



**MADAMINOV BAXODIR SHARIFJONOVICH**

# **JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI**



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

**NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI**

**MADAMINOV BAXODIR SHARIFJONOVICH**

**JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA  
METODIKASI**

**511200 – Jismoniy madaniyat, 5111700 – Boshlang‘ich ta‘lim va sport tarbiyaviy ish**  
(O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, institutitlar va jismoniy  
madaniyat yo‘nalish magistratura, bakalavr xamda maktabgacha va boshlang‘ich ta‘lim  
fakulteti talabalari uchun)

**O‘QUV QO‘LLANMA**

**Namangan – 2024**

**Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi: o'quv qo'llanma**  
/ Madaminov Baxodir Sharifjonovich. – Namangan, 2024, 148 bet.

**Annotatsiya.** Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining amaliyoti bo'yicha yozilgan ushbu o'quv qo'llanma bo'lajak yosh jismoniy tarbiya va sport mutaxassislariga pedagogik faoliyatlarida egallagan nazariy bilimlarini amaliyotga jalb qilishda yordam beradi.

**Аннотация.** Настоящее учебное пособие, написанное на практике по теории и методике физического воспитания, поможет будущим юным специалистам физической культуры и спорта применить на практике теоретические знания, полученные в педагогической деятельности.

**Annotation.** Hoc manuale, quod in theoria et methodologia educationis physicae in praxi conscriptum est, adiuvabit ut iuvenes speciales in cultura corporis et ludis exercvant scientiam theoreticam quae in actione paedagogica obtinet.

**Muallif:** Madaminov B.Sh. – pedagogika fanlari nomzodi, dotsent

**Taqrizchilar:** Jumanov O.S. – pedagogika fanlari nomzodi, professor  
Boyboboev B.G'. – pedagogika fanlari nomzodi, dotsent  
Ismoilov T.U. – pedagogika fanlari nomzodi, dotsent

Mazkur o'quv qo'llanma O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 04.03.2024 yildagi 55-sonli buyrugiga asosan № 964379-sonli nashr ruxsatnomasiga ega.

## KIRISH

O'zbekiston Respublikasi fuqarolari jinsi, irqi, millati, tili, dini, ijtimoiy kelib chiqishi, e'tiqodi, shaxsiy va ijtimoiy mavqeidan qat'i nazar, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish, jismoniy tarbiya va sport jamoat birlashmalarini tuzish, jismoniy tarbiya va sport birlashmalarini tashkil etishda ishtirok etish huquqiga ega. Jismoniy tarbiya va sport harakatini boshqarish. Chet el fuqarolari va fuqaroligi bo'lmagan shaxslar jismoniy tarbiya va sport sohasida O'zbekiston Respublikasi fuqarolari bilan teng huquqlarga va erkin hisoblanadilar.

O'zbekiston Respublikasida mustaqil huquqiy, demokratik davlat, erkin fuqarolik jamiyati qurish yo'lidagi ulkan ishlar inson mohiyatini yangidan kashf qilishga, uning o'zligini anglashda imkoniyatlarni ro'yobga chiqarishga va ma'naviy intellektual, aqliy-amaliy rivojlanish uchun yangi shart-sharoitlar yaratib beradi. Bu o'z navbatida insoniyat yaratgan ma'naviy-ilmiy boyliklariga, insonning o'ziga yangicha munosabat yondashuvini yuzaga keltiradi. Bunday yangicha yondashishlar jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining obyeksi va predmetini kengaytiradi.

Mustaqillik yillarida mamlakatimizda adolatli demokratik jamiyat bunyod etish bosh maqsad qilib belgilandi va bu maqsad sari izchil qadamlar qo'yildi. Bunda inson manfaatlari va haq-huquqlarini to'liq hisobga oladigan, uning asriy orzu-umidlarini ro'yobga chiqaradigan eng adolatli ijtimoiy makon bo'lmish fuqarolik jamiyatini qurish borasida ham muhim natijalarga erishildi. Jamiyatda sog'lom turmush tarzini yanada shakllantirish, aholi Salomatligini mustahkamlash, jismoniy sog'lom va ma'naviy boy yosh avlodni tarbiyalash, fuqarolarning jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug'ullanishga keng jalb etilishini ta'minlash mamlakatimizda amalga oshirilayotgan faol islo hatchilik siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fani faqat ta'lim-tarbiya jarayonini nazariy, uslubik-amaliy jihatdan ta'minlovchi fan emas, balki umumiy tomonlari bilan komil inson shakllanishini, rivojlanishni ta'minlovchi keng sohalarni o'z ichiga oladi. Shuning uchun kadrlar

tayyorlash milliy dasturidagi milliy ta'lim modelida shaxsga kadrlar tayyorlash tizimining bosh subyekti va obykti sifatida qaraladi. Ma'lumki, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fani tarbiya hamda ta'limning inson rivoji, shaxs kamoli va mutaxassislik shakllanishida ta'lim tizimi o'z ichiga olmaydigan etnik, antropologik, genetik, tarixiylik, mustaqillik, tabiiy-ekologik, intuitiv, ruhiy-hissiy bilish, rivojlanish, komillik omillariga ham suyanadi. Bundan tashqari, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fani oldiga yangicha fikrlash, yangicha tafakkur, milliy mafquraning keng qamrovli sifatlarini shakllantirish vazifalari qo'yildi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati ta'lim-tarbiyada, hayot jarayonining hamma sohalarini, jabhalarini qamrab olmasa, u o'zining komil inson tarbiyasidagi juda katta imkoniyatlarga ega bo'lgan asosiy ijtimoiy fan mavqeyini egallay olmagan bo'ladi. Shuning uchun ham yangi ta'lim konsepsiyasida va mutaxassislar tayyorlash milliy dasturida ta'lim ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishning ustuvor yo'nalish qilib belgilandi.

Shu sababli ushbu o'quv qo'llanma talabalar bilan auditoriyada mustaqil ishlash, bilimni aniqlashda joriy bosqichli va yakuniy nazorat o'tkazish, seminarlarga, uslubiy mashg'ulotlarga, sinov va imtihonlarga tayyorgarlik ko'rishga yo'naltirilgan. Talabalarning ish jarayonidagi faoliyati, asosan, mustaqil ishlashga qaratilgan (o'qituvchi faqat tashkiliy va maslahatchi vazifasini bajaradi) bo'lib, dars yakunida son va sifat jihatidan tahlil qiladi va baholaydi.

# I-QISM. JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYATI

## 1-mavzu: Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatiga umumiy tavsif

### Nazorat testlari

1. Quyidagilardan qaysi biri o'rgatish, jismoniy sifatlarni tarbiyalash, maxsus bilimlarni o'z ichiga oladi:

- a) jismoniy madaniyat;
- b) jismoniy tayyorgarlik;
- v) jismoniy tarbiya;
- g) jismoniy ta'lim;
- d) jismoniy kamolot.

2. Jismoniy tayyorgarlik natijasi quyidagilarning qaysi birida aniq ko'rsatilgan:

- a) shaxsning jismoniy rivojlanish;
- b) jismoniy tarbiya;
- v) jismoniy tayyorgarlik;
- g) jismoniy kamolot;
- d) jismoniy madaniyat.

3. Jismoniy madaniyat atamasini aniq aks ettiruvchi tushunchani ko'rsating;

a) jismoniy madaniyat – jamiyat va shaxs madaniyatining tarkibiy qismi bo'lib, uning maxsus mazmunining negizi, inson faoliyatidan aniq foydalanishni tashkil qilsa, amaliyotda jismoniy tayyorgarlik, jismoniy holat va rivojlanishni optimal ravishda ushlangani demakdir;

b) insonning jismoniy sifatlarini rivojlantirish ko'rsatkichlari;

v) insonning jismoniy holatini optimallashtirishga va shu harakatning natijalariga yo'naltirilgan faoliyatidir;

g) xususiy musobaqalashish faoliyati bo'lib, unga maxsus tayyorgarlik hamda shu faoliyat asosida kelib chiqadigan o'ziga xos munosabatlar, normalar va yutuqlarning yig'indisidir;

d) jismoniy garmonik rivojlanishning optimal o'lchami, har tomonlama ijtimoiy tayyorgarlik.

4. «Jismoniy tarbiya»ning aniq ko'rsatuvchi atamasini ko'rsating:

a) jamiyatda jismoniy tarbiya madaniyatini rivojlantirish va foydalanish masalalariga yo'naltirilgan ijtimoiy oqim;

b) o'z harakatlarini boshqarishni maqsadga muvofiq yo'llarini o'zlashtirish hayotiy zarur bo'lgan harakat, ko'nikma va malakalarini egallash;

v) tarbiya turi inson jismoniy sifatlarini tarbiyalash va harakatlarga o'rgatishga qaratilgan pedagogik jarayondir;

g) jismoniy rivojlanishning optimal o'lchovi va har tomonlama ijtimoiy tayyorgarlik;

d) jismoniy tarbiya.

5. Jismoniy ta'lim tushunchasi mazmunining asosini nima tashkil etadi?

a) hayotiy zarur harakat ko'nikma malakalari va ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni egallash;

b) maxsus jismoniy tarbiya bilimlarini shakllantirish

v) inson organizmi shakli va funksiyasini garmonik rivojlantirish;

g) inson jismoniy sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirish;

d) jismoniy shakllarni o'rganish.

6. Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlariga nimalar kiradi?

a) inson jismoniy sifatlarining rivojlanish ko'rsatkichlari;

b) jismoniy tayyorgarlik va sport natijalarining umumiy darajasi;

v) sog'liq ko'rsatkichi, tana tuzilishi va hayot uchun kerak bo'lgan harakat ko'nikma va malakalar fondi;

g) tana tuzilishi, sog'liq, jismoniy sifatlarni rivojlanish ko'rsatkichlari;

d) inson fazilatlarini.

7. Inson hayotining har bir daqiqasida tananing tabiiy morfofunksional xususiyatlarining yig'indisini nimalar belgilaydi?

a) jismoniy ta'limot;

b) jismoniy holat;

v) jismoniy rivojlanish;

g) jismoniy tayyorgarlik;

d) jismoniy kamolot.

8. Sport keng ma'noda bu ...

a) xususiy musobaqalashish faoliyati bo'lib yuqori ko'rsatkichlarni namoyish etishga, obyektiv taqqoslangan maxsus moslashtirishga va insonning ayrim imkoniyatlarini baholashga yo'naltirilgan;

b) ishning jismoniy holatini optimallashtirishga va shu harakatning natijalariga yo'naltirilgan faoliyatdir;

v) xususiy musobaqalashish faoliyati bo'lib, tarixiy jismoniy madaniyat sohasida musobaqa turiga asoslangan;

g) xususiy musobaqalashish faoliyati bo'lib, unga maxsus tayyorgarlik hamda shu faoliyat asosida kelib chiqadigan o'ziga xos munosabatlar, normalar va yutuqlarning yig'indisidir;

d) sport bu yakkakurash turlariga kiradi.

9. Ko'rsatilgan qaysi tushuncha harakatga o'rgatish va jismoniy sifatlarni tarbiyalashda pedagogik jarayonni bildiradi?

a) sport;

b) jismoniy rivojlanish;

v) jismoniy madaniyat;

g) jismoniy tarbiya;

d) yoshlar sporti.

10. Jismoniy tarbiya nazariyasi hozirgi kunda necha bo'limdan iborat?

a) 2 ta;

b) 5 ta;

v) 3 ta;

g) 4 ta;

d) 6 ta.

Nazorat testlari bo'yicha tanlagan javoblaringizni jadvalga (javoblar varaqasiga) yozing.

1-jadval

Savollar raqami	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Javoblar raqami										



## Mustaqil ishlash uchun vazifalar

1. Jadvalning 2-ustunida jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy atamaları keltirilgan, uchinchisida ularning mazmuni ixtiyoriy tartibda berilgan. Uchinchi ustundagi tog'ri javoblarni topib, har bir atama to'g'risidagi 1-ustunga tartib raqamini yozing.

2-jadval

Javob tartib raqami	Atama (tushuncha)	Mazmuni
	Jismoniy ta'lim	1. Insonning idval jismoniy tayyorgarligini tarixiy belgilangan hamda hayot talabiga optimal ravishda javob bera oladigan
	Jismoniy sifatlarni tarbiyalash	2. Individuum hayoti davomida uning organizmining ulg'ayish, moslanish va keyingi o'zgarishlari, hamda ularga asoslangan jismoniy sifat va qobiliyatlarning morfofunktsional xususiyatlari jarayoni
	Jismoniy tayyorgarlik	3. Musobaqa faoliyati, unga maxsus tayyorgarlik, shuningdek, insonlararo munosabatlar hamda ularga xos me'yorlar
	Jismoniy rivojlanish	4. Insonda harakat bilim va ko'nikmalarning shakllanish jarayoni, shuningdek, maxsus jismoniy tarbiya bilimlarini keyingi avlodga yetkazish
	Jismoniy kamolot	5. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash va hayoti uchun muxim harakatlarni egallash jarayoni
	Sport	6. Insonning jismoniy sifatlari rivojlanishga me'yorlangan funktsional yuklamalar vositasida aniq maqsadli ta'sir ko'rsatish

2. Zamonaviy jismoniy kamolotga erishgan kishining eng kerakli aniq ko'rsatkichlarini yozib bering.

3. Insonning jismoniy rivojlanish jarayoni nima bilan aniqlanadi? Nimaga bo'ysunish qonunlarini yozing.

## 2-mavzu: O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya tizimi.

### Nazorat testlari

1. Jismoniy tarbiya tizimi atamasini qaysi tushuncha aniq aks ettiradi?

a) jismoniy tarbiya tizimi jismoniy tarbiyaning g'oyaviy, ilmiy uslubiy negizlari birligidan, shuningdek, Respublika fuqarolarining jismoniy tarbiyasini amalga oshiradigan va nazorat qiladigan tashkilotlar va muassasalarning birligidan iboratdir;

b) jismoniy tarbiya tizimi tashkil etilgan ijtimoiy oqim bo'lib, jismoniy madaniyatni jamiyatning maqsadlariga muvofiq rejalashtirish va tatbiq etishga yo'naltirilgan;

v) jamiyatda jismoniy tarbiya madaniyatini rivojlantirish va foydalanish maqsadlariga yo'naltirilgan ijtimoiy oqim;

g) jamiyatning yashash qonuni va bilimni egallashiga asoslangan holda, fikrlash qobiliyati orqali borliqni aniqlash;

d) inson jismoniy sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan.

2. Jismoniy tarbiya, majburiy davlat jismoniy tarbiya va sport dasturi orqali amalga oshiriladi. Bu dasturlar nimalarni o'z ichiga olgan?

a) razryad normativlari va sport turlari bo'yicha talablar;

b) jismoniy mashg'ulotlarni uslubiyati;

v) jismoniy tarbiya tizimining umumiy ijtimoiy pedagogik tamoyillarini;

g) ilmiy asoslangan jismoniy tarbiyaning vazifalari va vositalarini o'rganish uchun kerakli ko'nikma va malakalar majmuasini, uning norma va talablar ro'yxatini.

3. Jadvalga jismoniy tarbiyaning maxsus va umumpedagogik vazifalarini yozing.

**3-jadval**

Maxsus vazifalar		Umumpedagogik vazifalar
Inson jismoniy rivojlanishni optimallashtirish bo'yicha vazifalar	Maxsus ta'limiy vazifalar	
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.

4. Jadvalga jismoniy tarbiya tizimining ijtimoiy pedagogik tamoyillarini yozing va ularni ochib bering.

**4-jadval**

Jismoniy tarbiya tizimining umumiy tamoyillari	Tamoyilning tavsifi

### **3-mavzu: Jismoniy tarbiya jarayonida shaxsning yo'naltirilgan shakllanishi.**

#### **Nazorat testlari**

1. Metodologik va tashkiliy ko'rsatmaning tarbiyaviy instrumentariyasi uchun tanlash va ta'sir ko'rsatishni aniqlaydigan birlashgan yig'indisi nima deb ataladi?

- a) tarbiya;
- b) tarbiya texnikasi;
- v) tarbiya faoliyatini texnologiyasi;
- g) tarbiyaviy usullar;
- d) tarbiya holatlari.

2. Pedagogik ta'sir ko'rsatishning ma'lum uslublarini, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarga yoki ularda jismoniy sifatlarni birlashtirib rivojlantirishni tashkil toptirish maqsadida sotsial rollarni aniq bajarish va shaxsiy ahamiyatli maqsad nima deyiladi?

- a) tarbiya vositalari;
- b) tarbiya uslublari;
- v) tarbiya qoidalari;
- g) tarbiya uslublari;
- d) tarbiya belgilari.

3. Uslublar majmuasi, jismoniy tarbiya va sport o'qituvchisi tomonidan ko'rsatish uchun ishlatilgan tarbiyaviy instrumental va kasb amaliy faoliyati nimani bildiradi?

- a) tarbiya strategiyasini;
- b) tarbiya texnikasini;
- v) tarbiya taktikasini;
- g) tarbiya uslublarini;
- d) tarbiya prinsiplarini.

4. Tarbiya uslublari negizini nima tashkil qiladi?

- a) tarbiyaning vosita va uslublari;
- b) ishontirish va ko'rgazmali misol;
- v) tarbiya texnikasni tarbiyalash;
- g) tarbiyaning qoidalari;
- d) tarbiyaning uzluksizligi.

5. Vatanimiz pedagogikasida tarbiyaning bosh usuli quyidagilardan qaysi biri:

- a) ishontirish uslubi;
- b) mashq uslubi;
- v) rag'batlantirish uslubi;
- g) jonli misol;
- d) qattiq gapirish.

6. Tarbiyaviy jarayonda «ish» bilan qiziqtirish uchun, ko'pincha, quyidagi usullarning qaysilaridan foydalaniladi:

- a) shug'ullanuvchilarga uni qilgan ishining borish bahosi va ahamiyati;
- b) tushuntirish va tasdiqlash;
- v) solishtirish, qiyoslash;
- g) material va ma'naviy;
- d) jerkib berish.

Nazorat testlari bo'yicha tanlagan javoblaringizni  
jadvalga (javob varaqasiga) yozing

5-jadval

Savol raqami	1	2	3	4	5	6
Javob raqami						

### Mustaqil ishlash uchun topshiriqlar:

1. Hozirgi zamon sharoitida shaxs tarbiyasining bosh maqsadini ko'rsating.

2. Jadvalning ikkinchi ustunida tarbiya bilan bog'liq tushunchalar, uchinchi ustunida ixtiyoriy tartibda ularning ta'riflari berilgan. Uchinchi ustundan har bir atamaning to'g'ri ta'rifini topib, javob raqamini jadvalning birinchi ustuniga yozib chiqing.

Javob ta'rif raqami	Atama (tushuncha)	Ta'rif
	Tarbiya keng ma'noda	1. Shaxsning sifatlarini (ehtiyojlarini, fe'l-atvorini, qobiliyatlarini) tarbiyaning maqsad hamda vazifalariga muvofiq holda shakllanishini ta'minlovchi aniq maqsadga yo'naltirilgan faoliyati.

Tarbiya tor ma'noda	2. Ijtimoiy subyektlar tomonidan ularning o'zaro, ijtimoiy muhit hamda tevarak-atrofdagi tabiat bilan keng, har tomonlama o'zaro ta'sirini qamrab oluvchi jamiyat tajribasini o'zlashtirish va faol qo'llash jarayoni.
Tarbiya jarayoni	3. O'qituvchi (murabbiy) tarbiyalanuvchilarga ta'sir ko'rsatish uchun qo'llaydigan barcha vositalar (so'z, suhbatlar, yig'ilishlar, ko'rgazmali qurollar va h.k.)
«Men va yo'nalish»	4. Insonning o'zi xaqida o'z hayoti va mehnat subyektini sifatida boshidan kechiradigan takrorlanmas, nisbatan barqaror, yetarlicha anglangan tasavvurlar tizimi bo'lib, uning asosida inson boshqalar bilan o'zaro munosabatlarini quradi, o'z faoliyati va xulqini namoyish etadi.
Tarbiya vositalari	6. Tarbiyaning elementlari yoki alohida vositalarini muayyan pedagogik vaziyatga muvofiq ravishda qo'llash bo'yicha harakatlarning xususiy hollari.
Tarbiya usullari	7. Tarbiya jarayoni subyektlarining aniq maqsadga qaratilgan muntazam o'zaro munosabatlari

3. Tarbiyaning turlarini (tarkibiy qismlari)ni sanang.

4. Tarbiyaning an'anaviy usullarini sanab bering.

5. «Jismoniy tarbiya o'qituvchisi (sport turi bo'yicha murabbiy) ning shaxsiy va ishbilarmolik sifatleri» jadvalini to'ldiring.

6-jadval

Ishbilarmolik sifatleri	Shaxsiy sifatleri

6. «Jismoniy tarbiya jarayonida ma'naviy tarbiya» jadvalini to'ldiring.

**7-jadval**

Ma'naviy vazifalari tarbiyaning	Ma'naviy vositalari tarbiya	Ma'naviy usullari tarbiya

7. «Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy tarbiya» jadvalini to'ldiring.

**8-jadval**

Aqliy tarbiyaning vazifalari	Aqliy tarbiya vositalari	Aqliy tarbiya usullari

8. «Jismoniy tarbiya jarayonida go'zallik tarbiyasi» jadvalini to'ldiring.

**9-jadval**

Go'zallik tarbiyaning vazifalari	Go'zallik tarbiya vositalari	Go'zallik tarbiya usullari

9. «Jismoniy tarbiya jarayonida mehnat tarbiyasi» jadvalini to'ldiring.

**10-jadval**

Mehnat tarbiyaning vazifalari	Mehnat tarbiya vositalari	Mehnat tarbiya usullari

## 4-mavzu: Jismoniy tarbiyaning vosita va usullari

### 4.1. Jismoniy tarbiyaning vositalari

#### Nazorat testlari

1. Jismoniy tarbiyaning asosiy o'ziga xos vositalari nima?
  - a) jismoniy mashqlar;
  - b) gigiyenik faktorlar;
  - v) tabiatning sog'lomlashtirish kuchlari;
  - g) trenajerlar.
2. Jismoniy mashqlar mazmuni deganda nima tushuniladi?
  - a) harakatning tuzilishi;
  - b) harakat faoliyati;
  - v) jismoniy yuklama;
  - g) jismoniy mashqlarni bajarishda organizmda sodir bo'ladigan asosiy jarayonlar to'plami, shuningdek, uning harakat yig'indisi;
  - d) mashqlarning hajmi.
3. Jismoniy mashqlarning shakli quyidagilarni o'z ichiga oladi:
  - a) harakatning ichki va tashqi tuzilishi;
  - b) harakat faoliyati qismlarining to'plami;
  - v) harakatning kuch va ritmik karakteristikasi;
  - g) jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida insonda sodir bo'ladigan jarayon va hodisalarning yig'indisi;
  - d) harakat faoliyatini bir darajadagi yig'indisi.
4. Quyidagilardan qaysi tushuncha inson jismoniy tarbiyasining mehnat va boshqa faoliyatdagi amaliy yo'nalishi?
  - a) jismoniy tayyorgarlik;
  - b) jismoniy kamolot;
  - v) jismoniy madaniyat;
  - g) jismoniy holat.
5. Jismoniy mashqlarning samaradorligi quyidagilarning qaysi biri bilan aniqlanadi?
  - a) shakli bilan;
  - b) mazmuni bilan;
  - v) harakati bilan;
  - g) uzoq vaqt bajarilish bilan.



11-jadval

Nazorat testlariga tanlagan varaqasiga	javoblaringizni		jadvalga (javoblar)		
Savol raqami	1	2	3	4	5
Javob raqami					

### Mustaqil ishlash uchun topshiriqlar.

1. Qoldirilgan bo'sh joyga quyida berilgan tushunchalar ta'rifini yozing.

Jismoniy mashqlar mazmuni \_\_\_\_\_

Jismoniy mashqlar shakli \_\_\_\_\_

2. Jismoniy mashqlarning sog'lomlashtirishdagi ahamiyati, ta'limiy roli, shaxsga ta'siri jadvalini to'ldiring.

12-jadval

Jismoniy mashqlarning sog'lomlashtirishdagi faoliyati	Jismoniy mashqlarning ta'limiy roli	Jismoniy mashqlarning shaxsga ta'siri

3. «Jismoniy mashqning ichki va tashqi tuzilishi» jadvalini to'ldiring.

13-jadval

Jismoniy mashqning ichki tuzilishi	Jismoniy mashqning tashqi tuzilishi

4. Jadvalga harakatlarning biomexanik xarakteristikasini (tavsifini) yozing.

14-jadval

Harakatlarning makoniy tavsifi	Harakatlarning makoniy tavsifi	Harakatlarning makoniy-vaqt tavsifi	Harakatlarning dinamik tavsifi

5. Jismoniy mashqlar bilan navbatdagi shug'ullanishgacha o'tadigan vaqt oraliqlariga bog'liq ravishda jismoniy mashqlar samarasi o'zgarishning quyidagi bosqichlari mavjud deb hisoblaydilar:

- 1) nisbatan normallasuv bosqichi;
- 2) superkompensatorlik bosqichi;
- 3) reduksion bosqich.

Sanab o'tilgan bosqichlarning har biriga xos xususiyatlarni jadvalga yozing.

15-jadval

Jismoniy mashqlar samarasi o'zgarishning bosqichlari		
Nisbiy normallasuv bosqichi	Superkompensatorlik bosqichi	Reduksion bosqich

6. Gapda qoldirilgan bo'sh joyni to'ldiring.

Jismoniy tarbiyada jismoniy mashqlarning uzoq muddatli kumulyativ samarasini ta'minlashning asosiy ma'nosi\_\_\_\_\_.

7. «Jismoniy mashqlarni tavsiflash» jadvalini to'ldiring.

16-jadval

Jismoniy mashqlarni tasniflash					
Jismoniy tarbiyaning tarixan yuzaga kelgan tushunchalari belgisiga ko'ra	Anatomik belgisiga ko'ra	Alohida jismoniy sifatlarni tarbiyalashga ko'proq yo'naltirilganlik belgisiga ko'ra	Harakat tuzilishi belgisiga	Quvvatning fiziologik zonalarini belgisiga ko'ra	Sifat ixtisoslashuvi belgisiga ko'ra

## 4.2. Jismoniy tarbiyaning usullari

### Nazorat testlari

1. Qat'iy tartiblashtirilgan mashq usulbarining asosini nima tashkil etadi?

- a) aniq harakat algoritmi;
- b) yuklamani aniq me'yorlash;
- v) oldindan belgilangan qat'iy dastur va yuklama bilan dam olishni me'yorlashtirish;
- g) dam olish oraliqlarini aniq belgilash;
- d) harakat ritmi va tempi.

2. Jismoniy tarbiyaning maxsus uslubiyatiga \_\_\_\_\_ kiradi.

- a) o'yin usuli;
- b) musobaqa usuli;
- v) ko'rgazmali ta'sir ko'rsatish va tez axborot;
- g) qat'iy tartiblashtirilgan mashq usullari, o'yin, musobaqa, usullari;
- d) texnik ta'minlash usullari.

3. Quyidagilar ichidan o'yin usuliga xos xususiyatni toping.

- a) ijodiy izlanish;
- b) o'yinning uzoq vaqt davom etilishi;
- v) o'yinda shug'ullanuvchilarni tez-tez almashtirish;
- g) o'yinda har xil sport atamalaridan foydalanish;
- d) o'yinga uslubiy xususiyatlarini boshqa mashqlarga kiritish.

4. Quyidagilardan qaysi biri maxsus usullarga kiradi?

- a) so'z usullari (farmoyish, qomatda ko'rsatish) va ko'rgazmali ta'sir ko'rsatish;
- b) qat'iy tartibga tushirilgan mashqlar, o'yin va musobaqa usullari;
- v) tez informatsiya beruvchi usullar;
- g) amaliy, uslub teletasma, mustaqil ishlash uslubi, nazorat;
- d) faol uslublar.

5. Qat'iy tartiblashtirilgan mashq usullari ahamiyati va mohiyati nimada?

a) harbiy mashq bir vaqtning o'zida texnika va taktikani takomillashtirishga va jismoniy sifatlarni rivojlanishga qaratiladi;

b) bular oldindan tuzilgan maqsad va jismoniy tarbiya natijasining bog'liq zvenosidir;

v) jismoniy mashg'ulotni tashkil qilishning qat'iyligi;

g) har bir mashq qat'iy berilgan shaklda va aniq belgilangan yuklamada bajariladi;

d) mashqlar ketma-ketligini belgilaydi.

Nazorat testlariga tanlagan javoblaringizni jadvalga  
(javob varaqasiga) yozing

17-jadval

Savol raqami	1	2	3	4	5	6
Javob raqami						

### Mustaqil ishlash uchun topshiriqlar

1. Vaqti aniq belgilangan mashq usullarining pedagogik imkoniyatlari katta. Jismoniy tarbiyada ular ... imkonini beradi.

2. «Harakat faoliyatiga o'rgatish usullari va ularning ta'rifi» jadvalini to'ldiring.

18-jadval

O'rgatish usullari	Usullar tavsifi

3. «Jismoniy sifatlarni tarbiyalash usullari va ularning tavsifi» jadvalini to'ldiring.

19-jadval

Tarbiya usullari	Usullar tavsifi

4. «Jismoniy tarbiyada soʻzdan foydalanish usullari (soʻz usullari) va ularning tavsifi» jadvalini toʻldiring.

20-jadval

Soʻz usullari	Usullar tavsifi

5. «Jismoniy tarbiyada koʻrgazmalilikni taʼminlash usullari (koʻrgazmali usullar) va ularning tavsifi» jadvalini toʻldiring.

21-jadval

Koʻrgazmali usullar	Usullar tavsifi

### Muammoli vaziyatlari boʻlgan topshiriqlar

**Mavzu. «Vaqti qatʼiy belgilangan mashq usullariga tavsif berish».**

**1-sonli muammoli vaziyat.** Har qanday harakat faoliyati uch bosqichda oʻzlashtiriladi. Har bir bosqichda shunday usullar ajratib koʻrsatiladiki, ular yordamida mazkur bosqich vazifalari koʻproq samaradorlik bilan hal qilinadi. Harakat faoliyatlariga oʻrgatishning boshlangʻich davrida konstruktiv mashq usuli keng qoʻllanadi. Koʻpincha, bilish bilan oʻrgatishning belgilangan bosqichida foydalanish uchun koʻzda tutilgan muayyan mashqlar tarkibini bilmaslik orasida ziddiyat yuzaga keladi.

**Topshiriq.** Maktab o'quvchilarini kichkina (tennis uchun) *to'pni* uzunlikka uzviy qismlarga ajratish konstruktiv mashq usulini qo'llagan holda uloqtirishga o'rgatishda foydalaniladigan muayyan mashqlar tarkibini aniqlang (tanlangan sport turi misolida bo'lish mumkin).

**2-sonli muammoli vaziyat.** Harakat faoliyatlarini o'rgatish jarayonida 2 ta asosiy umumiy yondashuv e'tirof etiladi:

1) harakatni uzviy qismlarga bo'lib o'rganib, keyin bu qismlarni butun harakatga birlashtirish. Shunday yondashuvga mos usullarni «uzviy qismlarga ajratilgan konstruktiv mashq usullari» deb ataladi;

2) harakatni imkoni boricha butun holda ayrim detallarni tanlab ajratib olib o'rganish. Bunday yondashuvga xos bo'lgan usullarni qisqacha «butun mashq usullari» deb ataladi. Agar o'rganilayotgan harakat (yoki harakatlar yig'indisi) nisbatan mustaqil unsurlarga bo'linsa, bunda ularning xususiyatlari ko'p o'zgarmasa, birinchi yo'l tanlanadi. Agar butunni qismlarga ajratish bilan harakatning mohiyati o'zgarsa, ularning tuzilishi buzilsa, u holda ikkinchi yo'lga murojaat qilinadi. Butunning tuzilishi, odatda, harakatning asosiy mexanizmi o'zlashtirila borgan sayin alohida, nisbatan mustaqil detallar bilan birlashib, butun harakatning bajarilish fonida takomillashadigan faoliyatlarni chiqarib tashlash hisobiga soddalashtiriladi.

**1-topshiriq.** Tanlangan sport turi misolida butun harakat faoliyatini qismlarga ajratish tartibini aniqlang (birinchi yo'l uchun).

**2-topshiriq.** Tanlangan sport turi texnikasining u yoki bu unsurini o'zlashtirish ketma-ketligini aniqlang. Natijani taqdim etish chog'ida javobingiz to'g'riligini asoslab bering.

**3-sonli muammoli vaziyat.** Jismoniy tarbiyada standart mashq va o'zgaruvchan (variantli) mashq usullari mavjud. Bu usullar uzluksiz va intervalli yuklanma rejimida qo'llaniladi. Bu usullarning har biri jismoniy tarbiya jarayonida u yoki bu vazifalarni bajarishga xizmat qiladi. Diqqatingizga quyidagi muammoli vaziyat havola etiladi. Jismoniy mashqlar shartli mashg'ulotlarini o'tkazish jarayonida har bir usul uchun quyidagilarni navbati bilan shakllantirib olish lozim:

1) standart uzluksiz mashq usulini qo'llash bilan bog'liq vazifa;

2) standart intervalli mashq usuli yordamida yechilish mumkin bo'lgan vazifa;

3) o'zgaruvchan uzluksiz mashq usulidan foydalanish bilan bog'liq vazifa;

4) o'zgaruvchan intervalli mashq usuli yordamida hal etilish mumkin bo'lgan vazifa.

Unsurlarini ko'rsatib berolmaydi. Shunday hollarda o'rganilayotgan harakat haqida ko'rgazmali tasavvur xosil qilish bo'yicha uslubiyat talablari bilan o'qituvchi tomonidan ko'rsatilish imkonini yo'qolish orasida muammoli vaziyat yuzaga keladi. Biz bilamizki, ko'rgazmalilikni bevosita yaratishning bir guruh usullari mavjud.

**Topishiriq.** Bu guruhlarini, shuningdek, mazkur muammoli vaziyatni samarali hal qilish imkonini beradigan muayyan usullar tarkibini aniqlang.

## **5-Mavzu. Jismoniy tarbiyaning umumuslubiy va maxsus tamoyillari**

### **Nazorat testlari**

1. Jismoniy tarbiya tizimida qaysi tamoyillar boshqarish holati sifatida qo'llanishini ko'rsating:

a) umumijtimoiy va umumpedagogik tamoyillar;

b) umumuslubiy tamoyillar;

v) maxsus tamoyillar;

g) umumijtimoiy, umumpedagogik, umumuslubiy va maxsus tamoyillar;

d) umumiy tamoyillar.

2. Ko'rsatilgan tamoyillardan qaysi biri umumuslubiy tamoyil bo'lib hisoblanadi:

a) onglilik va faollik tamoyili, ko'rgazmalilik tamoyili, tushunarlik va individuallik tamoyili;

b) uzluksizlik tamoyili, yuklama va dam olish tizimini almashtirish tamoyili;

v) yuklama dinamikasini moslashtirib tanlash tamoyili, mashg'ulotlarni siklik tuzilish tamoyili;

g) rivojlantirib trenirovka qilib ta'sir ko'rsatishni asta-sekin oshirib borish tamoyili;

d) ilmiy uslubiy tamoyil.

3. Qaysi tamoyil jismoniy yuklamaning hajmi va shiddatini organizmning funksional imkoniyatlarini o'sishiga qarab reja asosida oshirib boradi?

a) ilmiylik tamoyili;

b) tushunarlilik va individuallilik;

v) uzluksizlik tamoyili;

g) rivojlantirib – trenirovka qilib ta'sir ko'rsatishni asta-sekin oshirib borish;

d) mustaqil ish tamoyili.

4. Qaysi bir tamoyil oldingi mashg'ulot iziga keyingi mashg'ulot izini ma'lum tartibda samarasini, tuzilishini hisobga olishni talab qiladi?

a) muntazamlilik;

b) uzluksizlilik;

v) bajara olishlilik;

g) ko'rgazmalilik;

d) faollik tamoyili.

Nazorat testlari uchun tanlagan javoblaringizni jadvalga  
(javoblar varaqasiga) yozing.

**22-jadval**

Savol raqami	1	2	3	4	5
Javob raqami					

### **Mustaqil ishlash uchun topshiriqlar.**

1. Jismoniy tarbiyada onglilik va faollikni o'stirishga yordam beradigan maxsus uslubiy usullarni sanang.

2. «Jismoniy tarbiyada amaliy ko'rgazmalilikning shakllari va ularning tavsifi (vazifasi va vositalari)» jadvalini to'ldiring.



**23-jadval**

Ko'rgazmalilik	Vazifasi	Vositlari

3. «Jismoniy tarbiyada tushunarlik va individuallashtirish tamoyili va uning tavsifi» jadvalini to'ldiring.

**24-jadval**

Tushunarlik va individuallashtirish tamoyili	
Vazifasi	Tavsifi

4. Jismoniy tarbiyada yuklanmalar va harakatli topshiriqlar belgilanadigan mezonlarni (ko'rsatkichlarni) sanang.

**25-jadval**

Obyektiv ko'rsatkichlar	Subyektiv ko'rsatkichlar

5. «Jismoniy tarbiyaning maxsus tamoyillari va ularning tavsifi» jadvalini to'ldiring.

**26-jadval**

Jismoniy tarbiyaning maxsus tamoyillari	Tamoyillar tavsifi

## **Muammoli vaziyatlari bo'lgan topshiriqlar.**

### **5.1. Mavzu: «Jismoniy tarbiya uslubiyati tamoyillari».**

**Muammoli vaziyat.** Umumiy to'g'ri tamoyillarga asoslanganida-gina eng qisqa yo'l bilan maqsadga olib boradi. Pedagogik jarayonning, avvalo, uslubiy qonuniyatlarini ifodalaydigan bir qator tamoyillar borki, xuddi shuning uchun ham ta'lim vazifalarini bajarishda ular eng muhim sanaladi. Bular onglik va faollik, ko'rgazmalilik va individuallashtirish tamoyillaridir.

**Topshiriq.** Pedagogik jarayonda qandaydir tamoyilni e'tiborga olmaslik natijasida qanday oqibatlar yoki nuqsonlar yuzaga kelishi mumkinligini aniqlashga harakat qilib ko'ring. Ushbu savolga javob izlash va topish mantiqini og'zaki bayon qiling, bunda kasbiy pedagogik jarayondan xayotiy misollar keltiring.

## **6-mavzu. Harakat faoliyatlariga o'rgatish nazariyasi va uslubiyati asoslari**

### **Nazorat testlari**

1. Harakat ko'nikmasi o'rgatish natijasi sifatida:

- a) kishi harakat imkoniyatlarini amalga oshirish faoliyatining avtomatlashmagan shaklidir;
- b) harakatning avtomatlashgan shakli;
- v) harakatning berilgan dasturdan farqli shakli;
- g) harakatning bajarilishni variativligi va nostandartligidir.

2. Harakat malakasi o'rgatish natijasi sifatida:

- a) bu harakatning avtomatlashgan harakatlar asosida yuzaga kelish shaklidir;
- b) bu harakat diqqatni bir joyga jamlagan (konqentraqiya) holda ko'p marotaba bajarishdir;
- v) bu harakat ikkinchi signal tizimining ishtirokisiz avtomatlashu-vidir;
- g) bu ko'nikmani malakaga o'tish qonuniyatidir.

3. O'rgatish jarayonining bosqichlari:

a) tayyorlov, asosiy, yakunlovchi;

b) zamin yaratish;

v) dastlabki o'rgatish, chuqurroq o'rgatish, natijaviy tahlil;

g) harakatlarning takomillashuvi natijasida harakatlarni avtomatlashuvining yuzaga kelishi.

4. Harakatning ko'nikma va malaka sifatida shakllanish bosqichlari:

a) asosiy shakllanishi, yaxlitlanishi, malakani mustahkamlanishi;

b) harakat bog'lanishi va yaxlitlikning shakllanistisyasi;

g) qo'zgalishning irradiansiya va konsentratsiya asosida harakat malakasining shakllanishi.

5. Harakatlarga dastlabki o'rgatishda vosita va uslublar:

a) nutq ta'siri, sezgi mantiqiy obraz, bevosita ko'rsatish;

b) nutq ta'siri, bo'laklarga bo'lib konstruktirlash (yig'ish), yordamchi;

v) nutq ta'siri, ko'rgazmalilik, amaliy, aylanma trenirovka;

g) nutq ta'siri, ko'rgazmalilik, qat'iy tartiblashtirilgan mashq.

6. Fikrlaydigan harakat vazifalarini birlashtiruvchi harakat tizimi nima deb ataladi?

a) o'rganish;

b) o'rgatish;

v) tarbiyalash;

g) ta'lim;

d) bajarish.

7. Harakat ko'nikma va malakalarini o'rgatadigan maxsus bilim beradigan, jismoniy sifatlarni tarbiyalaydigan pedagogik nazorat nima deyiladi?

a) jismoniy ta'lim;

b) jismoniy tarbiya;

v) jismoniy rivojlanish;

g) jismoniy madaniyat;

d) jismoniy tayyorgarlik.

8. Yuqori mustahkamlikda texnikani bajarishni boshqarish texnika tavsifini optimallashtirish bilan avtomatlashgan holatga kelishi nima deb ataladi?

- a) harakat ko'nikmasi;
- b) texnik mahorat;
- v) harakatdagi iqtidorlilik;
- g) harakat malakasi;
- d) harakat uyg'unligi.

9. Quyidagi punktlardan: 1. Barqarorlik ekanligi; 2. Bir biriga birlashgan; 3. Turg'un emasligi; 4. Avtomatlashgan; 5. Mushak kuchini miqdoridan ortiq sarflash; 6. Ekonomli – yuqoridagilardan qaysi biri harakat ko'nikmasiga taalluqli.

- a) 2,4;
- b) 1,3,5;
- v) 1,2,3,4,5,6;
- g) 1,2,6;
- d) 3,4,5.

10. Harakat malakasining asosiy farqli ko'rsatkichi bo'lib:

- a) Harakat faoliyatini bajarishning barqaror emasligi;
- b) Harakat faoliyatlarida diqqatni doimiy ravishda bajarish texnikasiga qaratishi;
- v) Harakat faoliyatini boshqarishning avtomatlashganligi;
- g) Tashqi omillarga turg'un emasligi (shamolga qarshi, yomg'ir, mashg'ulot joyining yaxshi yoritilmaganligi, zaldagi shovqin).

11. Harakat faoliyatiga o'rgatish jarayoni necha bosqichni o'z ichiga oladi?

- a) uch bosqichni;
- b) to'rt bosqichni;
- v) ikki bosqichni;
- g) besh bosqichni;
- d) bir bosqichni.

12. Harakat texnikasini o'rganishning boshlang'ich bosqichini o'rgatish maqsadi:

- a) o'rganilayotgan harakat texnikasini o'quvchiga tushuntirish va uni bajarishning umumiy tomonlarini bajarishga erishishi;
- b) harakat ko'nikmasining tashkil topishini tugallash;
- v) harakat texnikasini elementlari bo'yicha o'zlashtirish va o'rganilayotgan texnikani mustahkamlash;
- g) o'rganilayotgan harakat texnikasining fazalari va qismlarini barqaror va turg'un bajarishga erishish.

13. Harakat texnikasiga o'rgatish qaysi javobda to'g'ri ko'rsatilgan?

- a) harakatni bajarish uslublari to'grisida boshlang'ich umumiy tushuncha hosil qilish;
- b) harakat texnikasini qismlari bo'yicha bevosita o'rgatish;
- v) harakat texnikasini bir butun holda o'rgatish;
- g) umumiy tayyorgarlik mashqlarini o'rgatish;
- d) qisman mashqlar texnikasiga o'rgatish.

14. Boshlang'ich o'rgatish bosqichidagi bitta mashg'ulot davomida harakat texnikasiga o'rgatgan darsini qaysi qismda amalga oshiriladi:

- a) darsning tayyorgarlik qismida;
- b) dars asosiy qismining boshlanishida;
- v) dars asosiy qismining o'rtasida;
- g) dars asosiy qismining oxirida;
- d) darsning yakunlovchi qismida.

15. O'qituvchi harakat texnikasini o'rgatishga kirishish uchun birinchi navbatda o'rgatish usulini tanlaydi (harakat texnikasi murakkab bo'lmasa):

- a) yaxlitligicha bajarish;
- b) bo'lib-bo'lib bajariladigan konstruktiv mashq uslubi;
- v) har xil o'yin vaqtida (o'yin usuli);
- g) har xil musobaqa vaziyatida «Kim to'g'ri» bajaradi, «Kim aniq» bajaradi, «Kim yaxshi» bajaradi (musobaqa uslubi).

16. Murakkab harakat texnikasi bir mashqni boshlang'ich o'rgatish bosqichida qaysi usul bilan o'rgatish yaxshiroq?

- a) standart intervalli mashq usuli;
- b) bir-biri ustiga tushgan hamda ta'sir ko'rsatish usuli;
- v) bo'lib-bo'lib bajariladigan konstruktiv mashq usuli;
- g) yaxlit mashq usuli;
- d) o'yin usuli.

17. O'rgatish jarayonida juda ko'p xatoga yo'l qo'ydi:

- a) harakat texnikasi o'rganilishining boshlang'ich bosqichida;
- b) harakat texnikasini o'rgangan chuqurlashtirilgan bosqichida;
- v) harakat texnikasini o'rgatishning takomillashtirish bosqichida;
- g) harakat malakalarini har xil tuzilishiga ta'sir etish bosqichida
- d) harakatni o'rgatish bosqichida.

18. Harakat texnikasi takomillashtirish bosqichining davom etish vaqti:

- a) 3 oydan 5 oygacha;
- b) 1 yil;
- v) 2 – 3 yil;
- g) tanlab olingan yo'nalish bo'yicha uzoq yillar davomida;
- d) 1,5 – 2 yil.

19. Mashqlarni, uslublar va usullarni tanlangan holda o'rgatishga harakat ko'nikma va malakasini egallashga yo'naltirilgan, shuningdek, takomillashtirishga qaratilishi nima deb yuritiladi?

- a) o'rgatish uslubiyati;
- b) jismoniy madaniyat;
- v) jismoniy ta'lim;
- g) jismoniy tarbiya;
- d) jismoniy tayyorgarlik.

20. Harakat ta'sirini (jamlangan holda), jismoniy tarbiya vazifasini amalga oshirishga yo'naltirilgan, qonuniyat bo'yicha tashkillashtirilgan bo'lsa nima deb ataladi?

- a) jismoniy mashqlar;
- b) harakatli o'yinlar;
- v) harakat malakalari;
- g) jismoniy kamolot;
- d) jismoniy holat.

21. O'qituvchi va o'quvchining bir-biriga bog'langan uslublarini tartiblashtirish orqali chuqur bilim olishi, ko'nikma va malakaga erishishi nima deb ataladi?

- a) ta'lim usullari;
- b) harakatlar ta'siri;
- v) o'rgatish uslubiyati;
- g) o'rganish va o'rgatish;
- d) harakat malakalari.

22. Harakat malakasiga quyidagilarning qaysi biri mos keladi?

- a) harakat texnikasida ahamiyatsiz xatolar bor;
- b) harakat texnikasida bitta katta xato bor;
- v) harakat avtomatlashgan;
- g) harakatni bir-ikki marta bajaradi, lekin uchinchisida katta xatoga yo'l qo'yadi;
- d) harakat ongi ta'sirida bajariladi.

23. Jismoniy tarbiya va sportda harakat malakalarini ijobiy va salbiy ko'chishi ko'rinadi. Malakani ijobiy ko'chirishning asosiy sharoiti nima bo'lib hisoblanadi?

- a) jismoniy tarbiya o'qituvchisining, sport turi bo'yicha trenirov-kasining yuqori darajadagi kasb mahorati;
- b) bosh fazalarini tuzilishida (ayrim qatorlarda) o'xshashlik borligi;
- v) ongillik va faollik tamoyilini to'g'ri olib borishiga;
- g) shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish;
- d) sportchining malakasiga bog'liq.

Nazorat testlariga tanlagan javoblaringizni jadvalga  
(javoblar varaqasiga) yozib qo'ying.

**27-jadval**

Savol raqami	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Javob raqami												

Savol raqami	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Javob raqami											

**Mustaqil ishlash uchun topshiriqlar.**

1. «Harakat faoliyatiga o'rgatish bosqichlari» jadvalini to'ldiring.

**28-jadval**

O'rgatish bosqichlari (nomlanishi)	O'rgatish bosqichi maqsadi	Bosqichning asosiy pedagogik vazifalari
		1
		2
		3
		4
		1
		2
		3
		1



		2
		3
		4

2. Harakat faoliyatlariga o'rgatish jarayoni samaradorligi, bilishning ko'nikma darajasiga o'tish davomiyligi quyidagilarga bog'liq.

3. Harakat faoliyatini egallash qanday uslubiy ketma-ketlikda amalga oshirilishini ko'rsating. Qisqacha tavsif bering:

4. Harakat faoliyatiga o'rgatishning dastlabki bosqichida (boshlang'ich o'rganish bosqichi) shug'ullanuvchilar eng ko'p harakat holatlariga yo'l qo'yadilar. Ularning sabablari quyidagilardir:

5. Shug'ullanuvchilarning harakat faoliyatini o'rganish davrida xatolarni to'g'irlashning eng keng tarqalgan qoidalarini ko'rsating:

6. Harakat ko'nikmasining shakllanishi bir qator qonuniyatlarga muvofiq ro'y beradi. Bu qonuniyatlarni sanang va ularga tavsif bering (jadvalni to'ldiring).

29-jadval

Harakat faoliyatining shakllanish qonunlari	Qonunning tavsifi

7. Harakat faoliyatining shakllanishi davomida markaziy asab tizimida asab jarayonlari (qo'zg'alish va tormozlanish) kechishining uch

bosqichi galma-gal almashinadi. Bu bosqichlarga tavsif bering (jadvalni to'ldiring).

**30-jadval**

Harakat ko'nikmasi shakllanishi davrida asab jarayonlari kechishning bosqichlari tavsifi		
Birinchi bosqich	Ikkinchi bosqich	Uchinchi bosqich

## **7-mavzu: Jismoniy sifatlar rivojlanishning nazariy-amaliy asoslari.**

### **7.1. Jismoniy sifatlar haqida tushuncha**

#### **Nazorat testlari**

1. Jismoniy sifatlar – bu ...

a) insonning harakat imkoniyatlarini belgilovchi, individual xususiyatlari;

b) ma'lum harakat faoliyatida, insonning har xil masaladagi ko'rsatkichlari;

v) kishi harakat qilish imkoniyatlarining ba'zi bir sifatli tomonlarini, kishining jismoniy sifatleri deb ataladi;

g) aniq natijalarda ko'rinadigan, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarning majmual qobiliyatidir;

d) harakatda ko'rsatiladigan natijalarga aytiladi

2. Harakat qobiliyati – bu ...

a) harakat faoliyatining, uning har xil murakkabligiga qaramasdan tez o'zlashtirib olish ko'nikmasi;

b) insonga taaluqli bo'lgan jismoniy sifatlar;

v) kishining harakat imkoniyatlarini aniqlovchi darajasining individual xususiyati;

g) harakat faoliyatini maqsadga muvofiq ta'minlanishining individual xususiyatlari;

d) insonning ishini tez bajarishi.

3. Kishining jismoniy sifatlarining asosini ...

- a) psixik omillar;
- b) jismoniy sifatlar;
- v) harakat ko'nikmalari;
- g) harakat malakalari;
- d) morfofunkcional tuzilishlar tashkil etadi.

4. Jismoniy sifatlarni rivojlanish darajasi \_\_\_\_\_ aniqlanadi.

- a) testlar bilan;
- b) individual sport natijalari bilan;
- v) razryad normativlarini belgilovchi sport bilan;
- g) tashqi yuklamaga organizmning individual javobi bilan;
- d) ish qobiliyati bilan.

Nazorat testlariga javoblaringizni jadvalga  
(javoblar varaqasiga) yozing.

**31-jadval**

Savol raqami	1	2	3	4
Javob raqami				

### **Mustaqil ishlash uchun topshiriqlar.**

Har bir kishida harakat qobiliyatlari faqat o'ziga xos tarzda rivojlangan. Buning asosida turlicha tug'ma (avloddan-avlodga o'tuvchi) xususiyat yotadi. Ana shu xususiyatlarni sanab bering.

## **7.2. Kuch va uni tarbiyalash usullari asoslari**

### **Nazorat testlari**

1. Xususiy kuch qobiliyatini qaysi bir ko'rsatkichlar ko'proq ta'riflaydi?

a) kuch namoyon bo'lishining eng yuqori darajasi shu darajaga erishish uchun ketgan vaqtning nisbati;

b) maksimal muskul kuchlanishining vaqti va mexanik kuchining namoyon bo'lishi;

- v) berilgan vaqt mobaynida kuchli ishlarning miqdori;
  - g) absolyut kuch ko'rsatkichining sportchi vazniga nisbati;
  - d) nisbiy kuchning ko'rsatkichlari.
2. Izometrik tartibdagi muskul kuchlanishi ta'rifi:
- a) muskul uzunligi o'zgarishida kuchlanishning ortishi;
  - b) muskul uzunligi o'zgarishida kuchlanishning doimiyligi;
  - v) muskul uzunligi o'zgarishida kuchlanishning o'zgaruvchanligi;
  - g) muskul qisqarishi kuchlarining doimiyligi;
  - d) muskul qisqarishi kuchlarining kamayishi.
3. Qaysi bir ish turida muskul o'zining maksimal kuchini namoyon qiladi?
- a) yenguvchi ish turida;
  - b) ushlab turuvchi ish turida;
  - v) yon beruvchi ish turida;
  - g) yon beruvchi-yenguvchi ish turida;
  - d) yenguvchi ushlab turuvchi ishlarda.
4. Kichik og'irliklar bilan mashq qilganda kuch qobiliyati bilan birgalikda, qaysi qobiliyat takomillashadi?
- a) tezkorlik;
  - b) tezkor chidamlilik;
  - v) tezlik va takrorlanish soniga qarab chidamlilik yoki tezkorlilik;
  - g) kuch chidamliligi;
  - d) o'yin chidamliligi.
5. Kuch qobiliyati tayyorgarligida keng qo'llaniladigan usul:
- a) qat'iy tartiblashtirilgan mashq usuli;
  - b) o'yin va musobaqa uslubi;
  - v) aylanma trenirovka uslubi;
  - g) kombinatsiyalashgan uslublar;
  - d) qo'shimcha mashqlar bilan ta'sir etish uslubi.
6. Sportchining kuch tayyorgarligi vazifasi o'z ichiga:
- a) kuch qobiliyatlariga maxsus tayyorlash vazifasi;
  - b) optimal xolda mushaklarni «kuch topografiyasi»ni tashkil toptirish vazifasi;
  - v) mushaklar massasini boshqarish vazifasi;

- g) umumiy va maxsus kuch tayyorgarligiga qaratilgan vazifalar;
- d) umumiy kuch tayyorgarligiga qaratilgan vazifalar.

7. Quyida ko'rsatilgan mashqlarni ko'p sport turlarida kuch tayyorgarligi vositasi sifatida ishlatib bo'lmaydi:

- a) musobaqa mashqlari;
- b) musobaqa mashqlarining mashg'ulot shakllari;
- v) maxsus tayyorgarlik mashqlari;
- g) umumiy tayyorgarlik mashqlari;
- d) yondoshtiruvchi mashqlar.

8. Shaxsiy kuch qobiliyatini rivojlantirish darajasi uni rivojlantirishga.... ko'proq saqlanadi:

- a) imkoniyatlarni ko'proq ishlata bilishni oshirish;
- b) mushaklar va mushaklar ichidagi koordinatsiyasini yaxshilash;
- v) almashish jarayonini faollashtirish;
- g) mushaklar tizimini o'zgartirish;
- d) nafas olish jarayonini tezlashtirish.

9. Shaxsiy kuch qobiliyatini tarbiyalashdagi «ekstensiv» uslublar nima bilan xarakterlanadi?

- a) takrorlashning minimal sonida og'irlikni ko'paytirish;
- b) kichik og'irlikda takrorlash sonini ko'paytirish;
- v) izometrik kuchlanishdan foydalanish;
- g) og'irlik bilan seriyali mashqlarni bajarish, bir seriyada 10 – 15 marta takrorlash;
- d) dinamik kuchlanish usullari.

10. Katta trenirovka siklini qaysi davrlarida kuchni oshirish uchun «ekstensiv» uslublardan keng foydalaniladi?

- a) o'tish davrida;
- b) musobaqalarga bevosita tayyorgarlik davrida;
- v) maxsus tayyorgarlik bosqichida;
- g) umumtayyorgarlik bosqichida;
- d) asosiy musobaqalar davrida.

Nazorat testlariga javoblaringizni javdalga (javoblar varaqasiga) yozing.

### 32-jadval

Savol raqami	1	2	3	4	5	6	7	8
Javob raqami								

### Mustaqil ishlash uchun topshiriqlar

Jadvalning ikkinchi ustunida turli kuch qobiliyatlari ko'rsatilgan, uchunchi ustunida esa betartib holda ularning ta'riflari keltirilgan. Har bir atamaga (tushunchaga) uchinchi ustundan to'g'ri ta'rifni topish xamda javob raqamini jadvalning birinchi ustuniga yozish kerak.

### 33-jadval

Javob raqami	Atama (tushuncha)	Ta'rif
1	Kuch	1. Ancha katta tezlikda bajariladigan, ammo, odatda, eng katta ko'rsatkichga yetmaydigan mashqlarda mushaklarning zaruriy, ko'pincha, maksimal quvvat bilan amalga oshiriladigan eng so'nggi darajaga yetmagan zo'riqishi.
	Kuch qobiliyatlari	2. Turli kattalikdagi mushak kuchlanishlarini ko'zda tutilmagan vaziyatlar yoki mushaklar ishining aralash rejimlari sharoitida aniq differentsiyalash qobiliyati.
	Tezlik kuch qobiliyatlari	3. Asosida «kuch» tushunchasi yotadigan muayyan harakat faoliyatida insonning turlicha namoyon bo'lish kompleksi.
	Kuch chidamliligi	4. Mushaklarning zo'riqishning dastlabki laxzasida ish uchun kuchlanishining tez rivojlanish qobiliyati.
	Portlash kuchi	5. Nisbatan davomli katta ko'rsatkichli zo'riqishlari tufayli paydo bo'ladigan toliqishga qarshi turish qobiliyati.

Start kuchi	6. Insonning mushak kuchlanishi (zo'ri-qishi) hisobiga tashqi qarshilikni yengish yoki unga qarshilik ko'rsatish qobiliyati.
Tutashtiruvchi kuch	7. Insonning harakat faoliyatini bajarish davomida imkoni boricha qisqa vaqt mobaynida maksimal ko'rsatkichlarga erisha olish qobiliyati.
Kuch chaqqonligi	8. Mushaklarning ularning qisqarishi boshlangan sharoitda ish uchun kuchlanishini tez o'stirish qobiliyati.

2. Kuch qobiliyatlari namoyon bo'lishiga ta'sir ko'rsatuvchi omillarni sanab o'ling.

3. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirishning asosiy vazifalarini kursating:

4. «Kuch qobiliyatlarini tarbiyalash vositalari» jadvalini to'ldiring.

34-jadval

Kuch qobiliyatlarini tarbiyalash vositalari	
Asosiy vositalar	Qo'shimcha vositalar
1.	1.
2.	
3.	2.
4.	
5.	3.

5. «Kuchni tarbiyalash usullari va ularning ta'rifi» jadvalini to'ldiring.

35-jadval

Kuchni tarbiyalash usullari	Usulning ta'rifi

6. Jadvalda ko'rsatilgan kuch qobiliyatlarini tarbiyalashda qo'llaniladigan og'irlashtirilgan buyumlar vazni va mashqlarni takrorlash miqdorini ko'rsating.

**36-jadval**

Kuch qobiliyatini rivojlantirishdagi yo'nalishlar	Og'ir buyumlar vazni maksimumdan %)	Mashqlar takrori miqdori
Maksimal kuchning ko'proq rivojlanish		
Bir vaqtning o'zida mushaklar massasining ko'proq rivojlanish hamda maksimal kuchning o'sishi		
Tana massasi tarkibida yog' miqdorining kamayishi va kuch chidamlilikni takomillashtirish		
Kuch chidamlilikni takomillashtirish va mushaklar hajmini oshirish		
Og'ir buyumlar bilan bajariladigan harakatlar tezligini takomillashtirish. «Portlash kuchi» va harakat apparatining reaktiv qobiliyatini takomillashtirish		

7. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan aylanma mashg'ulotlar uchun mashqlar kompleksini tuzing va kataklarga (uslubiy jihatdan tog'ri ketma-ketlikda) bu mashqlar nomini yozib chiqing.

**37-jadval**

1	2	3	4
8	7	6	5

8. Kuch qobiliyatlarining rivojlanish darajasini aniqlash uchun qo'llaniladigan nazorat mashqlarini (testlarni) sanab bering.



### 7.3. Tezkorlik qobiliyatlari va ularni tarbiyalash uslubiyati asoslari

#### Nazorat testlari

1. Harakat reaksiyasining latent vaqti, ayrim harakatlarni belgilovchi va mashg'ulot jarayoniga ...

a) tezkorlik qobiliyatining bir-biriga bevosita bog'liq ko'rsatkichidir;

b) tezkor chidamlilik ko'rsatkichlari;

v) tezkorlik qobiliyatining rivojlantirishni tarkibiy qismlari;

g) tezkorlikning namoyon bo'lish shakllari;

d) tezkorlikning namoyon bo'lish elementlari.

2. Mashg'ulot jarayonida harakat tezkorligini belgilovchi va mashg'ulot jarayoniga ta'sir etuvchi bosh omillardan:

a) ruhiy holat, markaziy asab omillari, maxsus chidamlilik;

b) asab jarayonlarining qo'zg'aluvchanligi, harakat malakasi;

v) harakat reaksiyasining vaqti va harakat tezligiga bog'liq bo'lgan, ichki jarayonlarning tezkorligini belgilovchi omillar;

g) muskul kuchi, harakat texnikasi markaziy asab tizimining xususiyati;

d) murakkab harakat reaksiyasining vaqti.

3. Keltirilgan qaysi bir tushuncha tezkorlikni aniqroq belgilaydi?

a) minimal vaqt oralig'ida ko'p harakat bajarish qobiliyati;

b) qandaydir ish samaradorligini pasaytirib yuborishni bajarish qobiliyati;

v) ekstremal harakat qobiliyati, ichki jarayonlardagi harakat tezkorligini ta'minlay olish harakati;

g) og'irliklarsiz harakatlarni tez va tezlanish bilan bajara olish qobiliyati;

d) harakatni tez bajarish qobiliyati.

4. Harakat tezkorligini tarbiyalashning asosiy uslubi nima?

a) oraliq uslubi;

b) musobaqa uslubi;

v) o'yin uslubi;

g) qat'iy reglamentlashtirilgan mashq uslubi;

d) o'zgaruvchan mashqlar uslubi.

5. Siklik turdagi tezkor mashqlarning bajarilish chegarasi qanday bo'lish zarur?

- a) 50 soniyagacha;
- b) 30 – 10 soniyagacha;
- v) 20 soniyagacha;
- g) 30 – 10 soniyagacha;
- d) 5 – 9 soniyagacha.

6. Malakali sportchilarning mashg'ulotida «tezkorlik turg'unligi»ga qarshi qanday ish olib boriladi?

a) «tezkorlik turg'unligi»ga qarshi tezkor kuch tayyorgarligi va maxsus mashqlar hajmini oshirish;

b) maksimal tezlik bilan bajariladigan tezlik mashqlarini o'zgaruvchan va yengillashtirilgan sharoitda maxsus mashg'ulot paytida bajarish;

v) lider uslubidan foydalanish;

g) asosiy diqqat tezkor kuch sifatlarini rivojlantirishga, shu bilan birga texnikani takomillashtirish va natijaning o'sishiga baza yaratish;

d) umuman, mashg'ulotlarni vaqtincha tashlash.

7. Mashg'ulotlarning qaysi qismida tezkorlik mashqlarini bajarish ma'qul?

a) mashg'ulotning hamma qismida;

b) mashg'ulot boshlanishiga yaqin, badan qizdirishdan keyin;

v) mashg'ulotlar o'rtasida;

g) mashg'ulot oxirida;

d) mashg'ulotning tayyorgarlik qismida.

8. Tezkorlik mashqlari fiziologik quvvatning qaysi ishiga kiradi?

a) maksimal quvvatga;

b) submaksimal quvvatga;

v) katta quvvatga;

g) o'rtacha quvvatga;

d) kichik quvvatga.

9. Harakat tezligini tarbiyalashning eng asosiy yo'nalish:

a) chegaraga yaqin tezlikda mashqlarni bajarish va musobaqa mashqlarining bir qismi yoki butun vaqtni belgilovchi;

- b) tezlik turg'unligiga yo'l qo'yilmaydi;
- v) harakat qobiliyatlarini yo'naltirilgan holda rivojlantirish;
- g) shaxsiy-musobaqa mashqlaridan to'liq foydalanish;
- d) tezkor-kuch mashqlari.

Nazorat testlariga javoblaringizni jadvalga  
(javoblar varaqasiga) yozing

**38-jadval**

Savol raqami	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Javob raqami										

### Mustaqil ishlash uchun topshiriqlar

1. «Tezkorlik qobiliyatlarining namoyon bo'lish shakllari» jadvalini to'ldiring.

**39-jadval**

Tezkorlik qobiliyatlarining namoyon bo'lish shakllari	
Eng oddiy shakllar	Kompleks shakllar

2. Jismoniy tarbiya va sportda namoyon bo'ladigan oddiy va murakkab harakat reaksiyalariga uchtadan misol keltiring va ularni jadvalga yozing.

**40-jadval**

Oddiy harakat reaksiyalariga misollar	Murakkab harakat reaksiyalariga misollar
1.	1.
2.	2.
3.	3.

3. Harakatlar jadalligi va tezligi shakllarining namoyon bo'lishiga bog'liq bo'lgan omillarni sanab bering.

4. Tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirishning asosiy vazifalarini ko'rsating.

5. «Tezkorlik qobiliyatlarini tarbiyalash usullari va ularning tavsifi» jadvalini to'ldiring.

**41-jadval**

Tezkorlik qobiliyatlarini tarbiyalash usullari	Usulning tavsifi

6. Tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish vositalari uch asosiy guruhga bo'linadi. Mazkur mashq guruhlarini sanab bering.

7. Harakatlarning takrorlanish tezligini rivojlantirish uchun 5 ta mashqni yozing.

8. Shug'ullanuvchilarda harakatlar jadalligini tarbiyalashda tezlik to'sig'i paydo bo'lishning oldini olish uchun uslubiy yondashuv hamda yo'l-yo'riqlarni ko'rsating, shuningdek, aniq misollar (mashqlar) keltiring.

**42-jadval**

Umumiy yondashuv va yo'l-yo'riqlar	Misollar

9. «Tezkorlik qobiliyatlarining rivojlanish darajasini aniqlash uchun nazorat mashqlari (testlar)» jadvalini to'ldiring.

Nazorat mashqlari			
Oddiy va murakkab harakat reaksiyasi jadalligini baholash uchun	Yakka holdagi harakatlar tezligini baholash uchun	Turli bo'g'imlarda harakatlarning eng yuqori takrorlanish darajasini baholash uchun	Butun (yaxlit) harakat faoliyatida namoyon bo'luvchi tezlikni baholash uchun

#### 7.4. Chidamlilik va uni tarbiyalash uslubiyati asoslari.

##### Nazorat testlari

1. Sportchi chidamliligining o'lchamlari:

a) sportchi faoliyatini belgilangan ma'lum bir shiddatda ushlab turish qobiliyatiga ketgan vaqt;

b) charchashni dekompensirovan ko'rinishi paydo bo'lish belgilariga ketgan vaqt;

v) bajarilayotgan ishning buzilish vaqti va bajarilishi;

g) ishni maksimal shiddatda bajarish vaqti;

d) ishni maksimal shiddatda va minimal oraliq bilan bajarish.

2. Sportchining maxsus chidamliligini qaysi tushuncha aniq belgilaydi?

a) maxsus chidamlilik deb ishni uzoq vaqt davomida shiddatni pasaytirmasdan ushlab turish qobiliyatiga aytiladi;

b) maxsus chidamlilik deb organizmning funksional imkoniyatlarini maksimal jalb qilib, charchashga qarshi turish qobiliyatiga aytiladi;

v) maxsus chidamlilik deb organizmning funksional imkoniyatlar yig'indisini maxsus mashqlarni bajarishda namoyon bo'ladigan qobiliyatga aytiladi;

g) maxsus chidamlilik deb maxsus yuklama sharoitida charchashga qarshi tura olish qobiliyatiga aytiladi;

d) sportchining ish bajarib, charchashiga aytiladi.

3. Umumiy chidamlilik deb nimaga aytiladi?

a) umumiy chidamlilik deb ish bajarish samaradorligini pasaytirmasdan o'rtacha quvvatda uzoq vaqt bajarish qobiliyatiga aytiladi;

b) umumiy chidamlilik deb ish shiddatini sezilarli darajada pasaytirmasdan uzoq vaqt bajara olish qobiliyatiga aytiladi;

v) umumiy chidamlilik deb hamma mushak apparati ishtirok etuvchi uzoq vaqtli ishda charchoqqa qarshi turish qobiliyatiga aytiladi;

g) umumiy chidamlilik deb uzoq vaqt davomida mushak ishlarini berilgan quvvat va barqarorlikda bajarish qobiliyatiga aytiladi;

d) umumiy chidamlilik bu uzoq masofaga yugurishdir.

4. Qaysi sport turlarida aerob imkoniyatlar darajasi muhim ahamiyatga ega?

a) tezkor kuch sport turlarida;

b) sport o'yinlarida;

v) yakkakurash sport turlarida;

g) siklik sport turlarida ancha-muncha davom etadigan musobaqa yuklamasida;

d) kuch talab qiladigan sport turlarida.

5. Aerob imkoniyatlarni tarbiyalash vaqtida oraliq trenirovkada ish davomiyligi qanday bo'lish lozim?

a) kamida 20 daqiqqa;

b) 1,5 – 2 daqiqqa;

v) 20 soniyadan to 2 daqiqagacha;

g) 5 – 6 daqiqqa;

d) 7 – 10 daqiqqa.

6. Chidamlilikning qaysi turlari sportchi chidamlilikni maxsus tomoniga kiradi:

a) aerob tipdagi chidamlilik;

b) lokal yoki regional chidamlilik;

v) bir maromdagi shiddatli ishlardagi chidamlilik;

g) sprint, stayer, kuch va boshqa tipdagi chidamliliklar;

d) suzish, yugurishdagi chidamliliklar.

7. Sportchi musobaqa chidamlilikni tarbiyalashda qaysi uslublar xarakterli?

- a) aylanma terenirovka uslubi;
- b) aerob va anaerob rejimda interval oraliq uslublar;
- v) bir maromli va o'zgaruvchan yuklama bilan uzoq davom etadigan mashqlar uslubi;
- g) butun yaqinlashtirilgan modellashtirish;
- d) qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar uslubi.

8. Sportchining kuch chidamlilikni tarbiyalovchi asosiy vosita:

- a) siklik sport turlaridagi mashqlar;
- b) umumtayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik mashqlari;
- v) uzoq davom etadigan mashqlar o'zgaruvchan rejimda bajarilish;
- g) musobaqaga yaqinlashtirilgan mashqlar;
- d) yakkakurash sport turlaridagi mashqlar.

9. Chidamlilikning qaysi ko'rsatkichi to'g'ridan-to'g'ri deb hisoblanadi:

- a) chegaragacha davom etadigan yugurish;
- b) kislorodni maksimal ravishda qabul qilish;
- v) anaerob almashish porogi;
- g) PWC 170 testi;
- d) kuper testi.

10. Umumiy chidamlilikning tarbiyalash usublari:

- a) tranzitiv uslublar;
- b) musobaqa uslubi;
- v) butun modellashtirish uslubi;
- g) takrorlash va o'zgaruvchan mashqlar uslubi;
- d) o'yin uslubi.

Nazorat testlari uchun tanlagan javoblaringizni jadvalga  
(javoblar varaqasiga) yozing

44-jadval

Savol raqami	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Javob raqami									

### Mustaqil ishlash uchun topshiriqlar

1. Chidamlilikning namoyon etilishiga sabab bo'luvchi omillarni sanab, ular haqida qisqacha ma'lumot bering.
2. Chidamlilikni rivojlantirishning asosiy vazifalarini sanab bering.
3. Chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan jismoniy mashqlarni bajarishda ularning organizmga beradigan yuklamalari yig'indisining 5 ta tarkibiy qismini yozing.
4. Organizmning anaerob imkoniyatlarini oshirishga yo'naltirilgan mashqlarni bajarish chog'idagi ishning davomiyligini (soniya, daqiqalarda) hamda uning shiddatini (% larda) ko'rsating.

44-jadval

Mashqning yo'naltirilganligi	Mashqni bajarish davomiyligi (son, daq)	Mashq bajarish shiddati (%)
Asosan, alaktat anaerob qobiliyatlarni rivojlantirishga yordam beradigan mashqlar		
Ham alaktat, ham laktat anaerob qobiliyatlarni barobar takomillashtirishga imkon beruvchi mashqlar		
Laktat anaerob imkoniyatlarni rivojlantirishga yordam beruvchi mashqlar		
Alaktat, anaerob va aerob imkoniyatlarni barobar takomillashtirishga imkon beruvchi mashqlar		



5. Bir mashqni yoki bitta mashg'ulot mobaynida har xil mashqlarni takrorlash oralig'idagi dam olish muddatini rivojlantirishda uning to'rtta turi mavjudligi ko'rsatiladi. Ularning nomlarini jadvalga yozing va qisqa ta'rif bering.

**45-jadval**

Dam olish oralig'i turi	Dam olish oralig'i turiga ta'rifi

6. «Umumiy chidamlilikni tarbiyalash usullari va ularning ta'rifi» jadvalini to'ldiring.

**46-jadval**

Umumiy chidamlilikning tarbiyalash usullari	Usulning ta'rifi

7. «Maxsus chidamlilikni tarbiyalash usullari va ularning ta'rifi» jadvalini tuldiring.

**47-jadval**

Maxsus chidamlilikni tarbiyalash usullari	Usulning ta'rifi

8. Chidamlilikning maxsus turlari hamda ularni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlarni sanab bering.

48-jadval

Chidamlilikning maxsus turlari	Chidamlilikning maxsus turlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar

9. Jismoniy tarbiya va sportda chidamlilikning rivojlanganlik darajasini aniqlashga yordam beradigan nazorat mashqlarini (testlarni) sanab ko'rsating.

### 7.5. Egiluvchanlik va uni tarbiyalash uslubiyati asoslari

#### Nazorat testlari

1. Keltirilgan qaysi bir tushuncha egiluvchanlikni belgilaydi?

a) egiluvchanlik-bu sportchining tayanch harakat apparat bo'g'inlarining harakatchanlik darajasidir;

b) egiluvchanlik-tayanch harakat apparatining xususiyati bo'lib, uning zvenolarini harakatchanlik darajasini aniqlaydi;

v) egiluvchanlik-morfofunktsional xususiyat bo'lib, harakatlarni katta amplitutada bajarish qobiliyatidir;

g) egiluvchanlik-jismoniy sifat bo'lib, harakatlarni maksimal imkoniyatda bajarish qobiliyatidir;

d) egiluvchanlik-qayishqoqlikni boshlovchi omildir.

2. Egiluvchanlik mashqlarining chegara darajadagi taklif qilinadigan takrorlashlar soni qanday bo'lish kerak?

a) 10 – 15 takrorlash atrofida;

b) 8 – 12 takrorlash atrofida;

v) yuzaga kelayotgan charchash tufayli, harakat amplitudasining kamayish alomati bo'yicha aniqlanadi;

g) shaxsiy ish qobiliyati bo'yicha aniqlanadi;

d) 25 – 30 takrorlash atrofida.

3. Egiluvchanlikni oshirish ko'p hollarda nimaga bog'liq bo'ladi?

- a) suyaklar yuzasining shakliga;
- b) muskul va bo'gimlarning elastikligiga;
- v) bo'gim va paylarning fiziologik cho'ziluvchanligiga;
- g) tashqi harakat va kunning vaqtlariga;
- d) egiluvchanlikni zapas koefitsientiga.

4. Passiv (sust) egiluvchanlik nima bilan aniqlanadi?

- a) harakatni katta amplitudada bajarish qobiliyati bilan;
- b) ma'lum bir holatni uzoq vaqt ushlab turish qobiliyati bilan;
- v) muskul kuchi yordamida keng harakat qilishga erishish qobiliyati bilan;
- g) tashqi ta'sir kuchlar yordamida harakat amplitudasini oshirish bilan;
- d) aktiv harakat bilan egilish.

5. Passiv (sust) va aktiv (faol) egiluvchanlik darajasi o'rtasidagi farq...

- a) musobaqa harakati va erishilgan egiluvchanlik darajasi o'rtasidagi farq;
- b) egiluvchanlikning maksimal rivojlanganlik darajasi;
- v) harakatning past amplitudasi;
- g) zaxiriy (rezerv) cho'ziluvchanlik;
- d) egiluvchanlikni minimal rivojlanganlik darajasi.

6. Egiluvchanlik nima bilan o'lchanadi?

- a) ma'lum poza o'lchovlarini ushlab turish;
- b) harakatni maksimal amplitudasi, burchakli graduslarda yoki linsinali o'lchamlarda (sm, km vah.k. belgilanadi);
- v) faol va sustegiluvchanlik o'rtasidagi farq;
- g) egiluvchanlik zahirasi bilan;
- d) harakat amplitudasi o'lchamlari bilan.

7. Egiluvchanlikni tarbiyalashning eng kerakli yosh davrlari qaysi?

- a) 10 yoshgacha;
- b) 7 – 11 yosh;
- v) 11 – 14 yosh;
- g) 14 – 16 yosh;
- d) 16 – 18 yosh.

8. Mashg'ulotning qaysi qismida, egiluvchanlikni tarbiyalash bo'yicha yo'naltirilgan mashqlarni qo'llash maqsadga muvofiq:

a) Mashg'ulotning hamma qismida (umumiy badan qizdirishdan keyin);

b) tayyorgarlik qismida;

v) asosiy qismida;

g) yakunlovchi qismida;

d) kirish qismida.

9. Egiluvchanlikni ko'rsatish nimalarga bog'liq?

a) kunning vaqtlariga, issiq sovuqligiga, yoshiga, jinsiga, jismoniy tayyorgarlikka;

b) sportchining gavdasiga, muskullarning egiluvchanligiga;

v) sportchining asab tipiga;

g) sportchining kayfiyatiga;

d) sport turiga.

10. Egiluvchanlik koeffitsienti deganda nima tushuniladi?

a) harakat amplitudasining o'lchamlari;

b) faol egiluvchanlik;

v) sust egiluvchanlik;

g) faol va sust egiluvchanlik o'rtasidagi farq;

d) muvozanat saqlashdagi egiluvchanlik.

Nazorat testlari uchun tanlagan javoblaringizni jadvalga

(javoblar varaqasiga) yozing.

**49-jadval**

Savol raqami	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Javob raqami										

### **Mustaqil ishlash uchun topshiriqlar**

1. Egiluvchanlikning namoyon etilishiga sabab bo'luvchi omillarni sanab o'ting.

2. Egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy vazifalarini sanang.

3. Jadvalga faol va nafaol egiluvchanlikni rivojlantirishga ko'maklashuvchi mashqlardan 5 tadan yozing.

## 50-jadval

Faol egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar	Nofaol egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar

4. Egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy usullarini sanab bering.

5.«Egiluvchanlikning rivojlantirishning darajasini aniqlash uchun nazorat mashqlari (testlari)» jadvalini to'ldiring.

## 51-jadval

Harakatchanlikni baholash uchun nazorat mashqlari				
Yelka bo'g'imlarida	Umurtqa pog'onasida	Tos-son bo'g'imlarida	Tizza bo'g'imlarida	Boldir-kaft bo'g'imlarida

## 7.6. Harakat muvozanat qobiliyatlari hamda ularni tarbiyalash asoslari

### Nazorat testlari

1. Berilgan ifodalarning qaysi biri koordinatsiya qobiliyatlarini aniq belgilaydi?

a) koordinatsiya qobiliyati-shaxsiy xususiyat bo'lib, harakatni tez va sifatli, aniq va uyg'un bajara olish;

b) koordinatsiya qobiliyati-harakatni aniq va harakat texnikasini umumiy takomillashgan holatda bajarishdir;

v) koordinatsiya qobiliyati-gavdaning hamma qismlarini qiyin holatda uygun, vaqt, fazoviy va kuchlanish darajasida aniq bajarishdir;

g) koordinatsiya qobiliyati-harakat vaqtini bir butun qurish va harakat shaklini o'zgaruvchan sharoitga moslashtirib bajarish qobiliyatidir;

d) koordinatsiya qobiliyati hamma vaqt harakatning aniq bajarilishidir.

2. Harakat koordinatsiya qobiliyatining yangi shakllari paydo bo'lish quyidagilardan qaysi biriga bog'liq emas?

- a) harakat ko'nikma va malakalarining zahirasiga;
- b) asab tizimining plastikligiga;
- v) takrorlash soniga;
- g) analizatorlar funksiyasining mukammalligiga;
- d) harakatning har xil variantlaridan foydalanishiga.

3. Quyidagi qaysi uslubiy yondashuv koordinatsiya zo'riqishni kamaytirishda yordam bermaydi?

a) harakat tasavvur paydo qilishdagi dastlabki fikrlash, diqqatni bo'shashtirish vaziyatlariga qaratish;

- b) mimika muskullar ustidan nazorat;
- v) jismoniy mashqni bir oz charchash holatida bajarish;
- g) mashqni erkin siltanish harakatlari bilan bajarish;
- d) yuzidan ter chiqquncha.

4. Turg'un tonik kuchlanishning sababi nimada?

- a) harakat texnikasining shakllanmaganida;
- b) tug'ma mushak gipermiotoniya;ida;
- v) charchashda;
- g) stress omillar ta'sirida;
- d) psixologik omillar ta'sirida.

5. Sportchini koordinatsiyasini tarbiyalashning birinchi navbatdagi boshqaruvchi yo'nalishi:

a) o'rganilgan harakat faoliyatining mashg'ulotda yuqori koordinatsiya qiyinchiligini tashkil qilish;

b) musobaqa faoliyatida ishlatiladigan tipik shakllarni mustahkamlash;

v) koordinatsiya harakatining hamma yangi shakllarini egallash qobiliyatini takomillashtirish;

g) harakat tajribasini son jihatdan to'ldirish;

d) koordinatsiya harakatlarini doimiy ravishda oshirish

Nazorat testlariga tanlagan javoblaringizni jadvalga  
(javob varaqasiga) yozing

52-jadval

Savol raqami	1	2	3	4	5
Javob raqami					

**Mustaqil ish uchun topshiriqlar**

1. Harakat muvozanat qobiliyatlarining namoyon etilishiga sabab bo'luvchi omillarni sanab bering.

2. Muvozanat qobiliyatlarini rivojlantirishning asosiy vazifalarini sanang.

3. Muvozanat qobiliyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan 5 ta mashqni yozing.

4. Muvozanat qobiliyatlarini tarbiyalashda qo'llaniladigan asosiy uslubiy yo'llarni sanab bering.

5. «Muvozanat qobiliyatlarini tarbiyalash usullari va ularning ta'rifi» jadvalini to'ldiring.

53-jadval

Muvozanat qobiliyatlarini tarbiyalash usullari	Usulning ta'rifi

6. Muvozanat qobiliyatlarining rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun nazorat mashqlarini (testlarini) sanab bering.

## 8-mavzu: Jismoniy tarbiyada mashg'ulotlarning kirish shakllari

### Nazorat testlari

1. Jismoniy tarbiyaning shakli deganda nima tushuniladi?

- a) o'quv tarbiyaviy jarayonni tashkil qilish uslublari;
- b) o'qituvchi va o'quvchi faoliyatini tartibga tushirish;
- v) ta'lim vazifalarini yechish uchun qo'llaniladigan, birlashtirilgan yo'llar, maqsadga erishish uslublari;
- g) o'quv mashg'ulotlarining turlari;
- d) o'quv tarbiya to'g'risida suhbatlar.

2. Shug'ullanuvchilarni tashkil qilish xususiyati va rahbarlik qilish bo'yicha jismoniy tarbiya ikki guruhga bo'linadi:

- a) jismoniy tarbiya darslari va sport mashg'ulotlari;
- b) dars va mashg'ulotlarni shakllari;
- v) o'qituvchi (murabbiy) tomonidan o'tkaziladigan va mustaqil shug'ullanuvchilar mashg'uloti;
- g) ta'lim va sog'lomlashtirish jismoniy mashg'ulotlari;
- d) o'quvchi va talabalarning alohida mashg'ulotlari.

3. Umumiy o'rta ta'lim maktablaridagi jismoniy tarbiyaning asosiy shaklini ko'rsating:

- a) jismoniy madaniyat darslari;
- b) kun tartibidagi jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlari;
- v) ommaviy sport va sayyohlik tadbirlari;
- g) trenirovka va sport sho'balari;
- d) mustaqil mashg'ulotlar.

4. Jismoniy tarbiyada keng ravishda so'z va ko'rgazmalilik uslublaridan foydalaniladi. Yuqori bo'lmagan «motor» zichligi quyidagilar-dan qaysi biriga taaluqli?

- a) o'quv materiallarini mustahkamlash va takomillashtirish;
- b) nazorat darslari;
- q) UJT darslari;
- g) yangi materiallarni o'zlashtirish darslari;
- d) aralash darslar.



Nazorat testlariga tanlagan javoblaringizni jadvalga  
(javob varaqasiga) yozing

54-jadval

Savol raqami	1	2	3	4
Javob raqami				

### Mustaqil ishlash uchun topshiriqlar

1. «Jismoniy tarbiya darsining tarkibiy qismlari va ularning vazifasi (darsning tuzilish)» jadvalini to'ldiring.

55-jadval

Darsning tarkibiy qismlari	Vazifasi

2. Jismoniy tarbiya darsining asosiy yo'naltirilganlik belgisiga ko'ra farqlanuvchi turlarini jadvalga yozing va ularning asosiy yo'nalishni (vazifasini) ko'rsating.

56-jadval

Dars turi (tipi)	Darsning yo'nalish (vazifasi)

3. Jismoniy tarbiya darsining hal etiladigan masalalar belgisiga ko'ra quyidagi turlari mavjud:

4. «Jismoniy mashqlar bilan darsdan tashqarida shug'ullanish shakllari» jadvalini to'ldiring.

57-jadval

Shug'ullanishning darsdan tashqari shakllari	

### 9-mavzu: Jismoniy tarbiyada rivojlantirish va nazorat

#### Nazorat testlari

1. Jismoniy tarbiyada rejalashtirish bu –

a) rejalashtirish va pedagogik nazorat tashkil qilishning bir-biriga bog'langan sharoiti va jismoniy tarbiya jarayonini maqsadga muvofiq tuzilishidir;

b) jismoniy tarbiyada obyektiv qonuniyatlarni bilish, ularning ilmiy-uslubiy holati tamoyillarini ko'rsatuvchi, shu soha bo'yicha pedagogik rejalashtirish va nazoratini kerakli yo'naltiruvchi negizidir;

v) shug'ullanuvchilarning aniq kontingenti va shu davrga nisbatan uslubiy tomondan isbotlangan holda mashg'ulotlarning vazifalarini, mazmunini tuzatish va tashkil qilishdir;

g) darsning jarayoni ma'lum kriteriyalar va qo'yilgan maqsadni amalga oshirishda kerakli shakllar bilan tartibga tushirish;

d) o'qituvchi (trener) faoliyatini tartibga tushirish va ta'lim maqsadini amalga oshirish.

2. Jismoniy tarbiyada pedagogik nazorat bu –

a) bir qator tadbirlar tizimi orqali natijalarni aniqlash, ularga bo'lgan rahbarlikni baholashni ko'rsatadi;

b) didaktik jarayonning har tomonlama natijalarini aniqlash;

v) harakat ko'nikma va malakalarini (belgilangan o'lchamlar) va maxsus bilimlarini aniq baholash;

g) pedagogik jarayonni ob'ektiv ravishda baholash;

d) darsda qo'llaniladigan vosita, usul va ko'nikma malakasini baholash.

3. Umumiy o'rta ta'lim maktablari uchun jismoniy tarbiya dasturi va o'quv rejasini kim ishlab chiqadi?

a) maktab direktori;

b) o'quv ishlar bo'yicha direktor o'rinbosari;

v) jismoniy tarbiya o'qituvchisi;

g) davlat tashkilotlari (vazirliklar, qo'mitalar);

d) pedagogik kengash.

4. Davlat o'quv muassasalarida jismoniy tarbiyani ko'p qirrali ish sifatida amalga oshirishning asosiy hujjati quyidagilardan qaysi biri hisoblanadi?

a) jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv dasturi;

b) o'quv rejasi;

v) har darslik ish rejasi;

g) pedagogik nazorat va hisobot rejasi;

d) dars konspekti.

5. Quyidagi hujjatlardan qaysi biri jismoniy tarbiya darslarida asosiy o'rin tutadi?

1) dars o'quv tarbiyaviy vazifasini aniq ko'rsatuvchi hujjatlar;

2) jismoniy tarbiyaning nazariy bilimlari;

3) jismoniy tarbiyaning asosiy vositalarini har bir darsda yuklama kengligida ko'llash usullari.

4) Nazorat mashqlarining (testlarning) qaysi biri quyidagilarni o'z ichiga oladi?

a) jismoniy tarbiya o'quv dasturi;

b) o'quv rejasi;

v) har darslik ish rejasi;

g) jismoniy tarbiya bo'yicha umumiy ish rejasi;

d) darslik.

6 Dars oxirida o'quvchilar organizmini yuklamaga nisbatan reaksiyasi quyidagi nazoratlarning qaysi biri bilan nazorat qilinadi?

- a) joriy;
- b) oraliq;
- v) yakuniy;
- d) haftalik.

Nazorat testlari uchun tanlagan javoblaringizni jadvalga  
(javob varaqasiga) yozing

**58-jadval**

Savol raqami	1	2	3	4	5	6
Javob raqami						

**Mustaqil ishlash uchun topshiriqlar**

1. «Jismoniy tarbiyada rejalashtirish turlari va ularning muddati» jadvalini to'ldiring.

Rejalashtirish turi rejalashtirish muddati

**59-jadval**

Rejalashtirish turi	Rejalashtirish muddati

2. «Jismoniy tarbiyada rejalashtirishga qo'yiladigan talablar» jadvalini to'ldiring.

**60-jadval**

Rejalashtirishga talablar	Talabning maqsadi

3. Jismoniy tarbiyada rejalashtirishning uslubiy ketma-ketligini yozing.

4. Jismoniy tarbiyada rejalashtirishning asosiy hujjatlari va ularning ta'rifi jadvalini to'ldiring.

**61-jadval**

Rejalashtirishning asosiy hujjatlari	Rejalashtirish hujjatining ta'rifi

5. «Jismoniy tarbiyada pedagogik nazorat turlari va ularning ta'rifi» jadvalini to'ldiring.

**62-jadval**

Pedagogik nazorat turlari	Nazorat turlarining ta'rifi

6. Jismoniy tarbiya amaliyotida qo'llanadigan nazorat usullarini yozing.

7. Jismoniy tarbiyada qayd etish turlari, uni o'tkazish muddatlari va davriylik jadvalini to'ldiring.

**63-jadval**

Qayd etish turlari	O'tkazish muddatlari

## 10-mavzu: Ilk va maktabgacha yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash

### Nazorat testlari

1. Quyidagilarning qaysi biri eng kichik yoshidagi va maktabgacha yoshidagi bolalar uchun jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari bo'lib hisoblanadi:

- a) jismoniy mashqlar;
- b) tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari;
- v) gigiyenik omillar;
- g) tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari, gigiyenik omillar va jismoniy mashqlar.

2. Maktabgacha bolalar muassasalarida jismoniy mashg'ulotlarning mavzusini va shakllarini ...

- a) jismoniy tarbiyaning umumiy rejasi aniqlaydi;
- b) jismoniy tarbiya dasturi aniqlaydi;
- v) bolalar ota-onasining talabi bilan aniqlanadi;
- g) tarbiyachi va jismoniy tarbiya bo'yicha instruktor-uslubchilarning shaxsiy kasbi, pedagogik tajribasi bo'yicha aniqlanadi;
- d) tematik rejalar bo'yicha aniqlanadi.

3. Eng kichik va maktabgacha yoshdagi bolalarni tarbiyalash uchun birinchi navbatdagi diqqatni quyidagilarni qaysi biriga qaratiladi?

- a) tezkorlik sifatlariga;
- b) harakat uyg'unligiga;
- v) egiluvchanlik sifatiga;
- g) kuch va kuch sifatlariga;
- d) umumiy chidamliligiga.

4. Maktabgacha yoshdagi bolalar o'z gavdasini boshqarishga yordamlashish uchun qanday murakkab harakatlarni bajarish kerak?

- a) syjetsiz harakatli o'yinlarni;
- b) sport mashqparining soddalashtirilgan shakllarini;
- v) asosiy gimnastika mashqlarini;
- g) syujetli harakatli o'yinlarni;
- d) imitatsion o'yinlarni.

5. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun qaysi yoshdan boshlab soddalashtirilgan sport mashqlaridan foydalaniladi?

- a) ikki yoshdan boshlab;
- b) uch yoshdan boshlab;
- v) bir yoshdan boshlab;
- g) to'rt yoshdan boshlab;
- d) besh yoshdan boshlab.

6. Bolalar bog'chasidagi 3 yoshdan 6 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun jismoniy mashqlar mashg'ulotlarning asosiy shaklini ko'rsating.

- a) dars tipidagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari;
- b) dars tipida bo'lmagan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari;
- v) jismoniy daqiqa va pauzalar;
- g) sport soati;
- d) o'yin shaklidagi mashg'ulotlar.

7. 3 – 4 yoshidagi bolalar bog'chasidagilar uchun dars tipidagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari qancha vaqt davom etadi?

- a) 5 – 10 daqiqa;
- b) 15 – 20 daqiqa;
- v) 25 – 35 daqiqa;
- g) 35 – 40 daqiqa;
- d) 40 – 45 daqiqa.

8. 5 – 6 yoshidagi bolalar bog'chasidagilar uchun dars tipidagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari qancha vaqt davom etadi?

- a) 15 – 25 daqiqa;
- b) 25 – 30 daqiqa;
- v) 30 – 35 daqiqa;
- g) 40 – 45 daqiqa;
- d) 60 daqiqa.

9. Maktabgacha bolalar muassasalarida har xil harakat mazmuniga ega bo'lgan harakatli o'yinlar necha yoshdan boshlab o'tkaziladi?

- a) 2 – 3 yoshdan;
- b) 3 – 4 yoshdan;
- v) 4 – 5 yoshdan;
- g) 5 – 6 yoshdan;
- d) 3 – 6 yoshdan.

10. Maktabgacha bolalar muassasalarida jismoniy daqiqalar va pauzalar qaysi maqsadda o'tkaziladi?

- a) bolalarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash;
- b) bolalarga yangi harakatlarni o'rgatish;
- v) bolalar tomonidan oldin o'rgangan harakatlarni mustahkamlash;
- g) bolalar charchaganini ogohlantirish va dam olish;
- d) bolalarga ta'lim berish.

11. Dars tipidagi mashg'ulotlarning yakuniy qismida yuklamani asta-sekin pasaytirish uchun qanday jismoniy yuklamalar beriladi?

- a) yurish, diqqatni bo'lish uchun topshiriq, nafas mashqlari;
- b) qisqa vaqtli o'rta sur'atda yugurish va yugurish mashqlari;
- v) har xil sakrash mashqlari;
- g) uyin mashqlari;
- d) muvozanat saqlash mashqlari.

12. Jismoniy yuklamalar bolalarning tomir urish ko'rsatkichi bilan aniqlanadi. Dars tipidagi jismoniy mashg'ulotlarda (harakatli o'yinlarni hisobga olmaganda), u quyidagi foizdan tezlashib ketmasligi kerak:

- a) 10 – 15%;
- b) 20 – 25%;
- v) 25 – 40%;
- g) 50%;
- d) 80%.

13. 3 – 4 yoshli bolalarda mashg'ulot samaradorligini quyidagicha, yurak qon tomir urishi soni belgilaydi:

- a) daqiqasiga 90 – 105;
- b) daqiqasiga 115 – 125;
- v) daqiqasiga 130 – 140;
- g) daqiqasiga 145 – 155;
- d) daqiqasiga 150 – 160 marta.

14. 5 – 7 yoshli bolalarda mashg'ulot samaradorligini quyidagicha yurak qon tomir urish soni belgilaydi:

- a) daqiqasiga 100 – 110;
- b) daqiqasiga 110 – 120;
- v) daqiqasiga 120 – 130;



- g) daqiqasiga 140 – 150;  
d) daqiqasiga 160 – 165 marta.

Nazorat testlari uchun tanlagan javoblaringizni jadvalga  
(javob varakasnga) yozing

**64-jadval**

Savol raqami	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Javob raqami														

**Mustaqil nsh uchun topshiriqlar**

1. «Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining vazifalari» jadvalini to‘ldiring.

**65-jadval**

Jismoniy tarbiyaning vazifalari		
Sog‘lomlashtirish vazifasi	Ta‘limiy vazifasi	Tarbiyaviy vazifasi

2. Biologik belgilarga ko‘ra maktabgacha yoshning quyidagi davrlari mavjud:

3. «Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar bilan o‘tkaziladigan jismoniy mashg‘ulotlarning asosiy shakllari hamda ularning ta‘rifi» jadvalini to‘ldiring.

**63-jadval**

Jismoniy mashg‘ulotlarning asosiy shakllari	Jismoniy mashg‘ulotlar shakllarining ta‘rifi

4. «Ilk va maktab yoshidagi bolalar bilan o'tkaziladigan dars tipidagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining tuzilish (qismlari, vazifalari, mazmuni)» jadvalini to'ldiring.

63-jadval

Darsning asosiy qismlari	Darsning har bir qismida yechiladigan vazifalar	Darsdagi har bir qismning asosiy mazmuni

## 11-mavzu: Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash

### Nazorat testlari

1. Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasi jismoniy tarbiya tizimining umumiy tamoyillariga asoslangan. Quyidagilar ichidan shu tamoyillarni ko'rsating.

a) shaxsni har tomonlama rivojlantirish tamoyili, jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bog'liqlik tamoyili, sog'lomlashtirishga yo'naltirilganlik tamoyili;

b) uzluksizlik tamoyili, yuklama va dam olishni tizimli almashtirish tamoyili;

v) jismoniy tarbiyaning yoshiga yo'naltirilgan tamoyili, mashg'ulotlarilarni siklik tuzish tamoyili;

g) rivojlanuvchi trenirovka ta'sirini asta-sekin oshirib borish tamoyili, yuklamalar dinamikasini moslashtirib tanlatish tamoyili;

d) ko'rgazmalilik tamoyili.

2. Harakat faoliyati deganda nima tushuniladi?

a) har kungi hayot jarayonida, inson tomonidan bajariladigan harakat faoliyatining umumiy soni;

b) jismoniy mashqlarni shug'ullanuvchilar organizmiga ma'lum darajadagi yuklama orqali ta'siri;

v) jismoniy yuklamaning ma'lum ta'sirini hajm va shiddat o'lchamlari orqali aniqlash;

g) sport mahoratini oshirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayon;

d) harakat faoliyatining kunlik me'yor.

3. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'qish vaqtida sinfdan sinfga o'tish davrida harakat faolligi...

a) ozroq oshadi;

b) anchagina oshadi;

v) o'zgarishsiz qoladi;

g) ko'pincha pasayadi;

d) sust o'zgaradi.

4. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiyaning asosiy shakli quyidagilardan qaysi biri:

a) kun tartibidagi jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlari;

b) jismoniy tarbiya darsi;

v) kuni o'zgartirilgan guruhlarda har kungi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari;

g) umumiy jismoniy tayyorgarlik guruhi;

d) sport turlari bo'yicha sho'bal.

5. Kichik maktab yoshidagilar tezkorlik mashqlarini necha soniyada bajarishi kerak?

a) 3 – 4 soniyada;

b) 6 – 8 soniyada;

v) 15 soniyada;

g) 20 – 25 soniyada;

d) 25 – 30 soniyada.

6. Kichik maktab yoshida quyidagi usullardan qaysinisi ko'proq ishlatiladi?

a) bo'laklab o'rgatish usuli;

b) yaxlitligicha bajarish;

v) bir mashq ustiga ikkinchisini bajarish usuli;

g) standart mashqlar usuli;

d) o'zgaruvchan mashqlar usuli.

7. Kichik maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi jarayonida, iloji boricha, quyidagilardan qaysi birini qo'llamaslik kerak?

- a) chidamlilik mashqlari;
- b) harakat chastotasiga beriladigan mashqlar;
- v) nafas olishni siqadigan mashqlar va statik kuchlanish mashqlari;
- g) kuch tezkorlik mashqlari;
- d) kuch mashqlari.

8. Boshlang'ich maktab jismoniy mashg'ulotlarida quyidagi vazifalarning qaysi biriga ko'proq e'tibor beriladi?

- a) sog'lomlashtirish vazifalari;
- b) ta'lim vazifalari;
- v) tarbiya vazifalari;
- g) gavda umurtqasini tashkil toptirish vazifalari;
- d) jismoniy tarbiya vositalari bilan gavda og'irligini boshqarish vazifasi.

9. Jismoniy tarbiya jarayonida katta yoshidagi maktab o'quvchilari birinchi navbatda quyidagilardan qaysi birini rivojlantirishga e'tibor qaratishi lozim?

- a) faol va passiv egiluvchanlikni;
- b) maksimal harakat chastotasini;
- v) kuch, kuch-tezkorlik sifatlarini;
- g) har xil turdagi chidamliliklarni;
- d) oddiy va murakkab harakat reaksiyalarini.

10. Maktab o'quvchilari salomatligi, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab quyidagi tibbiy guruhlariga bo'linadi:

- a) sust, o'rta, kuchli;
- b) asosiy, tayyorgarlik, maxsus;
- v) salomatligida o'zgarishi yo'qlar, salomatligida o'zgarishi borlar;
- g) sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya, sport;
- d) UJT, MJT guruhlari.

11. O'quvchilar sog'lom, kasalligi bo'lmagan guruhga kiritilgan bo'lsa, uning nomi nima deb ataladi?

- a) jismoniy madaniyat guruhi;
- b) asosiy tibbiy guruh;

- v) sport guruhi;
- g) sog'lom tibbiy guruhi;
- d) tayyorgarlik guruhi.

12. O'quvchilar sog'lig'ida ahamiyatsiz o'zgarishlar bo'lsa qaysi guruhga kiritiladi?

- a) umumiy jismoniy tayyorgarlik guruhiga;
- b) jismoniy madaniyat guruhiga;
- v) o'rtacha tibbiy guruhga;
- g) maxsus tibbiy guruhga;
- d) sog'lomlashtirish guruhiga.

13. O'quvchilarni sog'lig'ida, salomatlilik holatida katta o'zgarishlar bo'lsa, katta jismoniy yuklama berish mumkin bo'lmasa, guruhning nomi nima deb ataladi?

- a) kun tartibida jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlari;
- b) kuni uzaytirilgan guruhlarda har kungi jismoniy tarbiya mashg'uloti;
- v) jismoniy tarbiya darslari;
- g) uyda har xil jismoniy tarbiya mashqlari bilan shug'ullanish;
- d) maxsus tibbiy guruh.

14. Salomatlik darajasida o'zgarishlar bo'lsa, ular bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining qaysi bir turi o'tkaziladi?

- a) jismoniy tarbiya darsi;
- b) jismoniy tarbiya mashg'ulotlari;
- v) individual mashg'ulotlar;
- g) UJT guruhi;
- d) individual mashg'ulotlar.

15. Salomatligi sust o'quvchilar bilan qaysi mashg'ulotlarni to'liqligicha o'tkazish ta'qiqlanadi?

- a) gimnastik mashqlar;
- b) yengil atletika mashqlari;
- v) harakatli o'yinlar va kross tayyorgarligi;
- g) akrobatik mashqlar va nafasni siquvchi uzoq statik kuchlanish bilan beriladigan mashqlar;
- d) suzish mashqlari.

16. Salomatligi sust bo'lgan bolalar yurak urishining qaysi miqdorida jismoniy mashqlar yaxshi samaradorlik beradi?

- a) daqiqasiga 90 – 10 ta;
- b) daqiqasiga 110 – 125 ta;
- v) daqiqasiga 126 – 130 ta;
- g) daqiqasiga 131 – 150 ta;
- d) daqiqasiga 151 – 160 ta;
- e) daqiqasiga 161 – 175 ta.

17. Salomatligi past bolalarni jismoniy tarbiya darslarida quyidagicha nazorat qilinadi:

- a) tomir urishi bilan;
- b) nafas olish chastotasi bilan;
- v) bolalarni tashqi ko'rinishidagi charchash alomatlarini bo'yicha;
- g) yuzini qizarishi bilan;
- d) tomir urishi, nafas olishi, tashqi ko'rinishi bilan.

18. Jismoniy tarbiya darslari haftada necha marotaba o'tkaziladi?

- a) haftada bir marta;
- b) haftada ikki marta;
- v) haftada uch marta;
- g) haftada to'rt marta;
- d) haftada besh marta.

19. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darsining davom etish vaqti:

- a) 30 – 35 daqiqa;
- b) 36 – 40 daqiqa;
- v) 40 – 45 daqiqa;
- g) 50 – 55 daqiqa;
- d) bir soat.

20. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy daqiqa va jismoniy pauza qachon o'tkazilishi lozim?

a) o'quvchilarda charchashning birinchi ko'rinishlari bilan umumiy ta'lim darslari vaqtida;

b) jismoniy tarbiya darslarida bir mashqdan ikkinchi mashqqa o'tishda;

v) sport sho'balarida va UJT guruhlarida faol dam olish vositasi sifatida;

g) har bir dars tugagandan keyin;

d) 5 soat darsdan keyin.

21. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy daqiqa va pauzani qanday asosiy maqsadda o'tkaziladi?

a) jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish;

b) charchashning oldini olish, aqliy va jismoniy ishlarni oshirish, umurtqaning buzilishini oldini olish;

v) Salomatligini mustahkamlash va harakat madaniyatini takomillashtirish;

g) harakat madaniyatini yaxshilanishiga yordamlashish;

d) ishlab chiqarish unumdorligini oshirish maqsadida.

22. Kichik maktab yoshidagi bolalar bilan uy vazifasini bajarishda qancha vaqtdan keyin jismoniy daqiqa va pauza o'tkaziladi?

a) 20 – 25 daqiqa;

b) 30 – 35 daqiqa;

v) 36 – 40 daqiqa;

g) 40 – 45 daqiqa;

d) bir soat.

23. Akademik litsey va kollejlarda jismoniy tarbiya qaysi yillarda o'tkaziladi?

a) birinchi o'quv yilida;

b) birinchi va ikkinchi o'quv yilida;

v) birinchi, ikkinchi, uchinchi o'quv yillarida;

g) ikkinchi, uchinchi o'quv yillarida;

d) ta'limning hamma davrlarida.

24. Umumiy o'rta ta'lim maktablaridagi jismoniy tarbiya darslarida qanday vazifalar yechiladi?

a) ta'lim;

b) tarbiyaviy;

v) sog'lomlashtirish;

g) ta'lim, tarbiyaviy, sog'lomlashtirish;

d) jismoniy mashqlar.

25. Jismoniy tarbiya darslarida optimal holda necha vazifa yechiladi?

- a) bitta vazifa;
- b) ikki-uch vazifa;
- v) uch vazifa;
- g) to'rt vazifa;
- d) besh-olti vazifa.

26. Darsning asosiy qismida e'tibor beriladigan asosiy vositalar:

a) oldindan o'rgatilgan harakat ko'nikmasi va malakalarni mukamallashtirish va takomillashtirish;

- b) harakat ta'sirini yaxshisini yoki elementlarini o'rganish;
- v) chidamlilikni talab qiluvchi mashqlarni bajarish;
- g) kuchni talab qiluvchi mashqlarni bajarish;
- d) egiluvchanlikni talab qiluvchi mashqlarni bajarish.

27. Tezkorlik, tezkor-kuchlilik, harakat uyg'unligini bajarish darsning qaysi qismida olib boriladi?

- a) kirishda;
- b) tayyorgarlik davrida;
- v) asosiy qismning borishida;
- g) asosiy qismning o'rtasida yoki oxirida;
- d) asosiy qismning oxirida.

28. Maktab darslarida darsning asosiy qismi, asosan, qancha vaqt o'tkaziladi?

- a) 15 – 18 daqiqa;
- b) 20 daqiqa;
- v) 25 – 30 daqiqa;
- g) 30 – 35 daqiqa;
- d) 40 daqiqa.

29. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida darsning yakunlovchi qismiga qancha vaqt ajratiladi?

- a) 10 daqiqa;
- b) 7 daqiqa;
- v) 3 – 5 daqiqa;
- g) 1 – 2 daqiqa;
- d) 6 – 7 daqiqa.



30. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi, darsning asosiy qismida o'quvchilar emotsionalligini va o'tilgan dars materialini takomillashtirish uchun qanday yakunlaydi?

- a) egiluvchanlik mashqini berish bilan;
- b) harakatli o'yinlar va o'yin topshiriqlarini berish bilan;
- v) o'quv video tasmlarini ko'rsatish bilan;
- g) harakat uyg'unligiga beriladigan mashqlar bilan;
- d) tezkorlik beriladigan mashqlar bilan.

31. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar organizmiga jismoniy yuklamalarning ta'siri ostida ish qobiliyati o'zgaradi. Darsning qaysi qismida funksional ish qobiliyatining turg'un fazasi katta bo'lmagan o'zgarishlar bilan yuqoriga va pastga tebranib turadi?

- a) kirish;
- b) tayyorgarlik;
- v) asosiy;
- g) yakuniy.

32. O'rta maxsus o'quv yurtlarida jismoniy pauzalar qanday maqsad bilan o'tkaziladi?

- a) charchashni oldini olish va ish qobiliyatini qayta tiklash uchun;
- b) kasallikni oldini olish uchun;
- v) jismoniy tayyorgarlik darajasini ko'tarish uchun;
- g) harakat ko'nikmasi va malakasini takomillashtirish uchun;
- d) jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun.

33. Jismoniy tarbiya darslarini sport zallarida o'tkazish uchun qanday havo harorati bo'lish kerak?

- a) 12 – 13 S;
- b) 14 – 16 S;
- v) 18 – 20 S;
- g) 20 – 22 S;
- d) 22 – 24 S.

34. Jismoniy tarbiya darslarida qaysi uslub bilan dars tashkil qilinganda hamma o'quvchilar mashqlarni birdaniga bajarishadi?

- a) frontal;
- b) potokli;

v) bir vaqtda ketma-ket;

g) guruhli;

d) ketma-ket.

35. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslariga bir yilda necha soat ajratiladi?

a) 48 s;

b) 56 s;

v) 60 s;

g) 68 s;

d) 72 s.

36. Jismoniy tarbiya darslari tayyorgarlik qismida umumtayyorgarlik mashqlarining optimal darajasini ko'rsating?

a) 4 – 5 mashq;

b) 6 – 8 mashq;

v) 8 – 12 mashq;

g) 13 – 14 mashq;

d) 14 – 15 mashq;

e) 16 – 18 mashq.

37. Jismoniy tarbiya darsining tayyorgarlik qismida umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni uzluksiz ravishda bajarish usuli nima deb ataladi?

a) uzluksiz;

b) bir butun;

v) potokli;

g) frontal;

d) ketma-ket.

38. Jismoniy tarbiya darslarida asosiy chamalashning ta'minlanishini kursating?

a) irodaviy sifatlarni tarbiyalash;

b) darsning optimal zichligini tuzish;

v) jismoniy mashqlarni me'yorlash;

g) mushak harakatining to'g'ri tushunish hissiyotiga ko'maklashish.

39. Jismoniy tarbiya darslarida chidamlilik darsning qaysi qismida bajariladi?

- a) asosiy qism bog'lanishida;
- b) asosiy qism o'rtasida;
- v) asosiy qism oxirida;
- g) yakunlovchi qism boshida;
- d) yakunlovchi qism o'rtasida;
- e) yakunlovchi qism oxirida.

40. Vestibulyar apparatni rivojlantirish uchun tez-tez quyidagi mashqlardan qaysi biri qo'llaniladi?

- a) muvozanatni saqlash;
- b) harakat uyg'unligi;
- v) harakat tezligi;
- g) harakat chidamliligi;
- d) harakat tezligi.

41. Yuqoridagilardan qaysi biri jismoniy yuklamaning shiddatini ko'rsatadi?

- 1) mashg'ulotga sarflangan vaqt;
  - 2) sur'at va harakat tezligi;
  - 3) bosib o'tilgan masofa (km);
  - 4) yurak qon tomir urishi;
  - 5) bajarilgan mashqlar soni.
- a) 1, 3;
  - b) 1, 2, 3;
  - v) 3, 5;
  - g) 1, 4, 3;
  - d) 1, 2, 3, 4, 5.

42. Ko'proq, axborot, obyektiv va amaliyotda keng ravishda qo'llaniladigan, organizm tez rvaksiya beradigan jismoniy yuklamani ko'rsating.

- a) harakat ta'siri bajarish vaqti;
- b) yurak qon tomir urishining (YuQTU) kengligi;
- v) uyquning davom etish vaqti;
- g) chidamlilik koeffitsienti;
- d) yuklamaning toliqish ta'siri.

43. Mashqlarni bajarishda yurak qon tomir tizimining funksional imkoniyatlarini yaxshilash uchun YuQTU quyidagilarning qaysi biridan kam bo'lmisligi kerak?

- a) daqiqasiga 90;
- b) daqiqasiga 100 – 110;
- v) daqiqasiga 111 – 113;
- g) daqiqasiga 131 – 145;
- d) daqiqasiga 150 – 160 marta.

44. Darsning umumiy vaqtiga nisbatan pedagogik tomondan oqlangan vaqt nima deyiladi?

- a) jismoniy yuklama;
- b) jismoniy yuklamaning shiddati;
- v) darsning motor zichligi;
- g) darsning umumiy zichligi;
- d) yuklamaning hajmi.

45. Darsning umumiy vaqtiga nisbatan bevosita harakat faoliyatini bajarish uchun ketgan vaqt nima deyiladi?

- a) jismoniy yuklamaning indeksi;
- b) jismoniy yuklamaning shiddati;
- v) darsning motor zichligi;
- g) darsning umumiy zichligi;
- d) yuklamaning tashqi shakli.

Nazorat testlari uchun tanlagan javoblaringizni jadvalga  
(javoblar varaqasiga) yozing

64-jadval

Savol raqami	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Javob raqami															

Savol raqami	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Javob raqami															

Savol raqami	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
Javob raqami															

### Mustaqil ishlash uchun topshiriqlar

1. Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash bo'yicha ishlarning asosiy yo'nalishini ta'minlaydigan dasturiy me'yoriy hujjatlarni sanab bering.

2. «Maktab yoshidagi bolalarning yoshiga ko'ra rivojlanish xususiyatlari» jadvalini to'ldiring.

#### 65-jadval

Bolalarning yoshiga ko'ra rivojlanish xususiyatlari		
Kichik maktab yosh	O'rta maktab yoshi	Katta maktab yosh

3. «Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalashning vazifalari» jadvalini to'ldiring.

#### 66-jadval

Jismoniy tarbiyaning vazifalari		
Sog'lomlashtiruvchi vazifalar	Ta'limiy vazifalar	Yordamchi vazifalar

4. Jismoniy tarbiyalash jarayonida maktab o'quvchilarida takomillashtirish zarur bo'lgan hayot uchun muhim harakat malaka hamda ko'nikmalarining 5 ta guruhini sanang.

5. Jismoniy tarbiya bo'yicha maktab dasturiga kiritilgan asosiy bazaviy harakat faoliyatlari turlarini sanab bering.

6. Umumiy ta'lim maktablari o'quvchilarni (6 – 17 yosh) jismoniy tayyorgarligi darajasini aniqlashda qo'llaniladigan standart testlarni jadvalga yozing va ulardan har birining vazifasini ko'rsating.

67-jadval

Testlar	Vazifalari

7. Kichik maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalashning asosiy vazifalarini sanab bering.

8. Kichik maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi bo'yicha maktab dasturiga kiritilgan jismoniy mashqlarning asosiy turlarini (sport turi belgisiga ko'ra) sanab bering.

9. O'rta maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalarini sanang.

10. O'rta maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi bo'yicha maktab dasturiga kiritilgan jismoniy mashqlarning asosiy turlarini (sport turi xususiyatlariga ko'ra) sanab bering.

11. Katta maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi bo'yicha maktab dasturiga kiritilgan jismoniy mashqlarning asosiy turlarini (sport turi xususiyatlariga ko'ra) sanab bering.

13. Salomatligi holatiga ko'ra maxsus tibbiy guruhga kiritilgan o'quvchilar jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalarini sanang.

14. 1 – 11 sinflardagi jismoniy tarbiya darslarida o'rgatish harakat faoliyatlarini va jismoniy sifatlarni tarbiyalash usullar jadvalini to'ldiring.

68-jadval

Harakat faoliyatlarini o'rgatish usullari		
1 – 4 sinflar	5 – 9 sinflar	10 – 11 sinflar
Jismoniy sifatlarni tarbiyalash usullari		

15. Kichik, o'rta va katta maktab yoshidagi bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish muammolarini hal etishni eng samarali ta'minlashga yordam beruvchi asosiy jismoniy sifatlarni hamda vositalarni (jismoniy mashqlarni) jadvalga yozing.

69-jadval

Jismoniy sifatlarni	Asosiy vositalar (jismoniy mashqlar)		
	1 – 4 sinflar	5 – 9 sinflar	10 – 11 sinflar

16. «Maktab davrida asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanish uchun sensitiv (qulay) davrlar» jadvalini to'ldiring.

70-jadval

Jismoniy sifatlar	Jismoniy sifatlarni rivojlanuvchi sensitiv davrlar (yosh)

17. «Maktabda jismoniy tarbiyani tashkil etish shakllari, ularning turlari va ta’rifi» jadvalini to’ldiring.

71-jadval

Mashg’ulotlarni tashkil etish va ularning turlari	Ta’rifi

18. Jismoniy tarbiya bilan shug’ullanish jarayonida shaxsni tarbiyalash masalalarini xal etish samaradorligiga o’quvchilarning yoshi, jinsi hamda xususiyatlarining ta’sir ko’rsatish darajasini aniqlang.

72-jadval

Jinsi, yoshi Xususiyatlari	Baho		
	1 – 4 sinflar	5 – 9 sinflar	10 – 11 sinflar

Eslatma: «5» baho juda ko’p ta’sir ko’rsatadi, «4» kuchli ta’sir ko’rsatadi, «3» ma’lum darajada ta’sir ko’rsatadi, «2» juda kuchsiz ta’sir ko’rsatadi. «1» ta’sir ko’rsatmaydi.

19. Jismoniy tarbiya daqiqalari uchun mashqlar tizimini tuzing va jadvalga yozing (mantiqiy ketma-ketlikda).



73-jadval

Jismoniy tarbiya daqiqalari uchun mashqlar tizimi	
Mashqlar	Davomiyligi (takrorlanish)

20. Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda muayyan sog'lomlashtirish masalalarini jadvalga yozing.

74-jadval

Yosh	Muayyan sog'lomlashtirish masalalari
7 – 11 yosh	
12 – 15 yosh	
16 – 18 yosh	

21. Maktabdan tashqari muassasalar tizimida jismoniy tarbiyani tashkil etish shakllarini sanang.

22. Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasini, oilada tashkil etishning asosiy shakllarini sanab bering.

23. Jadvalga kichik o'rta va katta yoshli bolalar jismoniy tarbiyasi darajasini baholash uchun testlar (nazorat mashqlari) yozing.

75-jadval

Jismoniy sifatlar	Testlar (nazorat mashqlari)		
	1 – 4 sinflar	5 – 9 sinflar	10 – 11 sinflar

24. «Umumiy oʻrta taʼlim muassasalari oʻquvchilari jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalari va vositalari, sport turi belgisiga koʻra jadvalini toʻldiring».

76-jadval

Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari	Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari (sport turi belgisiga koʻra)
1.	1.
	2.
2.	3.
	4.
3.	5.
	6.
4.	7.
5.	8.

25. «Umumiy oʻrta taʼlim oʻquv muassasalarida oʻqish kuni tartibda jismoniy tarbiya sogʻlomlashtirish tadbirlari va ularning taʼrifi» jadvalini toʻldiring.

77-jadval

Jismoniy tarbiya sogʻlomlashtirish tadbirlari	Taʼrifi

26. «Umumiy oʻrta taʼlim muassasalari oʻquvchilarining oʻqishdan tashqari vaqtda bajaradigan jismoniy mashqlari» jadvalini toʻldiring.

78-jadval

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish turlari	Ta'rifi

27. O'rta kasb-hunar ta'limi tizimida ommaviy sport va sayohatchilik tadbirlarini sanab bering.

28. Maktabda jismoniy tarbiya darsiga qo'yiladigan asosiy talablar va uning o'quvchilar jismoniy tarbiyasining boshqa shakllaridan ustun tomonlarini sanang.

79-jadval

Jismoniy tarbiya darsiga qo'yiladigan talablar	Jismoniy tarbiya darsining ustun tomonlari
1	1
2	
3	2
4	
5	3
6	
7	4
8	

29. «Maktabda jismoniy tarbiya darsining tuzilishi va uning tarkibiy qismlari ta'rifi» jadvalini tuldiring.

80-jadval

Darsning qismi (nomi)	Dars qismlari ta'rifi			
	Maqsadi	Umumiy Vazifalari	Asosiy mazmuni	Davomiyligi

30. Jismoniy tarbiya uslubiyatida barcha vazifalarni uch guruhga bo'lish qabul qilingan. Mazkur vazifalar guruhlarini (nomlariga ko'ra) yozing va ularning yo'naltirilishini ko'rsating.

81-jadval

Vazifalar guruhi	Yo'naltirilishi

31. Kuni uzaytirilgan guruxlardagi kundalik jismoniy tarbiya mashg'ulotlari qanday vazifalarni hal etishga yo'naltiriladi (sanang)?

32. Asosan, ta'limga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya darslari ajratiladigan didaktik vazifalari xususiyatlariga ko'ra 5 ta turga bo'linadi. Bu turlarni sanang va ularning asosiy yo'naltirilishini ko'rsating.

82-jadval

Jismoniy tarbiya darslari turi	Darslarning yo'naltirilishi

33. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida sport belgisiga ko'ra jismoniy tarbiya darslari qanday farqlanadi?

34. «Jismoniy tarbiya darsida shug‘ullanuvchilar faoliyatini tashkil etish usullari va ularning ta’rifi» jadvalini tuldiring.

83-jadval

Darsda shug‘ullanuvchilar faoliyatini tashkil etish usullari	Usullar ta’rifi

35. Jismoniy tarbiya darsining tayyorlov qismida umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni o‘tkazish vaqtida shug‘ullanuvchilar diqqatini faollashtirish va ularning emotsional (hissiy) holatini kuchaytirish uchun qo‘llanadigan uslubiy priyomlarni sanab bering

36. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi o‘kuvchilarga u yoki bu harakat faoliyatini ko‘rsatishda qanday talablarga rioya qilishi lozimligini sanab bering.

37. Jismoniy tarbiya va sportda qo‘llaniladigan (moddiy boshqaruvchilarni) jadvalga yozing.

84-jadval

Chamalashlar (moddiy boshqaruvchilar)		
Makoni	Tovush va yorug‘lik bilan	Asboblar bilan

38. Jismoniy tarbiya darsining yakuniy qismida qo‘llaniladigan mashqlarni sanang.

39. Jismoniy tarbiya darsida yuklama o‘lchamlarini tartibga solishning xilma-xil yo‘llari va uslubiy priyomlari mavjud. Eng samarali va qulay priyomlarni sanang.

40. Jismoniy tarbiya darsining umumiy zichligi pasayishiga olib keladigan asosiy sabablarni ayting.

41. Quyidagi ma'lumotlardan kelib chiqib jismoniy tarbiya darsining umumiy zichligini (UZ) hisoblang:

a) darsning davomiyligi – 40 daq;

b) jismoniy tarbiya o'qituvchisining aybi bilan darsda turib qolishlar 3 daqiqani tashkil etdi.

42. Jismoniy tarbiya darsi samaradorligining ko'rsatkichlaridan biri uning zichligidir. Darsning uslubi (harakat) zichligi juda muhimligiga qaramay, nima uchun u 100% ga yetolmaganligi sababini kursating.

43. Quyidagi ma'lumotlardan kelib chiqib jismoniy tarbiya darsining uslubi (harakat) zichligini (MZ) hisoblang:

a) darsning davomiyligi – 40 daq;

b) o'quvchilar jismoniy mashqlarni bajarishga sarflagan vaqt yig'indisi 30 daqiqqa;

v) mashg'ulotlari joyini tayyorlash topshiriqlar orasida dam olish va jismoniy tarbiya o'qituvchisining tushuntirishlariga sarflagan vaqt – 10 daq.

44. Umumta'lim maktabi o'quvchilarining jinsi, yosh hamda xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy tarbiya darsining muayyan pedagogik vazifalarini ta'riflab bering va ularni jadvalga yozing.

85-jadval

Pedagogik vazifa	Vazifaning ta'rifi		
	Kichik sinflar	O'rta sinflar	Yuqori sinflar
Ta'limiy			
Sog'lomlashtiruvchi			
Tarbiyaviy			

45. Jismoniy mashqlar turlarini (sport turi belgisiga ko'ra) maktabdagi jismoniy sog'lomlashtiruvchi va ommaviy sport ishlarida qo'llashning o'xshash va farqli jihatlari nimadan iboratligini yozing.

46. O'quvchilar jismoniy tarbiya darslariga qiziqishlari pasayishiga sabab bo'ladigan omillarni sanab bering.

47. Jismoniy tarbiya o'qituvchisining kasbiy pedagogik faoliyati asosiy bosqichga bo'linadi. Har bir bosqichning nomini jadvalga yozing va uning asosiy yo'nalishni ko'rsating.

86-jadval

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi faoliyatining bosqichlari	Bosqichning yo'nalish

48. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi qanday o'quv-uslubiy hujjatlar ustida ishlashini sanab bering.

49. Siz birinchi marta birinchi sinfda jismoniy tarbiya darsini o'tkazyapsiz (masalan, pedagogik amaliyot davrida). Mazkur darsga tayyorgarlik jarayonida bolalarning qanday xususiyatlariga birinchi navbatda e'tibor berasiz?

50. Asosiy, tayyorlov va maxsus tibbiy guruhlarining o'quvchilari orasidagi asosiy tafovutlarni sanang.

51. Jismoniy tarbiya darsida so'z va harakat faoliyatlarini ko'rsatish qanday vazifalarni bajaradi?

52. Jadvalda jismoniy tarbiya o'qituvchisining sifatleri keltirilgan. Uni muhimlik darajasiga ko'ra toifalarga bo'ling (ya'ni o'rinlarga qo'ying: birinchi, ikkinchi, va hokazo).

87-jadval

Jismoniy tarbiya o'qituvchisining sifati	O'rni
Yig'inchoqlik	
Intizomlilik	
Mehnatsevarlik	

Hushmuomalalik	
Orastalik	
Kamtarlik	
Yumshoqko'ngillik	
Adolatlilik	
Talabchanlik	
«Jismoniy tarbiya» fanini bilish	
O'quv materialini bayon qila bilish, darsda qatnashayotganlar faoliyatini tashkil eta bilish	
Fanni o'qitish maxorati	
Mexribonlilik	
Hayrihoxlik	
Ma'naviy soflik	
O'quvchilarga ishonch	
Namunali hulqi	
O'qituvchi hurmati	
Adolatsizlikka murossasiz	
Umumiy zakovat	
O'zini tuta bilish	

## 12-mavzu: Jismoniy tarbiya bo'yicha rejalashtirish xujjatlari ustida ishlash texnologiyasi.

### Nazorat testlari

1. Pedagogik texnologiya – bu ...

a) ma'lum bir maqsadga, ma'lum sharoitda yetilishish uchun pedagogik faoliyatning umumiy tamoyillariga asoslangan holda yozilishidir;

b) o'quv-tarbiyaviy jarayonni amalda oldinda tuzilgan loyiha bo'yicha tizimli va ketma-ket birlashtirishdir;

v) pedagogik va o'quvchi faoliyatini maqsadga erishish yo'nalishda tartibga tushirishdir;



g) oldingi anglab yetgan jarayonni, mashq qilish va egallagan tajriba asosida yangi xulq-atvor va faoliyat hosil qilish, oldingisining esa o'zgarishi;

d) bilim, mahorat ko'nikma.

2. Yo'naltirilgan, mas'ul harakatlardan kelib chiqqan holda jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan qanday rejalashtirish ish hujjatlari ishlab chiqiladi?

a) jismoniy tarbiya bo'yicha umumiy ish rejasi va o'quv jarayonining yillik reja grafigi;

b) jismoniy tarbiya bo'yicha davlat dasturi va ta'lim muassasasining o'quv rejasi;

v) har darslik ish reja va dars konspekti;

g) sinfdan tashqarida o'tkaziladigan sport ishlari va kunlik rejimda o'tkaziladigan ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlari;

d) kunlik rejimda o'tkaziladigan ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlari.

3. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida asosiy rejalashtirish hujjatlari ketma-ketligini ko'rsating.

a) dars konspekti, chorak bo'yicha har darslik ish rejasi, o'quv jarayonining yillik reja grafigi;

b) o'quv jarayonining yillik reja grafigi, choraklik har darslik ish rejasi, dars konspekti;

v) dars konspekti, sinfdan tashqari o'tkaziladigan ommaviy sog'lomlashtirish sport ishlari, jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlari;

g) o'quv jarayonining yillik reja grafigi, jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlari, pedagogik nazorat va hisobot rejasi;

d) dars konspekti tematik reja.

Nazorat testlariga tanlangan javoblaringizni jadvalga  
(javoblar varaqasiga) yozing

88-jadval

Savol raqami	1	2	3
Javob raqami			

### Mustaqil ishlash uchun topshiriqlar

1. Umumta'lim maktablarida o'quv yili uchun jismoniy tarbiya bo'yicha boshlang'ich, o'rta yoki yuqori sinflarga mo'ljallangan (ixtiyoringizga ko'ra) umumiy ish rejasini quyidagi shaklga muvofiq ishlab chiqing.

Maktabda jismoniy tarbiya bo'yicha umumiy ish rejasi

\_\_\_\_\_ fakultet \_\_\_\_\_  
bosqichining \_\_\_\_\_ guruhi talabasi \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ ishlab chiqdi.

### 89-jadval

Ishning asosiy bo'limlari va mazmuni	O'tkazish muddati	Bajarish uchun ma'sul shaxslar

2. Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya bo'yicha boshlang'ich, o'rta, yuqori sinflarga mo'ljallangan (ixtiyoringizga ko'ra) o'quv jarayonining yillik reja jadvalini quyidagi shaklga muvofiq ishlab chiqing.

**Jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv jarayoninig yillik reja jadvali**

( \_\_\_\_\_ sinf uchun)

\_\_\_\_\_ fakultet \_\_\_\_\_  
bosqichi \_\_\_\_\_ guruhi talabasi \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ ishlab chiqdi.

90-jadval

O'quv materiali (dastur bo'limi)	Soat miqdori	I-chorak Darsning raqami																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

91-jadval

O'quv materiali (dastur bo'limi)	Soat miqdori	II-chorak Darsning raqami																	
		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32				

92-jadval

O'quv materiali (dastur bo'limi)	Soat miqdori	III-chorak Darsning raqami																	
		33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

O'quv materialini (dastur bo'limi)	Soat miqdori	IV-chorak Darsning raqami																	
		51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68

Eslatma:

1) Birinchi ustunga jismoniy tarbiya bo'yicha maktab dasturidagi jismoniy mashqlar turlarini (sport turi belgisiga ko'ra) yozing.

2) Ikkinchi ustunga har bir jismoniy mashq turini o'rganish uchun siz rejalashtirayotgan soatlar miqdorini ko'rsating.

3) Keyingi ustunlarga o'quv materialini (jismoniy mashq turlarini) choraklar va alohida darslar bo'yicha katakchalarni rangli qalam yoki flamasterlar bilan bo'yagan holda taqsimlab chiqing (1 – 68 gacha raqamli ustunlar).

3. O'quv materialini darslar bo'yicha darslar ishchi rejasiga taqsimlashda qo'llash lozim bo'lgan asosiy umumiy qoidalarni sanab bering.

4. Boshlang'ich o'rta yoki yuqori sinflar uchun (ixtiyoringizga ko'ra) jismoniy tarbiya bo'yicha bir chorakka mo'ljallangan darslar ishchi (mavzular) rejasini quyidagi shaklga muvofiq ishlab chiqing.

\_\_\_\_\_ sinf uchun \_\_\_\_\_ chorakka mo'ljallangan ishchi reja

\_\_\_\_\_ fakultet \_\_\_\_\_ bosqichining \_\_\_\_\_ guruhi talabasi \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ishlab chiqdi.

94-jadval

O'quv materiali	Darsning raqami																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

95-jadval

Nazorat mashqlari	O'g'il bolalar	Qiz bolalar

Shartli belgilar:

«+» – ushbu o'quv materialidan darsda foydalanilgan.

R – harakat faoliyatini o'qituvchining bevosita nazorati ostida o'rganish (O')

3 – harakat faoliyatini mustahkamlash (M)

S – harakat faoliyatini takomillashtirish (T)

U – bilim, malaka va ko'nikmalarni, o'quv dasturidan nazorat testlari ko'rsatkichlari yoki boshqa mashqlarni hisobga olish (X).

5. Darslar ishchi rejasining yillik reja jadvalidan ajratib turadigan tafovutlarni yozing.

6. Boshlang'ich, o'rta yoki yuqori sinf uchun (ixtiyoringizga ko'ra) maktabda jismoniy tarbiya darsining reja konspektini o'zingiz tuzgan dars ishchi rejasi (4 topshiriq) asosida quyidagi shaklga muvofiq ishlab chiqing.

\_\_\_\_\_ sinf o'quvchilari harakat faolligining  
chizma jadvali

\_\_\_\_\_ fakultet \_\_\_\_\_  
bosqichining \_\_\_\_\_ guruhi \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ talabasi ishlab chiqdi.

96-jadval

Dars qismi	Xususiylar topshiriqlar	Dars mazmuni	Yuklamani o'lchash	Tashkiliylar umumiy ko'rsatmalar
1 daq				
2 daq				
3 daq				

7. Dars reja konspektining o'quv ishlarini rejalashtirishning boshqa turlaridan keskin farqlaydigan jihatlari yozing.

8. Boshlang'ich, o'rta yoki yuqori sinf o'quvchilari uchun ixtiyoringizga ko'ra harakat faoliyatining ta'xminiylar qismini (haftalik) aniqlang va quyidagi shaklga muvofiq ravishda o'quv haftasi uchun harakat rejimi chizmasini ishlab chiqing.

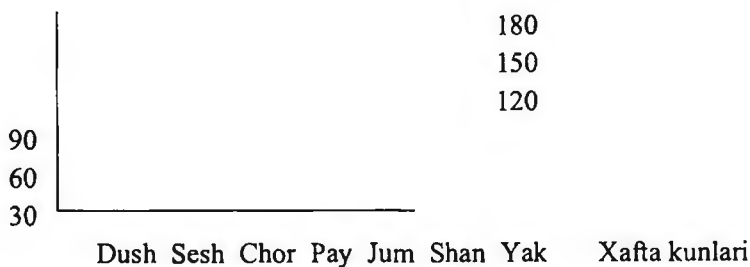
\_\_\_\_\_ sinf o'quvchilari harakat faolligining chizma jadvali  
\_\_\_\_\_ fakultet \_\_\_\_\_  
bosqichining \_\_\_\_\_ guruhi talabasi \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ ishlab chiqdi.

97-jadval

t/b №	Harakat faolligining shakl va turlari	Hafta kunlari							Umumiy
		Du- shanba	Se- shanba	Chor- shanba	Pay- shanba	Juma	Shan- ba	Yak- shanba	
	Jami:								

Eslatma: Ikkinchi ustunga o'quvchilarning maktab o'quv haftasi rejimida uchraydigan harakat faolligining barcha mavjud shakllari yozildi. Mazkur topshiriqni bajarishda o'quvchilarning o'quv kuni va haftasi rejimidagi umumiy harakat faolligi va xajmi bo'yicha gigienik me'yorlariga asosiy e'tiborni qaratib ish tutish kerak. Bu me'yorlar soatlar va daqiqalarda ifodalanadi. Shundan so'ng 2-ustunda ko'rsatilgan harakat faolligining har bir shakli uchun gorizontal qatordan joy topiladi, (hafta kuni 3 – 9 ustun) va vaqt ko'rsatiladi (daqiqalarda). 10 ustunda har bir harakat faolligi shakli uchun haftalik umumiy vaqt yozib qo'yiladi. So'ngra kunlar bo'yicha umumiy vaqt hisoblanadi (3 – 9 ustunlarning har bir katakchasiga), 10 ustunga umumiy haftalik vaqt ko'rsatiladi.

Jadvaldagi ma'lumotlarga asoslanib, o'quvchilarning o'quv haftasi mobaynida harakat faolligi o'sib borish chizmasini tayyorlang absissada hafta kunlari, koordinatada vaqt xajmi daqiqalarda ko'rsatiladi. Bunda yuklanmalarning kunlarga taqsimlanishi maktab o'quvchilarining jismoniy ishga layoqati haftalik o'sishini hisobga olib bir tekis xususiyatga ega bo'lishi lozim.



### 13-mavzu: Talaba yoshlarning jismoniy tarbiyasi

#### Nazorat testlari

1. Jismoniy tarbiya darslarida talabalar, sog'lig'iga qarab, necha guruhga bo'linadi?

- a) tayyorgarlik, asosiy, tibbiy;
- b) asosiy, maxsus, sportchilarga xos;
- v) sport, jismoniy madaniyat, sog'lomlashtirish;
- g) umumtayyorgarlik va amaliy kasbiy;
- d) salomatlik, umumtayyorgarlik, Alpomish va Barchinoy.

2. Jismoniy tarbiyaning asosiy shakllarini ko'rsating.

- a) fakultativ mashg'ulotlar;
- b) kun tartibidagi jismoniy mashqlar;
- v) o'quv mashg'ulotlari;
- g) UJT guruhlaridagi mashg'ulotlari va sho'balardagi mashg'ulotlar;
- d) sport sho'balari.

Nazorat testlariga tanlangan javoblaringizni jadvalga  
(javob varaqasiga) yozing:

98-jadval

Savol raqami	1	2
Javob raqami		

#### Mustaqil ishlash uchun topshiriqlar

1. Talaba yoshlar jismoniy tarbiyasining vazifalarini sanab bering.
2. «Talabalar jismoniy tarbiyasi asosiy yo'nalishlari va ularning ta'rifi» jadvalini to'ldiring.

99-jadval

Jismoniy tarbiyaning yo'nalishlari	



3. Oliy o'quv yurtidagi jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv bo'linmalarining nomlarini jadvalga yozing va bu bo'linmalardan mashg'ulotlarning maqsad yo'nalishni ko'rsating.

**100-jadval**

Jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv bo'limlarining nomlari	Bo'linmadagi mashg'ulotlarning maqsad yo'nalish

4. Sog'lig'ida nuqsonlari bo'lgan (kasallikning xususiyatlaridan kelib chiqib) talabalar jismoniy tarbiyasi bo'yicha mashg'ulot o'tkazish uchun 4 guruhga bo'linadilar. Shu guruhlarning nomlarini jadvalga yozing. Bu guruhlar organlar va tizimlarning qanday o'ziga xos kasalliklarini o'z ichiga oladi va ularda qanday jismoniy mashqlar ko'proq bajarilishni ko'rsating.

**101-jadval**

Guruh nomi	Sog'lig'idagi unga xos nuqsonlar	Tavsiya etilayotgan jismoniy mashqlar

5. «Talabalar jismoniy tarbiyasini tashkil etish shakllari va ularning ta'riflari» jadvalini to'ldiring.

**102-jadval**

Jismoniy tarbiyani tashkil etish shakllari	Jismoniy tarbiyani tashkil etish shakllariga tavsif

6. Oliy o'quv yurti talabasining jismoniy tayyorgarligini belgilaydigan majburiy testlarni (nazorat mashqlarini) sanab bering.

#### 14-mavzu: Mexnat faoliyatining asosiy davrida jismoniy tarbiya

##### Nazorat testlari

1. Jamiyatda mehnatni ilmiy tashkil qilishning asosiy maqsadi:

- a) mehnatkashlarning ishga «kirishishi» davrini kamaytirish;
- b) ish kuni davomida yosh qobiliyatining susayishini oldini olish;
  - v) mehnatkashlar sog'lig'ini mustahkamlash, har tomonlama garmonik rivojlanish orqali mehnat unumdorligini oshirishga yordamlashish;
  - g) mehnatkashlarda uchraydigan professional kasallik va sinish-chiqishlarni oldini olish;
- d) ishlab chiqarish darajasini ko'tarish.

2. Yosh va katta yoshidagi kishilarning haftalik kun tartibida jismoniy mashg'ulotlari optimal sonini kursating:

- a) 1 – 2 mashg'ulot;
- b) 3 – 4 mashg'ulotlari;
- v) 5 – 6 mashg'ulotlari;
- g) 5 mashg'ulot;
- d) 7 – 9 mashg'ulotlari (ayrim kunlarda kuniga 2 martalik mashg'ulot).

Nazorat testlariga tanlagan javoblaringizni  
jadvalga (javoblar varaqasiga) yozing:

103-jadval

Savol raqami	1	2
Javob raqami		

### Mustaqil ishlash uchun topshiriqlar:

1. Aholi mehnat faoliyati bilan band qismi jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalarini sanang.
2. Mehnatkashlar turmushida jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalarini sanang.
3. «Ishlab chiqarish gimnastikasi shakllari va ularning ta'rifi» jadvalini to'ldiring.

104-jadval

Ishlab chiqarish gimnastikasining shakllari	Tushunchaning ta'rifi	Vazifasi	Davomiy- ligi	Kompleksda mashqlar miqdori

4. Ishlab chiqarishda ishchi smenasi mobaynida ishchanlikni o'stirishga ta'sir qiladigan omillarni sanang.

5. «Mehnatkashlar turmushida jismoniy tarbiyaning asosiy shakllari, ularning vazifasi va ta'rifi» jadvalini to'ldiring.

105-jadval

Jismoniy tarbiya shakli	Asosiy vazifasi va ta'rifi

6. Yosh va o'rta yoshli kishilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini baholashga yordam beradigan nazorat mashqlarini (testlarni) sanab ko'rsating.

## 15. Mavzu: Katta yoshlilar va keksalar jismoniy tarbiyasi

### Nazorat testlari

1. Katta va keksa yoshidagilarning faol ravishda ko'p yashashi uchun quyidagilarning qaysi biri samarali vosita bo'lib xizmat qiladi?

- a) jismoniy mashqlar;
- b) tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari;
- v) gigienik omillar;
- g) jismoniy mashqlar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari, gigienik omillar;
- d) trinajerlar.

2. Katta va keksa yoshidagi insonlarni sog'lomlashtirish maqsadida hamda yurak-qon tomir va nafas olish tizimi vazifasini yaxshilash uchun quyidagilardan qaysi birini bajarish tavsiya etiladi?

- 1) Me'yorlangan yurish;
  - 2) Maksimal tezlikda yugurish;
  - 3) Sekin yugurish bilan sayr qilish;
  - 4) Velosipedda yurish;
  - 5) Nafasni to'xtatib qoladigan kuch mashqlari;
  - 6) Suzish.
- a) 1, 2, 5;
  - b) 2, 5, 6;
  - v) 1, 3, 4, 6;
  - g) 1, 2, 4, 6;
  - d) 1, 2, 3, 4, 5, 6.

3. Katta va keksa yoshidagi kishilarni jismoniy mashg'ulot davomida yurak-qon tomir tizimidagi yuklamani qaysi formula bilan aniqlanadi?

- a) YuQTUK 220 yosh (yil);
- b) KJTUK190 yosh (yil);
- v) dastlabki holatdagi tomir urishi yosh (yil);
- g) YuQTU 90 yosh (yil);
- d) YuQTU 120 yosh (yil).

4. Katta va keksa yoshidagilar bilan o'tkaziladigan jismoniy mashg'ulotlarda yuklamaning umumiy dinamikasi qanday?

- a) chiziqli o'sib boruvchi;
- b) zinasimon o'sib boruvchi;
- v) to'lqinsimon bo'lib, asta-sekin pasayib boruvchi;
- g) to'lqinsimon bo'lib, tobora yuqorilab boruvchi.

5. Katta va keksa yoshidagilar bilan o'tkaziladigan dars tipidagi mashg'ulotlarda ancha og'ir yuklama darsning qaysi qismiga tushadi?

- a) mashg'ulotning tayyorgarlik qismiga;
- b) asosiy qismning boshlang'ich bo'lagiga;
- v) ikkinchi yarmining o'rtasiga;
- g) yakunlovchi qismining boshlanishiga;
- d) tayyorgarlik va yakunlovchi qismiga.

Nazorat testlariga tanlagan javoblaringizni jadvalga  
(javob varaqasiga) yozing

106-jadval

Savol raqami	1	2	3	4	5
Javob raqami					

### Mustaqil ishlash uchun topshiriqlar

1. «Katta yoshlilar va keksalar organizmida (tizimlar va organlarda) sodir bo'ladigan funksional o'zgarishlar» jadvalini to'ldiring.

107-jadval

Yurak qon tomir tizimida	Nafas tizimida	Mushaklar tizimida	Asab tizimida

2. Katta yoshlilar va keksalar jismoniy tarbiyasi vositalarini yo'naltirib qo'llashning asosiy vazifalarini sanab bering.

3. Katta yoshlilar va keksalar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazishda rioya qilish zarur bo'lgan asosiy umumiy qoidalarni sanang.

4. Katta yoshlilar va keksalar jismoniy tayyorgarligi darajasini baholashga yordam beradigan asosiy nazorat mashqlarini (testlarni) sanab bering.

5. «Organizm holati va uning jismoniy yuklamaga javob reaksiyasini insonning o'zi tomonidan nazorat qilish usullari» jadvalini to'ldiring.

**108-jadval**

O'z-o'zini nazorat qilish usullari	
Subyektiv	Obyektiv

6. «Yosh davrlari va yosh» jadvalini tuldiring.

**109-jadval**

Yosh davr	Yosh
Erta bolalik davri	
Maktabgacha yosh	
Kichik maktab yosh	
O'rta maktab yosh	
Katta maktab yosh	
Yoshlik davri	
Balog'at yosh	
a) Ayollar b) Erkaklar	
Keksalik yosh	
a) Ayollar b) Erkaklar	
Katta yosh (keksalik)	

**Nazorat testlari**

1. Amaliy kasbiy jismoniy tayyorgarlik (AKJT) – bu ...

a) jismoniy sifatlarni va funksional imkoniyatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan, butun organizm tizimiga qulay sharoit yaratadigan pedagogik jarayondir;

b) jismoniy tarbiyaning ixtisoslashgan turi bo'lib, shu mutaxassislik talablari va xususiyatlariga nisbatan amalga oshirishdir;

v) sog'lom turmush tarzining tashkil topishida va insonlarni jismoniy takomillashtirishni ta'minlaydigan, o'z ichiga nazariy-uslubik, dastur-normativ va tashkiliy asoslarni birlashtiradigan jismoniy tarbiyaning ijtimoiy amaliyot tipidir;

g) jismoniy sifatlarni tarbiyalash jarayoni bo'lib, hayotda kerakli harakatlarni egallashdir;

d) kasbiga qarab jismoniy mashq tanlash.

2. AKJT kerakli munosabatlarning negizi va birligida tuziladi:

a) umumiy jismoniy tayyorgarlik;

b) maxsus jismoniy tayyorgarlik;

v) texnik-taktik tayyorgarlik;

g) psixologik tayyorgarlik;

d) sport tayyorgarligi.

Nazorat testlariga tanlagan javoblaringizni jadvalga  
(javob varaqasiga) yozing:

**110-jadval**

Savol raqami	1	2
Javob raqami		

**Mustaqil ishlash uchun topshiriqlar**

1. Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlikning (KAJT) asosiy vazifalarini sanab kursating.





## II-QISM. SPORT NAZARIYASI VA USLUBIYATI

### 17-mavzu: Sportning umumiy ta'rif

#### Nazorat testlari

1. Sport keng ma'noda – bu ...

a) xususiy musobaqalashish faoliyati bo'lib, yuqori ko'rsatkichlarni namoyon etishga, obyektiv ta'qiqlangan maxsus moslashtirishga va insonning ayrim imkoniyatlarini baholashga yo'naltirilgan;

b) insonning jismoniy holatini optimallashtirishga va shu harakat natijalariga yo'naltirilgan faoliyatidir;

e) xususiy musobaqalashish faoliyati bo'lib, tarixiy jismoniy madaniyat sohasida musobaqa turiga asoslangan;

g) xususiy musobaqalashish faoliyati bo'lib, unga maxsus tayyorgarlik hamda shu faoliyat asosida kelib chiqadigan o'ziga xos munosabatlar, normalar va yutuqlarning yig'indisidir;

d) yakkakurash turlari.

2. Sport etikasi nima?

a) sportchining o'ziga xos faoliyatida (musobaqalarda, mashg'ulotlarda va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishda) uning uchun majburiy bo'lgan axloq normalari va qoidalarining yig'indisidir;

b) ijtimoiy burchini tushungan holda, ishlab chiqarishda va ijtimoiy faoliyatda jismoniy sifatlardan foydalanish;

e) irodaviy fazilatlar xarakterining doimiy xislatlari sifatida tarbiyalash;

g) musobaqa qonunlari;

d) sportchining umumiy tayyorgarligi.

3. Sportchi qobiliyatlarining umumiy ko'rsatkichi nima?

a) sport natijalarining o'sish sur'ati;

b) sportchi tomonidan ko'rsatilgan natija;

e) trenirovka mashg'ulotlarida sur'atni kuchaytirish bilan oshirish;

g) antropometrik va funksional rivojlanish;

d) trenirovka mashg'ulotlari.

4. Sportchilarni ilmiy-uslubiy tomondan ta'minlash qanday amalga oshiriladi?

a) sportchilar to'grisida axborot yig'ish, modellashtirish bilan sport turi bo'yicha izlanish;

b) mashg'ulotlar jarayonida ilmiy kuzatishlar olib borish;

v) majmualiy ilmiy guruh (MNG) ishlarida qatnashish;

g) sportda natijalar o'sishini bashorat qilish;

d) mashg'ulot taktikasini bashorat qilish.

Nazorat testlariga tanlagan javoblaringizni jadvalga  
(javob varaqasiga) yozing:

**112-jadval**

Savol raqami	1	2	3	4
Javob raqami				

### Mustaqil ishlash uchun topshiriqlar

I. Jadvalning birinchi ustunida sportga taalluqli asosiy tushunchalar, uchinchi ustunda esa ularning ta'rif ixtiyoriy tartibda berilgan. Har bir atamaga tog'ri ta'rif berish (uchinchi ustundan topish) va javob (ta'rif) raqamini jadvalning birinchi ustuniga yozish kerak.

**113-jadval**

Javob ta'rif raqami	Atama tushuncha	Ta'rif
	Sport tor ma'noda	1. Ijtimoiy oqim. Ommaviy sport va yuqori natijalar sporti sohasidagi sportning ahamiyati.
	Sport tayyorgarligi	2. Sportchining muayyan natijalarda ifodalanuvchi sport mahorati va qobiliyatlari ko'rsatkichlar.

	Jismoniy tarbiya	3. Bilim, vositalar, usul va sharoitlardan sportchi rivojlanishga yo'naltirib ta'sir ko'rsatishga hamda uning yuqori natijalarga zaruriy tayyorgarligi darajasini ta'minlashga imkoniyat yaratadigan holatda maqsadga muvofiq ravishda foydalanishning serqirra jarayoni.
	Sportchining tayyorlanish tizimi	4. Insonning o'ziga xos harakat faolligi bo'lib, odatda, rasmiy musobaqalar sharoitida insonning ruhiy va jismoniy kuchlari chegarasida amalga oshiriladi, uning pirovard maqsadi ijtimoiy ahamiyatli va shaxsiy natijalarni ko'rsatishdan iborat.
	Sport faoliyati	5. Aslida musobaqalashuv faoliyatining o'zi bo'lib, inson imkoniyatlarini aniqlash va ma'lum qoidalar asosida qiyoslashning maxsus sohasi sifatida jismoniy tarbiyada tarixan shakllangan musobaqalar tizimi uning o'ziga xos shaklidir.
	Musobaqalashuv faoliyati	6. Sportchining muayyan natijalarda o'z ifodasini topgan sport mahorati va qobiliyatlari ko'rsatkichi.
	Sport musobaqalari	7. Insonning sport sohasida maksimal sog'lomlashuvi va takomillashuvini ta'minlash bo'yicha faoliyatining tartibga solingan tashkiloti.
	Sport muvaffaqiyatlari	8. Faoliyat xususiyati, miqyosi, maqsadlari turlicha bo'lgan maxsus tashkil etilgan tadbirlar bo'lib ularning ishtirokchilari noantagonistik raqobat asosida qat'iy chegaralangan sharoitlarda muayyan natijaga erishish uchun kurashadilar.

	Sport harakati	9. Jamiyat va shaxs madaniyatining tarkibiy qismi, insonning harakat faoliyatidan o'z holatini yaxshilash va rivojlantirish, hayot amaliyotiga jismoniy tayyorlanish omili sifatida unumli foydalanishi.
--	----------------	--

2. Jahonda eng keng tarqalgan barcha sport turlari bellashuv predmeti va harakat faollish xususiyatlariga ko'ra 6 guruhga tasniflanadi.

Mazkur guruhlarni sanab kursating. Har bir guruhga kiradigan sport turlarining nomini yozing:

1-guruh

2-guruh

3-guruh

4-guruh

5-guruh

6-guruh

3. Jismoniy mashqlardan sport muvaffaqiyatlariga tayyorgarlikning eng muhim vositalari sifatida bevosita foydalanish bilan bog'liq bo'lmagan sport turlarini sanab bering.

4. «Sportning o'ziga xos vazifalari va ularning tavsifi» jadvalini to'ldiring.

114-jadval

Sportning o'ziga xos vazifalari	Vazifalarning tavsifi

5. «Sportning umumiy vazifalari va ularning tavsifi» jadvalini to'ldiring.

2. Sport trenirovkasining asosiy vositalari:

a) tanlangan (asosiy musobaqa mashqlari) mashqlar;

b) maxsus tayyorlov mashqlari;

v) umumiy tayyorlov mashqlari;

g) asosiy musobaqa, maxsus tayyorlov, umumiy tayyorlov mashqlari;

d) jismoniy mashqlar.

3. Sport trenirovkasining asosiy usullari:

a) qat'iy tartiblashtirilgan, o'yin, musobaqa usullari;

b) o'yin uslubi;

v) musobaqa uslubi;

g) o'zgaruvchan mashq uslubi;

d) ko'p seriyali, intervalli mashq uslubi.

4. Sport trenirovkasining qonuniyatlari:

a) sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi;

b) yuksak ko'rsatkichlarga intilish;

v) trenirovka jarayonining uzluksizligi, yuklama va dam olishning zichlangan tartibi, sportning umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi, yuksak ko'rsatkichlarga intilish, talablarning asta-sekin va maksimal ortib borishi, trenirovka yuklamalarining o'zgarishi;

g) trenirovka talablarining asta-sekin va maksimal ortib borishi;

d) trenirovka jarayonining siklliligi.

5. Sportchi organizmiga jismoniy mashqlar orqali ta'sir ko'rsatilganda uning funksional tarzda faol reaksiya chaqiruvchi holati nima deyiladi?

a) jismoniy takomillashuv;

b) sport trenirovkasi;

v) jismoniy tayyorgarlik;

g) yuklama.

6. Sportchining texnik tayyorgarlik vositasi:

a) umumiy tayyorgarlik mashqlari;

b) maxsus tayyorgarlik mashqlari;

v) musobaqa mashqlari;

g) umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, musobaqa mashqlari;

d) yordamchi, rivojlantiruvchi mashqlar.

Nazorat testlari uchun tanlagan javoblaringizni jadvalga (javoblar varaqasiga) yozing:

120-jadval

Savol raqami	1	2	3	4	5	6
Javob raqami						

**Mustaqil ishlash uchun topshiriqlar**

1. Sport mashg'ulotining maqsadi nima?
2. Sport mashg'uloti jarayonida hal etiladigan asosiy masalalami sanab bering.
3. Sport mashg'ulotining asosiy jihatlarini (bo'limlami) sanab, ularning vazifalarini ko'rsating.

121-jadval

	Sport mashg'ulotlarining asosiy jihatlarini	Asosiy vazifalar

4. Quyidagi tushunchalar ta'riflarini bo'sh qoldirilgan joyga yozing.

- 1) sport mashg'uloti – bu \_\_\_\_\_
- 2) shug'ullanganlik – bu \_\_\_\_\_
- 3) sport tayyorgarligi – bu \_\_\_\_\_
- 4) tayyorlanganlik – bu \_\_\_\_\_
- 5) sport forma – bu \_\_\_\_\_

5. Siz sport takomillashuvi predmeti sifatida tanlab olgan sport fani xususiyatlariga muvofiq aniq jismoniy mashqlarga misollar keltiring.

122-jadval

Sport mashg'ulotining asosiy vositalari	Aniq jismoniy
Tanlangan musobaqalashuv mashqlari	1
	2
	3
Maxsus tayyorlovchi mashqlar	1
	2
	3
Umumtayyorlovchi mashqlar	1
	2
	3
	4
	5
	6

6. «Sport mashg'ulotida umumpedagogik usullar» jadvalini to'ldiring.

123-jadval

Og'zaki ifodalash usullari	Ko'rgazmali usullar

7. Sport mashg'uloti jarayonida sport texnikasini o'zlashtirishda qo'llaniladigan usullarni hamda jismoniy sifatlarni tarbiyalashda qo'llaniladigan usullarni sanab, ularni jadvalga yozing.

124-jadval

Sport texnikasini o'zlashtirishga yo'naltirilgan usullar	Jismoniy sifatlarni tarbiyalashga yo'naltirilgan usullar

8. Sport mashg'ulotida musobaqalashuv usulini qo'llashda turli musobaqalar rasmiylariga qaraganda murakkablashtirilgan yoki osonlashtirilgan sharoitda o'tkazilishi mumkin. Musobaqa shartlarining murakkablashtirilishi va osonlashtirilishiga turttadan misol keltiring va jadvalga yozing.

125-jadval

Musobaqa shartlarining murakkablashtirilishiga misollar	Musobaqa shartlarining osonlashtirilishiga misollar
1	1
2	2
3	3
4	4

9. Sport musobaqalari tamoyillarini jadvalga yozing va ularga qisqacha tavsif bering.

126-jadval

Sport mashg'uloti tamoyillari	Sport mashg'uloti tamoyillariga qisqacha tavsif

10. Sport mashg'ulotlarining asosiy jihatlarini tavsiflaydigan quyidagi tushunchalarning ta'rifini qoldirilgan bo'sh joylarga yozing.

- 1) sport texnik tayyorgarlik – bu \_\_\_\_\_
- 2) sport taktik tayyorgarlik – bu \_\_\_\_\_
- 3) jismoniy tayyorgarlik – bu \_\_\_\_\_
- 4) ruhiy tayyorgarlik – bu \_\_\_\_\_



11. Barcha yuklamalar sportchi organizmiga ko'rsatadigan ta'siri kattaligiga ko'ra 3 turga bo'linadi. Jadvalga ularning nomlarini yozib, tavsif bering.

127-jadval

Yuklanma turi yo'nalishi	Yuklanma tavsifi

12. Mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining zamonaviy tasniflanishida muayyan fiziologik chegaralar va pedagogik mezonlarga ega bo'lgan jadallikning 5 ta zonasi mavjudligi ta'kidlanadi. Jadvalga ushbu jadallik zonalarning nomlarini yozib, ularning har biriga tavsif bering.

128-jadval

Jadallik zonalari nomlari	Alohida jadallik zonalari tavsifi

13. «Bir mashg'ulot davomida dam olish oraliqlari turlari va ularning tavsifi» jadvalini to'ldiring.

129-jadval

Dam olish oraliqlari turi	Dam olish oraliqlari turiga tavsif

14. Jadvalga jismoniy sifatlarni tarbiyalashning asosiy usullarini yozing. Ularga qisqacha tavsif yozing. O'zingiz tanlagan sport turida eng ko'p qo'llaydigan usullaringizni alohida ko'rsating.

**130-jadval**

Jismoniy sifatlار	Jismoniy sifatlarni tarbiyalash usullari	Usullarning qisqacha tavsifi

15. Alohida sport mashg'uloti uchun harakatlar tezligini tarbiyalash uslubiyatini tuzing (tanlangan sport turi misolida bo'lish mumkin). Topshiriqni bajarish uslubiyati:

1) Ushbu vazifaning samarali bajarilishni ta'minlovchi vositalarni aniqlash;

2) Ularni uslubiy jihatdan to'g'ri ketma-ketlikda taqsimlash;

3) Har bir mashqni bajarish davomiyligi, dozalanishi (mashqni takrorlash miqdori), mashqlar orasida dam olish muddati, harakatlar tezligini rivojlantirish usullarini ko'rsatish.

**131-jadval**

Mashg'ulot (mashq) mazmuni	Mashqni bajarish muddati	Dozalash	Dam olish oralig'i	Harakatlar tezligini rivojlantirish xususiyati

16. Alohida mashg'ulot uchun tezkorlik-kuch qobiliyatlari uslubiyatini tuzing (tanlangan sport turi misolida bo'lish mumkin). Topshiriqni bajarish uslubiyati:

1) Maxsus vazifani hal etishni eng samarali yo'l bilan ta'minlovchi vositalarini aniqlash;

2) Ularni uslubiy jihatdan to'g'ri ketma-ketlikda taqsimlash;

3) Har bir mashqdan keyingi zo'riqishni (maksimumga nisbatan % larda), dozalanishini, mashqlar orasidagi dam olish muddati, tezkorlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usullarini ko'rsating.

132-jadval

Mashg'ulot (mashq) mazmuni	Qarshilik og'irligi (maksimumga nisbatan % da)	Dozlash	Dam olish oralig'i	Harakatlar tezligini rivojlantirish uslubiyati

17. Alohida mashg'ulot uchun shaxsiy kuch qobiliyatlarini tarbiyalash uslubiyatini tuzing (tanlangan sport turi misolida bo'lish mumkin). Topshiriqni bajarish uslubiyati:

1) Mazkur vazifaning eng samarali usul bilan hal etishni taqsimlovchi vositalarini aniqlash;

2) Ularni uslubiy jihatdan to'g'ri ketma-ketlikda taqsimlash;

3) Har bir mashqning tortishish og'irligini (maksimumga nisbatan % larda), dozalanishni, mashqlar orasidagi dam olish muddati, shaxsiy kuch qobiliyatlarini tarbiyalash usullarini ko'rsatish.

133-jadval

Mashg'ulot (mashq) mazmuni	Qarshilik og'irligi (maksimumga nisbatan % da)	Dozlash	Dam olish oralig'i	Harakatlar tezligini rivojlantirish uslubiyati

18. Alohida mashg'ulot uchun egiluvchanlikni rivojlantirish uslubiyatini tuzing (tanlangan sport turi misolida bo'lish mumkin). Topshiriqni bajarish uslubiyati;

1) Mazkur vazifani eng samarali yo'l bilan hal etishni ta'minlovchi vositalarini aniqlash;

2) Ularni uslubiy jihatdan to'g'ri ketma-ketlikda taqsimlash;

3) Dozalanishni (mashqlarni takrorlanishlar soni), mashqlar orasidagi dam olish muddati, egiluvchanlikni rivojlantirish usullarini ko'rsatish.

134-jadval

Mashg'ulot (mashq) mazmuni	Takrorlash soni	Dam olish oralig'i	Harakatlar tezligini rivojlantirish uslubiyati

19. Alohida mashg'ulot uchun muvozanat qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyatini tuzing (tanlangan sport turi misolida bo'lish mumkin). Topshiriqni bajarish uslubiyati:

1) Mazkur vazifani eng samarali yo'l bilan hal etishni ta'minlovchi vositalarni aniqlash;

2) Ularni uslubiy jihatdan to'g'ri ketma-ketlikda taqsimlash;

3) Dozalanishini (mashqlarni takrorlashlar soni), mashqlar orasidagi dam olish muddati, muvozanat qobiliyatlarini rivojlantirish usullarini ko'rsatish.

Mashg'ulot (mashq) mazmuni	Takrorlash soni	Dam olish oralig'i	Harakatlar uyg'unligini rivojlantirish uslubiyati

### **Muammoli vaziyatlari bo'lgan topshiriqlar «Jismoniy sifatlarni tarbiyalash» mavzusi**

**1-sonli muammoli vaziyat.** (kuch qobiliyatlarini tarbiyalash uslubiyati). Kuch qobiliyatlarini tarbiyalashda eng muhim muammolardan biri tashqi qarshilik (og'irlik) kattaligini tanlash muammosidir. Mashg'ulotlarning vazifasi shug'ullanuvchilarda absolyut (mutloq) kuchni tarbiyalashdan iborat edi. Mazkur vazifani amalga oshirish uchun murabbiy (trener) quyidagi uslubiyatni qo'llagan:

1) Asosiy vosita qat'iy chegaralangan xususiyatli mashqlar;

2) Qarshilik cheklanmagan og'irligi, mashqlarni bajarishning o'rta sur'ati, bir ko'rinishda mashqlarni maksimal miqdorda takrorlash. Katta test o'tkazilganidan bir qancha vaqt o'tgach, u mutloq kuch arzimas darajada o'sganini, kuch chidamliligi ko'rsatkichlari esa sezilarli oshganini qayd etdi.

**1-topshiriq.** Murabbiyning uslubiy xatosini aniqlang.

**11-topshiriq.** Mazkur uslubiyatda o'zingiz sezgan xatolaringizni tuzating. Javobingiz to'g'riligini asoslab bering.

**2-sonli muammoli vaziyat** (kuch qobiliyatlarini tarbiyalash uslubiyati).

Kuch qobiliyatlarini tarbiyalash uslubiyatidagi asosiy uslubiy yo'nalishlardan biri cheklanmagan qarshiliklarni takrorlashlarning chegaralangan miqdori bilan yopishdan iboratdir. O'quv mashg'ulotlarini tashkil etish jarayonida o'quvchilarda shaxsiy – kuch qobiliyatlarini mutolaa kuchni tarbiyalash muammolarini hal etishda “A” va “B” murabbiylar turli uslubiyatni qo'lladilar. “A” murabbiy o'z uslubiyati

asosiga cheklanmagan qarshiliklarni cheklangan miqdorda takrorlash usulini qo'ydi. «B» murabbiy esa mashg'ulotlarda qarshiliklarning chegaraviy va chegara oldi og'irliklaridan foydalandi, takrorlashlar soni esa bir urinishda 1 – 2 martani tashkil etdi. Ma'lum muddat o'tgach, shug'ullanuvchilar mazkur uslubiyatlar asosida o'z murabbiylarida test topshirdilar. «B» murabbiy qo'l ostida shug'ullanuvchilarda shaxsiy kuch sifatlarining o'sishi "A" murabbiy qo'lida shug'ullanuvchilarning ko'rsatkichlaridan yuqori ekanligi ma'lum bo'ldi.

**Topshiriq.** Aniqlang va asoslab bering:

1) Shug'ullanuvchilar ko'rsatkichlaridagi tafovutning sababi nimada?

2) Chegaraviy va chegara oldi og'irliklar bilan ishlash uslubiyatidan foydalanish cheklanmagan qarshiliklardan cheklangan miqdorda takrorlash uslubiyatiga qaraganda harakat faoliyatini shakllantirishda yaxshiroq samara berishiga sabab nima va buni qanday izohlash mumkin?

**3-sonli muammoli vaziyat** (tezkorlikni rivojlantirish uslubiyati). Yengil atletikachilarda startdagi o'q uzishga javob harakati tezligini tarbiyalash vazifasini hal etish chog'ida murabbiy ushbu tezlik ko'rsatkichlari turg'unligi va to'xtab qolganligiga guvoh bo'ldi. Ushbu turg'unlikni yo'qotish, javob harakati tezligini oshirish zarurati bilan murabbiyning bunga qanday erishish yo'lini bilmasligi orasida ziddiyat yuzaga keldi.

**Topshiriq.**

1) Startdagi o'q uzishga javob harakati tezligi ko'rsatkichini yaxshilash yo'llarini toping;

2) Start tezlanishini bajarishdan farqlanadigan yana qanday yo'ldan foydalanib, oddiy javob harakati tezligi ko'rsatkichlarini yaxshilashga erishish mumkinligini aniqlang. Javobingiz to'g'riligini asoslab bering.

**4-sonli muammoli vaziyat** (tezlikni tarbiyalash uslubiyati). Har xil trenerlar tomonidan ishlab chiqilgan tezlikni tarbiyalash uslubiyatlarida turli ziddiyatlar ko'zga tashlanadi. Ularning biri quyidagicha: bir tomondan, biror bir harakatni bajarish tezligini oshirish uchun uni qayta-qayta takrorlash kerak. Ikkinchi tomondan, ko'p takrorlashlar harakat

dinamikasi streotipining yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Natijada, harakat o'lchashlari turg'unlashuvi hodisasi yuz beradi. Buning ustiga, faqat makoniy emas, zamoniy, ya'ni vaqt bilan bog'liq xususiyatlar ham o'zgaradi, bularda tezlik to'sig'i paydo bo'ladi. Tezlikning turg'unlashuvi tezlik imkoniyatlarini oshirishga halal beradigan bosh sababchidir.

**Topshiriq.** Muammoni aniqlab, uni hal etish yo'llarini ko'rsating.

**5-sonli muammoli vaziyat.** (tezlikni tarbiyalash uslubiyati).

Murabbiy harakat tezligini oshirish maksimal mushak kuchining (shaxsiy – kuch qobiliyatlarining) darajasini ko'tarishga bog'liq ekanini bilgan holda shaxsiy – kuch qobiliyatlarini o'xshatib rivojlantirish usulini qo'lladi. Bir qancha vaqt o'tgach, u shug'ullanuvchilarning tezlik qobiliyatlarida o'sishi kuzatilmayotganini sezdi. Bundan tashqari, ularda hatto tezlik ko'rsatkichlari bir oz pasaygan ham edi.

**Topshiriq.** Bu hodisaning sababini aniqlang, o'quvchilarning tezlik ko'rsatkichlarini yaxshilash uchun murabbiy mashg'ulotlari uslubiyatiga qanday tahrir kiritish lozimligini ayting.

**6-sonli muammoli vaziyat** (tezlikni tarbiyalash uslubiyati).

Murabbiy tezlikni tarbiyalash jarayonida texnik tayyorgarlik muammolarini hal qilar ekan, o'rganilayotgan harakatni maksimal tezlik bilan bajariladigan topshiriqlari bo'lgan uslubiyatni qo'lladi. Bir qancha vaqtdan keyin harakat faoliyati texnikasida sezilarli xatolar paydo bo'lganini, tezlik to'sig'i yuzaga kelganini payqadi.

**Topshiriq.** Muammoni aniqlang va uni hal etish yo'llarini ko'rsating.

**7-sonli muammoli vaziyat.**

Quyidagi matnni o'rganing: «Tezlikni tarbiyalash uslubiyatlari takroriy, takroriy-o'sib boruvchi, o'zgaruvchan (tezlanishlar o'zgarib turuvchi) mashq usullari keng tarqalgan. Asosiy intilish-mashg'ulotda o'z maksimal tezligini oshirishga harakat qilish. Barcha usullarning xususiyatlari (masofa uzunligi, bajarish sur'ati, dam olish tanaffuslari orasidagi muddat, takrorlanish soni va boshqalar) shunga bo'ysundirilgan. Masofa uzunligi (bajarish davomiyligi) shunday tanlanadiki, harakatlanish tezligi (ish sur'ati) urinish so'ngiga borib susayib qolmasin. Harakatlar maksimal tezlikda bajariladi, shug'ullanuvchi har

bir urinishda, odatda, o'zi uchun eng yaxshi natijani ko'rsatishga intiladi. Urinishlar oralig'idagi tanaffuslar shunday kattaki, bu nisbatan to'la tiklanishni ta'minlaydi. Harakat tezligi takrorlangan sari pasayib ketmasligi kerak. Ma'lumki, bevosita tezlik mashqi bajarilganidan keyin MAT (QNS) ta'sirchanligi ko'tarilgan bo'ladi, keyin esa asta-sekin pasayadi. Agar faqat shu ko'rsatkichga e'tibor qilinsa, dam olish tanaffuslari unchalik uzoq bo'lmasligi maqsadga muvofiq edi. Chunki bunda markaziy asab tizimining ta'sirchanligi, aytarli, pasayishga ulgurmasdi. Shunda har bir keyingi takror MATning yuqori ta'sirchanlik darajasiga tog'ri keladi, bu esa eng yuqori tezlikka erishishga yordam beradi. Ammo tezlik mashqlarining bajarilish u yoki bu darajada sezilarli kislorod qarzining paydo bo'lishi bilan bog'liq, uni yo'qotishga bir necha daqiqalab vaqt kerak bo'ladi. Boshqa fiziologik ko'rsatkichlarning tiklanishi (qonda CO<sub>2</sub> miqdori, o'pkadagi havo aylanishi va boshqalar) undan ham ko'p vaqtni olishi mumkin. Shuning uchun mashqlarni kichkina tanaffuslar bilan takrorlash tezlikning juda ko'p pasayishiga olib keladi.

**Topshiriq.** Ko'pgina murabbiylar harakat tezligini tarbiyalash jarayonida tanaffuslari davomiyligi oldinda turgan ishga bog'liq holda bor yo'g'i 2 – 3 daqiqadan 4 – 12 daqiqagacha bo'lgan xususiyatlardan foydalanadilar. Tushuntirib bering, nima uchun?

#### **8-sonli muammoli vaziyat.**

Ikki murabbiy suhbatlashayotib, bahslashib qoldi. «A» murabbiy fikricha, aylanma mashg'ulot usulini faqat jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun qo'llash mumkin. «B» murabbiyning nuqtai nazariga ko'ra esa, aylanma mashg'ulot harakat faoliyatini takomillashtirish hollarida ham, ayni vaqtda jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun qo'llaniladi.

**Topshiriq.** Ulardan qay biri hal qilishni aniqlang.



## 19-mavzu: Sport tayyorgarligi jarayonini tuzish asoslari

### Nazorat testlari

1. Sport trenirovkasining yillik sikli quyidagi davrlarga bo'linadi?
  - a) tortuvchi, bazali, qayta tiklovchi;
  - b) tayyorgarlik, musobaqa o'tish;
  - v) mashg'ulotli va musobaqali;
  - g) kuzgi, qishki, bahorgi, yozgi;
  - d) musobaqaoldi, musobaqa.
2. Sport trenirovkasining ko'p yillik tayyorgarligini asosiy samaradorlik kriteriyasi:
  - a) harakat ko'nikma va malakasining maksimal fondi;
  - b) jismoniy sifatlarning yuqori rivojlanish darajasi;
  - v) sportchini salomatligi;
  - g) yuqori sport natija, shu sport turi bo'yicha yosh chegarasining optimal darajasiga erishish;
  - d) jismoniy rivojlanish darajasi.
3. Yosh davrlarida jismoniy sifatlarni, psixologik, tarbiyaviy jarayonlarni eng ko'p o'sish davri nima deyiladi?
  - a) maktabgacha;
  - b) maktab;
  - v) sensitiv;
  - g) bazali;
  - d) rivojlanish.
4. Trenirovka sikllari bo'yicha sport tayyorgarligini oshiruvchilar quyidagilardan qaysi biri:
  - a) trenirovka, musobaqa, qayta tiklash;
  - b) mikrosikllar, mezosikllar, makrosikllar;
  - v) joriy, kunlik, bosqichli sikllar;
  - g) tayyorlov, musobaqa, o'tish sikllari;
  - d) zarbdor, tortuvchi kuchlar.

Nazorat testlari uchun tanlagan javoblaringizni jadvalga  
(javob varaqasiga) yozing:

136-jadval

Savol raqami	1	2	3	4
Javob raqami				

**Mustaqil ishlash uchun topshiriqlar**

1. Ko'p yillik sport mashg'ulotini oqilona qurish bir qator omillarni hisobga olgan holda amalga oshiriladi. Mazkur omillarni sanab bering:

2. Sportchining ko'p yillik mashg'ulotlari jarayoni va musobaqalari uchun asos bo'ladigan uslubiy qoidalarni sanab bering.

3. Yosh sportchilarda jismoniy sifatlar rivojlanadigan sensitiv (ta'sirchan) davrlarni jadvalda (+) belgisi bilan ko'rsating.

137-jadval

Jismoniy sifatlar	Yosh yil																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Kuch (maksimal)																	
Tezlik																	
Tezlik kuch sifatleri																	
Chidamlilik aerob imkoniyat																	
Egiluvchanlik																	
Muvozanat qobiliyatlari																	

4. «Sportchining ko'p yillik tayyorgarligi bosqichlari va ularning vazifalari» jadvalini to'ldiring.

**138-jadval**

Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari (nomi)	Alohida bosqichlarning asosiy vazifalari (yo'nalishi)

5. Tushunchalarning ta'rifini bo'sh qoldirilgan joylarga yozing.

Mikrosikl – bu ...

Mezosikl – bu ...

Makrosikl – bu ...

6. «Sport mashg'ulotida mikrosikllar turlari va ularga tavsif berish» jadvalini to'ldiring. Mikrosikl turi (nomi) alohida mikrosikllar tavsifi.

7. «Sport mashg'ulotida mezosikllar turlari va ularning tavsifi» jadvalini to'ldiring.

**139-jadval**

Mezosikl turi (nomi)	Alohida mezosikllar tavsifi

8. «Sport mashg'uloti makrosikllari va mezosikllarining tashqi belgilari» jadvalini to'ldiring.

**140-jadval**

Mikrosiklning tashqi belgilari	Mezosiklning tashqi belgilari

9. Jadvalga sport mashg'uloti yillik siklining davr va bosqichlari nomini yozing. Ularning asosiy vazifalarini (yo'nalishni) va davomiyligini ko'rsating.

**141-jadval**

Yillik sikl davri (nomi)	Davr bosqichi (nomi)	Davr (bosqich) davomiyligi	Har bir davr va uning bosqichlari, vazifalari

**20-mavzu: Sportda rejalashtirish texnologiyasi**

Mustaqil ishlash uchun topshiriqlar

1. Tushuncha ta'rifini yozing.

Sport tayyorgarligi jarayonini rejalashtirish texnologiyasi.

2. «Sportda rejalashtirish xujjatlari» jadvalini to'ldiring.

**142-jadval**

Istiqbolni rejalashtirish hujjati	Joriy rejalashtirish hujjati	Tezkor rejalashtirish hujjati

3. Sportchi jamoani tayyorlash istiqbol rejasi qanday bo'limlardan iborat bo'ladi?

4. Quyidagi shakl asosida sportchini tayyorlash istiqbol rejasini tuzing (tanlangan sport turi misolida).

Sportchini tayyorlash alohida istiqbol rejasi

Sport turi \_\_\_\_\_

I. Sportchiga qisqacha tavsifnoma

Yosh \_\_\_\_\_

Sport razryadi \_\_\_\_\_

O'tgan yilda sportda erishgan yutuqlari darajasi \_\_\_\_\_

Jismoniy texnik, taktik hamda irodaviy tayyorgarligi darajasi \_\_\_\_\_

Sportchi tayyorgarligidagi asosiy kamchiliklar \_\_\_\_\_

II. Ko'p yillik mashg'ulotining maqsadi va asosiy vazifalari.

**143-jadval**

Mashg'ulotning vazifalari	Ko'p yillik mashg'ulotning vazifalari

III. Jismoniy tayyorgarlik.

**144-jadval**

Mashg'ulotning vazifalari	Mashg'ulotning asosiy vositalari

IV. Sport texnik tayyorgarlik

**145-jadval**

Mashg'ulotning vazifalari	Mashg'ulotning asosiy vositalari

V. Sport taktik tayyorgarlik

**146-jadval**

Mashg'ulotning vazifalari	Mashg'ulotning asosiy vositalari

VI. Ruxiy tayyorgarlik.

**147-jadval**

Mashg'ulotning vazifalari	Mashg'ulotning asosiy vositalari

VII. Ko'p yillik mashg'ulot bosqichlari va asosiy musobaqalar.

**148-jadval**

Mashg'ulotning vazifalari	Mashg'ulotning asosiy vositalari

VIII. Mashg'ulot yuklamalarining ko'p yillik mashg'ulot bosqichlari bo'yicha taqsimlanishi.

**149-jadval.**

Mashg'ulotning vazifalari	Mashg'ulotning asosiy vositalari

IX. Mashg'ulot darslarining taqsimlanishi.

**150-jadval**

Mashg'ulot ko'rsatkichlari	Mashg'ulot bosqichlari
Musobaqalar soni	
Musobaqalar bilan band kunlar soni	
Mashg'ulot darslari soni	
Mashg'ulot kunlari soni	
Dam olish kunlari soni	

X. Mashg'ulot bosqichlari bo'yicha nazorat me'yorlari (normativlari)

**151-jadval**

Nazorat sinovlari	Bosqichlar bo'yicha nazorat me'yorlari

XI. Pedagogik va tibbiy nazorat

XII. Mashg'ulot o'tkazish joylari, jixozlar va asbob-uskunalar.

5. Quyidagi shakl asosida sportchi tayyorgarligining yillik rejasini tuzing (tanlangan sport turi misolida).

Sport mashg'ulotlarining alohida yillik rejasini

Sport turlari \_\_\_\_\_

I. Sportchiga qisqacha tavsifnoma

Yosh \_\_\_\_\_

Sport razryadi \_\_\_\_\_

O'tgan yili sportda erishgan yutuqlari darajasi \_\_\_\_\_

Jismoniy, texnik, taktik va irodaviy tayyorgarligi darajasi

Sportchi tayyorgarligidagi asosiy kamchiliklar \_\_\_\_\_

II. Mashg'ulotning asosiy vazifalari, mashg'ulotning asosiy vositalari, ularning ajratilgan vaqtga taxminiy taqsimlanishi (mashg'ulot vositalariga vaqtning ajratilishi ballarda shartli belgilangan %. 5-ko'p, 3-o'rt, 1-kam).

152-jadval

Mashg'ulotning asosiy vazifalari	Mashg'ulotning asosiy vositalari	Oylar											
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Jismoniy													
Texnik													
Taktik													
Irodaviy tayyorgarlik													

III. Mashg'ulot yuklanmalarining hajmi va sur'ati bo'yicha taxminiy taqsimlanishi (hajmining shartli belgilari: katta, o'rt, kichik, sur'atning shartli belgilari: yuqori, o'rt, past).

153-jadval

Oy	Yuklamalarning taxminiy hajmi	Yuklanmalarning taxminiy sur'ati
IX		
X		
XI		
XII		
I		
II		
III		
IV		
V		
VI		
VII		
VIII		

IV. Musobaqalar mashg'uloti darslari va dam olish kunlarining taqsimlanishi.

154-jadval

Ko'rsatkichlar	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Musobaqalar soni												
Musobaqa kunlari soni												
Mashg'ulot darslari soni												

V. Nazorat me'yorlari.



Nazorat sinovlari ro'yxati	Tayyorgaralik davri	Musobaqalashuv davri	O'tish davri

## VI. Sport texnik ko'rsatkichlari (sport natijalari).

Ko'pkurash va yengil atletika turlari	Tayyorgaralik davri	Musobaqalashuv davri	O'tish davri

## VII. Pedagogik va tibbiy nazorat

## VIII. Mashg'ulot o'tkazish joylari, jihozlar va asbob uskunalar.

6. Quyidagi shakl asosida bir oyga alohida mashg'ulot rejasini tuzing (tanlangan sport turi misolida).

Mashg'ulotning alohida oylik rejasi

Sportchi \_\_\_\_\_ Murabbiy \_\_\_\_\_

Mashg'ulotning asosiy vazifalari	Mashg'ulotning asosiy vositalari	Hafta kunlari							Oylik siklida
		1	2	3	4	5	6	7	

7. Quyidagi shakl asosida bir haftaga mashg'ulot rejasini tuzing (tanlangan sport turi misolida). Mashg'ulotning alohida haftalik rejasi.

Mashg'ulotning asosiy vazifalari	Mashg'ulotning asosiy vositalari	Hafta kunlari	Oylik siklida
----------------------------------	----------------------------------	---------------	---------------

8. O'zingiz ishlab chiqqan sportchining oylik mashg'ulot rejasi asosida (6-topshiriq) bu mashg'ulot darsining reja konspektini quyida berilgan namuna asosida tuzing (tanlangan sport turi misolida).

## Reja konspekt

\_\_\_\_\_ sport turi bo'yicha mashg'ulot darsi

\_\_\_\_\_ bosqichning \_\_\_\_\_ guruhi talabasi

\_\_\_\_\_ ishlab chiqdi

Sana \_\_\_\_\_

Mashg'ulotning vazifalari: \_\_\_\_\_

Zaruriy jihoz va asbob uskunalar: \_\_\_\_\_

Mashg'ulot qismlari va ularning mazmuni	Dozalash	Umumiy ko'rsatmalar

### Eslatmalar:

1. Birinchi ustundagi «Mashg'ulot qismlari va ularning mazmuni»ga mashg'ulotda beriladigan barcha mashqlarni tartib bilan yozing.

2. «Dozalash» ustuniga takrorlar, seriyalar, urinishlar soni, bajarish vaqti, metrlar, tezlik (va hokazo)ni kursating.

3. «Umumiy ko'rsatmalar» ustuniga mashqlarni bajarish usuli, harakat faoliyatlarini bajarishga qo'yiladigan talablar, bajarish texnikasining muhim o'rinlari (va hokazo)ni yozing.

## 21-mavzu: Sportchini tayyorlashda kompleks nazorat va hisobga olish

### Nazorat testlari

1. Sport kompleks nazorati o'tkazilganda (sportchi tayyorgarligida) quyidagi ko'rsatkichlar qayd qilinadi:

- a) mashg'ulotlari va musobaqalarning ta'siri;
- b) standart sharoitda qayd qilingan, sportchining funksional holati va tayyorgarligi;
- v) tashqi muhitning holati;

g) tashqi muhitda, sportchining funksional holati va tayyorgarligida mashg'ulot va musobaqalarning ta'siri;

d) musobaqa faoliyati.

2. Shaxsni tekshirishda oldindan tayyorlangan tekshirish, sinab ko'rish (mustaxkamligiga, o'zgaruvchanligi, ishonchliligi) standart natijalarini nima deb ataladi?

a) pedagogik tajriba;

b) test;

v) matematik-statistik taxlil;

g) kompleks nazorat;

d) pedagogik kuzatish.

3. Sportchi tayyorgarligini boshqarish vazifasidan kelib chiqqan holda quyidagi nazoratlar farqlanadi:

a) dastlabki, asosiy, yakuniy;

b) pedagogik va mediko-biologik;

v) joriy, kundalik, bosqichli;

g) instrumenor.

Nazorat testlari uchun tanlagan javoblaringizni jadvalga  
(javob varaqasiga) yozing:

157-jadval

Savol raqami	1	2	3
Javob raqami			

### Mustaqil ishlash uchun topshiriqlar

1. Quyidagi tushunchalarning ta'rifini bo'sh qoldirilgan joylarga yozing.

1) Kompleks nazorat – bu ...

2) Tezkor nazorat – bu ...

3) Joriy nazorat – bu ...

4) Bosqich (oraliq) nazorat – bu ...

2. «Kompleks nazoratning asosiy mazmuni va uning turlari» jadvalini tuldiring.

Kompleks nazorat turlari	Nazoratning yo'nalish			
	Musobaqalashuv va mashq o'tkazish harakatlarini nazorat qilish	Sportchi holati va tayyorgarlik nazorati	Tashqi muhit holatining nazorati	
	Musobaqalashuv faoliyati nazorati	Mashg'ulot o'tkazish faoliyati nazorati		
Bosqich oraliq Joriy Tezkor				

3. Jismoniy yuklamaning xajmi va sur'atini belgilovchi asosiy ko'rsatkichlarni sanang va ularni jadvalga yozing.

159-jadval

Jismoniy yuklama xajmi ko'rsatkichlari	Jismoniy yuklama sur'ati ko'rsatkichlari

4. «Sportchi tayyorgarligi holatini baholash» jadvalini to'ldiring (tanlangan sport turi misolida).

160-jadval

Maxsus jismoniy tayyorgarlikni baxolash	Texnik tayyorgarlikni baholash	Taktik tayyorgarlikni baholash

5. Amaliyotda ko'pincha shunday bo'ladi: sportchining tayyorgarlik darajasi yetarlicha yuqori, ammo tashqi muhit omillari unga (jamoaga) yuqori natijalar ko'rsatish imkonini bermaydi. Bular qanday omillar?

6. «Sport mashg'ulotida hisobga olish shakllari va tavsifi» jadvalini to'ldiring.

161-jadval

Hisobga olish shakli	Hisobga olish shakli tavsifi (vazifasi)

7. Sport tayyorgarligi darajasini aniqlashda qo'llaniladigan nazorat usullarini sanab bering.

## 22-mavzu: Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida sportchilarni saralash

### Nazorat testlari

1. U yoki bu sport faoliyatiga uning nizomi va qiziqish bilan to'g'ri kelishi, kompleks tadbirlar bilan aniqlash nima deb ataladi?

- a) yutuqlar va rivojlanishni testlash;
- b) yutuqlar va rivojlanishga tashhis qo'yish;
- v) sportchi tanlovi;
- g) iqtidorliligiga baho va tahlil.

2. Yosh sportchini ma'lum bir sport turi bo'yicha mutaxassislikka yo'naltirishning tashkiliy uslubiy tadbirlar tizimi qanday ataladi?

- a) sportga tanlash;
- b) sportga chamalash;
- v) pedagogik testlash;
- g) sportchi bo'lishning tashhisi.

3. Shaxsni umumlashgan sifatlarini, ma'lum faoliyat talabi va obyektiv sharoitiga javob beradigan, uni ijobiy hal qilishni ta'minlash nima deyiladi?

- a) qobiliyati;
- b) tabiatdan berilgan kuch;
- v) talanti;
- g) individual xususiyati;
- d) baquvvatligi.

4. Sportga tanlov, bolalar yoshligidan boshlab, Respublika terma jamoasining Olimpiada, Dunyo birinchiliklariga qatnashishi bilan tugallanadi. Bu bir necha bosqichda amalga oshiriladi?

- a) ikki bosqichda;
- b) uch bosqichda;
- v) to'rt bosqichda;
- g) besh bosqichda;
- d) olti-yetti bosqichda.

5. Tanlovning birinchi bosqichida, tanlov ommaviy ravishda bolalar kontingentini qaysi yoshdan u yoki bu sportga chamalash maqsadida o'tkaziladi?

- a) 4 – 5 yoshdan;
- b) 6 – 10 yoshdan;
- v) 11 – 13 yoshdan;
- g) 14 – 16 yoshdan;
- d) 17 – 18 yoshdan.

Nazorat testlari uchun tanlagan javoblaringizni jadvalga  
(javob varaqasiga) yozing:

162-jadval

Savol raqami	1	2	3	4	5
Javob raqami					

### Mustaqil ishlash uchun topshiriqlar

1. Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida sport saralovining asosiy usullarini sanab kursating.

2. Yosh sportchilarni ommaviy tarzda BO'SM va BO'SM larida saralab olishda e'tiborga olish kerak bo'lgan bashorat qilish jihatidan ahamiyatli belgilarni jadvalga yozing (tanlangan sport turi misolida bo'lish mumkin).

**163-jadval**

Belgilar		
Jismoniy rivojlanish	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	Funksional imkoniyatlar

3. Jadvalda bolalarni muayyan sport turiga saralab olish uchun ahamiyatli bo'lgan jismoniy sifatlar va morfofunksional ko'rsatkichlar keltirilgan. Tanlangan sport turi talablaridan kelib chiqib, ularning ahamiyatlilik darajasini uch balli tizim asosida ko'rsating (1-kuchsiz ta'sir; 2-o'rtacha ta'sir; 3-kuchli ta'sir).

**164-jadval**

Tanlangan sport turi	Jismoniy sifatlar va morfofunksional ko'rsatkichlarni baholash					
	Mushaklar kuchi	Chidamlilik	Gavda tuzilishi	Egiluvchanlik	Muvozanat	Vestibulyar turg'unlik

4. Sport saralovining dastlabki bosqichlarida qo'llash maqsadga muvofiq bo'lgan nazorat mashqlarini (testlarni) jadvalga yozing (tanlangan sport turi misolida).

**165-jadval**

Tanlangan sport turi	Nazorat mashqlari, testlar

### III-QISM. SOG‘LOMLASHTIRUVCHI REKRVATIV VA REABILITASIYA

#### 23-mavzu: Sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning umumiy tavsifi

##### Nazorat testlari

1. Rekreatsiya atamasi bu:

- a) organizmning yuklamalarga asta-sekin ko‘nikishi;
- b) chegaradan oshib ketgan jismoniy, emotsional yoki aqliy kuchlanishdan keyingi organizmni bo‘shashgan holati;
- v) mashg‘ulotlar va musobaqalar davomida sarf qilingan energiyani qayta tiklash, dam olish;

g) o‘z-o‘zi bilan o‘tkaziladigan psixoterapiya;

d) idomotor trenirovkasi.

2. Jismoniy rekreatsiyaning asosiy turlari:

a) sayohat, piyoda sayrlar, cho‘milish;

b) aerobika va shikast;

v) atletik gimnastika va streting;

g) velo aerobika, yengil atletika, asosiy gimnastika;

d) ritmik gimnastika.

3. Organizm yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional buzilishida, jismoniy mashqlardan maqsadga muvofiq ravishda qaysi yo‘nalishda foydalaniladi?

a) anaerob xarakterdagi;

b) aerob xarakterdagi;

v) aerobno-anaerob xarakterdagi;

g) aero, anaerob va aerob, anaerob xarakterdagi;

d) laktat-alaktat xarakterdagi.

4. Uzoq vaqtdagi trenirovka mashg‘ulotlari musobaqa yuklamalaridan keyin, ayniqsa sport jaroxatlaridan keyin organizmni qayta tiklash uchun jismoniy tarbiyani qaysi turlari ishlatiladi?

a) jismoniy madaniyatning sog‘lomlashtirish rehabilitatsiya shakli;

b) jismoniy madaniyatga moslashuv;

v) sportchi sog‘ligini tiklanishining jismoniy madaniyati;



- g) aerob gimnastikasi;  
d) atletik gimnastika.

Nazorat testlari uchun tanlangan javoblaringizni  
(javob varaqasiga) yozing.

166-jadval

Savol raqami	1	2	3	4
Javob raqami				

**Mustaqil ishlash uchun topshiriqlar**

1. Jismoniy mashqlarning inson tanasi a'zolari va tizimlari faoliyatiga sog'lomlashtiruvchi ta'siri jadvalini to'ldiring.

167-jadval

Jismoniy mashqlarning ta'siri				
Yurak qon tomir tizimiga	Nafas olish tizimiga	Asab tizimiga	Mushaklar tizimiga	Ovqat xazm qilish va ajratish tizimiga

2. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning asosiy yo'nalishlarini jadvalga yozing va ularga ta'rif berib, qisqacha tavsifini keltiring.

168-jadval

Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning asosiy yo'nalishlari	Ta'rifi	Alohida yo'nalishlarga qisqacha tavsif

## 24-mavzu: Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning nazariy-uslubiy asoslari

### Nazorat testlari

1. Jismoniy mashqlarni sog'lomlashtirishga yo'naltirishning samaradorligi quyidagilarning qaysi biri bilan aniqlanadi?

- a) mashg'ulotlarning davom etishi va davrlanishi;
- b) ishlatiladigan vositalarning xarakteri va davrlanishi;
- v) ish va dam olish tartibi bilan;
- g) mashg'ulotlarning davom etishi va davrlanishi, ishlatiladigan vositalarning xarakteri;
- d) sog'lomlashtirish tamoyillari.

2. Fiziologlar bergan ma'lumotlarga qaraganda, sog'lomlashtirish yo'nalishida o'tkaziladigan trenirovkaning samaradorligini YuQTUda yosh, salomatlik holatiga qarab qancha bo'lishi kerak?

- a) daqiqasiga 90 dan 130 tagacha;
- b) daqiqasiga 100 dan 170 tagacha;
- v) daqiqasiga 100 dan 143 tagacha;
- g) daqiqasiga 90 dan 220 tagacha;
- d) daqiqasiga 175 dan 220 tagacha.

3. Aerob imkoniyatlarni va umumiy chidamlilik, jismoniy mashqlarning maksimal trenirovka samaradorligi YuQTUning quyidagi sonida bajariladi:

- a) daqiqasiga 90 – 110 ta;
- b) daqiqasiga 110 – 130 ta;
- v) daqiqasiga 131 – 143 ta;
- g) daqiqasiga 144 – 156 ta;
- d) daqiqasiga 175 – 205 ta.

4. Talabalarning haftalik sog'lomlashtirish harakat faolligi necha soat?

- a) 6 – 8 soat;
- b) 10 – 14 soat;
- v) 15 – 20 soat;
- g) 21 – 28 soat;
- d) 30 – 32 soat.

5. Jismoniy mashqlarning sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlari davomida yurak ma'lum miqdorda, lekin maksimal yuklamada emas, balki uzluksiz mashqlarni bajarishda xavfsizlikni ta'minlovchi darajada ishlashi zarur. Uni quyidagi formulada ishlab chiqiladi:

- a) «220 – yoshi (yili)»;
- b) «220 – yoshi (yili)»;
- v) «190 – yoshi (yili)»;
- g) «yoshi + YuQTU tinchlik vaqtda»;
- d) «180 – Yoshi (yili) x 0,7».

6. Organizmni ijobiy o'zgarishga chaqiruvchi obyektiv jismoniy yuklama qanday miqdorlanadi?

- a) YuQTU (yurak qon tomir urishi) bilan;
- b) jismoniy mashqlarni bajarish hajmi bilan;
- v) jismoniy mashqlarni shiddatli bajarish bilan;
- g) YuQTU, jismoniy mashqlarni bajarishni hajmi va shiddati bilan;
- d) jismoniy mashqlar soni bilan.

7. Jismoniy mashqlar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda minimal energiya sarflash bilan salomatlik effektini saqlash uchun quyidagilarning qaysinisi tog'ri deb hisoblanadi?

- a) 150 – 250 kkal;
- b) 300 – 500 kkal;
- v) 700 – 900 kkal;
- g) 1000 – 1200 kkal;
- d) 1200 – 1500 kkal.

8. Jismoniy mashqlarni me'yorlashda ma'lum vaqt ichida maksimal bajarish soni hisobga olinadi. Sog'lomlashtirish mashg'ulotida yuklamani me'yorlash quyidagi diapazonda bajariladi:

- a) 20 – 50% MT;
- b) 25 – 80% MT;
- v) 80 – 100% MT;
- g) 20 – 100% MT;
- d) 30 – 80% MT.

9. Sog'lomlashtirish mashg'ulotlari o'tkazayotgan yoshlar, ish qobiliyatini oshirish uchun quyidagi mashqlarning qaysi biri ko'proq ishlatiladi?

- a) kuch mashqlarining har xil turlari;
- b) tezkorlik mashqlarining har xil turlari;
- v) chidamlilikni har xil turlari;
- g) koordinatsiya mashqlari;
- d) egiluvchanlik mashqlari.

10. Sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida ko'proq (90 – 100%) qaysi mashqlardan foydalanishni tavsiya etiladi?

- a) tezkorlik harakatlari;
- b) chidamlilik;
- v) kuch;
- g) tezkor-kuchlilik;
- d) harakat uyg'unligi.

11. Yurishning sog'lomlashtirish ta'sirini amalga oshirish uchun qaysi ko'rsatkichlarni hisobga olish kerakligini ko'rsating?

- a) yugurish vaqti;
- b) yurish tezligi;
- v) bosib o'tilgan masofa;
- g) yurish vaqti, uning tezlik va masofasi;
- d) yurish sur'ati.

12. Sog'lomlashtiruvchi yugurish bilan shug'ullanadigan boshlovchi kishilarda (o'rtacha) tomir urish quyidagi miqdordan oshmaslik kerak:

- a) daqiqasiga 90 – 100 ta;
- b) daqiqasiga 100 – 110 ta;
- v) daqiqasiga 120 – 130 ta;
- g) daqiqasiga 160 – 170 ta;
- d) daqiqasiga 180 – 190 ta.

13. Sog'lomlashtirishni suzish mashg'ulotida optimal sog'lomlashtiruvchi masofa (yoshni, kuchni, tezlikni hisobga olgan holda) qanday?

- a) 400 dan 600 m;
- b) 700 dan 800 m;

- v) 800 dan 1000 m;
- g) 1400 dan 1800 m;
- d) 2000 dan 2500 m.

14. Velosipedda sog'lomlashtirish, yurishda YuQTUda (maksimaldan 60% ko'pi bilan) qancha vaqt yurishi mumkin:

- a) 30 daqiqa;
- b) 1 soat;
- v) 1,5 soat;
- g) 2 soat;
- d) 3 soat.

15. Arg'amchi bilan sakrashda aerob mashg'ulot samaradorligini oshirish uchun, mashg'ulot mobaynida qancha vaqt sakrash kerak?

- a) 5 daqiqa;
- b) 15 daqiqa;
- v) 30 – 40 daqiqa;
- g) 50 daqiqa;
- d) 1 soat.

16. Siklik sport turlaridagi mashqlar tizimi chidamlilik sifati bilan bog'liq. YuQTU nafas olish tizimining funksional imkoniyatlarini ko'tarish nima deb ataladi?

- a) sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyat;
- b) jismoniy madaniyatga moslashish;
- v) sheyping;
- g) aerobika;
- d) ritmik.

17. Aerob mashqlarini bajarishda tomir urishi butun yuklama berish davomida eng kamida:

- a) daqiqasiga 90 – 100 ta;
- b) daqiqasiga 120 ta;
- v) daqiqasiga 130 ta;
- g) daqiqasiga 160 – 170 ta;
- d) daqiqasiga 180 ta bo'lish kerak.

Nazorat testlari uchun tanlagan javoblaringizni jadvalga  
(javoblar varaqasiga) yozing.

169-jadval

Savol raqami	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Javob raqami																	

### Mustaqil ishlash uchun topshiriqlar

1. Sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotning sport mashg'ulotidan farqlaydigan asosiy tafovutlarini sanab bering.

2. Sog'lomlashtirish yo'nalishiga ega bo'lgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari insonga ijobiy ta'sir ko'rsatishi uchun bir qator uslubiy qoidalarga rioya qilish kerak. Mazkur uslubiy qoidalarini sanab bering va ularni jadvalga yozib qisqacha tavsifini keltiring.

170-jadval

Uslubiy qoidalar	Ayrim uslubiy qoidalar tavsifi

3. Aslida sog'lom, ammo kam harakat qiluvchi kishilarda erta paydo bo'ladigan kasallik belgilari va imkoniyatlarni sanab bering.

4. Sog'lomlashtiruvchi yo'nalishga ega bo'lgan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonida organizmni zo'riqtirmay, aksincha, unga moslashish uchun asta-sekin tobora murakkabroq, davomiyliroq topshiriqlarni bajarish imkonini beradigan jismoniy yuklamalarni ozodan ko'paytira borish yo'llarini sanab bering:

5. Inson hayotining turli yosh davrlarida salomatlikni saqlab qolish uchun zarur bo'lgan harakat faolliyatining haftasiga soatlarda o'rtacha yaxlit hajmini chizmada ifodalang.

6. Maxsus-sog'lomlashtiruvchi yo'nalishdagi (aerob sog'lomlashtiruvchi imkoniyatiga ega) asosiy vositalarni sanab bering.

7. Asosiy jismoniy sog'lomlashtiruvchi uslubiyat va tizimlarni sanang, ularga ta'rif bering, qisqacha tavsifnoma yozing.

171-jadval

Jismoniy sog'lomlashtiruvchi uslubiyat va tizim	Ta'rifi	Qisqacha tavsifi

8. «Nafas olish gimnastikasi uslubiyatlari va ularga tavsifi» jadvalini to'ldiring.

172-jadval

Nafas olish gimnastikasi uslubiyati	Tavsifi

9. «Funksional proba...» Bu fikrni davom ettiring.

10. «Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyada funksional proba va ularni o'tkazish uslubiyati» jadvalini to'ldiring.

173-jadval

Funksional proba sinov	O'tkazish uslubiyati

11. Shug'ullanuvchilar organizmining sog'lomlashtiruvchi yo'nalishdagi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonida dozalangan yuklanmaga javoban o'zgarishlarini baholashga yordam beradigan asosiy ko'rsatkichlarni sanab ko'rsating.

12. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilar uchun o'z-o'zini nazorat qilish kundaligining shakli va mazmunini ishlab chiqing.

### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo‘limizni qat’iyat bilan davom ettirib, yangi boshqichga ko‘taramiz. Toshkent. 2018.
2. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O‘zbekiston strategiyasi. Toshkent. 2021.
3. Karimov I.A. Barkamol avlod orzusi. – T.: «Sharq». 1999.
4. Karimov I.A. Milliy istiqloq mafqurasi – Xalq e’tiqodi va buyuk kelajakka ishonchdir. – T.: O‘zbekiston, 2000 y.
5. O‘zbekistonning milliy istiqloq mafqurasi. – T.: O‘zbekiston, 1993 y.
6. Po‘latov X.H. O‘zbek mafqurasi. – T.: O‘zbekiston, 1993.
7. Milliy istiqloq g‘oyasi asosiy tushuncha va tamoyillari. – T.: O‘zbekiston, 2000 y.
8. Годик М.А. Контроль тренировки. – М., 1980.
9. Годик М.А. Спортивная метрология. – М., 1988.
10. Иванков Ч.Т. Теоритические основы методики физического воспитания. Курс лекции. – М., 2000.
11. Лях В.И. Тесты физическом воспитании школьников. – М., 1998.
12. Матвеев Л.П. Введение в теорию физической культуры. – М., 1983.
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник. Для институтов физ. культуры. – М., 1991.
14. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. – М., 1997.
15. Матвеев Л.П. Основы общей теории и спорта системе подготовки спортсменов. – Киев, 1999.
16. Настольная книга учителя физической культуры под общей ред. Л.В.Кофмана. – М., 1998.
17. Платонов В.Н. Теория спорта. – Киев, 1987.
18. Программа по физическому воспитанию для детского сада (последнее издание).
19. Решетников Н.В., Киллицига Ю.В. Физическая культура: Учеб пособие для студентов. проф. учеб. заведение. – 2-е изд, перераб. и доп. – М., 2000.



20. Теория и методика спорта: Учеб пособие для училищ Олимпийского резерва. Под ред. Ф.Р.Суслова, Ж.К.Холодова. – М., 1997.
21. Теория и методика физического воспитания: Учеб для пед институтов. Под ред. В.А.Ашмарина – М., 1990.
22. Толковый словарь спортивных терминов. Составитель Ф.П.Суслов, С.М. Вайцеховский. – М., 1993.
23. Физическая культура: Учеб. для учащихся 8 – 9 классов. Под ред. Л.Е.Любимирского, Г.В.Мейкона, В.И.Ляха. – М., 2001.
24. Физическая культура: Учеб. для учащихся 10 – 11 классов. Под ред. Л.Е.Любимирского, Г.В.Мейкона, В.И.Ляха. – М., 2001.
25. Физическая культура: Примерная учебная программа для высших учебных заведений. – М., 1994.
26. Физическое воспитание учащихся классов: Программа общеобразовательных учреждений. – М., 1996.
27. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб пособие для студ высших заведений. – М., 2001.
28. R.S.Salomov, Ruzioxunova M.M. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. – T., 1995.
29. R.S.Salomov Sport mashg'ulotlarida qo'llaniladigan usullar. 1991.
30. Yu.M.Yunusova «Sport faoliyatining nazariy asoslari». O'quv qo'llanma. 1994.

## MUNDARIJA

<b>Kirish</b> .....	<b>3</b>
<b>I-qism. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati</b> .....	<b>5</b>
1-mavzu: Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatiga umumiy tavsif .....	5
2-mavzu: O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya tizimi .	9
3-mavzu: Jismoniy tarbiya jarayonida shaxsning yo'naltirilgan shakllanishi .....	10
4-mavzu: Jismoniy tarbiyaning vosita usullari .....	15
4.1-mavzu: Jismoniy tarbiyaning vositalari .....	15
4.2-mavzu: Jismoniy tarbiya usullari .....	18
5-mavzu: Jismoniy tarbiyaning umumuslubiy va maxsus tamoyillari .....	22
6-mavzu: Harakat faoliyatining o'rgatish nazariyasi va uslubiyati .....	25
7-mavzu: Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning nazariy-amaliy asoslari .....	33
7.1-mavzu: Jismoniy sifatlarni haqida tushuncha .....	33
7.2-mavzu: Kuch va uni tarbiyalash usullari asoslari .....	34
7.3-mavzu: Tezkorlik sifatlari va ularni tarbiyalash uslubiyati asoslari .....	40
7.4-mavzu: Chidamlilik va uni tarbiyalash uslubiyati asoslari . . .	44
7.5-mavzu: Egiluvchanlik va uni tarbiyalash uslubiyati asoslari .	49
7.6-mavzu: Harakat muvozanat qobiliyatlari hamda ularni tarbiyalash asoslari .....	52
8-mavzu: Jismoniy tarbiyada mashg'ulotlarni tuzilish shakllari	55
9-mavzu: Jismoniy tarbiyada rejalashtirish va nazorat .....	57
10-mavzu: Ilk va maktabgacha yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash .....	61
11-mavzu: Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash . . .	65
12-mavzu: Jismoniy tarbiya bo'yicha rejalashtirish hujjatlari ustida ishlash texnologiyasi .....	87
13-mavzu: Talaba yoshlarning jismoniy tarbiyasi .....	95
14-mavzu: Mehnat faoliyatining asosiy davrida jismoniy tarbiya	97
15-mavzu: Katta yoshli va keksalar jismoniy tarbiyasi .....	99
16-mavzu: Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik .....	102

<b>II-qism. Sport nazariyasi va uslubiyati</b> . . . . .	104
17-mavzu: Sportga umumiy tavsif . . . . .	104
18-mavzu: Sport mashg'uloti asoslari . . . . .	109
19-mavzu: Sport tayyorgarlik jarayonining tuzilish asoslari . . . . .	122
20-mavzu: Sportda rejalashtirish texnologiyasi . . . . .	125
21-mavzu: Sportchi tayyorlash ustidan kompleks nazorat va hisobga olish . . . . .	131
22-mavzu: Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida sport saralovi . . . . .	134
<b>III-qism. Sog'lomlashtiruvchi rekrvativ va reabilitasion jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati</b> . . . . .	137
23-mavzu: Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning umumiy tavsifi . . . . .	137
24-mavzu: Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning nazariy-uslubiy asoslari . . . . .	139
<b>Foydalanilgan adabiyotlar</b> . . . . .	145

---

**Madaminov Baxodir Sharifjonovich**

## **JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI**

**O'QUV QO'LLANMA**

Muharrir: A.Abdulazizov  
Dizayner: N.Tixonov  
Musahhih: Q.Mamadaliyev

Terishga berildi 6.03.2024-y. Bosishga ruxsat etildi 18.03.2024-y.  
Bichimi 60x90 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Xajmi 9,25 bosma taboq. Ofset usulida bosildi.  
Adadi 100 nusxa. Bahosi kelishilgan narxda.

---

“Yashin sanoat” xususiy korxonada bosmaxonasida chop etildi.  
Manzil: Namangan shahri, Hamroh qo'chasi, 71<sup>A</sup>-uy.

