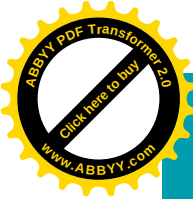


Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi
kafedrası o'qituvchisi: **Hasonova Shohida.**

e-mail: Shohida.2017@mail.ru

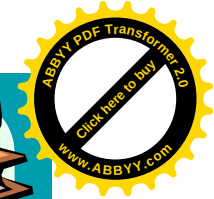
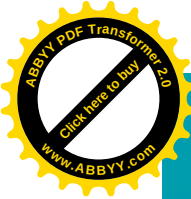
MAVZU: Tezlik sifati haqida
umumiy tushuncha.

Urganch-2016



Reja:

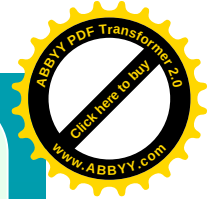
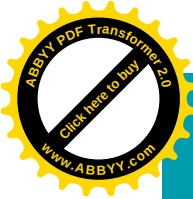
-
- **1. Tezlik sifati haqida umumiy tushuncha.**
-
- **2. Tezlikni tarbiyalash vositalari.**



Adabiyotlar



- 1. I.A.Karimov. «Barkamol avlod O'zbekiston taraqqiiyotining poydevori». Toshkent-1997 yil.
- 2. O'zbekiston Respublikasi «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonuni. 2015 yil 4 sentyabr.
- 3. "O'zR ta'lim va kadrlar tayyorlash milliy dasturi tayyorlash to'g'risida"gi qonun.
- 4. S.R.Salomov, F.A.Kerimov Jismoniy tarbiyada Pedagogik texnologiyalar. O'uv qo'llanma, Toshkent 2009y
- 5. VI. Abdullajanova «O'qituvchilik kasbini tanlashning ayrim psixologik tomonlari». Xalq ta'limi jurnali 8-9 soni 1992 yil.
- 6. R. Mavlanova "Pedagogika" Toshkent 2001 yil.
- 7. K. D. Yarashev «Ommaviy sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va milliy xalq o'yinlari bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash masalalari». Toshkent 1997 yil.
- 8. Abdullayev, Xonkeldiyev Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati Toshkent 2005, 2007.
- 9. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта Т. 2005.
- 11. O.V. Gancharova. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T. 2005.



“Chalkashtirilgan mantiqiy zanjirlar ketma ketligi” metodi

Mavzu: Tezlik sifati haqida umumiy tushuncha

- | | |
|--|----------------|
| 1. egiluvchanlik | 2. epchillik |
| 3. sport maydoni jihozlariga ega | 4. chidamlilik |
| 5. bir-biriga tegmay o'ynaladigan o'yinlar(voleybol,badminton) | |
| 6. standart qoidasiga ega | |
| 7. davolash | 8.voleybol |
| 9. erkin mashqlar. | 10. kuch |
| 11. Badiy | 12.basketbol |
| 13.akrobatika mashqlari: | 14.qo'l to'pi |
| 15. Tezkorlik | 16. chaqqonlik |
| 17. Ritmik | |

Sifatlar	Sport o'yinlari	Gimnastika

<i>Sifatlar</i>	<i>Sport o'yinlari</i>	<i>Gimnastika</i>
1,2,4,10,15,16	3,5,6,8,12,14	7,9,11,13,17

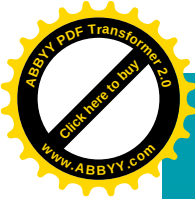


So'zlarning inglizcha lug'atini toping!

- | | |
|-------------------|-----------------------------|
| 1. Usul | a) task |
| 2. Kuch | b) temper |
| 3. Dars | d) qualiti |
| 4. Vazifa | e) tiredness |
| 5. Vosita | f) adroitness, nimblenss |
| 6. Ko'nikma | g) lesson |
| 7. Tezlik | h) theory |
| 8. Sifat | i) low |
| 9. Charchoq | j) means, facility, resowce |
| 10. Bilim | k) method |
| 11. Chaqqonlik | l) skill |
| 12. Qonun | m) tolerance |
| 13. Nazariya | n) rule |
| 14. Chidamlilik | o) knowledge |
| 15. Qoida | p) strenght |
| 16. Egiluvchanlik | r) flexibiliti |

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
k	p	g	a	j	l	b	d	e	o	f	i	h	m	n	r

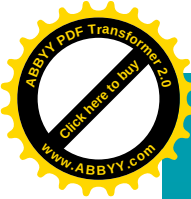




Tezlik sifati haqida umumiy tushuncha

Tezlik sifati haqida umumiy tushunchalarni yoritib berish uchun **KLASTER** metodidan foydalanish.

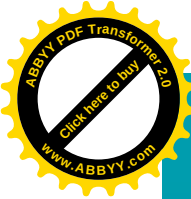
Birinchi guruh savoli	Ikkinchi guruh savoli	Uchunchi guruh savoli
Tezlikning harakat reaksiyasi turlari haqida tushuncha bering?	Tezlikni rivojlantiruvchi metodlar haqida tushuncha bering?	Tezlikni namayon bo'lishinig asosiy shakllari haqida tushuncha bering?



Tezlik sifati haqida umumiy tushuncha

Tezlik sifati haqida umumiy tushunchalarni yoritib berish uchun **KLASTER** metodidan foydalanish.

Birinchi guruh savoli	Ikkinchi guruh savoli	Uchunchi guruh savoli
Oddiy reaksiya turi	Asosiy metod	Yakka harakat tezligi
Murakkab reaksiya turi	Analitik yondosshish metodi	Harakat chastatasi
Harakatlanayotgan ob'ektga nisbatan reaksiya turi	Sensamotor metodi	Harakatlar reaksiyasi tezligi



Tezlik sifati haqida umumiy tushuncha

Tezlik sifati haqida umumiy tushunchalarni yoritib berish uchun **KLASTER** metodidan foydalanish.

Birinchi guruh savoli	Ikkinchi guruh savoli	Uchunchi guruh savoli
 Oddiy reaksiya turi	 Asosiy metod	 Yakka harakat tezligi
Bu – kutilgan signalga oldindan belgilangan harakatlar orqali beriladigan javob	Paydo bo'lgan, bo'ladigan signallarga imkoni boricha tez reaksiya qila olish	Kichik tashqi qarshilikni engish bilan belgilanadi
 Murakkab reaksiya turi	 Analitik yondoshish metodi	 Harakat chastatasi
Bu - Tanlay olish reaksiyasidir. Oldindan belgilangan harakatni bajarish uchun bir nechta signal ichidan shartlangani tanlab olinadi yoki bir signalga oldindan belgilangan bir nechta harakatdan kelishi olinganibajarish tushiniladi	Ya'ni yengillashtirilgan sharoitda va tezlikda harakatlarni alohida ajratib olib tezlikni rivojlantirish	Qadamlar soni bilan belgilanadi
 Harakatlanayotgan ob'ektga nisbatan reaksiya turi	 Sensamotor metodi	 Harakatlar reaksiyasi tezligi
Bu - Ko'pincha o'yinlarda, asosan sport o'yinlarida, sport yakka kurashida masalan, oyinchining raqibi tamonidan yoki sherigi tamonida uzatilgan to'pni qabul qilib olish uchun chiqish	Unda intervol vaqtini farqlay olish qobiliyatini oshirish uchun signallarga reaksiya qilish tezligini oshirish	Yashirin latent davri bilan belgilanadi

Jismoniy madaniyat asoslari fani. Assesment metodi.

Test:

Quyidagilarda qaysi biri jismoniy sifatlar?

- a) mashq, iroda, harakat
 - b) tezkorlik, egiluvchanlik,
 - c) harakat tezligi, vosita
- (5 boll)



Muammoli topshiriq:

Useyin Bolt nima uchun jahon rekordini o'rnatdi ?
(3-5boll)



Simptom: Tezlikni rivojlantiruvchi

mashqlar –
(3-5boll)



Amaliy ko`nikma:

Amaliy mashqlarni shakillantiruvchi
metodlarni sanang!
(3-5boll)



Jismoniy madaniyat asoslari fani. Assesment metodi.

Test:

B



Simptom: Tezlikni rivojlantiruvchi

mashqlar - Qisqa masofalarga yugurish, mokisimon yugurish, qisqa masofalarga takror yugurish (4x10m, 6x15, 10x10m). har hil to'siqlarga har hil variantlar bilan yugurish, yonalishga qarama qarshi vuqirish.



Muammoli topshiriq:

Yakka harakat tezligi (tashqi qarshilikni yengishi)

Harakat chastatasining tezligi (qadamlar soni 42, oyoqlarining uzunligi).

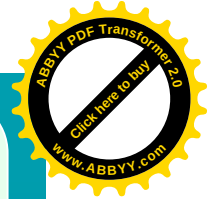
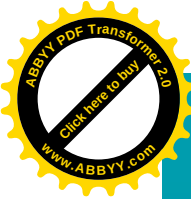
Harakat reaksiyasi (stardan tez chiqib ketishi)



Amaliy ko`nikma:

1. Takroriy mashq metodi.
2. Interval mashq metodi.
3. Individual (yakka tartibda) mashq metodi





Mavzu yuzasidan talabalarning olgan bilimlarni tekshirish uchun berilan test savollari

1. Jismoniy tarbiyada nechta sifat bor?

A.2 B.3 C.4 D.5

2. Jismoniy tarbiyaning vositalaridan biri qaysi javobda to'g'ri berilgan ?

A.Jismoniy tarbiyaga oid bo'limlar

B.Jismoniy mashqlar

C.Jismoniy tarbiyaga oid kitoblar

D.Maxsus mashqlar

3. Odamni jismoniy takomillashtirish uchun yaratilgan va qo'llaniladigan harakat faoliyatiga nima deyiladi ?

A.Sport

B.Jismoniy mashq

C.Jismoniy tarbiya

D.Sport o'yini

4.Jismoniy tarbiyaning o'rgatish predmeti nima?

A.O'yin

B.Harakatli o'yin

C.Sport o'yini

D.Harakat

5.Jismoniy tarbiya asosiy vazifalaridan biri qaysi javobda to'g'ri keltirilgan?

A.Chiniqtirish

B.Ta'limiy,tarbiyoviy

C.Bajarishga o'rgatish

6.Jismoniy tarbiy sifatllaridan biri qaysi javobda to'g'ri keltirilgan?

A.Rivojlantirish

B.Sog'lomlashtirish

C.Egiluvchanlik

D.Mustaxkamlash

7. Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiya tizimi tarixiy shakllangan xossalariga ko'ra tasnifi qaysi javobda to'g'ri berilgan ?

- A. Gimnastika jismoniy tarbiya, o'yin, futbol
- B. Gimnastika, o'yin, sport, sayoxat
- C. Futbol, voleybol, tennis, o'yin
- D. O'yin, gimnastika, sayoxat, xokkey

8. Jismoniy tarbiyaning nechta vositasi mavjud ?

- A. 3 B. 4 C. 6 D. 5

9. «Mashq» suzining ma'nosi?

- A. Harakatni bajarish
- B. Harakatni takrorlash
- C. Harakatni tez-tez bajarish
- D. Harakatni sekin bajarish



1	2	3	4	5	6	7	8	9
D	B	C	D	B	C	B	A	B



SAVOLLARINGIZ BORMI?



**E'TIBORINGIZ UCHUN
RAXMAT!!!**

