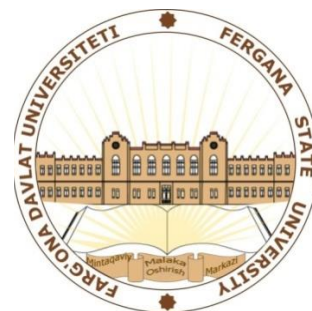




**FARG'ONA DAVLAT  
UNIVERSITETI HUZURIDAGI  
PEDAGOG KADRLARNI QAYTA  
TAYYORLASH VA ULARNING  
MALAKASINI OSHIRISH  
MINTAQAVIY MARKAZI**



**“SPORT O‘YINLARINI O‘QITISH  
METODIKASI”  
MODULI BO‘YICHA**

**O‘QUV –USLUBIY MAJMUUA**

**A.Talipdjanov - pedagogika fanlari  
nomzodi, professor**

**A.Xasanov- pedagogika fanlari bo‘yicha  
falsafa doktori**



**023**

---

**Modulning ishchi dasturi Oliy va o‘rta maxsus tahlim vazirligining 2020 yil 7 dekabrdaagi 648-sonli buyrug‘i bilan tasdiqlangan o‘quv dasturi va o‘quv rejasiga muvofiq ishlab chiqilgan va FarDU Ilmiy kengashining 2022 yil “26” dekabrdaagi 5 -sonli qarori bilan tasdiqlangan.**

**Tuzuvchi: A.Talipdjanov - pedagogika fanlari nomzodi, professor  
A.Xasanov- pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori**

**Taqrizchilar: F.A.Kerimov - pedagogika fanlari doktori, professor  
A.Абдуллаев- pedagogika fanlari nomzodi**

## MUNDARIJA

<b>I. ISHCHI DASTUR .....</b>	<b>5</b>
<b>II. MODULDA FOYDALANILGAN INTERFAOL TA'LIM METODLARI .....</b>	<b>13</b>
<b>III. NAZARIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI .....</b>	<b>16</b>
<b>IV. AMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI .....</b>	<b>62</b>
<b>V. KO'CHMA MASHG'ULOTLAR MAZMUNI .....</b>	<b>107</b>
<b>VI. GLOSSARIY .....</b>	<b>114</b>
<b>VII. ADABIYOTLAR RO'YXATI .....</b>	<b>118</b>

# I. ISHCHI DASTUR

# I.

## ISHCHI DASTUR

### Kirish

Mazkur ishchi o'quv dastur O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 14 avgustdagi "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 658-sonli, 2019 yil 23 sentyabrdagi "Oliy ta'lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi 797-sonli Qarorlarida belgilangan ustuvor vazifalar mazmunidan kelib chiqqan holda tuzilgan bo'lib, Oliy ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat o'qituvchilarining innovatsion kompetentligini rivojlantirish, sohaga oid xorijiy tajribalar, yangi bilim va malakalarni o'zlashtirish hamda amaliyotga joriy etish ko'nikmalarini takomillashtirishga alohida ahamiyat qaratilgan.

Dastur doirasida berilayotgan mavzular jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat sohasi bo'yicha pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish mazmuni, sifati va ularning tayyorgarligiga qo'yiladigan umumiy malaka talablari va o'quv rejalari asosida shakllantirilgan bo'lib, ularning mazmunidasport o'yinlariga o'rgatish uslublari, vositalari va tamoyillari, sport o'yinlarida sportchilarning funksional holatlarini rivojlantirish asoslari va uslubiyati, oliy ta'lim muassasalarida sport o'yinlari bo'yicha mashg'ulot va musobaqalar o'tkazish, hakamlik qilish va boshqa yana bir qator masalalarni atroflicha o'rganishimkoniyati batafsil yoritilgan.

### Modulning maqsadi va vazifalari

**O'quv modulning maqsadi** sport o'yinlarining jismoniy tarbiya va sport tizimidagi o'rni, sport o'yinlarining umumiy asoslari, musobaqa faoliyati, o'rgatish metodlari, vositalari va tamoyilari, malaka oshirish kursi tinglovchilariga sport

o‘yinlari bo‘yicha nazariy va amaliy bilimlar berish, ularning kasbiy-pedagogik malaka va ko‘nikmalarini shakllantirishdan iborat.

**O‘quv modulining vazifalari:**

sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyotiga oid kasbiy-pedagogik bilim, malaka va ko‘nikmalarni mukammal o‘zlashtirish;

oliy ta'lim muassasalarida faoliyat olib borayotgan pedagogik kadrlar kasbiy-pedagogik mahoratini takomillashtirish;

sport o‘yinlariga xos texnik-taktik harakatlarga o‘rgatish, mashg‘ulotlarni rejalashtirish va o‘tkazish, sportchi-talabalarni tayyorgarlik holatlarini nazorat qilish;

sportchilar tayyorlash jarayonini boshqarish, musobaqalarni tashkil qilish va o‘tkazish bo‘yicha ilmiy-pedagogik bilimlar berishdan iborat.

**Modul bo‘yicha qo‘yiladigan talablar**

“Sport o‘yinlarini o‘qitish metodikasi” modulini o‘zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida

**Tinglovchi:**

sport o‘yinlariga o‘rgatish uslublari, vositalari va tamoyillarini;  
bolalar va o‘smirlar sport maktablariga oid dolzarb masalalarni;  
sport o‘yinlari va ularning turlari haqida *bilishi* kerak;

**Tinglovchi:**

sport o‘yinlari texnikasi va taktikasini bajarishga o‘rgatish;  
sportchilarning funksional holatlarini rivojlantirishda zamonaviy texnologiyalarni amaliyotda qo‘llash;

sport o‘yinlari bo‘yicha mashg‘ulot va musobaqalar o‘tkazish, hakamlik qilish *ko‘nikmalariga* ega bo‘lishi lozim;

**Tinglovchi:**

sport o‘yinlari mashqlari texnikasini o‘rgatish;  
oliy ta'lim muassasalarida sport o‘yinlari bo‘yicha mashg‘ulot va musobaqalar o‘tkazish hamda hakamlik qilish *malakalariga* ega bo‘lishi lozim.

### **Tinglovchi:**

tanlangan sport turlari bo'yicha tizimli tahlil usulidan foydalanish yo'llarini ishlab chiqish;

sport o'yinlarida sportchilarning funksional holatlarini tizimli tahlil qilish;

sport o'yinlariga o'rgatishda qo'llaniladigan didaktik manbalardan foydalana olish *kompetensiyalariga* ega bo'lishi lozim.

### **Modulni tashkil etish va o'tkazish bo'yicha tavsiyalar**

“Sport o'yinlarini o'qitish metodikasi” kursi nazariy va amaliy mashg'ulotlar shaklida olib boriladi. Kursni o'qitish jarayonida ta'limning zamonaviy metodlari, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari qo'llanilishi nazarda tutilgan:

nazariy mashg'ulotlarda zamonaviy kompyuter texnologiyalari yordamida taqdimot va elektron-didaktik texnologiyalardan;

amaliy mashg'ulotlarda kompyuter texnologiyalaridan, muammoli savollar qo'yish va vaziyatli vazifalarni to'g'ri yechish yo'llarini izlab topish, ekspress test-savol va javob, aqliy hujum, loyihalashtirish, guruhli fikrlash va boshqainnovatsion ta'lim texnologiyalarini qo'llash nazarda tutiladi.

### **Modulning o'quv rejadagi boshqa modullar bilan bog'liqligi va uzviyligi**

“Sport o'yinlarini o'qitish metodikasi” moduli mazmuni o'quv rejadagi “Gimnastika va yengil atletika sport turlarini o'qitish metodikasi”, “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti”, “Jismoniy tarbiya va sportda ilmiy tadqiqot ishlarini tashkil etish” va “Pedagogning kasbiy professionalligini oshirish” kabi o'quv modullari bilan uzviy bog'langan holda pedagoglarning kasbiy pedagogik tayyorgarlik darajasini ortirishga xizmat qiladi.

### **Modulning oliy ta'limdagi o'rni**

Modulni o'zlashtirish orqali tinglovchilar joylarda sport o'yinlari bo'yicha mashg'ulotlar, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, ularni yanada ommaviylashtirish, malakali sport zahiralarini va mahoratli sportchilar tayyorlash samaradorligini oshiradi.

## Modul bo'yicha soatlar taqsimoti

T/r	Modul mavzulari	O'quv yuklamasi, soat			
		Auditoriya o'quv yuklamasi			
		Jami	jumladan		
Nazariy	Amaliy mashg'ulot		Ko'chma mashg'ulot		
1.	Sport o'yinlariga o'rgatish uslublari, vositalari va tamoyillari	2	2		
2.	Sport o'yinlarida sportchilarning funksional holatlarini rivojlantirish asoslari va metodikasi	4	2	2	
3.	Oliy ta'lim muassasalarida sport o'yinlari bo'yicha mashg'ulot, musobaqalar o'tkazish va ularda hakamlik qilish	6		4	2
4.	Sport o'yinlariga o'rgatishda qo'llaniladigan didaktik tamoyillar va ularni o'qitish metodikasi	2		2	
5.	Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik va ularning o'zaro bog'liqligi	4		2	2
6.	Oliy ta'lim muassasalarini sport turlari bo'yicha ixtisoslashtirishning pedagogik shartlari va texnologiyalari	2			2
<b>JAMI</b>		<b>20</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>6</b>

### NAZARIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

#### 1-MAVZU. SPORT O'YINLARIGA O'RGATISH USLUBLARI, VOSITALARI VA TAMOYILLARI (2-soat)

##### Reja:

Sport o'yinlariga o'rgatish bosqichlari. Sport o'yinlarida qo'llaniladigan o'rgatish uslublari. Sport o'yinlarida qo'llaniladigan o'rgatish vositalari.

#### 2-MAVZU. SPORT O'YINLARIDA SPORTCHILARNING FUNKSIONAL HOLATLARINI RIVOJLANTIRISH

##### ASOSLARI VA METODIKASI (2-soat)



## **Reja:**

Jismoniy tayyorgarlik jarayonida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlari shakllantirish. Sport o'yinlari jarayonida texnik tayyorgarlik qo'llaniladigan harakat ko'nikmalari, ularning texnikasi va aniqligini shakllantirish.

O'zbekistonda yosh olimlar tomonidan 2017-2020 yillarda sport o'yinlarini o'qitish metodikasiga kiritilgan yangiliklar va ularni amaliyotga joriy etilishi.

### **AMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI**

1-

#### **AMALIY MASHG'ULOT**

**Mavzu: SPORT O'YINLARIDA SPORTCHILARNING FUNKSIONAL  
HOLATLARINI RIVOJLANTIRISH  
ASOSLARI VA METODIKASI (2-soat)**

Sport o'yinlari jarayonida texnik tayyorgarlik qo'llaniladigan harakat ko'nikmalari, ularning texnikasi va aniqligini shakllantirish. Sport o'yinlarida tayyorgarlik turlari, ularning mohiyati va mazmuni. O'zbekistonda yosh olimlar tomonidan 2017-2020 yillarda sport o'yinlarini o'qitish metodikasiga kiritilgan yangiliklar.

2-

#### **AMALIY MASHG'ULOT**

**Mavzu: OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA SPORT O'YINLARI  
BO'YICHA MASHG'ULOT VA MUSOBAQALAR O'TKAZISH,  
HAKAMLIK QILISH (4-soat)**

Oliy ta'lim muassasalarida sport o'yinlari bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazishning amaliy jihatlari. Sport o'yinlari bo'yicha musobaqa maqsadi va vazifalari. Sport o'yinlaridan musobaqa faoliyatini nazorat qilish metodikasi.

Sport o'yinlaridan musobaqa qatnashuvchisining texnik jihatdan tayyorgarligi, hakamlik qilish shartlari, hakamlar hay'ati qarori, musobaqadan chetlashtirish shartlari.

3-

### **AMALIY MASHG'ULOT**

#### **Mavzu: SPORT O'YINLARIGA O'RGATISHDA QO'LLANILADIGAN DIDAKTIK TAMOYILLAR VA ULARNI O'QITISH METODIKASI (2-soat)**

Sport o'yinlariga o'rgatishda qo'llaniladigan didaktik tamoyillar. Sport o'yinlariga o'rgatish bosqichlari. Soddalashtirilgan sharoitda o'rgatish bosqichlari. Maxsus harakatga o'rgatish. Harakatlarni mukammallashtirish va o'yinda qo'llash.

4-

### **AMALIY MASHG'ULOT**

#### **Mavzu: UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK VA ULARNING O'ZARO BOG'LIQLIGI (2-soat)**

Texnik tayyorgarlikning mohiyati va mazmuni. Taktik tayyorgarlik va uning mohiyati. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik. Tayyorgarlik turlarining o'zaro bog'liqligi. Harakat ko'nikmasini qismlarga bo'lib o'rgatish metodikasi.

### **KO'CHMA MASHG'ULOTLAR MAZMUNI**

1-

### **KO'CHMA MASHG'ULOT**

#### **Mavzu: OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA SPORT O'YINLARI BO'YICHA MASHG'ULOT, MUSOBAQALAR O'TKAZISH VA ULARDA HAKAMLIK QILISH (2-soat)**

Tanlangan sport turi (futbol, gandbol, basketbol, voleybol, regbi va boshq.) bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish. Terma jamoalarning asosiy musobaqalarga tayyorgarligini tashkil etish va rejalashtirishga xos xususiyatlar.

2-

### **KO'CHMA MASHG'ULOT**

#### **Mavzu: UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK VA ULARNING O'ZARO BOG'LIQLIGI (2-soat)**

Tanlangan sport turidan (futbol, gandbol, basketbol, voleybol, regbi va boshq.) sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi va chiqishlarini majmualiy nazorat qilish tizimi. Sportchilar texnik-taktik harakatlarining model xususiyatlari. Jamoali texnik-taktik harakatlar nazorati.

3-

## **KO'CHMA MASHG'ULOT**

### **Mavzu: OLIY TA'LIM MUASSASALARINI SPORT TURLARI BO'YICHA IXTISOSLASHTIRISHNING PEDAGOGIK SHARTLARI VA TEXNOLOGIYALARI (2-soat)**

Oliy ta'lim muassasalarini sport turlariga ixtisoslashtirishning istiqbol vazifalarini tahlil etish. Sport inshootlarining manzilli ro'yxati, sport turlari bo'yicha sportchilarni saralash (seleksiya) va tayyorlash tartibi to'g'risidagi nizom o'rganish.

#### **O'QITISH SHAKLLARI**

Mazkur modul bo'yicha quyidagi o'qitish shakllaridan foydalaniladi:

ma'ruzalar, amaliy mashg'ulotlar (ma'lumotlar va texnologiyalarni anglab olish, aqliy qiziqishni rivojlantirish, nazariy bilimlarni mustahkamlash);

davra suhbatlari (ko'rilayotgan loyiha yechimlari bo'yicha taklif berish qobiliyatini oshirish, eshitish, idrok qilish va mantiqiy xulosalar chiqarish);

bahs va munozaralar (loyihalar yechimi bo'yicha dalillar va asosli dalillarni taqdim qilish, eshitish va muammolar yechimini topish qobiliyatini rivojlantirish).

## **II. MODULNI O‘QITISHDA FOYDALANILADIGAN INTERFAOL TA'LIM METODLARI**

## II. MODULDA FOYDALANILGAN INTERFAOL TA'LIM METODLARI

### Muammoli vaziyat” metodi

**Muammoli vaziyat metodi** – talabalarni muammoli vaziyatga to‘qnash kelishini ta'minlash asosida ularning bilish faoliyatini faollashtirishga asoslanadigan yo‘l. Metodning mohiyati aniq vaziyatni tahlil qilish, baholash va uning yechimi yuzasidan qaror qabul qilishdan iborat.

Muammoli vaziyatlarni hal qilish **bosqichlari**:

1. Muammoli vaziyatni yaratish;
2. Vaziyatni tahlil qilish asosida muammoni qo‘yish;
3. Farazlarni ilgari surish;
4. Yechimni tekshirish.

**Namuna: Yosh yakkakurashchilarning sportni tashlab ketish sabablari (boks misolida)**

**“Muammoli vaziyat” – texnologiyasi**

Vaziyat turi	Vaziyatning sabablari	Vaziyat keltirib chiqaradigan harakatlar
Yosh sportchilarning sportni tashlab ketish sabablari	Sport turini tanlashda adashish	Bola o‘z hoxshini to‘g‘ri baholay olmaganligi
	Qiziqarli bo‘lmagan, bir xildagi ( <i>monoton</i> ) mashg‘ulotlar	Murabbiylar
	Og‘ir jismoniy yuklamalar	Murabbiy tabaqali yondashmasligi
	Musobaqa janglaridan qo‘rqish	O‘quv mashg‘ulotlar jarayonida psixologik tayyorgarlik o‘tkazilmasligi
	Mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanishga motivatsiyaning (qiziqishning) mavjud emasligi	Murabbiy shug‘ullanuvchilarni qiziqishini oshirishga e‘tibor bermasligi
	Bir xildagi usullar	Murabbiyning o‘quv mashg‘ulotlarga ijodiy yondashmasligi
	Juda murakkab mashqlar	Shug‘ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi inobatga olinmasligi
	Mehnatsevarlikning mavjud emasligi (iroda sifati)	
	Ehtiyojlarning qondirilmasligi	Sportchilar hoxlagan tarzda mashg‘ulotlarni tashkillashtirilmasligi
	Razryad ololmaslik	Mag‘lubiyat motivatsiyasini yo‘qligi
	O‘rganiluvchi usullarning kamligi	Murabbiy tomonidan ijodiy yondashuv kamligi
	Boksga tegishli bo‘lmagan mashqlarning ko‘pligi	Sport turining xususiyati to‘g‘risida bilim va malakalarning kamligi
Barcha usullarni o‘zlashtira	Qo‘llanilayotgan usullarni tartibsizligi	

	olmaslik	
	Ushbu turdagi faoliyat bilan shug'ullanishga qodir emaslik	Sport turini tanlashda to'g'ri qaror qabul qilinmaganligi

### “Tushunchalar tahlili” metodi

#### Metodning maqsadi:

Mazkur metod tinglovchilar yoki qatnashchilarni mavzu bo'yicha tayanch tushunchalarni o'zlashtirish darajasini aniqlash, o'z bilimlarini mustaqil ravishda tekshirish, baholash, shuningdek, yangi mavzu bo'yicha dastlabki bilimlar darajasini tashhis qilish maqsadida qo'llaniladi. Metodni amalga oshirish tartibi:

- ishtirokchilar mashg'ulot qoidalari bilan tanishtiriladi;
- o'quvchilarga mavzuga yoki bobga tegishli bo'lgan so'zlar, tushunchalar nomi tushirilgan tarqatmalar beriladi ( individual yoki guruhli tartibda);
- o'quvchilar mazkur tushunchalar qanday ma'no anglatishi, qachon, qanday holatlarda qo'llanilishi haqida yozma ma'lumot beradilar;
- belgilangan vaqt yakuniga yetgach o'qituvchi berilgan tushunchalarning to'g'ri va to'liq izohini o'qib eshittiradi yoki slayd orqali namoyish etadi;
- har bir ishtirokchi berilgan to'g'ri javoblar bilan o'zining shaxsiy munosabatini taqqoslaydi, farqlarini aniqlaydi va o'z bilim darajasini tekshirib, baholaydi.

#### Namuna: “Moduldagi tayanch tushunchalar tahlili”

Tushunchalar	Sizningcha bu tushuncha qanday ma'noni anglatadi?	Qo'shimcha ma'lumot
<b>Harakatli o'yinlar</b>	sportchining chaqqonlik sifatini rivojlantirishda asosiy vosita hisoblanadi.	
<b>Sport texnikasi</b>	bu jangni muvaffaqiyatli olib borish uchun sportchiga zarur bo'lgan maxsus usullar majmuasi.	
<b>Murakkab tanlash reaksiyasi</b>	raqib xatti-harakatlarining o'zgarishiga mos ravishda hamma mumkin bo'lgan zarbalar orasidan kerakli javob zarbasini tanlash bilan bog'liq.	
<b>Yaxlit uslub</b>	sportchining maxsus kuchini tarbiyalashda asosiy hisoblanadi.	
<b>Sport yuklamasi</b>	sportchi organizmiga uning jismoniy va texnik-taktiktayyorgarligi darajasini oshirish maqsadida ta'sir ko'rsatish vositasidir	

**III. NAZARIY  
MASHG‘ULOTLAR  
MAZMUNI**

### III. NAZARIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI

#### 1-MAVZU: SPORT O‘YINLARIGA O‘RGATISH USLUBLARI, VOSITALARI VA TAMOYILLARI (2 soat)

##### Reja:

- 1.1. Sport o‘yinlariga o‘rgatish bosqichlari.
- 1.2. Sport o‘yinlarida qo‘llaniladigan o‘rgatish uslublari.
- 1.3. Sport o‘yinlarida qo‘llaniladigan o‘rgatish vositalari.
- 1.4. Sport o‘yinlariga o‘rgatishda qo‘llaniladigan didaktik tamoyillar.

**Tayanch tushunchalar:** *sport, o‘yin, uslub, bosqich, vosita, didaktika, tamoyil, yuklama, trenirovka, mashq, ko‘nikma, malaka, dastlabki, chuqur, mustahkamlash va takomillashtirish bosqichlari, metod, metodika, onglilik va faollik, ko‘rgazmalilik.*

##### 1.1. Sport o‘yinlariga o‘rgatish bosqichlari

Sport amaliyotida dastlabki o‘rgatish jarayoni ko‘p yillik sport trenirovkasining fundamental bosqichi bo‘lib, ushbu bosqichda o‘rgatish uslublari va vositalaridan to‘g‘ri foydalanish keyingi bosqichlarda sport mahoratini samarali shakllanishiga imkon yaratadi.

Dastlabki o‘rgatish jarayonini rejalashtirish va tashkil qilishda bolaning ontogenetik hamda biopsixologik xususiyatlari e‘tiborga olinishi zarur. Boshqacha qilib aytganda dastlabki o‘rgatish jarayonida o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar yuklamalari shug‘ullanuvchi bolalarning jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab me‘yorlanishi va qo‘llanilishi lozim.

Ma'lumki, harakat (yuklama) hajmi va shiddati inson salomatligi, uning jismoniy va funksional shakllanishida muhim ahamiyatga egadir. Lekin barcha harakat turlari, jumladan sport to‘garaklarida ijro etiladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi hamda shiddati shug‘ullanuvchining funksional imkoniyatlariga mos kelishi yoki hiyolgina yuqori bo‘lishi lozim. Chunki biologiya fanida azaldan o‘z isbotini topgan qonuniyatlarga ko‘ra, ontogenetik taraqqiyotning muayyan bosqichlarida bajariladigan kundalik jismoniy yuklamaning (nagruzka) yalpi ta'sir “kuchi” organizmning funksional



imkoniyatlaridan doimo yuqori bo'lsa, shu organizmda (organlar, mushaklar, tomirlar, hujayralar, to'qimalar, yurak, o'pka, taloq, jigar va h.) zo'riqish yoki tez toliqish alomatlari paydo bo'ladi.

Bunday salbiy "izlar" odamning, ayniqsa bolaning odatiy funksional faoliyatini izdan chiqaradi, kayfiyatni tushiradi, uyquni buzadi, piravordida ish qobiliyatini susaytiradi va uni to'liq tiklanishiga to'sqinlik qiladi. Agar shunday yuklamalar ustunligi bola faoliyatida surunkali qaytarilib tursa, organizmning nafaqat normal o'sishiga ta'sir etishi mumkin, balki ushbu yuklamalar ustunligiturli funksional "ob'ekt"larda lokal yoki global patologik asoratlari paydo bo'lishiga olib kelishi ehtimoldan holi emas. Aksincha, kundalik yoki yalpi mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddati funksional imkoniyatdan past bo'lsa, jismoniy sifatlarning shakllanishi susayadi, ish qobiliyati kuchaymaydi. Binobarin, kundalik yoki yalpi yuklamalar, shu jumladan jismoniy tarbiya darslari va trenirovka mashg'ulotlariga oid yuklamalarni bolalarning yoshi, jinsi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab "to'lqinsimon" tamoyilda oshira borish darkor. Demak, bolalar sportiga oid mashg'ulotlarni tashkil qilishda pedagogik va tibbiy nazoratga asoslanish sog'lom, barkamol avlodni tarbiyalash jarayonining ajralmas qismidir.

Shunday ekan, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar (jismoniy tarbiya darsi, trenirovka mashg'uloti, sport musobaqalari) mazmunini maqsadli rejalashtirish va boshqarish har bir mutaxassis (o'qituvchi, trener, tashkilotchi, uslubchi, yo'riqchi) va rahbar shaxsga qatta mas'uliyat yuklashi, ular jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik va sport masalalariga oid bilimlarni o'zlashtirishlari, muvofiq kasbiy- pedagogik malaka va ko'nikmalarni puxta egallashlari zarurligi isbot talab qilmaydi.

Alohida e'tibor qaratish muhimki, bolalar sportini samarali tashkil qilish, ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida shug'ullanuvchilar sog'ligi va ularning sport mahoratini shakllantira borish ustivor jihatdan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga bog'liqdir.

Jismoniy tayyorgarlik va uning salohiyatini ifoda etuvchi kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kabi sifatlar ilmiy ob'ekt sifatida azaldan ko'pdan-ko'p tadqiqotchi olimlar diqqatini jalb qilib kelgan. Ularning tadqiqotlarida jismoniy sifatlarning mohiyati, mazmuni, ularni jismoniy tarbiya va sport hamda boshqa jarayonlardagi ahamiyati va rivojlantirish muammolari atroflicha yoritilgan.

Ushbu muammolarni turli yoshdagi o'quvchi yoshlar va bolalar sporti misolida o'rganishga qaratilgan tadqiqotlar natijalari ham talaygina ilmiy nashrlarda o'z ifodasini topgan.

Ta'kidlash joizki, jismoniy tarbiya va sport turlari nazariyasi va uslubiyati bo'yicha nashr etilgan darslik hamda qo'llanmalarda jismoniy tayyorgarlik tushunchasi – bu muayyan kasbiy faoliyat yoki sport turida ma'lum jarayon samaradorligini belgilab berish darajasida shakllangan tayyorgarlik – ish qobiliyati, harakat sifatlari, malakalari va ko'nikmalarining integral ifodasini anglatadi.

Sport amaliyotida (kasbiy amaliyotda ham) jismoniy tayyorgarlik, odatda, ikki bir-biriga chambarchas bog'liq bo'lgan – umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik turlariga bo'linadi.

Hayot davomida inson sog'ligi, uning aqliy va jismoniy faolligi, ko'p yillik sport trenirovkasi davomida sport mahoratining shakllana borishi ustivor jihatdan shu ikki tayyorgarlik turlari mazmuni va darajasi bilan belgilanadi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida qo'yiladigan asosiy maqsad – sog'liqni mustahkamlash hamda yuqori sport natijalariga erishish avvalambor yoshlikdan boshlab umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhimligiga e'tibor qaratadi. Aksariyat olimlarning ta'kidlashicha, muayyan sport turi bo'yicha muntazam o'tkazib boriladigan hamda hajm, shiddat va mazmun jihatdan to'g'ri tashkil qilingan mashg'ulotlar bolalar va o'smirlar organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatar ekan. Lekin, umumiy jismoniy tayyorgarlikka asoslangan va tor doirada ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar salbiy oqibatlarga olib kelishi kuzatilgan. Binobarin, dastlabki o'rgatish bosqichida jismoniy va texnik-taktik mashqlar

nisbatini to'g'ri rejalashtirish bolalar sport mahoratini samarali shakllantirish imkoniyatini yaratadi.

## **1.2. Sport o'yinlarida qo'llaniladigan o'rgatish uslublari**

Birinchi bosqich – o'rganiladigan harakat texnikasi bilan tanishish. Bunda, aytib berish, ko'rsatish va tushuntirish uslublari qo'llaniladi. O'qituvchi shaxsan ko'rsatish bilan birga ko'rgazmali qurollardan foydalanadi: kinofilm, tasviriy film, sxema, maydon maketi va hokazo.

Namoyishni tushuntirishlar bilan qo'shib olib borish kerak. O'qituvchilarning dastlabki urinishlari ularda birlamchi harakat sezgisini shakllantiradi.

Ikkinchi bosqich – texnikani soddalashtirilgan (oddiylashtirilgan) holatda o'rganish. Mazkur o'rganish bosqichida muvaffaqiyat ko'p holatlarda yondoshtiruvchi mashqlarning to'g'ri tanlanganligiga bog'liqdir. Ular o'zining tuzilishi shakliga ko'ra o'rganilayotgan harakat texnikasiga yaqin va o'quvchilar bajara oladigan bo'lishi kerak. Murakkab tuzilishga ega bo'lgan harakat (hujum zarbasi), uni tashkil qiluvchi asosiy zvenolarga (qismlarga) ajratib beriladi. Bu bosqichda boshqarish uslublaridan foydalaniladi (buyurish, ko'rsatma berish, ko'rish va eshitish, ko'rib ilg'ash, texnik vositalar va hokazo) hamda ko'rgazmali harakat (o'qituvchining bevosita yordami, yordamchi jihozlarni qo'llash), axborot (to'pga bo'lgan zarba kuchi, tushish aniqligi, yorug'lik yoki ovozni belgilash) kabi uslublar alohida ahamiyatga ega bo'ladi.

Uchinchi bosqich – texnikani murakkablashtirilgan sharoitda o'rgatish. Bunda quyidagilar qo'llaniladi: takroriy usul, harakatni murakkab sharoitlarda bajartirish, o'yin va baholash uslubi, qo'shma uslub, “davra aylana” mashqlari. Takrorlash uslubi bu bosqichda eng asosiydir. Ko'p marotaba takrorlashgina malakani shakllantiradi. Malaka hosil qilish uchun takrorlash turli sharoitlarda mashq bajarishni (harakat sharoitini o'zgartirishni, asta-sekin murakkablashishni) takazo etadi. Hattoki charchaganda ham mashqlar bajartiriladi, qo'shma va o'yin uslublari bir vaqtni o'zida texnikani sayqallashtirishga hamda maxsus jismoniy sifatlarni

o‘stirish masalalarini xal qilishga, hamda texnik-taktik tayyorgarlik va o‘yin mahoratini takomillashtirishga qaratilgan bo‘ladi.

To‘rtinchi bosqich – harakatni o‘yin jarayonida mustahkamlashni ko‘zda tutadi. Bunda bajarilgan harakatlarni talqin qilish uslubi qo‘llanadi (rasmlar, jadvallar, o‘quv filmlari, tasviriy filmlar), o‘yin jarayonida texnik-taktik, maxsus tayyorgarlik topshiriqlari, o‘yin va “bellashish” usullari.

Tayyorgarlik va o‘quv o‘yinlarida har bir usulni (malakani) o‘rganish, uni takomillashtirish va mukammallashtirish ko‘zda tutiladi. Malakani mustahkamlashning eng yuqori vositasi – bu musobaqalashishdir.

O‘qitish (o‘rgatish)da faol uslublar katta imkoniyatlarga egadir. Ularning orasida – muammoli o‘qitish (muammoli vazifalarni qo‘yish) va o‘zining o‘zlashtirishini baholash uslubi alohida ahamiyatga ega. Muammoli vazifalarni qo‘yish, uning yechimini qidiruvchi holatni, vaziyatni vujudga keltiradi, o‘zini baholash esa harakatlanish faoliyatini yana ham faollashtirishga olib keladi, bu o‘quvchi qiziqishini yana ham orttiradi hamda ijodiy fikrlashga o‘rgatadi.

### **1.3. Sport o‘yinlarida qo‘llaniladigan o‘rgatish vositalari**

O‘rgatish jarayonida uslublar va vositalardan foydalanish muayyan tartibda qo‘llaniladigan pedagogik tamoyillar asosida amalga oshiriladi. Ushbu tamoyillar quyidagilardan iborat: ilmiylik, onglik va faollik, muntazamlik va uzviy bog‘liqlik, mutanosiblik va muvofiqlik, mukammallik va uzluksizlik, “yengilidan og‘iriga”, “o‘tilgandan o‘tilmaganiga”, “oddiydan murakkabga”, umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi.

Voleybolda ham boshqa sport turlari kabi o‘rgatishning asosiy vositasi jismoniy mashqlar hisoblanadi. Ular juda turli-tumandir. Shuning uchun ular ma'lum bir o‘rgatish bosqichidagi qo‘yilgan vazifalarni hal etishdagi o‘rni bo‘yicha turkumlanadi. Bunday turkumlanishga voleybolchilarning musobaqa faoliyati asos qilib olingan. Shunga bog‘liq holda mashqlar ikki katta guruhga ajratiladi: asosiy yoki musobaqa va yordamchi yoki trenirovka.

**Musobaqa mashqlari** voleybolga xos bo'lgan xususiy mashqlardir. Bunda texnik usullar va taktik harakatlar musobaqa sharoitidagi o'yin holatlariga mos holda bajariladi.

**Trenirovka mashqlari** asosiy malakalarni egallashni yengillashtirish, tezlashtirish va ularni qo'llash samaradorligi, ishonchliligini ta'minlashga qaratilgandir. Ular maxsus va umumrivojlantiruvchi mashqlardan tashkil topadi.

**Maxsus mashqlar** ikki guruhga bo'linadi: tayyorgarlik mashqlari; yaqinlashtiruvchi mashqlar. Tayyorgarlik mashqlaridan asosan maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashda foydalaniladi. Yaqinlashtiruvchi mashqlardan aniq texnik harakatlarni egallashga qaratilgan jarayonda foydalaniladi.

**Umumrivojlantiruvchi mashqlardan** asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash hamda zarur jismoniy harakat ko'nikma va malakalarini takomillashtirishda foydalaniladi.

Barcha mashqlar o'zining yo'nalishiga qarab trenirovkalarning tarkibiy qismiga kiritiladi. Bu tayyorgarliklar quyidagilardir: umumiy jismoniy; maxsus jismoniy; texnik; taktik; integral (yaxlit o'yin). Har bir tayyorgarlik turining o'ziga xos yetakchi vositalari mavjud bo'lib, ular yordamida maxsus vazifalar yechiladi. Shu bilan birga bir tayyorgarlik turiga oid bo'lgan mashqlar boshqa tayyorgarlik turidagi mashqlar bilan yaqindan bog'langan bo'ladi. Masalan, shug'ullanuvchida tezkorlik-kuch sifati zarur darajada rivojlanmagan bo'lsa, u hujum zarbasi berish texnikasini bajara olmaydi. Bu holda tezkorlik-kuch sifatini rivojlantirishga oid mashqlarni berish maqsadga muvofiq bo'ladi. Chunki hujum zarbasini takrorlash hajmini oshirish bu holda samara bermaydi.

Voleybol harakatlariga o'rgatishda vositalarning samarasi ko'p hollarda ularni qo'llash uslublariga bevosita bog'liq bo'ladi. Uslublar qo'yilgan vazifa, shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi, aniq shart-sharoitlarga bog'liq holda tanlanadi va qo'llanadi.

Qo'yilgan vazifaga bog'liq ravishda aynan bir vositani turli uslublarda qo'llab, undan turlicha foydalanish mumkin. Bundan tashqari, har bir tayyorgarlik

turida vazifalar va turlarning ketma-ketligi ham ma'lum mantiqiy bog'liqlikka egadir.

Bir tayyorgarlik turidagi vazifalar sifat jihatidan o'zgarib, keyingi tayyorgarlik turiga zamin yaratadi. Masalan, tayyorgarlik mashqlari o'rganilayotgan texnik usulning umumiy tuzilishini ifoda etadi. Yaqinlash-tiruvchi mashqlar maxsus jismoniy tayyorgarlikdan texnik tayyorgarlikka o'tishda ko'prik vazifasini o'taydi. Ma'lum darajadagi murakkablik asosida qurilgan texnik mashqlar taktik ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Shu asosda keyinchalik yakka tartibdagi taktik harakatlar o'rganiladi.

Voleyboldagi asosiy harakatlanish bu yurish, yugurish, yonga qadam tashlab yugurish, orqa bilan, qadam tashlab to'xtash, sakrashdan iboratdir. Ko'p hollarda harakatlanishlar qiyin emas deb izohlanib, ularga yetarli e'tibor berilmaydi. Bu esa noto'g'ri fikrdir. Chunki o'yinchining turli harakatlarni bajarishi uchun holat va joy tanlashi bajariladigan harakatning samarasiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qiladi. Shuning uchun harakatlanishlarni o'rgatishga katta e'tibor qaratish zarur.

**Umumrivojlantiruvchi mashqlar.** Bu bo'limning asosiy vosita-lari tarkibiga yugurishlar va harakatli o'yinlar kiradi. Shu maqsadda quyidagi yugurishlardan: to'g'ri yo'nalishda yugurishlar; sonni yuqoriga ko'tarib yugurish; sakrab-sakrab yugurishlar; boldirni orqaga siltab yugurishlar; orqa tomon bilan yugurishlar; yo'nalishni o'zgartirib yugurishlardan foydalaniladi. Mashqlarni bajarish vaqtida qo'llar tirsak qismidan bukilgan bo'lib, harakatlanishga faol yordam berishi kerak. Depsinishdan so'ng oyoqlarning to'g'rilanishiga erishish zarur. "Kun va tun", "Raqamlarni chaqirish", "Olib ketishga intil" va boshqa shu kabi harakatli o'yinlardan foydalaniladi.

**Tayyorlov mashqlari.** Tayyorlov mashqlari o'zining ta'siriga qarab diqqat va javob harakat reaksiyalarining tezkorligi va ayrim harakatlar tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlarga ajratiladi. Birinchi guruhdagi mashqlarga eshitish va ko'rish signallari bo'yicha harakatlanish mashqlari kiradi. Mashqlarni berishda "oddiydan – murakkabga" tamoyiliga rioya qilish kerak. Masalan, trenerning signaliga asosan tezlikni o'zgaritmasdan harakat yo'nalishini o'zgartirgan holda

harakatlanish yoki aksincha bajarish mumkin. Mashqni o'zlashtirish darajasiga qarab ular turli usulda qo'shib olib boriladi.

### **Na'munaviy mashqlar.**

1. Qisqa masofalarga turlicha dastlabki holatlardan yugurish: start chizig'iga orqa bilan cho'qqayib ; qo'llarga tayanib yotgan holda. Harakatning boshlanishi bo'lib trenerning to'pni yuqoriga tashlashi, qo'lini yon tomonga, yuqoriga ko'tarishi va hokazo harakatlari xizmat qiladi.

2. 10-20 metrli bo'laklarga maksimal sur'atda yugurish; "archa", "mokisimon yugurish"lar.

3. Ko'rish va eshitish signallariga javoban tezlikni o'zgartirib yugurishlar. Masalan, sekin yugurish: signal bo'yicha – tezlashish, to'p yuqoriga tashlanganda – sekin yugurish, to'p ilib olinganda – to'xtash, to'p yerga urilganda – tezlanish.

4. Ko'rish va eshitish signallariga javoban harakat yo'nalishini o'zgartirib yugurishlar. Masalan, o'rtacha sur'atda yugurish: keskin signal – yo'nalishga qarshi yugurish, ikkita signal – yo'nalish bo'yicha yugurish, chapak – chapga yugurish va shu kabilar.

### **To'pni ikki qo'llab yuqoridan uzatishga o'rgatish. Umumrivojlantiruvchi mashqlar.**

1. Qo'llarni oldinga, yonga, yuqoriga qilib qo'l panjalarini bukib-yozish.
2. Tennis (rezinka) to'plarini ezish.
3. Devorga kaft va barmoqlar bilan tiralgan holda itarilishlar.
4. Qo'llarga yotib tayangan holda bukib-yozishlar.
5. Basketbol, futbol to'plarini yerga urib olib yurishlar.
6. Basketbol, futbol to'plarini bir qo'l bilan devor tomon irg'itish.
7. To'ldirma to'plarni turli holatlardan: ko'krak oldidan, bosh orqasidan, pastdan-yondan irg'itishlar.

### **Yaqinlashtiruvchi mashqlar.**

1. Turgan joydan va harakatlanishdan so'ng yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatishni imitatsiya qilish. Texnikaning quyidagi holatlariga asosiy e'tibor qaratiladi: to'p yaqinlashganda – qo'lni yuqoriga ko'tarib to'g'irlanish; to'p uchish

tezligini soʻndirish – qoʻllarni tirsak boʻgʻinidan va oyoqlarni tizza boʻgʻinidan bir oz bukish; toʻpni uzatish – qoʻllarni va oyoqlarni toʻgʻirlash bilan oldinga-yuqoriga choʻzilish; dastlabki holatga qaytish.

2. Qoʻl panjasi va barmoqlarini toʻpga qoʻyish holatini oʻrgatish. Qoʻl panjalari shunday joylashtiriladiki, bunda bosh barmoqlar bir-biriga qaragan, koʻrsatkich barmoqlar burchak boʻyicha bir-biriga yoʻnaltirilgan, qolgan barmoqlaresa toʻpni yon-past tomonidan ushlaydi.

3. Arqonchaga osib qoʻyilgan toʻpni oldinga-yuqoriga uzatish. Diqqat gavda, oyoq va qoʻllarning oʻzaro muvofiq harakatlanishiga qaratiladi.

4. Oʻziga toʻp tashlab toʻpni oldinga-yuqoriga uzatish.

5. Xuddi shu mashqning oʻzi, faqat toʻpni sherigi tashlab beradi.

6. Toʻpni devorga uzatish. Bu mashqdan shugʻullanuvchilar toʻpni uzatishni yaxshi oʻzlashtirib olganlaridan soʻng foydalaniladi.

### **Texnika boʻyicha mashqlar.**

1. Juftliklar mashqi. Sheriklar orasidagi masofa 3 m boʻlib, toʻp oʻrtacha balandlikda uzatiladi.

2. Oʻz ustiga toʻp uzatish – sherigiga uzatish. Oʻz ustiga toʻp uzatish balandligi 1-1,5 m.

3. Toʻr ustidan sherigiga toʻp uzatish. Masofa 2-3 m.

4. Toʻpni turli masofalardan, turli traektoriyalarda va yoʻnalishini oʻzgartirib uzatishlar.

5. Kuzatish bilan uygʻunlikda toʻp uzatish; joyini oʻzgartirib turuvchisherigiga; sherigining harakatlariga javoban toʻp uzatish: oʻtirib olganda – oʻz ustiga; oʻng qoʻlini yoniga harakatlantirganda – oʻng tomonga toʻp uzatish; qoʻllarini yuqoriga harakatlantirganda – yuqori traektoriyada toʻp uzatish va shu kabi.

6. Bosh orqasiga toʻp uzatish. Uch oʻyinchi ketma-ket qatorda turadilar. Shugʻullanuvchilar oraligʻi – 2-3 m. Chekkadagi oʻyinchi toʻpni oʻrtadagi oʻyinchiga, u esa oʻz navbatida keyingi oʻyinchiga toʻpni bosh orqasidan oshiradilar. Oʻrtadagi oʻyinchi bilan maʼlum vaqtdan soʻng joy almashtiriladi.



7. Juftlikda bosh orqasidan to'p uzatish. O'z ustida to'p uzatishdan so'ng shug'ullanuvchi 180° ga buriladi va to'pni bosh orqasidan uzatadi.

8. Sakrab to'p uzatish. Shug'ullanuvchilar orasidagi masofa - 3 m. Xuddi shunday to'r ustidan.

9. To'p uzatish bilan bajariladigan turli musobaqalar.

### **To'pni ikki qo'llab pastdan uzatish. Umumrivojlantiruvchi mashqlar.**

1. Qo'llarni gorizontal va vertikal yo'nalishlar bo'yicha chalkashtirib harakatlantirish.

2. Juftlikda. Sherigining qarshiligi bilan qo'llarni oldinga-yuqoriga va yondan-yuqoriga ko'tarish mashqlari.

3. Rezinalar va prujinali amortizatorlar bilan qo'llarni oldinga-yuqoriga, yonga-yuqoriga ko'tarish mashqlari.

### **Tayyorlov mashqlari.**

1. Turgan joydan va oldinga tashlanib to'ldirma to'pni ikki qo'llab pastdan oldinga-yuqoriga irg'itish. Xuddi shunday yon tomonga tashlanib bajarish.

2. Xuddi shunday faqat qadam bilan; yugurib; ikki qadam qilib; sakrab.

### **Yaqinlashtiruvchi mashqlar.**

1. Dastlabki holatlarga o'rgatish.

2. Turgan joyda; oldinga va yonga tashlanib; qadamlab; yugurib; sakrab harakatlanishlardan so'ng to'pni qabul qilishni imitatsiya qilish.

3. Ilib qo'yilgan to'pni qabul qilish. To'p bel barobarida ilib qo'yiladi. Dastlab turgan joydan so'ngra oldinga, yonga tashlanib to'pni qabul qilish.

4. Sherigi tashlab bergan to'pni qabul qilish. To'p turli balandlik va yo'nalishlarda tashlab beriladi.

5. Xuddi shunday mashqni bajarish, ammo to'r ustidan. Masofa 3-4 m.

6. O'yinga kiritilgan to'plarni qabul qilish.

### **Texnika bo'yicha mashqlar.**

1. Juftlikda to'p uzatishlar.

2. Turli traektoriyalar va yo'nalishlar bo'yicha to'p uzatishlar.

3. To'r ustidan to'p uzatishlar. Masofa va traektoriyalari turlicha.

4. To‘rning turli qismlaridan qaytgan to‘pni qabul qilish.
5. Turli usulda (dastlab pastdan to‘g‘ridan) o‘yinga kiritilgan to‘plarni qabul qilish.

### **To‘pni o‘yinga kiritishni o‘rgatish. Umumrivojlantiruvchi mashqlar.**

1. Dastlabki holat – bir qo‘l yuqorida, bir qo‘l pastda – qo‘llarni oldinga-orqaga siltash. Qo‘llar holati almashtiriladi.
2. Qo‘llarni oldinga-orqaga katta aylana bo‘yicha aylantirish. Xuddi shunday mashqlar, faqat oldinga yuza bo‘yicha.
3. Oldinga engashgan holda “Tegirmon” mashqi.
4. Rezinka va amortizatorlar bilan mashqlar.
5. “Ovchilar va quyonlar”, “To‘p otish” harakatli o‘yinlari. To‘pni turli usullarda qo‘llash bilan, har xil variantlarda.

### **Tayyorlov mashqlari.**

1. 1 kg og‘irlikdagi to‘ldirma to‘plarni turli usullarda bir qo‘lda irg‘itish: pastdan, yuqoridan, yondan oldinga-yuqoriga.
2. To‘ldirma to‘plarni bir qo‘l bilan itarish.
3. To‘ldirma to‘pni to‘r ustidan belgilangan nishonlarga (zonalarga) tushirish. Masofa tayyorgarlik darajasiga qarab belgilanadi.

### **Yaqinlashtiruvchi mashqlar.**

1. To‘pni kiritishni imitatsiya qilish. Diqqat gavda, oyoq va qo‘llarning o‘zaro muvofiq harakatlanishiga qaratiladi.
2. To‘pni tashlashni o‘rgatish.
3. Ilib qo‘yilgan to‘pga zarba berish.
4. Devorga to‘p uzatish. Masofa – 6-7 m.
5. Sherigiga to‘p uzatish. Masofa – 8-9 m.
6. To‘r ustidan qisqartirilgan masofadan kiritilgan to‘pni pastdan qabul qilish.

### **Texnika bo‘yicha mashqlar.**

1. To‘p kiritish chizig‘idan to‘pni o‘yinga kiritish.
2. To‘pni uchish yo‘nalishini o‘zgartirib o‘yinga kiritish.
3. To‘pning traektoriyasini o‘zgartirib.

4. Uzaytirilgan va qisqartirilgan oraliqlar bo'yicha.
5. Trenerning topshirig'i bo'yicha belgilangan zonalar-ga to'p kiritish.
6. Turli usullarni navbatlashtirib to'p kiritish.
7. O'yinning boshqa texnik usullarini (to'siq, to'p uzatish va hokazo) bajargandan so'ng. Turli variantlarda qo'llash.
8. To'p kiritish bo'yicha turli variantlarda musobaqa o'tkazish.

### **Hujum zarbalarini berishni o'rgatish. Umumrivojlantiruvchi mashqlar.**

Hujum zarbalarini berish shug'ullanuvchilardan atletik tayyorgarlikni, kuch, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarining yaxshi rivojlanganligini talab etadi. Asosiy mashqlar tarkibiga tayanch-harakat apparatini mustahkamlovchi, avvalo to'piq, tizza, yelka, oyoq va qo'l panjalari, barmoq bo'g'inlarini va mushaklarning qisqarish tezligini oshirishga qaratilgan mashqlar kiritiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar predmetsiz yoki predmetlar (to'ldirma to'p, gantellar, cho'ziluvchan elastik predmetlar va hokazo) bilan bajariladi.

### **Tayyorlov mashqlari.**

Hujum zarbasini berishga o'rgatishda ikkita katta vazifa hal etiladi:

1. Tayanch-harakat apparatini mustahkamlash, qo'l va oyoqning dinamik kuchini rivojlantirish.
2. Harakatlanuvchi ob'ektga (to'pga) tayanchsiz holatda javob reaksiyasini berish uchun zarur darajadagi koordinatsion harakatlarni bajara olish.

Ushbu vazifalarni yechishda quyidagilardan foydalaniladi:

1. Yuqoriga ilib qo'yilgan predmetni bir-ikki qadamdan yugurib kelib, ikki oyoqda deysinib, bir qo'llab olish.
2. Gimnastika o'rindig'i ustidan «ilon izi» bo'lib sakrash. Diqqat qo'llarning orqaga-oldinga-yuqoriga harakatlanishiga qaratiladi.
3. 40-50 sm balandlikdan pastga sakrashlar.
4. Sakrovchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar: cho'qqayib o'tirgan holatdan sakrash; ikki oyoqda deysinib uzunlikka ko'p marotaba sakrashlar; og'irliklar bilan (gantel, to'ldirma to'p va boshqalar) yuqoriga sakrashlar; shtanga bilan o'tirib-turishlar (vaznning 70% og'irligida).

5. Ikki oyoqda deysinib sakragan holatdan to'ldirma to'pni bosh orqasidan irg'itish. Xuddi shunday, faqat to'r ustidan.

#### **Yaqinlashtiruvchi mashqlar.**

1. To'g'ridan beriladigan hujum zarbasini imitatsiya qilish; turgan joydan, 1, 2, 3 qadamdan so'ng.

2. Rezinkali amortizatorga o'rnatilgan to'pga zarba berish.

3. Devor yonida turib ko'p marotaba hujum zarbasini bajarish. Xuddi shunday, faqat sherikka qarata zarba berish. Masofa – 7-8 m.

4. Sherigi tashlab bergan to'pga zarba berish. To'p 2 m balandlikda tashlab beriladi.

5. Sherigi tashlab bergan to'pga to'r ustidan zarba berish. Hujum zarbasining o'zlashtirilishiga qarab sekin-asta musobaqa sharoitiga yaqinlashtirib boriladi.

#### **Texnika bo'yicha mashqlar.**

1. 3 zonadan uzatilgan to'pga 4 zonadan yo'nalish bo'yicha hujum zarbasini berish.

2. 3 zonadan uzatilgan to'pga 2 zonadan zarba berish. To'pning uzatilish traektoriyasi 3m gacha pasaytiriladi, yugurib kelish masofasi qisqartiriladi.

3. 4, 3, 2 zonalardan har xil traektoriyalar bo'yicha uzatilgan to'plarga zarba berish.

4. 4, 3, 2 zonalardan yo'nalishni o'zgartirib hujum zarbalarini berish.

5. Yakkalik to'siqqa qarshi hujum zarbasini amalga oshirish.

6. To'rdan uzoqroq uzatilgan to'plarga zarba berish.

7. Trener topshirig'iga muvofiq ko'rsatilgan zonalarga hujum zarbasini berish.

8. Hujum zarbalarini o'zlashtirish darajasiga qarab turli variantlardagi mashqlar to'siq qo'yish bilan bajariladi.

#### **To'siq qo'yishga o'rgatish.**

To'siq qo'yish voleybolda himoyadagi eng asosiy texnik usul hisoblanadi. Shuning uchun uning o'zlashtirilishiga katta ahamiyat berilishi kerak.

#### **Umumrivojlantiruvchi mashqlar.**

Mashqlarning asosiy yoʻnalishi huddi hujum zarbalarini oʻzlashtirishda qoʻllanilgan mashqlar kabi boʻladi. Ilib qoʻyilgan predmetlarga qoʻl tekkizish, turli harakatlanishlardan soʻng ikki oyoq bilan depsinish mashqlari alohida ahamiyat kasb etadi.

### **Tayyorlov mashqlari.**

Mashqlarning asosiy vazifasi sakrovchanlik va tayanchsiz holatda harakat uygʻunligini rivojlantirishdan iborat.

1. Ikki oyoq bilan depsinib, ilib qoʻyilgan predmetga qoʻl tekkizish. Sakrash koʻp marotaba qaytariladi.

2. Koʻrish va tovush signallariga muvofiq yon tomonga harakatlanib yuqoridagi mashqni bajarish.

3. “Kim tezroq” harakatli oʻyini.

4. Toʻr ustida va undan uzoqroqqa ilib qoʻyilgan toʻplarga qoʻl tekkizish (toʻr ustidan qoʻllarni oʻtkazish maqsadida).

### **Yaqinlashtiruvchi mashqlar.**

1. Turgan joydan va yon tomonlarga harakatlanib toʻsiq qoʻyishni imitatsiya qilish. Harakatlanishda oxirgi qadam bir vaqtning oʻzida sakrash qadami boʻlishiga eʼtibor berish.

2. Toʻr ustiga ilib qoʻyilgan toʻplarga toʻsiq qoʻyish.

3. Maxsus tumba ustida turgan holatda sherigi tashlab bergan (toʻr ustiga) toʻplarga toʻsiq qoʻyish. Qoʻllar panjasi, kafti, barmoqlar harakatiga diqqat qaratiladi.

4. Hujum zarbalariga toʻsiq qoʻyish. Dastlab belgilangan yoʻnalish boʻyicha. Oʻzlashtirish darajasiga qarab mashq boshqa variantlarda ham qoʻllaniladi.

### **Texnika boʻyicha mashqlar.**

1. Oʻzi tashlab bergan toʻplarga berilgan hujum zarbalariga toʻsiq qoʻyish.

2. 4, 3, 2 zonalardan berilgan hujum zarbalariga toʻsiq qoʻyish.

3. Harakatlanishdan soʻng toʻsiq qoʻyish. Dastlab zarba kutilayotgan joydan 1 m, soʻngra 2-3 m narida turiladi.

4. Toʻsiq qoʻyish musobaqalari.

Hujum zarbalarini berish iloji boricha to'siq qo'yish bilan amalga oshirilishi zarur.

#### **1.4. Sport o'yinlariga o'rgatishda qo'llaniladigan didaktik tamoyillar**

Voleybol mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishda o'ziga xos bo'lgan jihozlar hamda asbob-anjomlardan foydalaniladi. Bu jihozlar va asbob-anjomlar voleybol harakatlariga o'rgatish, hosil qilingan malakalarni takomillashtirish, shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarliklarini va jismoniy sifatlarini rivojlantirishda samarali vosita bo'lib hisoblanadi.

Jihozlar va asbob-anjomlarni ta'sir ko'rsatish xususiyatlariga qarab ikki guruhga ajratish mumkin:

- 1) texnik-taktik tayyorgarliklar uchun;
- 2) jismoniy tayyorgarliklar uchun.

Birinchi guruhga mansub bo'lgan asbob-anjomlarga osma to'plar va to'pni ma'lum bir holatlarda tutib turuvchi qurilmalar kiritilib, ulardan harakatlarni o'rgatish va takomillashtirishda foydalaniladi.

Ikkinchi guruhga asosan tezkorlik-kuch va sakrovchanlik sifatlarini tarbiyalashda foydalaniladigan turli qurilmalar, to'ldirma to'plar, gantellar, sakrashda foydalaniladigan maxsus tumbalar kiritiladi.

Osma to'plar dastlabki o'rgatishda juda kerakli vosita hisoblanadi. Voleybol to'piga charmli petlya o'rnatilib, u shnur (rezinka)ga bog'lanadi. Kronshteynga birlashtirilgan blok yoki ilgakka to'p kerakli balandlikda o'rnatiladi.

Devordagi nishon. Turli xildagi nishonlar mavjud (1-rasm): oddiy (a, v); aylana shaklidagi raqamli nishonlar (b). Aylanalar oralig'idagi masofa 20 sm (to'p diametriga moslab), chiziqning kengligi 1 sm. Raqamlar 1 dan 10-12 gacha bo'lib, ular ixtiyoriy ravishda yoki tartib bo'yicha joylashtiriladi. Nishonlar harakat aniqligini, periferik ko'rish va to'pni o'zlashtirish texnikasini rivojlantirishda qo'llaniladi.

Ko'chma va osma halqalar. Ikki turdagi halqalardan: ko'chma – tezkor to'p uzatishlarni takomillashtirishda (2-rasm) va osma – balandlatib uzatiladigan to'pning aniqligini takomillashtirishda (3-rasm) foydalaniladi. Ko'chma

halqalarning diametri 80-100 sm bo'lib, poldan 3,5-4,0 m oraliqda vertikal ravishda joylashtiriladi. Osmo halqalarning diametri 50-80 sm bo'lib, to'r yaqinida yoki to'rga (yoki trosga) gorizontaal ravishda (4, 2 zonalarda) o'rnatiladi.

Uzaytirilgan to'r. Zalning butun bo'yi bo'yicha tortiladi. Uzaytirilgan to'rlar o'yin texnikasi va taktikasi bo'yicha o'tkazilayotgan mashg'ulotning motor zichligini oshiradi. Maydonchani qismlarga bo'lib, vazifali o'quv o'yinlarini tashkil etishda qo'llaniladi.

Amortizatorli to'plar. Zalning burchagiga o'rnatiladi (4-rasm). To'pgacharmli petlya tikiladi (yelimlanadi) va unga rezinkali bog'ichlar biriktiriladi (b). Rezinkali bog'ichlar sifatida tibbiy rezinka bintlardan foydalaniladi. Bog'ichlarning bo'sh qismi tomoniga karabinlar biriktiriladi (v) va ular yordamida qurilma kerakli balandliklarda petlyali (d) ramalarga (g) o'rnatiladi. Zarbadan so'ng to'pning uzoq muddat tebrinishi oldini olish uchun to'pdan polga tomon mustahkam shnur (ye) tortib qo'yiladi. Trenajer hujum zarbasini berishdagi harakat uyg'unligini rivojlantirishda qo'llaniladi.

To'pni tutib turuvchi moslama. Bu qurilma zarba berish harakatlarini (to'p kiritish, hujum zarbasi) o'zlashtirishda qo'llaniladi (5-rasm). Bu qurilmani to'r yonida joylashtirish mumkin bo'lib, bu hujum zarbalarini o'yin sharoitiga yaqinlashtirib bajarish imkonini beradi.

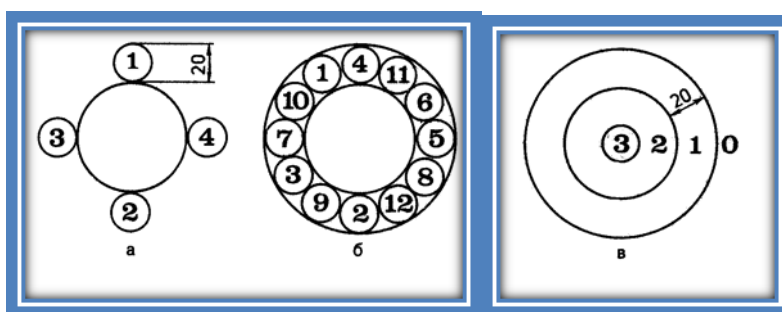
To'r ustidagi to'p. To'r ustiga prujinali koptoklar ilingan tross tortiladi. Ushbu qurilmadan to'r ustidan qo'l panjalarini raqib tomonga chiqarib to'siq qo'yish texnikasini o'rgatish va takomillashtirishda foydalaniladi. Qurilmani to'rdan turli balandlik va oraliqda o'rnatish mumkin.

To'ldirma to'plar. Odatda, asosiy va maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashda 1-2 kg li to'ldirma to'plardan foydalaniladi. Ular o'yin sharoitiga yaqinlashtirilgan harakatlar, ayniqsa, tezkorlik-kuch sifatini rivojlantirib, biomexanik harakatlar apparatining shakllanishini ta'minlaydi.

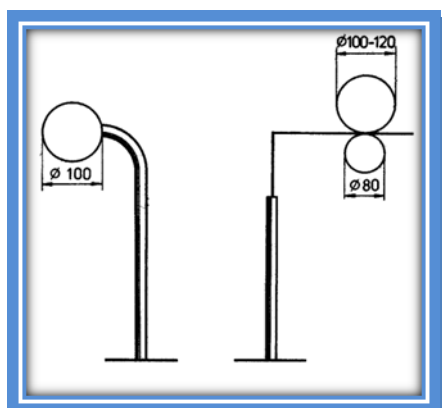
Arg'amchilar. Arg'amchilarda bajariladigan mashqlar sakrovchanlik, harakat uyg'unligi va sakrash chidamliligini tarbiyalashda qo'llaniladi.

Panjalar uchun trenajerlar. Devorga oʻrnatilgan kronshteynga 3-4 sm li truba gorizonttal ravishda biriktirilib, unga yuk osilgan tross ulanadi (6 a-rasm). Trubalarni burash bilan yuk yuqoriga va pastga tushiriladi. Boshqa turdagi trenajer bilan (6 b-rasm) yukni statik ravishda ushlab turiladi. Bu trenajerlardan qoʻl panja kuchini oshirishda foydalaniladi.

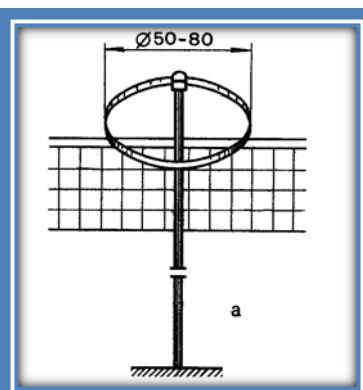
Sakrovchanlikning oʻsish dinamikasini nazorat qilish va baholab borish V.M.Abalakovning sakrovchanlik darjasini aniqlashga moʻljallangan diagonal ekran-oʻlchov moslamasi yordamida amalga oshirilishi mumkin (7 rasm).



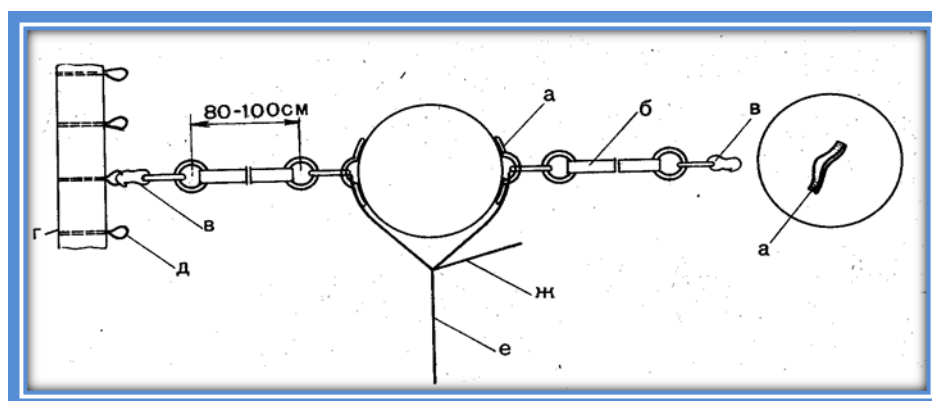
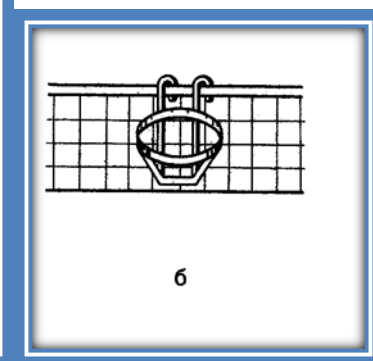
1-rasm



2-rasm

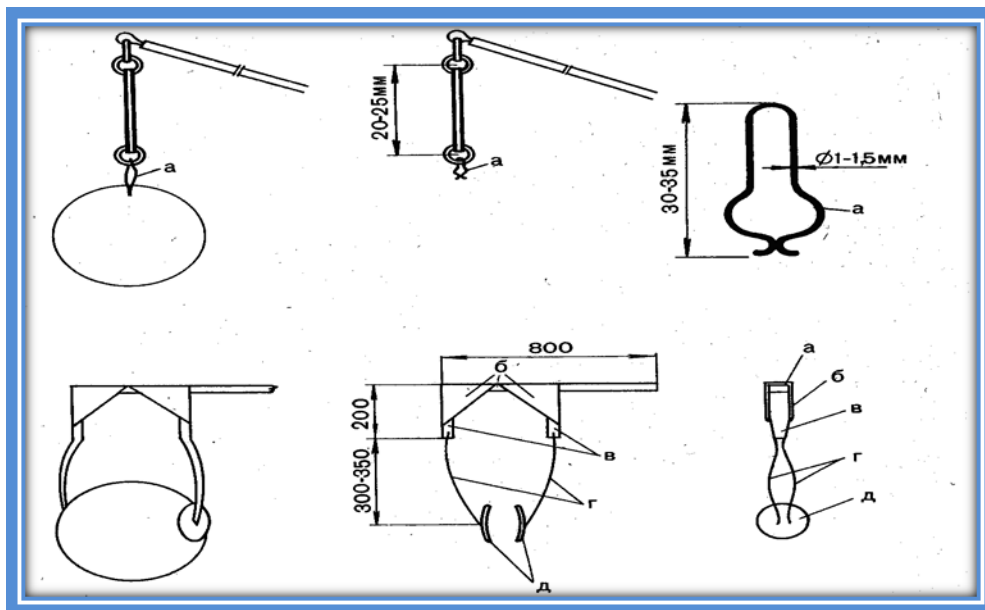


3-rasm



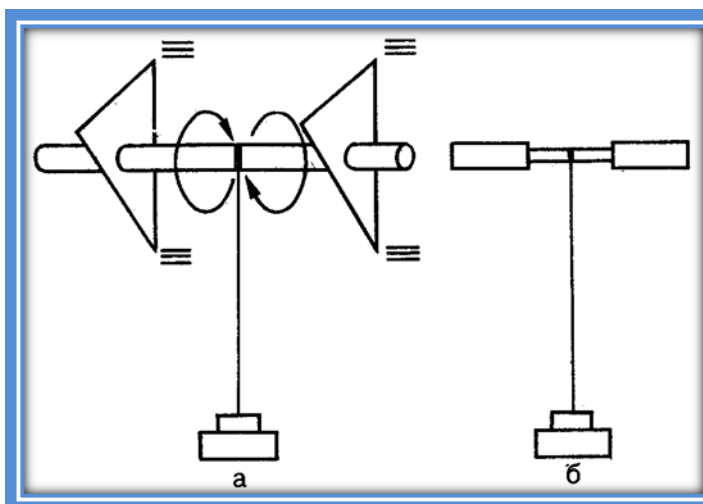
rasm



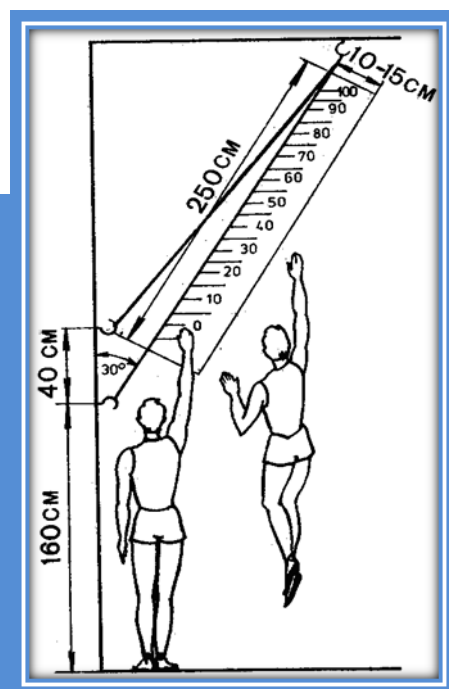


rasm

5-



6-rasm



7-rasm

**Shtanga, qadoq toshlar (16, 24, 32 kg) va yig‘ma gantellar.** Kuch, sakrovchanlik, tezkorlik-kuch va sakrovchanlik-chidamliligi, kuch-chidamliliglarini rivojlantirishda keng qo‘llaniladi.

Mashg‘ulotlarda yuqorida sanab o‘tilgan asbob-anjom, qurilmalardan tashqari tennis koptoklari (oddiy va og‘irlashtirilgan), rezinkalar, prujinali espanderlar, og‘irlashtirilgan belbog‘lar, oyoq va qo‘lning qismlariga taqiladigan og‘irlashtirilgan bog‘lamlar va boshqa turdagi asbob-anjom, qurilma, jihozlardan ham foydalaniladi.

### **Nazorat savollari:**

1. Sport o'yinlariga o'rgatish bosqichlari haqida nimalarni bilasiz?
2. Sport o'yinlarida qo'llaniladigan o'rgatish uslublarini gapirib bering.
3. Sport o'yinlarida qo'llaniladigan o'rgatish vositalari qanday turlarga bo'linadi?
4. Sport o'yinlariga o'rgatishda qo'llaniladigan didaktik tamoyillar qanday?

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. Kdirova M.A., Pulatov F.A., Ummatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. – T.: “Fan vatexnologiya” nashriyoti, 2018. – 480 b.
2. Miradilov B.M., Karimov B.Z., Umbetova M.A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol): O'quv qo'llanma. – T.: “Sano-standart” nashriyoti, 2017. – 268 b.
3. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati[Matn]: darslik / A.A. Pulatov. – T.: “O'zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 448 b.
4. Pulatov A.A., Qdirova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (voleybol): O'quv qo'llanma. – T.: “Sano-standart” nashriyoti, 2018. – 251 b.
5. Pulatov A.A., Ummatov A.A. Sport va harakatli o'yinlar (voleybol) [Matn]: darslik / A.A. Pulatov, A.A. Ummatov – T.: “O'zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 224 b.
6. Pulatov A.A., Ganiyeva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati: Darslik. – T.: “Sano-standart” nashriyoti, 2017. – 351 b.
7. Sport va harakatli o'yinlar (gandbol): Darslik/ Sh.F. To'laganov, M.M. Raxmanova., R.R. Kariyeva. – T.: “O'zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 172 b.
8. To'laganov Sh.F., Raxmanova M.M. Gandbol nazariyasi va uslubiyati [Matn]: o'quv qo'llanma / Sh.F. To'laganov, M.M. Raxmanova. – T.: “O'zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 172 b.
9. Ашуркова С.Ф. Теория и методика волейбола: Учебник для высших учебных заведений. – T.: “Sano-standart” nashriyoti, 2019. – 535 c.

10. Талипджанов А.И. Юқори малакали футболчилар тайёрлашнинг замонавий тизими. – Т.: Fan va texnologiya, 2012. – 240 б.

11. Давлетмуратов С.Р. Тайёргарлик даврининг турли босқичларида малакали футболчиларнинг машғулот юктамаларини оптималлаштириш: Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) ... диссертация автореферати: 13.00.04. – Чирчиқ: ЎзДЖТИ, 2018. – 59 б.

12. Махамаджанов Ф.Р. Ёш футболчиларни хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда тайёрлаш: Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) ... диссертация автореферати: 13.00.04. – Чирчиқ: ЎзДЖТСУ, 2019. – 57 б.

13. Пулатов Ф.А. Спорт ўйинлари билан шуғулланувчи 7-10 ёшли болаларда ўнақай ва чапақай ҳаракатларни симметрик тартибдашакллантириш устуворлиги: Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) ... диссертация автореферати: 13.00.04. – Чирчиқ: ЎзДЖТСУ, 2020. – 55 б.

14. Умматов А.А. Малакали волейболчиларда жисмоний иш қобилиятини шакллантириш ва уни баҳолаш методикасини ишлаб чиқиш: Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) ... диссертация автореферати: 13.00.04. – Чирчиқ: ЎзДЖТСУ, 2020. – 59 б.

15. Эрдонов О.Л. Мини-футбол бўйича юқори малакали спортчи қизларнинг тайёргарлигини бошқариш: Педагогика фанлари доктори (DSc) ... диссертация автореферати: 13.00.04. – Чирчиқ: ЎзДЖТСУ, 2019. – 75 б.

16. Юсупов Н.М. Юқори малакали футболчи қизларнинг тезкор-куч тайёргарлигини ривожлантириш услубини такомиллаштириш: Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) ... диссертация автореферати: 13.00.04. – Чирчиқ: ЎзДЖТИ, 2018. – 53 б.

## **2-MAVZU. SPORT O‘YINLARIDA SPORTCHILARNING FUNKSIONAL HOLATLARINI RIVOJLANTIRISH**

### **ASOSLARI VA METODIKASI (2-soat)**

#### **Reja**

2.1. Sport o‘yinlari jarayonida texnik tayyorgarlik qo‘llaniladigan harakat ko‘nikmalari, ularning texnikasi va aniqligini shakllantirish.

2.2. Sport o‘yinlarida tayyorgarlik turlari, ularning mohiyati va mazmuni.

2.3. O‘zbekistonda yosh olimlar tomonidan 2017-2020 yillarda sport o‘yinlarini o‘qitish metodikasiga kiritilgan yangiliklar va ularni amaliyotga joriy etilishi.

**Tayanch tushunchalar:** *sport, sportchi, sportchilar tayyorgarligi, trenirovka vositalari, trenirovka uslublari, harakat ko‘nikmalari, tayyorgarlik turlari, ilmiy tadqiqotlar, yosh olimlar, amaliyotga joriy etish.*

#### **2.1. Sport o‘yinlari jarayonida texnik tayyorgarlik qo‘llaniladigan harakat ko‘nikmalari, ularning texnikasi va aniqligini shakllantirish**

Sportchilar tayyorgarligini boshqarish tizimi samaradorligini oshirish muammosi trenirovka vositalari va uslublarning sport tayyorgarligi ko‘p yillik jarayonining hamma bosqichlarida belgilanadigan maksadlarga to‘liq mos kelishini talab etadi. Ushbu muammo mamalakatimizda hamda chet ellarda o‘tkaziladigan ilmiy tadqiqotlarning diqqat markazida turadi. Uni hal etish yo‘llaridan biri sportchi organizmi bilan birga sportdagi muvaffaqiyatni belgilab beruvchi turli omillarni ilmiy modellashtirish hisoblanadi.

Bu holda ko‘p yillik trenirovkani sportchini yangi shug‘ullanuvchi darajasidan yuqori malaka darajasigacha tayyorlashning umumiy (yaxlit) jarayoni sifatida ko‘rib chiqish va uni ma'lum bir qonuniyatlarga bo‘ysungan optimal yo‘llar bilan amalga oshirish maqsadga muvofiqdir.

Ushbu fikrlardan keyin kelib chiqib, A.A. Novikov va A.O. Akopyalar (2003) sport o‘yinlarida tayyorgarlikni boshqarishning ierarxiya(oraliq‘i) xususiyatiga ega bo‘lgan tizimini ishlab chiqdilar.

U deyarli sportchi tayyorgarligining hamma tomonlarini son jihatdan tavsiflab beradi va uchta pogʻonani oʻz ichiga oladi:

birinchisi – musobaqa faoliyati (yoki musobaqa modeli);

ikkinchisi – sportchi tayyorgarligining asosiy tomonlari (yoki sport mahorati modeli);

uchinchisi – sportchi organizmi tizimi (yoki potensial imkoniyatlar modeli)

Bunday ierarxiya(oraliqʻi)da pogʻonalarning bir-biriga ergashib bogʻlanishi yuqori malakali sportchilarni tayyorlash uchun shubha tugʻdirmaydi.

Oʻspirinlarni tayyorlashga eʼtiborni qaratgan holda oldinga quyilgan vazifalarning hal etilishi qushimcha tadqiqotlar oʻtkazishni taqozo etadi.

Sport oʻyinlari amaliyoti shuni koʻrsatdiki, musobakalarda muvaffaqiyatga erishish uchun vaqtdan oldin yoʻnaltirish natijalarning besabab oshirilishiga olib keladi va sportchining faol qatnashish muddatini cheklab qoʻyadi. Pedagogik kuzatishlar ham shuni koʻrsatadiki, maksimal natijaga erishish maqsadida tayyorgarligi tezlashtirilgan kurashchilarning koʻpchiligi vaqtdan oldin oʻz chegarasiga yetganlar, soʻngra esa sport faoliyatini erta tugatishga majbur boʻlganlar.

M.Ya. Nabatnikova (2004) sportchilar tayyorgarliginig koʻp yillik jarayonida uch pogʻonali model miqyoslarini taqqoslab va oʻspirinlarning oʻziga xos tayyorgarligini eʼtiborga olib, pogʻonalarni quyidgi ketma-ketlikda joylashtiradi:

birinchi – potensial sport imkoniyatlari modeli;

ikkinchi – mahorat modeli;

uchinchi – musobaqa modeli.

Ushbu tushunchalarni koʻrib chikamiz. Potensial sport imkoniyatlari modeli sport staji, jismoniy rivojlanganlik xususiyati, yaʼni oʻspirinning biologik rivojlanganligining yosh darajasi, shuningdek sportchi organizmining funksional tayyorgarligi bilan aniklanadi.

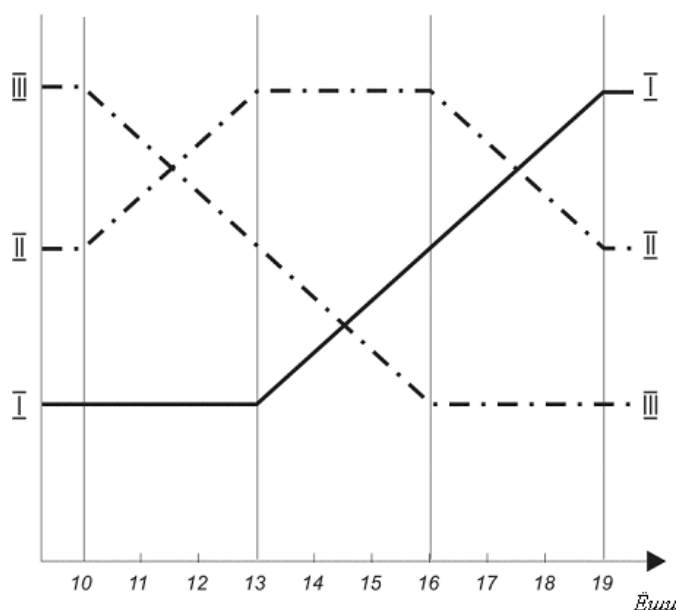
Mahorat modeli uchun asosiy sifatlarning rivojlanganlik darajasi va texnik-taktik harakatlarning egallanganlik darajasini aniqlaydigan (o'lchaydigan yoki baholaydigan) ko'rsatkichlar xosdir.

Musobaqa modeli musobaqa paytidagi musobaqalashish faoliyati xususiyatlarini aks ettiradi.

Shunday qilib, agar sport tayyorgarligi tizimida oldinga qo'yilgan maksadlardan kelib chiqilsa, unda darajalar ierarxiyasi (oralig'i)da o'zgarishlar qay tarzda sodir bo'lishini kuzatish mumkin. Ular quyidagilardan iborat: agar sport bilan shug'ullanish oldidan (o'smirlik chog'ida) potensial imkoniyatlar modeli birinchi pog'onada bo'lsa, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda sport faoliyati modeli birinchi pog'onada turadi.

Tabiiyki, ko'p yillik trenirovka jarayonining ma'lum bir bosqichida tayyorgarlik dasturlarida pog'onalar ahamiyatini qayta yo'naltirish sodir bo'ladi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, musobaka bellashuvlarini va sport tayyorgarligi buyicha dasturlarni kuzatish bizga tayyorgarlikni boshqarishda pog'onalar ahamiyati dinamikasining modelini ishlab chiqish hamda amalda asoslab berishga yordam berdi (1-rasm).



**1-rasm. Sportchilar ko'p yillik tayyorgarligini boshqarishda darajalar qiymati dinamikasi modeli**

Modellar darajalari:

I – musobaqa faoliyati;

II – mahorat modeli;

III – potensial imkoniyatlar modeli.

Ko‘rinib turibdiki, erta yoshda trenirovka jarayoni sportchi organizmini rivojlantirishga qaratilishi lozim, shuning uchun tayyorgarlik dasturlarida jismoniy rivojlanganlik xususiyatini aniklaydigan potensial imkoniyatlar modeli asosiy bo‘lishi zarur.

13-16 yoshda asosiy sifatlarning jadal rivojlanish va bazaviy texnikaning yuzaga kelishi sodir bo‘ladi. Shuning uchun sportchi tayyorgarligida sport o‘yinlarida o‘rgatish uchun texnik-taktik xarakterli harakatlari, murakkab hujum harakatlari, taktik tayyorgarlikning turli usullari, kombinatsiyali bog‘lanishlarga asosiy e‘tiborni karatish zarur. Bu yoshdagi sportchilar texnik-taktik tayyorgarligida kelgusida ko‘proq rivojlantirish uchun alohida xususiyatlarni aniklash lozim. Ushbu davrning yakunlovchi bosqichida sportchilarni o‘yinchi, kuchli va sur‘atli sportchi kabi toifalarga ajartish mumkin. 16 yoshdan boshlab musobaqa modelining ahamiyati ortib boradi, u 18-19 yosh davrida uzining maksimal ahamiyatiga yetadi. Bunda sportchining musobaka faoliyati birinchi o‘ringa chiqariladi.

Ko‘p yillik trenirovka jarayonida musobaqa faoliyatini shartli ravishda to‘rtta bosqichga bo‘lish maksadga muvofiqdir:

10-12 yosh – dastlabki tayyorgarlik

13-14 yosh – boshlang‘ich sport ixtisoslashuvi

15-17 yosh – tanlangan sport turida chukurlashtirilgan trenirovka

18 va katta yosh – sport takomillashuvi.

Trenirovka bosqichlarining davomiyligi shug‘ullanuvchilarning o‘ziga xos xususiyatlariga bog‘liq, shuning uchun bosqichlar o‘rtasida chegara yo‘q.

Uch pog‘onali tizimdagi modellar dinamikasi xususiyatini aniklashda, bizningcha, qaysi bosqichda trenirovka vositalaridan maqsadli foydalanish uchun tegishli tayyorgarlik darajasiga alohida e‘tibor qaratish lozimligini belgilab olish

juda muhimdir. Boshqacha qilib aytganda, trenirovka jarayonini oqilona tuzish trenirovka maksadlari, vosita xamda uslublarini birlashtirishdan iborat.

Ushbu modelni sportchilar tayyorgarligining diagnostik tahlilidan so'ng trenirovka jarayonini dasturlashda xam qo'llash mumkin. Bunda tayyorgarlik dasturlarida mazkur bosqichda pog'onalar ierarxiasining xususiyati aniqlovchi maqsad bo'lib xizmat kiladi.

Jahonda shug'ullanuvchilar soni jihatidan eng ommalashgan bugungi voleybolda o'ta keskin o'zgaruvchan yo'nalishlar bo'ylab favqulodda vaziyatlar talablariga mos ravishda ijro etiladigan texnik-taktik usullar, ularning samaradorligini ta'minlovchi tezkor harakatlanishlar, sakrashlar, yiqilib o'ynashlar hajmi va shiddati borgan sari ortib bormoqda. Zamonaviy voleybolda deyarli barcha o'yin usullari (hujum zarbalari, to'siq qo'yish, to'p uzatish, to'p kiritish) tayanchsiz holatda, ya'ni sakrab ijro etiladi. A.V. Suxanov, ye.V. Fomin,

L.V. Bulыkina (2012) ishlarida keltirilgan ma'mumotlarga qaraganda, 5 partiyali musobaqa o'yinlari davomida har bir o'yinchi o'z o'yin funksiyasiga qarab faqat hujum zarbalari va to'siq qo'yish uchun 110-130 martagacha; L.R. Ayrapetyans (2006) ma'lumotlariga ko'ra, jamoa tarkibi tayyorgarlik, musobaqaoldi va musobaqa sikllarida o'tkaziladigan mashg'ulotlarda jami 1567, 1533 va 3100 martagacha xujum zarbasi va to'siq qo'yishga mo'ljallangan sakrash mashqlarini bajarar ekan.

Agar mazkur mashqlar tarkibiga to'p uzatish, to'p kiritish, uchib kelayotgan to'plarni qabul qilish uchun qo'llaniladigan sakrashlar, shuningdek, chalg'ituvchi sakrashlar soni qo'shiladigan bo'lsa, unda sakrab ijro etiladigan barcha texnik- taktik usullar va boshqa o'ta shiddatli harakatlarni samarali amalga oshirish uchun o'yinchilarda yuqori jismoniy ish qobiliyati qanchalik zarur omil ekanligi ma'lum bo'ladi. Shu sababli bugungi voleybolda, ayniqsa yurtimiz voleybolchilarida jismoniy ish qobiliyatini o'rganish, uni yangi innovatsion metodlar yordamida baholash va modellashtirilgan mashqlar asosida shakllantirish o'ta dolzarbahamiyat kasb etadi. E'tirof etish joizki, ko'plab sport turlarida singari voleybolda ham jismoniy ish qobiliyati B.T. Haydarov (2009), Yu.P. Denisenko (2018),



V. Yu. Zubkov (2000), V.V. Varyushin (1993), N.D. Graevskaya (1998), M. Agoshtinyu (1998), I.P. Ratov (1999), V.A. Romanenko (1999) kabi olimlar izlanishlarida tadqiqot predmeti sifatida o'rganilgan. Lekin ushbu va boshqa ko'pgina manbalarda jismoniy ish qobiliyati va uning yuklamalar ta'sirida o'zgarish dinamikasi asosan PWC170, Garvard step-testi va ayrim fiziologik (yurak-tomir va nafas olish faoliyatini o'rganishga mo'ljallangan) testlar yordamida o'rganilgan.

Ma'lumki, "jismoniy ish qobiliyati" serqirrali va keng qamrovli integral ma'noga ega atama bo'lib, uni tashkil etuvchi umumiy (tezkorlik-kuch, chaqqonlik, aerob chidamkorlik) va maxsus jismoniy sifatlar (masalan, voleybolga xos jismoniy sifatlar, shu jumladan, sakrovchanlik, sakrash, tezkorlik-kuch sifatlari, anaerob chidamkorlik), shuningdek, texnik-taktik harakatlar hajmi va shiddati V.P. Filin (1995), L.P. Matveev (1999), L.P. Volkov (2002), V.N. Platonov(2013), M.A. Godik (2006), Yu.F. Kuramshin (2007), Yu.V. Verxoshanskiy (2007), J.N. Xolodov (2014), V.S. Kuznetsov (2014), A.V. Dukalskaya (1995), L.V. KOZYREVA (2003) kabi olimlar tomonidan tadqiq qilingan.

Chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv va sport takomillashuvi bosqichlarida futbolchilarni texnik tayyorlash muammosi har doim dolzarbligini saqlab qoladi. Mazkur muammoni o'rganish yuzasidan qator ilmiy taqiqotlar amalga oshirilgan (V.M. Zatsiorskiy, P.N. Kazakov, G.A. Smirnov (1975); Yu.S. Sedov (1968)).

Ko'pgina mualliflarning tadqiqot ishlarida yuqori malakali futbolchilarni shakllantirish o'smirlar futbolining rivojlanish darajasiga chambarchas bog'liq ekanligi ta'kidlanadi. Ularda futbol texnikasi – to'pga zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish, aldab o'tishga o'rgatish uslubiyatlari keltiriladi (A.A. Smirnov (1988); A.A. Suchilin (1997); V.P. Kuraj (2006); B.G. Chirva (2007)).

Ayrim manbalarda o'quv-mashg'ulotlar va musobaqalarda darvozaga zarba berish aniqligini belgilaydigan omillar aniqlangan, futbolchilarning texnik mahoratini nazorat qilishning nazariy asoslari va uslubiyati ishlab chiqilgan (S.V. Golomazov, B.G. Chirva (2006)).

Sport o'yinlarida aniqlik harakat faoliyatini takomillashtirishga qaratilgan savollar ham turli yo'nalishlarda yetarlicha o'rganib chiqilgan (A.N. Vitsko, J.L. Kozina, V.A. Vorobeva, I.V. Yarenchuk, T.A. Beloxvostova (2007); A.Ya. Gomelskiy (2002); A.V. Zakamskiy, M.M. Polevshikov, V.V. Rojensov (2012); A.A. Pulatov, Sh.A. Pulatov (2014)).

Futbolda texnik usullarning aniqligini oshirishga qaratilgan savollar ham yetarlicha yaxshi o'rganilgan (G.A. Ryumashevskiy (1978); B.I. Bez'yazychnyy (1991); S.V. Golomazov, B.G. Chirva (2001); S.V. Radionov, F.I. Sobyenin (2014)).

O'zbekistonda va xorijda yosh futbolchilarning trenirovkasi bo'yicha ko'p sonli eksperimental va metodik ishlanmalar mavjudligini ko'rsatdi, ular turli sharoitlarda, yoshi hamda malakasi har xil bo'lgan sportchilarda, faqatgina xususiy vazifalarni hal qilish bilan chegaralangan holda tizimsiz amalga oshirilgan (V.P. Guba (2003), T.T. Imanaliev (1993), I.ye. Maypas (2004)).

Trenirovka yuklamalarini turli yo'nalishdagi va jadallikka ega bo'lgan ratsional uyg'unlashtirish masalalarida bir-biriga qarama-qarshi ko'rsatmalar mavjud bo'lib (S.N. Andreev (1988), G.L. Drandrov (1989)) bu, zaruriy harakat sifatlarini va xususan, futbolda natijaviylikni oshirishning eng muhim omillari sifatida tezkorlikni, chidamkorlikni va tezkor-kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga bag'ishlangan tadqiqotlarni davom ettirish zarurligini ko'rsatadi.

Futbol va mini-futbol bo'yicha yuqori malakali sportchi qizlarni tayyorlashning nazariy va uslubiy jihatlarini o'rganishga bag'ishlangan ilmiy tadqiqotlar jahonning yetakchi ilmiy markazlari va oliy o'quv yurtlarida, jumladan Yoshlarni oliy yutuqlar sportiga tayyorlash markazida, Leypsig mashg'ulot to'g'risidagi amaliy fan institutida (Germaniya Federativ Respublikasi), Koreya sport tayyorgarligi markazida, Yaponiya Milliy mashg'ulot markazida, Tomsk davlat universitetida, P.F. Lesgaft nomidagi Milliy jismoniy tarbiya, sport va salomatlik universitetida, Rossiya davlat jismoniy tarbiya, sport, yoshlar va turizm universiteti hamda Sport ilmiy-tadqiqot institutida (Rossiya Federatsiyasi) o'tkazilgan.

Jahonda malakali futbolchi qizlarning turli xil tayyorgarlik bosqichlarida o'quv-mashg'ulot jarayoni tuzilishi hamda mazmunini boshqarishni aniqlash yuzasidan o'tkazilgan tadqiqotlar natijasida jismoniy tayyorgarlik darajasini miqdoriy baholash shkalasi malakali futbolchi qizlarning kompleks nazorati tizimi sifatida ishlab chiqilgan (Yoshlarni oliy yutuqlar sportiga tayyorlash markazi), futbolchi qizlarning yuklamaga nisbatan reaksiyasining tomir urishi ko'rsatkichlari aniqlangan, tayyorgarlik davrining turli bosqichlarida har xil yo'nalishdagi mashg'ulot ta'sirlarining xususiy hajmlari aniqlangan (Leypsig mashg'ulot to'g'risidagi amaliy fan instituti, Germaniya Federativ Respublikasi), futbolchi qizlarning mavsum oldi tayyorgarligini tuzishda to'g'ri yondashish uchun mashg'ulot dasturlari ishlab chiqilgan (P.F. Lesgaft nomidagi Milliy jismoniy tarbiya, sport va salomatlik universiteti), futbolchi qizlarning jismoniy tayyorgarlik darajasi ko'rsatkichlari aniqlangan (Sport ilmiy tadqiqot instituti, Rossiya Federatsiyasi).

## **2.2. Sport o'yinlarida tayyorgarlik turlari, ularning mohiyati va mazmuni**

Deyarli xamma sport turlarida yuqori sport natijalari, odatda, tayyorgarlik sifatini oshirish, trenirovka usuliyatini keyinchalik takomillashtirish, fan va texnikaning yangi yutuqlarini amaliyotga tatbiq etish bilan bog'liq.

Yosh sportchilarning ko'p yillik muntazam tayyorgarligi kishi rivojlanishining yosh xususiyatlari, uning tayyorgarlik darajasi, tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlarini qat'iy hisobga olgan holdagina muvaffaqiyatli amalga oshirilishi mumkin. Ko'p yillik o'quv-trenirovka jarayonini to'g'ri tashkil etish uchun optimal yosh chegarlariga (shu yosh chegaralarida sportchilar o'zlarining yuqori natijalariga erishadilar) e'tibor qaratish lozim. (V.P. Filin, N.A. Fomin, 2008).

Tirishqoqlik bilan shug'ullanadigan sportchilar 18-19 yoshlarida sport ustasi unvoniga sazovor bo'ladilar. 20-22 yoshda kuchli sportchilar xalqaro toifadagi sport ustasi me'yorini bajaradilar.

Olimpiya o'yinlari finalchilarining o'rtacha yoshi 25-26 yoshni tashkil etadi.

V.P. Filin va N.A. Fomin (2008) fikricha, yosh sportchilarning ko‘p yillik trenirovka jarayoni quyidagi uslubiy qoidalar asosida amalga oshirilishi lozim:

bolalar, o‘smirlar, o‘spirinlar va katta yoshdagi sportchilar trenirovkasi vazifalari, vositalari xamda uslublarining izchilligi;

umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining asta-sekin o‘sib borishi. Ular o‘rtasidagi nisbat asta-sekin o‘zgarib boradi (trenirovka nagruzkasining umumiy hajmida maxsus jismoniy tayyorgarlik ulushi ortib boradi va shunga muvofiq ravishda umumiy jismoniy tayyorgarlik hajmining ulushi kamayadi);

sport texnikasini muntazam takomillashtirish. O‘qitishning birinchi bosqichining asosiy vazifasi oqilona sport texnikasi asoslarini egallash; sport takomillashuvi bosqichining vazifasi esa – yuqori darajada harakat koordinatsiyasiga erishish, texnikaning aloxida qismlarini sayqallashdir;

trenirovka va musobaqa nagruzkalarini to‘g‘ri rejalashtirish. O‘smir sportchilarning funksional imkoniyatlarini reja asosida oshirish, ko‘p yillik trenirovka jarayonida xarakat malakalari va ko‘nikmalarini takomillashtirish trenirovka hamda musobaka nagruzkalari hajmi va shiddatini ketma-ket oshirish bilan ta'minlanadi. Trenirovka nagruzkalari hajmi va shiddatini oshirish jarayonida izchillikka erishish, ko‘p yillik trenirovka davomida ularning to‘xtovsiz o‘shirishini amalga oshirish zarur;

ko‘p yillik trenirovka jarayonida trenirovka va musobaqa nagruzkalarini asta-sekin oshirib borish tamoyiliga qat’iy amal qilish. Agar nagruzka ko‘p yillik tayyorgarlikning hamma bosqichlarida sportchi organizmining yosh, alohida va funksional imkoniyatlariga to‘liq mos kelsa bu holda sportchi tayyorgarligi yaxshilanadi;

ko‘p yillik trenirovkaning xamma bosqichlarida jismoniy sifatlarni baravar rivojlantirish xamda eng qulay bo‘lgan yosh davrlarida ko‘proq alohida sifatlarni rivojlantirish.

Yuqorida keltirilgan asosiy uslubiy qoidalar o‘smir sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarligi jarayonini optimal boshqarishni amalga oshirishga imkon

beradi. Optimal boshqarish sport trenirovkasi ob'ektiv qonuniyatlarining samarali amalga oshirilishi uchun sharoitlar yaratilishida namoyon bo'ladi. Trenirovkani optimal boshqarish - o'quv-trenirovka jarayonini ilmiy asoslangan holda tashkil etishning samarali tizimidir. U sportchi tayyorgarligining turli tomonlari kompleksini sifat jihatdan yangi, oldindan dasturlashtirilgan holatga izchil o'tkazishga qaratilgan.

Sportchi ko'p yillik trenirovkasini yanada samarali boshqarish uchun ba'zi mutaxassislar uni bosqichlarga bo'ladilar. V.P. Filin, N.A. Fomin (2008) to'rtta bosqichni tavsiya etadi: dastlabki tayyorgarlik, boshlang'ich sport ixtisoslashuvi, tanlangan sport turida chuqurlashtirilgan trenirovka va sport takomillashuvi.

V.N. Platonov (2006) beshta bosqichni ajratishni tavsiya etadi: boshlang'ich tayyorgarlik, maxsus bazaviy tayyorgarlik, alohida imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish va yutuqlarni ushlab turish.

Sport rivojlanishining zamonaviy kimlarini hisobga olib, vatanimiz va xorijiy mutaxassis-trenerlarning ish tajribalarini umumlashtirib, T.S. Tumanyan (2005) ko'p yillik trenirovkada to'rtta siklni ajratadi (boshlang'ich, rekord oldi, rekord va yakuniy).

Ular oltita bosqichni o'z ichiga oladi: bazaviy, maxsus tayyorgarlik, chuqurlashtirilgan maxsus tayyorgarlik, yuqori natijalarni namoyish qilish, sport yutuqlarini barqarorlashtirish, kurash bilan shug'ullanishni asta-sekin to'xtatish.

Zamonaviy sport o'yinlari sportchidan yaxshi jismoniy, texnik-taktik, funksional va ruhiy tayyorgarlikni talab qiladi. Uning uchun kompensator toliqish va o'zgaruvchan ish shiddati sharoitlarida harakatlarning yuqori variantlilik xosdir. Musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari tahlili sport o'yinlari turlari (basketbol, voleybol, gandbol va futbol) ichida tasniflarni ishlab chiqish zarurligi to'g'risida guvohlik beradi. Bitta guruhga taalluqli bo'lgan sport turlaridagi trenirovka uslublarini ko'r-ko'rona ko'chirib olish samara bermaydi, ba'zi hollarda esa sport natijasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi (A.A. Novikov va boshq., 2006).

Sport o'yinlari bo'yicha musobaqa qoidalari, umuman olganda, bir xil, faqat texnik harakatlarning baholanishida ba'zi farqlar bor. Musobaqalar aylanma tizimda uzoq muddatda, chiqib ketish tizimida qisqa muddatlarda o'tkaziladi.

Bu sportchilardan yaxshi tezkorlik-kuch tayyorgarligi hamda maxsus tayyorgarlikni talab qiladi. Bundan tashqari, yangi xarakatlarni egallash, improvizatsiya qilish, xarakat faoliyati jarayonida kombinatsiyalarni o'zlashtirishga bo'lgan qobiliyat, turli harakat tavsiflarini tabaqalash hamda ularni boshqarish malakasi talab qilinadi (V.N. Platonov, 2006).

Futbol musobaqa faoliyatining tahlili hamma sport o'yinlari turlariga xos bo'lgan tezkor-kuch tayyorgarligi hamda maxsus chidamlilikka bo'lgan katta talabni aniqladi.

Sport o'yinlari tullari bilan shug'ullanishning boshlang'ich bosqichida musobaqalarda ishtirok etish uchun bolalar tayyorgarligining davomiyligi bir yilni tashkil qiladi.

### **2.3. O'zbekistonda yosh olimlar tomonidan 2017-2020 yillarda sport o'yinlarini o'qitish metodikasiga kiritilgan yangiliklar va ularni amaliyotga joriy etilishi**

N.M. Yusupov (PhD; 2018) yillik siklda yuqori malakali futbolchi qizlarning tezkor-kuch va texnik tayyorgarliklarini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish maqsadida olib borgan tadqiqot ishining ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

yillik tayyorgarlik siklining turli bosqichlarida yuqori malakali futbolchi qizlarning tezkor-kuch tayyorgarlik darajasi aniqlangan;

futbolchi qizlarning o'yinlar jarayonidagi texnik-taktik harakatlarining namunaviy miqdoriy tavsiflari ishlab chiqilgan;

tezkor-kuch tayyorgarligini o'yin harakatlarining bajarilish aniqligi bilan ishonchli bog'liqlikka ega tomonlarini takomillashtirish vositalari va usullari ilmiy-uslubiy jihatdan asoslab berilgan;

futbolchi qizlarning texnik-taktik harakatlari ko'rsatkichlari va ularning tezkor-kuch tayyorgarlik darajasi o'rtasidagi o'zaro korrelyasion bog'liqlik aniqlangan;

yuqori malakali futbolchi qizlarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish metodi ishlab chiqilgan.

Shuningdek, N.M. Yusupov tadqiqot natijalarining joriy qilinishi sifatida quyidagilarni alohida e'tirof etish mumkin:

“Sevinch” (Qarshi) futbolchi qizlarning tezkor-kuch tayyorgarligi darajasi: “Turgan joydan balandlikka sakrashda” – 9%ga, “Uzoq masofaga to'pni tepish” – 7%ga, sonni bukuvchi mushaklarning portlash kuchi darajasi 9,9%ga, start kuchi – 9,8%ga va maksimal portlash kuchi – 15,1%ga o'sgan; (Jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasining 01-07-0888-son ma'lumotnomasi). Natijada malakali futbolchi qizlarning tezkor-kuch sifatleri rivojlantirilgan;

“Metallurg-woman” (Bekobod) futbolchi qizlarning o'yin harakat faolligi va samaradorligi tajriba guruhida – 33%ga, ayrim texnik-taktik harakatlar hajmi, ya'ni 30 metrdan uzoq bo'lgan masofaga to'p oshirishlar soni – 21%ga; “To'pni olib qo'yishlar” soni – 29%ga; “Havoda to'p uchun kurashishlar” soni – 31%ga ortdi. Noaniq harakatlar soni esa – 8%ga kamaygan; (Jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasining 01-07-0888-son ma'lumotnomasi). Natijada yuqori malakali futbolchi qizlarning texnik-taktik tayyorgarligi takomillashtirilgan;

ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligi natijalari O'zbekiston Milliy ayollar terma jamoasining va oliy liga jamoalari O'zbekiston chempionati, kubogi musobaqalari hamda xalqaro turnirlarga tayyorgarligi davridagi mashg'ulotlar jarayoniga tatbiq etilgan (Jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasining 01-07-0888-son ma'lumotnomasi). Bu tavsiyalardan malakali sportchilarni tayyorlashda foydalanilgan.

S.R. Davletmuratov (PhD; 2018) tayyorgarlik davri bosqichlarida turli yo'nalishdagi mashg'ulot yuklamalarini me'yorlash asosida malakali futbolchilarning mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirish maqsadida olib borgan tadqiqot ishining ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

malakali futbolchilarning mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilishning axborotli ko'rsatkichlari aniqlangan;

tayyorgarlik davri bosqichlarida malakali futbolchilar mashg'ulot yuklamalarining parametrlari tuzilmasi aniqlangan;

tayyorgarlik davri bosqichlarida mashg'ulot yuklamalarining kattaligi, yo'nalishi va ixtisoslashganligi bo'yicha nisbatlari aniqlangan;

tayyorgarlik davri mashg'ulot yuklamalari dinamikasining futbolchilar jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari va o'yinlar jarayonidagi texnik-taktikfaoliyati samaradorligi bilan o'zaro bog'liqligi aniqlangan;

tayyorgarlik davrining turli bosqichlarida o'quv-mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirish uchun mashg'ulot uslublari ishlab chiqilgan.

Shuningdek, S.R. Davletmuratov tadqiqot natijalarining joriy qilinishi sifatida quyidagilarni alohida e'tirof etish mumkin:

tayyorgarlik davrining turli bosqichlarida yuklamalarning (anaerob-alaktat – 20%; anaerob-glikolitik – 10%; aralash – 40%; aerob – 30%) optimal nisbatlari aniqlanib yuqori malakali futbolchilarning o'quv-mashg'ulotlari jarayoniga tatbiq etilgan (Jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasining 2017 yil 29 dekabrda 01-07-08-4041-sonli ma'lumotnomasi). Natijada yuqori malakali futbolchilarni tayyorlash tartibining yaxshilanishiga xizmat qilgan;

mualliflik metodikasi yuqori malakali futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi jarayonida qo'llanilgan (Jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasining 2017 yil 29 dekabrda 01-07-08-4041-sonli ma'lumotnomasi). Natijada futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi darajasi 14,2% ga, maxsus jismoniy tayyorgarligi 11,7% ga o'sishiga imkon bergan;

ishlab chiqilgan metodika O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutining "SKIF" jamoasi o'quv-mashg'ulotlarida qo'llanilgan (Jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasining 2017 yil 29 dekabrda 01-07-08-4041-sonli ma'lumotnomasi). Natijada "SKIF" jamoasi "Universiada-2016" musobaqalarida chempion bo'lishiga xizmat qilgan;



mualliflik metodikasi Oliy liganing “Paxtakor”, “Bunyodkor”, “Olmaliq” jamoalari, birinchi liganing “Lokomotiv BFK” va ikkinchi liganing “Oq tepa” hamda “SKIF” jamoalari mashg‘ulotlariga joriy etilgan (Jismoniy tarbiya va sport davlat qo‘mitasining 2017 yil 29 dekabrda 01-07-08-4041-sonli ma'lumotnomasi). Natijada yuqori malakali futbolchilarning o‘quv-mashg‘ulotlar jarayoni takomillashtirilishiga imkon bergan.

A.A. Artiqov (PhD; 2018) malakali futbolchilarda texnik usullarning maqsadli aniqligini takomillashtirish metodikasini ishlab chiqish maqsadida olib borgan tadqiqot ishining ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

malakali futbolchilarning mashg‘ulotlari jarayonida texnik usullarning maqsadli aniqligini takomillashtirish bo‘yicha ixtisoslashtirilgan mashqlar hajmi aniqlangan;

texnik usullarning maqsadli aniqligini takomillashtirishga yo‘naltirilgan ixtisoslashtirilgan mashqlardan foydalanish hamda ularni mashg‘ulotlar jarayonida bajarish sharoitlarini musobaqa o‘yin talablariga muvofiqlashtirish samaradorligi aniqlangan;

futbolchilar texnik usullarining maqsadli aniqligi turli darajadagi o‘yinlarda aniqlangan;

yuqori malakali futbolchilarda texnik usullarning maqsadli aniqligini takomillashtirish metodikasi ishlab chiqilgan va asoslangan.

Shuningdek, **A.A. Artiqov** tadqiqot natijalarining joriy qilinishi sifatida quyidagilarni alohida e'tirof etish mumkin:

“Lokomotiv” jamoasining tayyorgarlik jarayonlariga tatbiq etilgan (O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligining 01-07-08-577-son ma'lumotnomasi). Natijada “to‘pni olib qo‘yish” texnik usulining aniqligi 18,2%ga; o‘yin jarayonidagi “egallab olish” texnik usuli 26,6%ga; “havodagi yakkakurashlar” 27,9%; darvozaga zarba berish usulida esa 25,7%ga o‘sgan.

“Bunyodkor” yoshlar jamoasining o‘quv-mashg‘ulotlari jarayoniga tatbiq etilgan (O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligining 01-07-08-577-son ma'lumotnomasi). Natijada o‘yin usullarining aniqligi 72,3%ga, aniq

to'p uzatishlar 24,5%ga, jarima maydoni tashqarisidan darvozaga zarba berishda 27,9%ga yaxshilanishiga xizmat qilgan;

“Paxtakor” yoshlar jamoasining tayyorgarligiga joriy etilgan (O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligining 01-07-08-577-son ma'lumotnomasi). Natijada yuqori tezlikda to'pni aniq uzatish usuli 7,3%ga, yuqori tezlikda harakatlanayotgan sherigiga aniq to'p uzatish esa 14,6%ga, yuqori tezlikda harakatlanayotib xuddi shunday tezlikda harakatlanayotgan sherigiga to'pni uzatish 10,4%ga oshgan;

O‘zbekiston “U-23” terma jamoasi o‘quv-mashg‘uotlar jarayoniga tatbiq etilgan (O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligining 01-07-08-577-son ma'lumotnomasi). Natijada “konstruksiyalaydigan” aniq uzatmalar 15,9%ga, “bosib o‘tadigan” uzatmalar 19,6%ga, “o‘tkir” uzatmalar 12,9%ga, “to'pni egallab olish” 26,7%ga va darvozaga “zarbalar” 20,4%ga o‘shishiga xizmat qilgan.

O.L. Erdonov (DSc; 2019) mini-futbol bo‘yicha yuqori malakali sportchi qizlarning xalqaro musobaqalardagi musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishga yordam beruvchi tayyorgarlikni boshqarish tizimining mohiyati, tuzilmasi hamda mazmunini nazariy asoslash, ishlab chiqish hamda tajribada tasdiqlash maqsadida olib borgan tadqiqot ishining ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

mini-futbol bo‘yicha yuqori malakali sportchi qizlarning tayyorgarligini boshqarish jarayoni modeli ishlab chiqilgan;

mini-futbol bo‘yicha yuqori malakali sportchi qizlarning individual tayyorgarligini ifodalovchi, yetakchi omillar musobaqa faoliyati parametrlari bir omilli dispersiyali tahlil natijasi orqali takomillashtirilgan;

mini-futbol bo‘yicha yuqori malakali sportchi qizlarning tayyorgarligini boshqarish tuzilmasi, pedagogik kuzatuvlar va yurak ritmi monitoridan foydalangan holda musobaqa faoliyatini aniqlashga qaratilgan ishonchli axborot beruvchi testlar, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni ifodalovchi omillarni baholash mezonlari asoslab berilgan;

mini-futbol bo'yicha yuqori malakali sportchi qizlarning model tavsiflari (sportdagi imkoniyatlar, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, musobaqa faoliyati) ko'rsatkichlarini belgilash orqali aniqlangan;

tezkor, joriy va bosqichli pedagogik nazoratda muvaffaqiyatli qo'llanilgan sportchi qizlarning tayyorgarligi parametrlari (ularning jismoniy rivojlanish, KMIQ, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik ma'lumotlari) xalqaro musobaqalarga tayyorgarlik darajasini belgilash orqali aniqlangan;

mini-futbol bo'yicha yuqori malakali sportchi qizlarning tayyorgarligini baholash mezonlari fiziometrik (yosh, gavda uzunligi va og'irligi), tezlik-kuch tayyorgarligi (turgan joydan sakrash, besh hatlab sakrash, 15 m, 30 m, 60 m.ga yugurish, uzoqqa zarb bilan to'pni yo'llash, 3x7 m.ga yugurish 7x50 m.ga yugurish, 30 m.ga, to'p bilan yugurish), universal (30 daqiqa davomida to'p o'ynatish), musobaqa faoliyatini (TTHlarning umumiy soni, harakat faolligi hajmi, to'p uzatishlar, to'pni to'xtatish, to'pni maydon tashqarisidan va burchakdan o'yinga kiritish, darvozaga zarba yo'llashlar) baholash mezonlari takomillashtirilgan.

Shuningdek, O.L. Erdonov tadqiqot natijalarining joriy qilinishi sifatida quyidagilarni alohida e'tirof etish mumkin:

mini-futbol bo'yicha yuqori malakali sportchi qizlar tayyorgarligini boshqarish uchun ishlab chiqilgan modeli bo'yicha amaliy tavsiyalar Qarshi shahridagi "Sevinch" jamoasi o'quv-mashg'ulotlari dasturiga tuzatishlar kiritish asosida joriy qilingan. (O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligining 2019 yil 20 sentyabrdagi 03-07-08-3612-son ma'lumotnomasi). Natijada mini-futbol bo'yicha yuqori malakali sportchi qizlarning tayyorgarlik darajasi 9-10% yaxshilangan;

mini-futbol bo'yicha yuqori malakali sportchi qizlar tayyorgarligini musobaqa parametrlari takomillashtirilib, amaliy tavsiyalar oliy o'quv yurti (TATU) talaba qizlari va "Sevinch" jamoasi yillik tayyorgarlik o'quv- mashg'ulotlariga joriy qilingan (O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va

sport vazirligining 2019 yil 20 sentyabrdagi 03-07-08-3612-son ma'lumotnomasi). Natijada, 22 mezonlaridan 52% ga o'sishga erishilgan;

mini-futbol bo'yicha yuqori malakali sportchi qizlar tayyorgarligini boshqarish tuzilmasi ishlab chikilib, amaliy tavsiyalar jismoniy tarbiyaga ixtisoslashmagan oliy o'quv yurti (TATU) talaba qizlarining o'quv dasturiga tuzatishlar kiritish asosida tadbiq etilgan. (O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligining 2019 yil 20 sentyabrdagi 03-07-08-3612-son ma'lumotnomasi). Natijada talaba qizlarning jismoniy tayyorgarligi 12-14% ga yaxshilangan;

mini-futbol bo'yicha yuqori malakali sportchi qizlar tayyorgarligini aniqlashga qaratilgan testlar va baxolash mezonlari buyicha takliflar O'zbekiston Respublikasi futbol federatsiyasiga taqdim kilingan (O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligining 2019 yil 20 sentyabrdagi 03-07-08-3612-son ma'lumotnomasi). Natijada sportchi qizlarning musobaqa TTH ko'rsatkichlari o'rtacha 10-11% ga o'sishiga erishilgan;

xalqaro musobaqalarga tayyorgarlik darajasini belgilashga qaratilgan tezkor, joriy va bosqichli nazorat buyicha amaliy tavsiyalar "Sevinch" jamoasiga joriy qilingan (O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligining 2019 yil 20 sentyabrdagi 03-07-08-3612-son ma'lumotnomasi). Natijada tezkor nazorat 9-11%, joriy nazorat 8-10% ga, bosqichli nazorat 10-11% o'sishiga erishilgan;

mini-futbol bo'yicha yuqori malakali sportchi qizlarning fiziometrik, tezkor kuch tayyorgarligi va texnik-taktik xarakterlarini takomillashtirish buyicha takliflar "Sevinch" jamoasi o'quv-mashg'ulotlariga joriy kilingan (O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligining 2019 yil 20 sentyabrdagi 03-07-08-3612-son ma'lumotnomasi). Natijada musobaka faoliyati samaradorligi 9-10% ga yaxshilangan.

F.R. Maxamadjanov (PhD; 2019) yosh futbolchilarning trenirovka jarayoni samaradorligini, ularning yoshga oid xususiyatlarini hisobga olgan holda oshirish maqsadida olib borgan tadqiqot ishining ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

yosh futbolchilar tayyorgarligini majmuaviy nazorat qilish uchun birinchi marotaba stabil informativ testlar ushbu yosh guruxlari uchun ishlab chiqilgan;

yillik tayyorgarlik siklda 13-17 yoshli futbolchilarning jismoniy, texnik va funksional tayyorgarlik darajalari aniqlangan;

sinaluvchilarning yosh xususiyatini hisobga olgan holda funksional va texnik-taktik tayyorgarligini oshiruvchi zahira sharoitlari (optimal yuklamalari)aniqlangan;

yosh futbolchilarning xususiyatlarini inobatga olgan holda yillik siklning har xil davrlari va bosqichlaridagi o'quv-trenirovka rejalari (trenirovkalar ketma-ketligi, xajmi, maxsus va nomaxsus mashqlar) takomillashtirilgan.

Shuningdek, F.R. Maxamadjanov tadqiqot natijalarining joriy qilinishisifatida quyidagilarni alohida e'tirof etish mumkin:

yosh futbolchilarining amaliy tayyorgarligiga umumiy va maxsus jismoniy sifatlar hamda funksional tayyorgarligini nazorat qilish testlari "Planirovanie i postroenie godichnogo sikla pri podgotovke futbolistov detsko-yunosheskogo vozrasta" nomli o'quv qo'llanmada aks etirilgan (O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligining 2019 yil 8 maydagi 03-08-08-111-son ma'lumotnomasi). Natijada barqarorlik koeffitsenti 0,75 dan kam emasligi aniqlangan;

yosh futbolchilarning test natijalari ishonchlilik ko'rsatkichlari oshgan: umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha 17,5%; maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha 15,3%lar "Planirovanie i postroenie godichnogo sikla pri podgotovke futbolistov detsko-yunosheskogo vozrasta" nomli o'quv qo'llanmada aks etirilgan (O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligining 2019 yil 8 maydagi 03-08-08-111-son ma'lumotnomasi). Natijada funksional tayyorgarlik bo'yicha 11,1%ga o'sgan;

musobaqa jarayonida 14-15 yoshli futbolchilarning TTH samaradorlik koeffitsienti natijalari "Planirovanie i postroenie godichnogo sikla pri podgotovke futbolistov detsko-yunosheskogo vozrasta" nomli o'quv qo'llanmada aks etirilgan (O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligining 2019 yil 8

maydagi 03-08-08-111-son ma'lumotnomasi). Natijada 14 yoshli futbolchilarning TTH samaradorlik koeffitsienti 0,56dan 0,62gacha, 15 yoshli futbollarning 0,62dan 0,68gacha oshgan;

yillik siklning turli davrlari uchun dasturlar tadbiq etilgan. 14-15 yoshli futbolchilarning jismoniy sifatlari va funksional tayyorgarligi rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar taklif etilgan va "Планирование и построение годичного цикла при подготовке футболистов детско-юношеского возраста" nomli o'quv qo'llanmada aks etirilgan (O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligining 2019 yil 8 maydagi 03-08-08-111-son ma'lumotnomasi). Natijada Toshkent shahar chempionatida birinchi o'rin egallagan.

A.A Ummatov (PhD; 2020) yuqori malakali voleybolchilarda jismoniy ish qobiliyatining ustuvor komponentlarini shakllantirish metodikasini takomillashtirish maqsadida olib borgan tadqiqot ishining ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

voleybolchilar tayyorlash bilan bog'liq pedagogik jarayonda, ayniqsa ananaviy mashg'ulotlar davomida ish qobiliyatining jismoniy (tezkorlik-kuch, sakrovchanlik, sakrash chidamkorligi) va funksional (yurakning qisqarish chastotasi, nafas olish ritmi) komponentlarini ifodalovchi ko'rsatgichlar yillik tayyorgarlik sikllarida sust o'sganligi ob'ektiv pedagogik testlar asosida aniqlangan;

sakrovchanlik, sakrash chidamkorligi va tezkor-kuch sifatlarining pulsometrik hamda respirator qiymatini aniqlashda qo'llaniladigan pedagogik testlar, shu jumladan "SKU-A" kompyuterlashtirilgan o'lchov uskunasi ishlab chiqilgan va ularning ob'ektiv xususiyatga ega ekanligi ilmiy asoslangan;

yillik tayyorgarlik mikrotsikllarida tezkorlik-kuch, sakrovchanlik, sakrash chidamkorligini samarali shakllantirishga mo'ljallangan ixtisoslashtirilgan mashqlar hamda vaziyatli harakatli o'yinlar majmualari ishlab chiqilgan va ularni qo'llash metodikasi pedagogik jihatdan takomillashtirilgan;

mazkur ixtisoslashtirilgan mashqlar hamda vaziyatli harakatli o'yinlar majmualarining pedagogik xususiyatlari ochib berilgan va ularni mikrotsikllarida qo'llash samaradorligi tajriba natijalariga muvofiq asoslangan.

Shuningdek, A.A. Ummatov tadqiqot natijalarining joriy qilinishi sifatida quyidagilarni alohida e'tirof etish mumkin:

musobaqaoldi va musobaqa davrida voleybolchilarning funksional va jismoniy ish qobiliyatining komponentlari aniqlanib, taklif va tavsiyalar asosida "Sport va harakatli o'yinlar" (Voleybol) nomli darslik ishlab chiqilgan (O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2019 yil 9 fevraldagi 133-son buyrug'i, 133-090 raqamli guvohnoma). Natijada voleybolchilarning tezkor-kuch sifatleri 15-17% ga, sakrovchanlik qobiliyati 17- 19% ga, sakrash chidamkorligi 10,9-11,3%ga o'sgan;

maksimal marta vertikal sakrash imkoniyati bilan bog'liq jismoniy ish qobiliyatini baholashga mo'ljallangan sensor signalli kompyuterlashtirilgan diagnostik uskuna ixtiro qilinib, ishlatish bo'yicha takliflar va tavsiyalar asosida "Voleybol nazariyasi va uslubiyati" nomli o'quv qo'llanma ishlab chiqilgan (O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2017 yil 28 iyundagi 434-son buyrug'i, 434-276 raqamli guvohnoma). Natijada ish qobiliyatning asosiy jismoniy komponentlari tezkorlik-kuch, sakrovchanlik, sakrash chidamkorligi 11 oy davomida 10,9-11,3% ortdi, ularning funksional qiymati 14,8% gacha yaxshilangan;

malakali voleybolchilarning tezkor-kuch sifatleri, sakrovchanlik hamda sakrash chidamkorligini shakllantirishda qo'llaniladigan maxsus mashqlar va turdosh harakatli o'yinlar tabaqalashtirilgan qo'llash metodikasi takomillashtirilib, taklif va tavsiyalar "Sport va harakatli o'yinlar" (Voleybol) nomli darslik mazmuniga singdirilgan (O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2019 yil 9 fevraldagi 133-son buyrug'i, 133-090 raqamli guvohnoma) Natijada voleybolchilarning sakrovchanlik ish qobiliyati 30,7%ga, sakrash qobiliyati esa 20,7%gacha o'sishiga xizmat qilgan;

musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichida voleybolchilarga xos jismoniy ish qobiliyatlarini shakllantiruvchi maxsus mashqlar va turdosh harakatli o'yinlarni o'quv-mashg'ulotlar jarayoniga qo'llash metodikasi takomillashtirilib, "Voleybol nazariyasi va uslubiyati" nomli o'quv qo'llanma ishlab chiqilgan (O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2017 yil 28 iyundagi 434- son buyrug'i, 434-276 raqamli guvohnoma). Natijada voleybolchilarning sakrovchanlik 31,4%ga, sakrash qobiliyati esa 24,6%gacha o'sishiga xizmat qilgan.

F.A. Pulatov (PhD; 2020) sport o'yinlari bilan shug'ullanuvchi 7-10 yoshli o'quvchilarda harakatlar asimmetriyasini o'rganish va uni ishlab chiqilgan maxsus mashqlar hamda harakatli o'yinlar yordamida simmetrizatsiyalash samaradorligini pedagogik tajribada asoslash maqsadida olib borgan tadqiqot ishining ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

sport o'yinlari bilan shug'ullanuvchi 7-10 yoshli bolalar va talabalarning an'anaviy mashg'ulotlarida ijro etiladigan o'naqay-chapaqay harakatlar o'rtasida assimmetrik farqlarni kamaytirish (o'ng va chap qo'lda to'pni urib harakatlanish tezligi, o'ng va chap qo'l – oyoq kuchi va aniqligi, o'ng va chap tomonga aylanish ta'sirida muvozanat saqlash) asosida takomillashtirilgan;

o'naqay-chapaqay harakatlar asimmetriyasini pedagogik tahlili asosida o'rganish hamda baholashga mo'ljallangan modifikatsiyalashtirilgan metodik mashqlar majmui ishlab chiqilgan;

7-10 yoshli bolalarda kuzatiladigan o'naqay-chapaqay harakatlar asimmetriyasini ikki tomonga teng taqsimlangan maxsus mashqlar va harakatli o'yinlar yordamida simmetrizatsiyalashning pedagogik mexanizmi takomillashtirilgan;

o'naqay-chapaqay harakat funksiyalarini simmetrik tartibda shakllantirishga ixtisoslashtirilgan mashqlar va harakatli o'yinlar majmualari yaratilgan hamda ularni mashg'ulotlar jarayonida qo'llash dasturlari ishlab chiqilgan.

Shuningdek, F.A. Pulatov tadqiqot natijalarining joriy qilinishi sifatida quyidagilarni alohida e'tirof etish mumkin:



sport o'yinlari bilan shug'ullanuvchi bolalarda o'naqay-chapaqay harakat funksiyalarini simmetrik tartibda shakllantirish bo'yicha ishlab chiqilgan mashqlar majmualari bo'yicha e'tirof etilgan takliflar asosida "Milliy va harakatli o'yinlar" nomli darslik ishlab chiqilgan (O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2018 yil 27 martdagi 274-son buyrug'i, 274-275 raqamli guvoxnomasi). Natijada 7-10 yoshli o'quvchilarda ishlab chiqilgan maxsus mashqlar va ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlar yordamida 15-20%gacha asimmetrik farqni kamayishi va 75-80%gacha simmetrizatsiyalash imkoniyatiga erishilgan;

o'naqay-chapaqay harakatlar asimmetriyasini baholash uchun yaratilgan yangi va modifikatsiyalashtirilgan metodik testlar bo'yicha tavsiyalar asosida "Milliy va harakatli o'yinlar" nomli darslik nashr qilingan (O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2018 yil 27 martdagi 274-son buyrug'i, 274-275 raqamli guvoxnomasi) va Toshkent viloyati, Qibray tumanidagi 2-umumta'lim maktabining basketbol, voleybol va futbol bilanshug'ullanuvchilarni o'quv dasturiga turli tuzatishlar kiritish asosida joriy qilindi (O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport vazirligining 2019 yil 21 maydagi 03-08-08-152-sonli ma'lumotnoma). Natijada jismoniy tarbiya darslariga basketbol, voleybol va futbolga xos o'naqay-chapaqay harakat funksiyalari o'rtasidagi asimmetrik farq 60-70%gacha simmetrizatsiyalashgan;

o'naqay-chapaqay harakatlarni simmetrik tartibda shakllantirish uchun ishlab chiqilgan majmualar va ularni qo'llash bo'yicha taklif hamda tavsiyalar "Basketbol nazariyasi va uslubiyati" nomli darslik ishlab chiqilgan (O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2017 yil 28 iyundagi 434-son buyrug'i, 434-273 raqamli guvoxnomasi). Natijada 7-10 yoshli bolalarda o'naqay-chapaqay harakat funksiyalari o'rtasidagi funksional asimmetriya 87,9%ga simmetrizatsiyalashgan;

sport o'yinlari bilan shug'ullanuvchi 7-10 yoshli maktab o'quvchilari va sportchi talabalarda o'naqay-chapaqay harakatlar asimmetriyasini o'rganish va ularni simmetrizatsiyalash bo'yicha "Sport o'yinlari bilan shug'ullanuvchilarda

o‘naqay-chapaqay harakat funksiyalarini simmetrik shakllantirish afzalligi” nomli amaliy tavsiyalar “Sport va harakatli o‘yinlar (basketbol)” o‘quv qo‘llanmasi nashr etilgan (O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligining 2017 yil 28 iyundagi 434-son buyrug‘i, 434-286 raqamli guvoxnomasi). Natijada sport o‘yinlari bilan shug‘ullanuvchi yuqori malakali sortchilar ustida olib borilgan tadqiqot natijalari asosida harakat malakalarini (qo‘l va oyoq kuchi, qo‘l tremori, belgilangan kuchlanish va vaqt-oraliqni farqlash aniqligi va h.) o‘ng qo‘l-oyoq va chap qo‘l-oyoq bilan bajarilganda 65-75%gacha asimmetrik farq mavjudligi aniqlangan.

### **Nazorat savollari:**

1. Yusupov N.M. sport o‘yinlari faniga qanday yangilikni olib kirgan?
2. Yuqori malakali voleybolchilarda jismoniy ish qobiliyatining ustuvor komponentlarini shakllantirish metodikasini takomillashtirish mavzusida kim ilmiy tadqiqot ishlarini olib borgan?
3. Sportchilar ko‘p yillik tayyorgarligini boshqarishda darajalar qiymati dinamikasi modeli necha bosqichdan iborat?
4. Sport o‘yinlarida tayyorgarlik turlarini sanab bering.
5. Sport o‘yinlari jarayonida texnik tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?

### **Adabiyotlar**

1. Kdirova M.A., Pulatov F.A., Ummatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. – T.: “Fan vatexnologiya” nashriyoti, 2018. – 480 b.
2. Miradilov B.M., Karimov B.Z., Umbetova M.A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol): O‘quv qo‘llanma. – T.: “Sano-standart” nashriyoti, 2017. – 268 b.
3. Pulatov A.A., Ganiyeva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati: Darslik. – T.: “Sano-standart” nashriyoti, 2017. – 351 b.
4. Sport va harakatli o‘yinlar (gandbol): Darslik /Sh.F. To‘laganov, M.M. Raxmanova., R.R. Kariyeva. – T.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 172 b.

5. To‘laganov Sh.F., Raxmanova M.M. Gandbol nazariyasi va uslubi  
[Matn]: o‘quv qo‘llanma /Sh.F. To‘laganov, M.M. Raxmanova. – T.:  
“O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 172 b.

6. Артиқов А.А. Малакали футболчиларда техник усулларнинг мақсадли  
аниқлигини такомиллаштириш методикаси: Педагогика фанлари бўйича  
фалсафа доктори (PhD) ... диссертация автореферати: 13.00.04. – Чирчиқ:  
ЎзДЖТИ, 2018. – 58 б.

7. Давлетмуратов С.Р. Тайёргарлик даврининг турли босқичларида  
малакали футболчиларнинг машғулот юктамаларини оптималлаштириш:  
Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) ... диссертация  
автореферати: 13.00.04. – Чирчиқ: ЎзДЖТИ, 2018. – 59 б.

8. Махамаджанов Ф.Р. Ёш футболчиларни хусусиятларини ҳисобга  
олган ҳолда тайёрлаш: Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) ...  
диссертация автореферати: 13.00.04. – Чирчиқ: ЎзДЖТСУ, 2019. – 57 б.

9. Пулатов Ф.А. Спорт ўйинлари билан шуғулланувчи 7-10 ёшли  
болаларда ўнақай ва чапақай ҳаракатларни симметрик тартибда шакллантириш  
устуворлиги: Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) ...  
диссертация автореферати: 13.00.04. – Чирчиқ: ЎзДЖТСУ, 2020. – 55 б.

10. Талипджанов А.И. Юқори малакали футболчилар тайёрлашнинг  
замонавий тизими. – Т.: Fan va texnologiya, 2012. – 240 б.

11. Умматов А.А. Малакали волейболчиларда жисмоний иш  
қобилиятини шакллантириш ва уни баҳолаш методикасини ишлаб чиқиш:  
Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) ... диссертация  
автореферати: 13.00.04. – Чирчиқ: ЎзДЖТСУ, 2020. – 59 б.

12. Эрдонов О.Л. Мини-футбол бўйича юқори малакали спортчи  
қизларнинг тайёргарлигини бошқариш: Педагогика фанлари доктори (DSc) ...  
диссертация автореферати: 13.00.04. – Чирчиқ: ЎзДЖТСУ, 2019. – 75 б.

13. Юсупов Н.М. Юқори малакали футболчи қизларнинг тезкор-куч  
тайёргарлигини ривожлантириш услубини такомиллаштириш: Педагогика

фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) ... диссертация автореферати:  
13.00.04. – Чирчиқ: ЎзДЖТИ, 2018. – 53 б.

### **Internet saytlar**

14. <http://bimm.uz>
15. <http://ziyonet.uz>
16. <https://edu.uz>
17. <https://minsport.uz>
18. <https://sportedu.uz>

**IV. AMALIY  
MASHG‘ULOTLAR  
MAZMUNI**

# **1-AMALIY MASHG‘ULOT. SPORT O‘YINLARIDA SPORTCHILARNING FUNKTSIONAL HOLATLARINI RIVOJLANTIRISH ASOSLARI VA METODIKASI (2-soat)**

## **Reja:**

1.1. Sportchi organizmining funksional xolatini va chiniqqanligini aniqlash.

1.2. Sportchilarning funksional tayyorgarliklarini rivojlantirishda aylanma usulni qo‘llashni nazariy asoslash.

### **Amaliy mashg‘ulot maqsadi:**

Tinglovchilarda sport o‘yinlari jarayonida texnik-taktik tayyorgarlik, harakat ko‘nikmalari, tayyorgarlik turlari, sport o‘yinlarini o‘qitish metodikasiga kiritilgan yangiliklar mazmuni va shaklini takomillashtirish.

### **Amaliy mashg‘ulotni o‘tkazish tartibi:**

Mashg‘ulot rejasi bo‘yicha materiallar tahlil qilinib, kichik guruhlar yoki juftliklarda yangi pedagogik texnologiyalar yoki interaktiv usullardan foydalangan holda berilgan topshiriqlar bajariladi.

### **Amaliy mashg‘ulot bo‘yicha materiallar:**

#### **1.1. Sportchi organizmining funksional xolatini va chiniqqanligini aniqlash**

Sportchi organizmining funksional holati chuqur tibbiy kurikdan o‘tkazish jarayonida o‘rganiladi. Organizmning funksional holati haqida fikr yuritish uchun hozirgi zamon tibbiyotidagi barcha metodlar qo‘llaniladi. Bunda har hil tizimlarning funksional holati o‘rganilip butun organizmning funksional xolati haqida kompleks baho beriladi.

Sportchilarning funksional holatini o‘rganish sport tibbiyoti uchun katta ahamiyatga ega. Bu haqidagi informatsiya sportchining nafas olishini baholash uchun organizm faoliyatining o‘zgachaliklarini sport mashqlariga bog‘liq va chiniqqanlik darajasini aniqlashda zarur bo‘ladi.

”Chiniqqanlik” deganimiz sportchining yuqori sport natijalariga erishishda tayyorgarligini isbotlovchi kompleks tushuncha hisoblanadi. Chiniqqanlik tizimli va maqsadga yunaltirilgan sport darslari ta'sirida rivojlanadi. Uning darajasi

organizmning strukturo–funktional, qayta qurilish effektivligiga bog‘liq bo‘ladi, ya'ni sportchining taktik, texnik va psixologik tayyorgarligi hisoblanadi.

Chiniqqanlik termini hozirgi zamon sportida universal xarakterga ega bo‘lib, bu masala buyicha vrach chiniqqanlikni aniqlash jarayonida qo‘llaniladigan yangi aniqlamalarni keltirib chiqardi. Sportchining salomatlik holatini kuzatish, jismoniy rivojlanish, organizm tizimlarining funksional holati va boshqalar. Bu yunalishda eng qulay «Funktional tayyorlik» termini hisoblanadi. Sportchi organizmining funksional holatini urganish uchun uni tinch holat va har hil funksional kurinishlar holatida olingan ma'lumotlar normal standart sport bilan shug‘ullanmaydigan sog‘lom odamlarning katta kontingenti bilan taqqoslanadi. Bunday taqqoslash jarayonida standart bilan simmetriklilik yoki assimetriklilik kuzatiladi, ko‘pchilik holatlarda sport bilan chiniqqanda assimetriklilik kuzatiladi. Misol, yaqshichiniqqan sportchilarning yurak urushining pasayishi. Lekin bu ayrim holatlarda haddan tashqari mashq qilish yoki kasallikdan bo‘lishi mumkin. Tibbiyotda sportchining faolligini ayniqsa normal standart bilan taqqoslab quymasdan, uning sport bilan shug‘ullanish turi, kvalifikatsiyasi, yoshi va boshqalar hisobga olinadi.

**Asab tizimi.** Muntazam ravishda sport bilan shug‘ullanish asab-mushak apparatining va asab tizimining funksional holatini yetilishtirip, sportchining murakkab harakat kunikmalarini, tezlikni rivojlantiradi, harakatni uyg‘unlashtiradi, koordinatsiyalanishini ta'minlaydi.

**Asab-mushak apparati.** Sport mashg‘ulotlari bilan doimiy shug‘ullanish muskul apparatining funksional va morfologik jihatdan qayta qurilishiga olib keladi. Skelet mushaklarning gipertrofik qayta qurilishi, sarkomerlar sonining o‘sishi, mitoxondriya, sarkoplazmaning kattalashishi bioenergetik o‘zgarishlari bilan isbotlanadi.

Mushaklarning qisqarishini o‘rganish uchun, uning statik chidamliligi va kuchi aniqlanadi. Barmoqlarning statik chidamliligi berilgan miqdordagi kuchni belgili yo‘nalish oraliq‘ida suvli momentr yoki simob guruhni qisish orqali aniqlanadi. Dinamometriya (muskul kuchini aniqlash) asab-mushak apparatini

tadqiq qilishning keng tarqalgan metodlaridan hisoblanadi. Qo‘lning kuchi jismoniy rivojlanishni aniqlashning kriteriyasi hisoblanadi.

Haddan tashqari jismoniy ish qilish tayanch harakat apparatidagi to‘qimalarning zararlanishiga olib keladi.

**Yurak qon tomir tizimi.** Tizimli ravishda sport mashg‘ulotlari bilan shug‘ullanish jarayonida yurak-qon tomir tizimining moslashuvi yuqoriladi. Ya'ni bir qancha organlarda va qon aylanish apparatida morfologik yaqin qayta qurilishlar amalga oshiriladi. Yurak-qon tomir tizimidagi kompleksli strukturali funksional qayta qurilish, uning uzoq muddatli jismoniy yuklamada va intensiv ish bajarishida, yuqori darajada jismoniy faolligini ta'minlaydi. Sportchilar uchun eng ahamiyatlisi, nafas olish va qon aylanish tizimining struktura funksional o‘zgarishi bo‘lib hisoblanadi. Bu tizimlarning faoliyati jismoniy yuklama vaqtida neyro- gumoral jihatdan koordinatsiyalanadi, shuning yordamida organizmdagi kislorodning transporti ta'minlanib, bir butun tizim kardio-respirator tizimini hosil qiladi. U tashqi nafas, qon aylanish va to‘qimadagi nafas tizimlarini o‘z tarkibiga oladi.

## **1.2. Sportchilarning funksional tayyorgarliklarini rivojlantirishda aylanma usulni qo‘llashni nazariy asoslash**

Og‘irliklar bilan mashqlarni shunday tanlash kerakki, yuklama antagonist-mushaklarga to‘g‘ri kelsin, masalan, bruslarda tayanchdan jim bajarilganidan keyingi stansiya, teskari ushlab bilan tortilish bo‘lishi kerak (birinchi mashqlar tritseptlarga, ikkinchisi bitseptlarga), ushbu holatda, mushaklar “tiqilib” qolmaydi.

Tezkor-kuch xarakteridagi vazifalarni bajarish paytidagi YuQCh ko‘rsatkichlari minutiga 170-180 zarba atrofida bo‘lishi kerak. Submaksimal yuklamalar faqatgina musobaqalarda yo‘l qo‘yiladi. Portlovchi kuchni rivojlantirish uchun Verxoshanskiyning usuli samarali, lekin unga, ehtiyotkorlik bilan yondashish lozim, sapchib tushish balandligini yoki snaryadning vaznini variatsiya qilish kerak (kutib oluvchi portlovchi zarbani qayta ishlash paytida). Tezkor chidamlilikni rivojlantirish uchun snaryadlardagi spurtlar, raundlar bo‘yicha, yoqutlarning milliy o‘yinlari qo‘llaniladi.



To'g'ri rejalashtirilgan va tashkil qilingan aylanma trenirovka shug'ullanuvchilarning barcha jismoniy va morfofunktsional qobiliyatlarini rivojlantirish uchun katta samara beradi, lekin shug'ullanuvchilarning ahloqiy-irodaviy sifatlariga bo'lgan katta kuchlanish va talabalar tufayli, mazkur usulni bolalar seksiyalarida katta ehtiyotkorlik bilan, yuklamalarni qattiq dozashtirish bilan qo'llash zarur.

Sportchilarning yuqori jismoniy tayyorgarliklarini, stabil texnikasini, egiluvchan va xilma xil taktikasining va katta iroda kuchini organik birligi. Uning asosiy xususiyati – faol xujumkor taktikani, uni bir vaqtning o'zidagi universalizatsiyasi bilan qo'llash hisoblanadi, bellashuvni yuqori sur'ati, sportchilarni o'rta va yaqin masofalarda ancha vaqt bo'lishlari hisoblanadi.

Yaqin vaqt ichida sportchining rivojlanishi, uning texnikasini ayrim soddalashtirish va jismoniy tayyorralik darajasini oshirish bilan sportchilarning taktikasini yanada universallashtirilish yo'lida olib boriladi. Bellashuvni olib borish zichligini hamda zarbalar kuchini ortishini ham kutish kerak. Sportchining yanada individuallashtirilishini ham kutish mumkin bo'lib, sportchilarning individual xususiyatlariga yanada katta ravishda mos kelishida ifodalanadi. Bu, bellashuvning o'ziga xos manerasiga ega bo'lgan, yangi yorqin shaxslarning paydobo'lishiga olib keladi.

Sportchilar trenirovkasini boshqarish – bu, o'ta murakkab va xilma xil jarayon. Sportchilarni tayyorlash – murakkab pedagogik muammo bo'lib, uni muvaffaqiyatli yechish bir qator tashkiliy, ilmiy-metodik va pedagogik xarakterdagi masalalar bilan bog'liq. Trener, qo'yilgan maqsadga erishish uchun belgilangan vazifalarni yechishning vositalari va usullarini aniq rejalashtirishga majbur. Trenirovka jarayonini rejalashtirish, trenerdan xilma xil bilimlarni va amaliy tajribani talab qiladi. Eng ilg'or tajribani ijodkorlik bilan qayta ishlash va trenirovkani tashkil qilish bilan sport yutuqlarining o'sishi o'rtasidagi ob'ektivo'zaro bog'liqliklar to'g'risidagi bilimlarni qo'llash zarur.

Bugunigi kunda fan va texnika oldinga ildam qadam bosmoqda. Yurak ritmining kompakt monitori, masalan, "Polar" firmasini keng tarqalgan. Ularning

yordamida, odam o‘z jismoniy holatini oson nazorat qilish mumkin. Ushbu monitorlar nafaqat yurak qisqarishlari chastotasini, balki sarflangan energiyani kilokaloriyalarda, trenirovka yuklamasini davomiyligini va hokazolarni nazorat qilishi mumkin. Kompakt monitorlardan tashqari, statsionar monitorlar ham mavjud bo‘lib, ular shaxsiy kompyuter bilan ulangan va ularning yordamida bir guruh sportchilarni sport trenirovkasining har xil bosqichlaridagi funksional tayyorgarliklarini kuzatish mumkin.

Lekin, har qanday trener, ayniqsa, bolalar treneri sport tibbiyoti va yoshga oid fiziologiya sohasi bo‘yicha elementar bilimlarni bilishi va qo‘llashi kerak. Buning uchun, eng oddiy va qulay vosita – trenirovkalardagi doimiy pulsometriya hisoblanadi, sport mashg‘ulotlarining spetsifikligi, uning vaqtli intervallari shug‘ullanuvchilar organizmini yuklamalarga reaksiyasini kuzatishni yengil amalga oshirish imkonini beradi.

Mavjud materiallarni tahlil qilish, trenirovka mashg‘ulotlarini davriylashtirilishiga bog‘liq ravishda, sport turi bo‘yicha ixtisoslashgan aylanma trenirovkalarning majmuasini tuzishga hissa qo‘shdi.

### **AMALIY MASHG‘ULOT UCHUN TOPSHIRIQLAR:**

#### **To‘g‘ri javobni ko‘rsating**

<b>Kommunikativ ko‘nikma</b>	<b>texnik uslublarni tezroq egallashda, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan jarayon.</b>
<b>Gnostik ko‘nikma (voleybolda)</b>	<b>o‘quvchilarning garmonik rivojlanishi ya'ni harakat muskulaturasini rivojlantirish, organizm organlarini va sistemalarini mustahkamlash, ularning funksional imkoniyatlarini ortirish, boshqara olish, qobiliyatlarni yaxshilash, kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni, chaqqonlikni va egiluvchanlikni oshirish, qomat va tana tuzilishidagi kamchiliklarni tuzatish nazarda tutiladi.</b>
<b>Umumiy jismoniy tayyorgalik</b>	<b>voleybolga oid turli yosh va malakali voleybolchilar mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyatiga xos bilimlarni o‘zlashtirish, ilmiy va uslubiy adabiyotlardan foydalanish, ilmiy tadqiqotlar o‘tkazish, o‘z tajribasi va ilg‘or tajribalar mohiyatini tahlil qilish masalalarini o‘z ichiga oladi.</b>
<b>Maxsus jismoniy tayyorgalik</b>	<b>bu trenerda sportchilar, ota-onalar, turli toifa va mansabga ega xodimlar, jamoat tashkilotlari bilan to‘g‘ri munosabat o‘rnatish masalalari bilan izohlanadi.</b>

<b>A.A. Artiqov tadqiqot ishining maqsadi</b>	<b>sport o‘yinlari bilan shug‘ullanuvchi 7-10 yoshli o‘quvchilarda harakatlar asimmetriyasini o‘rganish va uni ishlab chiqilgan maxsus mashqlar hamda harakatli o‘yinlar yordamida simmetrizatsiyalash samaradorligini pedagogik tajribada asoslash</b>
<b>O.L. Erdonov tadqiqot ishining maqsadi</b>	<b>malakali futbolchilarda texnik usullarning maqsadli aniqligini takomillashtirish metodikasini ishlab chiqish</b>
<b>S.R. Davletmuratov tadqiqot ishining maqsadi</b>	<b>yillik siklda yuqori malakali futbolchi qizlarning tezkor-kuch va texnik tayyorgarliklarini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish</b>
<b>N.M. Yusupov tadqiqot ishining maqsadi</b>	<b>yosh futbolchilarning trenirovka jarayoni samaradorligini, ularning yoshga oid xususiyatlarini hisobga olgan holda oshirish</b>
<b>F.R. Maxamadjanov tadqiqot ishining maqsadi</b>	<b>yuqori malakali voleybolchilarda jismoniy ish qobiliyatining ustuvor komponentlarini shakllantirish metodikasini takomillashtirish</b>
<b>A.A Ummatov tadqiqot ishining maqsadi</b>	<b>tayyorgarlik davri bosqichlarida turli yo‘nalishdagi mashg‘ulot yuklamalarini me‘yorlash asosida malakali futbolchilarning mashg‘ulot jarayoni samaradorligini oshirish</b>
<b>F.A. Pulatov tadqiqot ishining maqsadi</b>	<b>mini-futbol bo‘yicha yuqori malakali sportchi qizlarning xalqaro musobaqalardagi musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishga yordam beruvchi tayyorgarlikni boshqarish tizimining mohiyati, tuzilmasi hamda mazmunini nazariy asoslash, ishlab chiqish hamda tajribada tasdiqlash</b>

#### **Nazorat savollari:**

1. Sport o‘yinlari jarayonida texnik tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?
2. Yuqori malakali voleybolchilarda jismoniy ish qobiliyatining ustuvor komponentlarini shakllantirish metodikasini takomillashtirish mavzusida kim ilmiy tadqiqot ishlarini olib borgan?
3. Sportchilar ko‘p yillik tayyorgarligini boshqarishda darajalar qiymati dinamikasi modeli necha bosqichdan iborat?
4. Sport o‘yinlarida tayyorgarlik turlarini sanab bering.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati**

1. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati[Matn]: darslik / A.A. Pulatov. – T.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 448 b.

2. Pulatov A.A., Qdirova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (voleybol): O‘quv qo‘llanma. – T.: “Sano-standart” nashriyoti, 2018. – 251 b.

3. Sport va harakatli o‘yinlar (gandbol): Darslik/ Sh.F. To‘laganov, M.M. Raxmanova., R.R. Kariyeva. – T.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 172 b.

4. Талипджанов А.И. Юқори малакали футболчилар тайёрлашнинг замонавий тизими. – T.: Fan va texnologiya, 2012. – 240 б.

5. Давлетмуратов С.Р. Тайёргарлик даврининг турли боскичларида малакали футболчиларнинг машғулот юкламаларини оптималлаштириш: Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) ... диссертация автореферати: 13.00.04. – Чирчиқ: ЎзДЖТИ, 2018. – 59 б.

6. Махамаджанов Ф.Р. Ёш футболчиларни хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда тайёрлаш: Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) ... диссертация автореферати: 13.00.04. – Чирчиқ: ЎзДЖТСУ, 2019. – 57 б.

7. Пулатов Ф.А. Спорт ўйинлари билан шуғулланувчи 7-10 ёшли болаларда ўнақай ва чапақай ҳаракатларни симметрик тартибдашакллантириш устуворлиги: Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) ... диссертация автореферати: 13.00.04. – Чирчиқ: ЎзДЖТСУ, 2020. – 55 б.

#### **Internet saytlar**

5. <http://bimm.uz>

6. <https://sportedu.uz>

7. <http://ziyonet.uz>

## **2-AMALIY MASHG‘ULOT. OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA SPORT O‘YINLARI BO‘YICHA MASHG‘ULOT, MUSOBAQALAR O‘TKAZISH VA ULARDA HAKAMLIK QILISH (4-soat)**

### **Reja:**

1.1. Musobaqani rejalashtirish.

1.2. Sport musobaqalari tizimi.

### **Amaliy mashg‘ulot maqsadi:**

Tinglovchilarda Oliy ta'lim muassasalarida sport mashg‘ulotlarini tashkil etish, sport tadbirlarini rejalashtirish va hakamlik qilishni takomillashtirish.

### **Amaliy mashg‘ulotni o‘tkazish tartibi:**

Mashg‘ulot rejasi bo‘yicha materiallar tahlil qilinib, kichik guruhlar yoki juftliklarda yangi pedagogik texnologiyalar yoki interaktiv usullardan foydalangan holda berilgan topshiriqlar bajariladi.

### **Amaliy mashg‘ulot bo‘yicha materiallar:**

#### **2.1. Musobaqani rejalashtirish**

Tayyorgarlikni to‘g‘ri tashkil etish va rejalashtirish asosiy va yaqinlashtiruvchi xalqaro musobaqalarning ajratilishini, terma jamoalar ularga tayyorgarligi maqsadlari, vazifalari ham-da bosqichlari belgilanishini ko‘zda tutadi.

Masalan, dastlabki bosqichning maqsadi saralash uchrashuvlarining birinchi va ikkinchi davrasida muvaffaqiyatli ishtirok etish bo‘lishi mumkin.

Vazifalar quyidagilardan iborat bo‘lishi mumkin:

1. Mamlakatdan tashqarida o‘ynaydigan yetakchi o‘yinchilarni hisobga olib va olmagan holda 16-18 futbolchidan iborat terma jamoaning asosiy tarkibi guruhini aniqlash.

2. Osiyo mamlakatlari terma jamoalariga qarshi saralash siklining birinchi va ikkinchi davrasida muvaffaqiyatli ishtirok etishga erishish.

3. Hujum va mudofaada o‘yinni tashkil etishning samarali shakllarini takomillashtirishni hisobga olgan holda birinchi va ikkinchi davradagi saralash

uchrashuvlariga terma jamoaning tayyorgarlik ko'rish va ularda ishtirok etishi strategiyasini ishlab chiqish.

4. O'yin olib borish taktikasining ikki-uch usulini samarali o'zlashtirish va Osiyo, yevropa, Lotin Amerikasining yetakchi terma jamoalari bilan bo'lajak uchrashuvlarni e'tiborga olgan holda ularni takomillashtirish.

5. Murabbiylar hamda chet ellik va o'z mamlakatidagi klublardan nomzod o'yinchilar bilan mustahkam aloqa va o'zaro hamkorlikni yo'lga qo'yishda davom etish, individual tayyorgarlik rejalarini bajarishga intilish.

6. Terma jamoa o'yinchilarining funksional ko'rsatkichlari dinamikasini, o'yin va mashg'ulot yuklamalariga bardoshini, tiklanuvchanligi, shuningdek, boshqa alohida xususiyatlari hamda fe'l-atvoriga xos sifatlarni o'rganish.

7. Jamoada o'zaro xayrixohlik, hamkorlik, ruhiy muvofiqlik muhitini yaratish, vatanparvarlik hamda mas'uliyat hissini tarbiyalash.

Tayyorgarlik bosqichlari quyidagilar bo'lishi mumkin:

birinchi bosqich – birinchi va ikkinchi davrda saralash o'yinlariga tayyorlanish va ularda ishtirok etish, Osiyo Kubogi final bosqichiga chiqish;

ikkinchi bosqich – jahon chempionati saralash matchlarining birinchi va ikkinchi davrasiga tayyorgarlik ko'rish hamda ularda ishtirok etish.

Tayyorgarlikning birinchi va ikkinchi bosqichi rejalarida quyidagi bo'limlar bo'lishi shart:

- rejalashtirilayotgan o'quv-mashg'ulot yig'inlari soni;
- o'quv-mashq darslari miqdori;
- o'tkaziladigan o'yinlar miqdori, jumladan:
  - o'quv-mashg'ulot;
  - nazorat yaqinlashtiruvchi;
  - kuchli terma jamoalar bilan testlovchi;
  - Osiyo Kubogi saralash o'yinlari;
  - Osiyo Kubogi final bosqichi o'yinlari;
  - jahon chempionati va boshqalarning birinchi va ikkinchi davralari saralash uchrashuvlari.

Terma jamoa tayyorgarligiga yillik rejasi 1-jadvalda ko'rsatilganidek shaklda bo'lishi mumkin.

Terma jamoa tayyorgarligining yillik rejasi kengaytirilgan murabbiylar kengashi, milliy assotsiatsiya majlislarida bosh murabbiy tomonidan himoya qilinishi kerak.

Navbatdagi o'quv-mashg'ulot yig'inlarining tayyorlangan das-turi ular boshlanishidan 10 kun avval rahbariyatga tasdiqlash uchun taqdim etiladi.

1-jadval

### **Terma jamoalarning taxminiy tayyorgarlik rejasi**

<b>T/r</b>	<b>Tadbirlar</b>	<b>O'MY o'tkazish muddati</b>	<b>O'tkazish joyi</b>	<b>Vazifalar</b>
1.	O'quv-mashg'ulot yig'ini, 10 kun	26.01-4.02	Turkiya	Chuqur tibbiy ko'rikdan o'tkazish. Testlash. Jismoniy tayyorgarlik darajasini yanada oshirish. Hujum va mudofaani tashkil etish tezligini takomillashtirish.
2.	O'quv-mashg'ulot yig'ini	28.02-5.03	Ispaniya	Oraliq nazorat. Hujum va mudofaani tashkil etish tezligini oshirish. Test uchrashuvlari.

Monitoring terma jamoa tayyorgarligini ilmiy-usuliy jihatdan ta'minlash bo'limi tomonidan kompyuter xotirasiga joylangan ma'lumotlar bazasidan foydalangan holda amalga oshiriladi. Zarur bo'lsa, istalgan vaqtda har bir nomzod haqida so'nggi 10 yil uchun muayyan axborotni qo'lga kiritish mumkin: testlash natijalari dinamikasi, yillik musobaqa yuklamalari (o'yinlar miqdori), o'yinlardagi texnik-taktik natijalar, klublardagi individual mashg'ulotlar dasturi va h.k.

### **2.2. Sport musobaqalari tizimi**

Birinchi navbatda, o'yin tizimini tanlashdan oldin quyidagi vazifalar hisobga olinishi lozim. Uni o'tkazish mumkin bo'lgan muddati, qatnashuvchilarning sport tayyorgarligi darajasi, musobaqani o'tkazish uchun

hududiy joylashish to'g'risida ma'lumotlar mavjud bo'lishi kerak. Musobaqalar aylanma, yutqazgan chiqib ketadigan va aralash tizimlar asosida o'tkaziladi.

**Aylanma tizim.** Aylanma tizim bo'yicha hamma qatnashuvchi jamoalar bir-birlari bilan uchrashishadi. Musobaqalashuvchilarning kuchlari o'rtasidagi nisbatini aylanma usul ayniqsa ob'ektiv aniqlashga imkon beradi. Bu tizim tasodifiy natijalar oldini oladi va sportchilar tayyorgarligini tekshirishga va g'oliblarni aniqlashga to'liq imkoniyat beradi.

Aylanma tizim bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar ko'p vaqt talab qiladi, bu uning asosiy zaif tomonidir.

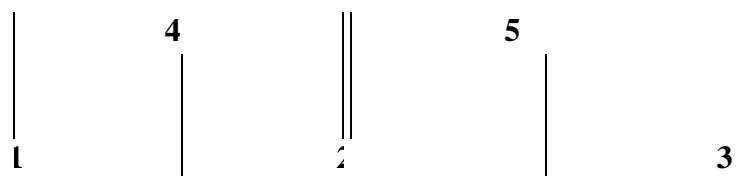
Aylanma tizim bo'yicha o'yin taqvimi quydagicha tuziladi.

O'yinlarning navbati maxsus jadval yordamida aniqlanadi. Barcha jamoalar qur'a tashlash asosida tartib raqamlarini oladilar. Shundan so'ng musobaqaning har bir kunida qaysi jamoalar (qur'ada tushgan raqam bo'yicha) bir-biri bilan uchrashishi jadval yordamida aniqlanadi. Agar ishtirok etuvchi jamoalar soni toq bo'lsa, unda har kuni bir jamoa qavs ichida raqami ko'rsatilgan jamoa bilan uchrashadigan kun (jamoayo'qligi) dam oladi.

Jadval tuzishda qatnashuvchilar soniga qarab vertikal chiziqlar chizib chiqiladi. Chiziqlar asosan toq olinadi. Masalan 7, 8 ta jamoa qatnashuvida 7 ta, 9-10 ta jamoa bo'lganda 9 ta vertikal chiziq chizib olinadi.

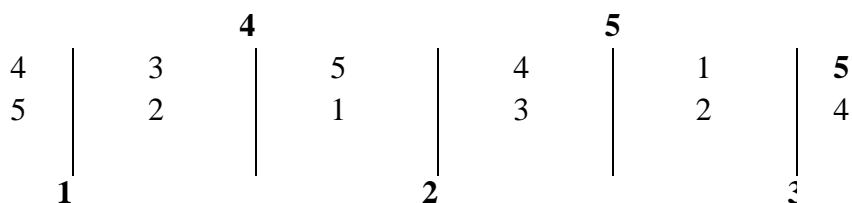
Unda qatnashuvchilar raqami (qur'a natijasiga asosan) quyidagicha yoziladi: birinchi chiziq tagida 1 raqami qo'yiladi, bitta chiziqdan so'ng 2 raqami, yana bittadan so'ng 3 raqami va hokazo. Yuqoridagi ikkinchi chiziqdan boshlab, keyingi raqamlarning joylashishini davom ettiramiz: 4 raqami, bittadan so'ng 5 raqami va hokazo. Oxirgi, juft raqam mavjud bo'lganda yuqoridagi raqamlar yoniga yoziladi.

Qatnashuvchi jamoalar soni besh yoki oltita bo'lgandagi namuna:





Undan keyin 1 dan 5 gacha raqamlar egri chiziq bo'yicha namunada ko'rsatilganidek yozib chiqiladi.



Raqaqlardan har bir vertikal chiziqning o'ng tomonidan boshlab o'ynaydigan juftlik kelib chiqadi va ular birinchi chiziqning pastidan yuqorisiga, o'ngidan chapiga, ikkinchi vertikal chiziqning yuqorisidan pastiga qarab yoziladi.

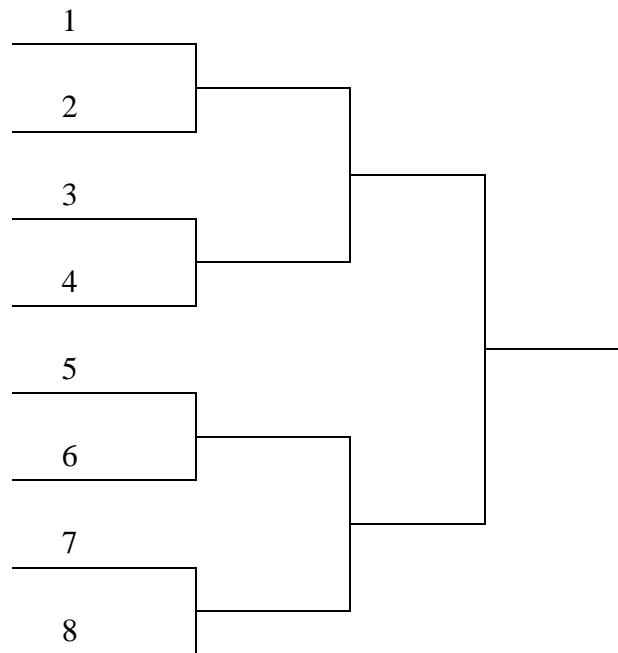
1 kun	2 kun	3 kun	4 kun	5 kun
1 - (6)	(6) - 4	2 - (6)	(6) - 5	3 - (6)
2 - 5	5 - 3	3 - 1	1 - 4	4 - 2
3 - 4	1 - 2	4 - 5	2 - 3	5 - 1

Chap tomonda turgan jamoalar maydon egalari hisoblanib, ular mehmon jamoalarning sport kiyimidan rangi bilan farq qiladigan ikkinchi sport kiyimiga ham ega bo'lishlari kerak.

**Chiqib ketish tizimi.** Yutqazgan chiqib ketish tartibida o'tkazilayotgan musobaqada uchrashuvda mag'lub bo'lgan jamoa musobaqalardan chiqib ketadi. Bu tartibning kamchiligi shundaki, o'yin natijasi tasodifiy bo'lishi ham mumkin. Ustunligi shundaki, ko'p sonli jamoalar qatnashayotgan musobaqalarni o'tkazish uchun ozgina vaqt kerak bo'ladi. Musobaqada ishtirok etayotgan jamoalar soni 4, 8, 16, 32, va hokazo bo'lganda, hamma qatnashuvchilar musobaqaning birinchi turidan qatnashishadi. Juftliklar tartib raqamlari yuqoridan pastga qarab tuziladi.

Agar jamoalar soni 2 ning darajasiga barobar bo'lmasa, unda ayrim jamoalar (qur'a natijasiga ko'ra) ikkinchi davradan boshlab qatnashadilar. Jadvalni shunday tuzish kerakki, ikkinchi turda o'ynaydigan jamoalar soni teng bo'lishi kerak.

8 ta jamoa uchun namuna:

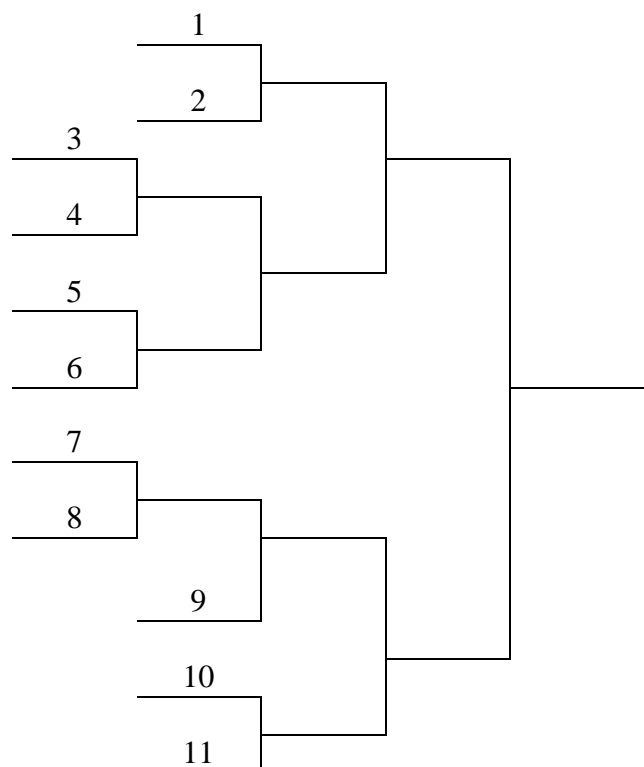


Биринчи даврада нечта жамоа иштирок этиши куйидаги формула билан аниқланади.  $(A - 2^n) \times 2$ ,

bunda A - jami jamoalar soni; n –qatnashadigan jamoalar soniga yaqin bo‘lgan daraja. Misol uchun 11 ta jamoa ishtirok etadigan musobaqani oladigan bo‘lsak: A=11.

11 ga eng yaqin son 8 bo‘ladi ( $2^3 = 8$ ).

Formula asosida yechamiz:  $(11-8) \times 2 = 6$



Birinchi turda 6 ta jamoa o‘ynashi kerak. Ikkinchi davradan boshlab o‘ynaydigan jamoalar uchun 2 ta yuqoridagi va 2 ta pastdagi raqamlar belgilanadi. Barcha raqamlar (birinchi davrada o‘ynaydigan raqamlar ham) jadvalda yuqorida va pastda joylashgan jamoalar o‘rtasida teng taqsimlanadi. Agar jamoalar soni toq bo‘lsa, unda ikkinchi davradan o‘yinni boshlaydigan jamoalarning soni jadvalning pastida yuqoridagiga nisbatan bitta ortiq bo‘ladi. Birinchi davradan o‘yinni boshlaydigan jamoalarda esa, aksincha, jadvalning yuqorisida bitta raqam ortiq bo‘ladi (6-jadval).

*6-jadval*

**Chiqib ketish tizimi bo‘yicha o‘yinda uchrashadigan  
jamoalarni joylashish tartibi**

Ishtirok etuvchi jamoalarning umumiy soni	Birinchi davrada ishtirok etuvchi jamolar soni	Ikkinchi davrada ishtirok etuvchi jamoalar soni		
		jami	yuqoridan	pastdan
4	4	-	-	-
5	2	3	1	2
6	4	2	1	1
7	6	1	-	-
8	8	-	-	-
9	2	7	3	4
10	4	6	3	3
11	6	5	2	3
12	8	4	2	2
13	10	3	1	2
14	12	2	1	1
15	14	1	-	1
16	16	-	-	-
17	2	15	7	8
18	4	14	7	7
19	6	13	6	7
20	8	12	6	6

Bir musobaqa doirasida ikki tizimdan ham foydalanish mumkin bo‘lib, bu tizim shartli ravishda aralash tizim deb nomlanadi

Aralash tizimga muvofiq guruhlar yoki zonalarda o‘yin aylanma tizimda, so‘ngra esa yutqazgan chiqib ketish tizimida olib boriladi yoki aksincha bo‘lishi mumkin.

### Nazorat savollari:

1. Musobaqalar qanday rejalashtiriladi?
2. Sport musobaqalari qanday tizimlarda o'tkaziladi?
3. Terma jamoa o'yinchilarining funksional ko'rsatkichlari deb nimaga aytiladi?
4. Musobaqalar aylanma tizimda qanday o'tkaziladi?

### AMALIY MASHG'ULOT UCHUN TOPSHIRIQLAR:

**To'pni ikki qo'llab pastdan uzatishga o'rgatish bo'yicha topshiriq:  
to'g'ri javobni ko'rsating**

№	Tushuncha nomi	№	Tushuncha mazmuni
	Umumrivojlantiruvchi mashqlar		<ol style="list-style-type: none"><li>1. Dastlabki holatlarga o'rgatish.</li><li>2. Turgan joyda; oldinga va yonga tashlanib; qadamlab; yugurib; sakrab harakatlanishlardan so'ng to'pni qabul qilishni imitatsiya qilish.</li><li>3. Ilib qo'yilgan to'pni qabul qilish. To'p bel barobarida ilib qo'yiladi. Dastlab turgan joydan so'ngra oldinga, yonga tashlanib to'pni qabul qilish.</li><li>4. Sherigi tashlab bergan to'pni qabul qilish. To'p turli balandlik va yo'nalishlarda tashlab beriladi.</li><li>5. Xuddi shunday mashqni bajarish, ammo to'r ustidan. Masofa 3-4 m.</li><li>6. O'yinga kiritilgan to'plarni qabul qilish.</li></ol>
	Tayyorlov mashqlari		<ol style="list-style-type: none"><li>1. Qo'llarni gorizontal va vertikal yo'nalishlar bo'yicha chalkashtirib harakatlantirish.</li><li>2. Juftlikda. Sherigining qarshiligi bilan qo'llarni oldinga-yuqoriga va yondan-yuqoriga ko'tarish mashqlari.</li><li>3. Rezinalar va prujinali amortizatorlar bilan qo'llarni oldinga-yuqoriga, yonga-yuqoriga ko'tarish mashqlari.</li></ol>
	Yaqinlashtiruvchi mashqlar		<ol style="list-style-type: none"><li>1. Juftlikda to'p uzatishlar.</li><li>2. Turli traektoriyalar va yo'nalishlar bo'yicha to'p uzatishlar.</li><li>3. To'r ustidan to'p uzatishlar. Masofa va traektoriyalari turlicha.</li></ol>

		4. To‘rning turli qismlaridan qaytgan to‘pni qabul qilish. 5. Turli usulda (dastlab pastdan to‘g‘ridan) o‘yinga kiritilgan to‘plarni qabul qilish.
	Texnika bo‘yicha mashqlar	1. Turgan joydan va oldinga tashlanib to‘ldirma to‘pni ikki qo‘llab pastdan oldinga-yuqoriga irg‘itish. Xuddi shunday yon tomonga tashlanib bajarish. 2. Xuddi shunday faqat qadam bilan; yugurib; ikki qadam qilib; sakrab.
	Musobaqa o‘tkazishning qanday tizimlari mavjud	Musobaqa tashkiliy qo‘mita raisi va bosh hakam
	Musobaqani kim nazorat qiladi?	Chiqib ketish (olimpiada), aylanma va aralash tizimlari bor

### **Nazorat savollari:**

1. Oliy ta'lim muassasalarida voleybol sport o‘yini bo‘yicha mashg‘ulotlar o‘tkazishning qanday amaliy jihatlari farqlanadi?
2. Futbol sport turi bo‘yicha musobaqa maqsadi va vazifalari qanday?
3. Gandbol sport turidan musobaqa faoliyatini nazorat qilish metodikasi haqida nimalarni bilasiz?
4. Basketbol sport turidan musobaqa qatnashuvchisining texnik jihatdan tayyorgarligi qanday baholanadi?
5. Voleybol sport o‘yinidan musobaqalarga hakamlik qilishda qanday belgilardan foydalaniladi?
6. Hakamlar hay'ati qarori bilan o‘yinchilarni musobaqadan chetlashtirish shartlari qanday?

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI**

1. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati [Matn]: darslik / A.A. Pulatov. – T.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 448 b.
2. Pulatov A.A., Qdirova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (voleybol): O‘quv qo‘llanma. – T.: “Sano-standart” nashriyoti, 2018. – 251 b.
3. Pulatov A.A., Ummatov A.A. Sport va harakatli o‘yinlar (voleybol) [Matn]: darslik / A.A. Pulatov, A.A. Ummatov – T.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”,

2020. – 224 b.

4. Pulatov A.A., Ganiyeva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati: Darslik. – T.: “Sano-standart” nashriyoti, 2017. – 351 b.

5. Sport va harakatli o‘yinlar (gandbol): Darslik / Sh.F. To‘laganov, M.M. Raxmanova., R.R. Kariyeva. – T.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 172 b.

6. To‘laganov Sh.F., Raxmanova M.M. Gandbol nazariyasi va uslubiyati [Matn]: o‘quv qo‘llanma / Sh.F. To‘laganov, M.M. Raxmanova. – T.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 172 b.

7. Ашуркова С.Ф. Теория и методика волейбола: Учебник для высших учебных заведений. – Т.: “Sano-standart” nashriyoti, 2019. – 535 с.

8. Талипджанов А.И. Юқори малакали футболчилар тайёрлашнинг замонавий тизими. – Т.: Fan va texnologiya, 2012.– 240 б.

#### **Internet saytlar**

9. <http://ziyonet.uz>

10. <https://sportedu.uz>

**AMALIY MASHG‘ULOT. SPORT O‘YINLARIGA O‘RGATISHDA  
QO‘LLANILADIGAN DIDAKTIK TAMOYILLAR VA ULARNI O‘QITISH  
METODIKASI (2-soat)**

**Reja:**

3.1. O‘rgatish jarayonining didaktik tartiblari.

3.2. Dastlabki o‘rgatish jarayonining bosqichlari va uslublari.

**Amaliy mashg‘ulot maqsadi:**

Tinglovchilarda sport o‘yinlarini o‘rgatishda holatlar, tushuntirish uslubi, tarbiya metodi va o‘yin metodlarini takomillashtirish.

**Amaliy mashg‘ulotni o‘tkazish tartibi:**

Mashg‘ulot rejasi bo‘yicha materiallar tahlil qilinib, kichik guruhlar yoki juftliklarda yangi pedagogik texnologiyalar yoki interaktiv usullardan foydalangan holda berilgan topshiriqlar bajariladi.

**Amaliy mashg‘ulot bo‘yicha materiallar:**

**3.1. O‘rgatish jarayonining didaktik tartiblari**

Sport amaliyotida dastlabki o‘rgatish jarayoni ko‘p yillik sport trenirovkasining fundamental bosqichi bo‘lib, ushbu bosqichda o‘rgatish uslublari va vositalaridan to‘g‘ri foydalanish keyingi bosqichlarda sport mahoratini samarali shakllanishiga imkon yaratadi.

Dastlabki o‘rgatish jarayonini rejalashtirish va tashkil qilishda bolaning ontogenetic hamda biopsixologik xususiyatlari e‘tiborga olinishi zarur. Boshqacha qilib aytganda dastlabki o‘rgatish jarayonida o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar yuklamalari shug‘ullanuvchi bolalarning jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab me‘yorlanishi va qo‘llanilishi lozim. Ma‘lumki, harakat (yuklama) hajmi va shiddati inson salomatligi, uning jismoniy va funksional shakllanishida muhim ahamiyatga egadir. Lekin barcha harakat turlari, jumladan sport to‘garaklarida ijro etiladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi hamda shiddati shug‘ullanuvchining funksional imkoniyatlariga mos kelishi yoki hiyolgina yuqori bo‘lishi lozim. Demak, bolalar sportiga oid mashg‘ulotlarni tashkil qilishda pedagogik va tibbiy nazoratga asoslanish sog‘lom, barkamol avlodni tarbiyalash

jarayonining ajralmas qismidir. Shunday ekan, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar (jismoniy tarbiya darsi, trenirovka mashg'uloti, sport musobaqalari) mazmunini maqsadli rejalashtirish va boshqarish har bir mutaxassis (o'qituvchi, murabbiy, tashkilotchi, uslubchi, yo'riqchi) va rahbar shaxsga qayta mas'uliyat yuklashi, ular jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik va sport masalalariga oid bilimlarni o'zlashtirishlari, muvofiq kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarni puxtaegallashlari zarurligi isbot talab qilmaydi.

Alohida e'tibor qaratish muhimki, bolalar sportini samarali tashkil qilish, ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida shug'ullanuvchilar sog'ligi va ularning sport mahoratini shakllantira borish ustuvor jihatdan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga bog'liqdir.

Jismoniy tayyorgarlik va uning salohiyatini ifoda etuvchi kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kabi sifatlar ilmiy ob'ekt sifatida azaldan ko'pdan-ko'p tadqiqotchi olimlar diqqatini jalb qilib kelgan. Ularningtadqiqotlarida jismoniy sifatlarning mohiyati, mazmuni, ularni jismoniy tarbiya va sport hamda boshqa jarayonlardagi ahamiyati va rivojlantirish muammolari atroflicha yoritilgan.

Sport amaliyotida (kasbiy amaliyotda ham) jismoniy tayyorgarlik, odatda, ikki bir-biriga chambarchas bog'liq bo'lgan – umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik turlariga bo'linadi.

Hayot davomida inson sog'ligi, uning aqliy va jismoniy faolligi, ko'p yillik sport trenirovkasi davomida sport mahoratining shakllana borishi ustuvor jihatdan shu ikki tayyorgarlik turlari mazmuni va darajasi bilan belgilanadi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida qo'yiladigan asosiy maqsad – sog'liqni mustahkamlash hamda yuqori sport natijalariga erishish avvalambor yoshlikdan boshlab umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhimligiga e'tibor qaratadi. Aksariyat olimlarning ta'kidlashicha, muayyan sport turi bo'yicha muntazam o'tkazib boriladigan hamda hajm, shiddat va mazmun jihatdan to'g'ri tashkil qilingan mashg'ulotlar bolalar va o'smirlar organizmiga ijobiy ta'sir



ko'rsatar ekan. Lekin, umumiy jismoniy tayyorgarlikka asoslangan va tor doirada ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar salbiy oqibatlarga olib kelishi kuzatilgan. Binobarin, dastlabki o'rgatish bosqichida jismoniy va texnik-taktik mashqlar nisbatini to'g'ri rejalashtirish bolalar sport mahoratini samarali shakllantirish imkoniyatini yaratadi.

**Dastlabki o'rgatish va uning mohiyati.** Sport malakalariga dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimining poydevori bo'lib hisoblanadi. Dastlabki o'rgatish o'z tashkiliy, uslubiy, ilmiy va moddiy-texnika nuqtai nazaridan qanchalik puxta asoslangan bo'lsa, sifatli bo'lsa, shunchalik sport o'rinbosarlarini tayyorlash yuli qisqaroq va osonroq bo'ladi. Ammo bu, albatta, mutaxassisning bilimiga, kasbiy ko'nikma va malakalariga bevosita bog'liq bo'ladi. Shuning uchun mutaxassislarni tayyorlashga mo'ljallangan o'quv dasturining eng e'tiborli va asosiy bo'limlaridan biri boshlang'ich o'rgatish uslubiyati (texnologiyasi) bo'lib hisoblanadi.

Mazkur ma'ruzada boshlang'ich o'rgatish jarayonini maqsad vazifalari, uslub va vositalari hamda mavzuga oid bo'lgan ma'lumotlar talqin etiladi.

Musobaqa jarayonida samarali natijaga erishishning asosiy shart- sharoitlaridan biri – bu basketbolchining texnik tayyorgarligi, texnik mahorati takomillashgan darajada bo'lishidir. Demak, o'rgatish jarayonining dastlabki va asosiy maqsadi bu o'yin texnikasini mukammal o'zlashtirishdir.

**Harakat – (o'yin) malakalari** – to'pni uzatish, qabul qilish (himoya), to'pni o'yinga kiritish, zarba berish, to'siq qo'yish – belgilangan bosqichlarda, ma'lum uslublar va vositalar yordamida o'zlashtiriladi, mukammallashtiriladi, takomillashtiriladi. Mazkur jarayon pedagogik, biopsixologik va biomexanik qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi.

**O'rgatish jarayoni** – bu pedagogik jarayon bo'lib, murabbiydan, o'qituvchidan katta mahorat, kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi. Lekin shunday bo'lsada, harakatni (o'yin malakasini) ijro etish texnikasiga o'rgatish boshqa ahamiyatli sabablarga ham bog'liqdir: bolaning faolligi, mashg'ulotlarning soni, sifati, davom etish muddati, yordamchi texnik uskunalar, mashg'ulot

o'tkaziladigan joyning shart-sharoitlari, bolaning qiziqish, harakat «boyli»gi, tajribasi va hokazo.

Shuni ham aytish zarurki, harakat texnikasini o'zlashtirish muddati bolaning oilaviy sharoitiga, uning ijtimoiy va iqtisodiy imkoniyatiga hamda ruhiy holatiga bog'liqdir.

Yuqorida keltirilgan ma'lumot va o'rgatish jarayonida e'tiborga olinadigan omillar ma'lum uslubiy tartibda asoslangan rejalashtiruv hujjatlardan joy olishi kerak. Bundan tashqari bolaning ichki «sirli» imkoniyatlarini hamda mavjud omillarni aniqlash tanlov dasturi va mashqlari yordamida amalga oshirilishi zarur. Olingan natijalar o'rgatish uslublarini, bosqichlarini va texnologiyasini qo'llashda tayanch omil bulib xizmat qilishi kerak.

**Dastlabki o'rgatish jarayoni** bir necha bosqichlarda amalga oshiriladi va bu bosqichlarni har biri o'ziga xos uslub va vositalarni o'z ichiga oladi.

**Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar** o'yinchida jismoniy barkamollik va o'yinchi uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalari va malakalarini sayqallash uchun foydalaniladi.

**Barcha mashqlar** o'z yo'nalishiga mos ravishda birlashgan holda mashq qilishning maxsus tayyorgarligi asosiy qismlarini tashkil etadi: umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik, o'yin tayyorgarligi. Har bir tayyorgarlik turida o'zining yetakchi omillari borki, ular yordamida ko'zlagan maqsadga erishiladi. Shu bilan birga barcha turdagi tayyorgarliklar bir-biri bilan uzviy bog'liq. Misol uchun agar o'quvchi jismoniy yaxshi tayyorlanmagan bo'lsa, u hujumda zarba berish texnik mashqini yaxshi bajara olmaydi. Bunday holda o'quvchini jismoniy tomondan chiniqtirish, zarba berish usulini ko'p marta takrorlashdan ko'ra foydaliroqdir.

### **3.2. Dastlabki o'rgatish jarayonining bosqichlari va uslublari**

**Birinchi bosqich:** - o'rganiladigan harakat texnikasi bilan tanishish. Bunda, aytib berish, ko'rsatish va tushuntirish uslublari qo'llaniladi. O'qituvchi shaxsan

ko'rsatish bilan birga ko'rgazmali qurollardan foydalanadi: kinofilm, tasviriy film, sxema, maydon maketi va hokazo.

Namoyishni tushuntirishlar bilan qo'shib olib borish kerak. O'qituvchilarning dastlabki urinishlari ularda birlamchi harakat sezgisini shakllantiradi.

**Ikkinchi bosqich:** - texnikani soddalashtirilgan (oddiylashtirilgan) holatda o'rganish. Mazkur o'rganish bosqichida muvaffaqiyat ko'p holatlarda yondoshtiruvchi mashqlarning to'g'ri tanlanganligiga bog'liqdir. Ular o'zining tuzilishi shakliga ko'ra o'rganilayotgan harakat texnikasiga yaqin va o'quvchilar bajara oladigan bo'lishi kerak. Murakkab tuzilishga ega bo'lgan harakat (hujum zarbasi), uni tashkil qiluvchi asosiy zvenolarga (qismlarga) ajratib beriladi. Bu bosqichda boshqarish uslublaridan foydalaniladi (buyurish, ko'rsatma berish, ko'rish va eshitish, ko'rib ilg'ash, texnik vositalar va hokazo) hamda ko'rgazmali harakat (o'qituvchining bevosita yordami, yordamchi jihozlarni qo'llash), axborot (to'pga bo'lgan zarba kuchi, tushish aniqligi, yorug'lik yoki ovozni belgilash) kabi uslablar alohida ahamiyatga ega bo'ladi.

**Uchinchi bosqich:** - texnikani murakkablashtirilgan sharoitda o'rgatish. Bunda quyidagilar qo'llaniladi: takroriy usul, harakatni murakkab sharoitlarda bajartirish, o'yin va baholash uslubi, qo'shma uslub, davra aylana mashqlari. Takrorlash uslubi bu bosqichda eng asosiydir. Ko'p marotaba takrorlashgina malakani shakllantiradi. Malaka hosil qilish uchun takrorlash turli sharoitlarda mashq bajarishni (harakat sharoitini o'zgartirishni, asta-sekin murakkablashishni) takazo etadi. Hattoki charchaganda ham mashqlar bajartiriladi, qo'shma va o'yin uslublari bir vaqtni o'zida texnikani sayqallashtirishga hamda maxsus jismoniy sifatlarni o'stirish masalalarini xal qilishga, hamda texnik-taktik tayyorgarlik va o'yin mahoratini takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi.

**To'rtinchi bosqich:** - harakatni o'yin jarayonida mustahkamlashni ko'zda tutadi. Bunda bajarilgan harakatlarni talqin qilish uslubi qo'llanadi (rasmlar, jadvallar, o'quv filmlari, tasviriy filmlar), o'yin jarayonida texnik-taktik, maxsus tayyorgarlik topshiriqlari, o'yin va «bellashish» usullari.

Tayyorgarlik va o'quv o'yinlarida har bir usulni (malakani) o'rganish, uni takomillashtirish va mukammallashtirish ko'zda tutiladi. Malakani mustahkamlashning eng yuqori vositasi – bu musobaqalashishdir.

O'qitish (o'rgatish)da faol uslublar katta imkoniyatlarga egadir. Ularning orasida – muammoli o'qitish (muammoli vazifalarni qo'yish) va o'zining o'zlashtirishini baholash uslubi alohida ahamiyatga ega. Muammoli vazifalarni qo'yish, uning yechimini qidiruvchi holatni, vaziyatni vujudga keltiradi, o'zini baholash esa harakatlanish faoliyatini yana ham faollashtirishga olib keladi, bu o'quvchi qiziqishini yana ham orttiradi hamda ijodiy fikrlashga o'rgatadi. Yuqorida aytilganlarni basketbolga qo'llash muhim ahamiyatga ega bo'lib, pirovardida asosiy mohiyati shundaki, natijalarni ko'rib turish, tushunish, maqsadga yaqinlashayotganligini aniq sezib tarishdir.

### **AMALIY MASHG'ULOT UCHUN TOPSHIRIQLAR:**

**Maxsus harakatga o'rgatish jarayonida qo'llaniladigan innovatsion ta'lim texnologiyalari yuzasidan topshiriqlar: to'g'ri javobni ko'rsating**

№	Innovatsion ta'lim texnologiyalari guruhi	№	Innovatsion ta'lim texnologiyalari nomi
	O'quv mashg'ulotlari texnologiyasi		1. Klaster. 2. B-B-B chizmasi. 3. T-chizma. 4. Venn diagrammasi. 5. Konseptual jadval. 6. Insert jadvali. 7. "Nima uchun" chizmasi. 8. "Qanday?" diagrammasi. 9. Baliq skeleti. 10. Toifalash jadvali. 11. Nilufar guli
	Interfaol metodlar		1. O'quv-mashq mashg'ulotlari ta'lim texnologiyasi. 2. O'quv-trenerovka mashg'ulotlari ta'lim texnologiyasi. 3. O'quv-yig'in mashg'ulotlar ta'lim texnologiyasi. 4. Mustaqil ta'lim texnologiyasi. 5. Keys-stadi ta'lim texnologiyasi.

			6. Loyiha ta'lim texnologiyasi
	Grafik organayzerlar		1. Aqliy hujum. 2. Erkin yozish. 3. Asoslangan esse. 4. FSMU. 5. Blits-so'rov. 6. Blits-o'yin. 7. O'qitish bo'yicha qo'llanma. 8. Yozma va og'zaki davra suhbat. 9. Tushunchalarni aniqlash. 10. Tushunchalar asosida matn tuzish. 11. Chalkashtirilgan mantiqiy zanjirlar ketma-ketligi

### Nazorat savollari:

1. Sport o'yinlariga o'rgatishda qo'llaniladigan innovatsion ta'lim texnologiyalari qanday didaktik tamoyillar asoslanadi?
2. Voleybol sport turiga o'rgatishning qanday bosqichlari mavjud?
3. Soddalashtirilgan sharoitlarda qanday o'rgatish bosqichlari qo'llaniladi?
4. Futbol sport turidan maxsus harakatlarga qanday o'rgatiladi?
5. Harakatlarni mukammallashtirish va gandbol o'yinida qo'llash shartlari qanday?

### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Miradilov B.M., Karimov B.Z., Umbetova M.A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol): O'quv qo'llanma. – T.: “Sano-standart” nashriyoti, 2017. – 268 b.
2. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati[Matn]: darslik / A.A. Pulatov. – T.: “O'zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 448 b.
3. Pulatov A.A., Qdirova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (voleybol): O'quv qo'llanma. – T.: “Sano-standart” nashriyoti, 2018. – 251 b.
4. Sport va harakatli o'yinlar (gandbol): Darslik/ Sh.F. To'laganov, M.M. Raxmanova., R.R. Kariyeva. – T.: “O'zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 172 b.
5. To'laganov Sh.F., Raxmanova M.M. Gandbol nazariyasi va uslubiyati

[Matn]: o‘quv qo‘llanma / Sh.F. To‘laganov, M.M. Rahmanova. – T.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 172 b.

6. Талипджанов А.И. Юқори малакали футболчилар тайёрлашнинг замонавий тизими. – Т.: Fan va texnologiya, 2012. – 240 б.

#### **Internet saytlar**

7. <http://bimm.uz>

8. <https://sportedu.uz>

9. <http://ziyonet.uz>

## **4-AMALIY MASHG‘ULOT. UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK VA ULARNING O‘ZARO BOG‘LIQLIGI (2-soat)**

### **Reja:**

4.1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik.

4.2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik.

### **Amaliy mashg‘ulot maqsadi:**

Tinglovchilarda Sportchilarni texnik-taktik harakatlari, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, harakat ko‘nikmasini takomillashtirish.

### **Amaliy mashg‘ulotni o‘tkazish tartibi:**

Mashg‘ulot rejasi bo‘yicha materiallar tahlil qilinib, kichik guruhlar yoki juftliklarda yangi pedagogik texnologiyalar yoki interaktiv usullardan foydalangan holda berilgan topshiriqlar bajariladi.

### **Amaliy mashg‘ulot bo‘yicha materiallar:**

#### **4.1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik**

**Umumiy jismoniy tayyorgarlik** - bu sportchining boshlang‘ich tayyorlov bosqichi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo‘llaniladigan ko‘pgina mashqlar organizmga har tomonlama ta'sir ko‘rsatadi. Ayni chog‘da ularning har biri u yoki bu sifatlarni ko‘proq rivojlantirishga qaratilgan bo‘ladi. U asosan quyidagi vazifalarning hal etilishini ta'minlaydi:

- sportchi organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish;
- salomatlik darajasini oshirish;
- shiddatli mushg‘ulot musobaqa yuklamalari davrida faol dam olishdan to‘g‘ri foydalanish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to‘plamini o‘z ichiga oladi. Ular orasida snaryadlarda va snaryadlar bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenajyorlarda bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: akrobatika, yengil atletika, sport o‘yinlari, suzish va hokazolardan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ajratiladi.

**Yordamchi jismoniy tayyorgarlik.** Maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga katta hajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur bo‘lgan

maxsus asosni yaratishga mo'ljallangan. U ancha tor va o'ziga xos yo'nalishga ega hamda quyidagi vazifalarni xal etadi:

- asosan jismoniy sifatlarni rivojlantirish.
- sportchi harakatlarida faol ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg'or vositalari sifatida shunday mashqlar qo'llaniladiki, ular o'zining kinematik va dinamik tarkibi hamda asab-mushak kuchlanishi xususiyatiga ko'ra kurashchining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mos. Shunday mashqlar orasida quyidagilarni ajratish mumkin: kurashning turli usullarini ishora orqali bajarish: maxsus trenajyor moslamalarida bajariladigan mashqlar.

#### **4.2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik**

**Maxsus jismoniy tayyorgarlik** – bu texnik uslublarni tezroq egallashda, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan jarayon. O'yin jarayonida uning vositasi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishda: tezda joyini o'zgartirishni bilish, harakatsiz holatdan tezda chiqib ketishni bilish, joyini o'zgartirgandan so'ng tezda to'xtashini bilish: sakrovchanlikni, o'yinda chaqqonlikni, alohida mushak guruhlarida kuchni rivojlantiradi. Shu maqsadda maxsus tayyorlov mashqlaridan foydalaniladi. Mashg'ulotning birinchi qismida tezlikni, epchillikni, sakrovchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni kiritish maqsadga muvofiq. Ikkinchi qismiga esa kuchlilik va boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mashqlarni berish tavsiya etiladi. (O'yin uslubini o'rganish bilan bir qatorda.)

Jismoniy tayyorgarlikning hamma ko'rsatilgan turlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Trenirovka jarayonida biron-bir jismoniy tayyorgarlik turlariga yetarlicha baho bermaslik okibatda sportchi mahoratini oshirishga to'skinlik qiladi. Shuning uchun mashq jarayonida ko'rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarining optimal nisbatiga rioya qilish juda muhim. Uning son jihatdan ifodasi doimiy o'lcham hisoblanmaydi, balki sportchilar malakasi, ularning alohida xususiyatlari,



trenirovka jarayoni davri va organizmning shu paytdagi holatiga bog‘liq holda o‘zgarib turadi.

Kuchli tarbiyalash. Kuch zamonaviy sport trenirovkasi amaliyotida sportchining eng muhim jismoniy fazilatlaridan biri hisoblanadi. Chunki kuch ma'lum darajada o‘yinchining maydonda harakatlanish tezligini, yuqoriga sakrashning balandligi darajasini belgilaydi.

**Kuch**- o‘z xarakteriga ko‘ra: mutlaq kuch, nisbiy kuch, «portlovchi» va «startga oid» bo‘lishi mumkin.

Mutlaq kuch-mushakning (yoki mushaklar guruhining) o‘z og‘irligidan kati nazar, qisqargan vaqtda yuzaga keladigan kuch.

Nisbiy kuch-o‘yinchi tanasi og‘irligining bir kilogrammiga to‘g‘ri keladigan miqdor.

«Portlovchi kuch»-sport mashqi yoki uning harakati shartida reglamentlashtirilgan minimal vaqt ichida yuzaga chiquvchi katta kuchlanishga erishish qobiliyatini bildiradi. Bu kuchdan sportchilar sakrashda, tez yorib o‘tishda, uzoq masofaga to‘pni qattiq kuch bilan uzatishda foydalanadilar. Shuningdek, «portlovchi» kuchning darajasi mushakning elastik o‘zgarishini chiqariladigan dastlabki cho‘zilish ularda kinetik energiyani o‘z ichiga olganligi tufayli bo‘ladigan ayrim kuchlanish potensialining jamg‘arilishini ta'minlab beradi.

Kuchni rivojlantirish uchun mashqlarni 8-10 yoshdan tavsiya etish mumkin. Bu yoshda kuchni rivojlantirish uchun o‘zining tana og‘irligini yengib o‘tish mashqlari (qo‘llarga tayanib yotgan holda qo‘lni bo‘qib yozishliklar, o‘tirib turish) yoki sherikni qarshi ta'sir etishi (juftlikda bir-biriga qarshi turish, tortishishlar va h.k.) shu bilan birga og‘irliklar yordamida bajariladigan mashqlar tavsiya etiladi. Har bir kuch mashqlari o‘zining yutuq va kamchiliklariga ega. Og‘irlik bilan bajariladigan mashqlar shuning uchun qulayki, ularning yordamida yo‘g‘on va mayda musqul guruhlariga ta'sir etish mumkin, ular yengil me'yorlanadi.

Og'irliklar yordamida bajariladigan mashqlarda to'ldirma to'plar, gantellar, shtankalar, gimnastika tayoqchasi va boshqa og'irliklar qo'llaniladi. Og'irliklar bilan bajariladigan mashqlarning boshlang'ich davrida sekinlashtirilgan sur'atga olib boriladi. Asta-sekin sur'atni oshirish mumkin. Kuchni rivojlantirish mashqlari dam olib-olib almashinib bajariladi.

Barcha sport o'yinlari uchun sakrovchanlikni rivojlantirish juda muhim. Uni rivojlantirish uchun balandlikka sakrash, uzunlikka sakrash, ginnastika o'rindig'idan sakrash, turli to'siqlardan sakrash, og'irliklar bilan sakrashlardan foydalaniladi. Sakrovchanlikni 1-1.5 m balandlikdan sakrab o'tish mashqlaridan foydalanish yaxshi samara beradi.

***Tezkorlikni tarbiyalash.*** Jismoniy fazilatlardan biri bo'lgan tezkorlikdeganda biz sportchining ma'lum sharoitda qisqa vaqt ichida eng ko'p harakatlarni bajara olish kobiliyati tushuniladi.

Tezkorlik namoyon bo'lishining quyidagi shakllari mavjud. Tafakkur (fikrlash) jarayonining tezligi, oddiy va murakkab reaksiyalarning qanday bo'lmasin biron-bir tashqi ta'sir yoki kompleks ta'sirlarga javoban tezligi, yakka harakatlarni bajarish tezligi, harakatlar tezligi (ayrim harakatlar seriyasini bajarish vaqti).

O'yinchi harakat faoliyatining tezligi, birinchi navbatda, harakatlarni muvofiqlashtiruvchi markaziy asab tizimining faoliyatiga munosib bo'lishi lozim. Sportchilarning tezkorligi muayyan reaksiya tezligida, jadal siltatishda, 25-30 m masofada ko'rsatiladigan yurish tezligida hamda to'p bilan yoki to'psiz texnik usullarni bajarish tezligida aniq ifodalanadi. Tezlikni rivojlantirish uchun yugurishda qayta tezlanish, velosipedda uchish va sho'nga o'xshash har xil maksimal tezlik bilan bajariladigan siklik mashqlardan foydalaniladi. Qayta tezlanishda maksimal darajaga yetkazadigan qilib tezlikni sekin-asta, tekis oshirib borib, harakat amplitudasini kattalashtirish lozim.

Tezkorlikni rivojlantirishga yordam beradigan yana ko'pgina mashqlarni keltiramiz:

- yonboshlab, orqa bilan jadal yugurishni bajarish;

- tizzani yuqoriroq ko‘tarib, qadamlarni maksimal tezlikda qo‘yib yugurish;
- 25-80 m masofaga oyoq uchida deysinib, tez sakrab- sakrab harakat qilish;
- maksimal sur'atda aylantirilayotgan kalta va uzun arg‘amchi bilan sakrash: aylanib to‘rgan arg‘amchi tagidan yoki ustidan yugurib o‘tish;

- o‘rta masofaga yugurayotganda sur'atni to‘satdan o‘zgartirish;
- to‘ldirma to‘plarni tashlash, granata, tennis to‘pini ma'lum vaqtda mo‘ljalga urish;

- tezlik reaksiyasini yaxshilash uchun o‘quvchilarda vaqtni sezish xissini tarbiyalash katta ahamiyatga ega. Shu maqsadda shug‘ullanuvchilarga muntazam ketma-ket uch xil vazifa taklif qilinadi;

-tezkorlik mashqini bajargandan so‘ng murabbiy shug‘ullanuvchilarga vazifani bajarishda sarflangan vaqtni e‘lon qiladi;

- vaqt shug‘ullanuvchiga e‘lon qilinmaydi, uning o‘zi vaqtni aniqlashi kerak;
- shug‘ullanuvchi tezkorlik bilan mashqni berilgan vaqtda bajarish kerak.

Harakat tezligi reaksiyasini vujudga keltirishning eng asosiy mashqlari harakatli va sport o‘yinlari.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun mashqlar muntazam holda har bir mashg‘ulot boshida beriladi.

***Chidamlilikni tarbiyalash***-deb muskul faoliyati jarayonida vujudgakeladigan tolishga organizmning qarshi turish qobiliyati tushuniladi. U markaziy asab tizimining holati, funksional tayyorgarligi, jismoniy fazilatlar, harakatlanish malakalarining toliqishga bardosh berishi hamda psixologik turg‘unlik bilan belgilanadi. Chidamlilik darajasi faol harakatlar samaradorligi bilan baholanadi.

Sport o‘yinlarida chidamlilikni rivojlantirish maxsus va umumiy chidamlilik farqlanadi: Umumiy chidamlilik deganda, sportchining ishni uzoq bajarishga bo‘lgan qobiliyati tushuniladi. Uni uzoq muddatli bir tekis yugurish, shu bilan birga bir tekis davomli, harakatli sport to‘rlarining mashqlari bilan tarbiyalanadi. (chang‘i, suzish, velosiped sporti va x.k.)

Maxsus chidamlilik o‘yin texnikasi uslublarini uzoq davomli bajarish, o‘quv mashg‘ulot o‘yinlarini kuchaytirilgan maydonlarda o‘tkazish, o‘yinlarni bajarish

vaqtini uzaytirish, topshiriqlar va boshqa mashqlar orasida dam olish vaqtini qisqartirishga erishish kerak. Muvofiqlashtirilgan chidamlilikni ikki yoki undan ortiq o'yinchilar o'rtasida o'yin tuzilishini o'zaro bog'liq murakkab tizimli mashqlar charchashgacha olib borish bilan rivojlanadi.

Bolalar bilan ishlashda ularning imkoniyatlarini hisobga olgan holda, mashqlarni tanlash va yuklama me'yoriga rioya qilish, pedagog-varch nazoratidan keng foydalanish maqsadga muvofiq.

Chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashq yuklamalarining o'ziga xos xususiyatlari shundaki, sportchilarning organizmiga ta'sir qilayotgan mashqlar musobaqa paytidagidek, ya'ni undan ortiqroq bo'lib, bu mashqlardan tizimli foydalanish kerak.

Chaqqonlikni tarbiyalash- chaqqonlikni bu sportchining harakatlari muvofiqlashgan va ular aniqligini bevosita kuch va tezlikning yuqori darajasi ko'rsatilishi bilan bog'liq kompleks qobiliyatlari. Muvofiqlashuv jihatidan murakkab harakatlarni yaxshi o'zlashtirish paydo bo'layotgan vaziyatlarni to'g'ri baholash, to'satdan o'zgarayotgan sharoitlarga amal qilib, murakkab harakat vazifalarini muvaffaqiyatli yechish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Sportchi uning nihoyatda muhim narsa, bu tayanchsiz holatda bajariladigan muvofiqlashgan harakatlar, tez o'zgaruvchi sharoitlarda to'p bilan bo'ladigan harakatlar, muvozanatini saqlay bilish va yo'nalishni saqlashning alo darajada rivojlanishi.

Chaqqonlikning rivojlanishiga, odatlanmagan sharoitda (boshqa snaryadlar, to'siqlarni boshqacha joylashtirish, ob-havo sharoitlarining qiyinligi va boshqalar). Odatdagi mashqlarni bajarish yaxshi yordam beradi. Shuningdek, akrobatika, gimnastika va yengil atletikaga oid mashqlarni, to'pni uzatish, ilish, darbozaga otish, xalqaga tashlash texnikasi bilan bargalikda qo'shib o'rganishlar ham chaqqonlikni rivojlantiruvchi vositalardan sanaladi.

Chaqqonlikni rivojlantirishda quyidagi uslubiy ko'rsatmalarga rioya qilish kerak:

1. Mashg'ulotni to'rmoqlash, ularga yangi jismoniy mashqlar tizimini kiritish.

2. Sharoitdan kelib chiqqan holda, mashg'ulotni yangi shaklga keltirish.

3. Harakat vaqtida organizmga tushayotgan dastlabki yuklama alomatlari sezilsa, uni nazoratga olish.

4. Yurak qon tomir urishiga qarab, mashqlar orasidagi dam olish vaqti me'yorini aniqlash.

Chaqqonlikni rivojlantirishni 7-10 yoshdan boshlash kerak. Boshlang'ich sinf o'quvchilari murakkab jismoniy mashqlar texnikasini osonlik bilan o'zlashtirib oladilar. Murakkab muvofiqlashtiruvchi harakatlarni aniq va tezda o'zlashtirib oladilar.

Darsda va mashq soatlarida chaqqonlik mashqlari tayyorlov va asosiy qismining boshida bajarilishi lozim. Tolish sharoitida chaqqonlik oz samara bilan rivojlanadi. Jinsiy yetuklik davrida chaqqonlikni rivojlantirish sifatining ko'rsatkichlari sekin-asta tushib boradi, hatto umuman yomonlashib ketadi.

**Egiluvchanlik** – bu odamning harakati katta amplituda bilan bajara olish qobiliyati. Bu sifat bo'g'inlar harakatining rivojlanganligi bilan aniqlanadi.

«Egiluvchanlik» atamasidan butun tana bo'g'inlarida harakatchanlik mavjud bo'lganida foydalanish maqsadga muvofiq. Odamda bo'g'inlar harakatchanligi vujudga kelishining quyidagi bir nechta turlari mavjud:

**Faol egiluvchanlik**- odamda bo'g'inlar harakatchanligi vujudga kelishining ikkita asosiy turlari mavjud.

Faol egiluvchanlik- bu shaxsan mushak kuchlanishlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyati.

**Sust egiluvchanlik**- bu tashqi kuchlar: og'irliklar, raqib harakatlari hisobiga harakatlarni katta amplituda bajarish qobiliyati. Sust egiluvchanlik hajmi faol egiluvchanlikning tegishli ko'rsatkichlaridan yuqori.

Bo'g'inlar harakatchanligi yetarlicha bo'lmasligi ko'nikma va malakalarni sust o'zlashtirishiga sabab bo'ladi. Egiluvchanlikni tarbiyalashda sust va faol uslublardan foydalaniladi. Bo'g'inlar harakatchanligiga ta'sir etuvchi maxsus jismoniy mashqlar, organizm rivojlanish yoshini tabiiy borish bilan kelishilgan holda olib borilmog'i zarur. Egiluvchanlikni tarbiyalash 7-10 yoshlardan

maqsadga muvofik. Faol egiluvchanlik qizlarda 11-13 yoshda va o'g'il bolalarda 13-15 yoshda maksimal ko'rsatkichga erishadi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun quyidagi uslubiy tavsiyalarga amal qilinadi:

- kuniga 2-3 marta tizimli mashq qilish;
- organizmni yaxshilab qizdirib olgandan so'ng mashqlar bajarish;
- mashqlar katta bo'lmagan seriyalarda 8-10 marta takrorlash, statistik holatni 5-6 soniya ushlab turish;
- ishlayotgan mushak va bo'g'im tugunlarda og'riq paydo bo'lganda mashqlar to'xtatiladi. Qattiq charchashda egiluvchanlikka qaratilgan mashqlarni qo'llash tavsiya etilmaydi;
- harakatlar amplitudasini asta-sekin oshirish bilan bajariladi;
- o'yin texnikasi mashqlarini o'rganilayotganda bo'g'imlar harakatini bo'shashtirib, o'stirib borishga ahamiyat qaratish kerak. (basketbolda savatga to'p tashlashda, voleybolda to'pni yuqoridan uzatishga va boshqalar).

Organizmga mahalliy va umumiy ta'sirlar bog'liqligi sifatlarni tarbiyalashga erishiladi. Egiluvchanlikni rivojlantirishda paylarni haddan tashqari cho'zilishi yoki alohida mushak guruhlarining zo'riqishi hisobiga qaddi-qomat buzilishiga olib kelmasligi kerak emas.

Bolalar bilan mashg'ulot olib borish jarayonida o'sib borayotgan bola organizmi bilan ishlayotganimizni esdan chiqarmaslik kerak. Chunki o'nga katta jismoniy va ruhiy yuklamalar ta'sir ko'rsatadi. Agar o'sayotgan organizmga ruhiy anatomik-fiziologik xususiyatlar inobatga olinmasa, yuqori sport natijalariga erishishga umid qilish juda qiyin.

### **AMALIY MASHG'ULOT UCHUN TOPSHIRIQLAR:**

#### **To'g'ri javobni ko'rsating**

<b>№</b>	<b>Tushuncha nomi</b>	<b>№</b>	<b>Tushuncha ta'rifi</b>
	Texnika		o'quvchilarning garmonik rivojlanishi ya'ni harakat muskulaturasini rivojlantirish, organizm organlarini va sistemalarini mustahkamlash, ularning funksional

		imkoniyatlarini ortirish, boshqara olish, qobiliyatlarni yaxshilash, kuchni, tezkorlikni, chidamlikni, chaqqonlikni va egiluvchanlikni oshirish, qomat va tana tuzilishidagi kamchiliklarni tuzatish nazarda tutiladi
	Taktika	yunoncha (tehnus) soʻzdan kelib chiqqan boʻlib, oʻzbek tilida “san'at” ma'nosini anglatadi
	Sport mashgʻuloti	taktik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon
	Texnik tayyorgarlik	texnik uslublarni tezroq egallashda, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan jarayon
	Taktik tayyorgarlik	yunoncha (taktikus) soʻzdan olingan boʻlib, oʻzbek tilida “tartiblashtirish” ma'nosini anglatadi
	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	texnik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon
	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	etilgan ma'lum bir vaqt bilan chegaralangan, muayyan bir maqsad va vazifalarga ega boʻlgan pedagogik jarayon

### **Nazorat savollari:**

1. Futbol sport turidan texnik tayyorgarlikning mohiyati va mazmuni haqida nima bilasiz?
2. Gandbol sport turidan taktik tayyorgarlik va uning mohiyati haqida nimalarni bilasiz?
3. Voleybol sport turida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati qanday?
4. Tayyorgarlik turlarining oʻzaro bogʻliqligini qanday tushuntirasiz?
5. Harakat koʻnikmasini qismlarga boʻlib oʻrgatish metodikasi deganda nimalar nazarda tutiladi?

### **Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati**

1. Kdirova M.A., Pulatov F.A., Ummatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Oʻquv qoʻllanma. – T.: “Fan vatexnologiya” nashriyoti, 2018. – 480 b.
2. Miradilov B.M., Karimov B.Z., Umbetova M.A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol): Oʻquv qoʻllanma. – T.: “Sano-standart” nashriyoti,

2017. – 268 b.

3. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati[Matn]: darslik / A.A. Pulatov. – T.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 448 b.

4. Sport va harakatli o‘yinlar (gandbol): Darslik/ Sh.F. To‘laganov, M.M. Raxmanova., R.R. Kariyeva. – T.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 172 b.

5. To‘laganov Sh.F., Raxmanova M.M. Gandbol nazariyasi va uslubiyati [Matn]: o‘quv qo‘llanma / Sh.F. To‘laganov, M.M. Raxmanova. – T.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 172 b.

6. Ашуркова С.Ф. Теория и методика волейбола: Учебник для высших учебных заведений. – Т.: “Sano-standart” nashriyoti, 2019. – 535 с.

7. Талипджанов А.И. Юқори малакали футболчилар тайёрлашнинг замонавий тизими. – Т.: Fan va texnologiya, 2012. – 240 б.

#### **Internet saytlar**

8. <http://bimm.uz>

9. <https://sportedu.uz>

10. <http://ziyonet.uz>



## **5-AMALIY MASHG‘ULOT. YENGIL ATLETIKA MASHG‘ULOTLARINI O‘TKAZISH SHAKLLARI (2-soat)**

### **Reja:**

5.1. Yengil atletika mashg‘ulotlari jarayonini boshqarishning umumnazariy qoidalari.

5.2. Yengil atletika mashg‘ulotlarini tashkil etish bosqichlari.

### **Amaliy mashg‘ulot maqsadi:**

Tinglovchilarda yengil atletika mashg‘ulotlarida yuz beradigan o‘zgarishlarga tizimli ravishda javob qaytarish hamda ularning yo‘nalishini doimo belgilab turishni takomillashtirish.

### **Amaliy mashg‘ulotni o‘tkazish tartibi:**

Mashg‘ulot rejasi bo‘yicha materiallar tahlil qilinib, kichik guruhlar yoki juftliklarda yangi pedagogik texnologiyalar yoki interaktiv usullardan foydalangan holda berilgan topshiriqlar bajariladi.

### **Amaliy mashg‘ulot bo‘yicha materiallar:**

#### **5.1. Yengil atletika mashg‘ulotlari jarayonini boshqarishning umumnazariy qoidalari**

Boshqaruv sport tayyorgarligi tizimining eng muhim elementi, uzviy tarkibiy qismi hisoblanadi. Yengil atletika mashg‘ulotlari jarayonida yengil atletikachilar tayyorlashning murakkab hamda ehtimollarga boy jarayonlari tizimliliigi tartibini saqlash vazifasini bajaradi.

Boshqaruv keng va tor ma'noga ega, chunki yuqori sport natijalari mashg‘ulot tizimiga xos, shuningdek, mashg‘ulotdan tashqari ko‘pdan-ko‘p omillar bilan belgilanadi. Boshqaruv sport faoliyatining zarur rejimini saqlab turishga yordam beradi, sport tayyorgarligi dasturlarini amalga oshirish samaradorligini kuchaytiradi, yengil atletikachilarni tayyorlash vazifalarini hal etish va shu maqsadga erishish jarayonlarini optimallashtirish imkonini beradi.

Boshqaruv bu yengil atletika mashg‘ulotlari jarayonida yuz beradigan o‘zgarishlarga tizimli ravishda javob qaytarish hamda ularning yo‘nalishini doimo belgilab turishdir. Bu murabbiy, sportchining aqliy va ijodiy imkoniyatlarini faol

safarbar etish demak. Bu ilmiy, ilmiy-texnik imkoniyatlarni, ilg'or texnologiyalar, zamonaviy asbob-anjomlar, kompyuter texnikasini jalb qilish, dasturlar ishlab chiqish va boshqalarni talab etuvchi jarayon. Bu murabbiy-pedagogning malakaviy darajasi, uning bilimlari, ko'nikmalari, tajribasi, murabbiylik mahoratini, sportchining professionallik darajasini tinimsiz oshirib borish demakdir.

Yengil atletika mashg'ulotlari tizimi yordamida sport tayyorgarligida sportchilar tayyorlashning eng muhim talablari hamda asosiy qoidalari ro'yobga chiqariladi. Ma'lumki, sport, jumladan, yengil atletika sport turi salomatlik vahayot uchun xavfsiz bo'lmagan faoliyat sohasidir (jismoniy va ruhiy stresslar, yuklamalar, ish qobiliyatini tarbiyalash va rag'batlantirishning tibbiy-biologik, farmakologik vositalari, mashqlar texnikasining har xil jarohatlanish xavfi bo'lgan vaziyatlar, ularning bajarilish sharoiti va tashkil qilinishi va h.k.). Shuning uchun etik, huquqiy, umuminsoniy, sportga oid, usuliy me'yorlar, qoida va talablarga rioya etish yengil atletikachilar tayyorlash murakkab tizimining eng muhim qismini tashkil qiladi. Yuqorida aytilgan fikrlar esa sportda tayyorgarlik tizimi boshqaruvining yaxlit kompleksi (guruhi) shakllanishiga va amal qilishiga qo'yiladigan talablarni yuzaga keltiradi. Umumlashtirilgan holda ular sportda tayyorgarlikning pedagogik, ijtimoiy-ruhiy hamda tibbiy-biologik jihatlarini boshqarish deb taqdim etiladi.

Ajratib ko'rsatadigan bo'lsak, tibbiy nazoratni, tashkiliy-usuliy nazoratni, musobaqalarga hakamlik qilish, biomexanik nazorat, pedagogik nazorat, sanitariya-gigiena nazorati, metrologik, texnik va boshqalarni aytib o'tish mumkin.

Boshqaruv o'z mohiyatiga ko'ra sport tayyorgarligi tarkibining elementi, tizimi, tashkiliy tizimning funksiyasi. Butun tizim, uning turli-tuman tarkibiy qismlari va elementlari boshqariladigan bo'lishi kerak.

Boshqaruv sportchi va murabbiy tomonidan tayyorgarlikning qonuniyatlari to'g'risidagi bilimlarni, mashg'ulotning vazifalariga, tiklanish vositalariga mos usullarini, yengil atletikachi ixtiyorida bo'lgan vaqt va quvvat zahiralari maksimal darajada samarali qo'llab, sport mahoratini oshirish hamda rekord

natijalariga erishish uchun zarur bo'lgan boshqa ko'pgina omillardan ongli ravishda maqsadli foydalanishdir.

Tayyorgarlik jarayonini boshqarishning maqsadi sportchining hatti-harakatlarini optimallashtirish, eng yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlovchi mashqlanganlik va tayyorgarlikni maqsadli rivojlantirishdan iborat.

Yengil atletika mashg'ulotida boshqaruv ob'ekti sportchining hatti-harakatlari hamda sport tayyorgarligi tizimida ta'sir ko'rsatish majmuasining, xususan, qo'llanadigan mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining natijasi hisoblangan tezkor, joriy, bosqichlardagi holati sanaladi.

Mashg'ulot jarayonini boshqarish sport mashg'ulotlari tizimi imkoniyatlaridan (qonuniyatlar, tamoyillar, qoidalar, vosita va usullar va boshqalar), shuningdek, sport tayyorgarligi tizimining mashg'ulotlar va musobaqalardan tashqari omillaridan (maxsus jihozlar, asbob-uskuna, moslamalar, tiklanish vositalari, iqlimiy omillar, tashkiliy jihatlar va boshqalar) majmuali foydalanishni ko'zda tutadi.

Mashg'ulot jarayonini boshqarish murabbiy tomonidan sportchining faol ishtirokida amalga oshiriladi va muolajalarning uch guruhini ko'zda tutadi:

- yengil atletikachilar holati to'g'risida axborot to'plash, jismoniy, texnik-taktik, ruhiy tayyorgarlik ko'rsatkichlari, turli funksional tizimlarning mashg'ulot va musobaqa yuklamalariga reaksiya-lari, musobaqa faoliyati o'lchamlari va h.k. shular jumlasiga kiradi;

- mazkur axborotning faktik va berilgan o'lchamlar asosidagi tahlili, berilgan samaraga erishishni ta'minlovchi yo'nalishdagi mashg'ulot yoki musobaqa faoliyati tavsiflarini rejalashtirish hamda tahrir qilish yo'llarini ishlab chiqish;

- maqsad va vazifalar, reja hamda dasturlar, vosita va usullar va h.k.ni ishlab chiqish hamda joriy qilish yo'li bilan mashg'ulot va musobaqa faoliyatining berilgan samarasiga erishishni ta'minlovchi yechimlarni topish, ularni amalga oshirish.

Yengil atletika mashg'ulotlari jarayonini boshqarishning asosi – sportchining xilma-xil va doimo o'zgarib turadigan imkoniyatlari, uning funksional

holatlaridagi tebranishlar bo'lib, ular haqidagi axborotni murabbiy to'rt turdagi teskari aloqadorlik yordamida sportchidan oladi. Bular:

yengil atletikachidan murabbiyga keladigan ma'lumotlar (o'zini his etishi, ishga munosabati, kayfiyati va h.k.);

sportchining hatti-harakatlari to'g'risidagi ma'lumotlar (mashg'ulot faoliyati hajmi, uning bajarilishi, sezilgan xatoliklar va h.k.);

tezkor mashg'ulot samarasi to'g'risidagi ma'lumotlar (mashg'ulot yuklamasi tufayli funksional tizimlarda ro'y bergan o'zgarishlarning kattaliklari va xususiyatlari);

kechikkan va to'plangan mashg'ulot samarasi haqidagi ma'lumotlar (sportchining mashqlanganligi va tayyorgarligi holatidagi o'zgarishlar).

## **5.2. Yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil etish bosqichlari**

Yengil atletikachining har xil holatlarini boshqarish zaruratiga muvofiq ravishda mashg'ulot jarayonida boshqaruvning bir necha turi farqlanadi:

- bosqichli, mashg'ulot jarayonining yirik tarkibiy tuzil-masida (ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida, makrotsikllar, davrlarda) tayyorgarlikni optimallashtirishga yo'naltirilgan;

- joriy, mashg'ulotning mikro va mezotsikllarida, alohida musobaqalarda sportchining hatti-harakatlarini optimallashtirishni ta'minlaydigan;

- tezkor, uning maqsadi alohida mashqlar va majmualar, alohida musobaqa, musobaqa startlari, urinishlar va h.k.larda mashg'ulot dasturlarini bajarishda organizm reaksiyalari, ish va dam olish tartibi, harakat faoliyatlari tavsifini optimallashtirishdan iborat.

**Bosqichli boshqarish.** Yirik tarkibiy tuzilmalarda makro-tizim – ko'p yillik tayyorgarlik bosqichi, tayyorgarlikning alohida turi, makrotsikl, davr yoki bosqichning muayyan elementining asosiy vazifalarini hal etish va maqsadga erishishni taminlovchi tayyorgarlik jarayonini qurishni ko'zda tutadi.

Bosqichli boshqaruvning samaradorligi eng umumiy ko'rinishda quyidagi omillar orqali aniqlanadi:

- makrotizimning ma'lum bir elementi oxirida sportchi erishishi kerak bo'lgan shug'ullanganlik va tayyorgarlik darajasi to'g'risidagi aniq tasavvurlarning mavjudligi;

- vaqt ichida jismoniy, texnik-taktik va ruhiy tayyorgarlik vazifalarini hal etish vosita hamda usullarini saralab olish va oqilona qo'llash;

- tayyorgarlik jarayoni samaradorligini nazorat qilish va uni tahrirlashning ob'ektiv tizimi mavjudligi.

Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarining har biri, makrotsikl, davr va boshqalar qo'yilgan maqsad va vazifalardan kelib chiqib boshqaruv tizimi mazmunini belgilaydi.

**Joriy boshqaruv.** Boshqaruvning mazkur turi mikrotsikllar, mezotsikllar, shuningdek, alohida musobaqalar tizimini optimallashtirish bilan bog'liq. Joriy boshqaruv mashg'ulot ta'siri omillari, musobaqa startlari, dam olish kunlari, ish qobiliyatini yo'naltirib tiklash va rag'batlantirish vositalarining sportchiorganizmini zarur yo'nalishda to'laqonli moslashtirish, musoba-qalarda mavjud imkoniyatlarni namoyon etish uchun samarali sharoitni ta'minlovchi uyg'unliklarini ishlab chiqish va amalga oshirishni ko'zda tutadi. Asosiy sharoitlar qatorida quyidagilarni ajratib ko'rsatish mumkin:

- mashg'ulot jarayonidagi darslarda har xil kattalikdagi yuklamalarning optimal nisbatini ta'minlash kerak, toki bu bir tomondan, moslashuv jarayonlarini zarur darajada rag'batlantirishga imkon bersin, ikkinchi tomondan, bu jarayonlarning to'laqonli kechishi uchun sharoit yaratsin;

- mezotsikllarda yuklamali va tiklovchi mikrotsikllarning samarali moslashuv asosi sifatidagi oqilona nisbati;

- mikrotsikl va mezotsikllarda har xil ustuvor tayyorlik, mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining optimal nisbati;

- ish qobiliyati, tiklanish va moslashish jarayonlarini pedagogik hamda qo'shimcha vositalarni (jismoniy, farmakologik, ruhiy, iqlimiy, moddiy-texnik) majmual qo'llash yo'li bilan yo'naltirib boshqarish.

Joriy boshqaruv imkoniyatlarini amalga oshirish 2 yo‘l bilan boradi. Birinchi yo‘l mashg‘ulot darslari seriyalari, mashg‘ulot kunlarining namunaviy modellari, mikro va mezotsikllar, mashg‘ulot dasturlarining uyg‘unligi, tiklovchi va qo‘zg‘atuvchi vositalar va h.k.dan iborat standart “bloklar”ni qo‘llash bilan bog‘liq. Bunday blok – modellar uyg‘unlik va h.k.larning asosida har xil yo‘nalish va davomiylikka ega bo‘lgan ish vaqtida toliqish va tiklanishning rivojlanish qonuniyatlari, ta'sir ko‘rsatish omillariga moslashishning shakllanishi, sportchi organizmiga mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarining birgalikda va to‘planib ta'sir ko‘rsatishi qonuniyatlarini aks ettiruvchi ilmiy asoslangan qoidalar yotadi.

Elementlarning tuzilishi, ularning uyg‘unligi va sportchi organizmiga ta'sir ko‘rsatish xususiyatlarini bilish murabbiyga uning holatini maxsus nazorat ma'lumotlaridan foydalanmay, yetarlicha samarali boshqarish imkonini beradi.

Ikkinchi yo‘l sportchilarning ish qobiliyatini, toliqish va tiklanish mashg‘ulot ta'siri omillariga moslashish jarayonlari rivojini asosiy funksional tizimlarning imkoniyatlari va ularning chegaraviy hamda standart yuklamalarga reaksiyasi va boshqalarni muntazam joriy nazorat qilib borishga asoslanadi. Bu yo‘l, garchi qo‘shimcha bilim, maxsus asbob-uskunalar, mutaxassis-larni (fiziologlar, bioximiklar) jalb qilishni talab etsa ham, sportchining kundalik holatini aniq baholashga, shunga muvofiq ravishda mashg‘ulotlarning kattaligi va yo‘nalishini, mikrotsikllarda ish va dam olish tartibini, mashg‘ulot bilan ta'sir ko‘rsatishning eng samarali vositalarini tanlab olishga imkon beradi.

**Tezkor boshqaruv.** Tezkor boshqaruv alohida mashg‘ulot mashqlari va majmualarni bajarish vaqtida, musobaqa startlarida va h.k. organizmdagi funksional tizimlarning reaksiyalari harakat faoliyatlarining berilgan tavsiflariga erishishni nazarda tutadi.

Boshqaruvning bu turi tezkor nazorat vositalari zahirasini tashkil qiluvchi ko‘rsatkichlardan foydalanish, olingan ma'lumotlarni berilganlari bilan solishtirish hamda shu asosda mashg‘ulot va musobaqa faoliyatini tahrir qilish yo‘llarini ishlab chiqish bilan bog‘liq.

Xususan, tezkor boshqaruv jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlikning samaradorligini aniqlaydigan va uning har xil jihatlari namoyon bo'lishini belgilaydigan hal qiluvchi omil hisoblanadi. Tezkor nazorat ma'lumotlari asosida mashg'ulot yuklamasining alohida mashqlar davomiyligi hamda miqdori, ularni bajarish vaqtidagi ish shiddati, alohida mashqlar orasida tanaffuslarning davomiyligi va h.k.lar singari o'lcham xususiyat-lari boshqariladi. Shu maqsadda sportchilar organizmining imkoniyatlarini, yuklamalarga reaksiyasini aks ettiruvchi xilma-xil ko'rsatkichlar baholanadi. Masalan, chidamlilikning har xil turlarini rivojlantirishda YuQS ko'rsatkichlariga asosan ish shiddatini va qondagi laktat miqdorini tezkor boshqarish keng qabul qilingan. Kuchning har xil turlarini rivojlantirishda og'irliklarning vazni turli mashqlarni bajarish vaqtidagi maksimal kuchning namoyon bo'lishini tezkor nazorat qilish yo'li bilan aniqlanadi. Alohida mashqlar orasidagi tanaffuslarning davomiyligini tezkor boshqarish tegishli mashqlarni bajarish paytida asosiy yuklamani tashuvchi tizimlarning holatini tavsiflovchi ko'rsatkichlar bo'yicha amalga oshiriladi.

Zamonaviy texnik vositalar harakatlarning dinamik va kinematik xususiyatlari, asosiy funksional tizimlarning reak-siyalari, ularning belgilangan tavsiflarga muvofiqligi to'g'risidagi ma'lumotlarni tezkor qayd etish hamda sportchiga yetkazish imkonini beradi. Bu sport mashg'uloti jarayonida tezkor boshqaruv samaradorligini anchagina oshiradi. Masalan, sportning har xil turlarida kardioliderlar qo'llaniladiki, ular sportchi faoliyati shiddatini YuQS ma'lumotlari asosida boshqarishni ta'minlaydi; ritmoliderlar (chiroqli va ovozli) harakatlarning optimal ritmik tuzilishini shakllantiradi. Har xil sport turlarida harakatlarning optimal dinamik tuzilishini shakllantirish uchun elektroqo'zg'atuvchi liderlardan foydalanilib, ular harakatning berilgan lahzasida asosiy yuklamani tashuvchi mushaklarning majburiy qisqarishini ta'minlaydi.

Musobaqa faoliyatini tezkor boshqarish sportchiga uning harakatlari samaradorligi, texnik-taktik rejalarga rioya qilishi, asosiy raqiblarning chiqishlariga xos xususiyatlar to'g'risida muntazam axborot berib turish bilan bog'liq. Har bir sport turida tezkor boshqaruvning o'z tizimi bor.

Boshqaruv ko'p qirrali jarayon sifatida o'z ichiga quyidagi-larni oladi:

1. Sportchining alohida xususiyatlari va imkoniyatlarini belgilash.
2. Maqsadlar va ularga erishish yo'llarining davomiyligini belgilash.
3. O'rgatish, tarbiyalash va funksional imkoniyatlarni oshirishning imkon qadar aniqroq vazifalarini belgilash.
4. Yuklama, sikl kattaliklari, davrlashtirish, vosita va usullar va h.k.larni tanlash.
5. Mashg'ulotning umumiy va alohida rejalarini (bir necha yil, bir yil, oy) tuzish.
6. Rejani amalda bajarish, sportchining funksional imkoniyatlari hamda musobaqalar ta'siri va yuklamalarning sportchi funksional imkoniyatlari hamda uning tayyorgarligi dinamikasiga muvofiq ravishda boshqarish.

### **AMALIY MASHG'ULOT UCHUN TOPSHIRIQLAR:**

#### **To'g'ri javobni ko'rsating**

<b>Nima sababdan ta'lim tizimining barcha bosqichlarida yengil atletika sport turi mavjud?</b>	<b>yengil atletika sport turi barcha jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun qulay sport turi bo'lganligi uchun.</b>
<b>Olimpiada o'yinlarida nechta yengil atletika turidan medallar shodasi o'ynaladi?</b>	<b>47 turidan, ulardan 24 erkaklar va 23 ayollar turlari</b>
<b>yengil atletika bo'yicha musobaqalarda bir vaqtning o'zida bir nechta turdan saralash o'tkazish mumkinmi?</b>	<b>Mumkin</b>
<b>Marrani bosib o'tgandan keyin qanday to'xtash kerak?</b>	<b>chiziqdan keyin yana 5 – 10 metr yugurish kerak</b>
<b>Marafoncha yugurish masofasini uzunligi qancha va qaerda o'tkaziladi?</b>	<b>42 km 19 5 m 30 s m, stadiondan tashqari joylarda</b>

#### **Nazorat savollari:**

1. Oliy ta'lim muasasalarida yengil atletika bo'yicha fakultativ guruxning asosiy vazifalari nimalar?
2. Osiyo o'yinlarida mustaqillik davrida kimlar yengil atletika bo'yicha oltin medallarga ega bo'ldi?



3. Qanday masofalar o‘rta masofalar hisoblanadi?

4. O‘zbekiston yengil atletika Federatsiyasi Halqaro yengil atletika Federatsiyasi (IAAF)ga qachon a'zo bo‘lgan?

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati**

1. Miradilov B.M., Karimov B.Z., Umbetova M.A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol): O‘quv qo‘llanma. – T.: “Sano-standart” nashriyoti, 2017. – 268 b.

2. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati[Matn]: darslik / A.A. Pulatov. – T.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 448 b.

3. Sport va harakatli o‘yinlar (gandbol): Darslik/ Sh.F. To‘laganov, M.M. Raxmanova., R.R. Kariyeva. – T.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 172 b.

4. To‘laganov Sh.F., Raxmanova M.M. Gandbol nazariyasi va uslubiyati [Matn]: o‘quv qo‘llanma / Sh.F. To‘laganov, M.M. Raxmanova. – T.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 172 b.

5. Талипджанов А.И. Юқори малакали футболчилар тайёрлашнинг замонавий тизими. – Т.: Fan va texnologiya, 2012. – 240 б.

#### **Internet saytlar**

6. <http://bimm.uz>

7. <https://sportedu.uz>

8. <http://ziyonet.uz>

**V. KO‘CHMA  
MASHG‘ULOTLAR  
MAZMUNI**

**V. KO‘CHMA MASHG‘ULOTLAR MAZMUN**  
**1-KO‘CHMA MASHG‘ULOT. OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA SPORT**  
**O‘YINLARI BO‘YICHA MASHG‘ULOT, MUSOBAQALAR O‘TKAZISH**  
**VA ULARDA HAKAMLIK QILISH (2-soat)**

**Ko‘chma mashg‘ulot maqsadi:**

Tinglovchilarda musobaqalarni rejalashtirish, tashkil etish, o‘tkazish, xujjatlashtirish, terma jamoalarni musobokalarga tayyorlash ishlarini takomillashtirish.

**Kerakli anjom va uskunalar:** sport o‘yinlari bo‘yicha taqdimot va videofilmlar, texnik vositalar va anjomlar.

1. Tanlangan sport turi (futbol, gandbol, basketbol, voleybol, regbi va boshq.) bo‘yicha musobaqalarni tashkil etish va o‘tkazish.

2. Terma jamoalarning asosiy musobaqalarga tayyorgarligini tashkil etish va rejalashtirishga xos xususiyatlarni o‘rganish.

**Topshiriqlar: to‘g‘ri javobni ko‘rsating**

<b>Futbol musobaqalari qanday tizimlarda o‘tkaziladi?</b>	Chiqib ketish (olimpiada), aylanma va aralash tizimlarida
<b>Gandbol musobaqa jarayonida maydonda nechta hakam o‘yinni boshqaradi?</b>	ikkita
<b>Musobaqalar qanday xujjat asosida o‘tkaziladi?</b>	Musobaqa nizomi asosida
<b>Basketbol musobaqa jarayonida maydonda nechta hakam o‘yinni boshqaradi?</b>	ikkita
<b>Basketbolda besh soniya deganda nimani tushunasiz?</b>	to‘pni o‘yinga kiritish uchun berilgan vaqtga
<b>Maydonni chegaralovchi chiziqlari kaysi sport turida maydon o‘lchamiga kiritilgan bo‘ladi?</b>	voleybol va futbolda
<b>Maydonni chegaralovchi chiziqlari kaysi sport turida maydon o‘lchamiga kiritilmagan bo‘ladi?</b>	basketbol va gandbolda

<b>Sport o‘yinlarida to‘psiz harakatlanish texnikasi deganda nimani tushunasiz?</b>	Yugurish, sakrash, to‘xtash, burulish va maydonda joy tanlay bilish
<b>Gandbol darbozasi o‘lchami to‘g‘ri ko‘rsatilgan javobni belgilang?</b>	balandligi 2 m, uzunligi 3m.
<b>Voleybolda qaysi zonalar hujum zonasiga kiradi?</b>	ikkinchi, uchunchi va to‘rtinchi zonalar.
<b>Sport o‘yinlarida qo‘llaniladigan o‘rgatish uslublari necha bosqichga bulinadi?</b>	to‘rtga.
<b>Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslubiyotlari qo‘llanish tartibi qanday?</b>	Me'yorli, o‘zgartirilgan, qaytarma, intervalli va aylanma

**Izoh:** Ko‘chma mashg‘ulot uchun 2 soat rejalashtirilgan. Ko‘chma mashg‘ulot Toshkent shahar, Tursunqulova ko‘chasida joylashgan Respublika Olimpiya zahiralar koleji, O‘zbekiston sport turlari bo‘yicha federatsiyasi bilan hamkorlikda o‘tkaziladi. Sport o‘yinlari musobaqa qoidalari, texnik harakatlarni baholash, musobaqadagi bayonnomalarni tuzish, musobaqa qatnashchilariga qo‘yiladigan talablar, hakamlarga qo‘yiladigan talablarni o‘rganadi.

## **2-KO‘CHMA MASHG‘ULOT. UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK VA ULARNING O‘ZARO BOG‘LIQLIGI (2-soat)**

### **Ko‘chma mashg‘ulot maqsadi:**

Tinglovchilarda sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi, majmualiy nazorat qilish tizimi, sportchilar texnik-taktik harakatlari va texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish.

**Kerakli anjom va uskunalari:** basketbol, futbol, voleybol, gandbol to‘plari, aylanib o‘tish uchun tusiqlar, sekundamer, ruletkali metr.

1. Tanlangan sport turidan (futbol, gandbol, basketbol, voleybol, regbi va boshq.) sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi.

2. Sportchilar texnik-taktik harakatlarining model xususiyatlari.

3. Jamoali texnik-taktik harakatlar nazorati.

### **Topshiriqlar: to‘g‘ri javobni ko‘rsating**

<b>Musobaqa siklida yoki butun o‘yin davomida o‘yinchini maxsus ish qobiliyatini uzoq vaqt saqlab qolishni ta‘minlovchi maxsus jismoniy sifatning nomi nima?</b>	o‘yin chidamkorligi
<b>Sport o‘yinlarida tayyorgarlik jarayoni nimaga asosan boshqariladi?</b>	rejalashtirish va pedagogik nazorat natijalariga asosan
<b>Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslubiyotlari qo‘llanish tartibi qanday?</b>	Me‘yorli, o‘zgartirilgan, qaytarma, intervalli va aylanma
<b>Sport o‘yinlarida maxsus kuch sifatini tarbiyalashda qaysi uslub samarali deb hisoblaysiz?</b>	qaytarma, oraliq, o‘yin
<b>Sport o‘yinlarida maxsus chaqqonlik sifatini qanday turlarini bilasiz?</b>	yangi harakatni tezkor o‘zlashtirish, oraliq va vaqtni tez va aniq farqlash, koordinatsion chaqqonlik
<b>Strategiya taktikaga asoslanadimi?</b>	asoslanadi
<b>Bolalarni sportga yo‘naltirish bu ...</b>	yoshlarni qobiliyati, iqtidori, imkoniyati va mahoratiga qarab sport turlariga yo‘naltirishdir
<b>Boshlang‘ich tayyorgarlik davrida bolalarni sportga yaroqliligini</b>	sport takomillashuvida bolalarga sport turini to‘g‘ri tanlashda yordam

<b>aniqlashning asosiy vazifasi nima?</b>	berishdan iborat
<b>Bolalar va o'smirlar sport maktabining boshlang'ich tayyorlov guruxlari oldiga qo'ygan vazifalari nimalardan iborat?</b>	sog'liqni mustahkamlash, har tomonlama garmonik rivojlantirishini ta'minlash, umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshilashdan iborat
<b>Yosh sportchilar tayyorgarligini boshqarish bu ...</b>	ko'p bosqichli jarayon bo'lib qarorqabul qilish, ijroni tashkil etish, axborotyig'ish va taxlil qilish, yakuniy xulosa qilish
<b>Jismoniy rivojlanishga ta'rif bering?</b>	bu inson organizmining biologik shakil va funksiyalarini nasllikka, atrof muhit va faollik darajasiga qarab o'zgarishi

**Izoh:** Ko'chma mashg'ulot uchun 2 soat rejalashtirilgan. Ko'chma mashg'ulot Toshkent shahar, Tursunqulova ko'chasida joylashgan Respublika Olimpiya zahirolari koleji, sport turlari bo'yicha federatsiyasi bilan hamkorlikda o'tkaziladi.

### 3-KO'CHMA MASHG'ULOT. OLIY TA'LIM MUASSASALARINI SPORT TURLARI BO'YICHA IXTISOSLASHTIRISHNING PEDAGOGIK SHARTLARI VA TEXNOLOGIYALARI (2-soat)

#### Ko'chma mashg'ulot maqsadi:

Tinglovchilarda sport o'yinlari turlarining tasnifi, olimpiya sport turlari tasnifi, o'rgatish metodlarini takomillashtirish.

**Kerakli anjom va uskunalar:** sport o'yinlari bo'yicha taqdimot va videofilmlar, texnik vositalar va anjomlar.

1. Sport o'yinlarini o'tkazish shakllari va ularni tahlili.
2. Sport o'yinlarini mazmuni va shakllari bo'yicha optimal ravishda sport tayyorgarligi.

Tinglovchi: sport o'yinlarini o'tkazishda o'rgatish metodlari tafsifini qo'yidagi jadvalga to'ldiriladi:

T/r	Qismlarga bo'lib o'rgatish metodi	Guruhlarga bo'lib o'rgatish metodi	Yoppasiga o'rgatish metodi	Yakka tartibda o'rgatish metodi

**Tinglovchi:** sport o'yinlari bo'yicha musobaqalarini o'tkazish tizimini qo'yidagi jadvalga to'ldiriladi:

Musobaqa o'tkazish tizimi	Musobaqa o'tkazuvchi hakamlar hay'ati
Aylanma tizim	1. _____ 2. _____ 3. _____
Aralash tizim	1. _____ 2. _____ 3. _____
Chetlatish bilan aylanma usul	1. _____ 2. _____ 3. _____

**Izoh:** Ko'chma mashg'ulot uchun 2 soat rejalashtirilgan. Ko'chma mashg'ulot Toshkent shahar, Tursunqulova ko'chasida joylashgan Respublika

*Olimpiya zahiralari koleji, O'zbekiston sport turlari bo'yicha federatsiyasi bilan hamkorlikda o'tkaziladi.*



## **VI. GLOSSARIY**

## VI. GLOSSARIY

Atama	O‘zbek tilidagi sharxi	Ingliz tilidagi sharhi
<b>Texnika</b>	yunoncha “tehnus” so‘zdan kelib chiqqan bo‘lib, o‘zbek tilida “san'at” ma'nosini anglatadi. Sport amaliyotida va xususan, bazaviy sport turlarida “texnika” harakat malakalari, o‘yin usullarining tuzilish shakli, mazmuni va ijro etish tartibini ifodalaydi. Muayyanharakat (o‘yin usuli – zarba, to‘p uzatish, to‘p kiritish va h.k.) texnikasi maxsus mashqlar yordamida qanchalik ko‘p va uzoq vaqt takomillashtirilsa, u shunchalik go‘zal, chiroyli, yengil, bioenergetik jihatdan tejamli, samarali, aniq va “san'at” darajasida ijro etiladi.	a way of carrying out a particular task, especially the execution or performance of an artistic work or a scientific procedure. skill or ability in a particular field. a skillful or efficient way of doing or achieving something."tape recording is a good technique for evaluating our own communications"
<b>Taktika</b>	yunoncha “taktikus” so‘zdan olingan bo‘lib, o‘zbek tilida “tartiblashtirish” ma'nosini anglatadi.	is a conceptual action implemented as one or more specific tasks. The term is commonly used in <u>business</u> , <u>protest</u> and <u>military</u> contexts, as well as in <u>chess</u> , <u>sports</u> or other <u>competitive activities</u> .
<b>Strategiya</b>	(strategia) yunoncha so‘zdan olingan bo‘lib, harbiy sohada, siyosiy partiyalarda eng samarali yo‘l, usul yoki vositani tanlab, g‘alaba sari olib borish ma'nosini ifodalaydi.	(from <u>Greek</u> στρατηγία <i>stratēgia</i> , "art of troop leader; office of general, command, generalship" <sup>[1]</sup> ) is a high level <u>plan</u> to achieve one or more goals under conditions of uncertainty.
<b>Sport yo`inlari</b>	Sport o‘yinlari jismoniy va taktik muammolarni o‘z ichiga oladi va futbolchining aniqlikni va aniqligini sinab .Eng sport o‘yinlari hokazo tezlik, kuch-quvvat, jadallashtirish, aniqligi , shu jumladan, deb sport, talab sport xususiyatlarini model harakat sifatida ularning tegishli sport bilan, bu o‘yinlar aniq chegaralari bilan stadion yoki maydonida bo‘lib o‘tadi.	<b>Sports games</b> involve physical and tactical challenges, and test the player's precision and accuracy.[1] Most sports games attempt to model the athletic characteristics required by that sport, including speed, strength, acceleration, accuracy, and so on.[1] As with their respective sports, these games take place in a stadium or arena with clear boundaries.
<b>Innovatsiya</b>	(ingl. “innovation” – yangilik	add news, invention) of teachers in

	<p>kiritish, ixtiro) o'qituvchida yangi g'oya, me'yor, qoidalarni yaratish, o'zgaralar tomonidan yaratilgan ilg'or g'oyalarni qabul qilishga oid sifat, malakalarni shakllantirish imkoniyatini beradi.</p>	<p>the new ideas, Norms, rules, creating itself, created advanced ideas regarding the received quality, allows the formation of abilities and skills</p>
<b>Didaktika</b>	<p>(ot grech. <i>didaktikos</i> – o'qitaman, o'rgataman) – ta'lim jarayoni, mazmuni, qonuniyat va tamoyillari, shakl, metod va vositalarini ilmiy asoslab beruvchi pedagogik ta'lim nazariyasi, pedagogikaning alohida sohasi.</p>	<p>i teach teachers I) – the process of education, content, and qonuniyat principles, forms, methods and teaching means of numerous Scientific fundamentals of the theory of education, pedagogy, specific area.</p>
<b>Sport</b>	<p>(fr. <i>desporter</i> - "o'ynamoq", "maza qilmoq" qatnashuvchilarning <u>jismoniy</u> va yoki <u>aqliy</u> qobiliyatlarini solishtirishga va yoki zavqlanishga mo'ljallangan, tayinli qoidalarga ega <u>faoliyat</u> turidir.</p>	<p>(fr. <i>Desporter</i> "play", "pleasure" upon their physical or mental abilities and to compare and / or regulations designed to enjoy certain activities.</p>
<b>Jismoniy mashqlar</b>	<p>Jismoniy mashqlar jismoniy va umumiy salomatlik va sog'lom kuchaytiradi yoki saqlab har qanday jismoniy faoliyat hisoblanadi. Bu oshirish o'sishi va rivojlanishi, qarishini oldini olish, mustahkamlash mushaklar va yurak-qon tomir tizimi, perdahlanmasi athleticskills, vazn yo'qotish yoki texnik xizmat ko'rsatish, va faqat lazzatlanish, shu jumladan, turli sabablarga ko'ra, uchun amalga oshiriladi.</p>	<p><b>Physical exercise</b> is any bodily activity that enhances or maintains <u>physical fitness</u> and overall <u>health</u> and wellness. It is performed for various reasons, including increasing growth and development, preventing aging, strengthening <u>muscles</u> and the <u>cardiovascular system</u>, honing <u>athleticskills</u>, <u>weight loss</u> or maintenance, and merely enjoyment.</p>
<b>Anaerob mashqlar</b>	<p>Anaerob mashqlar laktat hosil olib kelishi uchun etarli qizg'in bir jismoniy mashqlar. Bu mushak massasi qurish kuch, tezlik va kuch va tana quruvchilar tomonidan targ'ib qilish non-toqat sport sportchi tomonidan ishlatiladi.</p>	<p><b>Anaerobic exercise</b> is a physical exercise intense enough to cause lactate to form. It is used by athletes in non-endurance sports to promote strength, speed and power and by body builders to build muscle mass.</p>
<b>Aerob mashqlar</b>	<p>Aerob mashqlar aerob energiya ishlash jarayoni, birinchi navbatda, bog'liq yuqori intensivligi past jismoniy mashqlar. Aerob tom ma'noda, " bilan bog'liq jalb yoki bepul kislorod talab qiladigan "</p>	<p><b>Aerobic exercise</b> (also known as <b>cardio</b>) is <u>physical exercise</u> of low to high <u>intensity</u> that depends primarily on the aerobic <u>energy-generating</u> process. Aerobic literally means "relating to,</p>

	degan ma'noni anglatadi va anglatadi etarlicha aerob metabolizm orqali mashqlar davomida energiya ehtiyojini qondirish uchun kislrorod foydalanish uchun.	involving, or requiring free oxygen", and refers to the use of <u>oxygen</u> to adequately meet energy demands during exercise via aerobic metabolism.
--	---	--

# VII. ADABIYOTLAR RO‘YXATI

## **VII. Adabiyotlar ro‘yxati**

### **I. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti asarlari**

1. Мирзиёев Ш.М. Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз – Т.: “Ўзбекистон”, 2017. – 592 б.
2. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажагимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қурамиз. – Т.: “Ўзбекистон”, 2017. – 488 б.
3. Мирзиёев Ш.М. Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз. 1-жилд. – Т.: “Ўзбекистон”, 2018. – 592 б.
4. Мирзиёев Ш.М. Халқимизнинг розилиги бизнинг фаолиятимизга берилган энг олий баҳодир. 2-жилд. – Т.: “Ўзбекистон”, 2019. – 400 б.
5. Мирзиёев Ш.М. Нияти улуғ халқнинг иши ҳам улуғ, ҳаёти ёруғ ва келажаги фаровон бўлади. 3-жилд. – Т.: “Ўзбекистон”, 2019. – 592 б.
6. Мирзиёев Ш.М. Миллий тикланишдан – миллий юксалиш сари. 4-жилд. – Т.: “Ўзбекистон”, 2020. – 400 б.
7. Мирзиёев Ш.М. Янги Ўзбекистон стратегияси – Т.: “Ўзбекистон”, 2021. 464 б.

### **II. Normativ-huquqiy hujjatlar**

8. Ўзбекистон Республикасининг 2020 йил 23 сентябрдаги “Таълим тўғрисида”ги ЎРҚ-637 Қонуни // <https://lex.uz/pdfs/5013007>
9. Ўзбекистон Республикасининг 2019 йил 29 октябрдаги “Илм-фан ва илмий фаолият тўғрисида”ги ЎРҚ-576 Қонуни // <https://lex.uz/pdfs/4571490>
10. Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги ““Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Қонунига ўзгартиш ва қўшимчалар киритиш ҳақида”ги ЎРҚ-394-сон Қонуни // <http://www.lex.uz/docs/2742233>
11. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ–5924-сонли Фармони // <https://lex.uz/pdfs/4711327>
12. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2015 йил 12 июндаги “Олий таълим муасасаларининг раҳбар ва педагог кадрларини қайта

тайёрлаш ва малакасини ошириш тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги ПФ–4732-сонли Фармони // <https://lex.uz/pdfs/2676554>

13. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги ПФ–4947-сонли Фармони // <https://lex.uz/pdfs/3107036>

14. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ–3031-сонли Қарори // <https://lex.uz/pdfs/3226019>

15. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Олий таълим тизимини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2017 йил 20 апрелдаги ПҚ–2909-сонли Қарори // <https://lex.uz/pdfs/3171590>

16. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 21 сентябрдаги “2019-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини инновацион ривожлантириш стратегиясини тасдиқлаш тўғрисида”ги ПФ–5544-сонли Фармони // <https://lex.uz/pdfs/3913188>

17. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ–5368-сонли Фармони // <https://lex.uz/pdfs/3578121>

18. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 27 майдаги “Ўзбекистон Республикасида коррупцияга қарши курашиш тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ–5729-сон Фармони // <https://lex.uz/pdfs/4355387>

19. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 27 августдаги “Олий таълим муассасалари раҳбар ва педагог кадрларининг узлуксиз малакасини ошириш тизимини жорий этиш тўғрисида”ги ПФ–5789-сонли Фармони // <https://lex.uz/pdfs/4490760>

20. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 8 октябрдаги

“Ўзбекистон Республикаси олий таълим тизимини 2030 йилгача ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида”ги ПФ–5847-сонли Фармони // <https://lex.uz/pdfs/4545884>

21. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 19 ноябрдаги “Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузуридаги Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази ҳамда Ўзбекистон Республикасида тренерлик фаолиятларини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 918-сон қарори // <https://lex.uz/pdfs/4600885>

22. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 14 августдаги “Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузурида Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази фаолиятини янада такомиллаштириш тўғрисида”ги 658-сон қарори // <http://lex.uz/search/nat?actnum=658>

23. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 16 июлдаги “Давлат таълим муассасалари ҳузурида спорт клубларини ташкил этиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 542-сонли Қарори // <http://lex.uz/pdfs/3824011>

### **III. Maxsus adabiyotlar**

24. Kdirova M.A., Pulatov F.A., Ummatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyyati. O‘quv qo‘llanma. – T.: “Fan vatexnologiya” nashriyoti, 2018. – 480 b.

25. Miradilov B.M., Karimov B.Z., Umbetova M.A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol): O‘quv qo‘llanma. – T.: “Sano-standart” nashriyoti, 2017. – 268 b.

26. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyyati [Matn]: darslik / A.A. Pulatov. – T.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 448 b.

27. Pulatov A.A., Qdirova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish



(voleybol): O‘quv qo‘llanma. – T.: “Sano-standart” nashriyoti, 2018. – 251 b.

28. Pulatov A.A., Ummatov A.A. Sport va harakatli o‘yinlar (voleybol) [Matn]: darslik / A.A. Pulatov, A.A. Ummatov – T.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 224 b.

29. Pulatov A.A., Ganiyeva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubi: Darslik. – T.: “Sano-standart” nashriyoti, 2017. – 351 b.

30. Sport va harakatli o‘yinlar (gandbol): Darslik / Sh.F. To‘laganov, M.M. Raxmanova., R.R. Kariyeva. – T.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 172 b.

31. To‘laganov Sh.F., Raxmanova M.M. Gandbol nazariyasi va uslubi: [Matn]: o‘quv qo‘llanma / Sh.F. To‘laganov, M.M. Raxmanova. – T.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 172 b.

32. Ашуркова С.Ф. Теория и методика волейбола: Учебник для высших учебных заведений. – Т.: “Sano-standart” nashriyoti, 2019. – 535 с.

33. Талипджанов А.И. Юқори малакали футболчилар тайёрлашнинг замонавий тизими. – Т.: Fan va texnologiya, 2012.– 240 б.

#### **34. IV. Internet saytlar**

35. <http://bimm.uz> – Oliy ta'lim tizimi pedagog va rahbar kadrlarini qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirishni tashkil etish bosh ilmiy-metodik markazi

36. <http://ziyonet.uz> – Ta'lim portali Ziyonet

37. <https://sportedu.uz> – Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi