan birga, bunday sintez bilish jarayonida, birinchi navbatda, o'rganilayotgan xodisalarning aloka va xususiyatlarini birlashtirib aks ettiradi va ularning bir taxlitdaligini ifodalaydi. Ana shunday yondoshuvlarga xozirgi zamon fanining turli soxalariga tez kirib boradigan tizimli yondoshuvi tegishlidir.

Tizimli yondoshuv. Uning xususiyatini bir vaktlari maxsus adabiyotlarda fanning ko'pgina tarmoklarida yoyilgan elementaristik yondoshuv ekanligini tavsiflab, birinchi galda uning printsipial karama-karshiligi ta'kidlanadi. Xar kanday murakkab ob'ektni tekshirish jarayoni pirovardida uni unsurlarga olib kelish kerak, butunni kislmlarga bo'lib, oddiy «Gishtlarga» ajratish talab etiladi. Ana shu usul bilan uni tushuntirish mumkin. Bunday o'rnatilgan karama-karshi tizimli yondoshuv printsip jixatdan o'z kislmlariga olib kelmaydigan yaxlit sifatida, aynan bir butun sifatida qarab chiqish zaruriyatidan kelib chikadi. SHunday kilib, tizimli yondoshuv metodologiyasida «yaxlit»kategoriyasiga birinchi darajali axamiyat beriladi. SHu bilan birga yaxlitlik fanda allakachon anik bo'lgan «yaxlitlik paradoks» pozitsiyasidan turib izoxlanadi, kiska xolatning moxiyatini ifodalaydi: «asosan, yaxlit nimani tavsiflaydi, undagi kislmlarning yo'kligi» shunday deb aytilish xam mumkin.

Tizimning eng muxim fundamental belgisi sifatida uning integral «yaxlitligi, birligi olinadi, shu ma'noda farosatsizlik bilan: «tizimli yondoshuv» yoki «tizimli taxlit» integratsiyani izlang – deb gapirishadi. Bundan tizimli yondoshuvda markaziy o'rinni integrativ tizimlarni barpo etadigan shakllarni aniklashni o'rnatish egallaydi, ya'ni uning xususiyatida alokalarining unsurlari yaxlit bo'lib birlashadilar va tizimli tavsifga ega bo'ladilar. Umuman tizimli tashkil kiluvchi bogliklik, tuzilishi va funksional alokalar,

boshkaruv alokalari va boshkalardir. Jismoniy tarbiya sohasida o'zini tashkil etuvchilik rolni umumiy ijtimoiy yo'nalishga pisanda kilingan fizkultura xarakatining tashkiliy asosi va dasturiy mezonini bo'lib xizmat qiladi.

Tizimli yondashuv bu xolatlarining barchasi tekshiruvchini, birligi navbatda, yaxlit ob'ektni tekshirish jarayonida e'tiborni aynan yaxlit bo'lgan ob'ekt belgilarini tavsiflashga doimo ishlab turishga maksadlantiradi. Bu yondashuvda uning qismlari bir-biridan ajralgan xolda va bilishning pirovard punktida emas, balki yagona tizim doirasida tomonlar yaxlit o'zaro mustaxkam boglangan xolda karab chikiladi, ular fakat mumkin kadar taxlil kilinadi, bu tuzilish asoslari va tizimning ishlashi uchun zarur-dir.

Modellashtirish. Jismoniy madaniyat nazariyasida ko'llaniladigan tekshirish yondashuvlari majmuasida bilishni modellashtirishning xozirgi zamon usuli ko'rinarli o'rinlardan birini egallaydi.

1.2. Ilmiy tekshirishning informatsion asosini tashkil etadigan materiallarni tekshirish va dastlabki ishlab tayyorlab olish uslublari.

Bu keng uslublar guruxi xilma-xil usullar va bibliografik izlanish usullarini, xujjatli axborotlarni to'plash, shuningdek, kuzatish, taftsh kilish, eksperiment, xakikiy ma'lumotlarni statistik ishlab tayyorlash va boshkalarni o'z ichiga oladi.

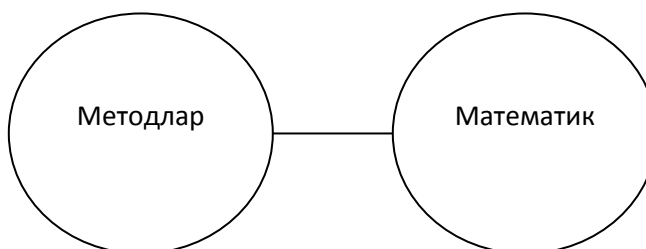
Bibliografik izlanish, xujjatli axborotlarni to'plash va tizimlashtirish. So'rokli uslublar. Kuzatish va tajribaviy uslublar. Matematik va statistika uslublari

5-ilova

2-o'quv topshiriq YAngi pedagogik texnologiya metodi bo'yicha tarqatma material

Fan bo'yicha «Klastera» metodi

Jismoniy tarbiya jarayonida ilmiy tadqiqot metodlari haqida?



Izox: Bu metod o'kuvchilarni fikrlash faoliyatini jadallashtirish hamda kengaytirish uchun xizmat qilishi mumkin. SHuningdek, o'tilgan mavzuni mustaxkamlash, yaxshi o'zlashtirish, umumlashtirish hamda magistrnlarni shu mavzu bo'yicha tasavvurlarini chizma shaklida ifodalashga undaydi.

6-ilova

3. Jismoniy mashqlar tavsifi, tabiat sog'lomlashtirish kuchlari, gigienik omillarga tavsif.

Jismoniy mashqlar tavsifi

Tasnif - bu jismoniy mashqlarni muayyan belgilariga ko'ra guruh va kichik guruhchalarga taqsimlanishidir. Turli jismoniy mashqlar ko'plab o'xshash belgilarga ega. Mashqlarni guruhlashga imkon beradigan asosiy belgini aniqlash muhim. Bu belgi pedagogik jihatdan ahamiyatli bo'lishi lozim. Turli belgilarga ko'ra tuzilgan tasniflar ko'plab amaldagi jismoniy mashqlar bilan tanishishga, ulardan zarurlarini qo'yilgan vazifalarga muvofiq tanlashga, darslik va qo'llanmalardan zarur mashqlar tavsifini tez topishga yordam beradi.

Ayniqsa, umumiy tasniflarning asosida jismoniy tarbiya vositalarining tarixiy shakllangan tizimi va metodlari yotadi: gimnastika, o'yinlar, sport, turizm. Bu guruhlarning har bir o'ziga xos ahamiyatga ega va ular yanada kichik tasnifiy guruhchalarga bo'linadi.

Gimnastika jismoniy tarbiya tizimida katta o'rin tutadi. U sog'lomlashtirish yoki umumrivojlantiruvchi (asosiy, gigienik, atletik) gimnastika, sport-akrobatikasi, kasbiy, sport gimnastikasi, badiiy gimnastika (va amaliy) professional-amaliy, harbiy-amaliy, sport-amaliy, ishlab chiqishdagi gimnastika, davolash gimnastikasi turlariga bo'linadi.

Gimnastikaning quyidagi o'ziga xos xususiyatlari mavjud gavdani turli qismlari, ayrim, bo'g'imlar va ular faoliyatining turli tomonlari va xolatiga talab ta'sir etish (mushaklarning bo'shashishiga, cho'zilish va boshqalar): jismoniy yuklanishni taqsimlash imkoniyati: sport anjomlari va sport inshootlaridan foydalanish: mashqlarni musiqa jo'rligida o'tkazish: mashqlarning rang-barangligi. Gimnastikaning bu xususiyatlari undan xilma-xil vazifalarni hal etish uchun barcha yoshdagi, salomatligi, jismoniy tayyorgarligi turlicha bo'lgan kishilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda foydalanish imkonini beradi.

Tabiatning sog'lomlashtirish kuchlari jismoniy tarbiya jarayonida ikki yo'nalishda olib boriladi

1. Jismoniy mashqlar mashg'ulotini tashkil etishi va muvofiqli sharoit sifatida o'tkazilishi (ochiq xavoda, quyosh nurining ta'sirida, tong sharoitida va h.k.), ya'ni muxitning tabiiy omillari jismoniy mashqlar ta'sirini kuchaytiradi.
2. Ikki yo'nalish organizmni chiniqtirishga nisbatan mustaqil vosita sifatida foydaniladi (quyosh, xavo vannasi, suv tadbirlari, artinish, chiniqtirish va h.k.).

Misol: Kasalxonalarda, kurortlarda va boshqa turli dam olish tashkilotlarida xavo va quyosh vannalari, suv va chiniqtirish tadbirlari keng o'rin egallaydi. Jismoniy mashqlar mashg'ulotida. Tabiatning sog'lomlashtirish kuchlarini to'g'ri ishlata bilish kishi organizmiga jismoniy mashqlarni ijobiy ta'sirini oshiradi.

Tabiatning sog'lomlashtirish kuchlari (quyosh, xavo, suv), bola organizmiga jismoniy mashqlarini ta'sir etish samaradorligini oshirish. Ochiq xavoda. Quyoshli kunlarda jismoniy mashqlar o'tkazish vaqtida bolalarda ijobiy xisssiyot vujudga keladi, ko'proq kislorod yutiladi, modda almashinuvi orqali, ayrim organlar va organizm tizimlarining quvvatini imkoniyatlarini oshiradi. Quyosh, xavo va suv organizmni chiniqtirish uchun, yuqori va past haroratga organizmning moslashuvini oshirish uchun foydalaniladi. Natijada issiqlikni boshqaruvchi apparat mashqlanadi va inson organizmi ob-havoning keskin o'zgarishiga o'z vaqtida javob berish qobiliyatiga ega bo'ladi. Bunda tabiatning tabiiy

omillaridan jismoniy mashqlar moslanishi chiniqish samarasini oshiradi.

Tabiatning tabiiy kuchlaridan mustaqil vositalar sifatida foydalaniladi. Suv terining iflosdan tozalash uchun, undagi qon-tomirlarini kengaytirish va toraytirish va hakoza uchun qo'llaniladi. qilishga yordam beradi.

Tabiatning tabiiy kuchlridan ularni moslashtirilgan xolda foydalanish muhimdir.

Gigienik omillar

Jismoniy tarbiya vazifalarini hal etishning zarur sharti hisoblanadi. Ular jismoniy mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmiga ta'siri samaradorligini oshiradi. Xonalar, fizkultura jihozlari o'yinchoqlar, o'quvchilar kiyimlari va poyabzallarining tozaligi kasalliklarini oldini oladi. Gigienik magistrnlarni bajarish bolalarda ijobiy emotsiya uyg'otadi va jismoniy mashqlarni o'zlashtirish uchun qulay sharoit yaratadi. Gigienik omillar shaxsiy va jamoat gigienasini o'z ichiga oladi.

Gigienik omillar mustaqil ahamiyatga ega: ular barcha organ va tizmlarning normal ishlashiga yordam beradi. Masalan: muntazam va sifatli ovqatlanish, ovqat xazm qilish organlarining faoliyatiga ijobiy ta'sir qiladi va boshqa organlarga zaruriy oziq moddalarning o'z vaqtida etib borishini ta'minlaydi, bolaning normal rivojlanish va o'sishga yo'l yordam beradi. To'g'ri yoritish ko'z kasalliklarini sodir bo'lishiga yo'l qo'ymaydi, o'quvchilarning xarakat qilishlari uchun qulay sharoit yaratadi.

Kundalik rejimga qat'iy rioya qilish uyushqoqlikka, intizomlilikka o'rgatadi.

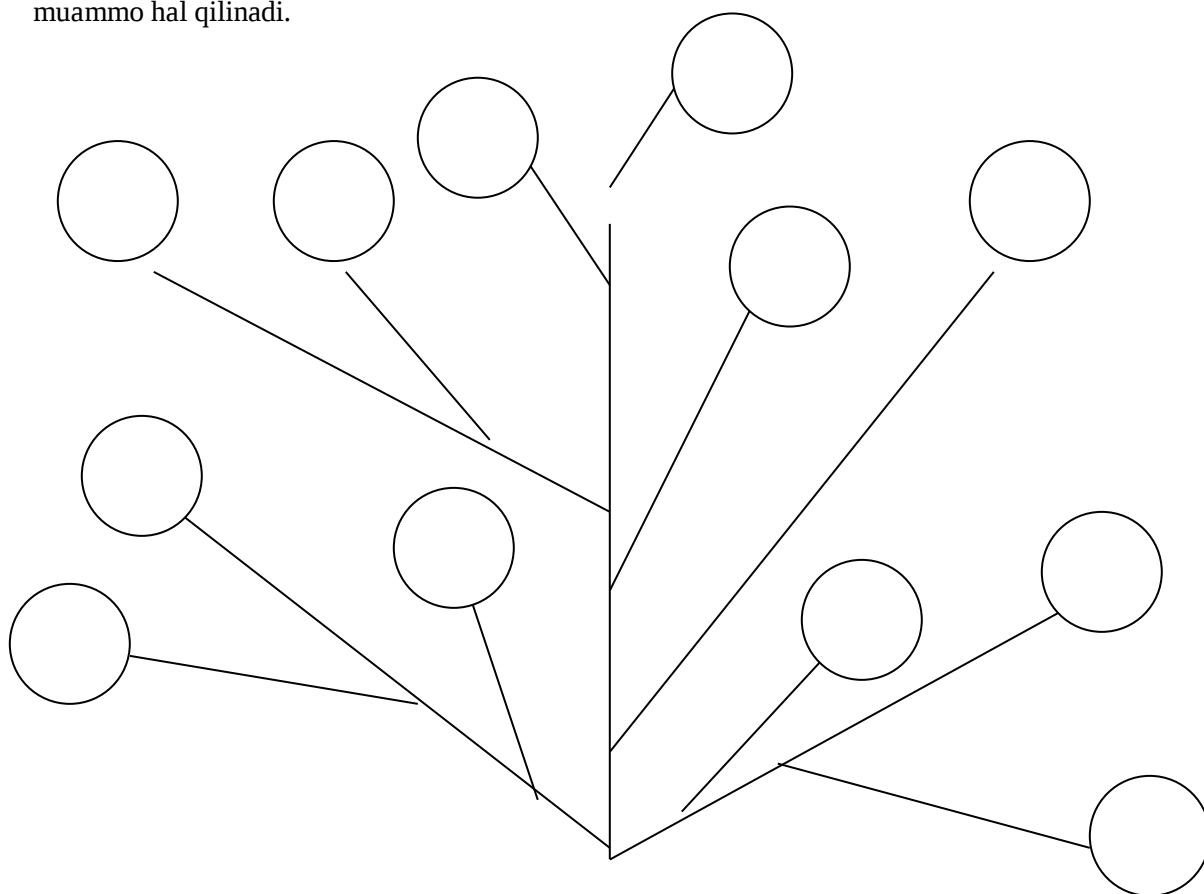
Gigienik omillar-shaxsiy va jamoat gigienasini o'z ichiga qamrab oladi.

1. SHaxsiy gigiena mashg'ulot tartibi, dam olish, joyining tozaligi o'quv va ovqatlanish xona gigienasi, maydoncha, kiyimlar, sport jihozlari va anjomlari badani va kiyimlarning tozaligi va h.k.larning organizga jismoniy tarbiya samaradorligini oshiradi. Agarda jismoniy mashqlar toza, yorug' xonalarda o'tkazilsa, jismoniy harakat sifatlarning rivojlanishi va bu mashqlarni o'zlashtirish engilroq bo'ladi. Ular sog'liqni yaxshilashda va kishi umrini uzaytirishda katta ahamiyatga ega.

Gigiena omillar mustaqil ahamiyatga ega: hamma tizim va organlarning normal xolatda ishlashga ko'maklashadi. Masalan, sifatli va muntazam ovqatlanish hamma organlarga ozuqaviy moddalarni o'z vaqtida etkazib berishni ta'minlaydi, bolaning to'g'ri o'sishi va rivojlanishiga yordamlashadi, shuningdek, ovqat xazm qilish tizimi shaxsning faoliyatiga ijobiy ta'sir etib kasallanishni oldini oladi.

3-o'quv topshiriq «Echim daraxti»

Muhim muammoning echimini topishga yordam beradi va “Echim daraxti” texnologiyasi orqali muammo hal qilinadi.



Jismoniy mashqlarni organizmga ta`siri?

8-ilova

Magistrlar bilimlarini faollashtirish va mustahkamlash maqsadida savollar beradi

1. Jismoniy tarbiya vositalarga umumiy xarakteristika?
2. Jismoniy mashqlar tavsifi?
3. Tabiat sog'lomlashtirish kuchlari?
4. Jismoniy mashqlarning turkumlarga bo'linishi?
5. Jismoniy mashqlar texnikasi?
6. Jismoniy tarbiya nazariyasining tadqiqot metodlari?

**4-mavzu JISMONIY TARBIYA VOSITALARI - JISMONIY TARBIYANING MASHQLAR
TEKNIKASI**

MA`RUZA MASHG'ULOTLARINING TA'LIM TEKNOLOGIYASI	
5-mavzu	Jismoniy tarbiya vositalari - Jismoniy tarbiyaning mashqlar texnikasi.
5.1. Ta'lim berish texnologiyasining modeli	
<i>Mashg'ulot vaqti- 2 soat</i>	Magistrlar soni: ta
<i>Mashg'ulot shakli</i>	Kirish-axborotli ma`ruza
<i>Ma`ruza rejasi</i>	1. Jismoniy mashqlarning organizmga ta`sir qilish omillari. 2. Jismoniy mashqlarning turkumlarga bo'linishi. 3. Jismoniy mashqlar texnikasini umumiy tasnifi.
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Jismoniy mashqlarning organizmga ta`sir qilish omillari, jismoniy mashqlarning turkumlarga bo'linishi, jismoniy mashqlar texnikasini umumiy tasnifi haqida ma'lumotlarga ega qilish.	

<i>Pedagogik vazifalar:</i> • Jismoniy mashqlarning organizmga ta'sir qilish omillari haqida tushuncha berish. • Jismoniy mashqlarning turkumlarga bo'linishi haqida tushuncha berish. • Jismoniy mashqlar texnikasini umumiy tasnifi haqida tushuncha berish.	<i>O'quv faoliyati natijalari:</i> • Jismoniy mashqlarning organizmga ta'sir qilish omillari haqida bilishlari kerak. • Jismoniy mashqlarning turkumlarga bo'linishi haqida bilishlari kerak. • Jismoniy mashqlar texnikasini umumiy tasnifi haqida bilishlari kerak.
<i>Ta'lim berish usullari</i>	Ko'rgazmali, ma'ruza, suhbat
<i>Ta'lim berish metodlari</i>	"Klaster" metodi
<i>Ta'lim berish vositalari</i>	O'quv qo'llanma, proektor, maket, jadval va bannerlar.
<i>Ta'lim berish sharoiti</i>	O'TV bilan ishlashga moslashtirilgan auditoriya (jixozlangan).
<i>Monitoring va baholash</i>	Og'zaki nazorat: savol-javob, Mustaqil ta'lim bajarish, texnologik treningda chiqish qilish.

5.2. «Jismoniy tarbiya vositalari - Jismoniy tarbiyaning mashqlar texnikasi» ma'ruza mashg'ulotining texnologik xaritasi

<i>Ish bosqichlari va vaqti</i>	<i>Faoliyat mazmuni</i>	
	<i>Ta'lim beruvchi</i>	<i>Ta'lim oluvchilar</i>
Tayyorgarlik bosqichi.	1. Mavzu bo'yicha o'quv mazmunini tayyorlash. 2. Kirish ma'ruzasi uchun taqdimot slaydalarini tayyorlash. 3. Magistrlar o'quv faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqish va magistr'larga e'lon qilish.	
1. Mavzuga kirish (15 daqiqa)	1.1. Ma'ruzaning mavzusi, rejasini e'lon qiladi, o'quv mashg'ulotining maqsadi, pedagogik vazifalar va o'quv faoliyati natijalarini tushuntiradi. (1-ilova).	Tinglaydilar, yozib oladilar Tinglaydilar, yozib oladilar.
2-bosqich Asosiy bosqich (55 daqiqa)	Power Point dasturi yordamida slaydlarni namoyish qilish va izohlash bilan mavzu bo'yicha asosiy nazariy jihatlarini tushuntirib beradi. 2.1. Mavzu rejasining birinchi punkti rejasini bo'yicha ma'ruza qiladi (2-ilova) Ma'ruza bo'yicha «Klaster» usulidan foydalangan holda magistr'larga quyidagi savol bilan murojaat qiladi: "Jismoniy mashqning bola organizmiga ta'siri haqida?" (3-ilova) 2.2. Mavzu rejasining ikkinchi punkti bo'yicha ma'ruza qiladi	Tinglaydilar, yozadilar. O'tilgan axborotni analiz-sintez qilib, tizimlashtiradilar. Savollar bilan murojaat etadilar, aniq tasavvurlar tizimiga ega bo'lishadi.

	(4-ilova, 4 “A”-ilova). Ma`ruza bo'yicha «Klaster» usulidan foydalangan xolda magistrdlarga quyidagi savol bilan murojaat qiladi: Jismoniy mashqlarni belgilari bo'yicha aytib o'ting? (5-ilova)</p> <p>2.3. Mavzu rejasining 3 punkti bo'yicha ma`ruza qiladi (6-ilova). Ma`ruza bo'yicha “Bumerang” usulidan foydalangan xolda magistrdlarga quyidagi savol bilan murojaat qiladi: Jismoniy mashqlar texnikasi? (7-ilova) Magistrdlar bilimlarini faollashtirish va mustahkamlash maqsadida savollar beradi (8-ilova)	Tinglaydilar, yozadilar. Magistrdlar berilgan savollarga javob beradilar.
3. YAKUNIY BOSQICH (10 daqiqa)	3.1. Mavzu bo'yicha magistrdlarda yuzaga kelgan savollarga javob beradi, yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2. Mustaqil ta'limlash uchun «Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» nomli o'quv qo'lanmani 46 – 58 betlaridagi mavzu o'quv materiallari mazmunini o'rganib kelishlarini tavsiya etadi.	Savollar beradilar. Vazifani yozib oladilar.

1-ilova

Mavzu: «Jismoniy tarbiya vositalari - Jismoniy tarbiyaning mashqlar texnikasi»

Reja

1. Jismoniy mashqlarning organizmga ta'sir qilish omillari.
2. Jismoniy mashqlarning turkumlarga bo'linishi.
3. Jismoniy mashqlar texnikasini umumiy tasnifi.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Jismoniy mashqlarning organizmga ta'sir qilish omillari, jismoniy mashqlarning turkumlarga bo'linishi, jismoniy mashqlar texnikasini umumiy tasnifi haqida ma'lumotlarga ega qilish.

O'quv faoliyati natijalari:

- Jismoniy mashqlarning organizmga ta'sir qilish omillari haqida bilishlari kerak.
- Jismoniy mashqlarning turkumlarga bo'linishi haqida bilishlari kerak.
- Jismoniy mashqlar texnikasini umumiy tasnifi haqida bilishlari kerak.

2-ilova

1. Jismoniy mashqlarning organizmga ta'sir qilish omillari.

Jismoniy mashqlarning organizmga ta'sir qilish omillari. Har bir pedagog jismoniy mashqlarni organizmga ta'sirini bilishi va hisobga olishi kerak. Bundan u kishi organizmining bir butunligini unutmasligi lozim. Agar jismoniy mashqlar ob'ektiv qonunlar asosida qo'llanilmasa, u holda salbiy natijaga ega bo'lib, zarar etkazish mumkin. Misol: tayyorgarliksiz uzoq masofaga yugurish.

Jismoniy mashqlarni maqsadga muvofiq ta'sirini aniqlovchi umumiy omillarga: 1. Mashg'ulotlar ustidan to'g'ri pedagogik rahbarlik; 2. O'rgatish va tarbiyaashda maqsadga muvofiq metodlardan foydalanish kiradi.

SHu bilan bir qatorda quyidagilarga ham e'tibor berish zarur:

a) SHugullanuvchilarning individual xususiyatlari (yoshi, jinsi, sog'lik holati, tayyorgarlik darajasi, mehnat o'qishi, dam olish tartibi).

b) Jismoniy mashqlarni xususiyatlari: uni murakkabligi, yangiligi, jismoniy harakat ishi hajmi, hisxayajonligi.

v) Tashqi muxit xususiyatlari (metrologik, joy sharoiti, asbob va anjomlarni sifati, shug'ullanish joyining gigienik sharoiti)

Jismoniy mashqlarni organizmga ta'siri. YUqorida aytilganidek, jismoniy mashqlar odam organizmiga chuqur va har tomonlama ta'sir ko'rsatadi. Mo'ljallangan maqsadda ulardan ma'lum ijtimoiy va biologik muhitda foydalaniladi. SHuning uchun ham jismoniy mashqlar mashg'ulotlarining optimal samaradorligini oshirish maqsadida quyidagi faktorlarni e'tiborga olish kerak:

A) Mashg'ulotda qatnashuvchilarning individual holatlari: yoshi, jinsi, salomatlik, jismoniy rivojlanish, tayyorgarlik darajasi /aqliy, jismoniy, xissiy/, emotsional holatlar va boshqalar xususiyatlari;

B) Jismoniy mashqlarning xususiyatlari /murakkabligi, yangiligi, texnik xarakteristikasi/;

B) tashqi sharoitlar: ishlash, o'qish, yashash, dam olish tartibi, harakat faoliyatining konkret sharoitlari /joyning metrologik sharoitlari, jihozlarning sifati, mashg'ulot o'tkaziladigan joyning gigienasi, jamoatda o'zaro munosabat xarakteri, atrofdagi shaxslarning ta'siri va boshqalar/.

Tarixiy rivojlanish jarayonida jismoniy trabiya usullarining muhim tomonlari tashkil etuvchi jismoniy mashqlar turli majmuasi va tartibi yaratilib borildi.

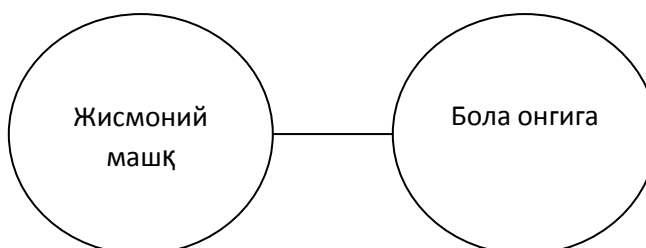
Jismoniy mashqlarning organizmga ta'siri ko'p qirralidir, lekin asosiylari quyidagilardan iborat: a) Kishi psixikasiga, b) Tana shakliga, v) Organizmni fiziologik funksiyasiga, g) Sog'lomlashtirish ahamiyatiga, d) Tarbiyaviy ta'siri.

3- ilova

1-o'quv topshiriq YAngi pedagogik texnologiya metodi bo'yicha tarqatma material

Fan bo'yicha «Klastera» metodi

Jismoniy mashqning bola organizmiga ta'siri haqida?



Izox: Bu metod o'kuvchilarni fikrlash faoliyatini jadallashtirish hamda kengaytirish

4-ilova

2. Jismoniy mashqlarning turkumlarga bo'linishi.

Jismoniy mashqlarning turkumlarga bo'linishi

Jismoniy mashqlarni turkumlarga bo'lish-ularni bir-biriga bog'liq bo'lgan guruhchalardagi mashqlarning ba'zi xususiyatlari umumiy (yoki deyarli umumiy) bo'lishi lozim.

Jismoniy tarbiyaning tarixiy analizi shuni ko'rsatadiki jamiyat taraqqiyotining turli bosqichlarida tarbiyaning ma'lum amaliy va'zifalarini xal qilish uchun oqilona deb topilgan jismoniy mashq turlari tanlab olingan va turkumlarga bo'lingan. Bular - Qadimiy Gretsiyada pentalon-besh kurash: Gust-Muts tizimidagi tabiiy xarakatlar: XVIII va XIX asrlarda Pestalotstsiyoning va shipsning oddiy xarakatlari: snaryadlar bilan va snaryadsiz mashqlar: guruhli mashqlar: jangovor «sokol: tizimidagi va hakoza.

Bu turkumlar jismoniy tarbiyaning butun tarixan mujasamlashgan vositalarini o'z ichiga olmaydi. Eberning frantsuz tizimida mashqlar asosan foydalaniladigan vositalarning tor amaliy belgilariga ko'ra (yurish, yugurish, sakrash, tirmashib chiqish, og'ir narsalarni ko'tarish mashqlari, uloqtirish, suzish, ximoyalanish va hujum qilish) klassifikatsiya qilingan edi.

Uning klassifikatsiyasining asosiy guruhlari quyidagilardir:

1. Oddiy mashqlar. 2. Murakkab mashqlar yoki kuchlanish ortib boradigan mashqlar. 3. Maqsadi fazoviy munosabatlarni o'rganish va vaqtga ko'rishni taqsimlashdan iborat bo'lgan mashqlar. 4. Murakkab xarakatlar ko'rinishidagi muntazam mashqlar.

4 "A" – ilova

Jismoniy mashqlarni turkumlarga bo'linishi

Belgilari	Mashqlar xarakteristikasi va yo'ngalishi
-----------	--

bo'yicha					
1. Anatomik bo'yicha	qo'l muskullarga berilgan mashqlar	oyoq muskullarga berilgan mashqlar	qorin muskullarga berilgan mashqlar	bel muskullarga berilgan mashqlar	gavdaning kundalang muskullarga berilgan mashqlar
2. Jismoniy sifatlarini rivojlantirishga ahamiyatligi bo'yicha	kuchni rivojlantirish uchun ahamiyatli qarashlikni engish mashqlari og'irliklar ko'tarish, tortilish va h.k	tezkorlikni rivojlantirish u-n ahamiyatli tezkor xarakterliklar, sprintcha yugurish, qisqa masofaga yugurish va h.k.	chidamlilikni rivojlantirish u-n ahamiyatli vaqt yugurish suzish chang'ilarda yurish va h.k.	chaqqonlikni rivojlantirish u-n ahamiyatli (akrobatika va boshqa mashqlar)	egiluvchanlikni rivojlantirish u-n ahamiyatli (egilish va siltov mashqlar)
3. Tanlab olgan sport turi u-n ahamiyati	yordamchi umum rivojlantiruvchi salomatlikni mustahkamlash u-n har tomonlama jismoniy tayyorgarlik	maxsus sifatlarini rivojlantirish u-n kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik.		Asosiy yondoshtiruvchi texnikalarni uzlashtirish va takomillashtirish	sport tanlab olgan sport turi
4. Mashqlar tuzilish va shaklining xususiyatlari biomexanika bo'yicha	tsiklik xarakterlik fazalari tsiklidagi ketma-ketlik qonuniyatlari va aloqasi tsikllarni qaytarilishini va bog'liqligi (yurish, yugurish, suzish, konkida yugurish chang'ilarda yurish)	atsiklik har bir mashqlar va ta'sirlar tugallanishi va qaytarilishi mumkin lekin bu b-n tsiklik bo'lmaydi diskni uloqtirish, yadroni turtish, joydan sakrash va h.k).		aralash tsiklik mashqlar bilan atsiklik mashqlar bilan bajarish (yugurib kelib uzunlikka sakrash, tayok bilan sakrash, granata, nayza uloqtirish).	
5. Ishlarini quvvati fiziologiya bo'yicha	maksimal ish quvvati xarakterliklarning maksimal chastotasi bilan xarakterlanishi yoki muskullarning qisqarishi va amplituda kuchlanishi, katta bo'lishi mumkin. Ishlar 20-30dan to 10-15 va bundan oz davom etishi mumkin.	Submaksimal ishning davom etishi 20-30dan 3-5 gacha 800, 1500 m gacha yugurish muskullarda anaerob jarayon ro'y beradi	katta ishning davom etishi 3-5dan 40gacha 750kal oriya sarf qilinadi	o'rtacha organizmda uncha o'zgarishlar bo'lmaydi, tiklanish jarayonlari. 10000 m marofoncha yugurish uzunlik masofalarni suzish chang'ilarda 10km dan ko'p masofalarga yurish.	
6. Sport turlari	ommaviy sport turlari engil atletika sport o'yinlari, suzish, gimnastika va	qo'shimcha sport turlari ovchilik, baliq ovi va	texnik sport turlari avtomotor sport turlari va boshqalar.		

	boshqalar	boshqalar	
--	-----------	-----------	--

5-

5-mavzu: Harakatli o'yinlar orqali sport elementlarini shakllantirish.

Reja:

- 1.Bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlanishida sport o'yinlarinig ahamiyati.**
- 2.Sport o'yinlari harakatlarini o'rgatish texnikasi.**
- 3.Sport o'yinlari yordamida bolalar koordinatsion qobiliyatini shakllantirish.**

Sport o'yinlariga voleybol, basketbol, sharcha, badminton, lapta, stol tennisi, futbol, xokkey kiradi. Bolalar bog'chasida katta va maktabgacha tayyorlov guruhlarida sport o'yinlarini o'tkazish mumkin. Ular bolalar musobaqa, o'yin estafetasi elementlari mavjud harakatli o'yinlarni uyushgan holda o'ynaydigan va harakatli o'yinni mustaqil tashkil etadigan bo'lganda asta-sekin joriy etiladi. Sport o'yinlari harakatli o'yinlardagidan ko'proq o'zini tuta bilishni, uyushqoqlikni, kuzatuvchanlik, muayyan harakat texnikasini, harakatning tezkor reaksiyasini egallashni talab qiladi.

Sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarning birligi, ular yordamida hosil bo'ladigan emotsional ko'tarinkilik, harakatlarni takomillashtirish mumkinligi, u yoki bu o'yinlarni birlashtiruvchi belgi hisoblanadi. Biroq, agar harakatli o'yinlarda bolalar ijobiy tashabbus ko'rsatgan holda turli harakatlardan foydalansalar, sport o'yinlarida harakatlarning bir qadar chegaralanganligi kuzatiladi, bu mazkur o'yinning o'ziga xos xususiyati va harakat faoliyati texnikasining aniqligi bilan belgilanadi. Sport o'yinlarida qatnashuvchilar soni aniq belgilangan, ularning vazifalari taqsimlangan, o'yin muddati vaqti chegaralangan bo'ladi. O'yinlarni o'tkazish shartlari maxsus tayyorlanadigan joyni, belgilangan maydonchani, tegishli jihoz va inventarlarni talab qiladi.

Yuqorida ko'rsatilgan o'yinlarda bolalar sport o'yinlari texnikasining umumiy talablariga javob beruvchi to'g'ri ko'nikmalarni egallaydilar. Bu ko'nikmalar ko'pincha o'yinlarni qayta o'rganishni istisno etadi va maktabga tayyorlanish uchun muhimdir.

Bolalarning sport o'yinlarini (basketbol, voleybol, tennis) o'ynashi uchun ular to'pni erkin egallash ko'nikmasiga ega bo'lishi muhimdir. To'p bilan harakat qilish, tutib olish, ilib olish va ushlab turish, to'pni yo'nalishini belgilab olish, fazoda to'g'ri mo'ljal olish kabi zarur malakalarni rivojlantiradi.

Basketbol

Bolalarni basketbol o'yini elementlariga o'rgatish turgan joyda va harakatda koptokni egallab olish, bir-biriga uzatish, olib yurish, savatga tashlashni o'z ichiga oladi. O'yin mashqlaridan foydalanib, bolalarni oddiy qoidalar bilan o'ynaladigan basketbol o'yiniga olib kelish kerak.

O'yin o'lchami 5x10 dan 7x13 m gacha bo'lgan maydon- da o'tkaziladi. Maydon chegaralari chiziqlar bilan belgilanadi. Maydonning qarama-qarshi tomoniga 120x80 sm o'lchamli taxta to'siqlar o'rnatiladi. To'siq ustunga mustahkamlanadi. Eng qulay variant – to'siqni maydoncha chetiga o'rnatiladigan shakl (metall konstruksiyaga biriktirishdir). To'siq go'yo maydoncha ustiga osilib qolganday bo'ladi. Bu o'yinni ancha xavfsiz qiladi. Standart o'lchamli basketbol xalqasi to'siqning pastki

chegarasidan 20 sm narida, yerdan 1,7-2 metr balandlikda mustahkamlanadi. Maydoncha chegaralaridan 1 metr masofada skameyka, ustun va hokazolar bo'lasligi kerak. To'siqdan 1,5 metr narida maydoncha ichida jarima to'pi tashlash chiziqlari chiziladi. Bolalar yerga urilganda yaxshi qaytadigan to'plar (aylanasi 40x50 sm) bilan basketbol o'ynaydilar. O'yinning maqsadi – o'yin uchun ajratilgan vaqt mobaynida, to'pni olib yurib va uning komandadagi sheriklariga oshirib, boshqa komanda savatiga mumkin qadar ko'p to'p tashlashdan iborat. Komanda tarkibi 5 tagacha kishidan iborat. O'yin 3-5 minutdan ikki taym o'ynaladi. Savatga to'p tushurilgani uchun 2 ball beriladi. Qo'ldagi to'p bilan 3 qadamdan ko'p qadam tashlash mumkin emas. To'pni maydonchadan urib qaytarib, to'p bilan harakatlaniish mumkin. O'yinchilarni turtish, kiyimlari va qo'llaridan ushlab olish, chalish mumkin emas. Qoidani buzgani uchun to'p olib qo'yiladi va boshqa komanda o'yinchisi tomonidan yon chiziqdan o'yinga kiritiladi. O'yin qoidalarini qo'pol ravishda buzganligi uchun o'yinchi 1–3 minutga maydondan chiqarib yuboriladi. Lekin bunda uning o'rniga boshqa o'yinchi tushib o'ynashi mumkin.

Badminton

Badminton o'yin o'lchami, 3,5x8 dan 5x10 m gacha bo'lgan maydonchada o'tkaziladi. Maydonchani o'rtasidan 130 sm

balandlikda setka (yoki chizimcha) tortiladi. O'ynovchilar navbat bilan vol anni setkadan oshirib urib qaytaradilar. Agar volanni o'yinga kirituvchi xatoga yo'l qo'ysa, ya'ni (volanni o'z maydonidan o'tkaza olmasa, uni sherigining maydonini tashqarisiga chiqarib yuborsa yoki setkaga tegizsa, uni raketka gardishi bilan ursa) uni boshqa o'yinchi o'yinga kiritadi. Agar himoyalovchi xato qilsa, volanni o'yinga kiritgan o'yinchiga ochko yoziladi. O'yin kelishib olingani bo'yicha 5, 7 yoki 10 ochkogacha davom etadi. O'yin birnecha partiyadan o'ynalishi mumkin. O'yinni bir ikki kishi yoki ko'p sonli jamoa bo'lib o'tkazish mumkin. Lekin bunda boshqalarga xalaqit bermaslik uchun har bir o'yinchiga zona chiziladi, u bu zonadan tashqari- ga chiqmasligi kerak.

Bolalar volanning fazodagi harakati dinamikasini his qilishlari uchun badminton o'yiniga o'rgatish volanni yuqoriga otish va biridan ikkinchisiga oshirish bilan boshlanadi. So'ngra turgan joyda va harakat paytida volanni raketka bilan urish mashq qilinadi. Shundan so'ng bolalar qo'lda tashlangan volanni urib qaytarishni o'rganadilar. Asta-sekin volanni o'yinga kiritish o'zlashtiriladi. Keyingi bosqich – maydonchada juft-juft bo'lib o'ynash – avval setkasiz, so'ngra oddiyroq qoidalar bilan setka- dan oshirib o'ynaladi. O'rgatish uchun standart raketka va volanlardan foydalaniladi.

Stol tennisi

O'yin o'lchami 230x100 dan 250x130 sm gacha bo'lgan stolda o'tkaziladi. Stolning balandligi 65, 68 sm. Balandligi o'zgarishi mumkin bo'lgan stollar qulay. Stolning yuzasi yog'och qirindisidan tayyorlangan plita yoki 8, 10 qalinlikdagi namga chidamli faneradan qilinadi va bo'g'iq ko'k rangga bo'yaladi. Stolning chetlariga 3 sm kenglikdagi oq chiziq chiziladi. Stolning bur- chaklari dumaloqlangan bo'lishi kerak. Koptok va raketka bilan mashq qilish uchun odatdagi stollardan foydalanish ham mumkin. Standart raketkalar bolalarga biroz og'irlik qiladi, shuning uchun uning dastagini 2 sm ga qisqartirish, diametrini esa 0, sm kamaytirish kerak. O'rgatish uchun har bir bolada koptok va raketka bo'lishi zarur. Ayrim mashqlarni faqat sayrlarda emas, balki mustaqil ravishda binoda ham bajarish mumkin.

O'rgatishning boshlarida stol tennisi koptogi bilan bajariladigan mashqlar beriladi.

Bu mashqlarning izchilligi taxminan shunday:

Мактабгача ёшдаги болалар учун спорт ўйинлари

Болаларнинг ҳаракат фаолиятини ташкил этишда спорт ўйинлари ва машқларига катта ўрин берилади.

Чанғида юриш, конькида, чанада учиш, велосипедда, самокатда, роллерда юриш, шунингдек, сузиш спорт машқларига мансубдир. Уларнинг барчаси асосий мушакларни мустаҳкамлашга, суяк, юрак-қон томир, нафас олиш ва нерв тизимларининг ривожланишига ижобий таъсир кўрсатади. Бундан ташқари, машғулотлар жараёнида болаларда жисмоний сифатлар (чаққонлик, тезкорлик, чидамкорлик ва ҳ.к.), шунингдек, ритмлилиқ, ҳаракатлар координацияси, фазода мўлжал олиш малакаси ривожланади. Велосипедда юриш, конькида учиш вестибуляр барқарорликни ривожлантиради.

Тегишли кийимда турли температурада тоза ҳаводаги машғулотлар куёш нурида, шунингдек, сувда чиникиш модда алмашишини кучайтиради ва чиниқтиришга хизмат қилади.

Спорт машқларидан иборат машғулотлар болаларга табиат ходисаларини билишга (қор, шамол, муз, сув ва ҳ.к.) сирғалиш, тормозланиш ҳақидаги тушунчаларни, шунингдек, спорт-роллер, велосипед тузилиши ҳақидаги билимларини эгаллашларига имкон беради.

Спорт машқлари мушакларни мустаҳкамлашга, суяк, юрак-қон томир, асаб тизимини ривожлантиришга ёрдам берадиган машқлардир.

Очиқ ҳавода ташкил этиладиган жисмоний тарбия машғулотларида болаларни спорт машқлари ва спорт ўйинлари элементларига ўргатилади. Бу ишни, асосан, тарбиячи олиб боради, лекин болаларнинг спорт машқларини бажариш малакаларини эгаллаб ва спорт ўйинларини ўйнашни билиб олишлари учун уларни доимо сайрлар вақтида такрорлаш ва мустаҳкамлаб бориш керак.

Об-ҳаво шароити, спорт жиҳозларининг бор-йўқлиги, болаларнинг у ёки бу спорт ўйини ва машқларини эгаллаб олиш даражасига қараб, тарбиячи режада кўрсатилаган спорт турларини ҳафта бўйича (эрталабки ва кечки) ҳамма сайрларга тақсимлайди. Айрим ҳолларда болалар бир неча ўйин турларини машқ қилишлари мумкин. Масалан, баъзи бирлари велосипед учадилар, айримлари стол тенниси ва бадминтон ўйнайдилар, сўнг ўзаро ўрин алмашадилар,

Дастлаб тарбиячи спорт ўйинлари ва машқларида иштирок этишга жисмоний тарбия машғулотларида машқни етарлича ўзлаштирмаган болаларни жалб этади.

Кейинроқ эса ҳамма болаларнинг фаол бўлишини таъминлашга ҳаракат қилиши керак. Болалар фақат спорт ўйинлари элементини ўзлаштириб олишларигина эмас, балки уларнинг асосий қоидаларини фойдаланаётган спорт инвентарлари қисмларининг номини ўзлаштиришлари, уларни асраб-авайлаб, сақлашни ҳам билишлари лозим. Агар тарбиячининг ўзи спорт ўйинларида фаол иштирок этиб, болаларнинг хатти-ҳаракатига раҳбарлик қилса, спорт ўйинларига ўргатиш анча тезлашади. *koptokni yuqoriga otish hamda uni ikki va bir qo'llab ilib olish; otish va maydonchaga tegib qaytgandan keyin ilib olish; koptokni devorga urish va maydonchaga tegib qaytgandan keyin ilib olish; koptokni bir-biriga tashlash hamda uni bir va ikki qo'llab ilib olish;*

- . xuddi shuning o'zi, lekin koptokni maydonchaga tegib qaytgandan keyin ilib olish;
- . koptokni stolga tegib qaytgandan keyin bir-biriga oshi- rish.

Yuqoridagi mashqlar ayniqsa keyingi o'yinga yaqinlashtiril- gan mashq o'rganilganidan keyin yoki ular bilan parallel ravish- da raketka bilan mashq qilina boshlanadi:

- . raketka ushlashni o'rganish;
- . raketka bilan koptokni urgandek taqlid qilish;
- . rollarni oldinga, yon tomonga harakatlantirib, koptokni raketkadan tushurib yubormay, uni raketkada olib yurish.

Dastlab turgan joyda, keyin harakat paytida koptokni raket- ka bilan urish:

- . koptokni raketka bilan yuqori otish va ilib olish;
- . stolga tegib qaytgan koptokni raketka bilan urib qayta- rish;
- . devorga va polga tegib qaytgan koptokni raketka bilan urib qaytarish;
- . koptokni o'yinga kiritishni o'rganish;
- . sherigi qo'li bilan stolga tashlagan koptokni urib qayta- rish;
- . koptokni shunday qaytarish kerakki u yana tegsin;
- . juft bo'lib setkasi yo'q stolda o'ynash;
- . juft bo'lib setka tortilgan stolda o'ynash.

Bolalar o'yinni raketka bilan doimo mashq qilish natijasidagina o'zlashtirib olishlari mumkin. Mashqlar vaqtida bolalar guruhlariga bo'linadilar; ayrimlari stolda o'ynaydilar, boshqalar harakatlarni juft-juft bo'lib bajaradilar yoki individual shug'ullanadilar, keyin esa o'rin almashadilar. Hamma mashqlarni ham chap, ham o'ng qo'l bilan bajarish zarur.

O'yin vaqtida bolalar birnecha marta ketma-ket koptokni o'yinga kiritadilar (5). Agar xatoga yo'l qo'ysa (koptok qabul qi- linmasa stolga tushmasa), boshqa o'yinchiga ochko beriladi.

Oilada harakatli o'yinlarni o'tkazish. O'yin bolalarni eng sevimli faoliyati bo'lib hisoblanadi. O'yin orqali bolalar tevarak- atrof bilan tanishadilar, bilim oladilar, mehnatga o'rganadilar. Qoidali harakatli o'yinlar orqali bolalar hayotiy harakatlarni egallab olishadi (yugurish, yurish, sakrash va h.k.) harakatlarni rivojlantirib berishadi va takomillashtirishadi. Oila sharoitida, tarbiyachi bolalarni o'yinga bo'lgan qiziqishini hisobga olgan holda, ularni qoidali harakatli o'yinlar orqali turli harakatlarni egallashga qaratilgan o'yinlarni o'tkazib boradi. Kichik yoshdagi bolalar bilan so'zli milliy o'yinlar, (Oq terakmi, ko'k terak, oq quyonim alomat, chitti gulim) olti; yetti yoshli bolalar bilan sport elementlari bo'lgan harakatli o'yinlar. Masalan; basketbol, stol tennisi, badminton o'yinlarini o'tkazish mumkin. Bu o'yinlar orqali bolalar tez harakat qiladi, volan, raketka bilan bemaol foydalanishga o'rganishadi.

Nazorat uchun savollar

1. Sport elementlari bo'lgan harakatli o'yinlarga qaysi o'yinlar kiradi?
2. Voleybol o'yini qaysi guruh bolalari bilan o'tkaziladi? Uning mazmuni nimada?
3. Stol tennisi o'yinida necha yoshli bolalar qatnashadi? Bu o'yinning qoidalari qanday?
4. Basketbol o'yini qanday tashkil etiladi?

6-mavzu: Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabgacha ta'lim muassasalarida va oilada asosiy harakatlarini rivojlantirishning ahamiyati.

1 Asosiy harakatlarning ahamiyati.

2 Siklik va asiklik tipdagi harakatlarning farqi.

3 Bolalarni asosiy harakatlarga o'rgatish va ularni takomillashtirish.

Asosiy harakatlarning ahamiyati. Inson o'z faoliyatida foydalanadigan yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashish kabi turli hayotiy zarur harakatlarga **asosiy harakatlar**, deyiladi. Bu harakatlarning doimiy zarur komponenti muvozanatni his etishdir.

Asosiy harakatlar dinamik xarakterga ega. Ular ko'p miqdordagi muskullarni ishga soladi va barcha funksional jarayonlarni faollashtirib, organizmga yaxlit ta'sir etib, bolaning jismoniy rivojlanish va sog'lomlashishiga yordam berib, butun organizmning hayot faoliyatini oshiradi.

Asab tizimining boshqarish faoliyati asosiy harakatlarning takomillashuvini belgilaydi. Ayni paytda teskari bog'liqlik – mashqlar ta'sirida asab tizimi faoliyatining takomillashuvi sodir bo'ladi.

Asosiy harakatlarning rivojlanishi maqsadni ko'zlab rahbarlik qilingan sharoitda bilish, irodaviy, emotsional, ruhiy tarbiyalash jarayonlari bilan bog'liqdir.

Asosiy harakatlar bolada turlicha mo'ljal olishni tarbiyalashga xizmat qiladi: fazoda – harakat yo'nalishini, predmetlarning uzoqligini va joylashish o'rnini, predmetlar o'rtasidagi fazoviy nisbatlarni, ko'z bilan mo'ljallashni rivojlantirish; vaqtda – mashqlarni bajarish davomiyligi va uning ayrim fazalarining izchilligini, harakatlarni belgilangan yoki individual sur'atda bajarish; jamoa bo'lib harakat qilish chog'ida mo'ljal olish – barcha guruh saflanayotgan va qayta saflanayotganda, tarqalib harakat qilayotganda o'z o'rnini topish: birgalashib harakat qilayotgandagi turli vaziyatlarda mo'ljal olib bilish. Ularning hammasi tashqi sharoitni hisobga olish va shu asosida bir maqsadda harakat qilishga yordam beradi.

Asosiy harakatlar estetik his-tuyg'ularni tarbiyalashda ham muhimdir: ular chiroyli, to'g'ri qomatning shakllanishiga, harakatlarning aniq, ifodali va uyushgan bo'lishiga, jamoaviy harakat qila olishga va fazoda to'la foydalanishga yordam beradi. Asosiy harakatlar siklik va asiklik turlarga bo'lina oladi. Birinchi sikldagi harakatlarning xarakterli xususiyati butun gavda va uning alohida qismlari to'xtovsiz ravishda dastlabki holatga (masalan, yurish, yugurish) qaytayotganda bir xil siklning doimiy bajarilishi bilan amalga oshiriladi.

Siklik tipdagi harakatlar tez o'zlashtiriladi va avtomatlashadi. Bu sikllarning muntazam takrorlanishi bilan izohlanadi. Ular mazkur siklning harakat elementlari izchilligi tizimida mustahkamlanadi.

Harakatlarning almashinishi va ularni takrorlashda tegishli muskul sezgilari bilan sikllar takrorlanish izchilligining bog'liqligi mazkur harakatning ritmliligini hosil qiladi.

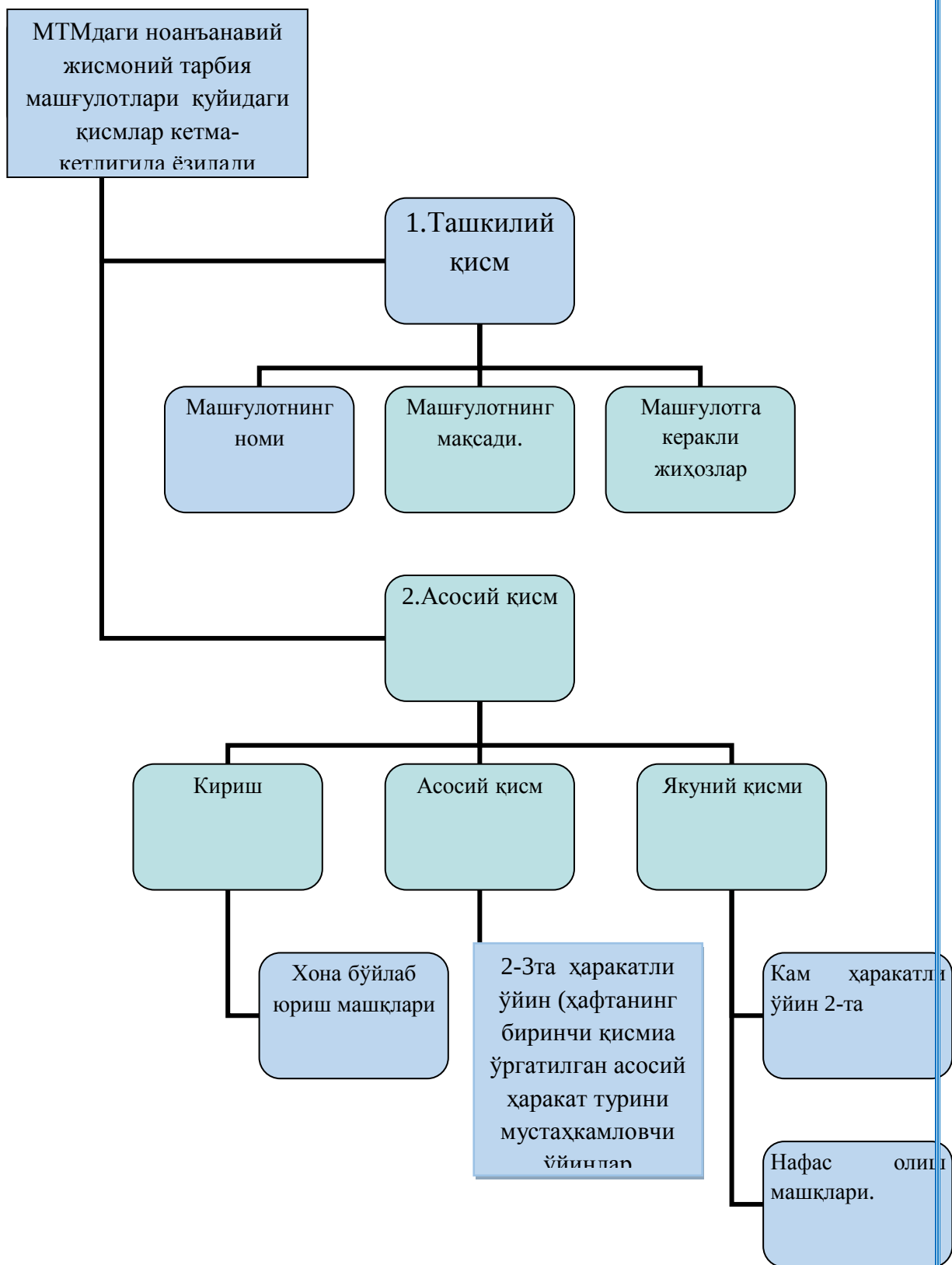
Asiklik tipdagi harakatlar takroriy sikllarga (uloqtirish, sak rashlar) ega bo'lmaydi. Har bir shunday harakat o'zida harakat fazalarining muayyan izchilligini saqlaydi, ayrim fazalarni ba-jarishning muayyan ritmiga ega bo'ladi. Asiklik harakatlar siklik harakatlarga qaraganda o'zlashtirishning juda izchil bo'lishini talab qiladi. Ularni bajarishda harakatlarning birmuncha mu-rakkab koordinatsiyasi, diqqatini yig'ish va irodaviy zo'r berish zarur bo'ladi.

Asosiy harakatlar ta'lim va tarbiya jarayonida astasekin yu zaga keladigan shartli reflekslardir. Maktabgacha bo'lgan davr ichida aso s iy harakatlar rivojlanadi, takomillashadi, harakat stereotiplari sifatida mustahkamlanadi.

Harakatlarning muayyan izchillikda ko'p martalab takrorlanishi, masalan, yurish, yugurish, uloqtirish va hokazo mashqlarda alohida elementlarning har biri o'rtasida muvaqqat bog'lanishlar paydo bo'ladi. Dastlabki harakatni bajarishda boshlanadigan bo'g'im-muskul signalizatsiyasi bevosita keyingi tizimga mustahkamlanadigan, avtomatlashadigan barcha signallarni uyg'otadi. Bolalarda shu tufayli hosil bo'ladigan dinamik stereotiplar juda barqaror bo'ladi.

Biroq bolalarni asosiy harakatlarga o'rgatish va ularni rivojlantirishda chidamli dinamik stereotipni shakllantirish, tezda qayta qura olish, tashqi muhitning o'zgaruvchan sharoitga moslashish qobiliyatiga alohida e'tibor berishni talab etadi. Bu mashqlarni turli variantlarini bajarish topshiriqlarni, harakat sur'atini ular bajaradigan sharoitni o'zgartirish yo'li bilan amalga oshiriladi. Bolalarda harakatlar sur'atining notekisligini ko'ramiz: ular gohida tez yurib, deyarli chopib ketadilar, gohida qadamlarini sekinlatadilar. Bola ikki yoshga qadam qo'yganda o'zi uchun qulay bo'lgan sur'atda yuradi. Uch yoshga qadam qo'yganda barcha bolalarda oyoq va qo'l harakatlarining uyg'unligini ko'ramiz; bolalar yurganda yo'nalishga rioya qiladilar, yurishdan yugurishga o'tadilar. To'rt yoshga qadam qo'yan bolada yurishni shakllantirishning asosiy sharti maqsadga yo'nalgan ta'limdir. Bu bolalar tomonidan yaxlit mashqlar metodi bilan to'g'ri yurish usullarini o'rganish orqali o'ziga xos o'yin formasida amalga oshiriladi.

Bola besh yoshga qadam qo'yganda (ayniqsa ikkinchi yarmida) ta'lim jarayonida asta-sekin to'g'ri qomat, qo'l va oyoqlarni bemaol idora qilish, fazoni, yo'nalish o'zgarishini erkin mo'ljalga olish ko'nikmasini egallay boshlaydi.



barcha turlari (konki uchish, velosiped haydash va hokazolar) ni tashkil etish va o'tkazish tarbiyachidan alohida diqqat-e'tibor talab qiladi. Mazkur harakatlar bo'yicha ko'nikma va malakalarni mashg'ulot soatlarida egallash ko'zda tutilmagan, bunday tad- birlar asosan sayr vaqtida amalga oshiriladi. Tarbiyachining eng muhim vazifasi shundan iboratki, u sport o'yinlari bo'yicha dasturda

ko'zda tutilgan barcha materiallarning o'tilishini ta'minlashi kerak. U mazkur o'yinlarni shunday me'yorda o'tkazishi kerakki, toki bolalar o'zlariga tavsiya etilgan mashq turlarini egallab olsinlar.

Barcha yosh guruhlarining uchastkalari sport jihozlari bilan jihozlangan bo'lishi va ulardan bolalarning tirmashib chiqish, oshib o'tish, emaklab o'tish, sakrash, uloqtirish harakatlari, muvozanat mashqlari, kim o'zarga yugurish, muayyan masofaga tabiiy to'siqlar osha tez yugurish va hokazolarni takomillashtirishi uchun muntazam foydalanishga mo'ljallangan bo'lishi lozim. Maydonchaga har kuni o'yinchoqlar (zambilg'altak, aravachalar, aylanmachoq, varrak va hokazolar) va kichikroq sport inventarlari (tayoqchalar, chambaraklar, bayroqchalar, to'plar, to'p tashlaydigan halqalar, qisqa va uzun arg'amchilar va hokazolar) olib chiqiladi. Ikki, uch g'ildirakli velosipedlar, samakatlar, avtomobillar, toychalar va hokazolar bolalar ixtiyoriga beriladi.

Katta va ayniqsa, tayyorlov guruhlarida voleybol, basketbol, badminton, stol tennisi kabi sport o'yinlari o'tkaziladi. Bu o'yinlarning barchasi bolalarni aniq harakat faoliyatiga jalb etadi, ko'nikmalarni takomillashtiradi va jismoniy sifatlarini tarbiyalaydi.

Bolalarning mustaqil harakat faoliyati

Bolalarning kun bo'yi kechadigan mustaqil harakat faoliyati ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Bola o'zida harakatga kuchli ehtiyoj sezadi, biroq bu harakat maqsadsiz va tasodifiy bo'lib qolmasligi uchun tarbiyachining maqsadga yo'naltiruvchi rahbarligi zarur. Bolaga o'z vaqtida qiziqarli faoliyatni taklif etish, uning faoliyatini vaqti-vaqti bilan chetdan yo'naltirib, vaqtni me'yorlab turishi zarur.

Bola mustaqil shug'ullanar ekan, diqqatni o'zini qiziqitiruvchi, maqsadga eltuvchi harakatlarga qaratadi. Uni muvaffaqiyatli amalga oshirgach, harakat usullarini o'zgartiradi, ularni solishtiradi va eng maqsadga muvofiq'ini tanlaydi. Shunday ekan, bu jarayon fikr yuririshni, qat'iylikni, maqsadga intiluvchanlikni faollashtiradi.

Maktabgacha ta'lim muassasalari oldida kichkintoylarning kundalik hayotini maroqli tashkil etish vazifasi turadi. Shunday qilish kerakki, bolalar har kuni faol(aniq) harakat qilish imkoniyatiga ega bo'lsinlar. Bolalar ixtiyorida ularning rang-ba rang harakatli faoliyatlarini rag'batlantiruvchi jismoniy inventarlar o'yin vositalari bo'lishi lozim. Masalan, bolalar "Den- gizchilar" o'yinini o'ynasalar, ularga narvon, arqon va shunga o'xshash narsalar kerak bo'ladi. Mustaqil harakatli faoliyat bolalarning harakat qobiliyatlarini qo'zg'atadi, harakatning yangi turlarini egallab olishga yordam beradi.

Guruh joylarini hamda sayr maydonlarini kerakli uskunalar bilan maqsadga muvofiq ravishda jihozlash zarur. Bu jihozlarni bolalarning harakat faolligini oshirishga yordam beradigan tarzda joylashtirish to'g'risida o'ylab ko'rish kerak. Bolalar ixtiyoriga bir yo'la barcha jismoniy inventarlarni berib qo'ymasdan, ularni vaqti-vaqti bilan almashtirib turish zarur.

Jismoniy tarbiyaga kundalik pedagogik rahbarlikni amalga oshirganda bolalar faoliyatini haddan tashqari chegaralab qo'ymaslik lozim. Ularga ko'proq mustaqillik berib, bundan bolalarning harakat qobiliyatini o'stirishga, tashkilotchilik iste'dodlarini rivojlantirishga intilish zarur. O'yinlarda tarbiyachining ham ishtirok etishi maqsadga muvofiqdir: kattalarning shaxsiy namuna ko'rsatishi bolalarning harakat faoliyatiga qiziqishini oshirishga yordam beradi, butun guruh harakatini uning ishiga aralashmasdan ustalik bilan kuzatib turish va har bir bolaning faoliyatini to'g'ri yo'lga solib turish imkonini beradi.

Tarbiyachi faol harakatlarni dam olish bilan oqilona almashinib turishini ta'minlash maqsadida butun guruh faoliyatini kun bo'yi kuzatib boradi: bunda u rasm chizib, kitob o'qib, shashka o'ynab charchagan bolalarni harakatli o'yinlarga, qiziqarli sport o'yinlariga jalb qilish imkoniyatlarini qo'ldan chiqarmaslikka harakat qiladi. Uzoq vaqt velosipedda yurgan, chilvirda sakragan bolalarning diqqatini sinf-sinf o'yini singari sokin o'yinlarga tortadi.

angich sinf o'quvchilari bilan quyidagilarni amalga oshirishga yordam beradi: - harakat faolligini oshirish; - faol va mazmunli dam olish va hordiq chiqarishni tashkil etish; - butun organizmning tetikligi va ish qobiliyati tezroq tiklanishini ta'minlash; -jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish

ko'nikmalarini shakllantirish. O'yinlar va jismoniy mashqlarni quyi sinf o'quvchilari organizmining psixologik-fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda o'tkazish zarur. Quyi sinf o'quvchilari o'yinlarni mustaqil tashkil etish uchun yetarlicha tajribaga ega emaslar, shu sababli sinf rahbari va jamoatchi tashkilotchining o'rnini birinchi darajada bo'lishi kerak. O'yinlar maktab hovlisida yoki stadionida, sport zalida hamda yo'lakda o'tkazilishi mumkin. Tanaffuslarda o'tkaziladigan o'yinlarga harakatli o'yinlar, to'p, arqoncha bilan mashqlar, tirmashib chiqish va oshib o'tishlar, raqs elementlari, ritmik gimnastika, quvnoq musobaqalar kiradi. Jismoniy mashqlar shunday tanlanadiki, bularda qo'l, so'ngra yelka, tana, oyoq mushaklari ketma-ket qatnashsin. Bunda yurak- tomir va nafas olish tizimi yetarli darajada yuklama olishini kuzatish mumkin. 1-9-sinf uchun mo'ljallangan jismoniy tarbiya dasturida jismoniy-sog'lomlashtirish ishlarining turlari keltirilgan bo'lib, ular orasida kuni uzaytirilgan guruhlardagi kundalik sport soatlari asosiy o'rinni egallaydi. Ularning maqsadi o'quvchilar sog'lig'ini mustahkamlash, aqliy va jismoniy zo'rliqlashning oldini olishdan iborat. Guruhlar bo'yicha tashkil etilgan mashg'ulotlar o'quvchilarni jismoniy tarbiyalash bo'yicha bir qancha vazifalarni hal etish imkonini beradi, aqlli faoliyatning jismoniy faoliyat bilan almashinuviga yordamlashadi, faol hordiq chiqarish uchun qulay sharoit, yaxshi kayfiyat, ijobiy hissiyot yaratadi, organizmning umumiy tonusini oshiradi. Sport soatlari erkin, zo'rliqmagan holda o'tkaziladi. Sport soatlari mazkur guruhlarda 40-60 minut davom etadi, vaqtning bunday belgilanishi o'quvchilarning umumiy holatiga, ularning o'quv ishlaridan keyingi charchash darajasiga bog'liq bo'ladi. Mashg'ulotlarni o'tkazish jarayonida o'qituvchi qo'llaniladigan jismoniy mashqlarning mazmunini, tarkibini bilishi, shug'ullanuvchilarda fiziologik va hissiy yuklamalarning oshib ketmasligi tamoyillariga rioya qilishi kerak. Mashg'ulotlarda asosiy o'rinni tayanch-harakat apparatlarini asosiy mashqlarni bajarishga tayyorlovchi umumrivojlantiruvchi mashqlar egallaydi. Saflanish mashqlari ham qo'llaniladi, lekin ularning soni jismoniy tarbiya darslariga nisbatan kamdir. Shuningdek, sinfdan tashqari ishlar o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini, sport turlari bo'yicha sport jismoniy tarbiya bayramlarini tashkil qilishga seksiyalarida musobaqalarni o'tkazishga, davlat standartlarini topshirishga tayyorgarlik ko'rishlarini ham o'z ichiga oladi.

7-MA'RUZA ILMIY TADQIQOT ISHLARI VA BITIRUV MALAKAVIY ISHLARI BAJARILISHINING TASHKILIIY VA ILMIY-METODIK TA'MINOTI.

MA'RUZA MASHG'ULOTLARINING TA'LIM TEXNOLOGIYASI

Mavzu 2 (1)	Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodologiyasi fanining ilmiy tadqiqot metodlari
Vaqt: 2 soat	Magistrlar soni: 8
O'quv mashg'ulotining shakli	Muammoli ma'ruza

O'quv mashg'ulotining rejasi	1.Adabiyotlardan olingan ma'lumotlarni umumlashtirish va taxlil etish. 2.Pedagogik tekshirish. 3.Eksperiment. 4.Tuplangan materiallarni matematik ishlab chikish uslubi.
O'quv mashg'ulotining maqsadi – Jismoniy tarbiya nazariyasining <i>asosiy ilmiy tadqiqot uslublari</i> - n a z a r i y t a x l i l va u m u m l a s h t i r i s h, p e d a g o g i k k u z a t i s h , e k s p e r i m e n t (tajriba) va m a t e m a t i k x i s o b l a s h dan iboratdir.	
Ta'lim usullari	Ma'ruza, muammoli usul, munozara, birgalikda o'qitish
Ta'limni shakllantirish shakli	Ommaviy, jamoali, guruhli
Ta'lim vositalari	Ma'ruza matni, kom'g'yuter, ko'rgazmali qurollar,
Ta'lim berish sharoiti	Auditoriya, maxsus texnik vositalar bilan jihozlangan xona
Monitoring va baholash	Og'zaki nazorat savol-javob, muammoni yechish bo'yicha o'quv to'shirig'ini bajarish

Ma'ruzaning texnologik xaritasi

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchi
1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish (15 daqiqa)	1.Mavzuning nomi, maqsad va kutilayotgan natijalarni yetkazadi. Mashg'ulot muammoli ma'ruza shaklida borishini ma'lum qiladi.	Tinglaydilar, yozib oladilar

2 – bosqich. Asosiy (55 daqiqa)	2.1. Magistrlar bilimini faollashtirishda klaster tuzishni tashkillashtiradi (1-ilova) 2.2. Klasterda qayd etilmagan ta'lim shakllariga magistrlar ehtiborini tortadi, buning uchun slayd (2-ilova) namoyish etadi. SHundan so'ng uzluksiz ta'lim turlari, shakllari, maqsad va vazifalari haqida kichik ma'ruza o'qiydi 2.3. Magistrlarni guruhlariga bo'ladi, taqdimot uchun qog'oz va markerlarni tarqatadi. Guruhlariga vazifalar beradi: magistrlar, matnni (3- ilova) mustaqil o'rganib chiqib, 1-guruh toifalash jadvali, 2-guruh -kontse'tual jadval, 3-guruh - mantiqiy tuzilma, 4-guruh - VENN diagrammasini tuzishni to'shiradi.	Uzluksiz ta'lim tizimiga klaster tuzadilar Magistrlar slaydni ko'rib o'z kamchiliklarini tushunadilar Ma'ruzani tinglaydilar, daftarga qayd etib boradilar Magistrlar, matnni mustaqil o'rganib chiqib, 1-guruh toifalash jadvali, 2-guruh -kontse'tual jadval, 3-guruh - mantiqiy tuzilma, 4-guruh - VENN diagrammasini tuzadilar.
--	---	---

	2.5. Taqdimot boshlanganligini ma'lum qiladi, guruhlar chiqishlarini boshqaradi, taqdimot yakunini qiladi, eng yaxshi chizmalarni daftarlarga chizdiradi, yakuniy xulosani bayon qiladi.	Guruh vakillari taqdimot qiladilar, yakuniy xulosani beradilar, daftarga yozadilar.
3- bosqich. Yakuniy bosqich (10 daqiqa)	3.1. Mavzu bo'yicha yakun qiladi, qilingan ishlarni kelgusida kasbiy faoliyatlarida ahamiyatli ekanligiga magistrlar ehtiborini qaratadi.	Tinglaydilar, to'shirqni yozadilar

1-ilova: **KLASTER**

Ushbu usul magistr'larga erkin fikrlash, g'oyalar o'rtasidagi bog'liqliklarni o'rnatish, ularni guruh'larga ajratishga imkon beradi.

O'tkazish tartibi:

1-qadam-asosiy so'z yoki ga' kattaroq qog'oz yoki doska o'rtasiga yoziladi;

2-qadam- ushbu so'z magistr'larga ongida ma'lum assotsiatsiyalarni shakllantiradi;

3-qadam- shakllangan assotsiatsiyalarni anglatuvchi bu so'zlar asosiy so'z atrofida yoziladi. Bunda ular o'rtasidagi bog'lanishlar aniqlanadi.

Maxsus adabiyot, atropometriya, xronometriyalash,
bibliografiya, eksperiment, pedagogik kuzatish,
laboratoriya va tabiiy koʻzatish, model eksprement,
matematik

Barcha ilmiy fanlar kabi jismoniy tarbiya nazariyasi ilmiy izlanish uslublaridan foydalanadi.

Xozirgi kunda ilmiy tekshirish uslublarining turlicha xillari bulib, kushma fanlarning tadjikot uslublaridan, ayniksa, fiziologiya, antropologiya, bioximiya, psixologiya va sotsial-tarixiy izlanish uslub laridan kuprok extiej sezilaetganligi axamiyatga molik.

Ilova 2

9-MA`RUZA JISMONIY TARBIYANING O`QITISH (O`RGATISH) PRINTSIPLARI AMALIY MASHG`ULOT TA`LIM TEXNOLOGIYASI MODEL I

4-mavzu	Jismoniy tarbiyaning o`qitish (o`rgatish) printsiplari
4.1. Ta`lim berish texnologiyasining modeli	
Mashg`ulot vaqti-4 soat	Magistrlar soni:
Mashg`ulot shakli	Kirish-axborotli ma`ruza
<i>Ma`ruza rejasi</i>	1. Onglilik-faollik, oson tushunarli individuallashtirish printsiplariga umumiy xarakteristika va uni amalga oshirish usullari. 2. Muntazamlilik va ko`rgazmalilik printsipiga umumiy xarakteristika va uni amalga oshirish usullari. 3. Taraqqiyot printsipiga (talablarni asta-sekin oshirib borish) umumiy

	xarakteristika va uni amalga oshirish yo'llari.
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Onglilik-faollik, oson tushunarli individuallashtirish printsiplariga umumiy xarakteristika va uni amalga oshirish usullari, muntazamlilik va ko'rgazmalilik printsipigacha umumiy xarakteristika va uni amalga oshirish usullari, taraqqiyot printsipigacha (talablarni asta-sekin oshirib borish) umumiy xarakteristika va uni amalga oshirish yo'llari haqida ma'lumotlarga ega qilish.	
<i>Pedagogik vazifalar:</i> • Onglilik-faollik, oson tushunarli individuallashtirish printsiplariga umumiy xarakteristika va uni amalga oshirish usullari haqida ma'lumotlar berish. • Muntazamlilik va ko'rgazmalilik printsipigacha umumiy xarakteristika va uni amalga oshirish usullarini ta'riflash. • Taraqqiyot printsipigacha (talablarni asta-sekin oshirib borish) umumiy xarakteristika va uni amalga oshirish yo'llari haqida ma'lumotlar berish.	<i>O'quv faoliyati natijalari:</i> • Onglilik-faollik, oson tushunarli individuallashtirish printsiplariga umumiy xarakteristika va uni amalga oshirish usullari haqida ma'lumotlarga ega bo'ladi. • Muntazamlilik va ko'rgazmalilik printsipigacha umumiy xarakteristika va uni amalga oshirish usullari haqida bilimlarga ega bo'ladi. • Taraqqiyot printsipigacha (talablarni asta-sekin oshirib borish) umumiy xarakteristika va uni amalga oshirish yo'llari haqida ma'lumotlarga ega bo'ladilar.
<i>Ta'lim berish usullari</i>	Ko'rgazmali, ma'ruza, suhbat
<i>Ta'lim berish metodlari</i>	Ma'ruza, tushuntirish, Echim daraxti, klaster, bumerang uslubi
<i>Ta'lim berish vositalari</i>	O'quv qo'llanma, proektor, maket, jadval va bannerlar.
<i>Ta'lim berish sharoiti</i>	O'TV bilan ishlashga moslashtirilgan auditoriya (jixozlangan).
<i>Monitoring va baholash</i>	Og'zaki nazorat: savol-javob, Mustaqil ta'lim bajarish, texnologik treningda chiqish qilish.

4.2. «Jismoniy tarbiyaning metodik (o'rgatish) printsiplari (qonuniyatlari)» ma'ruza mashg'ulotining texnologik xaritasi

<i>Ish bosqichlari va vaqti</i>	<i>Faoliyat mazmuni</i>	
	<i>Ta'lim beruvchi</i>	<i>Ta'lim oluvchilar</i>

Tayyorgarlik bosqichi.	1. Mavzu bo'yicha o'quv mazmunini tayyorlash. 2. Kirish ma'ruzasi uchun taqdimot slaydlarini tayyorlash. 3. Magistrlar o'quv faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqish. 4. O'quv fanini o'rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxatini tuzib chiqish.	Ma'ruza mashg'ulotiga kerakli bo'lgan barcha o'quv qurollarini tayyorlab qo'yishi lozim.
1. Mavzuga kirish (30 daqiqa)	1.1. Ma'ruzaning mavzusi, rejasini e'lon qiladi, o'quv mashg'ulotining maqsadi, pedagogik vazifalar va o'quv faoliyati natijalarini tushuntiradi. (1 ilova).	Tinglaydilar, yozib oladilar
2-bosqich Asosiy bosqich (165 daqiqa)	Power Point dasturi yordamida slaydlarni namoyish qilish va izohlash bilan mavzu bo'yicha asosiy nazariy jihatlarini tushuntirib beradi. 2.1. Mavzu rejasining birinchi punkti rejasi bo'yicha ma'ruza qiladi (3-ilova) Ma'ruza bo'yicha «Echim daraxti» usulidan foydalangan holda magistr'larga quyidagi savol bilan murojaat qiladi: "Mashq bajarishda ongliklik-faollilik va oson tushunarliklik-individual yondoshuv qanday amalga oshirish?" (4-ilova) 2.2. Mavzu rejasining ikkinchi punkti bo'yicha ma'ruza qiladi (5-ilova). Ma'ruza bo'yicha «Klaster» usulidan foydalangan xolda magistr'larga quyidagi savol bilan murojaat qiladi: Mashq bajarishda ko'rgazmalilik printsiptidan foydalanish? (6-ilova) 2.3. Mavzu rejasining 3 punkti bo'yicha ma'ruza qiladi (7-ilova). Ma'ruza bo'yicha Bumerang usulidan foydalangan xolda magistr'larga quyidagi savol bilan murojaat qiladi: Jismoniy yuklamani oshib borish shakllari? (8-ilova) Magistrlar bilimlarini faollashtirish va mustahkamlash maqsadida savollar beradi (9 ilova)	Tinglaydilar, yozadilar. O'tilgan axborotni analiz-sintez qilib, tizimlashtiradilar. Savollar bilan murojaat etadilar, aniq tasavvurlar tizimiga ega bo'lishadi. Tinglaydilar, yozadilar. Magistrlar berilgan savollarga javob beradilar.
3. YAKuniy bosqich (20 daqiqa)	3.1. Mavzu bo'yicha magistr'larda yuzaga kelgan savollarga javob beradi, yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2. Mustaqil ta'limlash uchun «Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» nomli o'quv qo'lanmani 59 – 74 betlaridagi mavzu o'quv materiallari mazmunini o'rganib kelishlarini tavsiya etadi.	Savollar beradilar. Vazifani yozib oladilar.

Mavzu: Jismoniy tarbiyaning o'qitish (o'rgatish) printsiplari (qonuniyatlari)

Reja

1. Onglililik-faollik, oson tushunarli individuallashtirish printsiplariga umumiy xarakteristika va uni amalga oshirish usullari.
2. Muntazamlilik va ko'rgazmalilik printsipga umumiy xarakteristika va uni amalga oshirish usullari.
3. Taraqqiyot printsipga (talablarni asta-sekin oshirib borish) umumiy xarakteristika va uni amalga oshirish yo'llari.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Onglililik-faollik, oson tushunarli individuallashtirish printsiplariga umumiy xarakteristika va uni amalga oshirish usullari, muntazamlilik va ko'rgazmalilik printsipga umumiy xarakteristika va uni amalga oshirish usullari, taraqqiyot printsipga (talablarni asta-sekin oshirib borish) umumiy xarakteristika va uni amalga oshirish yo'llari haqida ma'lumotlarga ega qilish.

O'quv faoliyati natijalari:

- Onglililik-faollik, oson tushunarli individuallashtirish printsiplariga umumiy xarakteristika va uni amalga oshirish usullari haqida ma'lumotlarga ega bo'ladi.
- Muntazamlilik va ko'rgazmalilik printsipga umumiy xarakteristika va uni amalga oshirish usullari haqida bilimlarga ega bo'ladi.
- Taraqqiyot printsipga (talablarni asta-sekin oshirib borish) umumiy xarakteristika va uni amalga oshirish yo'llari haqida ma'lumotlarga ega bo'ladilar.

2-ilova

1. Onglililik-faollik, oson tushunarli individuallashtirish printsiplariga umumiy xarakteristika va uni amalga oshirish usullari.

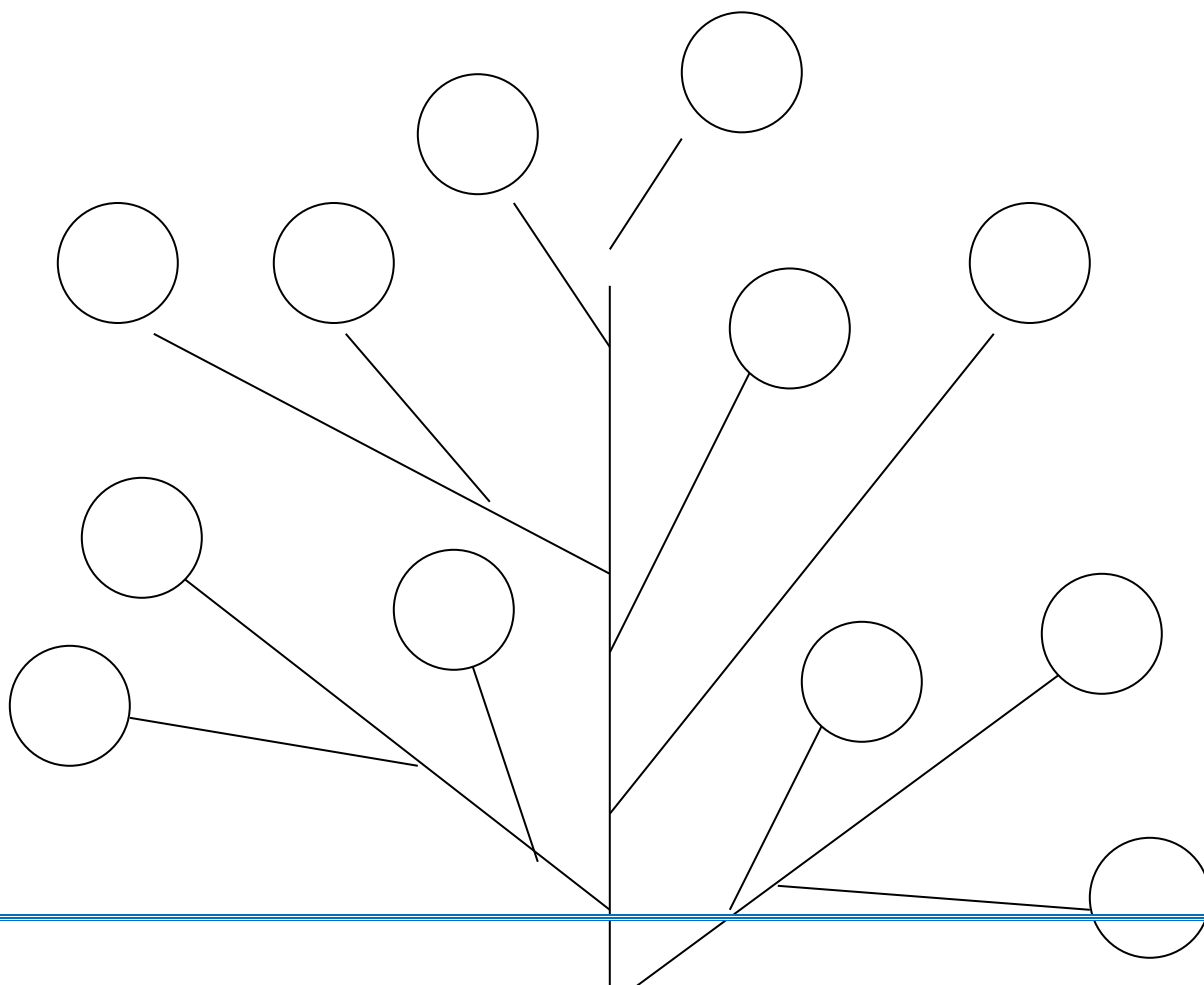
Jismoniy tarbiya jarayonida umumiy pedagogik printsiplar keng qo'llaniladi, chunki bu jarayon o'rgatish va tarbiyalashning bir qismi bo'lib xisoblanadi. Pedagogik printsiplar jismoniy tarbiya jarayonida o'ziga hos xislatlarni aks ettirib, maxsus mazmunini ifoda etadi. Jismoniy tarbiya printsiplariga onglilik va faollik, ko'rgazmalilik, muntazamlilik, shug'ullanuvchilarga oson tushunarli va individuallashtirish, jismoniy yuklanishni asta-sekin va tobora oshirib borish taraqqiyot (progressiv) printsiplari kiradi.

Faollik va onglilik printsiplari o'qituvchi jismoniy mashqlar ahamiyatini tushuntiradi, to'g'ri bajarishga o'rgatadi, mashqni bajartiradi yo'l qo'yilayotgan hatolarni ko'rsatadi, ogohlantiradi va to'g'rilashga yordam beradi. O'quvchi (bola) darsda ʼtilayotgan materiallarni tushunishi kerak va kundalik hayotga kiritishi lozim, o'rtoqlari mashqlarni bajarish texnikasida hatolarga yo'l qo'yilganligini ko'rish va aytish kerak.

1-o'quv topshiriq

«Echim daraxti»

Muhim muammoning echimini topishga yordam beradi va “Echim daraxti” texnologiyasi orqali muammo hal qilinadi.



Mashq bajarishda onglilik-faollilik va oson tushunarlik-individual yondoshuv qanday amalga oshirish?

5-ilova

2. Muntazamlilik va ko'rgazmalilik printsiplari umumiy xarakteristika va uni amalga oshirish usullari.

Muntazamlilik printsiplari:

Mashg'ulotlarning usluksizligi, doimiyligi.

O'quv jarayonni to'g'ri rejalashtirish.

Jismoniy yuklanishni asta sekin va muntazam oshirib borish.

O'rgatish metodlari va metodik printsiplarni hisobga olgan holda darsga o'quvchilarni qiziqitish zarur.

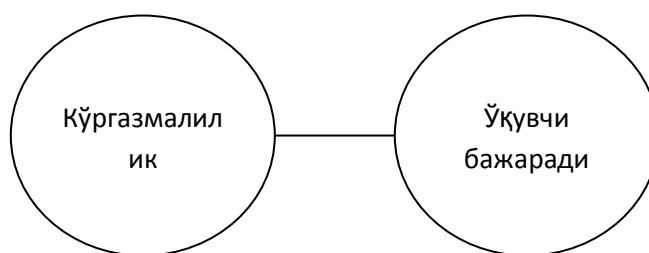
O'qituvchi shunday vazifalarni qo'ysinki, ular uni albatta bajarsin. O'qituvchining asosiy diqqati o'quvchilarning ongli intizomini tarbiyalashga qaratilgan bo'lsin. Busiz to'liq qonli darsni o'tkazib bo'lmaydi. SHu boisdan talab qonun-qoidalarini ishlab chiqish, unga sharoitlar yaratish va talab qilish lozim:

1. Sport kiyimini kiyinish joyi va vaqti (sport kiyimini alohida o'zi bilan olib kelish).
2. Dars boshlanishidan oldin va tugagandan so'ng safga turish joyi, uning tartibi.
3. Mashg'ulot jarayonida guruhlarini joy almashish qoidalari va talablari.
4. Sport inshootlarini joy-joyiga qo'yish va ulardan foydalanish qoidalari.
5. O'quv qo'llanmalar va sport anjomlaridan unumli foydalanish va ularni joylashtirish tartibi.
6. Sport xonasidan uyushqoqlik bilan chiqib ketish.
7. O'qituvchi darsga tayyorgarlik ko'rishda shu narsalarni hammasini hisobga olishi kerak.

6-ilova

«Klastera» metodi

Mashq bajarishda ko'rgazmalilik printsiptan foydalanish?



Izox: Bu metod o'kuvchilarni fikr qilish faoliyatini jaddalashtirish hamda kengaytirish uchun xizmat qilishi mumkin. SHuningdek, o'tilgan mavzuni mustaxkamlash, yaxshi o'zlashtirish, umumlashtirish hamda magistr larni shu mavzu bo'yicha tasavvurlarini chizma shaklida ifodalashga undaydi.

ilova

3. Taraqqiyot printsiptiga (talablarni asta-sekin oshirib borish) umumiy xarakteristika va uni amalga oshirish yo'llari.

Talablarni asta sekin oshirib borish. Bu printsipt jismaniy tarbiya jarayonida shug'ullanuvchilarga qo'yiladigan talablarning umummiy yunalishi ifoda etadi, va tobora qiyinlashib boruvchi yangi yangi vazifalarni qo'yish va bajarishni, shular bilan bog'lik bo'lgan nagruzkalar xajmi va shiddatini asta -sekin oshirib borishini o'z ichiga oladi. Talablarni asta sekin oshirib borish printsiptini qo'llashda quyidagilarga e'tibor beriladi:

1. Mashg'ulotlar materialini doimo yangilab borish. Jismaniy tarbiya jarayonida harakat faoliyatini bir turidan ikkinchi murakkabrok turiga o'tish ta'limiy ahamiyatga egadir. Mashqlarning tarkibini doimo yangilamasidan turib xayotiy ahamiyatga ega bo'lgan xaakat malaka va ko'nikmalarni etarlicha keng doirasini egallab bo'lmaydi.

2. Jismaniy yuklanishlarning xajmi va shiddatini oshirish. Bir jismaniy yuklanishlarning o'zini uzok vaqt qullash xolatida uning tarakkiy ettiruvchi samaradorligi shu jismaniy yuklanishlariga o'rganish jarajasi bo'yicha ast-sekin yo'qolib boradi. Jismaniy yuklanishlariga o'rganib borish natijasida vujudga kelgan organizmning funktsional imkoniyatlari bir xil tipdagi shu ish ratsional (ekonom) foydalanishga olib keladi(taki ish birligiga to'g'ri keladigan energiya sarflanishi kamayadi, yurak-tomir va nafas olish sistemasidagi bir qator funktsional o'zgarishlar kamayadi va x.k.), ya'ni nagruzkaga nisbatan moslashuvning bir tomonini tashkil etuvchi funktsiyalarni ekonomlashtirish deb ataladigan fiziologigiyada ma'lum blgan xodisa ro'y beradi. Funktsional imkoniyatlarning keyingi rivojlanishi uchun doimo jismaniy yuklanishlarni yangilab borish, uning xajm va shiddatini oshira borish talab etiladi. Mana shu jismaniy tarbiyaning asosiy qonun qoidalaridan biridir. Jismaniy sifatlarini tarbiyalashda qonun-qoida nagruzkalarining turli parametrlarini: harakat tezligi, og'irlikning ortishi, takrorlanish soni, ishning umumiy davomiyliligi va x.k.larning rivojlantirib boruvchi o'zgarishlarda sodir bo'ladi.

ГЛОССАРИЙ

Жисмоний ривожланиш – бу киши организми шакл ва функцияларининг ўзгариш жараёни саналади. “Жисмоний ривожланиш” ибораси тор маънода қўлланилганда, у антропометрик ва биометрик кўрсаткичларни англатади (*бўй, гавда оғирлиги, қўқрак қафаси айланаси, ўпкаларнинг ҳаво сизими, қадди-қоматининг ҳолати*) ва бошқалар. “Жисмоний ривожланиш” ибораси кенг маънода қўлланганда, унга жисмоний сифатлар (*тезкорлик, эпчиллик, эгилувчанлик, мувозанат сақлай олиш, кўз билан чамалаш, куч, чидамлилиқ*) ҳам киритилади.

Жисмоний тайёрилик – бу ҳаракат кўникмалари, малакалари, жисмоний сифатларнинг меъёрий кўрсаткичи.

Мактабгача ёшдаги болалар учун барча асосий жисмоний машқ турлари бўйича меъёрий кўрсаткичлар ва уларни бажариш сифатига қўйиладиган талаблар ишлаб чиқилган. Улар «Болажон» таянч Дастурида кўрсатиб берилган.

Жисмоний камолот – бу жисмоний ривожланишнинг тарихан шаклланган даражаси ва соғлиқнинг, ҳаётга, меҳнатга ва Ватан ҳимоясига ҳар тамонлама жисмоний тайёрланганликнинг энг юқори босқичи.

Жисмоний тарбия – бу жисмоний камолотга эришишга йўналтирилган педагогик жараён саналади. Жисмоний тарбия жараёнида ақлий, ахлоқий, эстетик ва меҳнат тарбияси амалга оширилади.

Жисмоний тайёргарлик – бу жисмоний тарбиянинг касбий йўналганлиги (*актёр, учувчи, космонавт...* ва бошқаларнинг жисмоний тайёргарлигидир). У конкрет касб хусусиятига кўра ўтказиладиган жисмоний машқларнинг вазифалари, воситалари, ўтказиш методикасининг ўзига хослиги билан ҳарактерланади.

Жисмоний таълим – жисмоний тарбиянинг махсус билимлар, ҳаракат кўникма ва малакаларини эгаллашдан иборат бир тури.

Жисмоний машқлар – ҳаракатлар, ҳаракат фаолиятлари, ҳаракат фаолиятининг мураккаб турлари (ҳаракатли ўйинлар) бўлиб, улар жисмоний тарбия вазифаларини ҳал этиш учун восита сифатида танлаб олинган. “Машқ” ибораси ҳаракат фаолиятини бир неча бор такрорлаш жараёнини ифодалайди.

Спорт – бу мусобақа жараёнида намоён бўладиган, у ёки бу жисмоний машқ турида энг юқори натижага эришишга йўналтирилган махсус фаолият саналади.

Жисмоний маданият – умумий маданиятнинг бир қисми, жамиятнинг ижтимоий-тарихий амалиёт жараёнида тўпланган инсон жисмоний камолоти соҳасидаги моддий ва маънавий бойликлари мажмуаси.

Жисмоний ҳаракат – ижтимоий ҳаракатнинг ўз олдига аҳоли жисмоний тарбияси даражасини ошириш ва спортни ривожлантиришга ёрдам беришни мақсад қилиб қўйган махсус тури. У давлат, жамоат ташкилотлари ва халқ оммасининг жисмоний маданият ва спортни ривожлантириш соҳасидаги мақсадга йўналтирилган фаолиятини кўзда тутди.

Технология - муайян ишлаб чиқариш соҳасидаги усуллар ва жараёнлар мажмуаси.

Метод - бу билимга эришиш усули, олимнинг маълум тарзда тартибга солинган, онгли ва изчил фаолият.

Мактабгача таълим - турли йўналишдаги мактабгача таълим дастурини амалга оширадиган таълим муассасаси.

Англаш - Таълимда кўргазмалик - ўрганилаётган предметни тушуниш ва у ҳақда тўлиқ маълумотга эга бўлиш дидактик принципларидан бири. Кўргазмалик ўқув материалларини пухта ва чуқур ўзлаштиришга, болаларнинг билим доираларини кенгайтиришга ва тафаккурларини ривожлантиришга ёрдам беради.

Мулоқат-ўйин - икки ёки ундан ортиқ бўлган шахсларнинг фикр алмашинуви.

ўйин - инсон фаолиятининг тарихан таркиб топган, асосан унинг болалик даврига хос бўлган махсус тури.

ўйин фаолияти - мактабгача ёшдаги болаларнинг ижтимоий ўз-ўзини қарор топширишга, “мен ва жамият” тушунчасини ифодалашга, ҳаёли вазият, ўйиндаги роль ва ўйин қоидалари.

Ҳаракат - машғулот жараёнида амалга ошириладиган шартли ва шартсиз фаолият.

Югуриш -	инсоннинг бир жойдан иккинчи жойга кўчишдаги мураккаб ҳаракат фаолияти ҳисобланиб, юришдан учиш фазаси билан фарқланади.
Сакраш -	тўсиқлардан ўтишнинг табиий усули бўлиб, қисқа вақт ичида асаб-мушак кучига максимал зўр бериш билан тавсифланади.
Танаффус -	дарс, машғулотлар ва ўйинлар оралиғидаги дам олиш вақти.

Ўйин – буюмли буюмли ва ижтимоий воқеликдаги ҳаракат қилиш ва уни англашга қаратилган жараёндир

Ҳаракатли ўйин- Ҳаракатли ўйинлар болалар томонидан аввал эгалланган ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш ва жисмоний сифатларни тарбиялаш методи бўлиб хизмат қилади

Сюжетли ўйинлар- шартли реал вазияти болага ўзига таниш ҳаётий образнинг қайта бажаришида ёрдам беради

Спорт ўйинлари – буларга волейбол, баскетбол, бадминтон, шахарча, лапта, стол тенниси,

футбол, хоккей киради

Тасниф – бу жисмоний машқларни муайян белгиларига кўра гуруҳ ва кичик гуруҳчиларига тақсимланишидир.

Ҳаракатли ўйин – бу турли эмоционал ҳаракатлардан иборат мураккаб фаолиятдир.

Спорт – жисмоний машқларнинг бирор турида юқори натижага эришишга қаратилганлигидир.

Туризм – ҳаракат кўникмаларини мустаҳкамлашга ва табиий шароитларда жисмоний фазилатларни ривожланишига имкон беради.

Суръат – ҳаракат даври ёки ҳаракат миқдорининг вақт бирлигида такрорланиш сонидир.

Ритм – мушак кучланиши ва бўшагининг навбатма-навбат алмашинувидир.

Бадантарбия – киши организмига ҳар томонлама таъсир этадиган махсус танланган машқлар тизимидир.

Таълим методлари – ўқув предмети, аниқ таълимий вазифалар, реал воситалар ва таълим шартларининг ўзига хос хусусиятларига боғлиқ усуллар тизимидан иборатдир.

Усул – методнинг бир қисми, уни тўлдирувчи ва аниқлаштирувчи қисмдир.

Ҳаракат малакаси – ҳаракат техникасини эгаллаш даражаси билан белгиланади.

Ҳаракат кўникмаси – бу ҳаракат техникасини эгаллаш даражаси бўлиб, унда ҳаракатларни бошқариш автоматик тарзда кечади ва ҳаракатлар ўзини жуда ишончлилиги билан ажралиб туради

FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

- 1.O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonun»gi. , -T.:O'zbekiston. 2015 7-sentyabr
- Ommaviy sportni rivojlantirish to'g'risidagi konsepsiya 2019 13-fevral
- 2.Maktabgacha ta'limni tubdan isloh qilish takomillashtirish tadbirlar to'g'risida.-2017-yil 2-fevral
- 5.«Sog'lom avlod-dasturi» T.28.10. 2016 y
- 6.Sog'lom avlod-bizning kelajagimiz T., «Abu Ali Ibn Sino» 2000 y
- 7.Maktabgacha ta'liga qo'yiladigan davlat talablari. T., 2017 y
- 8."Ilk qadam" T 2018 y
9. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish KONSEPSIYASI

Asosiy adabiyotlar

M.F. Tadjieva S.I Xusanxodjaeva Maktabgacha ta'limda maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi nazariyasi va metodikasi 2017 y

1. A.B.Keneman, D.B.Xuxlayeva Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi va metodikasi. Darslik qo'llanma.
2. B.T. Haydarov. Eshtayev. G.X. Ibroimova "Maktabgacha ta'lim muassasalarida gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish.
3. Normurodov A.N., Morgunova I.I., Maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi fanidan na'munaviy dastur (magistr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar. 2004.
4. Normurodov A.N. Jismoniy tarbiya. O'quv qo'llanma. T.: 2011.
5. Usmonxo'jaev T.S. va boshq. Maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi. 2005
- 6.Tulenova. X,Xo'jayev.P,Xo'jayeva.Meliyev.HMaktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi nazariyasi va metodikasi. T; Iqtisod-Moliya 2012 y o'quv qo'llanma.
7. Mahkamjonov.K, Salomov.R,Ikromov.I Maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.DarslikT; Iqtisod-Moliya 2008y
8. Kabayeva A. M. Maktabgacha yoshdagi bolalar gimnastika mashg'ulotlari sport-sog'lomlashtirish dasturi.nomzodlik dissertatsiya. 2018 y. Sankt peterburg.

Qo'shimcha adabiyotlar

- 1.Xo'jayev F, Raximkulov K.D, Nigmanov B.B «Xarakatli uyinlar va uni o'qitish metodikasi» Cho'lpon nashriyoti Toshkent 2011 y
- 2.Stepanenkova .E.YaTeoriya i metodika fizichskogo vospitaniya i razvitiya rebenka.Uchebnoye posobiye M.: "Akademiya"2001
- 3.Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi asoslari va metodikasi Toshkent., Uzbekistan Davlat maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi instituti, 2005 yil - 300 b.
- 4 Abdullaev A., Xonkeldiev SH.X. "Maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi nazariyasi va metodikasi" mashg'ulot qo'llanma T.: O'zDJTI nashriyoti 2005 y.
5. Livitskiy A.N. "Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi nazariyasi va metodikasi" mashg'ulot qo'llanma T.: O'zDJTI nashriyoti 1995 y."
6. Mahkamdjanov K.M., Tulenova X.B. "Maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi nazariyasi va metodikasi" mashg'ulot qo'llanma T.: TDPU nashriyoti 2001-2002 y.
7. Salomov R.S va boshqalar "Maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi va sport ixtisosligiga kirish" mashg'ulot qo'llanma T.: Meditsina nashriyoti 1990 y.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziynet.uz
4. www.edu.uz

8-ilova

Jismoniy yuklamani oshib borish shakllari?

“Bumerang” texnologiyasi orqali muammo hal qilinadi.

To'g'ri chiziqli	Zinasimon	To'lqinsimon

9-ilova

Magistrlar bilimlarini faollashtirish va mustahkamlash maqsadida savollar beradi

1. Onglililik va faollik printsiplariga umumiy xarakteristika va uni amalga oshirish usullari?
2. Ko'rgazmalilik printsipigaga umumiy xarakteristika va uni amalga oshirish usullari?
3. Onglililik va faollik printsiplarini ko'rgazmalilik printsiipi bilan bog'liligi?
4. Muntazamlilik printsipigaga umumiy xarakteristika va uni amalga oshirish usullari?
5. Onson tushunarli va individuallashtirish printsip iva uni amalga oshirish usullari?
6. Jismoniy yuklanishni tabora oshirib printsip iva uni amalga oshirish usullari?
7. Metodik printsiplarining bir biri bilan o'zaro bog'liqligi?

КЕЙСЛАР БАНКИ

1-кейс. Қадимги аждодларнинг жисмоний тарбиясидаги асосий мезонлари

Муаммо (асосий ва кичик муаммолар)	Ечим	Натижа
Қадимги аждодларнинг жисмоний тарбияси	Ўзбекистон ҳудуди аҳолисининг этник таркиби. Сак-Массагетлар жисмоний тарбияси, Зардуштийлар, Грек-Бакрия давлатида жисмоний тарбия, Канг. Даван ва Кушон давлатларида жисмоний тарбия.	Қадимги аждодлар жисмоний тарбиясининг мақсади ва вазифалари, ундан олинган натижалар борасидаги билмиларга эга бўладилар.

2-кейс. Жисмоний юкламани меъёрлашнинг педагогик соҳаси

Муаммо	Ечим	Натижа
Жисмоний юкламани меъёрлашнинг педагогик соҳаси	Юклама меъёри таърифи ва аҳамияти, жисмоний машқларнинг юкламаланиши, тарбияланувчиларга бериладиган жисмоний юклама ҳақида тушунча.	Мактабгача таълимда тарбияланувчиларга бериладиган юклама меъёри таърифи ва аҳамияти, жисмоний машқларнинг юкламаланиши, мактабгача таълимда бериладиган жисмоний юклама ҳақида тушунчаларга эга бўладилар.

3-кейс Мактабгача таълим муассасаларининг турли ёш гуруҳларида болаларнинг мактаб таълимига жисмоний томондан тайёргарлигини аниқлаш

Муаммо (асосий ва кичик муаммолар)	Ечим	Натижа
Мактабгача таълим муассасаларининг турли ёш гуруҳларида болаларнинг мактаб таълимига жисмоний томондан тайёргарлигини аниқлаш.	Жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ва жисмоний ривожланганлик даражасини аниқлаш.	Мактабгача таълим муассасаларида тарбияланувчиларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ва жисмоний ривожланганлик даражасини аниқлашдаги, методик кўрсатмаларга эга бўладилар.

4-кейс. Сузиш машғулотларини ташкил қилишнинг ўрни ва аҳамияти.

Муаммо	Ечим	Натижа
Сузиш машғулотларини ташкил қилишнинг ўрни ва аҳамияти	Болаларнинг жисмоний ривожланишида сузиш машғулотларини (сув ҳавзасида ва қуруқликда гимнастика скамейкасида ётган ҳолда сузиш машқлари) ташкил этишда қўлланиладиган воситаларига қўйиладиган талаблар.	Мактабгача таълимда болаларни жисмоний ривожланишида сузиш машғулотларини (сув ҳавзасида ва қуруқликда гимнастика скамейкасида ётган ҳолда сузиш машқлари) ташкил этишда қўлланиладиган воситаларига қўйиладиган талаблар ҳақида тушунчаларга эга бўладилар.

5-кейс Мактабгача таълим муассасаларида инклюзив таълим

Муаммо (асосий ва кичик муаммолар)	Ечим	Натижа
Мактабгача таълим муассасаларида инклюзив таълимнинг аҳамияти	Мактабгача таълим муассасаларида инклюзив таълимни жорий этиш. Инклюзив таълимнинг ҳуқуқий-меъёрий асослари,	Мактабгача таълим муассасаларида инклюзив таълимни жорий этиш. Инклюзив таълимнинг ҳуқуқий-меъёрий асослари, мактабгача таълим муассасаларининг инклюзив гуруҳлари фаолиятининг мақсад,

	мактабгача таълим муассасаларининг инклюзив гуруҳлари фаолиятининг мақсад, вазифалари.	вазифалари борасидаги билимларга эга бўладилар.
--	--	---

6-кейс. Мактабгача таълим муассасаларида сенсор тарбиянинг вазифалари ва мазмуни

Муаммо	Ечим	Натижа
Болалар боғчасида сенсор тарбиянинг вазифалари ва мазмуни	Сенсор тарбия мазмуни, болалар боғчасида сенсор тарбиянинг шартлари ва методлари ва унинг босқичлари	Сенсор тарбия ҳақида тушунча, сенсор тарбиянинг мазмуни, болалар боғчасида сенсор тарбиянинг шартлари, ва унинг босқичлари тўғрисидаги маълумотларга эга бўладилар.

7-кейс Болаларни спортга йўналтириш қоидалари

Муаммо (асосий ва кичик муаммолар)	Ечим	Натижа
Болаларни спортга йўналтириш	Болага йўналтирилган таълимда ривожлантирувчи муҳитнинг аҳамияти, бола шахсини ривожлантиришга йўналтирилган муҳитга қўйиладиган талаблар, ривожлантирувчи муҳитда фаоллик марказлари	Болага йўналтирилган таълимда ривожлантирувчи муҳитнинг аҳамияти, бола шахсини ривожлантиришга йўналтирилган муҳитга қўйиладиган талаблар, ривожлантирувчи муҳитда фаоллик марказлари, спортга йўналтирилган фаолият жараёни (бадий гимнастика, шашка, шахмат, енгил атлетика, карате тўғараклари)ни ташкил этиш борасидаги билимларга эга бўладилар.

8-кейс Мактабгача таълимга қўйиладиган давлат талабларидан фойдаланишнинг самарали натижалари

Муаммо (асосий ва кичик муаммолар)	Ечим	Натижа
Мактабгача таълимга қўйиладиган давлат талабларидан фойдаланишнинг самарали натижалари	1.Мустақил ўқиб ўрганиш. 2.Иш тажрибасида қўллаш. 3.Ҳамкасабалар билан тажриба алмашиш. 4.Мавзуга оид ўқув-семинар ташкил этиш.	Давлат талабларини амалда қўллаш ва болалар билими мониторингини таҳлил қилиш малакасига эга бўлади.

МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ МАВЗУЛАРИ:

1. Мактабгача таълим муассасаларидаги жисмоний тарбия машғулотларини ташкил этиш.
2. Мактабгача таълимга қўйиладиган давлат талабларининг мақсади, мазмун-моҳияти.
3. “Ilk Qadam” таянч дастурининг мақсади, вазифалари, мазмун-моҳияти.
4. Мактабгача таълим муассасаларидаги жисмоний тарбия машғулотларининг мақсади, мазмуни, шакл ва методлари орасидаги боғланишлар.
5. Мактабгача таълим муассасаларидаги жисмоний тарбия машғулотларини ўқитишда илғор педагогик технологиялар ва улардан фойдаланиш.
6. Мактабгача таълим муассасаларидаги жисмоний тарбия машғулотларини таҳлил қилиш усуллари.
7. Хорижий давлатлар таълим тизими сифатининг асосий йўналишлари.
8. Мактабгача таълим муассасаларидаги жисмоний тарбия машғулотлари ишланмаларини яратиш ва уларга қўйиладиган талаблар.
9. Мактабгача таълим муассасаларидаги жисмоний тарбия машғулотлари учун тарқатма материаллар яратиш ва фойдаланиш методикаси.
10. Мактабгача таълим муассасаларидаги жисмоний тарбия машғулотларида амалий машғулотларни ташкил этишда мультимедиядан фойдаланиш.