

Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими
вазирлиги

А.Қодирий номидаги Жиззах давлат педагогика
институтини

Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият
факультетини

Ахмедов.Ф.Қ

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ
ВА МЕТОДИКАСИДАН**

101 саволга 101 жавоб

Жиззах-2010

Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими
вазирлиги

А.Қодирий номидаги Жиззах давлат педагогика
институту

Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият
факультети

Ахмедов.Ф.Қ

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ
ВА МЕТОДИКАСИДАН**

101 саволга 101 жавоб

Жиззах-2010

Аннотация

Мазкур услубий кўлланма жисмоний тарбия назарияси ва методикаси фанидан савол-жавоблар тарзида тузилган бўлиб, ундан жисмоний тарбия ва спорт йўналишида таълим олувчилар (ОЗК ўқувчилари, бакалавр ва магистр) ҳамда соҳа мутахассислари фойдаланишлари назарда тутилган.

- Тузувчи: п.ф.н доц. Ахмедов.Ф.К.
- Тақризчилар: Бух ДУ жисмоний тарбия назарияси ва кураш кафедраси мудири п.ф.н.,доц.
Г.М.Салимов
ЖДПИ Ўзбек тилшунослиги кафедраси мудири ф.ф.н.,доц.
Б.Файзуллаев
ФарДУ жисмоний тарбия назарияси кафедраси п.ф.н.,доц.
Р.Хамракулов
- Тахрирчи: п.ф.д. проф.Д.Ж.Шарипова
- Техник муҳаррир: доц.И.С.Солиев

Ушбу кўлланма А.Қодирий номли Жиззах давлат педагогика институтининг Илмий Кенгашининг 2010 йил 30 ноябрдаги №4 сонли қарорида тасдиқланган ва нашр этишга тавсия этилган.

Жиззах Давлат педагогика институти, «Педагог»кичик боёмахона

ТУШИНТИРИШ ХАТИ

Ушбу услубий кўлланма жисмоний тарбия ва спорт соҳасида фаолият кўрсатаётган барча мутахассислар, ўрта махсус касб таълими, олий таълим тизимида, мутахассисларни қайта тайёрлаш ва малакасини оширишга қаратилган ўқув юртларида таҳсил олувчилар учун мўлжалланган. Услубий кўлланма ўқувчи учун жисмоний тарбия назарияси ва методикаси фани бўйича асосий тушунчалар ва билимлар мажмуасини қисқа саволлар ва жавоблар орқали етказиб беришга қаратилган. Кўлланмани тайёрлашда тегишли энциклопедиялардан, лўғатлардан, А.Д.Новиков, Б.А.Ашмарин, Л.П.Матвеев, Д.Ж.Шарипова, Р.Абдумаликов, А.Атоев, П.Хўжаев, Х.Т.Рафиев, А.Абдуллаев, Ш.Хонкелдиев, Ф.А.Керимов, Р.Саломов, К.Маҳкамжонов, Г.Салимов каби етакчи мутахассис олимлар томонидан яратилган адабиётлардан фойдаланилди.

Ушбу кўлланма бўйича фикр ва мулоҳазаларни Жиззах давлат педагогика институтининг «Жисмоний тарбия назарияси ва миллий спорт турлари» кафедрасига юборишингиз мумкин.

1. Савол. Жисмоний тарбиянинг мақсади нималардан иборат?

Жавоб: Ўзбекистонда жисмоний тарбиянинг мақсади шахсни жисмоний камолотга эриштириш, уларни ҳуқуқий демократик давлатнинг фаол иштирокчиларига айлантириш, ижодий меҳнатга ҳамда Ватан муҳофафасига тайёрлашдан иборатдир.

2. Савол. Жисмоний тарбиянинг вазифалари нималардан иборат?

Жавоб. а) Шахс организмини гармоник ривожлантириш, жисмоний қобилиятни ҳар томонлама камолга етказиш, соғлиғини мустаҳкамлаш ва узок умр кўришини таъминлашга қаратилганлиги; б) Инсоннинг ҳаётда зарурий ҳаракат малакаларини ва кўникмаларини кундалик турмушда ишлатиб бўладиган жисмоний маданиятга молик махсус билимларни шакллантириш; в) Шахсни ҳар томонлама жисмонан ривожлантириш ва жисмоний сифатларни тарбиялаш қабилардан иборатдир.

3. Савол. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси фани нималарни ўргатади?

Жавоб: Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси фани мутахассисликка йўналтирилган ўқув предмети сифатида жисмоний маданият мутахассислари учун фундаментал билимлар тизими, инсон жисмоний баркамоллиги, унга эришиш ва бошқаришнинг умумий қонуниятларини ўрганади.

4. Савол. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси қайси фанлар билан алоқадор?

Жавоб: Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси умумий педагогика, психология, ёш даврлар психологияси, спорт психологияси, одам анатомияси, гигиена, биохимия ва спорт тиббиёти каби фанлар билан бевосита алоқадор.

5. Савол. Жисмоний ривожланиш тушунчаси нима?

Жавоб: Турмуш шароитининг хусусан, тарбиянинг таъсирида киши организми ва функцияларининг вужудга келиши ҳамда ўзгариши жараёнидир.

6. Савол. Жисмоний тарбия тушунчаси нима?

Жавоб: Жисмоний тарбия педагогик жараён бўлиб, махсус танланган жисмоний машқлар орқали инсон организмини функционал жиҳатларини такомиллаштириш, шахсни ҳар томонлама баркамол этиб тарбиялашга қаратилган тарбия фаолиятидир.

7. Савол. Жисмоний маданият тушунчаси нима?

Жавоб: Жисмоний маданият жамият аъзоларининг жисмоний камолотга эришишини мақсадга мувофиқ равишда амалга ошириш учун махсус воситалар, методлар ва шароитларни яратиш ҳамда улардан рационал фойдаланиш бўйича эришган ютуқларнинг мажмуасидир. Жисмоний маданият умумий маданиятнинг бир қисми унинг юксалиши жамият ривожланишининг асосидир.

8. Савол. Жисмоний билим нимани ўз ичига олади?

Жавоб: Жисмоний машқларни бажаришга оид махсус назарий тушунчалар ҳамда уларни амалда қўллаш маҳорати ва кўникмаларини ўз ичига оладиган билимлар мажмуаси жисмоний билимни ташкил этади.

9. Савол. Жисмоний сифат турлари нималардан иборат?

Жавоб: Жисмоний сифат турлари қуйидагилардан иборат: 1. Куч жисмоний сифати. 2. Тезкорлик жисмоний сифати. 3. Чاقқонлик жисмоний сифати. 4. Эгилувчанлик жисмоний сифати. 5. Чидамкорлик жисмоний сифати.

10. Савол. Чакқонлик жисмоний фазилатига таъриф беринг.

Жавоб: Чакқонлик деганда ҳаракатлар координацияларининг умумий тўпلام йиғиндиси тушунилади. Соддалаштирилганда чакқонлик кутилмаган шароитда зарурий ҳаракатларни тез, шиддатли ва аниқ бажариш жисмоний фазилатидир.

11. Савол. Чидамлилик жисмоний фазилатига таъриф беринг.

Жавоб. Мускуллар иши фаолиятида жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида чарчокқа қаршилик кўрсатиш даражаси чидамлилик сифати деб аталади.

12. Савол. Махсус ва умумий чидамлиликка таъриф беринг.

Жавоб. Танлаб олинган (ихтисослик) спорт тури ёки меҳнат фаолияти учун талаб қилинадиган чидамлиликни махсус чидамлилик, бошқа ҳаётий шароитдаги фаолият учун лозим бўлган чидамлилик умумий чидамлилик дейилади.

13. Савол. Чидамкорлик сифати қандай тарбияланади?

Жавоб: Узоқ муддатли машқлар бажариш, машқларни такрорлаш, чарчокни енгишга қаратилган турли типдаги жисмоний машқлар орқали тарбияланади.

14. Савол. Тезкорлик жисмоний фазилатига таъриф беринг.

Жавоб. Тезкорлик деганда индивидуал ҳаракат тезлик характеристикасининг, асосан ҳаракат реакциясининг вақтини бевосита боғловчи функционал хусусиятлар комплекси тушунилади.

15. Савол. Тезликнинг намоён бўлишини нечта шакли бор?

Жавоб. Учта қуйидаги шакли мавжуд:

Якка ҳаракат тезлиги (кичик ташқи қаршиликни енгиш билан).
Ҳаракатлар частотаси.

Ҳаракатлар реакциясини тезлиги (яширин ламент даври).

16. Савол. Эгилувчанлик жисмоний фазилатига таъриф беринг.

Жавоб. Эгилувчанлик жисмоний фазилат бўлиб, ҳаракат таянч аппаратларининг функционал хусусиятлари демакдир. Бу хусусиятлар шу аппарат бўғинларининг ҳаракатчанлиги, унинг максимал амплитудаси (оғиши, эгилиши, буклана олиши, чўзилиши, қайишқоқлиги) билан ўлчанади.

17. Савол. Эгилувчанлик жисмоний фазилатининг қандай турлари мавжуд?

Жавоб. Эгилувчанлик фаол ва нофаол бўлиши мумкин. Ўз мускул кучи эвазига эгилиш фаол эгилувчанлик ва ташқи қаршиликни енгиш эвазига рўй берадиган эгилувчанлик эса нофаол эгилувчанлик дейилади.

18. Савол. Куч жисмоний фазилати қандай таърифланади?

Жавоб. Ташқи таъсирни мускуллар зўриқиши ҳисобига енгишга қаратилган куч жисмоний куч дейилади. Бошқача қилиб айтганда, мускуллар зўриқиши (узайиши-қисқариши) ҳисобига намоён бўладиган куч жисмоний куч ҳисобланади.

19. Савол. Кучнинг қандай турлари мавжуд?

Жавоб. Куч намоён қилишда кишининг вазни ҳам роль ўйнайди. Шунга кўра абсолют куч ва нисбий куч ҳам деб фарқланади.

20. Савол. Куч сифати қандай машқлар билан ривожлантирилади?

Жавоб. Ташқи қаршиликларни енгишга қаратилган машқлар ва индивиднинг ўз танаси оғирлигини енгишга қаратилган машқлар орқали.

21. Савол. Жисмоний фазилатларни ўзаро алоқадорлиги нимада?

Жавоб. Жисмоний фазилатларни алоқадорлиги уларни ўзаро бир-бирини тўлдиришидадир.

22. Савол. Жисмоний тарбиядаги жисмоний тайёргарликнинг асосий йўналишлари нималардан иборат?

Жавоб: Умумий жисмоний тайёргарлик, касб-ҳунар жисмоний тайёргарлиги, жисмоний тарбиянинг асосий йўналишлари саналади.

23. Савол. Жисмоний маданиятдаги моддий бойликларга нималар киради?

Жавоб: Турли хил спорт иншоотлари (стадионлар, сув ҳавзалари, спорт заллари ва бошқалар) махсус жиҳозлар, ускуналар, маблағлар, жамият аъзоларининг жисмоний баркамоллик даражаси жисмоний маданиятда моддий бойликларга киради.

24. Савол. Жисмоний маданиятда маънавий бойлик нималардан иборат?

Жавоб: Маънавий бойлик тарбия тизими яратган, шакллантирган ғоявий, илмий, ташкилий, амалий ва махсус илмий ютуқлар ҳисобланади.

25. Савол. Жисмоний тарбия тизими нима?

Жавоб. Жисмоний тарбия тизими деганда жисмоний тарбиянинг принциплари (тамойиллари), воситалари, методлари ва уни ташкилий шакллариининг умумийлиги тушунилади.

26. Савол. Ўзбекистонда жисмоний тарбия тизими қандай бўғинларга бўлинади?

Жавоб: Ўзбекистондаги жисмоний тарбия тизими қуйидаги бўғинларга бўлинади:

мактабгача таълим муассасалари жисмоний тарбияси

мактаб ёшидагилар жисмоний тарбияси: (умумий ўрта таълим 1-9 синфлар)

ўрта махсус касб-таълими (академик лицейлар, касб-ҳунар коллежлари) ўқувчилари жисмоний тарбияси

олий таълим талабалари жисмоний тарбияси

ҳарбийлик (армия) даври жисмоний тарбияси

олий таълимдан ва ҳарбий хизматдан сўнгги ҳаваскорлик асосидаги катталар жисмоний тарбияси.

27. Савол. Жисмоний тарбия назариясининг умумий принциплари (тамоийил) лари нималардан иборат?

Жавоб: 1. Жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлик принципи. 2. Шахсни ҳар томонлама ривожлантиришга қаратилганлик принципи. 3. Жисмоний тарбияни соғломлаштиришга йўналтирилганлик принципи.

28. Савол. Жисмоний тарбия назариясининг илмий-тадқиқот услублари нималардан иборат?

Жавоб: Жисмоний тарбия назариясининг асосий илмий-тадқиқот услублари – назарий таҳлил ва умумлаштириш, педагогик кузатиш, эксперимент (тажриба-синов) ҳамда математик ҳисоблашдан иборат.

29. Савол. Жисмоний тарбия тизими қандай элементларни бирлаштиради?

Жавоб: а) Жисмоний тарбиянинг мақсади, вазифалари ва принципларининг мақсадга мувофиқлиги;

б) жисмоний тарбия тизимида қўлланиладиган воситалар: гимнастика, ўйинлар, спорт, туризм ва бошқа жисмоний машқлар;

в) турли шаклдаги педагогик жараён мобайнида қўлланиладиган (таълим методлари, спорт машқи, мустақил машғулотларда фойдаланиладиган) методлар;

г) жисмоний тарбия мақсадида кишиларни бирлаштириш шакллари;

д) жисмоний тарбия мазмуни ва натижаларида ифодаланган асосий ва давлат талаблар (меъёрлар ва дастурлар)ни бирлаштиради.

30. Савол. Жисмоний тарбия воситалари нималардан иборат?

Жавоб. Жисмоний машқлар, табиатни соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллардан иборат.

31. Савол. Жисмоний машқ деб нимага айтилади?

Жавоб. Жисмоний машқ деб, жисмоний тарбия қонуниятлари талабларига жавоб берувчи, онгли равишда бажариладиган ихтиёрий ҳаракат фаолиятларининг турли туркумлари тушунилади.

32. Савол. Жисмоний машқ техникаси деб нимага айтилади.

Жавоб: Жисмоний машқ техникаси деб, ҳаракат вазифасини осон, самарали ҳал қилиш учун танланган ҳаракат фаолияти тушунилади. Жисмоний машқ техникаси доим ўзгариб туради ва такомиллашади.

33. Савол. Жисмоний машқлар классификацияси деганда нимани тушунаси?

Жавоб. Жисмоний машқлар классификацияси бу машқларни шакли ва мазмунига кўра туркумларга бўлиш демакдир.

34. Савол. Жисмоний машқлар қандай туркумланган?

Жавоб: Жисмоний машқлар тарихан ўйинлар тарзидаги, гимнастика кўринишдаги спорт ва туризм машқларига туркумланади.

35. Савол. Табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари нималардан иборат?

Жавоб: Ҳаво, ер, қуёш нури, сув, жисмоний тарбия жараёнида табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари жисмоний тарбия воситаси бўлиб хизмат қилади.

36. Савол. Гигиеник омиллар нималардан иборат?

Жавоб: Гигиеник омиллар шахсий ва жамоат гигиенаси тадбирларини ўз ичига олади. Гигиеник омилларига тўғри риоя этган ҳолда жисмоний машқлар билан шуғулланиш тарбиянинг самарадорлигини ошириши илмий-амалий жиҳатдан исботланган.

37. Савол. Жисмоний таълим тушунчасига таъриф беринг.

Жавоб. Жисмоний тарбия жараёнида таълим махсус билим ва ҳаракатларни бажара олишни ўзлаштириш ҳамда уларни ўқувчига, шуғулланувчига узатишни ташкил қилиш ва йўлга қўйишдир, ёки соҳага доир маълумот беришдир.

38. Савол. Жисмоний таълимнинг услубий принцип (тамоий)лари нималардан иборат?

Жавоб. 1. Онглилик ва фаоллик услубий принципи. 2. Кўргазмалилик принципи. 3. Кучига ярашалилик ва индивидуаллаштириш принципи. 4. Мунтазамлилик принципи. 5. Талабларни аста-секинлик билан ошириш принципи.

39. Савол. Жисмоний тарбия қандай умумий принципларга таянади?

Жавоб. а) Жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги принципи; б) Шахсни ҳар томонлама ривожлантириш принципи; в) Жисмоний тарбиянинг соғломлаштиришга йўналтирилганлиги принципи жисмоний тарбиянинг умумий принциплари саналади.

40. Савол. Таълим методлари қандай тавсифланади?

Жавоб: Таълим методлари уч гуруҳга ажратилиб тавсифланади. Методларнинг таълим жараёнидаги ўрнига кўра сўздан фойдаланиш, кўргазмали материалларни ҳис қилиш ва амалий деб гуруҳланади ҳамда улардан кенг фойдаланилади. ҳар бир гуруҳ ўз навбатида бир неча методларни ўз ичига олади.

41. Савол. Сўздан фойдаланиш методлари нималардан иборат?

Жавоб: Сўздан фойдаланиш методи қуйидагилардан иборат: ҳикоя, ифодалаш, тушунтириш, суҳбат, муҳокама, топширик, кўрсатма, баҳо, буйруқ бериш кабилардан иборатдир.

42. Савол. Кўргазмали материалларни ҳис қилиш методлари нималардан иборат?

Жавоб: Кўргазмали материалларни ҳис қилиш методлари қуйидагилардан иборат: кўрсатиш, намойиш этиш, плакатлар, чизмалар, макетлар, моделлар, ранг ва товуш сигналлари, жисмоний машқларни бажариб кўрсатишлардан иборат.

43. Савол. Амалий методларга нималар қиради?

Жавоб: Регламентлаштириш машқ методлари, бўлакларга бўлиб ўзлаштириш, бир бутунлигича ўргатиш методи, ўчин методи ва мусобақа методлари қиради.

44. Савол. Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбиясининг вазифалари нималардан иборат:?

Жавоб: Мактабгача ёшдагилар жисмоний тарбиясининг вазифаси болаларни соғлиғини сақлаш, чиниқтириш, жисмоний ривожлантириш, гавдани тўғри тутиш, гигиенага риоя этиш, куч хислатларни тарбиялаш ишларидан иборат. Асосийси болаларда ҳаёт учун зарурий энг оддий ҳаракат малакаларини – юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, тирмашиб чиқиш, сузиш ҳамда велосипедда, самаокатда ва отда юриш элементларини ривожлантиришдан иборат.

45. Савол. Мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбиянинг қандай шакллари мавжуд.

Жавоб: Мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбиянинг эрталабки гимнастика, чиниқтирувчи муолажалар, жисмоний тарбия дақиқалари, ўқув типдаги жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулоти, ўйинлар, жисмоний маданият байрамлари, жисмоний машқлар билан шуғулланишнинг индивидуал машғулоти, мустақил шуғулланиш шаклларида амалга оширилади.

46. Савол. Мактаб ўқувчилари жисмоний тарбиясининг мақсади нималардан иборат?

Жавоб: Умумтаълим йўналишидаги ўқувчилар жисмоний тарбиясининг мақсади аста-секинлик билан уларни жисмоний камолотга эришиши ва шу аснода ҳаётга, ижодий меҳнатга ҳамда Ватан мудофаасига тайёрлаб боришдан иборат.

47. **Савол.** Умумтаълим мактаб ўқувчилари жисмоний тарбиясининг умумий ва хусусий вазифалари нималардан иборат?

Жавоб: Умумтаълим мактаб ўқувчиларининг умумий вазифалари – билим олиш, жисмоний чиникиш ва соғлом бўлишдан иборат. Хусусийлари эса жисмоний тарбиядан ДТС дастуридаги махсус вазифалар тарзида ҳал қилинади.

48. **Савол.** Умумтаълим мактаб ўқувчиларини жисмоний тарбиялашнинг шакллари нималардан иборат?

Жавоб: Мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбияси қуйидаги шаклларда амалга оширилади: жисмоний тарбия дарсларида, дарсгача гимнастика машқларида, жисмоний машқлар дақиқаларида, танаффуслардаги уюштирилган ўйинларда, спорт тўғаракларида, спорт байрамларида, турли хил мусобақаларда, учрашувларда, саломатлик куни ҳамда мактабдан ташқари ишлар асосида амалга оширилади.

49. **Савол.** Тиббий назоратга кўра жисмоний тарбия билан шуғулланувчилар қандай гуруҳларга бўлинади?

Жавоб: Таълим жараёни тиббий кўрик хулосаларига кўра ўқувчилар асосий, тайёрлов ва махсус тиббий гуруҳлар деб номланувчи гуруҳларга бўлинади.

50. **Савол.** Жисмоний тарбия жараёнида миллий қадриятлар ва анъаналардан фойдаланиш деганда нималар тушунилади?

Жавоб. Жисмоний тарбия жараёнида авлоддан авлодга ўтиб келган турли моддий ва маънавий, миллий қадриятлар, анъаналарни ҳозирги замонавий таълим-тарбия тизимига жорий этиш жисмоний тарбияда миллий қадриятлар ва анъаналардан фойдаланиш тушунилади.

51. **Савол.** Ўқув жараёнини ташкил этишнинг асосий иш ҳужжати нима?

Жавоб. Таълим тизимининг барча бўғимларида ҳам ўқув жараёнининг ташкил этишнинг асосий ҳужжати Давлат таълим стандарти (ДТС) ҳисобланади.

52. **Савол.** Ўқувчилар жисмоний тарбияси жараёнида қандай вазифалар ҳал қилинади?

Жавоб. Ўқувчилар жисмоний тарбияси жараёнида умумий ва хусусий вазифалар ҳал қилинади.

53. **Савол.** Ўқувчилар жисмоний тарбиясининг умумий вазифаларига нималар қиради?

Жавоб. Ўқувчилар жисмоний тарбиясининг умумий вазифалари – билим бериш, жисмоний тарбиялаш ва соғломлаштиришдан иборат.

54. **Савол.** Ўқувчилар жисмоний тарбиясининг хусусий вазифалари нималардан иборат?

Жавоб. Ўқувчилар жисмоний тарбиясининг хусусий вазифалари жисмоний тарбиядан Давлат таълим ситандарти дастуридаги махсус вазифалар тарзида ҳал қилинади.

55. **Савол.** Ўқувчилар жисмоний тарбиясининг машғулот шакллари нималардан иборат?

Жавоб. Ўқувчилар жисмоний тарбиясининг машғулотлари мактабда ўқув ишлари, синфдан ташқари ишлар, соғломлаштириш ишлари, мактабдан ташқари муассасаларда ва оилада амалга оширилади.

56. **Савол.** Ўқувчилар жисмоний тарбияси мактабда қандай шаклларда амалга оширилади?

Жавоб. Мактабда ўқувчилар жисмоний тарбияси жисмоний тарбия дарси, дарсгача гимнастика, жисмоний тарбия дақиқалари, танаффуслардаги ўйинлар, спорт кружоклари, спорт мусобақалари, спорт байрамлари ва бошқа синфдан ташқари ишлар шаклида амалга оширилади.

57. **Савол.** Ўқувчи жисмоний тарбиясининг мактабдан ташқари шаклларига нималар қиради?

Жавоб. Ўқувчи жисмоний тарбиясининг мактабдан ташқари шаклларига болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари, турар жойлардаги спорт иншоатлари, сув хавзалари, истироҳат боғлари, маданият саройларидаги спорт кружоклари ва бошқа тарздаги машғулот шакллари қиради.

58. **Савол.** Умумтаълим мактаб жисмоний тарбия дарси нима?

Жавоб. Жисмоний тарбия дарси-жисмоний тарбия машғулотларининг тизимли шакли бўлиб, бир хил ёшдаги, бир хил коинтегентдаги болаларга 45-минут вақтда дастур мавзуларнинг ўқитиш жараёни тушунилади.

59. Савол. Жисмоний тарбия дарсларининг вазифалари нималардан иборат?

Жавоб. Жисмония тарбия дарслари ўқувчиларни таълим бериш, тарбиялаш ва соғломлаштиришдек вазифаларни амалга оширади.

60. Савол. Жисмоний тарбия дарсларини таълим бериш вазифаси нималарга қаратилган?

Жавоб. Жисмония тарбия дарсларида таълим бериш вазифалари ўқувчиларни ўқув дастури асосидаги жисмоний машқларни бажаришга уларни мустаҳкамлаш ва такомиллаштиришга, куникма ва малакаларни ривожлантиришга ҳамда ҳаракатларни амалиётда қўллашга ўргатишга йўналтирилган. Шунингдек ўқувчиларни жисмоний тарбия ва спорт, соғлиқни сақлаш, чиниқиш, жисмоний маданиятга доир назарий билимларни оширишга қаратилгандир.

61. Савол. Жисмоний тарбия дарсларида тарбия вазифалари нималарга йўналтирилган?

Жавоб. Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларни барча инсоний фазилатларини, жумладан ақлий, ахлоқий, этик-эстетик тарбиялаш, шунингдек уларда миллат парварлик, ватанпарварлик, инсонпарварлик каби кўплаб ижобий ғояларни сингдириш каби вазифалар ҳал этилади.

62. Савол. Жисмоний тарбия дарсларида соғломлаштиришга йўналтирилганлиг вазифаси қандай бажарилади?

Жавоб. Жисмоний тарбия дарслари жараёнида дарсни тўғри уюштириш, санитария гигиена коидаларига риоя қилиш, дарсларни очиқ ҳавода ўтказиш орқали ўқувчиларни иш соғломлаштириш вазифалари ҳал қилинади.

63. Савол. Жисмоний тарбия дарси ўтказишининг тиббий гигиеник шароити қандай яратилади?

Жавоб. Жисмоний тарбия дарсини ўтказишининг тиббий гигиеник шароитини яратишда машғулот ўтказиладиган жойнинг қатъиян белгиланган тиббий – гигиеник нормаларга мувофиқлигига эришиш зарур. (Бунда спорт зал бўлса ҳаво температураси 14-16° С очиқ майдонларнинг тозалиги ва бошқалар эътиборга олинади).

64. Савол. Жисмоний тарбия дарслари моддий техник таъминоти деганда нималар назарда тутилади?

Жавоб. Жисмоний тарбия дарсларини моддий техник таъминлаш деганда дарс зичлигини, самарадорлигини таъминлашга имкон яратадиган, дарс вазифаларини тўлақонли ҳал қилиш учун кафолат берадиган етарли даражадаги ўқув жиҳозлари, анжомлари ва машғулот жойи назарда тутилади.

65. Савол. Жисмоний тарбия дарслари мазмуни самарадорлигини белгиловчи асосий компонентлар нималардан иборат?

Жавоб. Дарс таркибига киритилган жисмоний машқлар, ўқувчиларнинг дарсдаги фаолияти, ўқитувчининг дарсдаги фаолияти, ўқувчилар организмда бажарилган машқлар орқали содир бўладиган физиологик психологик, биомеханик ва бошқа ўзгаришлар жисмоний тарбия дарслари мазмуни самарадорлигини сифатини белгиловчи асосий компонентлар саналади.

66. Савол. Жисмоний тарбия дарслари қандай гузилишга эга?

Жавоб. Жисмоний тарбия дарслари тайёрлов қисм, асосий қисм, ва якуний қисмдан иборат бўлиб ҳар бир қисмда белгиланган вазифалар бажарилади.

67. Савол. Жисмоний тарбия дарсларини қисмларига вақт тақсимоти тахминан қандай тақсимланади?

Жавоб. Жисмоний тарбия дарсларининг қисмлари қуйидагича тақсимланиши мақсадга мувофиқ. Тайёрлов қисм учун 8-12 дақиқа. Асосий қисм учун 25-30 дақиқа, якуний қисм учун 3-5 дақиқагача.

68. Савол. Жисмония тарбия дарсларида ўқувчилар фаолиятини ташкил этиш усуллари нималардан иборат?

Жавоб. Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчилар фаолиятини ташкил этишнинг фронтал усули, узлуксиз улаб ташкил этиш усулияти синфни гуруҳларга бўлиш усулияти, ўқувчилар фаолиятини яккама-якка ташкиллаш ўқувчи фаолиятини айланиб юриб машқ бажариш услубиятидан иборат.

69. Савол. Жисмоний тарбия дарсларининг қанақа турлари мавжуд?

Жавоб. Жисмоний тарбия дарслари таълимнинг йўналишига кўра, дарсга қўйилган вазифаларга кўра “кириш”, “янги материални ўзлаштириш”, “Аралаш”, “мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш”, “якуний” дарс турларига бўлинади.

70. Савол. Жисмоний тарбия дарсининг зичлиги нима?

Жавоб. Жисмоний тарбия дарсининг зичлиги дарс самарадорлигини кўрсатувчи белгилардан бири бўлиб у иккига умумий ва мотор зичликка бўлинади.

71. Савол. Дарсининг умумий зичлиги нима?

Жавоб. Дарсининг умумий зичлиги – бу дарсни умумий давомийлиги учун роционал сарфланган вақтнинг нисбати ҳисобланиб у бир неча компонентлар асосида ўлчанади.

72. Савол. Дарсининг мотор зичлиги нима?

Жавоб. Жисмоний тарбия дарсининг мотор зичлиги – бу ўқувчиларнинг бутун дарс давомидаги фақат ҳаракат фаолиятининг фаоллиги учун сарфланган соф вақтдир.

73. Савол. Жисмоний юклама нима?

Жавоб. Жисмоний юклама бу шуғулланувчи организмга бериладиган жисмоний машқларни белгиланган ҳажмидир.

74. Савол. Ҳаракат реакциясининг тезлиги нима?

Жавоб. Ҳаракат реакциясининг тезлиги бу индивиднинг қандайдир танланган синалган, буйруққа, овозга жавобан тезкорлигидан иборат, шунингдек ҳаракат реакцияси 2 турга ажралиб содда реакция ва мураккаб реакцияга бўлинади.

75. Савол. Жисмоний дарсини таҳлили қандай усулда мавжуд?

Жавоб. Жисмоний тарбия дарси умумий ва махсус таҳлил этиш мумкин. Умумий таҳлилда дарс зичлиги жисмоний баҳоланиши ва ўқув тарбиявий компонинтида умумлаштириб баҳоланади. Махсус таҳлилда эса дарсни алоҳида компоненти (масалан: ўқувчи фаолияти, ўқувчиларни ўзлаштириши ва бошқа компонентлар) алоҳида таҳлил этилади.

76. Савол. Жисмоний тарбия дарсларини таҳлил этишда қайси жиҳатлар эътиборга олиними лозим?

Жавоб. Дарс таҳлилида ўқитувчи ва ўқувчиларни дарсга тайёргарлиги, дарсининг мазмуни, дарсининг қисмидаги

бажариладиган ўқув тарбия тўғрилигига, ўқитувчи ва ўқувчи фаолиятига. Ўқитувчининг нутқи, иборадаги, буйруқлари, маданиятига, дарс жараёнида янги педагогик технологиялардан фойдаланганлик каби жиҳатларга эътибор қаратилади.

77. Савол. Жисмоний тарбия дарсларини таҳлил этишдан қандай мақсад кўзланади?

Жавоб. Жисмоний тарбия дарсларини таҳлил этишдан мақсад ўқитувчининг иш фаолияти билан танишиш уни ўрганиш, жисмоний тарбия дарсини қандай ўқитилишини, ўқувчиларни кўникма ва малакаларини қай даражадалигини аниқлаш, илгор иш тажрибаларини ўрганиш, лозим бўлса ўқитувчига дарс самарадорлигини янада ошириш мақсадида маслаҳатлар беришдан иборат.

78. Савол. Спорт фаолияти нима?

Жавоб: Алоҳида танланган спорт тури билан мунтазам равишда шуғулланиш (мураббий раҳбарлигида), мусобақаларга тайёрланиш ва қатнашиш, голибликка интилиш, натижаларни юқорига кўтаришга қаратилган фаолиятдир.

79. Савол. Спорт тушунчаси нима?

Жавоб. Спорт бу инсоният ҳаётида тарихан шаклланган инсон фаолияти бўлиб, танлаб олинган спорт турида юқори натижаларга эришиш ва махсус мусобақалар шароитида голибларни аниқлаш, уларни тақдирлашдан иборат. Спорт ҳозирги жамиятнинг ажралмас таркибий қисми бўлиб унинг жамиятдаги вазифалари, хилма-хил ва кўп қарралидир.

80. Савол. Спортнинг жамиятдаги вазифалари нималардан иборат?

Жавоб. Спортнинг жамиятда мусобақа вазифаси, тарбиявий вазифаси, жисмоний фазилатларни тарбиялаш вазифаси, соғломлаштириш вазифаси, ишлаб чиқаришга қаратилганлиги, тинчликни мустаҳкамлашга қаратилганлик, дунё халқларини бирдамликка чақириш вазифаси, томошабинлик каби вазифалари мавжуд.

81. Савол. Спорт машқи нима?

Жавоб. Спорт машқи педагогик ҳодиса бўлиб, у спортда юксак натижаларга эришиш учун бевосита йўналтирилган махсус жисмоний машгулот жараёнидир.

82. Савол. Спортчи тайёргарлигини асосий тамонлари нималардан иборат?

Жавоб. Спортчининг жисмоний тайёргарлиги (умумий ва махсус), спорт техник ва тактик тайёргарлиги, маънавий – иродавий тайёргарлик, спортчининг назарий тайёргарликлари спортчи тайёргарлигининг асосий тамонларини ташкил этади.

83. Савол. Спорт машқининг воситаси сифатида қўлланиладиган жисмоний машқлар нималардан иборат?

Жавоб. Спорт машқининг асосий воситаси ҳисобланмиш жисмоний машқлар 1) танланган мусобақа машқлари; 2) махсус – тайёрлов машқлари; 3) умумий тайёрлов машқларидан иборат.

84. Савол. Спорт машқининг асосий тамойиллари нималардан иборат?

Жавоб. Спорт машқининг асосий тамойиллари бўлиб; юксак курсаткичларга интилиш, спортчининг умумий ва махсус тайёргарлигининг бирлиги, спорт машқи жараёнининг ўзлуксизлиги, спорт машқида юкламаларни аста секин ортириб бориш, спорт машқи юкламасининг тўлқинсимон ўзгариши, спорт машқи жараёнининг даврийлиги тамойиллари саналади.

85. Савол. Спорт машқи жараёни қандай даврларга бўлинади?

Жавоб. Спорт машқи жараёни катта (жумладан, йиллик ва ярим йиллик) ҳамда кичик (бир неча кун, бир ҳафталик) даврларга бўлинади.

86. Савол. Спорт машқини даврлашда қайси жиҳатлар ҳисобга олиними зарур?

Жавоб. Спорт машқи жараёнларининг ўзгаришини сабаблари ва шароитлари, спорт машқи даврларининг миқдори ва давомийлиги, мусобақа тақвими, мавсум иқлим шароитлари, спорт машқининг тайёрлов даври, мусобақа даври, ўтиш даври хусусиятлари спорт машқини даврлашда ҳисобга олинади.

87. Савол. Бир йиллик спорт машқининг тайёрлов даври қандай босқичлари мавжуд.

Жавоб. Тайёрлов даврининг биринчи босқичи умумий тайёргарлиги даври деб саналади. Тайёрлов даврининг иккинчи (махсус тайёргарлик) босқичи бўлиб ҳисобланади. Ҳар бир босқичда ўзига хос вазифалар бажарилади.

88. Савол. Спорт машқининг асосий босқичлари нималардан иборат?

Жавоб. Спорт машқининг асосий босқичлари: дастлабки спорт тайёргарлиги босқичи, бошланғич ихтисослаштириш босқичи, чуқур такомиллаштириш босқичи, спортда “узок йиллар яшаш” босқичларидан иборат бўлиб ҳар бир босқич ўзига хос саналади.

89. Савол. Дастлабки спорт тайёргарлиги босқичи қандай мақсадга қаратилган?

Жавоб. Дастлабки спорт босқичи одатда кичик мактаб ёшдан, баъзан ундан эртароқ бошланади ва мураббий раҳбарлигида боланинг қобилиятига, имкониятига энг мувофиқ келадиган бўлажак спорт ихтисоси предметини аниқлайди ва кейинги бошланғич ихтисослаштириш босқичига ўтади.

90. Савол. Спорт тайёргарлик жараёнининг бошланғич ихтисослаштириш босқичи нима вазифаларни ҳал қилишга йўналтирилган?

Жавоб. Спорт тайёргарлик жараёнининг бошланғич ихтисослаштириш босқичида умумий тайёргарликдан кенг фойдаланиш асосида, бўлғуси ютуқларга ишончли пойдевор қўйишдан, яъни организмни ҳар тамонлама ривожланишини таъмин этишдан, унинг функционал имкониятлари даражасини кўтаришдан ҳаракат малакаларини бойитишдан, спорт маҳорати асосларини эгаллашдан иборат.

91. Савол. Спорт тайёргарлик жараёнининг чуқур такомиллаштириш босқичи қандай вазифаларни ҳал қилишга йўналтирилган?

Жавоб. Спорт тайёргарлик жараёнининг чуқур такомиллаштириш босқичида спорт машқининг барча ўзига хос қонуниятлари ўзининг тўлиқ ифодасини топади. Машқ жараёни жуда чуқур ихтисослаштирилган бўлади. Бу вақтда ёш чегаралари 17-20 ёшдан 35-40 ёшгача диапазон ўртасида бўлади. Бу босқичда

спорт қобилияти тўла намоё бўладиган ва спорт маҳоратининг чўққилари эгалланадиган вақт ҳисобланади.

92. Савол. Спортда “узок йиллар яшаш” босқичи қандай хусусиятга эга?

Жавоб. Ушбу босқичда машқнинг мазмуни ўзининг характери жиҳатдан йилдан-йилга умумий жисмоний тайёргарликка яқинлашади. Мусобақаларнинг роли камаёди. Юкломаларнинг ўса бориш тенденцияси кўп бўлмаган вақт доирасида сақланади ва машқларнинг айрим гуруҳларигагина таллуқли бўлади. Шунга мувофиқ машқ жараёнининг тузулмаси ҳам қайта тузилади.

93. Савол. Спорт формаси (шакли) тушунчаси нима?

Жавоб. Спорт формаси педагогик нуқтаи назардан қараганда спортчининг ютуққа эришишига оптимал тайёр экани, ҳамма томонлама, рухий, жисмоний, техник ва тактик жиҳатдан юқори даражада етилганлик эканлигидан иборатдир. Спорт формасини доимо сақлаб туриш мумкин эмас у вақтинча сақланади ва маълум муддатда йўқотилади. Бунинг турлича сабаблари мавжуд.

94. Савол. Дунё миқёсида спорт ишларини қайси ташкилот мувофиқлаштиради.

Жавоб. Дунё бўйича спорт ишларини спорт турлари бўйича халқаро федерациялар амалга оширади, мувофиқлаштиради.

95. Савол. Оммовий спорт ишлари қандай кўрсаткич билан баҳоланади?

Жавоб. Оммовий спорт ишларининг кўрсаткичи, самарадорлиги мусобақа иштирокчиларнинг сони (қанча кишилиги) билан белгиланади.

96. Савол. Спортчининг асосий мақсади нимага қаратилган?

Жавоб. Спортчининг асосий мақсади юқори спорт натижасига эришишга қаратилган.

97. Савол. Спорт турлари ҳаракат фаолияти фаоллигига кўра қандай турларга бўлинади?

Жавоб. Спорт турлари ҳаракат фаолияти фаоллигига кўра 5-турга бўлинади ва улар қуйидагилардан иборат.

1 гуруҳ мусобақаларда юқори даражада ривожланган жисмоний сифатларни намоён этишни талаб этади ва бу спорт турларида

натижаларга эришиш спортчининг тайёргарлик асосида ўзлаштирган шахсий имкониятларига боғлиқ бўлади.

2 гуруҳни ҳаракат фаолиятларини техник воситалар орқали оширишга қаратилган спорт турлари ташкил этади. (мотоспорт, автоспорт, авиаспорт, яхта ва бошқалар) Спорт натижаларига эришиш техник воситасининг ҳаракатига, ва спортчининг ушбу воситани бошқариш қобилиятига боғлиқ.

3 гуруҳ махсус куроллар орқали мўлжалга отишга қаратилган спорт турларидан иборат.

(милтиқ, камон ва бошқалар)

4 гуруҳ кострукторлик фаолиятини намоён қилишга қаратилган спорт турлари. (автомодилчилик, авиомодилчилик, ва бошқалар)

5 гуруҳ ақлий фаолият орқали мусобақаланиш ва рақибни енгишга қаратилган спорт турлари (шахмат, шашка ва бошқалар) дан иборат.

98. Савол. Соғлом турмуш тарзи кечириш нималардан иборат?

Жавоб. Соғлом турмуш тарзи кенг маъноли тушунча бўлиб, меҳнат ва дам олишнинг тўғри режалаштириш, унумли меҳнат қилиш, фаол дам олиш, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш, организмни чиқариш, шахсий ва умумий гигиена қоидаларига риоя қилиш, ёмоч одатлардан ўзини тийиш, инсонлар билан оилада, ишда ўқишда ва маънада, умумжамоа жойларида тарбияли яхши муносабатда бўлиши дегандек.

99. Савол. Алишер Навоий шахс жисмоний баркамоллигини қайси асарида талқин этади.

Жавоб. Алишер Навоий ўзининг “Фарход ва Ширин” достонида Фарход образи орқали шахс жисмоний баркамоллигини талқин этади.

100. Савол. Ўзбекистон Республикаси президенти И.А.Каримовнинг фуқароларни саломатлигини таъминлашда турмуш тарзига жисмоний тарбия ва спортни сингдириш боришда қандай фикрлари бор?

Жавоб. Президент И.А.Каримовнинг бу борода кўплаб фикрлари бор жумладан “Ўзининг саломатлиги ҳақида шахсан ғамхўрлик қилиб бориш маданиятини ёшлардан, оила, мактаб, маҳалла, соғлиқни сақлаш тизими, жисмоний тарбия ва

спортнинг кўмагида синдириш керак. Шуниси муҳимки, одамлар сўзда эмас, балки амалда ўз саломатлигининг қадрига етиб, уни миллий бойлик сифатида авайлаб асрасинлар”, деган улкан фалсафий мулоҳазалари у кишининг инсонпарварлик йўлидаги амалларидан биридир. Шу сабабдан аҳолининг барча қатламларида жисмоний тарбия, спорт, саёҳат ва халқ миллий ўйинларини ривожлантириш билан боғлиқ бўлган қатор қонунлар, фармонлар ва қарорлар қабул қилиниб, уларнинг самаралари рўёбга чиқмоқда.

101. Савол. Қалай ҳолда инсон саломатлигини яхшиланиши ва спорт натижаларининг ўсиб бориши нималарга боғлиқ?

Жавоб: Бизнингча бунинг жуда кўп факторлари бўлиб, аввало экологияга, аҳолининг соғлом турмуш-тарзи кечиришига, илмий асосланган янги технологиялар асосидаги жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини ташкил этиш ва ўтказишга боғлиқ. Яна бошқа факторларга...? боғлиқ бўлиши мумкин.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикаси “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонуни. Т. 2000 й
2. Каримов И.А. Юксак маънавият-енгилмас куч Т.: маънавият, 2008 й 176 бет.
3. Абдуллаев А, Холкелдиов Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. дарслик - Т.: 2005 й
4. Абдумалиқов Р. Қудратов Р. Соғлом авлод тарбиясида жисмоний тарбия ва спорт услубий қўлланма Т.:2003 й 90 бет.
5. Абдумалиқов Р. Юнусов Т. Т.: Ўзбекистонда жисмоний тарбия таълимининг ривожланиши. Т.: 1992 й
6. Ахмедов Ф.Қ. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси фанидан 50- савол 50 жавоб I- қисм. Жиззах 2007- й.
7. Ахмедов Ф.Қ. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси фанидан 50- савол 50 жавоб II -қисм. Жиззах - 2009 й.
8. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Уч.пос-е М.1979 г
9. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар: дарслик Т.:2004 й. 334 бет.
10. Матвеев Л.П. Оснвы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Учб. Киев 1992 г 317 стр
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физического культуры. Учебник М.1991 г
12. Махкамжонов К.М., Хўжаев П. Жисмоний тарбия 1-4- синф учун ўқув қўллами 2008 й
13. Рафиев Х.Т. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси фанидан маруза матни Самарқанд-2005 й.
14. Рихсиева О.А. Абу Али ибн Сино о роли физических упражнение в сохранение здоровье человека. Т.: “Ўқитувчи” 1982й.
15. Ўзбекистон миллий энциклопедияси 1-12 томлар.
16. Шиян Б.М. Теория и методика физического воспитания. Уч.пос-е М.1988 г