O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
JISMONIY TARBIYA VA SPORT VAZIRLIGI

JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI ILMIY-METODIK TA’MINLASH, QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH MARKAZI

"Tasdiqlayman"
Markaz direktori
_______ I.Tursunaliyev
"___" ________ 2021-yil

MAKTAB O‘QUVCHILARINING MORFOFUKNSIONAL O‘ZGARISHLARI

moduli bo‘yicha

ISHCHI O‘QUV DASTURI

"Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi" yo‘nalishi bo‘yicha umumiy o‘rta ta’lim muassasalari pedagog kadrlarini malakasini oshirish kursi uchun

Toshkent – 2021

Modulning ishchi o‘quv dasturi O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi bilan 2020-yil 31-dekabrda kelishilgan holda Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tomonidan 2021-yil 4-yanvarda tasdiqlangan namunaviy o‘quv reja va o‘quv dasturga muvofiq ishlab chiqilgan.

Tuzuvchilar:

S.Nazarov	Markazning “Sport boshqaruvi” kafedrasi dotsent v.b.
M.Saydivaliyeva	Markazning “Sport boshqaruvi” kafedrasi katta o‘qituvchisi
F.Batirova	Samarqand filiali “Pedagogika va psixologiya” kafedrasi o‘qituvchisi

Taqrizchilar:

D.Abdullayeva	Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti “Zoologiya va anatomiya” kafedrasi dotsent v.b., b.f.n.
S.Ermatova	Markazning “Sport boshqaruvi” kafedrasi dotsent v.b., b.f.n.

Ishchi o‘quv dasturi “Sport boshqaruvi” kafedrasining 202_1_-yil _4_-yanvarda o‘tkazilgan _1_-sonli yig‘ilish bayoni bilan tasdiqqa tavsiya qilingan.

Kafedra mudiri **A.R.Alimov**

Modulning maqsadi va vazifalari

Modulning maqsadi: tinglovchilarning jismoniy mashqlar ta'sirida o'quvchilar organizmida yuzaga keladigan morfofunksional o'zgarishlar to'g'risidagi bilim va ko'nikmalarini takomillashtirish.

Modulning vazifalari:

tinglovchilarda o'quvchilarning morfofunksional o'zgarishlar tushunchasini shakllantirish;

jismoniy tarbiya darslarida organizmning ayrim tizimlar va butun organizmning anatomik-fiologik reaksiyalarini miqdoriy jihatdan ta'riflash;

tinglovchilarning ta'lim jarayonida o'quvchilarning organ va tizimlari ishi, ularni bir-biri bilan o'zaro munosabati, organizmning tashqi muhit bilan aloqasi va bu jarayonlarning boshqarilish yo'llari haqidagi bilimlarini chuqurlashtirish;

tinglovchilarda o'quvchilar organizmida yuzaga keladigan morfofunksional o'zgarishlarni aniqlash, ularning yuzaga kelish sabablarini ko'rsatish yo'llarini belgilab berib, ularda mos bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishdir.

Modul bo'yicha tinglovchilarning bilimi, ko'nikmasi, malakasi va kompetensiyalariga qo'yiladigan talablar

"Maktab o'quvchilarining morfofunksional o'zgarishlari" modulini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida

Tinglovchi:

organizmning anatomik tuzilishini, fiziologik funksiyalarini va unda boradigan jarayonlarni;.

har xil yoshdagi o'quvchilarning jismoniy tarbiya yuklamasini asoslashi, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish va mashqlarning organizmga umumiy rivojlantiruvchi ta'sir mexanizmini ochishni;

tinglovchilar o'quvchilar organizmidagi boradigan morfofunksional o'zgarishlar haqida;

ularning yoshiga, jinsiga xos xususiyatlari, turli iqlim sharoitlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini to'g'ri tashkillashtirish haqida;

yuklamalarning o'quvchi organizmiga ta'siri, tayyorgarlikda toliqish va tiklanish jarayonlari haqida ***bilishi*** kerak.

Tinglovchi:

mashg'ulot davomida butun organizmga anatomik-fiologik jihatdan yuklamlar berish, o'quvchi organizmining moslashish qonuniyatlari, sog'lomlashtirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, tanlagan sport turlariga qiziqtira olish ***ko'nikmalariga*** ega bo'lishi lozim.

Tinglovchi:

mashg'ulot jarayonida o'quvchi organizmida yuzaga keladigan moroffunksional holatlar;

o'lchamli ish bajarishda o'quvchilar organizmidagi morfofunksional holatlar

dinamikasini tekshirish;

o‘quvchilar bilan mashg‘ulotlarni tashkillashtirishda yosh va jins xususiyatlarini hisobga olish kabi ***malakalariga*** ega bo‘lishi zarur.

malaka oshirish kursida o‘zlashtirilgan bilim, ko‘nikma va malakalardan kasbiy faoliyatda foydalanish **kompetensiyalariga ega bo‘lishi lozim.**

Modulning o‘quv rejadagi
boshqa modullar bilan bog‘liqligiva uzviyligi

Modul mazmuni o‘quv rejadagi “Yosh davrlari psixologiyasi”, “Gimnastika nazariyasi va uslubiyati”, “Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati”, “Kurash nazariyasi va uslubiyati”, “Harakatli o‘yinlar va uni o‘qitish uslubiyati”, “Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati” kabi o‘quv modullari bilan uzviy bog‘langan holda tinglovchilarning kasbiy tayyorgarlik darajasini orttirishga xizmat qiladi.

Modulning sport ta’limidagi o‘rni

Modulni o‘zlashtirish orqali tinglovchilar sport yuklamasining sportchi organizmiga ta’siri, tayyorgarlikda toliqish va tiklanish jarayonlari, mashg‘ulot jarayonida sportchi organizmida yuzaga keladigan fiziologik holatlar, o‘lchamli ish bajarishda jismoniy sifatlarini rivojlantirish, sportchi organizmidagi funksional holatlar dinamikasini tekshirish, amalda qo‘llash va baholashga doir kasbiy kompetentlikka ega bo‘ladilar.

Modul bo‘yicha soatlar taqsimoti:

T/r	Modul mavzulari	Tinglovchining o‘quv yuklamasi, soatlari					
		Hammasi	Auditoriya o‘quv yuklamasi				Mustaqil tayyorgarlik
			Jami	Jumladan			
				Nazariy	Amaliy mashg‘ulot	Ko‘chma mashg‘ulot	
1.	Morfofunksional o‘zgarishlar tushunchasi.	2	2	2			
2.	Bolalar va o‘smirlarning jismoniy rivojlanishi	2	2	2			
3.	Jismoniy rivojlanishni aniqlovchi usullar	2	2		2		
4.	O‘quvchilarning antropometrik ko‘rsatkichlari	2	2		2		
	Jami:	**8**	**8**	**4**	**4**		

Ю.И. Афанасьев, К.К. Рогажинская, Р.П. Самусев и др.; под ред. Ю.И. Афанасьева и С.Л. Кузнецова. – М.: ООО «Издательство Новая Волна», 2002. – 224 с.

35. Кюнель В. Цветной атлас по цитологии, гистологии и микроскопической анатомии /Вольфганг Кюнель; пер. с англ. Е Погосян. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 533 с.

36. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) [Электронный ресурс]: учебник для институтов физической культуры/ Иваницкий М.Ф.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», Человек, 2018.— 624 с.

37. Butunjahon Antidoping Kodeksi / Xalqaro standart / Taqiqlangan ro‘yxat-2021 // Ingliz tilidan N.Tursunov tarjimasi. - Toshkent: UzNADA, 2021. - 23 b.

Elektron ta’lim resurslari

38. http:// www.edu.uz
39. http://ww.uzdjtsu.uz
40. http:// www.uz-edu.uz
41. http://www.openinfo.uz
42. http:// www.ziyonet.uz
43. https:// www.minsport.uz
44. https:// www.sportedu.uz
45. https://www.gov.uz
46. http://www.iprbookshop.ru/74290.html

"Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni // https://lex.uz/docs/-5077667

17. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi PQ-4881-son "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori // https://lex.uz/docs/-5080074

18. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 14-avgustdagi 658-son "O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzurida Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi faoliyatini yanada takomillashtirish to'g'risida"gi qarori // https://lex.uz/docs/-3863838

III. Maxsus adabiyotlar

19. Achilov A.M., Akramov J.A., Goncharova O.V. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. T.: Lider Press, 2009.-200 b.

20. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O'quv qo'llanma. T.: O'zDJTI, 2005.-176 b.

21. Ganiyeva Z. YU. Sport tibbiyoti. Toshkent: O'zDJTI, 2012-158 b.

22. Saidov B.M. Sport tibbiyoti. – Toshkent: "Fan va texnologiya", 2013.-480 b.

23. Xolmurodov L.Z. Bolalar va o'smirlar sporti asoslari [Matn]: O'quv qo'llanma / L.Z. Xolmurodov. – T.: "O'zkitobsavdonashriyoti", 2020. – 276 b.

24. Allamuratov SH.I. Fiziologiya va sport fiziologiyasi Toshkent «Turon-Iqbol», 2010.-218 b

25. Abdurahmonov M. Odam anatomiyasi va fiziologiyasi asoslari Toshkent, 2018,-158b.

26. Rajamurodov Z.T., Bozorov B.M. Yosh fiziologiyasi va gigienasidan laboratoriya mashg'ulotlari. SamDU nashriyoti, 2013.-154 b

27. Safarova D.D. Sport morfologiyasi.Toshkent, "Ilmiy texnika axboroti- press" nashriyoti, 2015.-200 b.

28. Safarova D.D., Seydaliyeva L.D. va boshq. Sport fiziologiyasi Toshkent, "Ilmiy texnika axboroti-press" nashriyoti, 2018.-215 b.

29. Safarova D.J., Nurbayev B.Sh. Jismoniy tarbiya va sportda qullaniladigan morfo-funksional mezonlar. Toshkent, 2014.-280 b.

30. Safarova D.J. Anatomiya I-tom. Toshkent, "Ilmiy texnika axboroti- press" nashriyoti, 2018.-234 b.

31. Safarova D.J. Anatomiya II-tom. Toshkent, "Ilmiy texnika axboroti- press" nashriyoti, 2018.-232 b.

32. Haydarov B.T. Fiziologiya va sport fiziologiyasi. Toshkent, "Ilmiy texnika axboroti-press" nashriyoti, 2018.-254 b.

33. Eshonqulov A. Odam anatomiyasi va fiziologiyasi Toshkent, 2010.-210 b.

34. Терминологический словарь по цитологии, гистологии и эмбриологии /

NAZARIY TA'LIM MAZMUNI

1-mavzu. Morfofunksional o'zgarishlar tushunchasi

Reja:

1.1. Tayanch-harakat tizimi. Bosh, umurtqa pog'onasi, ko'krak qafasi, qo'l, oyoq skeleti va muskullari.

1.2. O'quvchilar morfofunksional o'zgarishlarining tahlili.

Morfofunksional o'zgarshlar tushunchasi va tahlili. Odam organizmidagi fiziologik jarayonlar. Tayanch-harakat tizimining tuzilishi, ahamiyati patologiyasi. Kasallik haqida umumiy tushuncha. Kasalliklarni paydo bo'lish sabablari (etiologiyasi). Kasallikning oqibatlari. Nafas a'zolarining kasalligi (patologiyasi).

2-mavzu. Bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanishi

Reja:

2.1. Organizm.

2.2. O'sish organizmning miqdor ko'rsatkichi.

2.3. Rivojlanish organizmning sifat ko'rsatkichi.

2.4. O'sish va rivojlanishning umumiy qonuniyatlari.

2.5. Akseleratsiya o'sish va rivojlanishning tezlashuvi.

Organizim bir butun sistema. O'sish - organizimning o'z tuzilishini saqlagan holda miqdor jihatdan ko'payishi. Hujayra va to'qimalarning ko'payishi. O'sish va rivojlanishning umumiy qonuniyatlari. Bola o'sish davrida ayrim tana qismlarining nomunosib o'sishi (bosh, qo'l va oyoq suyaklari, ko'krak qafasi, qorin bo'shlig'i va ichki organlari) va turli yoshda har xil jadallikda o'sish jarayoni, yoshga oid chegaralari.

AMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

3-mavzu. Jismoniy rivojlanishni aniqlovchi usullar

Reja:

3.1. Tana yuzasini aniqlash.

3.2. Yog' massasini aniqlash.

3.2. Muskul massasini aniqlash.

Tana yuzasi ko'rsatgichini Boyd jadvali yordamida aniqlash. Gavdadagi hamma yog' va muskul miqdorini aniqlash.

4-mavzu. O'quvchilarning antropometrik ko'rsatkichlari
Reja:

4.1. Plantografiya.
4.2. Dermatoglifika

Plantografiya. Oyoq panja izini olish. Oyoqning ressor funksiyasi aniqlash. V.N.Shtriter, I.M.Chijin usullari.

Dermatoglifika. Qo'l izlarini aniqlash. Sog'lom odamga xos bo'lgan belgilar. Turli irsiy kasalliklarni aniqlash. Yoshga qarab morfofunksional o'zgarishlar. Rivojlanish mexanizmlari. Qo'lning kaftida, barmoqlarda teri rel'efi. Barmoqlarda naqshlarning variant xillari. Kaftdagi naqshlar. Qirralar soni.

Dasturning axborot-metodik ta'minoti

Modulni o'qitish jarayonida ishlab chiqilgan o'quv-metodik materiallar, tegishli soha bo'yicha ilmiy jurnallar, internet resurslari, multimediya mahsulotlari va boshqa elektron va qog'oz variantdagi manbalardan foydalaniladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

I. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining asarlari:

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent: "O'zbekiston". 2017. – 488 b.
2. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz. 1-jild / Sh.M. Mirziyoyev. – Toshkent: "O'zbekiston", 2018. – 592 b.
3. Mirziyoyev Sh.M. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir. 2-jild / Sh.M. Mirziyoyev. – Toshkent: "O'zbekiston", 2019. – 400 b.
4. Mirziyoyev Sh.M. Niyati ulug' xalqning ishi ham ulug', hayoti yorug' va kelajagi farovon bo'ladi. 3-jild / Sh.M. Mirziyoyev. – Toshkent: "O'zbekiston", 2019. – 592 b.
5. Mirziyoyev Sh.M. Milliy tiklanishdan – milliy yuksalish sari. 4-jild / Sh.M. Mirziyoyev. – Toshkent: "O'zbekiston", 2020. – 400 b.

II. Normativ-huquqiy hujjatlar

6. O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi // http://lex.uz/acts/20596
7. O'zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi O'RQ-394-son "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgartish va qo'shimchalar kiritish haqida"gi Qonuni // https://lex.uz/docs/-2742233
8. O'zbekiston Respublikasining 2019-yil 29-oktabrdagi O'RQ-576-son "Ilm-fan va ilmiy faoliyat to'g'risida"gi Qonuni // https://lex.uz/docs/-4571490
9. O'zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentabrdagi O'RQ-637-son "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni // https://lex.uz/docs/-5013007
10. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi PF-4947-son "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi farmoni // https://lex.uz/docs/-3107036
11. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni // https://lex.uz/docs/-3578121
12. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-sentabrdagi PF-5538-son "Xalq ta'limini boshqarish tizimini takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi farmoni // https://lex.uz/docs/-3893445
13. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 29-apreldagi PF-5712-son "O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi farmoni // https://lex.uz/docs/-4312785
14. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrdagi PF-5887-son "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida" gi farmoni // https://lex.uz/docs/-4631208
15. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" farmoni // https://lex.uz/docs/-4711327
16. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son