

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA
SPORT UNIVERSITETI
RAXMATOVA DILNOZA NIGBAYEVNA

MAXSUS FANLARNI O'QITISH METODIKASI
(magistratura)

O'QUV QO'LLANMA

5A610501 – Sport faoliyati (sport turlari bo'yicha)

5A610502- Jismoniy tarbiya va sport menejmenti

CHIRCHIQ – 2020

Muallif:

Raxmatova Dilnoza Nigbayevna – O'zDJTSUning “Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi dotsenti, pedagogika fanlari nomzodi

Taqrizchilar:

Kerimov F.A - O'zDJTSUning “Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi professori, pedagogika fanlari doktori

Xasanov A. – FDUning “Sport o'yinlari” kafedrasi mudiri, p.f.b.f.dok. (PhD)

MUNDARIJA

| | |
|--|------------|
| So'z boshi..... | 4 |
| I-BOB. SPORTNING FAN SIFATIDAGI MUAMMOSI..... | 5 |
| 1.1. Sport fani predmeti..... | 6 |
| 1.2. Sport fani tuzilishining metodologik asoslari..... | 8 |
| II-BOB. MAXSUS FANLARNI O'QITISH METODIKASI FANINING UMUMIY ASOSLARI..... | 11 |
| 2.1. Maxsus fanlarni o'qitish metodikasi fanining predmeti. Maqsad va vazifalari. Asosiy tushunchalari..... | 11 |
| III-BOB. JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA QONUN HUJJATLARI | 18 |
| 3.1. JISMONIY TARBIYA VA SPORT TO'G'RISIDA»GI | 18 |
| IV-BOB. SPORTCHINI TAYYORLASH TIZIMI. | 59 |
| 4.1 Sportchini tayyorlash tizimida moddiy – texnik va ilmiy ta'minoti. | 59 |
| V-BOB. SPORT MASHG'ULOTLARINI NAZORAT QILISH | 69 |
| 5.1. Sporchi va sport mashg'ulotlarini nazorat qilish va ularga ta'sir etuvchi omillar. | 69 |
| 5.2.Sportchining maxsus jismoniy tayyorgarligini baholash usuliyati va mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish (sport kurashi misolida) | 82 |
| VI-BOB. ADAPTATSIYANING NAZARIY ASOSLARI. | 90 |
| 6.1. Adaptatsiyaning nazariy asoslari. Sport mashqlariga moslashish. | 90 |
| VII BOB. O'QUV –MASHG'ULOT YIG'INLARINI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH. | 97 |
| 7.1. O'quv –mashg'ulot yig'inlarini rejalashtirish | 97 |
| VIII-BOB. SPORTCHILARNI KUN TARTIBI | 111 |
| 8.1.Sportchilarni kun tartibi, ovqatlanish ratsioni, kunlik yuklama me'yori va dam olish. | 111 |
| 8.2.Sportdagi yuklama va uni sportchi organizmiga ta'siri mashg'ulot yuklamasi | 121 |
| 8.3. Yuklamalar orasidagi dam olishning ahamiyati | 116 |
| 8.4. Mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish | 117 |
| IX-BOB. KO'P YILLIK SPORT TAKOMILLASHUVI JARAYONINING TUZILISHI. | 126 |

| | |
|--|------------|
| | |
| 9.1.Sport mashg'ulotini davrlari va tuzilishi | 126 |
| X-BOB. SPORTNING IJTIMOIIY AHAMIYATI. | 133 |
| 10.1. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni 2025 yilgacha rivojlantirish Kontsepsiyasi | 133 |
| 10.2. Zamonaviy sportning bugungi kundagi ko'rinishi, ijtimoiy – iqtisodiy va siyosiy ahamiyati. | 165 |
| Adabiyotlar | 168 |

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|------------|
| Введение | 4 |
| I-ГЛАВА. ПРОБЛЕМА СПОРТА КАК НАУКИ..... | 5 |
| 1.1. Спорт как дисциплина | 6 |
| 1.2. Методологические основы структуры спорта как дисциплины..... | 8 |
| II-ГЛАВА. ОБЩИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН | 12 |
| 2.1. Предмет дисциплины “Методики обучения специальных дисциплин”. Цель и задачи. Основные понятия..... | 12 |
| III-ГЛАВА. ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ | 19 |
| 3.1. Закон «О физической культуре и спорте» | 19 |
| IV-ГЛАВА. СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ. | 63 |
| 4.1. Материально-техническое и научное обеспечение в системе подготовки спортсменов..... | 63 |
| V-ГЛАВА. КОНТРОЛЬ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ | 75 |
| 5.1. Контроль занятий спортом и спортсменов и факторы влияющие на них. | 75 |
| 5.2. Методика оценивания специальной физической подготовки спортсменов и контроль тренировочных нагрузок (на примере спортивной борьбы) | 89 |
| VI-ГЛАВА. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ | 97 |
| 6.1. Теоретические основы адаптации. Адаптация к спортивным занятиям | 97 |
| VII-ГЛАВА. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ | 104 |
| 7.1. Планирование учебно-тренировочных сборов | 104 |
| VIII-ГЛАВА. РЕЖИМ ДНЯ СПОРТСМЕНОВ | 119 |
| 8.1. Режим дня, рацион питания, объём дневной нагрузки и отдых спортсменов | 119 |
| 8.2. Нагрузка в спорте и её влияние на организм | 121 |
| 8.3. Значение отдыха между нагрузками | 124 |
| 8.4. Контроль тренировочных нагрузок | 126 |
| IX-ГЛАВА. СТРУКТУРА МНОГОЛЕТНЕГО ПРОЦЕССА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ | 135 |
| 9.1. Этапы и структура тренировочных занятий | |
| X- ГЛАВА. СОЦИАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА | 143 |
| 10.1. Концепция развития физической культуры и спорта до 2025 года в Республике Узбекистан | 143 |
| 10.2. Состояние современного спорта на сегодняшний день, социально-экономическое и политическое значение | 178 |
| Литература | 182 |