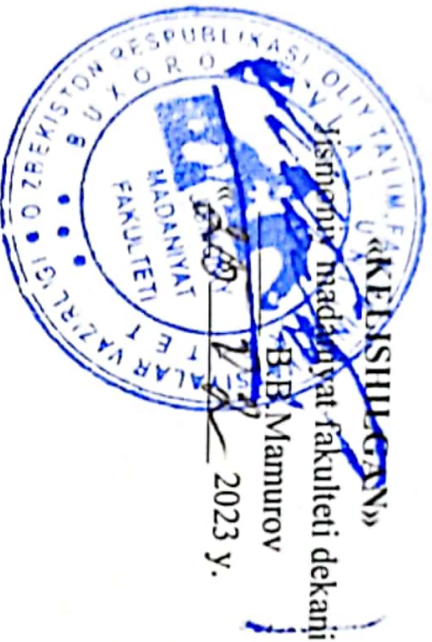


O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI



5210200-Psixologiya (sport) ta'lim yo'nalishi bitiruvchilari uchun ixtisoslik

fanlaridan

Yakuniy davlat attestatsiyasi imtihon

DASTURI



Ixtisoslik fanlari:






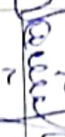
- 2.01. Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani bo'yicha
- 2.07. Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti
- 2.08. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi
- 3.01. Sport psixologiyasi

Buxoro-2023

ANNOTATSIYA

2022-2023 o'quv yilida 5112000 - Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bitiruvchi kurs talabarlari uchun namunaviy o'quv rejada ko'rsatilgan umumkasbiy ixtisoslik fanlaridan Davlat attestatsiya sinovi uchun tayyorlangan dasturda yakuniy davlat attestatsiya sinovi yozma ishlarini baholash mezoni, "O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim muassasalari bitiruvchilarining yakuniy davlat attestatsiyasi to'g'risida NIZOM" va "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi", "Gimnastika va uni o'qitish metodikasi", "Suzish va uni o'qitish metodikasi", "Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi", "Sport va harakati o'yinlari o'qitish metodikasi", "Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi" fanlari bo'yicha fan dasturlari hamda nazorat variantlaridan iborat.

Tuzuvchilar:	
	I.L. Qurbonov Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi katta o'qituvchisi
	M.A. Fatullayeva Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedrasi o'qituvchisi
	R.R. Raximov Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedrasi dotsenti
	I.I. Saidov Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi dotsenti

Taqrizchilar:	
	B.B. Murov Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedrasi professori, p.f.d.
	A.E. Sattorov Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedrasi dotsenti, p.f.f.d., (PhD)
	G.M. Salimov Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi professori, p.f.n.
	Q.P. Asstionov Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi professori
	M.M. To'rayev Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi dotsenti
	A.T. Toshov Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi dotsenti

Imtihon dasturi Buxoro universitetining Kengashida ko'rib chiqilgan va tasdiqlangan.

2023 yil "31" 01 daqi 8 - sonli buyuroqma

2.01. Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani bo'yicha

I. Faning mazmuni

Mamlakatimizda "Ilm, ma'rifat va raqamli iqtisodiyotni rivojlantirish yili" da ilm-fanni yanada ravnag topirish, yoshlarimizni chuqur bilim, yuksak ma'naviyat va madaniyat egasi etib tarbiyalash, O'zbekistonda rivojlangan mamlakatlarga aylantirish maqsadida jadal islohotlar amalga oshirilmog'ida ta'kidlaganidek, jamiyatimizda yoshlarimizning ma'naviy va ma'rifiy saviyasini doimiy yuksaltirish birinchi darajali ahamiyatga egadir. Shu bois, "Milliy tiklanishdan - milliy yuksalish sar" degan dasturiy g'oya asosida, yoshlarni vatanga sadoqat ruhida tarbiyalash, ularda tashabbuskorlik, fidoyilik, axloqiy fazilatlarni shakllantirish - o'ta shartli vazifadir.

Mazkur dastur mazmuni jismoniy tarbiya va sport sohasi uchun intellektual salohiyati yuqori bo'lgan, yuksak bilimli, raqobatbardosh mutaxassislarni tayyorlashga yo'naltirilgan. "Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi" fani talabalarga o'z sohasini yanada chuquroq o'rganish va kasbiy bilimlarni tushuntirish, qiziqarli ravishda taqdim etish, kelajakda jismoniy tarbiya va sport sohasida mustaqil samarali faoliyat olib boshish imkonini beradi.

"Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi" fani umumkasbiy fanlar blokiga kiritilgan kurs hisoblanib, bakalavriat ta'lim yo'nalishida I-kursda o'qitiladi. Mazkur fan boshqa umumkasbiy fanlarning nazariy va uslubiy asosini tashkil qiladi.

Fanni o'qitishdan maqsad - talabalarning jismoniy tarbiya va sportni turli tarixiy davrlarda rivojlanish qonuniyatlarini, tizimlari to'g'risidagi ilmiy-nazariy bilimlarini shakllantirishdir.

Fanning vazifalari - talabalarga jismoniy tarbiya va sport tarixini ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilish, jismoniy tarbiya va sport sohasida erishilgan yutuqlarni, O'zbekistonda jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixini, jismoniy tarbiya usullari, shakllari, vositalarini rivojlantirish hamda eng ilg'or tajribalarini o'rganishdan iborat.

"Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi" o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amajga oshiriladigan masalalar doirasida Talaba:

- nazariy va amaliy mashg'ulotlarda O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport harakatini rivojlantirish tarixi to'g'risidagi bilimlarga ega bo'lishi,
- jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixining asosiy davrlarini, rivojlanish qonuniyatlarini, jahon xalqlarining *jismoniy tarbiya va sport tarixini bilishi*,
- fanni o'rganishning tamoyillarini, xalqaro sport va olimpiya harakati tarixini, uning rivojlanish bosqichlari va asosiy xususiyatlarini to'g'ri aniqlash *ko'nikmalarga ega bo'lishi*;
- ilmiy-nazariy jihatdan olingan bilimlarni tahlil qilish, amaliy mashg'ulotlarda mustaqil fikr yuritish, bilimlarga ijodiy yondoshish *malakalariga ega bo'lishi kerak*.

II. Asosiy nazariy qism (ma'ruza mashg'ulotlari)

II.1 Fan tarkibidagi quyidagi mavzular kiradi:

"Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi" faniga kirish. Qadimgi davrda jismoniy tarbiya

Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fanining asosiy maqsadi va vazifalari. Faning mazmuni va asosiy tushunchalari. Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fanining asosiy davrlari. Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fanining o'rganish maqsadlari. Faning jismoniy tarbiya va olimpiya sporti sohasidagi o'rni va ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati.

Qadimgi davrda jismoniy tarbiyaning xususiyatlari. Qadimgi Sharq davlatlarida jismoniy tarbiya. Qadimgi Gretsiya davlatlarida jismoniy tarbiya. Sparta va Aina tarbiya tizimlari. Qadimgi olimpiya o'yinlari va ularning ahamiyati. Qadimgi Runda jismoniy tarbiya.

O'rta asrlarda jismoniy tarbiya (V - XVII asrlar)

O'rta asrlarda chet el mamlakatlarida jismoniy tarbiyaning rivojlanish xususiyatlari (V-XVII asrlar). Yevropa davlatlarida feodallar, dehqonlar va shaharliklarning jismoniy tarbiyasi. Ritsarlarni tarbiyalash tizimi. Gumanistlarning jismoniy tarbiya to'g'risidagi fikrlari. Osiyo, Amerika va Afrika mamlakatlarida o'rta asrlarda jismoniy tarbiya.

Yangi davrda jismoniy tarbiya (XVIII - XIX asrlar)

Yangi davrda chet el mamlakatlarida jismoniy tarbiya va sport. Jismoniy tarbiya nazariy asoslarining taraqqiy etishi. Yevropa mamlakatlarida gimnastika tizimlarning vujudga kelishi. Angliya

va AQShda sport va sport o'yinlarining rivojlanishi. Osiyo, Amerika va Afrika mamlakatlarda jismoniy tarbiya.

Eng yangi davrda jismoniy tarbiya va sport (XX asr boshlari – hozirgi davrgacha)

Eng yangi davrda chet el mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sport rivojlanishining xususiyatlari. Jahon unshlari o'rtasidagi davrda chet el mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sport jismoniy tarbiyaning harbiylashtirishi. Sportning professional va zamonaviy yo'nalishlari. Xalqaro sport harakati vujudga kelishining asosiy omillari. Sportning taraqqiy etishi va xalqaro sport tashkilotlarining tuzilishi. Xalqaro sport federatsiyalari. Jahon, Yevropa va Osiyo chempionlari. Hozirgi davrda sport harakatining rivojlanishi va dolzarb muammolari.

Markaziy Osiyoda qadimgi davr va o'rtasida jismoniy tarbiya

Qadimgi davrda Markaziy Osiyoda jismoniy tarbiyaga oid arxeologik topilmalar va yozma manbalar. "Avesto" - qadimgi yozma ma'naviy va ma'rifiy manba sifatida. Qadimgi Markaziy Osiyo xalqlarining ta'im-tarbiya tizimi va turmush tarzida jismoniy tarbiyaning ahamiyati.

Qadimgi ajdodlarimiz jismoniy tarbiyasining xususiyatlari. Qadimgi O'zbekiston xalqlarining o'yinlari va jismoniy mashqlarining umumiy tavsifi. Markaziy Osiyoda o'rtasida davrda jismoniy tarbiya (IX – XVI asrlar). Sharqning buyuk alloma va mutafakkirlarining jismoniy tarbiya to'g'risidagi fikrlari. Abu Ali Ibn Sinoaning "Tib qonunlari" asarida jismoniy tarbiya to'g'risida. Amir Temurning harbiy-jismoniy ta'limoti. O'rtasida davrda Markaziy Osiyo xalqlarining jismoniy mashqlari va milliy o'yinlari.

Markaziy Osiyo va O'zbekistonga hozirgi zamon sportining kirib kelishi (XIX asr oxiri – XX asrning boshlari)

XIX asrning oxiri-XX asrning boshlarida Markaziy Osiyoda zamonaviy sportning rivojlanishi. Maktab va gimnaziyalarda jismoniy tarbiya. Ma'rifatparvar jadedchilik harakati namoyandalarining jismoniy tarbiya to'g'risidagi fikrlari. A.Voloinyning "Turkiy g'uliston yoxud axloq" asarida jismoniy tarbiya to'g'risidagi pedagogik qarashlari. Turkistonda ilk sport to'garaklari va sport jamayalarining tuzilishi.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi (1920-1990 yy.)

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish xususiyatlari. Sovetlar davrida jismoniy tarbiya va sport tizimi. Jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash. Mehnat va o'quv muassasalarida jismoniy tarbiya va sport. Sport inshootlarini qurish. Respublika va Butunittifoq spartakiadalarini. O'zbekiston sportchilarining sobiq ittifoq terma jamoasi tarkibida xalqaro sport musobaqalarida ishtiroki va yutuqlari.

O'zbekiston Respublikasida mustaqillik yillarida jismoniy tarbiya va sport (1991 – hozirgi davrgacha)

O'zbekiston Respublikasida mustaqillik yillarida jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi va istiqbolari. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi Qonuni va uning ahamiyati. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti va hukumatning jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi qarorlari. Ommaviy sport turlarini. O'zbekistonda milliy sport turlari va xalq o'yinlarini rivojlantirishga doir musobaqalar. O'quvchi yoshlarning sport musobaqalari. Bolalar sporti. Ayollar sporti. Nogironlar va jismoniy imkoniyati cheklangan shahslarning moslashtiruvchi sportini rivojlantirish yo'llari.

O'zbekistonda olimpiya harakatining rivojlanishi davrlari. O'zbekiston sportchilarining sobiq ittifoq terma jamoasi tarkibida 1952-1992 yillarda o'tkazilgan Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki.

O'zbekiston Respublikasida mustaqillik yillarida olimpiya harakatining rivojlanishi. O'zbekiston Milliy Olimpiya Qo'mitasining (O'ZMOQ) tashkil topishi (1992). O'ZMOQ Nizomini Olimpiya xartiyasiga mos ravishda tuzilgan xujjat sifatida. O'ZMOQning XOQ tomonidan tan olinishi. O'ZMOQning maqsadi va vazifalari. O'zbekiston MOQning tarkibi va asosiy organlari. O'ZMOQ prezidentlari.

O'zbekiston Respublikasi Olimpiya Akademiyasi, uning maqsadi va vazifalari. O'zbekiston sportchilarining Olimpiya o'yinlari, Osiyo o'yinlari, Paraliimpiya va Paravosiy o'yinlari, Jahon Universiadalari, Jahon Yoshlar o'yinlaridagi ishtiroki va yutuqlari.

Qadimgi Olimpiya o'yinlari

Qadimgi davrda Yunonistonda Nemeya o'yinlari, Istmira o'yinlari, Pifya o'yinlari, Paralim Olimpiya o'yinlari. Qadimgi Yunonistonda Olimpiya o'yinlarining vujudga kelishi. Qadimgi olimpiya o'yinlari haqidagi afsonalar. Qadimgi olimpiya o'yinlarining dasturi va ularning xususiyatlari. Qadimgi olimpiya o'yinlarining ijtimoiy-siyosiy, iqtisodiy, madaniy ahamiyati. Qadimgi yunon olimpiya o'yinlarining ta'qiblanish sabablari.

Zamonaviy Olimpiya o'yinlarining qayta tiklanishi

Olimpiya o'yinlarini qayta tiklash g'oyalarning rivojlanishi. Olimpiya shaklida olib borilgan arxeologik qazilmalar va ularning tahlili. XIX asrning oxirida zamonaviy olimpiya o'yinlarini tiklash g'oyasining hayotga tatbiq etilishi. Pyer de Kuberten hayoti va faoliyatining ahamiyati. I Xalqaro ta'sis Kongressi (1894) va uning tarixiy ahamiyati.

Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi va uning faoliyati

Xalqaro olimpiya tizimining umumiy tuzilishi. Xalqaro olimpiya harakati rivojlanish davrlarining umumiy tavsifi. Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi (XOQ) va uning faoliyati. Olimpiya Xartiyasi – olimpiya harakatining asosiy hujjatidir. XOQning maqsadi va vazifalari. XOQning tarkibi va asosiy organlari. XOQ sessiyalari. XOQ prezidentlari. XOQning shab-kuvarlari. Olimpiya kongresslari va ularning ahamiyati. Milliy olimpiya qo'mitalari (MOQ) va ularning faoliyati. MOQ Bosh Assambleyasining tashkil topishi, maqsadi va vazifalari. Xalqaro sport federatsiyalari (XSF) va ularning faoliyati. XSF Bosh Assambleyasi, uning maqsadi va vazifalari. Xalqaro olimpiya harakatining dolzarb muammolari.

Olimpiya ta'limi tizimi

Xalqaro Olimpiya akademiyasi va uning faoliyati. Olimpiya muzeylari, ularning maqsadi va vazifalari. Milliy olimpiya akademiyalari va ularning faoliyati. Olimpiya ta'limi va ta'limchilari bo'yicha xalqaro va milliy markazlar. Olimpiya tushunchalari va ularning mohiyati. Olimpiya madaniyati qadriyatlari. Olimpiya madaniyatini shakllantirish usullari. Olimpiya bilimlarni o'rgatish shakllari, usullari va vositalari.

Olimpiya o'yinlari

Yo'zgi Olimpiya o'yinlarining umumiy tavsifi. 1896-1912 yillarda o'tkazilgan Olimpiya o'yinlarining xususiyatlari. 1920-1948 yillardagi Olimpiya o'yinlarining xususiyatlari. 1952-1988 yillardagi Olimpiadalarining xususiyatlari. 1992 – hozirgi davrgacha o'tkazilgan Olimpiya o'yinlarining xususiyatlari. Olimpiya o'yinlarini tashkil qilish va o'tkazish tartiblari. Olimpiya o'yinlarini o'tkazish uchun sababni tahlil qilish qoidalarini. Olimpiya o'yinlari Tashkiloti qo'mitasining faoliyati.

Qishki Olimpiya o'yinlari

Qishki Olimpiya o'yinlarining umumiy tavsifi. 1924-1936 yillarda o'tkazilgan qishki Olimpiya o'yinlari. 1948-1992 yillarda o'tkazilgan qishki Olimpiya o'yinlari. 1994 yildan hozirgi davrgacha o'tkazilgan qishki Olimpiya o'yinlari. Qishki olimpiya sport turlarining tavsifi va xususiyatlari. Olimpiya sport turlarining Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilish mezonlari.

Kontinental va Regional o'yinlar

Jahonda Osiyo, Amerika, Afrika MOQ assotsiatsiyalari tomonidan o'tkaziladigan kontinental o'yinlar. Olimpiya g'oyalari asosida o'tkaziladigan regional o'yinlar. Yo'zgi Osiyo o'yinlari (1951- hozirgi davrgacha). Qishki Osiyo o'yinlari (1986- hozirgi davrgacha). Paralimpiya o'yinlari. Paralimpiya o'yinlarining xususiyatlari. Paralimpiya sport turlarining tavsifi. Paravosiy o'yinlari. Jahon talabalari Universiadalarning vujudga kelishi. Yo'zgi Universiadalari (1959 yildan hozirgi davrgacha). Qishki Universiadalari (1960 yildan hozirgi davrgacha). Jahon Yoshlar o'yinlari.

Olimpiya o'yinlari va ommaviy axborot vositalari

Olimpiya sporti va ommaviy axborot vositalari. Televizion texnologiyalarning paydo bo'lishi va Olimpiya o'yinlariga kirib kelishining asosiy davrlari. Olimpiya sporti to'g'risidagi hodisa va faktlarni

22-mavzu. Sinfdan va maktabdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya tizimi

Ma'ruza davomida "Dars, darsdan tashqari shakllar" to'g'risida ko'rsatma berish umumta'lim maktablarda jismoniy tarbiyaning darsdan va sinfdan tashqari shakllari. Mashg'ulotga kirish, gimnastika, harakatlil daqiqalar (fizkultminutka), katta tanaffusdagi o'yinlar, kuni uzaytirilgan gunuhlarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish asoslarini o'rgatish kerak.

23-mavzu. Jismoniy tarbiya bo'yicha maktab dasturi va asosiy rejalashtirish hujjatlarining tavsifi

Ma'ruza davomida ko'proq davlat hujjatlariga, dastur bo'limlariga talabalarining e'tiborini qaratish, jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish va boshqarish, yuklamalarni me'yoriylash qoidalarida. O'quv yilida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirishni o'rgatish kerak bo'ladi. O'quv vaqtlari va dastur bo'limlarini choraklarga taqsimlash yillik jadvali. Yillik ish rejasi. O'quv materiallarini chorak soatlarga taqsimlash yillik jadvali. Chorak uchun ish rejalarini tushuntirish kerak bo'ladi. Dastur bo'limlarini choraklarga taqsimlash yillik jadvalini doska yordamida tushuntirish, dastur bo'limlariga alohida tavsif berish lozim.

24-mavzu. Maktab jismoniy tarbiya kursining yillik reja-grafigini ishlabchiqish texnologiyasi asoslari

Ma'ruza davomida o'quv vaqtlari va dastur bo'limlarini choraklarga taqsimlash yillik jadvali. Yillik ish rejasi. O'quv materiallarini chorak soatlarga taqsimlash yillik jadvali. Chorak uchun ish rejalarini tushuntirish kerak bo'ladi. Dastur bo'limlarini choraklarga taqsimlash yillik jadvalini doska yordamida tushuntirish, dastur bo'limlariga alohida tavsif berish lozim.

25-mavzu. Har bir darsning ishchi rejasini tuzish uslubiyati

Ma'ruza davomida yil davomida va har bita chorak uchun dars oldiga vazifalar qo'yib, ish rejasini tuzish texnologiyasini tushuntirish bilan birga har-bir sinf uchun dars mashg'ulotlarini olib borishni tavsiflash e'tiladi.

26-mavzu. Jismoniy tarbiya bo'yicha dars konspektini tuzish uslubiyati

Ma'ruza davomida ko'proq dars konspektining to'g'ri yozilishiga va uning mazmuniga, dars oldiga qo'yiladigan vazifalarni aniq qo'yishga talabalarining e'tiborini qaratish lozim.

27-mavzu. Jismoniy tarbiya darslarida pulsometriya olib borish uslubiyati

Ma'ruza davomida pulsometriya (jismoniy yuklanmalarining organizmga ta'sirini aniqlash)ning qo'llanilishi, o'quvchining tarbiyaviy ishlari, o'quvchilarning xulqi, darsni umumlashtirish haqida ma'lumotlar berish zarur.

28-mavzu. Jismoniy tarbiya darslarida xronometraj olib borish uslubiyati

Ma'ruza davomida xronometraj (darsning umumiy va motor zichligining) qo'llanilishi, o'quvchining tarbiyaviy ishlari, o'quvchilarning xulqi, darsni umumlashtirish haqida ma'lumotlar berish zarur.

29-mavzu. Jismoniy tarbiya darsida pedagogik tahlil o'tkazish uslubiyati

Ma'ruza davomida jismoniy tarbiya darslarini pedagogik tahlil qilish uslublari, o'quvchining darsga tayyorgarligi, darsni tashkil etish, o'rgatish uslublarining qo'llanilishi haqida ma'lumotlar berish, o'quvchining tarbiyaviy ishlari, o'quvchilarning xulqi, darsni umumlashtirish va xulosalar chiqarish zarur.

30-mavzu. O'rtta maxsus kasb-hunar va oliy ta'lim tizimlarida jismoniy tarbiya

Ma'ruza davomida akademik hisey va kasb-hunar kollejlari va oliy o'quv yurtlarida tahlil

oluvchi yoshlarning jismoniy tarbiya darslarini rejalashtirish va shu orqali jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish uslublari haqida ma'lumot berish lozim.

4-Modul. Jismoniy tarbiya ko'p yillik tizim sifatida

31-mavzu. Kasb-amaliy jismoniy tayyorgarlik tizimida jismoniy tarbiya Kasb-amaliy jismoniy tayyorgarlik tushunchasiga ta'rif. Kasb-amaliy jismoniy tayyorgarlikning maqsadi va vazifalari. Kasb-amaliy jismoniy tayyorgarlikning vositalari. Amaliy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot shakllari. Bazi bir kasb egalarining kasb-amaliy jismoniy tayyorgarligi.

32-mavzu. Mehnatni ratsional tashkil qilish tizimida jismoniy tarbiya

Mehnatni ilmiy tashkil qilish tizimida jismoniy tarbiyadan foydalanish. Ishlab chiqarish jarayonida mashg'ulot shakllari mazmunini vosita va uslublarining xususiyati. Jismoniy tarbiya mehnatkashlarining kundalik turmush tarzini optimallashtiruvchi vosita sifatida.

3-mavzu Keksa yoshdagilar jismoniy tarbiya

Keksa yoshdagilar organizmidagi o'zgarishlar. Keksa yoshdagilar jismoniy tarbiyasining maqsadi, vazifalari, shakli, foydalanish uslubiyati va tuzilishi. Keksa yoshdagilarni jismoniy sog'lomlashtirish tizimida pedagogik, tibbiy va o'zini-ozini nazorat qilish.

33-mavzu Sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyaning nazariy-uslubiy asoslari

Sog'lomlashtirish mashg'uloti tuzulishining asoslari. Maxsus sog'lomlashtirish vositalarining yo'naltirish xususiyatlari. Jismoniy-sog'lomlashtirish xususiyatining tizimi va uslub. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik va salomatlik darajasini baholash.

Asosiy va qo'shimcha o'quv adabiyotlar hamda axborot manbalariga asosiy adabiyotlar

1. Salanov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. 1 tom. Darslik. ITA-PRESS. T.-2014. 220 b.
 2. Salanov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. 2 tom. Darslik. ITA-PRESS. T.-2015. 210 b.
 3. Курочкин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. Москва. – 2010. 210 с.
 4. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. Учебник. Москва. – 1991. 200 с.
 5. Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры. Учебник. Москва. – 2005. 250 с.
 6. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T.-2003. 300 b.
 7. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Darslik. T.-2005. 180 b.
- Qo'shimcha adabiyotlar

8. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik - har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2016 yil yakunlari va 2017 yil ishtiroklariga bag'ishlangan majlisidagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining nutqi. // Xalq so'zi gazetasi. 2017 yil 16 yanvar, №11.
9. Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya fanidan dastur (bakalavr yo'naltirish uchun). 1., 2003.
10. Raxmatova D.N., Nohimurodov L.Z. Jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari. Uslubiy qo'llanma. T., 2016.

11. Salomov R.S. Jismoniy madaniyat nazariyasiga kirish. O'quv qo'llanma. T., -1991.
12. Гелаский В.М. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие - Крещенков: ИПК СФУ, 2008.
13. Наскелов В. М. Теория и методика физического воспитания - Нополоник: ПУ, 2008.
14. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004.
15. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – 3-е изд., стр. – М.: Академия, 2007. – 368с.
16. Фурманов А.Г., Круталева М.М. Теория и методика физической культуры: Учеб. Пособие. – Минск, 2014
17. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. – М.: Академия, 2012. – 480 с.
18. Юнгусова Ю.М. Физическая культура ойцеообразовательной школе. Учебная пособия. Т., -2004 200 с.
19. Юнгусова Ю.М. Основы спортивной тренировки. Учебная пособия. Т., - 2009. 220 с.

Internet saytlari

20. www.gov.uz – O'zbekiston Respublikasi hokumat portali.
21. www.lex.uz – O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi.
22. <http://www.ziyouz.uz> – O'zbekiston Respublikasi axborot ta'lim tizimog'

2.08. Yengil atletikani o'qitish metodikasi fani dasturining nazariy qismi o'quv fanining dolzarbligini va olib kashiy ta'limdagi o'rni

Kirish

Oliy ta'lim muassasasi talabalarning yengil atletika fani bo'yicha bilim, ko'nikma, malakalarining shakllantirish va vaktaravtirik rihda tarbiyalash, haroning turli jabhalarda yengil atletika vositalaridan samarali foydalanish.

Fanni o'qitishning maqsadi va vazifalari

Yengil atletikaning rivojlanish tarixi haqida ma'lumot berish, talabalarni yengil atletika sport turining texnikasi bilan tanishtirish. Talabalarga yengil atletika va uni o'rgatish metodikasi fanidan mashg'ulotlarni o'tkazishda yengil atletika mashqlarini bolalarning yoshiga mos holda tanlash, jismoniy sifatlarni rivojlanitirish va o'tkazishda o'rgatishdan iborat. Shuningdek talabalarni yengil atletika va uni o'rgatish metodikasi fanining maqsad va vazifalari bilan tanishtirish, yengil atletikada qo'llanadigan turli usullar bilan amaliy tanishtirish, malakalarini shakllantirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Ushbu fan jismoniy tarbiya darslarida yengil atletikaning kelib chiqish tarixi, rivojlanish bosqichlari, yengil atletika turlari, ularning tasnifi, mashqlarning tahlili, ularni tashkili qilish va o'tkazish metodlari hamda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanish masalalarini qamrab olib, 1-2-3 semestrida o'qitiladi. Ushbu fan o'quv rejisida e'jalashtirilgan quyidagi fanlar umumiy psixologiya, umumiy pedagogika, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari, gimnastika va uni o'qitish metodikasi, sport va harakati o'yinlarni o'qitish metodikasi, kurash turlari va uni o'qitish metodikasi, suzash va o'qitish metodikasi, sport mahoratini oshirish, sport turlari bo'yicha maso'qalar o'tkazish va hakamlik qilish bilan bog'liq bo'lib ushbu fanlardan yetarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlarni talab etadi.

Fan bo'yicha: talabalarning bilimiga, ko'nikma va malakasiga qo'yiladigan talablar

Ushbu fanni to'la o'zlashtirish uchun talabalar - Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari, yengil atletika va uning turlari rivojlanishining tarixiy tavsifi, O'zbekistonning jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni, yengil atletika o'limlari va ularning turkumlanishi haqida tasavvur va bilimga ega bo'lishi;

- Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish, yengil atletika bilan shug'ullanishda umumiy rivojlanitiruvchi hamda maxsus mashqlarni bajarishni o'rgatish, yengil atletika bilan shug'ullanitirish va uni o'rgatish asoslari, yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llanadigan metodlarni o'rgatish, ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkili qilish va o'tkazish, sportcha yurish texnikasini o'rgatish metodikasi, yugurish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi, sakrash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi, uloqurish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi, ko'p kurash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi bo'yicha ko'nikmalarga ega bo'lishi;

- Yengil atletika bo'yicha o'quv ishlarni tashkil qilish, rejalashtirish va hisobini yuritish, yengil atletika bo'yicha sport inshootlari, jihozlari va ularni ishlatish to'g'risida matakalariga ega bo'lish kerak.

Fanning o'quv rejadagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va ustubiy fikardan uzviy kelma-ketligi

Bu fan 1-2-3 semestrda o'qitiladi va bu fanni o'zlashtirish uchun o'quv rejasida ushbu fan: umumiy psixologiya, umumiy pedagogika, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari, gimnastika va uni o'qitish metodikasi, sport va harakatlil o'yinlarni o'qitish metodikasi, kurash turlari va uni o'qitish metodikasi, suzish va uni o'qitish metodikasi, sport mahoratini oshirish, sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlilik qilish fanlari bilan ta'lim berish rejalashtirilgan.

Fanning ishlab chiqarishdagi o'rni

Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani jismoniy tarbiya va sport hamda sog'lom turmush tarzini olib boruvchilar uchun juda muhimdir.

Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanni o'qitish ma'ruza, amaliy mashg'ulotlar va mustaqil ko'rimishda bilim olish bilan birga o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullarni, yangi informatsion texnologiyalarni talbiq qilish ta'lim sifatini oshiradi.

O'quv jarayoni bilan bog'liq ta'lim sifatini belgilovchi holatlar quyidagilar: yuqori ilmiy-pedagogik darajada dars berish, muammoli ma'ruzalar o'qish, amaliy me'yorlarni musobaqa tarzida qabul qilish, darslarni savol-javob tarzida qiziqarli tashkil qilish, ilg'or pedagogik texnologiyalardan va multimedia vositalaridan foydalanish, tinglovchilarni undaydigan, o'ylantiradigan muammolarni ular oldiga qo'yish, talabchanlik, tinglovchilar bilan individual ishlash, erkin mulqotot yuritishga, ilmiy izlanishga jalb qilish.

Fanning nazariy mashg'ulotlari mazmunini

Kirish

Yengil atletika va uning turlari rivojlanishining tarixiy tavsifi. Qadimiy yunon so'zi "atletika" o'zbek tilida urash, mashq degan ma'noni bildiradi. Qadimiy Yunonistonda kuchlilik va chaqqonlikda musobaqalashgan kishilarni atletlar deb atar edilar. Yengil atletika sportining ayrim turlari (yurish, yugurish, sakrash, ulqotirish, ko'pkurashlardan iboratdir) uzog vaqtlardan buyon, Movarounnahr o'lkasida istiqomat qiluvchilarning shug'ullanib kelgan mashg'ulotlari, xususan, Samirish (soyidagi) tog'larida eramizdan bir necha asr oldin qoldirilgan rasmlarda yuguruvchi, sakrovchi va nayza ulqotiruvchilarni tasviri qoldirilgan. Buyuk mutafakkir olim Abu Ali Ibn Sino bemorlarni davolashda gimnastika, suzish, kurash bilan birga tez yurish, yugurish, sakrash, nayza otish, tosh ko'tarish mashqlaridan unumli foydalanilganligi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

O'zbekistonning jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni. O'zbekiston Respublikasi hududida o'tkaziladigan yengil atletika musobaqa qoidalari Xalqaro havaskorlar yengil atletika federatsiyasi (IAAF) qoidalari asosan ishlab chiqilgan. O'zbekiston Respublikasi sportchilarining hamma rasmiy musobaqalari, Shuningdek chet el sportchilari ishtirokidagi ochiq musobaqalar ham shu qoidalarga binoan o'tkaziladi. Xalqaro rasmiy musobaqalar (olimpiada

o'yinlari, jahon chempionati, Evropa, Osiyo, jahon kubogi, kontinental hududiy jamoa chempionatlari yoki o'yinlari) bir necha IAAF a'zolari o'rtasida uchraydilar) O'zbekiston zaminida IAAF qoidalari asosida o'tkazilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish

Yengil atletika bo'yimlari va ularning turkumlanishi. Yengil atletika besb bo'limdan (yurish, yugurish, sakrash, ulqotirish va ko'p kurashdan) iborat bo'lib, ularning har qaysisi ham xilma-xil turlarga bo'linadi. Yengil atletika turi yoshdagi kishilar uchun ajroib jismoniy mashqlar hisoblanadi. Yengil atletika shug'ullansa barcha muskullar ishlaydi, organizmdagi yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa sistemalar faoliyati kuchayadi, natijada modda almashimini oshirish va odam organizmiga ta'siri haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish. Yengil atletika turlari texnikasini har bir shug'ullanuvchini yugurishning xususiyatlarini bilan tanishtirish, kamchiliklarini aniqlash, katta ham, o'smirilar ham o'rganishlari mumkinligi va o'rgatishning asosiy vazifasi yurish, yugurish, sakrash, ulqotirish, kurkurashtan iborat ekanligini tushuntirib beriladi. Yengil atletika texnikasini takomillashtirishda gavda va bosh oyog qo'l harakatlari e'tibor berish kerakligi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Yengil atletika bilan shug'ullanirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarni bajarishni o'rgatish. Yengil atletika bilan shug'ullanshda avvalom "Badan qizdirish" mashqlari ketma-ketlikda bajarilish lozimdir. Qaddi gomatga beriladigan mashqlar, Elka va qo'lga beriladigan mashqlar, gavda va qo'lga beriladigan mashqlar, gavda va oyogga beriladigan mashqlar, harakat uyg'unligiga va chaqqonlikni rivojlantiradigan mashqlar yordamida olib borilish kerakligi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Yengil atletika bilan shug'ullanirish va uni o'rgatish asoslari. Yengil atletika mashqlari shug'ullanuvchilarga kuch kelish miqdori, harkatning shakli va xarakteri jihatidan juda ham har xil bo'ladi. Shuning uchun yengil atletikaning har qaysi turida shug'ullanshda jismoniy mashqlar va gigienik rejimga rioya qilish kerak. Yengil atletika shug'ullanish jarayonida, Shuningdek, yana boshqa tadbirlar vositasida yengil atletika va uni o'rgatish metodikasi fanida xalq rahida tashvialash, iroda va harkatarni chindqirish, mehmassevarlikka tarbiyalash haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish. Yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlar o'rgatish va uni takomillashtirish mashg'ulotlar jarayonining tarkibiy qismidir. Yengil atletika mashg'ulotini o'rgatish metodikasining umumiy asoslari quyidagilardan iborat. O'rgatish metodlari, So'z metodi, Ko'rsatish metodi, Mashqlarni yaxlit o'rgatish metodi, Mashqni bo'laklab o'rgatish metodi va boshqa metodlar. Bu o'rganiladigan metodlar Yengil atletika mashg'ulotlarini samarali olib borishlariga xizmat qilish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish. Yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlar o'rgatish va uni takomillashtirish mashg'ulotlar jarayonining tarkibiy qismidir. Yengil atletika mashg'ulotini o'rgatish metodikasining umumiy asoslari quyidagilardan iborat. O'rgatish metodlari, So'z metodi, Ko'rsatish metodi, Mashqlarni yaxlit o'rgatish metodi, Mashqni bo'laklab o'rgatish metodi va boshqa metodlar. Bu o'rganiladigan metodlar Yengil atletika mashg'ulotlarini samarali olib borishlariga xizmat qilish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Qoʻllaniladigan asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar ro'yxati
Asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar

1. Normurodov A.N. Ingliz atletika. Toshkent: 2002 yil.
2. Nizozov I. Ingliz atletika. U'ldav J'ITI, 2005 yil.
3. Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры. Ташкент 2005
Qo'shimcha adabiyotlar
1. Иноземцева Л.А. Легкая атлетика и методика преподавания: Учебно-методические пособие Ташкент: 2001 йил.
2. Синякина О.Ф. Тренировка в беге на 400 метров с барьерами. Методическое указание. Ташкент: УаГосИФК 2005 йил.
3. Туленова Х.Б., Магинина Н.Н., Иноземцева Л.А., Уммуриёвожантириучи машкарини УРМ ўргатиш методикаси. У'кув қўлланма Ташкент: ТШПУ 2005 йил.
4. Абдуллаев М.Ж., Смурыгина Л.В. Организация физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в общеобразовательной школе. учебное пособие. Выход. "Durdona" – 2015 ўл.
5. Abdullayev M.J. "YENGI ATLETIKA" O'na va uzor masofalarga uchuqivchilar uchun mashabruyining kasbiy-redagogik faoliyat. O'quv qo'llanma. Vahoro. "Durdona" – 2015 ўl.
6. Abdullayev M.J. "YENGI ATLETIKA" To'siqdar osha uchuqivchilarni ishlatu, maxsus jismoniy tarbuotgatilgini oshirish va o'rganish uslubiyoti. O'quv qo'llanma. Vahoro. "Durdona" – 2013 ўl.
7. Андриэ Э.Р., Кудратов Р.К. Инглиз атлетика. У'кув қўлланма. Ташкент, 1998 й.
8. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. Учебное пособие для студентоф вышних учебных заведений, обучанолшихся по специальности 033100 - физическая культура/ Москва. Издательский центр Академия. 2006.
9. Зелиненок В.Е., Никитиушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика. Критерии отбора - М., Терра-Спорт, Москва, 2000. - 240 стр.
10. Ноптиродов А.Н. «Yenigil atletika» Т-2002
11. Смурыгина Л.В., Ганибаев И.Д., /Организация и методика тренировки бегунов на средние дистанция, - Т.: 2011 г.
12. Смурыгина Л.В., Ганибаев И.Д., /Определение уровня физической подготовленности студентоф-легкоатлетоф, - Т.: 2012 г.
13. Смурыгина Л.В., /Проведение научных исследований в легкой атлетике - Т.: 2013
14. Губа В., Никитиушкин В. Легкая атлетика в школе. - М.: Олимпия Пресс, 2006.
15. Shakirjanova K.T. Olu ta'im muassasalarda uengil atletika bo'uyicha fakultativ mashg'ulotlar. bo'quv qo'llanma/ - Т.: 2009
16. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. - Ташкент: УаГосИФК, 2005. - 260 с.

Elektron ta'im natijalari

1. www.idru.uz
2. www.buxdu.uz
3. www.redafore.uz
3. www.ziyoupe.uz

3.01. Psixologiya (sport)fani dasturlarining nazariy qismi

I.fanning mazmuni		Psixologiya haqidagi bilimlarni shakllantirish hamda sport psixologiyasining umumiy masalalarni sportda o'rganish va takomillashirish psixologiyasini shakllandek sport foydalaning jimoniy-psixologik omillarni sportchini psixologik ta'uyotlash.	
fanini o'qitishdan maqsad	- talabalarda sport psixologiyasining umumiy masalalarni bilimlarni shakllantirish hamda sport psixologiyasini shakllandek sportda o'rganish va takomillashirish psixologiyasini shakllandek sport foydalaning jimoniy-psixologik omillarni sportchini psixologik ta'uyotlash.	Psixologiya haqidagi bilimlarni shakllantirish hamda sport psixologiyasining umumiy masalalarni sportda o'rganish va takomillashirish psixologiyasini shakllandek sport foydalaning jimoniy-psixologik omillarni sportchini psixologik ta'uyotlash.	Psixologiya haqidagi bilimlarni shakllantirish hamda sport psixologiyasining umumiy masalalarni sportda o'rganish va takomillashirish psixologiyasini shakllandek sport foydalaning jimoniy-psixologik omillarni sportchini psixologik ta'uyotlash.
Psixologiya haqidagi bilimlarni shakllantirish hamda sport psixologiyasining umumiy masalalarni sportda o'rganish va takomillashirish psixologiyasini shakllandek sport foydalaning jimoniy-psixologik omillarni sportchini psixologik ta'uyotlash.	Psixologiya haqidagi bilimlarni shakllantirish hamda sport psixologiyasining umumiy masalalarni sportda o'rganish va takomillashirish psixologiyasini shakllandek sport foydalaning jimoniy-psixologik omillarni sportchini psixologik ta'uyotlash.	Psixologiya haqidagi bilimlarni shakllantirish hamda sport psixologiyasining umumiy masalalarni sportda o'rganish va takomillashirish psixologiyasini shakllandek sport foydalaning jimoniy-psixologik omillarni sportchini psixologik ta'uyotlash.	Psixologiya haqidagi bilimlarni shakllantirish hamda sport psixologiyasining umumiy masalalarni sportda o'rganish va takomillashirish psixologiyasini shakllandek sport foydalaning jimoniy-psixologik omillarni sportchini psixologik ta'uyotlash.

tayyorlikning psixologik xususiyatlarini, sportda taktik tayyorlikning psixologik xususiyatlarini, sportchini psixologik tayyorlashning psixologik xususiyatlarini bilish va ulardan foydalana olish ko'nikmalariga ega bo'lishi;

4 sportchi, sport murabbiysi (trener) hamda sport hakami shaxsini shakllantirish va rivojlantirishning o'ziga xos jihatlari tadbir qilishni; musobaqa faoliyati muvaffaqiyatini ta'minlovchi omillarni aniqlashni; sportchi va murabbiy psixologiyasidagi o'ziga xosliklarni aniqlash malakalariga ega bo'lishi kerak.

1-modul. Sport psixologiyasining umumiy muammolari

1-mavzu. Sport psixologiyasining predmeti, maqsad va vazifalari
Sport psixologiyasi - psixologiya fanining maxsus amaliy sohasi ekanligi. Sport psixologiyasining umumiy psixologiya, psixologiya fanining boshqa tarmoqlari, sportning nazariya va amaliyoti bilan bog'liqligi. Sport psixologiyasining predmeti. Sport psixologiyasining xozirgi xolati, uning asosiy vazifalari va ilmiy tekshirish muammolari.

2-mavzu. Sport psixologiyasining paydo bo'lishi va rivojlanishi
Sport psixologiyasining vujudga kelishi va tarixiy taraqqiyoti. Sport psixologiyasining paydo bo'lishi va rivojlanishi. Sport psixologiyasining asoschisi. Olimlarning sport psixologiya fani bo'yicha olib borgan ilmiy ishlari. Xalqaro sport psixologiyasi qo'mitasining tashkil etilishi. Sport psixologiyasi rivojlanishi bo'yicha chaqirilgan va tashkil etilgan ilmiy kongresslar.

3-mavzu. Sport psixologiyasining o'zbekistonda rivojlanishi.
Respublikada sport psixologiyasining paydo bo'lishi. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutining sport psixologiyasi rivojlanishiga qo'shgan xissasi. Sport psixologiyasi bo'yicha dastlabki ilmiy maqolalar va ilmiy ishlar mualliflari. Sport psixologiyasini rivojlantirish. Sport psixologiyasi bo'yicha tashkil etilgan laboratoriya.

4-mavzu. Sport faoliyatida psixologiyaning ahamiyati
Psixika va ong to'g'risida umumiy tushuncha. Psixologiyaning sportdagi o'rni. Oliy nerv faoliyati haqida umumiy tushuncha. Psixikaning nerv fiziologik asoslari. Markaziy nerv sistemasi. Bosh miya va psixik funksiyalar. Periferiya nerv sistemasi. Vegetativ nerv sistemasi. Reflekslar. Yuksak nerv faoliyatining asosiy qonuniyatlari.

5-mavzu. Psixik jarayonlar va ularning tavsifi
Psixik jarayonlar to'g'risida umumiy tushuncha. Bilish jarayonlari to'g'risida tushuncha. Emotsional soha (xissiyot sohasi) to'g'risida umumiy tushuncha. Iroda sohasi to'g'risida umumiy tushuncha. Psixik funksiyalar.

6-mavzu. Har xil sport turlarida sezgi turlarining roli
Sezgi haqida umumiy tushuncha. Sezgi turlari. Ko'rish sezgilari. Eshitish sezgilari. Taktil sezgilari. Muskul-xarakat sezgilari. Muvozanat sezgilari. Xorazat sezgilari. Organik sezgilari. Og'riq sezgilari. Xid bilish sezgilari. Ta'm bilish sezgilari. Sezgi sohasidagi ba'zi qonuniyatlari. Sezgi turlarining sportdagi ahamiyati.

7-mavzu. Idrok va uning sport faoliyatidagi roli
Idroklar to'g'risida umumiy tushuncha. Idrokning muvakkabligi. Fazoni idrok qilish. Vaqtni idrok qilish. Harakatlarni idrok qilish. Iliyuzalar. Har xil sport turlarida ixtisoslashtirilgan idroklar.

8-mavzu. Tasavvur va uning sportchi mashg'ulotidagi ahamiyati
Tasavvur to'g'risida umumiy tushuncha. Tasavvurning turlari. Tasavvurning nerv fiziologik asoslari. Ideomotor aktlar to'g'risida umumiy tushuncha. Ideomotor mashg'ulotlar.

9-mavzu. Hayol - zarur sharoitlardagi sport natijalarini oshirish sifatida

Hayol haqida umumiy tushuncha. Hayol qilish jarayoni. Hayol turlari. Hayol kengligi va mazmunligi. Irodaviy hayolning sportdagi ahamiyati. Hayol -sport natijalarini oshirish sifatida.

10-mavzu. Texnik-taktik tayyorgarlik va musobaqa faoliyatida tafakkurning ahamiyati va uning tavsifi

Tafakkur haqida umumiy tushuncha. Fikr yuritish operatsiyalari. Hikm va xulosa chiqarish. Tushuncha. Tafakkurning turlari. Tafakkurning o'ziga xos xulosa texnik-taktik tayyorgarlikda tafakkurning o'rni. Musobaqa faoliyatida tafakkurning ahamiyati. Sport faoliyatini rivojlantirishda tafakkur va uning ahamiyati.

11-mavzu. Nutq - mulohaza, o'rgatish va sport bilimlarini egallash sifatida

Nutq to'g'risida umumiy tushuncha. Nutqning xususiyatlarini. Nutq - ifodalash vositasi. Nutqning anatomik-fiziologik asoslari. Nutq va tafakkur Nutq turlari. Nutq -o'rgatish va sport bilimlarini egallash sifatida.

12-mavzu. Xotira va uning sportdagi ahamiyati

Xotira to'g'risida umumiy tushuncha. Xotira jarayonlari. Esda olib qolish. Esda tushurish va uning xillari. Esda saqlash va umitish. Xotiraning ahamiyati. Xotiraning o'ziga xosligi. Sportdagi bilim ko'nikma va malakalarni egallashda xotiraning o'rni.

13-mavzu. Diqqatning sport faoliyatidagi xususiyatlarini barqarorligi, xajmi, taqsimlanishi, ko'chishi va ularning ahamiyati

Diqqat to'g'risida umumiy tushuncha. Diqqatning fiziologik asoslari. Diqqatning xususiyatlari. Diqqatning ko'chishi. Diqqatning taqsimlanishi, diqqatning hajmi, diqqatning kuchini va barqarorligi. Sport faoliyatida diqqat xususiyatlarining ahamiyati.

14-mavzu. Sport faoliyatidagi emotsional holatlarning ahamiyati

Emotsiya (hissiyot) to'g'risida umumiy tushuncha. Hissiyotning fiziologik asoslari. Hissiyotning tashqi ifodalanishi. Emotsional holatlar va ularning turlari. Sport faoliyatidagi emotsional holatlarning tavsifi.

15-mavzu. Iroda va uning sportdagi ahamiyati

Ixtiyoriy va ixtiyorsiz faollik to'g'risida umumiy tushuncha. Irodaviy harakatlarning asosiy bosqichlari. Irodaviy harakatlarning sifatlari. Irodaviy harakatlarning nerv -fiziologik asoslari. Sport turlarini egallashda irodaning o'rni. Harakatlarning 16-mavzu. Sport psixologiyasida ilmiy tadqiqot usullari

Sport psixologiyasida ilmiy tekshirishlarning vazifalari va ahamiyati. Ilmiy va amaliy tekshirishlar. Sport psixologiyasida ilmiy tekshirish usullari. Testlar. Kuzatish. Eksperiment (tabiiy va laboratoriya). Subjekt usuli. Afsuski usuli. Testlar usuli. Loyihalashtirilgan testlar. Psixomotor testlar. Psixologiyasida ilmiy tekshirish usullarining tekshirishni uyushtirish. Sport psixologiyasida ilmiy tekshirish usullarini klassifikatsiyasi. Psixik, sensoriy va psixomotor jarayonlar va funksiyalarni tekshirish usullari. Sportchini psixik xohishlarni tekshirish usullari. Sport kollektivi, komanda va shaxslararo munosabatlarni tekshirish usullari.

17-mavzu. Sportda psixodiyagnostika usullari

Psixodiyagnostika haqida tushuncha. Psixodiyagnostika prinsiplari. Psixodiyagnostika prinsipi, dinamiklik prinsipi, analiz-sintez o'rganish prinsipi. Psixodiyagnostika usullariga talablar. Kuchga ega bo'lganligi, barqarorligi, progressivlik (oldindan 7 aytib berish, baxvolash) qiymati, farqlash kuchi. Spektifik yamni spektifik nospetsifik testlar tavsifi.

18-mavzu. Psixik xohlatlarni diagnostikasi

Psixik xohlat diagnostika bo'yicha uslublar Psixik jarayon xususiyatlarini tekshirish usullari. Shaxs xususiyatlarini diagnostika qilishda qo'llaniladigan uslublar. Sosimetriya - bu jilmo'y psixologik tekshirish usullaridir. Psixodiagnostika usullaridan foydalanish: "PSI-10", "Simxro", "Psixologiya", kabi kompyuter o'quv dasturlaridan va "SPORK" sportchilarni portlovchi harakat qobiliyatini o'lchash va rivojlantirish moslamasidan foydalaniladi.

19-mavzu. Aniq sport turlariga psixologik tavsif

Sport to'g'risida umumiy ma'lumotlar: vazifasi, ob'ektiv sharoitlari, ish hajmi, sportchilar o'rtasidagi munosabatlarga tavsif, harakat va malakalarga tavsif. Sezgi, ixtisoslashtirilgan idroklar, diqqatni turlari va xossalari, idrok va tafakkurni tezligi, harakat malakalarining shakllanishida harakat tasavvurlarining rivojlantirishga qo'yiladigan talablar. Ayni sport turidagi ob'ektiv va sub'ektiv qiyinchiliklar, irodaviy zo'r berish va irodaviy sifatlarni rivojlantirish.

20-mavzu. Sportda ta'lim-tarbiyani o'rgatish va takomillashtirish psixologiyasi

Sportda tarbiyalash, o'qitish va mashg'ulotlarning umumiy psixologik tavsifi. O'qitish va sportda takomillashtirish - sportchi shaxsini maxsus bilimlarga o'rgatish, maxsus harakat malakalarini shakllantirish, psixik funksiyalarini rivojlantirish va ijobiy xususiyatlarini tarbiyalash pedagogik jarayon sifatida.

21-mavzu. Sport faoliyatining psixologik tavsifi

Sport faoliyati to'g'risida umumiy tushuncha. Sport faoliyatidagi irodaviy zo'r berish va uning ahamiyati. Sportdagi xissiy emosional kechinnimlarning xususiyatlari. Muskul zo'r qirishi bilan bog'liq bo'lgan irodaviy zo'r berishlar, diqqat bilan bog'liq bo'lgan irodaviy zo'r qirishi. Xoldan toyish va kuchdan qolish bilan bog'liq irodaviy zo'r berishlar, kun tartibi bilan bog'liq irodaviy zo'r berishlar. Xavf - xatar va lavakkaliliklarni cho'zilishti bilan bog'liq irodaviy zo'r berishlar.

22-mavzu. Sport ekstremal faoliyat sifatida

Ekstremal faoliyat to'g'risida umumiy tushuncha. Real va ramziy xavflar to'g'risida tushuncha. Har bir sport turlaridagi ekstremal faoliyatlarining ahamiyati.

23-mavzu. Sport faoliyatidagi motivlar

Motiv to'g'risida umumiy tushuncha. Sportdagi motivlarning rivojlanish dinamikasi. Sport bilan shug'ullanishning dastlabki bosqichi. Ixtisoslashgan va tanlangan sport turlari bosqichi, sport mahorati bosqichi. Sportdagi motivlarning individual xususiyatlari. Individualistik motivlar, kollektivistik motivlar, jarayonli motivlar, natijaviy motivlar.

24-mavzu. Sport musobaqasining psixologiyasi

Sport musobaqasining psixologik xususiyatlari haqida umumiy tushuncha. Startoldi holatlarning psixologik xususiyatlari. Startoldi hixoradkasi, startoldi apatiyasi, xotirjamlik xolati, jangovarlik xolati. Sport kurashlari jarayonida paydo bo'ladigan his-tuyg'ularning tavsifi. Musobaqalashuvdan keyingi psixik holatlar.

25-mavzu. Sportda shaxs psixologiyasi

Shaxs sportda shakllanishining psixologik jihatlari. Yuqori malakali sportchilarning o'ziga xos jihatlari. Yuqori sport mahoratiga erishgan sportchilar shaxsi motivatsiyasining hususiyatlari. Sportchi shaxs faoliyatiga temperament va nerv tizimi xususiyatlarining ta'siri. Sportda individual faoliyat uslubli Champion sportchining shaxsiy sifatlari.

26-mavzu. Qobiliyatning sportdagi ahamiyati

Qobiliyat to'g'risida umumiy tushuncha. Qobiliyat va uning turlari to'g'risida umumiy tushuncha. Sport turlarini egallashda qobiliyatning ahamiyati. Qobiliyat ko'nikma malakalarni egallashda turgan o'rnini.

27-mavzu. Sportchining texnik-taktik malakalarini egallashda qobiliyatning ahamiyati

Sport faoliyatidagi qobiliyatlar to'g'risida umumiy tushuncha. Texnik malakalarni egallashda qobiliyatning ahamiyati. Taktik ko'nikma va malakalarni egallashda qobiliyatning roli. Qobiliyatni rivojlantirishning ahamiyati.

28-mavzu. Tezkor - kuch sport turlarida portlash qobiliyati va uning ahamiyati

Tezkor - kuch sport turlarida portlash qobiliyatining o'rti. Portlash qobiliyatini o'lchash va rivojlantirishning muhimligi. Portlash qobiliyatining rivojlantirishning musobaqa natijalariga ijobiy ta'siri.

29-mavzu. Sportchining portlash qobiliyatining rivojlantirishda trenajyor moslamasining o'rti

Sportchilarni portlash qobiliyatini rivojlantirishda sport trenajyorlarning ahamiyati. Portlash qobiliyatini rivojlantirishning shaxsiy omillariga ta'siri. SPORK moslamasi haqida tushuncha.

30-mavzu. SPORK moslamasi yordamida sportchining portlash qobiliyatini rivojlantirish

SPORK moslamasining tuzilishi va funksiyasi. Portlash qobiliyatining rivojlanish darajasini o'lchashda SPORK moslamasining ahamiyati. Portlash qobiliyatini o'lchash va rivojlantirishda kam kuch, vaqt va energiyani tejagan xolda yuqori darajaga erishish.

31-mavzu. Shaxsning intilish darajasi va uning sportdagi ahamiyati

Shaxs haqida umumiy tushuncha. Individual, odam, shaxs tushunchalariga tavsif. Sportchi shaxsning yo'nalishi. Shaxsning durnoyqarashi (qiziqish motivatsiya ehtiyoji).

32-mavzu. Murabbiy shaxsi va faoliyatining psixologik tavsifi

Murabbiy faoliyatining psixologik xususiyatlari. Murabbiy faoliyatiga qo'yilgan talablar. Murabbiy faoliyatining tuzilishi. Pedagogik taktik psixologik asoslari. Murabbiy obro'si, psixologik tayyorgarlikda murabbiyning boshqarish uslubli va uning ahamiyati. Murabbiy -sportchi o'zaro munosabatlarning xususiyatlari. Murabbiy faoliyatini baholashda asosiy mezonlar.

33-mavzu. Trener shaxsi va faoliyatining psixologik baraktersitikasi

Trenerni ayrim sport turi bo'yicha pedagogik sifatlarda umumiy psixologik xususiyatlari. Trenerni boshliq sifatida asosiy funksiyalar. Informatsion, o'rgatuvchi, tarbiyaviy, boshqaruvchi, administrativ va ularning har birining trener faoliyatida ahamiyati.

34-mavzu. Murabbiy faoliyatining boshqaruv uslublari

Trener faoliyatining uslubli. Jamoani boshqarish uslubli. Jamoani boshqarish avtoritar (markazdan boshqarish), demokratik (kengashi) va liberal uslublarining xususiyatlari. U yoki bu boshqarish uslublarida sportchi-trener munosabatlarning harakati. Jamoani boshqarishda individual uslub xaqida tushuncha. Boshqarish uslubli va jamoani sport faoliyatidagi muvaffaqiyati. Trener shaxsining individual-psixologik xususiyatlari: ma'naviy sifatlarning xususiyatlari.

35-mavzu. Sport mashg'ulotlarining psixologiyasi

Mashg'ulot jarayonining psixologik xususiyatlari Psixik zo'rliqsh va o' ta zo'rliqshning sport faoliyatiga ta'siri. Mashg'ulot jarayonining psixologik xususiyatlari Psixik zo'rliqsh va o' ta zo'rliqshning sport faoliyatiga ta'siri. Mashg'ulot jarayonidagi psixik o' ta zo'rliqshning belgilari. Mashg'ulot jarayonida trenerda tayyovlar. Mashg'ulot jarayonida sportchi motivatsiyasining shakllanishi. Natija motivatsiyasi va mashg'ulotlar motivatsiyasining almashishi. Mashg'ulot jarayonida sportchida psixologik barqarorlik, psixik mustaxkamlik, yuqori darajadagi sport formasi shakllantirish.

36-mavzu. Sportda psixologik stresslar
Sport va psixik stress. Musobaqa va psixik stress. Sportchi temperament va stress. Sportchisaxsini inilish darajasi va stress. Stress va komandada oyin munosabatlari. Sportchi muvaffaqiyatlarining darajasi. Musobaqa stressogen omillariga psixikning adaptatsiyasi.

37-mavzu. Mashg'ulot jarayonida sportchida psixologik barqarorlik, psixologik ishonchlik va mashqilangan xolati cho'qqisiga olib chiqish.
Psixologik tayyovlarining optimal darajasi. Psixologik barqarorlik. Musobaqalashuv sharoitlarida sportchilarning psixik ishonchligini shakllantirish. Sportchilarni mashqilangan xolati cho'qqisiga olib chiqish.

38-mavzu. Sportchini jismoniy jihatdan tarbiyalashning psixologik asoslari
Sportchini jismoniy jihatdan tayyovlashning psixologik asoslari xaqida tushuncha. Terlik kuch, chidamlilik, chaqqonlik jismoniy sifatining psixologik tavsifi. Jismoniy sifatlarini anglash xususiyatlari va ularni boshqarish. Jismoniy sifatning maxsus idrok qilish va ularning harakat malakalari bilan bog'lanishi. Jismoniy sifatlarini rivojlantirish, ularning har bir sport turi spetsifikasi bilan bog'liqligi.

39-mavzu. Sportda texnik jihatdan tayyovlashning psixologik asoslari
Sportchilarning texnik tayyovlariga psixologik xususiyatlar haqidagi umumiy tushuncha. O'rnatish jarayonida jismoniy mashqlarni tushinish va egallash texnikasi. Harakat malakalari texnik tayyovlikning asosi sifatida. Xarakter malakalarida o'rnatish roli. Harakat malakalarining shakllanish jarayoni. Harakat malakalarining bosqichlari. Harakat malakalarini egallashda tasavvurning roli.

40-mavzu. Sportdagi ixtisoslashtirilgan idroklar
Sportda harakat malakalari va ixtisoslashtirilgan idrok. Sportda ixtisoslashtirilgan idroklar tavsifi. Ularni jismoniy, texnik, taktik, irodaviy tayyovlash bilan bog'liqligi. Ixtisoslashtirilgan idroklarning fiziologik asoslari. Ixtisoslashtirilgan idroklarning shakllanishining psixologik mexanizmlari va ularni aniq sport turlarida rivojlantirish yo'llari. Har xil sport turlarida ixtisoslashtirilgan idroklarni aniqlash usullari.

41-mavzu. Reaksiyalar va ularning sportchini texnik tayyovlashdagi ahamiyati
Reaksiyalar to'g'risida umumiy tushuncha. Oddiy reaksiya va uning tuzilishi. Murakkab reaksiya va uning tuzilishi. Oddiy va murakkab reaksiya davrlari va labzlarini reaksiyalarning sensori, neytral va motor tiplari.

42-mavzu. Sportchini taktik jihatdan tayyovlashning psixologik asoslari
Sport taktikasini psixologik aspeklardan va sportchini taktik jihatdan tayyovlash xaqida tushuncha. Sport taktikasi - psixikani yuksak darajadagi harakatlarni boshqarish faoliyati. Turlari sport turlaridagi taktik

tayyovlarining umumiy muammolari. Taktik rejani tuzish va uning sportchi harakatidagi amaliy oshirishning psixologik xususiyatlari.

43-mavzu. Turlar yildagi harakatlarning psixologik xususiyatlari
Taktik harakatlarda muvaffaqiyatga erishishning psixologik omillari va ularning tavsifi. Sport taktik talakkulining psixologik xususiyatlari, uning mazmuni va sport harakatlarni bajarishda ahamiyati. Sportchilarning taktik talakkulidagi o'zgarishlar. Taktik xarakterli takomillashuv usullari.

2-modul. Sportchini psixologik jihatdan tayyovlash
44-mavzu. Sportchini psixologik tayyovlash asoslari
Musobaqa va sport mashg'ulotlarini psixologik ta'minlash haqida. Psixologik tayyovlash xaqida umumiy tushuncha. Psixologik tayyovlarining maqsadi. Psixologik tayyovlash turlari va ularning asosiy vazifalari.

45-mavzu. Sportchini psixologik tayyovlashning asosiy vosita va usullari
Psixologik tayyovlashning prinsiplari. Psixologik tayyovlash vositalari. Psixologik tayyovlashda individual yondoshuv. Sportchilarni musobaqada psixologik tayyovlashni rejalashtirish asoslari.

46-mavzu. Sportchini irodaviy tayyovlash
Sportchini irodaviy tayyovlash xaqida umumiy tushuncha. Irodaviy sifatning tavsifi. Irodaviy sifatlarini tarbiyalashda irodaviy zo'r berish va uning ahamiyati. Sport faoliyatidagi qiyinchiliklarning tavsifi. Sportchilarning irodasini rivojlantirish. O'z-o'zini irodasini tarbiyalash.

47-mavzu. Sportchilarni konkret musobaqada maxsus psixologik tayyovlash
Sportchini musobaqada umumiy psixologik tayyovlaridagi. Sport harakatining spetsifik xususiyatlari: tinchlik xolati (sovuqqonlik), o'ziga ishonish, jamoaviy 1:3 xolat. Sportchini umumiy psixologik tayyovlashning tarbiya jarayonidagi tuzilishi. Sportchiga tasir ko'rsatishni asosiy usullari. Sportchini psixologik tayyovlashda o'z-o'zini tarbiyalash jarayonidagi tuzilishi. Konkret musobaqada maxsus psixologik tayyovlarlik. Musobaqada psixologik tayyov bo'lish xolati belgilari. Konkret musobaqada psixologik tayyovlarlikni zvenoalar tizimi. Sportchilarning musobaqa oldi xolati va uni vaziyatga qarab boshqarish.

48-mavzu. Sport faoliyatining jirimoy-psixologik asoslari
guruh va jamoa dinamikasi

Jamoa va guruh haqida tushuncha. Kichik guruh xavoyi faoliyati va ularning rivojlanish bosqichlari. Sport komandasi. Kollektiv sifatidagi maxsus psixologik tuzilishi. Sport komandasi. Formalar yoki rasmiy tuzilishi va uning ichidagi rollarni taqsimlanishi.

49-mavzu. Sport jamoasida sotsiometriya usullari
Sport jamoasidagi sotsiometriya usullari to'g'risida umumiy tushuncha. Shaxs shakllanishida kollektivning ta'siri. Sport jamoasidagi psixologik iqlim va shaxslararo munosabatlari.

50-mavzu. Sport jamoasidagi liderlik
Lider va liderlik qilish, rahbarlik. Sport komandasi. Liderlik. Lider va unga erishish vositalarining shaxsiy xususiyatlari. Liderlik usulbi. Jamoa ichidagi o'zaro munosabatlarni harakteri. Sport komandasi. Noformal tuzilish xaqida tushuncha. Formalar va noformal strukturali sport komandalarning o'zaro munosabatlari. Jamoandagi jispsik va nizolar. Guruh qoidalarining barmoq qilinishi.

51-mavzu. Psixik xolatlarni boshqarish va o'z-o'zini boshqarish usullari

Psixologiya psixoproflaktika va psixoterapiya haqida tushuncha O'z-o'zini boshqarish va psixik xohlatlarni boshqarish haqida tushuncha Psixik boshqarishning vazifalari Emotional xohlatni boshqarish mexanizmlari O'z-o'zini boshqarish va psixik xohlatlarni boshqarish usuli, vosila va usullarini klassifikatsiyasi va ularning tavsifi

Foydalanilgan adabiyotlar

Asosiy adabiyotlar

1. Гаппаров З.Г. Спортивная психология. Учебник для студ. ин-та физкультуры. Ташкент, ООО "Мехтидаров", 2009-312 с.
 2. Гаппаров З.Г. Sport psixologiyasi jismoniy tarbiya instituti talabalari uchun darslik / O'z.Rcs oliy va o'rtta maxsus ta'lim vazirligi. - Toshkent, "Mehriyad", 2011-345 b.
 3. Гаппаров З.Г. Психологическая подготовка единоборцев. Ташкент, ООО "Мехтидаров", 2010 й.
 4. Nicholas T.Gallucci. Sport psychology: Performance Enhancement, Performance Inhibition Individuals and Teams. Partridge, USA 2013.
 5. Ishayev J.M. tezkor - kuch sport turlarida ro'ylouvlari harakat qobiliyatini rivojlantirishga yangi metodologik yondashish. Monografiya. "Takkur nashriyot"-T.: O'ZDITL, 2017. 224 bet.
- Qo'shimcha adabiyotlar
6. Buyuk kelajagimizni mad va oiljabo halqimiz bilan birga qutimiz / - Sh.M.Mirziyoyev. Toshkent: "O'zbekiston" NMLU, 2017. - 48 b.
 7. Qo'lim ustuvorligi va inson manfaatini ta'minlash uchun taraqqiyoti va halq farovonligining e'tibori. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilganining 24 yilligiga bag'ishlangan xalqaro ma'nosidagi ma'ruza. 2016 yil 17 dekabr /Sh.M. Mirziyoyev. - Toshkent: "O'zbekiston" NMLU, 2017. - 48 b.
 8. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-riozim va shaxsiy javobgarlik - har bir rahbar faoliyatining kundalik doirasida bo'lish kerak. Mamlakatimizni 2016 yilda iqtisodiy-rivojlanishning asosiy uqumlarini va 2017 yilga mo'ralangan 21 iqtisodiy dasturling eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruza. 2017 yil 14 yanvar. - Toshkent: "O'zbekiston", 2017. - 104 b.
 9. 2017-2021 yillarda O'zbekiston respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor bunalimlari b'uyicha harakatlar strategiyasi.
 10. Гаппаров З.Г. Психологическая подготовка футболистов "Футбол" (учебник) под общ. ред. Р.И.Нуримов. -В:глава, 238-268
 11. Гаппаров З.Г. Футболистларни психология тайерлаш. "Футбол" (дарслик) Р.А.Акрамов ушумин тахрири остида. VI-боб, 220-250
 12. Родонов А.В. Практическая психология спорта. Ташкент, "Lider Press"-2008г.
 13. Кретти Б.Дж. Психология в современном спорте. М.: «Физкультура и спорт», 1987г.
 14. Сингер Р. Совершенствование двигательных навыков в спортивной гимнастике // спортивная психология в трудах зарубежных специалистов. Хрестоматия. М. «Советский спорт» 2005г.
 15. Уинбергер Р.С. Голд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев: Олимпийская литература-2001г.
 17. www.ziyoueet.uz
 18. www.chidpsy.ru

19 www.edu.uz
20 www.pedagog.uz

5210200-Psixologiya (sport psixologiyasi) ta'lim yo'nalishida ixtisoslik fanlaridan yakuniy davlat attestatsiyasi savollari jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani

1. Abdulla Avloniyning jismoniy tarbiya to'g'risidagi fikrlari.
2. O'rtta asrlar davrida Markaziy Osiyo xalqlarining jismoniy mashqlari va milliy o'yinlari.
3. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya Qo'mitasi vazirlarini nimalardan iborat?
4. Osiyo o'yinlari tarixini tarqatib bering?
5. Abdurayuf Fitralning jismoniy tarbiya to'g'risidagi fikrlari.
6. O'rtta asrlarda Osiyo, Amerika va Afrika mamlakatlarda jismoniy tarbiya.
7. O'zbekiston Respublikasida mustaqillik yillarida jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi va isloqchilari.
8. Qadimgi davrda jismoniy tarbiya raydo bo'lishining asosiy omillari?
9. Abu Ali Ibn Sinoyning "Tib qonunlari" asarida jismoniy tarbiya to'g'risida.
10. O'zbekiston Milliy Olimpiya Qo'mitasi, maqsadi va vazifalari.
11. O'rtta asrlarda o'rtkazilgan buyurtmalar va an'anaviy marosimlarda qanday uzoq sport turlari, jismoniy mashqlar, o'yinlar yuzda kelgan?
12. Xalqaro Olimpiya Qo'mitasini tashkil topishi, Olimpiya kongressi...
13. Alshet Navoiyning jismoniy mashqlar to'g'risida mulohazalari haqida ma'lumot bering?
14. O'zbekiston Respublikasi «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonunni aylanmaydi.
15. O'rtta asrlarda Osiyo, Afrika va Amerika xalqlarining jismoniy tarbiyasi qanday xarakterga ega bo'lgan?
16. Olimpiya g'amzalarini f'odalab bering?
17. Amir Temur yashagan davrda jismoniy tarbiya.
18. O'zbekiston Respublikasi Milliy antidoping agentligi faoliyati.
19. Olimpiya g'amzalar va belgilar nimalardan iborat?
20. Sparta va Atnaning jismoniy tarbiya tizimidagi farqlar nimalardan iborat edi?
21. Amir Temurning harbiy-jismoniy ta'limi.
22. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti va hukumatining jismoniy tarbiya va sportni

- yunonda rivojlanish chora-tadbirlari to'g'risidagi qator va fanningni.
23. Olimpiya o'yinlaridagi boy-kollar va siyosiy namoyishlar.
 24. Parij xat davridagi jismoniy tarbiya haqida nazariy ma'lumot bering.
 25. Batiqonon antidepning agetidagi (WADA) va uning faoliyati.
 26. O'zbekiston sportchilarining 1952-1992 yillardagi Olimpiya o'yinlarida ishtiroki.
 27. Olimpiya o'yinlarining xususiyatlari (1896- hozirgi davrgacha).
 28. Qadimgi Olimpiya o'yinlari tarixi haqida nazariy ma'lumot bering?
 29. Buyuk allena va mutafakkirlarining jismoniy tarbiya to'g'risidagi fikrlari.
 30. O'zbekistonda olimpiya sport turlarining rivojlanishi.
 31. Olimpiya o'yinlarini namoyish etishda ommaviy axborot vositalarining roli.
 32. Qadimgi Gretsiya gimnastikasining asosiy bo'limlarini aytib bering?
 33. Eng yangi davrda chet el mamlakatlarida jismoniy tarbiya va sportning rivojlanish xususiyatlari.
 34. O'zbekistonda ommaviy jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning zamonaviy konsepsiyalari.
 35. Olimpiya xartiyasi: qabul qilinish tarixi, asosiy mazmuni, olimpiizm tamoyillari mohiyati, ahamiyati.
 36. Qadimgi Rim davlatida jismoniy madaniyatining xususiyatlari nimalardan iborat edi?
 37. Hozirgi zamon sport turlarining paydo bo'lishiga tasnif bering?
 38. O'zbekistonda Paralimpiya harakatining vujudga kelishi va rivojlanishi.
 39. Qishki Universiadalar (1960- hozirgi davrgacha).
 40. Pyer de Kuberten hayoti va faoliyati.
 41. I Xalqaro atletik kongressi qachon va qayerda o'tkazildi?
 42. O'zbekistonda zamonaviy sport turlarining rivojlanishi haqida ma'lumot bering?
 43. Qadimgi Yunonistonda jismoniy tarbiyaning rivojlanishi haqida ma'lumot bering?
 44. Rio-2016 Yozgi Paralimpiya o'yinlarida O'zbekiston sportchilarini erishgan yutuqlari haqida ma'lumot bering.
 45. Ibtidoiy jamoa tuzumi davrida jismoniy tarbiya kelib chiqishining sabablari?
 46. O'ra asrlar davrida Markaziy Osiyoda jismoniy tarbiyaning rivojlanishi xususiyatlari (IX-XVI asrlar).
 47. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonuni haqida tushuncha bering.
 48. Olimpiya Kongresslari va ularning ahamiyati.
 49. Ibtidoiy jamoa tuzumida jismoniy mashqlar va o'yinlar qanday paydo bo'lgan?
 50. O'zbekiston sportchilari xalqaro maydonlarda qayd etgan natijalar haqida ma'lumot bering.
 51. Osiyo o'yinlari (1951- hozirgi davrgacha).
 52. Olimpiya kongresslari va ularning ahamiyati.
 53. Iik feodalizm davrida jismoniy tarbiya qay shaklda rivoj topdi?
 54. O'zbekiston sportchilarining qishki Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki haqida ma'lumot bering.
 55. Qadimgi Markaziy Osiyo xalqlarining jismoniy mashqlari va o'yinlari.
 56. Olimpiya ramzlari: yaratilish tarixi, mazmun-mohiyati, foydalanish tartibi.
 57. Jismoniy mashqlarni paydo bo'lish xususiyati haqida fikringiz?
 58. O'zbekiston sportchilarining Osiyo o'yinlaridagi natijalari haqida ma'lumot bering.
 59. Pyer de Kubertening Olimpiya o'yinlarini tiklashdagi asosiy faoliyatlari nimadan iborat edi?
 60. Qadimgi olimpiya o'yinlarining dasturi va ularning xususiyatlari.
 61. Jismoniy tarbiya qadimgi shoirilar, haykaltaroshlar, shifokorlar, moziqlar, faylasuflar

26

- lomondan qanday talqin qilimgan?
62. O'zbekiston sportchilarining Paralimpiya o'yinlaridagi ishtiroki haqida ma'lumot bering.
 63. XX asrda xalqaro sport federatsiyalarini rivojlantirish va xalqaro sport uyushmalarini tuzilishi.
 64. Pyer de Fransesvich Lesgatlning jismoniy tarbiya ta'limi va uning faoliyati haqida ma'lumot bering.
 65. Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fanning asosiy davrlari va asosiy manbalari.
 66. O'zbekiston sportchilarining Paralimpiya o'yinlaridagi ishtiroki haqida ma'lumot bering.
 67. Zamonaviy Olimpiya o'yinlarining xususiyatlari.
 68. Zahiddin Muhammad Bobur harbiy jismoniy tayyorgarligi haqida ma'lumot bering.
 69. Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fanning maqsadi va vazifalari.
 70. O'zbekiston sportchilarining Qishki Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki haqida ma'lumot bering.
 71. Yozgi Olimpiya o'yinlari tarixini tarqiblab bering?
 72. Rio-2016 Yozgi Olimpiya o'yinlarida O'zbekiston sportchilarini erishgan yutuqlari haqida ma'lumot bering.
 73. O'ra asrlarda Markaziy Osiyoda jismoniy tarbiyaning rivojlanish xususiyatlari.
 74. Yozgi Universiadalar (1959- hozirgi davrgacha).
 75. Birinchi qishki Olimpiya o'yinlari qachon va qayerda o'tkazilgan?
 76. Qadimgi zamon Olimpiada o'yinlari va ularning to'xtatilishi sabablari.
 77. Kontinental va regional o'yinlar tarixi, dasturi, tashkil qilish tartibi, ahamiyati.
 78. O'zbekiston sportchilarining Yozgi Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki haqida ma'lumot bering.
 79. Markaziy Osiyo va O'zbekistonda birlinchi sport jamuyatlarining tashkil topishi.
 80. Qadimgi Sharq davlatlarida jismoniy tarbiya xususiyatlari.
 81. O'ra asrlarda chet el mamlakatlarida jismoniy tarbiyaning rivojlanish xususiyatlari (V-XVII asrlar).
 82. O'zbekiston sportchilarining Yozgi Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki haqida ma'lumot bering.
 83. Onalik urug'chilik davrida jismoniy tarbiyaning rivojlanish xususiyatlari nimalardan iborat?
 84. Qadimgi davrda chet el mamlakatlarida jismoniy tarbiya.
 85. Matnaxat davridagi jismoniy tarbiya haqida nazariy ma'lumot bering.
 86. Olimpiya buyramlari va boshqa o'yinlar qay-erda va qachon o'tkazilgan?
 87. Qadimgi yunon-rum falsafasi, tibbiyoti va san'atida jismoniy tarbiya masalalari.
 88. XIX asrning oxiri XX asrning boshlarida Markaziy Osiyoda zamonaviy sportning rivojlanish xususiyatlari.
 89. Mustaqillik yillarida O'zbekiston sportchilarining yutuqlari haqida ma'lumot bering.
 90. O'ra asrlarda Osiyo davlatlarining harbiy-jismoniy tayyorgarligi to'g'risida ma'lumot bering?
 91. Olimpiya kongresslari va ularidagi muhokama qilingan asosiy masalalar nimalardan iborat edi?
 92. Tokio-2020 Yozgi Olimpiya o'yinlarida O'zbekiston sportchilarini erishgan yutuqlari haqida ma'lumot bering.
 93. Mustaqillik yillarida O'zbekiston sportchilarining yutuqlari haqida tushuncha

27

- berng.
94. Paralimpiya o'yinlari tarixini taritlab bering?
 95. Qadimgi ajdodlarimizning jlmnoy tumushi sharoiti va unda qo'llanilgan jismoniy madaniyat haqidagi ma'lumotlarni tahlil qiling.
 96. Qadimgi Olimpiya o'yinlarida asosiy sport turlarini ta'riflab bering.
 97. Qadimgi davrda Markaziy Osiyoda jismoniy tarbiyaga oid arxologik topilmalar va yozma manbalar haqida tushuncha bering.
 98. Qishki Olimpiya o'yinlari tarixini taritlab bering?
 99. Xalqaro Olimpiya Qo'mitasining Prezidentlari haqida ma'lumot bering.
 100. Abu Ali Ibn Sino'ning "Tib qonunlari" asarida jismoniy tarbiya to'g'risida.
 101. Xalqaro olimpiya ta'limi tizimi: tashkiliy tuzilmasi va faoliyatlari.
 102. Qadimgi Yunonistonda Olimpiya o'yinlarining vujudga kelishi.
 103. O'zbekistonda olimpiya harakatining rivojlanishi davrlari.
 104. Barcha Paralimpiya o'yinlari qachon va qayerga o'tkazilgan?
 105. Xalqaro sport harakati va olimpiya sportining rivojlanishi.
 106. Qadimgi olimpiya o'yinlari haqidagi asoslar.
 107. O'zbekiston sportchilarining sobiq ititof terma jamoasi tarkibida 1952-1992 yillarda o'tkazilgan Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki.
 108. Platon va Aristotelning jismoniy tarbiya to'g'risida mulohazalari.
 109. Xalqaro sport va olimpiya harakatining vujudga kelishining asosiy omillari.
 110. Birinchi zamonaviy yozgi Olimpiya o'yinlari qachon va qayerga o'tkazilgan?
 111. Markaziy Osiyoda jismoniy tarbiya rivojlanishi xususiyatlari
 112. O'ra asrlarda markaziy osiyoda alloma va mutafakkirlarning jismoniy tarbiya to'g'risidagi fikrlari.

5210200-Psixologiya (sport psixologiyasi) ta'lim yo'nalishida ixtisoslik fanlardan yakuniy davlat attestatsiyasi savollari

Jismoniy tarbiya sport nazariyasi va uslubiyoti

1. Jismoniy tarbiya vositalari haqida tushuncha.
2. Jismoniy tarbiya darslarining bog'liqlik tomonlari haqida tushuncha bering.
3. Jismoniy tarbiya darslari qaysi vazifalarni o'z ichiga oladi.
4. "Rejalashtirish" deganda nimani tushunasiz.
5. Rejalashtirishda qanaga talablar qo'yiladi.
6. Sintdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya.
7. Jismoniy tarbiya darsining mazmuni haqida tushuncha.
8. Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari nima.
9. Jismoniy tarbiya darsi qaysi vazifalar o'z ichida oladi.
10. Dars turlari haqida tushuncha bering.
11. Amaliy jismoniy tayyorlarlik darslar mazmuni haqida.
12. O'qituvchining jamiyatda tutgan o'rni haqida gapiring.
13. O'qituvchi shaxsiga qo'yiladigan asosiy talablar nimalardan iborat.
14. O'qituvchining kasbiy shakllanish jarayoni haqida.
15. Pulsonometriya jismoniy tarbiya darsidagi ahamiyati.
16. Pedagogning tarbiyaviy ishlari haqida sizning fikringiz.
17. Xromometrning darsdagi ahamiyati.
18. Darsning umumiy zichligi ta'riflab bering.
19. Darsning motor zichligi deganda nimani tushunasiz.
20. Harakat malakasini shakllanish fazalari.
21. Necha yo'nalishda darsni tahlil qilish mumkin.
22. Dars necha qismga bo'linadi va to'liq ma'lumot bering.

23. Akademik litsey va kasb-hunar kollejlarda jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari.
24. Darslarni tashkiliy etishda uslublar haqida tushuncha.
25. Jismoniy tarbiya darsning maqsad va vazifalari.
26. Mehnatni me'yorlashtirish (bir tartibga solish) nima.
27. Ishlab chiqarish gimnastikasining qanday tashkiliy etiladi.
28. Ishlab chiqarish gimnastikasining qanday shakllari mavjud.
29. Jismoniy tarbiya sport nazariyasi va uslubiyoti fanining maqsad va vazifalari.
30. Jismoniy mashqning o'ziga xos belgilari.
31. Qo'limushaklar qaratilgan umumiy rivojlanishni mashqning maqsad va vazifalari.
32. Jismoniy mashqlarning ta'siri o'tkazishni amolovchi omillar.
33. Jismoniy tarbiya metodlarining umumiy talablari.
34. So'zdan foydalanish metodi haqida.
35. Pedagogik kuzatish ilmiy tadqiqot metodi.
36. Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan aloqadorlik tamoyili.
37. Shaxsni har tamolama kamol topirish tamoyili.
38. Jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillarga tavsif.
39. Harakat faoliyatini shakllantirishning qonuniyatlari.
40. Harakat malakasini shakllanish fazalari.
41. Malakalarga o'rganish jarayoni bosqichlarining xususiyatlari.
42. Harakat bajarish malakasini mustahkamlash va yamada takomillashtrish.
43. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda yosh xususiyatlari.
44. Jismoniy sifatning umumiy tavsifi.
45. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda yosh xususiyatlari.
46. Chiqqonlikni oshirishga qaratilgan yuklamalarning o'zgarishi.
47. Tezkorlikni oshirishga qaratilgan yuklamalarning o'zgarishi.
48. Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash.
49. Tezkorlikni tarbiyalashning vosita va uslublari.
50. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun beriladigan mashqlar.
51. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun beriladigan mashqlar.
52. Egiluvchanlikni tarbiyalash uslubiyoti.
53. Jismoniy tarbiya orqali tana vaznini barqaror ushlab.
54. Tana vaznini boshqarishning asosiy uslublari.
55. Kuch qobiliyatini tarbiyalash uslubiyoti.
56. Insonning jismoniy fazilati sifatidagi kuchning turlari.

5210200.-Psixologiya (sport psixologiyasi) ta'lim yo'nalishida ixtisoslik fanlardan yakuniy davlat attestatsiyasi savollari
3.01. Psixologiya (sport) fani

1. Sport psixologiyasining predmeti, vazifasi va rivojlanishi.
2. Sport psixologiyasining psixodidaktika va rivojlanishi.
3. O'zbekistonda sport psixologiyasining kirib kelishi va rivojlanishi.
4. Sport turlariga psixologiyaning ta'siri.
5. Sport faoliyatida psixologiyaning ahamiyati.
6. Psixika va ong to'g'risida tushuncha.
7. Psixik jarayonlar va ularning tavsifi.
8. Har xil sport turlarida sezgilarining roli.
9. Idrok va uning sport faoliyatidagi roli.
10. Tasavvur va uning sportchi mashg'ulotidagi ahamiyati.
11. Hayol – zarur sharoitlardagi sport natijalarini oshirish sifatida.
12. Texnik-taktik tayyorgarlik va musobaqa faoliyatida tafakkurning ahamiyati va uning tavsifi.
13. Sport faoliyatini rivojlantirishda intellekt va uning ahamiyati.
14. Nisq – mulohaza, o'rganish va sport bilimlarini egallash sifatida.
15. Xotira va uning sportdagi ahamiyati.
16. Dargahning sport faoliyatidagi xususiyatlari baqaratiligi, xajmi, taqsimlanishi, ko'chirish, jadalligi va ularning ahamiyati.
17. Sport faoliyatidagi emosional holatlarning ahamiyati.
18. Horda va uning sportdagi ahamiyati.
19. Sport psixologiyasida ilmiy-tadqiqot usullari haqida umumiy tushuncha.
20. Kuzatish va eksperiment usullari amaliyotidagi ahamiyati.
21. Suvbat va faoliyat maxsulotlarini o'rganish usullarini ahamiyati.
22. Sportda psixodiagnostika usullari.
23. Psixik jarayonlarning tadqiqot usullari.
24. Psixodiagnostika usullari.
25. Psixik holatlarni tashxis usullari.
26. Sport jamoalarining psixotashxisi.
27. Sport faoliyati haqida umumiy tushuncha hamda sport faoliyatidagi irodaviy zo'rqishlar va ularning ahamiyati.
28. Sport ekstrernal faoliyat sifatida.
29. Sportdagi hissiy kuyunishlarning xususiyatlari.
30. Sport faoliyatining motivlari.
31. Sport motivlarining rivojlanish dinamikasi.
32. Sport motivlarining individual xususiyatlari.
33. Sport musobaqasining psixologik xususiyatlari.
34. Startoldi holatlarning psixologik xususiyatlari.
35. Sport kurashlaridagi hissiyotlarning tavsifi.
36. Musobaqadan keyingi psixik holatlar.
37. Shaxs sportda shakllanishining psixologiyasi jabxalari.
38. Oqibiyatning sportdagi ahamiyati.
39. Oqibiyat to'g'risida tushuncha.
40. Sportning texnik-taktik malakalarini egallashda qobiliyatning ahamiyati.
41. Teklor-kuch sport turlarida psixik qobiliyatni va uning ahamiyati.

42. Sportning rivojlanish qobiliyatining rivojlanishida mashg'ulotning o'rnini.
43. SPORJK motivlari yordamida sportchining rivojlanish qobiliyatini.
44. Yuvorli malakali sportchi shaxsning xususiyatlari.
45. Sportchi faoliyatida temperament va nerv tizimi xususiyatlarining ta'siri.
46. Chetron sportchining shaxsiy sifatleri.
47. Mutabihy faoliyatiga qo'zg'ituvchi ta'sirlar.
48. Mutabihy faoliyatining rivojlanish xususiyatlari.
49. Mutabihy faoliyatining tavsifi.
50. Mutabihy oltin' si, pedagogik ta'limning psixologik asoslari.
51. Psixologik tayyorgarlikda temperamentning roli va uning ahamiyati.
52. Mutabihy faoliyatining baholashdagi asosiy mezonlar.
53. Jismoniy tayyorgarlikning xususiyatlarida psixologik ta'sirlar.
54. Jismoniy sifatlarini baholash xususiyatlari.
55. Sportda texnik rihandan tayyorgarlikning psixologik asoslari.
56. O'rganish jarayonida jismoniy mashqlarni baholash va egallash texnikasi.
57. Harakat malakalari texnik tayyorgarlikning asosiy sifatleri.
58. Harakat malakalarining shakllanish jarayoni harakat malakalarining shakllanish bosqichlari.
59. Harakat malakalarini egallashda taqayyotning roli.
60. Sportdagi ixtisoslashilgan idroklar.
61. Sportda harakat malakalari va ixtisoslashilgan idrok sportda ixtisoslashilgan idroklar tavsifi.
62. Ustun jismoniy, texnik, taktik, irodaviy tayyorgarlik bilan bog'liqligi.
63. Har xil sport turlarida ixtisoslashilgan idroklarni aniqlash usullari.
64. Ixtisoslashilgan idroklarning biologik asoslari. Ixtisoslashilgan idroklarning shakllanishining psixologik mexanizmlari va ularni aniqlash sport turlarida rivojlantirish yo'llari.
65. Sportchini taktik jihatdan tayyorgarlikning psixologik asoslari.
66. Sport taktikasi psixologik asoslari va sportchini taktik jihatdan tayyorgarlik.
67. Sport taktikasi psixikani yuklak darajasidagi harakatlarni baholash faoliyati.
68. Turli sport turlaridagi taktik tayyorgarlikning umumiy muammaslari.
69. Taktik rejani tuzish va uning sportchi harakat jarayonida amaliy oshirishning psixologik xususiyatlari.
70. Taktik harakatlarda muvaffaqiyatga erishilishning psixologik omillari va ularning tavsifi.
71. Sport taktik tafakkurning psixologik xususiyatlari, uning mazmuni va sport harakatlarini baholashda ahamiyati.
72. Sportchining taktik tafakkurida o'qituvchi roli.
73. Sport mashg'ulotlarining psixologiyasi.
74. Psixik zo'rqish va o' ta zo'rqishning sport faoliyatiga ta'siri.
75. Mashg'ulot jarayonidagi psixik o' ta zo'rqishning belgileri. Mashg'ulot jarayonida trenerga tavsiyalar.
76. Mashg'ulot jarayonida sportchi motivatsiyasining shakllanishi.
77. Sportda psixik stresslar sportchi faoliyatiga stressing ta'siri.

78. Mashg'ulot jarayonida sportchida psixologik harqatorlik, psixik mustaxkamlik, yuqori darajadagi sport formasini shakllantirish.
79. Musobaga va sport mashg'ullarni psixologik ta'minlash haqida Psixologik tayyorlash
80. Psixologik tayyorlaning maqsadi. Psixologik tayyorlaning turlari va ularning asosiy vazifalari. Psixologik tayyorlaning prinsiplari.
81. Psixologik tayyorlaning vositalari. Psixologik tayyorlaning individual yondoshuv.
82. Sportchilarni musobaga psixologik tayyorlanish e'jalashtirish.
83. Sportchini irodaviy tayyorlanish.
84. Sportchilarni irodaviy tayyorlanish. Irodaviy sifatlarni ta'biyiyatda irodaviy zo'r berish.
85. Sportchilarni qiyinchiliklarning tavsifi. Sportchilarning irodasini rivojlantirish. O'zini-ozini irodasini ta'biyiyatda.
86. Sportchilarni konkret musobaga maxsus psixologik tayyorlanish.
87. Sportchilarni musobaga umumiy psixologik tayyorlanishi. Sport xarakterining spetsifik xususiyatlari: tinchlik xolati (sovuqqonlik), o'ziga ishonish, jangovar xolat.
88. Sportchilarni ta'sir ko'rsatishni asosiy usullari. Sportchini psixologik tayyorlanishda o'z-ozini ta'biyiyatda jarayondagi tuzilishi. Konkret musobaga maxsus psixologik tayyorlanish.
89. Musobaga psixologik tayyorlanish holatini belgilari. Konkret musobaga psixologik tayyorlanishni zvenolar tizimi. Sportchilarning musobaga oldi holati va uni vaziyatga qarab boshqarish.
90. Sport faoliyatining ijtimoiy psixologik omillari.
91. Sport jamoasi kichik ijtimoiy guruh sifatini va uning belgilari hamda rivojlanish darajalari.
92. Referent guruhlarning Sport jamoasining tuzilishi.
93. Komandadagi sotsiometriya usuli.
94. Sportchilarning shakllanishida Kollektivning ta'siri.
95. Komandadagi shaxsiy munosabatlar va psixologik iqlim.
96. Komanda jipslashganligiga ta'sir etuvchi omillar.
97. Sport Komandasining yetakchisi. Yetakchilik turlari.
98. Yetakchilarning nomzodlarini ko'rsatish mexanizmi.
99. Psixologiyada psixoprofilaktika va psixoterapiya.
100. O'z-ozini boshqarish va psixik holatlarni boshqarish.
101. Psixik boshqarishning vazifalari. Emotsional holatni boshqarish mexanizmlari.
102. O'z-ozini boshqarish va psixik holatlarni boshqarish usuli, vosita va usullarni klassifikatsiyasi va ularning tavsifi

- 5210200-Psixologiya (sport psixologiyasi) ta'lim yo'nalishi bitiruvchilari uchun umumkasbiy va ixtisoslik fanlaridan
- Yakuniy davlat attestatsiyasi sinovi savollari
- 2.01 Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani bo'yicha:
1. Abdulla Avloniyning jismoniy tarbiya to'g'risidagi fikrlari.
 2. O'rta asrlarda Osiyo, Amerika va Afrika mamlakatlarida jismoniy tarbiya.
 3. O'zbekiston Respublikasida mustaqillik yillarida jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi va istiqbolari.
 4. Qadimgi davrda jismoniy tarbiya paydo bo'lishining asosiy omillari?
- Sport nazariyasi va metodikasi R.S.Shukurov kafedrasini mudiri:
- 2.01 Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani bo'yicha:

1. Abu Ali Ibn Sinoning "Tib qonunlari" asarida jismoniy tarbiya to'g'risida.
 2. O'zbekiston Milliy Olimpiya Qo'mitasi, maqsadi va vazifalari.
 3. O'ra asrlarda o'tkazilgan bayramlar va an'anaviy marosimlarda qanday yangi sport turlari, jismoniy mashqlar, o'yinlar yuzaga kelgan?
 4. Xalqaro Olimpiya Qo'mitasini tashkil topishi, Olimpiya kongressi...
- Sport nazariyasi va metodikasi**
- R.S.Shukurov**

- 2.01 Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani bo'yicha:**
1. Alisher Navoiyning jismoniy mashqlar to'g'risida mulohazalari haqida ma'lumot bering?
 2. O'zbekiston Respublikasi «jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonunning ahamiyati.
 3. O'ra asrlarda Osiyo, Afrika va Amerika xalqlarining jismoniy tarbiyasi qanday xarakterga ega bo'lgan?
 4. Olimpiya ramzlarni ifodalab bering?
- Sport nazariyasi va metodikasi**
- R.S.Shukurov**

- 2.01 Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani bo'yicha:**
1. Amir Temur yashagan davrda jismoniy tarbiya.
 2. O'zbekiston Respublikasi Milliy antidoping agentligi faoliyati.
 3. Olimpiya ramzlari va belgilar nimalardan iborat?
 4. Sparta va Afinaning jismoniy tarbiya tizimidagi farqlar nimalardan iborat edi?
- Sport nazariyasi va metodikasi**
- R.S.Shukurov**

- 2.01 Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani bo'yicha:**
1. Amir Temurning harbiy-jismoniy ta'limoti.
 2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti va hukumatining jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi qaror va farmoirlari.
 3. Olimpiya o'yinlaridagi boykottlar va siyosiy namoyishlar.
 4. Patriarxal davridagi jismoniy tarbiya haqida nazariy ma'lumot bering.
- Sport nazariyasi va metodikasi**
- R.S.Shukurov**

- 2.01 Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani bo'yicha:**
1. Butunjahon antidoping agentligi (WADA) va uning faoliyati.
 2. O'zbekiston sportchilarining 1952-1992 yillardagi Olimpiya o'yinlarida ishtiroki.
 3. Olimpiya o'yinlarining xususiyatlari (1896-hozirgi davrgacha).
 4. Qadimgi Olimpiya o'yinlari tarixi haqida nazariy ma'lumot bering?
- Sport nazariyasi va metodikasi**
- R.S.Shukurov**

34

- 2.01 Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani bo'yicha:**
1. Buyuk olimpa va mulolakkrlarining jismoniy tarbiya to'g'risidagi fikrlari.
 2. O'zbekistonda olimpiya sport turlarining rivojlanishi.
 3. Olimpiya o'yinlarini namoyish etishda ommaviy axborot vositalarining roli.
 4. Qadimgi Gretsiya gimnastikasining asosiy bo'limlarini aytib bering?
- Sport nazariyasi va metodikasi**
- R.S.Shukurov**

- 2.01 Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani bo'yicha:**
1. Eng yangi davrda chet el mamlakatlarida jismoniy tarbiya va sportning rivojlanish xususiyatlari.
 2. O'zbekistonda ommaviy jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning zamonaviy konsepsiyalari.
 3. Olimpiya xaritasi: qabul qilinish tarixi, asosiy mazmuni, olimpiizm tamoyillari mohiyati, ahamiyati.
 4. Qadimgi Rim davlatida jismoniy madaniyatning xususiyatlari nimalardan iborat edi?
- Sport nazariyasi va metodikasi**
- R.S.Shukurov**

- 2.01 Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani bo'yicha:**
1. Hozirgi zamon sport turlarining paydo bo'lishiga tasnif bering?
 2. O'zbekistonda Paralimpiya harakatining vujudga kelishi va rivojlanishi.
 3. Qishki Universiadalar (1960-hozirgi davrgacha).
 4. Pyer de Kuberten hayoti va faoliyati.
- Sport nazariyasi va metodikasi**
- R.S.Shukurov**

- 2.01 Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani bo'yicha:**
1. Xalqaro atletik kongressi qachon va qayerda o'tkazildi?
 2. O'zbekistonda zamonaviy sport turlarining rivojlanishi.
 3. Qadimgi Yunonistonda jismoniy tarbiyaning rivojlanishi haqida ma'lumot bering?
 4. Rio-2016 Yozgi Paralimpiya o'yinlarida O'zbekiston sportchilarini erishgan yutuqlari haqida ma'lumot bering.
- Sport nazariyasi va metodikasi**
- R.S.Shukurov**

- 2.01 Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani bo'yicha:**
1. Ibtidoiy jamoa tuzumi davrida jismoniy tarbiya kelib chiqishining sabablari?
 2. O'ra asrlar davrida markaziy osiyoda jismoniy tarbiyaning rivojlanish xususiyatlari (IX-XVI asrlar).
 3. O'zbekiston Respublikasining «jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonuni haqida tushuncha bering»

35

4. Olimpiya Kongresslari va ularning ahamiyati.
Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrasi mudiri:

R.S.Shukurov

- 2.01 Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani bo'yicha:**
1. Ikki feodalizm davrida jismoniy mashqlar va o'yinlar qanday paydo bo'lgan?
 2. O'zbekiston sportchilari xalqaro maydonlarda qayd etgan natijalar haqida ma'lumot bering.
 3. Osiyo o'yinlari (1951 – hozirgi davrgacha).
 4. Olimpiya kongresslari va ularning ahamiyati.
- Sport nazariyasi va metodikasi**
kafedrasi mudiri:

R.S.Shukurov

- 2.01 Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani bo'yicha:**
1. Ikk feodalizm davrida jismoniy tarbiya qay shaklda rivoj topdi?
 2. O'zbekiston sportchilarining qishki Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki haqida ma'lumot bering.
 3. Qadimgi Markaziy Osiyo xalqlarining jismoniy mashqlari va o'yinlari.
 4. Olimpiya ramzlari: yaratilish tarixi, mazmun-mohiyati, kiydalanish tartibi.
- Sport nazariyasi va metodikasi**
kafedrasi mudiri:

R.S.Shukurov

- 2.01 Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani bo'yicha:**
1. Jismoniy mashqlarni paydo bo'lish xususiyati haqida fikringiz?
 2. O'zbekiston sportchilarining Osiyo o'yinlaridagi natijalari haqida ma'lumot bering.
 3. Pyer de Kubertening Olimpiya o'yinlarini tiklashdagi asosiy faoliyatlari nimalardan iborat edi?
 4. Qadimgi olimpiya o'yinlarining dasturi va ularning xususiyatlari.
- Sport nazariyasi va metodikasi**
kafedrasi mudiri:

R.S.Shukurov

- 2.01 Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani bo'yicha:**
1. Jismoniy tarbiya qadimgi shoirlar, haykaltaroshlar, shifokorlar, notiqalar, faylasulalar tomonidan qanday talqin qilingan?
 2. O'zbekiston sportchilarining Paralimpiya o'yinlaridagi ishtiroki haqida ma'lumot bering.
 3. XX asrda xalqaro sport federatsiyalarini rivojlantirish va xalqaro sport uyushmalarini tuzilishi.
 4. Petr Fransevich Lesgafalning jismoniy tarbiya ta'limi va uning faoliyati haqida ma'lumot bering.
- Sport nazariyasi va metodikasi**
kafedrasi mudiri:

R.S.Shukurov

- 2.01 Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani bo'yicha:**
1. Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fanining asosiy davrlari va asosiy manbalari
 2. O'zbekiston sportchilarining Paralimpiya o'yinlaridagi ishtiroki haqida ma'lumot bering.
 3. Zampolavuy Olimpiya o'yinlarining xususiyatlari.
 4. Zahiriddin Muhammad Bobur harbiy jismoniy tayyorgarligi haqida ma'lumot bering.
- Sport nazariyasi va metodikasi**
kafedrasi mudiri:

R.S.Shukurov

- 2.01 Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani bo'yicha:**
1. Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fanining maqsadi va vazifalari.
 2. O'zbekiston sportchilarining Qishki Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki haqida ma'lumot bering.
 3. Yozgi Olimpiya o'yinlari tarixini tartiblab bering?
 4. Rio-2016 Yozgi Olimpiya o'yinlarida O'zbekiston sportchilarni eritgan yutuqlari haqida ma'lumot bering.
- Sport nazariyasi va metodikasi**
kafedrasi mudiri:

R.S.Shukurov

- 2.01 Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani bo'yicha:**
1. O'na asrlarda Markaziy Osiyoda jismoniy tarbiyaning rivojlanish xususiyatlari.
 2. Yozgi Universiadalar (1959 – hozirgi davrgacha).
 3. Birinchi qishki Olimpiya o'yinlari qachon va qayerga o'tkazilgan?
 4. Qadimgi zamon Olimpiada o'yinlari va ularning to'xtalish sabablari
- Sport nazariyasi va metodikasi**
kafedrasi mudiri:

R.S.Shukurov

- 2.01 Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani bo'yicha:**
1. Kontinental va regional o'yinlar tarixi, dasturi, tashkil qilish tartibi, ahamiyati.
 2. O'zbekiston sportchilarining Yozgi Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki haqida ma'lumot bering.
 3. Markaziy Osiyo va O'zbekistonda birinchi sport jamiyatlarining tashkil topishi.
 4. Qadimgi Sharq davrlarida jismoniy tarbiya xususiyatlari.
- Sport nazariyasi va metodikasi**
kafedrasi mudiri:

R.S.Shukurov

- 2.01 Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani bo'yicha:**
1. O'na asrlarda chet el mamlakatlarida jismoniy tarbiyaning rivojlanish xususiyatlari (V-XVII asrlar)
 2. O'zbekiston sportchilarining Yozgi Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki haqida ma'lumot bering.
 3. Onalik urug'chilik davrida jismoniy tarbiyaning rivojlanish xususiyatlari nimalardan iborat?

4. Qadimgi davrda chet el mamlikatlarida jismoniy tarbiya.

Sport nazariyasi va metodikasi

Kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

2.01 Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani bo'yicha:

1. Matnaxlat davridagi jismoniy tarbiya haqida nazariy ma'lumot bering.
2. Olimpiya bayramlari va boshqa o'yinlar qayerda va qachon o'tkazilgan?
3. Qadimgi yunon-rum falsafasi, tibbiyot va san'atida jismoniy tarbiya masalalari.
4. XIX asrning oxiri XX asrning boshlarida Markaziy Osiyoda zamonaviy sportning rivojlanish xususiyatlari.

Sport nazariyasi va metodikasi

R.S.Shukurov

2.01 Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani bo'yicha:

1. Mustaqillik yillarida O'zbekiston sportchilarining yutuqlari haqida ma'lumot bering.
2. O'ra asrlarda Osiyo davlatlarining harbiy-jismoniy tayyorgarligi to'g'risida ma'lumot bering?
3. Olimpiya kongresslari va ulardagi muhokama qilingan asosiy masalalar nimalardan iborat edi?
4. Tokio-2020 Yozgi Olimpiya o'yinlarida O'zbekiston sportchilarini crishgan yutuqlari haqida ma'lumot bering.

Sport nazariyasi va metodikasi

R.S.Shukurov

2.01 Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani bo'yicha:

1. Mustaqillik yillarida O'zbekiston sportchilarining yutuqlari haqida tushuncha bering.
2. Paralimpiya o'yinlari tarixini tarifiab bering?
3. Qadimgi ajdodlarimizning ijtimoiy turmush sharoiti va unda qo'llanilgan jismoniy madaniyat haqidagi ma'lumotlarini tahlil qiling.
4. Qadimgi Olimpiya o'yinlarida asosiy sport turlarini ta'riflab bering.

Sport nazariyasi va metodikasi

R.S.Shukurov

2.01 Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani bo'yicha:

1. Qadimgi davrda Markaziy Osiyoda jismoniy tarbiyaga oid arxeologik topilmalar va yozma manbalar haqida tushuncha bering.
 2. Qishki Olimpiya o'yinlari tarixini tarifiab bering?
 3. Xalqaro Olimpiya Qo'mitasining Prezidentlari haqida ma'lumot bering.
 4. Abu Ali Ibn Sino'ning "Tib qonunlari" asarida jismoniy tarbiya to'g'risida.
- Sport nazariyasi va metodikasi**
- R.S.Shukurov**

2.01 Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani bo'yicha:

38

1. Xalqaro olimpiya ta'limi tizimi ta'kidliiy tuzilmasi va faoliyatlari.

2. Qadimgi Yunonistonda Olimpiya o'yinlarining vujudga kelishi
3. O'zbekistonda olimpiya harakati rivojlanish davrlari
4. Birinchi Paralimpiya o'yinlari qachon va qayerda o'tkazilgan?

Sport nazariyasi va metodikasi

R.S.Shukurov

2.01 Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani bo'yicha:

1. Xalqaro sport harakati va olimpiya sportining rivojlanishi
2. Qadimgi olimpiya o'yinlari haqidagi afsonalar
3. O'zbekiston sportchilarining sobiq ittifoq terma jamoasi tarkibida 1952-1992 yillarda o'tkazilgan Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki
4. Platon va Aristotelning jismoniy tarbiya to'g'risida mulohazalari.

Sport nazariyasi va metodikasi

R.S.Shukurov

2.01 Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani bo'yicha:

1. Xalqaro sport va olimpiya harakatining vujudga kelishining asosiy omillari.
2. Birinchi zamonaviy yozgi Olimpiya o'yinlari qachon va qayerda o'tkazilgan?
3. Markaziy Osiyoda jismoniy tarbiya rivojlanish xususiyatlari
4. O'ra asrlarda markaziy osiyoda alloma va mutafakkirlarning jismoniy tarbiya to'g'risidagi fikrlari.

Sport nazariyasi va metodikasi

R.S.Shukurov

2.01 Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani bo'yicha:

1. Mustaqillik yillarida O'zbekiston sportchilarining yutuqlari haqida tushuncha bering.
2. Paralimpiya o'yinlari tarixini tarifiab bering?
3. Qadimgi ajdodlarimizning ijtimoiy turmush sharoiti va unda qo'llanilgan jismoniy madaniyat haqidagi ma'lumotlarini tahlil qiling.
4. Qadimgi Olimpiya o'yinlarida asosiy sport turlarini ta'riflab bering.

Sport nazariyasi va metodikasi

R.S.Shukurov

2.01 Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani bo'yicha:

1. Ilk feodalizm davrida jismoniy tarbiya qay shaklda rivoj topdi?
 2. O'zbekiston sportchilarining qishki Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki haqida ma'lumot bering.
 3. Qadimgi Markaziy Osiyo xalqlarining jismoniy mashqlari va o'yinlari.
 4. Olimpiya ramzlari: yaratilish tarixi, mazmun-mohiyati, foydalanish taribi.
- Sport nazariyasi va metodikasi**
- R.S.Shukurov**
- 2.01 Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani bo'yicha:**
1. Jismoniy mashqlarni paydo bo'lish xususiyati haqida fikringiz?

39

2. O'zbekiston sportchilarining Osiyo o'yinlaridagi natijalari haqida ma'lumot bering.
3. Pyer de Kubertening Olimpiya o'yinlarini tiklashdagi asosiy faoliyatlarini nimadan iborat edi?
4. Qadimgi olimpiya o'yinlarining dasturi va ularning xususiyatlari.

Sport nazariyasi va metodikasi R.S.Shukurov
Kafedraasi mudiri:

2.01 Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani bo'yicha:

1. Buzunjabxon antidoping agentligi (WADA) va uning faoliyati.
2. Zahiriddin Muhammad Bobur harbiy jismoniy tayyorgarligi haqida ma'lumot bering.
3. Olimpiya kongresslari va ularning ahamiyati.
4. Olimpiya o'yinlarining xususiyatlari (1896– hozirgi davrgacha).

Sport nazariyasi va metodikasi R.S.Shukurov
Kafedraasi mudiri:

2.01 Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani bo'yicha:

1. O'zbekiston sportchilarining 1952–1992 yillardagi Olimpiya o'yinlarida ishtiroki.
2. Qadimgi Yunonistonda jismoniy tarbiyaning rivojlanishi haqida ma'lumot bering?
3. Zamonaviy Olimpiya o'yinlarining xususiyatlari.
4. O'zbekistonda zamonaviy sport turlarining rivojlanishi.

Sport nazariyasi va metodikasi R.S.Shukurov
Kafedraasi mudiri:

2.01 Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani bo'yicha:

1. Qadimgi Olimpiya o'yinlari tarixi haqida nazariy ma'lumot bering?
2. 1 Xalqaro atletik kongressi qachon va qayerda o'tkazildi?
3. Buyuk olimpa va mutafakkirlarining jismoniy tarbiya to'g'risidagi fikrlari.
4. Olimpiya o'yinlarini namoyish etishda ommaviy axborot vositalarining roli.

Sport nazariyasi va metodikasi R.S.Shukurov
Kafedraasi mudiri:

2.01 Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani bo'yicha:

1. Pyer de Kuberten hayoti va faoliyati.
2. Qadimgi Gretsiya gimnastikasining asosiy bo'limlarini aytib bering?
3. Eng yangi davrda chet el мамlakatlarida jismoniy tarbiya va sportning rivojlanish xususiyatlari.
4. O'zbekistonda ommaviy jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning zamonaviy konsepsiyalari.

Sport nazariyasi va metodikasi R.S.Shukurov
Kafedraasi mudiri:

2.01 Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani bo'yicha:

1. O'zbekistonda olimpiya sport turlarining rivojlanishi.
2. Olimpiya xaritiyasi: qabul qilinish tarixi, asosiy mazmuni, olimpiizm tamoyillari mohiyati, ahamiyati.

3. Qadimgi Rim davlatida jismoniy madaniyatning xususiyatlari nimalardan iborat edi?
4. Hozirgi zamon sport turlarining paydo bo'lishiga kimgi bering?

Sport nazariyasi va metodikasi R.S.Shukurov
Kafedraasi mudiri:

2.01 Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani bo'yicha:

1. O'ra asrlar davrida markaziy Osiyoda jismoniy tarbiyaning rivojlanish xususiyatlari (IX–XVI asrlar)
2. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonuni haqida tushuncha bering.
3. Olimpiya Kongresslari va ularning ahamiyati.
4. Ibtidoiy jamoa tuzumida jismoniy mashqlar va o'yinlar qanday paydo bo'lgan?

Sport nazariyasi va metodikasi R.S.Shukurov
Kafedraasi mudiri:

2.01 Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani bo'yicha:

1. O'zbekiston sportchilari xalqaro maydonlarda qayd etgan natijalar haqida ma'lumot bering.
2. Osiyo o'yinlari (1951 – hozirgi davrgacha).
3. Ilk feodalizm davrida jismoniy tarbiya qay shaklda rivoj topdi?
4. O'zbekiston sportchilarining qishki Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki haqida ma'lumot bering.

Sport nazariyasi va metodikasi R.S.Shukurov
Kafedraasi mudiri:

2.01 Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani bo'yicha:

1. Qadimgi Markaziy Osiyo xalqlarining jismoniy mashqlari va o'yinlari.
2. Olimpiya ramzlari: yaratilish tarixi, mazmuni-mohiyati, foydalanish tartibi.
3. Jismoniy mashqlarni paydo bo'lish xususiyati haqida fikringiz?
4. O'zbekiston sportchilarining Osiyo o'yinlaridagi natijalari haqida ma'lumot bering.

Sport nazariyasi va metodikasi R.S.Shukurov
Kafedraasi mudiri:

2.01 Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani bo'yicha:

1. Pyer de Kubertening Olimpiya o'yinlarini tiklashdagi asosiy faoliyatlarini nimadan iborat edi?
2. Qadimgi olimpiya o'yinlarining dasturi va ularning xususiyatlari.
3. Jismoniy tarbiya qadimgi shovitlar, haykaltaroshlar, shifokorlar, notqilar, faylasuflar tomonidan qanday talqin qilingan?
4. O'zbekiston sportchilarining Paralimpiya o'yinlaridagi ishtiroki haqida ma'lumot bering.

Sport nazariyasi va metodikasi R.S.Shukurov
Kafedraasi mudiri:

2.01 Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani bo'yicha:

1. XX asda xalqaro sport federatsiyalarini rivojlantirish va xalqaro sport uyushmalarini tuzilishi;
2. Pyotr Fransevich Lesgaltning jismoniy tarbiya ta'limi va uning faoliyati haqida ma'lumot bering;
3. Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fanining asosiy davrlari va asosiy manbalari;
4. O'zbekiston sportchilarning Paralimpiya o'yinlaridagi ishtiroki haqida ma'lumot bering.

R.S.Shukurov nazariyasi va metodikasikafedrası mudiri:

5210200-Psihologiya (sport psixologiyasi) ta'lim yo'nalishi bitiruvchilari uchun umumkasbiy va ixtisoslik fanlardan

2.07.Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti fani bo'yicha:

1.Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti fanining maqsad va vazifalari.

2.Tezkorlikni tarbiyalashning vosita va uslublari.

3.Malakaning ijodiy va salbiy ko'chishi.

4.Pedagogik nazariya ilmiy tadqiqot metodi.

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri: **R.S.Shukurov**

2.07.Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti fani bo'yicha:

1.Jismoniy tarbiya vositalari haqida tushuncha.

2.Jismoniy sifatlarning umumiy tavsifi.

3.Harakatlariga o'rgatish jarayoni bosqichlarining xususiyatlari.

4.Mehnatni me'yoriylashtirish (bir tartibga solish) nima.

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri: **R.S.Shukurov**

2.07.Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti fani bo'yicha:

1.Jismoniy tarbiya darslari qaysi vazifalarni o'z ichiga oladi.

2.Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash.

3.Harakat faoliyatini shakllantirishning qonuniyatlari.

4.Shaxsni har tamonlama kamol topdirishi tamoyili.

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri: **R.S.Shukurov**

2.07.Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti fani bo'yicha:

1.Dars turlari haqida tushincha bering.

2.Tana vaznini boshqarishning asosiy uslublari.

3.So'zdan foydalanish metodi haqida.

4.Dars necha qismga bo'linadi va to'liq ma'lumot bering.

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri: **R.S.Shukurov**

2.07.Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti fani bo'yicha:

- 1.Kuch qobiliyatini tarbiyalash uslubiyoti.
- 2.Harakat malakasini shakllanish fazalari.
- 3.Darsning umumiy zichligi ta'riflab bering.
- 4.Chaqqonlikni tarbiyalash uslubiyoti.

2.07.Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti fani bo'yicha:

1.Jismoniy tarbiya orqali tana vaznini barqaror ushlash.

2.Egilluvchanlikni tarbiyalash uslubiyoti.

3.Harakat bajarish malakasini mustahkamlash va yamada takomillastirish.

4.Jismoniy tarbiya metodlarining umumiy talablari.

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri: **R.S.Shukurov**

2.07.Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti fani bo'yicha:

1.Chaqqonlikni tarbiyalash uslubiyoti.

2.Egilluvchanlikni rivojlantirish uchun beriladigan mashqlar.

3.Ishlab chiqarishda jismoniy tarbiya qanday tashkil etiladi.

4.Jismoniy tarbiya darsning maqsad va vazifalari.

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri: **R.S.Shukurov**

2.07.Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti fani bo'yicha:

1."Rejalashtirish" deganda niman tushunasiz.

2.Jismoniy tarbiya darslarining bog'liqlik tomonlari haqida tushuncha bering.

3.Darsning motor zichligi deganda niman tushunasiz.

4.Chaqqonlikni oshirishga qaratilgan yuklamlarning o'zgarishi.

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri: **R.S.Shukurov**

2.07.Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti fani bo'yicha:

1.Rejalashtirishda qanaga talablar qo'yiladi.

2.Egilluvchanlikni rivojlantirish uchun beriladigan mashqlar.

3.Jismoniy mashqning o'ziga xos belgilari.

4.Xronometrajning darsdagi ahamiyati.

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri: **R.S.Shukurov**

2.07.Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti fani bo'yicha:

1.Jismoniy qobiliyatini rivojlantirishda yosh xususiyatlari.

2.Rejalashtirishda qanaga talablar qo'yiladi.

3.Annaliy jismoniy tayyorgarlik darslar mazmuni haqida.

4.Sinddan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya.

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

2.07.Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti fani bo'yicha:

- 1.Jismoniy tarbiya darsining mazmuni haqida tushuncha.
- 2.Jismoniy mashqning o'ziga xos belgilari.
- 3.Pulsometriya jismoniy tarbiya darsidagi ahamiyati.
- 4.Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalar nima.

Sport nazariyasi va metodikasi

R.S.Shukurov

kafedrası mudiri:

2.07.Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti fani bo'yicha:

- 1.Amaliy jismoniy tayyorgarlik darslar mazmuni haqida.
- 2.Oo'l muskullariga qaratilgan umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasini tuzing.
- 3.Harakat malakasini shakllanish fazalari. Harakat malakasini shakllanish fazalari.
- 4.Jismoniy qobilyatlarni rivojlantirishda yosh xususiyatlari.

Sport nazariyasi va metodikasi

R.S.Shukurov

kafedrası mudiri:

2.07.Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti fani bo'yicha:

- 1.Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan aloqadorlik tamoyili.
- 2.Darslarni tashkil etishda uslublar haqida tushuncha.
- 3.O'qituvchining jamiyiyatda tugan o'rni haqida gapirning.
- 4.O'qituvchi shaxsiga qo'yiladigan asosiy talablar nimalardan iborat.

Sport nazariyasi va metodikasi

R.S.Shukurov

kafedrası mudiri:

2.07.Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti fani bo'yicha:

- 1.Amaliy jismoniy tayyorgarlik darslar mazmuni haqida.
- 2.Akademik hiscy va kasb-xunar kollejlarda jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari.
- 3.Dars necha qismga bo'linadi va to'liq ma'lumot bering.
- 4.O'qituvchining kasbiy shakllanish jarayoni haqida.

Sport nazariyasi va metodikasi

R.S.Shukurov

kafedrası mudiri:

2.07.Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti fani bo'yicha:

- 1.Pedagogning tarbiyaviy ishlar haqida sizning fikringiz.
- 2.Harakat malakasini shakllanish fazalari. Harakat malakasini shakllanish fazalari.
- 3.Necha yo'nalishda darsni tahlil qilish mumkin.
- 4.Ishlab chiqarish gimnastikasining qanday shakllari mavjud.

Sport nazariyasi va metodikasi

R.S.Shukurov

kafedrası mudiri:

2.07.Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti fani bo'yicha:

- 1.Darslarni tashkil etishda uslublar haqida tushuncha.
- 2.Sinfidan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya.
- 3.Ishlab chiqarish gimnastikasining qanday shakllari mavjud.
- 4.Harakat malakasini shakllanish fazalari.

R.S.Shukurov

kafedrası mudiri:

2.07.Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti fani bo'yicha:

- 1.Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti fanining maqsad va vazifalari.
- 2.Tezkorlikni tarbiyalashning vosita va uslublari.
- 3.Malakaning jolibiy va salbiy ko'chishi.
- 4.Pedagogik kuzatish ilmiy tadqiqot metodi.

Sport nazariyasi va metodikasi

R.S.Shukurov

kafedrası mudiri:

2.07.Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti fani bo'yicha:

- 1.Jismoniy tarbiya vositaslar haqida tushuncha.
- 2.Jismoniy silfialarning umumiy tavsifi.
- 3.Harakatlarga o'rtalish jarayoni bosqichlarining xususiyatlari.
- 4.Mehnatni me'yoriylashtirish (bir tartibga solish) nima.

R.S.Shukurov

kafedrası mudiri:

2.07.Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti fani bo'yicha:

- 1.Jismoniy tarbiya darslari qaysi vazifalarni o'z ichiga oladi.
- 2.Tezkorlik qobilyatini tarbiyalash.
- 3.Harakat faoliyatini shakllantirishning qonuniyatlari.
- 4.Shaxsni har tamonlana kamol toptirish tamoyili.

R.S.Shukurov

kafedrası mudiri:

2.07.Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti fani bo'yicha:

- 1.Dars tartibi haqida tushuncha bering.
- 2.Tana vaznini boshqarishning asosiy uslublari.
- 3.So'zdan foydalanish metodi haqida.
- 4.Dars necha qismga bo'linadi va to'liq ma'lumot bering.

R.S.Shukurov

kafedrası mudiri:

2.07.Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti fani bo'yicha:

- 1.Kuch qobilyatini tarbiyalash uslubiyoti.
- 2.Harakat malakasini shakllanish fazalari.
- 3.Darsning umumiy zichiigi ta'riflab bering.
- 4.Chaqonlikni tarbiyalash uslubiyoti.

Sport nazariyasi va metodikasi

1. Kuch qobiliyatini tarbiyalash uslubiyoti.
2. Harakat malakasini shakllanish fazalari.
3. Darsning umumiy zichiigi ta rrlab bering.
4. Chiqqonlikni tarbiyalash uslubiyoti.

Sport nazariyasi va metodikasi
R.S.Shukurov
2.07. Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti fani bo'yicha:
katედრasi mudiri:

1. Jismoniy tarbiya orqali tana vaznini barqaror ushlash.
2. Egiluvchanlikni tarbiyalash uslubiyoti.
3. Harakat bajarish malakasini mustahkamlash va yanada takomillashtrish.
4. Jismoniy tarbiya metodlarining umumiy talablari.

Sport nazariyasi va metodikasi
R.S.Shukurov
katედრasi mudiri:

2.07. Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti fani bo'yicha:

1. Chiqqonlikni tarbiyalash uslubiyoti.
2. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun beriladigan mashqlar.
3. Ishlab chiqarishda jismoniy tarbiya qanday tashkili etiladi.
4. Jismoniy tarbiya darsning maqsad va vazifalari.

Sport nazariyasi va metodikasi
R.S.Shukurov
katედრasi mudiri:

2.07. Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti fani bo'yicha:

1. "Rejalashtirish" deganda nimani tushunasiz.
2. Jismoniy tarbiya darslarining bog'liqlik tomonlari haqida tushuncha bering.
3. Darsning motor zichiigi deganda nimani tushunasiz.
4. Chiqqonlikni oshirishga qaratilgan yuklamalarning o'zgarishi.

Sport nazariyasi va metodikasi
R.S.Shukurov
2.07. Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti fani bo'yicha:
katედრasi mudiri:

1. Rejalashtirishda qanaga talablar qo'yiladi.
2. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun beriladigan mashqlar.
3. Jismoniy mashqning o'ziga xos belgilari.
4. Xronometrajning darsdagi ahamiyati.

Sport nazariyasi va metodikasi
R.S.Shukurov
2.07. Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti fani bo'yicha:
katედრasi mudiri:

1. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda yosh xususiyatlari.
2. Rejalashtirishda qanaga talablar qo'yiladi.
3. Amaliy jismoniy tayyorgarlik darslar mazmuni haqida.
4. Sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya.

3. Pufkometruva jismoniy tarbiya darsidagi ahamiyati.
4. Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari nimta.

Sport nazariyasi va metodikasi
R.S.Shukurov
katედრasi mudiri:

2.08. Yengil atletikani o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Yengil atletikaning ta'rif va tasnifi ni so'zlab bering?
2. Yengil atletikaning mazmuni va tushunchalarini aytib bering?
3. Jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rnini?
4. Jismoniy madaniyat fakultetlarida yengil atletika fanining maqsad va vazifalari nimadan iborat?

Sport faoliyati
katედრasi mudiri:
A.E.Sattorov

2.08. Yengil atletikani o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Yengil atletika mashqlarining umumiy tavsifini tushurtirning?
2. Yurish turlarini ta'riflang?
3. Yugurish turlarini ta'riflang?
4. Sakrash turlarini ta'riflang?

Sport faoliyati
katედრasi mudiri:
A.E.Sattorov

2.08. Yengil atletikani o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Uldoqirish turlarini ta'riflang?
2. Ko'pkrash turlarini ta'riflang?
3. Qadimgi zamonda yengil atletikaning rivojlanishi haqida gapirib bering?
4. Xorijiy mamlakatlarda yengil atletikaning rivojlanishi haqida gapirib bering?

Sport faoliyati
katედრasi mudiri:
A.E.Sattorov

2.08. Yengil atletikani o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. O'zbekiston hududida yengil atletikaning rivojlanishi haqida gapirib bering?
2. Mustaqillik davrida O'zbekistonda yengil atletikaning rivojlanishi haqida gapirib bering?

3 Sportcha yurishning rivojlanishi tarixi haqida gapirib bering?
4 Sportcha yurish texnikasi asoslarini tushuntiring?

Sport faoliyati
Kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.08. Yengil atletikani o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

- 1 Diskning o'g'irligi va musobaqa qoidalarini haqida gapirib bering?
- 2 Sportcha yurish texnikasining xususiyati (sili) tushuntiring?
- 3 Sportcha yurishda qadamlar holatini tushuntiring?
- 4 Sportcha yurishda umumiy og'irlik markazi nima?

Sport faoliyati
Kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.08. Yengil atletikani o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

- 1 Sportcha yurish texnikasini o'rganish uslubiyoti nechta vazifadan iborat?
- 2 Tez yurar sportchilarga qo'yiladigan talablar?
- 3 Sportcha yurishda sportchilarni texnik tayyorgarligini takomillashtirishda nimadan foydalaniladi?
- 4 Sportcha yurishda mashq qilishni rejalashtirish nima?

Sport faoliyati
Kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.08. Yengil atletikani o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

- 1 Sportcha yurishda yil davomida mashq qilishni tushuntiring?
- 2 Yadorini o'g'irligi va musobaqa qoidalarini haqida gapirib bering?
- 3 Nayza ulog'itirish fazalarini tushuntiring?
- 4 Yugurish turlari qaysilar?

Sport faoliyati
Kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.08. Yengil atletikani o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

- 1 Yurish va yugurish texnikasini bog'lanishni tushuntiring?
- 2 Yugurishning yurishdan farqi nimada?
- 3 O'sha masofalarda yugurishning rivojlanishi haqida gapirib bering?
- 4 O'sha masofalarda yugurish texnikasini tushuntiring?

Sport faoliyati
Kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.08. Yengil atletikani o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

- 1 O'sha masofalarda yugurish texnikasini o'rganish uslubiyatini tushuntiring?
- 2 O'sha masofalarda yuguruvchilarni ushbu maxsus mashqlarni tushuntiring?
- 3 O'ral va uzoq masofalarda yugurishning rivojlanishi haqida gapirib bering?
- 4 O'ral va uzoq masofalarda yugurish turini O'zbekistonda rivojlantirish haqida gapirib bering?

Sport faoliyati
Kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.08. Yengil atletikani o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

- 1 Estafetali yugurish texnikasini tushuntiring?
- 2 Estafetali yugurish texnikasida o'rganish uslubiyatini tushuntiring?
- 3 Estafetali yuguruvchilarning maxsus mashqlarini tushuntiring?
- 4 Kross yugurish texnikasini tushuntiring?

Sport faoliyati
Kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.08. Yengil atletikani o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

- 1 Kross yugurish texnikasini o'rganish uslubiyatini tushuntiring?
- 2 Kross yuguruvchilarning maxsus mashqlarini haqida gapirib bering?
- 3 G'ovlar osha yugurishning rivojlanishi haqida gapirib bering?
- 4 110 m ga g'ovlar osha yugurish texnikasini haqida gapirib bering?

Sport faoliyati
Kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.08. Yengil atletikani o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

- 1 100 m ga g'ovlar osha yugurish texnikasini tushuntiring?
- 2 400 m ga g'ovlar osha yugurish texnikasini tushuntiring?

3. 400 m ga g'ovlar osha yugurishga o'rgatish haqida gapirib bering?
 4. G'ovlar osha yugurish samaradorligini belgilovchi omillar haqida gapirib bering?
- Sport faoliyati**
A.E.Sattorov
kafedra mudiri:

2.08. Yengil atletikani o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Yugurib kelish va deqsiniшни sakrashdagi ahamiyatini tushuntiring?
 2. Uchish fazasida sakrovchining harakatini tushuntiring?
 3. Sakrash turarida yerga tushish (qo'nish)ni tushuntiring?
 4. Yugurib kelib uzunlikka sakrashning rivojlanishi haqida gapirib bering?
- Sport faoliyati**
A.E.Sattorov
kafedra mudiri:

2.08. Yengil atletikani o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. G'ovlar osha yuguruvchilarning maxsus mashqlarini tushuntiring?
 2. To'stiq osha yugurishning rivojlanishi haqida gapirib bering?
 3. To'stiq osha yugurish texnikasini tushuntiring?
 4. 3000 m ga to'stiq osha yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyoti haqida gapirib bering?
- Sport faoliyati**
A.E.Sattorov
kafedra mudiri:

2.08. Yengil atletikani o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini tushuntiring?
 2. Uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyotini tushuntiring?
 3. Yugurib kelib uzunlikka sakrovchilarning maxsus mashqlarini tushuntiring?
 4. Uch hatlab sakrashning rivojlanishi haqida gapirib bering?
- Sport faoliyati**
A.E.Sattorov
kafedra mudiri:

2.08. Yengil atletikani o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Uch hatlab sakrashni o'rgatish uslubiyoti haqida gapirib bering?
 2. Sakrash tayyorgarligi vositalarini tushuntiring?
 3. Sakrash bo'yicha tayyorgarlik mashqlarini tushuntiring?
 4. Uch hatlab sakrashda kuch ishlatiladigan tayyorgarlik vositalarini tushuntiring?
- Sport faoliyati**
A.E.Sattorov
kafedra mudiri:

2.08. Yengil atletikani o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Langarcho'p bilan sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyotini tushuntiring?
2. Langarcho'p bilan sakrovchilarning maxsus mashqlarini tushuntiring?

3. Nayza ulodqirishning rivojlanishi haqida gapirib bering?
4. Nayza ulodqirish texnikasini tushuntiring?

Sport faoliyati
A.E.Sattorov
kafedra mudiri:

2.08. Yengil atletikani o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Nayza ulodqirish texnikasiga o'rgatish uslubiyotini tushuntiring?
2. Nayza ulodqiruvchilarning maxsus mashqlarini tushuntiring?
3. Disk ulodqirishning rivojlanishi haqida gapirib bering?
4. Disk ulodqirish texnikasini tushuntiring?

Sport faoliyati
A.E.Sattorov
kafedra mudiri:

2.08. Yengil atletikani o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Yetikuzashda ayollar mashg'ulotini tushuntiring?
2. Yengil atletikada mashg'ulotlarning maqsadini tushuntiring?
3. Yetikuzash mashg'ulotlarining tuzulishini tushuntiring?
4. Yetikuzash mashg'ulotlarining vazifalarini tushuntiring?

Sport faoliyati
A.E.Sattorov
kafedra mudiri:

2.08. Yengil atletikani o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Yetikuzash mashg'ulotlarining normativ va talab me'yorlarini tushuntiring?
2. Yetikuzashda yuklarni talab kun, hafta va yil davomidagi tarkibi va me'yorlarini tushuntiring?
3. Maktabda yengil atletikadan to'g'arak mashg'ulotlarini tashkil etish haqida gapirib bering?
4. Yengil atletikada musobaqalarga tayyorlanishni tushuntiring?

Sport faoliyati
A.E.Sattorov
kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

3.01. Psixologiya (sport):

1. Sport psixologiyasining predmeti, maqsad va vazifalari.
2. Sport ekstremal faoliyat sifatida.
3. Sport jamoasida solstometriya usullari.
4. Sport faoliyatidagi motivlar.

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

3.01. Psixologiya (sport):

1. Sport psixologiyasining o'zbekistonda rivojlanishi.
2. Sport faoliyatida psixologiyaning ahamiyati.
3. Sport faoliyatining jitmoy-psixologik asoslari.
4. Sport musobaqasining psixologiyasi.

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

3.01. Psixologiya (sport):

1. Psixik jarayonlar va ularning tavsifi.
2. Sportda shaxs psixologiyasi.
3. Sportchini irodaviy tayyorlash.
4. Sportchilarni konkret musobaqaga maxsus psixologik tayyorlash.

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

3.01. Psixologiya (sport):

1. Har xil sport turlarida sezgilarning roli.
2. Reaksiyalar va ularning sportchini texnik tayyorlashdagi ahamiyati.
3. Referent guruhlari. Sport jamoasining tuzilishi.
4. Komandadagi solstometriya usuli.

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

3.01. Psixologiya (sport):

1. Tasavvur va uning sportchi mashg'ulotidagi ahamiyati.
2. Turli xildagi harakatlarning psixologik xususiyatlari.
3. Sportchi shaxsining shakllanishida kollektivning ta'siri.
4. Sportchini taktik jixardan tayyorlashning psixologik asoslari.

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

1. Hayol – zarur sharoitlardagi sport natijalarini oshirish sifatida.

3.01. Psixologiya (sport):

54

2. Sportchini psixologik tayyorlash usullari.
3. Komandadagi shaxsiy munosabalar va psixologik iqlim.
4. Idrok va uning sport faoliyatidagi roli.

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

3.01. Psixologiya (sport):

1. Texnik - taktik tayyorgarlik va musobaqada faoliyatida tatakutning ahamiyati.
2. Sportchini psixologik tayyorlashning asosiy vosita va usullari.
3. Emosional xolatni boshqarish mexanizmlari.
4. Sport komandasining yetakchisi. Yetakchilik turlari.

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

3.01. Psixologiya (sport):

1. Xotira va uning sportdagi ahamiyati.
2. Tezkor - kuch sport turlarida portlash qobiliyati va uning ahamiyati.
3. Komanda jipslashganligiga ta'sir etuvchi omillar.
4. Sportchini texnik-taktik malakalarni egallashda qobiliyatning ahamiyati.

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

3.01. Psixologiya (sport):

1. Diqqatning sport faoliyatidagi xususiyatlari barqarorligi, xajmi, taqsimlanishi.
2. Sportchini portlash qobiliyatining rivojlanishida trenajyor moslamalarning o'rnini.
3. Yetakchilar nomzodlarini ko'rsatish mexanizmi.
4. Nutq – mulohaza, o'rganish va sport bilimlarini egallash sifatida.

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

3.01. Psixologiya (sport):

1. Sport faoliyatidagi emosional holatlarning ahamiyati.
2. SPORR moslamasi yordamida sportchini portlash qobiliyatini rivojlantirish.
3. Psixogeiyena, psixoprofilaktika va psixoterapiya.
4. Shaxsning intilish darajasi va uning sportdagi ahamiyati.

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

3.01. Psixologiya (sport):

1. Sport psixologiyasida ilmiy tadqiqot usullari.
2. Murabbiy shaxsi va faoliyatining psixologik tavsifi.
3. O'z-o'zini boshqarish va psixik xolatlarni boshqarish usuli.
4. Iroda va uning sportdagi ahamiyati.

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

3.01. Psixologiya (sport):

55

1. Sportda psixodiagnostika usullari.
2. Trener shaxsi va faoliyatining psixologik harakteristikasi.
3. Psixologik tayyorgarlik turlari va ularning asosiy vazifalari.
4. Psixik xolatlarni diagnostikasi.

Sport nazariyasi va metodikasi
kafeдрasi mudiri:

R.S.Shukurov

3.01. Psixologiya (sport):

1. Aniq sport turlariga psixologik tavsifi.
2. Sportda psixik stresslar.Sportchi faoliyatiga stressing ta'siri.
3. Mashg'ulot jarayonida yuqori darajadagi sport formasini shakllantirish.
4. Murabbiy faoliyatining boshqaruv usullari.

Sport nazariyasi va metodikasi
kafeдрasi mudiri:

R.S.Shukurov

3.01. Psixologiya (sport):

1. Sportda ta'lim- tarbiyani o'rganish va takomillashtirish psixologiyasi.
2. Psixologik tayyorlashda individual yondoshuv.
3. Sportchilarni musobaqaga psixologik tayyorlashni rejalashtirish.
4. Psixologik tayyorlash vositalari.

Sport nazariyasi va metodikasi
kafeдрasi mudiri:

R.S.Shukurov

3.01. Psixologiya (sport):

1. Sport faoliyatining psixologik tavsifi.
2. Musobaga va sport mashg'ulotlarini psixologik ta'minlash haqida.
3. Sportchini irodaviy tayyorlash.
4. Sportchini jismoniy jihatdan tarbiyalashning psixologik asoslari.

Sport nazariyasi va metodikasi
kafeдрasi mudiri:

R.S.Shukurov

3.01. Psixologiya (sport):

1. Sportda texnik jihatdan tayyorlashning psixologik asoslari.
2. Sportchilarni konkret musobaqaga maxsus psixologik tayyorlash.
3. Sportchini musobaqaga umumiy psixologik tayyorgarligi.
4. Irodaviy sifatlarini tarbiyalashda irodaviy zo'r berish.

Sport nazariyasi va metodikasi
kafeдрasi mudiri:

R.S.Shukurov

3.01. Psixologiya (sport):

1. Mashg'ulot jarayonida sportchida psixologik barqarorlik, psixologik ishonchlilik.
2. Sport mashg'ulotlarining psixologiyasi.
3. Mashg'ulot jarayonida sportchi motivatsiyasining shakllanishi.
4. Sport faoliyatidagi qiyinchiliklarning tavsifi.

Sport nazariyasi va metodikasi
kafeдрasi mudiri:

R.S.Shukurov

1. Sport mashg'ulotlarining psixologiyasi.
2. Sportchining taklik tafakkurida natqning roli.
3. Mashg'ulot jarayonidagi psixik o'z ta'zo'riqishlarning belgilari.
4. Sportchining irodasini rivojlantirish. O'zini-oz'zi irodasini tarbiyalash.

Sport nazariyasi va metodikasi
kafeдрasi mudiri:

R.S.Shukurov

3.01. Psixologiya (sport):

1. Sportdagi ixtisoslashtirilgan idroklar.
2. Sport taklik tafakkurining psixologik xususiyatlari.
3. Psixik zo'riqish va o'z ta'zo'riqishning sport faoliyatiga ta'siri.
4. Natija motivatsiyasi va mashg'ulotlar motivatsiyasining almashishi.

Sport nazariyasi va metodikasi
kafeдрasi mudiri:

R.S.Shukurov

3.01. Psixologiya (sport):

1. Natija motivatsiyasi va mashg'ulotlar motivatsiyasining almashishi.
2. Mashg'ulot jarayonida trenerga tavsiyalar.
3. Psixologik tayyorgarlikda treningning boshqarish uslubu va uning ahamiyati.
4. Sport faoliyatidagi irodaviy zo'riqishlar va ularning ahamiyati.

Sport nazariyasi va metodikasi
kafeдрasi mudiri:

R.S.Shukurov

3.01. Psixologiya (sport):

1. Sport psixologiyasining predmeti, vazifasi va ilmiy izlanish yo'nalishlari.
2. Murabbiy faoliyatining baholashdagi asosiy mezonlar.
3. Idrok va uning sport faoliyatidagi roli.
4. Sportchiga tasir ko'rsatishni asosiy usullari.

Sport nazariyasi va metodikasi
kafeдрasi mudiri:

R.S.Shukurov

3.01. Psixologiya (sport):

1. O'zbekistonda sport psixologiyasining kirib kelishi va ravnag topishi.
2. Sport turlariga psixologik harakteristika.
3. Turli sport turlaridagi taklik tayyorgarlikning umumiy muammolari.
4. Taklik harakatlarda muvaffaqiyatga erishishning psixologik omillari.

Sport nazariyasi va metodikasi
kafeдрasi mudiri:

R.S.Shukurov

3.01. Psixologiya (sport):

1. Hayot – zarur sharoitlardagi sport natijalarini oshirish sifatida.
2. Murabbiy obro'si. Pedagogik takning psixologik asoslari.
3. Musobaqaga psixologik tayyor bo'lish xolati belgilari.
4. Sport psixologiyasining paydo bo'lishi va rivojlanishi.

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

3.01. Psixologiya (sport):

1. Tasavvot va uning sportchi uchun ahamiyati
2. Murabbiy faoliyatining tuzilishi
3. O'rganish jarayonida jismoniy mashqlarni tushinish va egrilash texnikasi
4. Jismoniy tayyorgarlikning xususiyatlariga psixologik tavsifi

R.S.Shukurov
kafedrası mudiri:

3.01. Psixologiya (sport):

1. Jismoniy shifalarni tushinish xususiyatlari
2. Sportda tezlik jihatidan tayorlanishning psixologik asoslari
3. Sport faoliyatida psixologiyaning ahamiyati
4. Psixik jarayonlar va ularning tavsifi

R.S.Shukurov
kafedrası mudiri:

3.01. Psixologiya (sport):

1. Psixika va ong to'g'risida tushuncha
2. Har xil sport turlarida sezgilarning roli
3. Murabbiy faoliyatiga qo'yilgan talablar
4. Sport faoliyatini rivojlantirishda intellekt va uning ahamiyati

R.S.Shukurov
kafedrası mudiri:

3.01. Psixologiya (sport):

1. Mutq - mulotof, o'rganish va sport bilimlarini egrilash sifatida
2. Sportda psixologiyaga usullari
3. Harakat malakalari texnik tayyorgarlikning asosi sifatida
4. Sportdagi ixtisoslashtirilgan idroklar

R.S.Shukurov
kafedrası mudiri:

3.01. Psixologiya (sport):

1. Hoda va uning sportdagi ahamiyati
2. Harakat malakalarining shakllanish bosqichlari
3. Sportchini taklik jixatidan tayyorlanishning psixologik asoslari
4. Xotira va uning sportdagi ahamiyati

R.S.Shukurov
kafedrası mudiri:

3.01. Psixologiya (sport):

1. Sportda harakat malakalari va ixtisoslashtirilgan idrok
2. Ularini jismoniy, texnik, taklik, hodaviy tayyorlash bilan bog'liqligi
3. Har xil sport turlarida ixtisoslashtirilgan idroklarni aniqlash usulblari
4. Xarakter malakalarida ongning roli

R.S.Shukurov
kafedrası mudiri:

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

3.01. Psixologiya (sport):

1. Sport va faoliyat mazkuridagi ongning egrilish usullarini aniqlash
2. Sportda ixtisoslashtirilgan idroklar tavsifi
3. Sport taklik va psixologik asoslari
4. Kuzatish va eksperiment usullari amaliyotidagi ahamiyati

R.S.Shukurov
kafedrası mudiri:

3.01. Psixologiya (sport):

1. Sport psixologiyasida ilmiy-tadqiqot usullari
2. Ixtisoslashtirilgan idroklarning psixologik asoslari
3. Sport taklik va psixologik asoslari
4. Psixik jarayonlarning tadqiqot usullari

R.S.Shukurov
kafedrası mudiri:

3.01. Psixologiya (sport):

1. Psixik xolalarni tashxis usullari
2. Sportchi faoliyatiga temperament va nerv tizimi xususiyatlarining ta'siri
3. Chernipon sportchining shaxsiy sifatleri
4. Ixtisoslashtirilgan idroklarning shakllanishning psixologik mexanizmlari va ularni aniqlash sport turlarida rivojlantirish yo'llari

R.S.Shukurov
kafedrası mudiri:

3.01. Psixologiya (sport):

1. Sport jamoalarining psixotashxisi
2. Shaxs sportda shakllanishning psixologiyasi jabxalari
3. Qobiliyatning sportdagi ahamiyati
4. Sport faoliyatining ilmiy psixologik omillari

R.S.Shukurov
kafedrası mudiri:

3.01. Psixologiya (sport):

1. Sport faoliyati haqida umumiy tushuncha hamda
2. Qobiliyat to'g'risida tushuncha
3. Sportchining texnik-taklik malakalarni egrilashda qobiliyatning ahamiyati
4. Sport jamoasi kichik guruh sifatini va uning belgilarini rivojlantirish darajalari

R.S.Shukurov
kafedrası mudiri:

3.01. Psixologiya (sport):

1. Murabbiy faoliyatining psixologik xususiyatlari

R.S.Shukurov
kafedrası mudiri:

2. Te'kor-kuch sport turlarida porlash qobiliyati va uning ahamiyati.
3. Yuqori malakali sportchi shaxsning xususiyatlari
4. Takrik rejani tuzish va uning sportchi harakati jarayonida amalga oshirishning psixologik xususiyatlari.

Sport nazariyasi va metodikasi

R.S.Shukurov

3.01. Psixologiya (sport):

1. Sport motivlarining individual xususiyatlari.
2. Sport musobaqasining psixologik xususiyatlari.
3. Startdagi xohajarning psixologik xususiyatlari.
4. Sportchini psixologik tayyorlashda o'z-o'zini tarbiyalash jarayonidagi tuzilishi.

Sport nazariyasi va metodikasi

R.S.Shukurov

3.01. Psixologiya (sport):

1. Sport motivlarining rivojlanish dinamikasi.
2. Sport kurashlaridagi xissiyotlarining tavsifi.
3. Musobaqadan keyingi psixik xohajlar.
4. Konkret musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik.

Sport nazariyasi va metodikasi

R.S.Shukurov

3.01. Psixologiya (sport):

1. Sport psixologiyasining predmeti, vazifasi va ilmiy izlanish yo'nalishlari.
2. Diqqatning sport faoliyatidagi xususiyatlari barqarorligi, xajmi.
3. Harakat malakalarini egallashda tashvurning roli.
4. Sport ekstremal faoliyat sifatida.

Sport nazariyasi va metodikasi

R.S.Shukurov

3.01. Psixologiya (sport):

1. Sport psixologiyasining o'zbekistonda rivojlanishi.
2. Sport faoliyatidagi emosional xohajlarning ahamiyati.
3. Harakat malakalarining shakllanish jarayoni.
4. Sport faoliyatining motivlari.

Sport nazariyasi va metodikasi

R.S.Shukurov

3.01. Psixologiya (sport):

1. Sport psixologiyasining predmeti, maqsad va vazifalari.
2. Sport ekstremal faoliyat sifatida.
3. Sport jamoasida solstometriya usullari.
4. Sportdagi xissiy kuyunishlarining xususiyatlari.

Sport nazariyasi va metodikasi

R.S.Shukurov

3.01. Psixologiya (sport):

1. Sport psixologiyasining o'zbekistonda rivojlanishi.
2. Sport faoliyatidagi motivlar
3. Sport faoliyatining ilmiy-psixologik asoslari
4. Sport musobaqasining psixologiyasi

Sport nazariyasi va metodikasi

R.S.Shukurov

3.01. Psixologiya (sport):

1. Psixik jarayonlar va ularning tavsifi
2. Sportda shaxs psixologiyasi
3. Sportchini irodaviy tayyorlash
4. Sportchini konkret musobaqada maxsus psixologik tayyorlash.

Sport nazariyasi va metodikasi

R.S.Shukurov

3.01. Psixologiya (sport):

1. Har xil sport turlarida sezgiylarning roli.
2. Reaksiyalar va ularning sportchini texnik tayyorlashdagi ahamiyati.
3. Komandadagi solstometriya usuli.
4. Sportchini taktik jixatdan tayyorlashning psixologik asoslari.

Sport nazariyasi va metodikasi

R.S.Shukurov

3.01. Psixologiya (sport):

1. Tashvur va uning sportchi mashg'ulotidagi ahamiyati.
2. Turli xildagi harakatlarning psixologik xususiyatlari.
3. Sportchi shaxsning shakllanishida kollektivning ta'siri.
4. Idrok va uning sport faoliyatidagi roli.

Sport nazariyasi va metodikasi

R.S.Shukurov

3.01. Psixologiya (sport):

1. Sportda harakat malakalari va ixtisoslashtirilgan idrok.
2. Ularni jismoniy, texnik, taktik, irodaviy tayyorlash bilan bog'liqligi.
3. Har xil sport turlarida ixtisoslashtirilgan idroklarni aniqlash usullari.
4. Xarakter malakalarida ongning roli.

Sport nazariyasi va metodikasi

R.S.Shukurov

3.01. Psixologiya (sport):

Sport faoliyati kafedrasi mudiri:

A.E.Sattorov

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasida
Sport faoliyati kafedrasini mudiri:



R.S. Shukurov

A.E. Sattorov