

САЛОМОВ Р.С.

СПОРТ МАШҒУЛОТИНИНГ НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ

Ўқув қўлланма

ТОШКЕНТ – 2005

Муаллиф:

Саломов Раҳматилла Саломович – педагогика фанлари доктори, профессор.

Тақризчилар:

Усмонхужаев Т.С. - педагогика фанлари доктори, профессор,

Ливицкий А.Н. - педагогика фанлари номзоди, профессор.

Ўқув қўлланма жисмоний тарбия институти ва педагогика университетларининг магистрлари учун мўлжалланган.

Мазкур ўқув қўлланма Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги «Фан ва технологиялар маркази» инновацион ишлари дастури доирасида яратилган.

Ўқув қўлланма Ўзбекистон Республикаси Маданият ва спорт ишлари вазирлиги қошидаги илмий-услубий кенгаш томонидан нашр этишга тасия этилган (2005 йил 14 октябрдаги 4-сон баённома).

© ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа
бўлими, 2005 й.

СЎЗ БОШИ

Ҳозирги бозор иқтисодиётига ўтиш даврида жамиятни ўзи олий маълумотли мутахассисларни тайёрлашга юқори талаб қўяди. Чунки мутахассис кенг доирадаги дунё қарашга, ўз касбини ўзлаштириш учун талаб қиладиган чуқур билимга ва уни ўз ўқувчиларига сингдира оладиган қобилиятга эга бўлиши зарур.

Шу сабабли “Спорт машғулотининг назарий асослари” фани бўйича ўқув-машқ ишларини ташкил этиш соҳасидаги илмий-услубий билимлар тизимини магистрларга сингдиришга қаратилган. Бу фан педагогика, психология, анатомия, физиология, биомеханика фанлари билан боғлиқ бўлиб, спорт турларини ўқитиш услубиёти, шунингдек мураббийлик амалиёти билан чамбарчас боғлиқдир.

Мазкур фан орқали спорт турларини ўқитиш услубиёти билан муносиб равишда, ўрганиш спорт турлари мураббийси сифатидаги замонавий мутахассисларни шакллантиришга имкон беради.

Юқори малакали мутахассисларни тайёрлашдаги асосий йўналиш, спортчиларни тайёргарлик самарадорлигини кўтариш, ўқув жараёнида назарий, методологик дунёқарашни тарбиялашдир.

Магистратурада ўқиётган талабаларнинг кўпчилиги юксак малакали спортчи, мамлакатимиз терма жамоаси номзодлари ва захирасида бўлганлиги, магистрлик диссертациясини ёзишда назарий билимларни чуқурроқ ўрганишни талаб қилади.

Шу билан бирга, ўқув жараёнида берилган материалларнигина эмас, балки машғулот материалларида кўринадиган ҳар хил мажмуалар, мутахассислар, мактаблар томонидан тўпланган қарама-қаршиликларни ҳам ечишга

тўғри келади. Шу сабабли бу китобга муаммоли вазиятлар киритилганки улар магистрларни тўлиқ тафаккур қилишига ўргатади.

Мураббийни маҳорати спорт жамоасининг фаолиятини самарали бошқаришда, ҳар бир спортчининг шахсий психофизио-логик ҳислатларни ҳисобга олиб ўқув-машқ ва тарбия жараён-ларини тўғри ташкил қилишда кўринади. Кўп йиллик тажриба ва илмий тадқиқотлар шуни кўрсатадики, билим ва кўникмаларнинг таъсирчан тизимини таъминлай оладиган мураббийнинг назарий, услубий ва амалий фаолиятининг органик мутаносиблиги педагогик маҳоратини оширишнинг шартларидан бири ҳисобланади. Бу фан спорт назарияси ва услубиётини, педагогик-психологик билим-ларни чуқур ва ҳар томонлама эгаллаш, спортнинг маълум бир туридаги назарий билимлар ва кўникмаларни мустаҳкамлаш ва шу асосда мураббийлик фаолиятини ижобий натижаларида намоён бўладиган амалий кўникмаларни ҳосил қилиш ва мустақил тайёргарлик йўли билан ўз маҳоратини ошириб боришга йўланмалар беришни тақозо этади.

Ушбу *“Спорт машгулотнинг назарий асослари”* дарс-лиги магистрлар тайёрлаш дастурига асосан тайёрланган.

Дарсликда келтирилган материалларда спорт назарияси замонавий даражада ёритилган илмий-методик маълумотлар ҳамда юқори таснифли спортчиларни тайёрлаш тажрибаларидан фойдаланилган.

1 БОБ. СПОРТНИНГ ИЖТИМОИЙ АҲАМИЯТИ

1.1. Спорт назарияси предметининг хусусиятлари, махсус атамалари

Спорт назарияси предмети, жисмоний тарбия назарияси ва услубияти фанининг бир қисми бўлиб, янгидан ажралиб чиққан фандир.

Спорт назарияси фани спорт машғулоти билан махсус ташкил қилинган жараёнда спортчининг тайёргарлик мазмуни ва услубияти ҳамда унга таъсир қиладиган умумий қонуниятларни ўрганади.

Спорт назариясининг асосий атамаларига қуйидагилар киради: спорт мусобақалари, спорт ҳаракати, спорт фаолияти, спорт тайёргарлиги, спорт тайёргарлиги тизими, спорт мактаби, спорт машғулоти тизими, спорт кўрсаткичлари, спорт натижалари. Шу атамалар мазмуни ва ҳажмини аниқлаб олмасдан туриб, спорт назарияси ўргандиган фанни муваффақиятли равишда эгаллаб бўлмайди.

Спорт - қисқа маънода шахсий мусобақа фаолияти дейилса, кенг маънода шахсий мусобақа фаолияти шу фаолият асосидан келиб чиқадиган махсус тайёргарлик ҳамда унинг норма ва ютуқлари тушунилади.

Спорт мусобақалари - кўрсатиш услуби, спорт ютуқларини баҳолаш ва таққослаш, спорт соҳасидаги конкуренцияларни ўзига нисбатан бошқаришдир. Спорт мусобақалари, бошқалар билан мулоқотда бўлишни керакли омили, шахсни ташкил топишини воситаси, инсон имкониятларини англаб етиш, эталон кўрсаткичларини тузишга қаратилган.

Спорт мусобақаларини мақсади - кучли спортчилар ва командаларни аниқлаш, спорт маҳоратини такомиллаш-