

TOSHKENT DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI  
HUZURIDAGI PEDAGOG KADRLARNI QAYTA  
TAYYORLASH VA ULARNING MALAKASINI  
OSHIRISH TARMOQ MARKAZI



# JISMONIY MADANIYAT

Mutaxassislik fanlarini o'qitish  
metodikasi

MODULI BO'YICHA  
O'QUV-USLUBIY  
MAJMUUA



TOSHKENT

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV TA‘LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**OLIV TA‘LIM TIZIMI KADRLARINI QAYTA TAYYORLASH VA  
MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI**

**NIZOMIY NOMIDAGI TOSHKENT DAVLAT PEDAGOGIKA  
UNIVERSITETI HUZURIDAGI PEDAGOG KADRLARNI QAYTA  
TAYYORLASH VA ULARNING MALAKASINI OSHIRISH  
TARMOQ MARKAZI**

**MUTAXASSISLIK FANLARINI O‘QITISH METODIKASI moduli  
bo‘yicha  
(Jismoniy madaniyat yo‘nalishi uchun)**

**O‘QUV-USLUBIY MAJMUVA**

**Toshkent**

**Modulning o‘quv-uslubiy majmuasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2024-yil 27-dekabrdagi 485-sonli buyrug‘i bilan tasdiqlangan o‘quv dasturi va o‘quv rejasiga muvofiq ishlab chiqilgan.**

**Tuzuvchilar:**      **prof, U.R.Radjabov**  
                         **prof. F.T. Miraxmedov**  
                         **dots. T.B.Zayniddinov**

**Taqrizchilar:**    **p.f.f.d., dots. T.S.Achilov** – Chirchiq davlat pedagogika universiteti.  
  
                         **p.f.d., prof. M.J.Abdullayev** - Buxoro davlat universiteti.

**Xorijiy ekspert:**      **p.f.n., prof. J.Bojig** – Povlador davlat pedagogika universiteti.

**O‘quv-uslubiy majmua Toshkent davlat pedagogika universiteti kengashining qarori bilan nashrga tavsiya qilingan ( “30”-noyabr 2024-yildagi 4-sonli bayonoma)**

## MUNDARIJA

<b>I. ISHCHI DASTUR.....</b>	<b>5</b>
<b>II. MODULNI O‘QITISHDA FOYDALANILADIGAN INTERFAOL TA‘LIM METODLARI .....</b>	<b>13</b>
<b>III. NAZARIY MATERIALLAR .....</b>	<b>19</b>
<b>IV. AMALIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI .....</b>	<b>172</b>
<b>V. KEYSLAR.....</b>	<b>195</b>
<b>VI. MUSTAQIL TA‘LIM MAVZULARI.....</b>	<b>198</b>
<b>VII. GLOSSARIY.....</b>	<b>199</b>
<b>VIII. FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI .....</b>	<b>203</b>

## I. ISHCHI DASTUR

### KIRISH

O‘zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi “Jismoniy madaniyat va sport to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Qonuniga o‘zgartish va qo‘shimchalar kiritish haqida”gi O‘RQ-394-son, 2020-yil 23-sentabrdagi “Ta’lim to‘g‘risida”gi O‘RQ-637-son Qonunlari, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 27-avgustdagi “Oliy ta’lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining uzluksiz malakasini oshirish tizimini joriy etish to‘g‘risida”gi PF-5789-son, 2019-yil 8-oktabrdagi “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PF-5847-son, 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida Jismoniy madaniyat va sportni yanada takomillashtirish va chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924-sonli Farmonlari hamda 2021-yil 5-noyabrdagi “Sport-ta’lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi to‘g‘risida”gi PQ-5280-son, 2022-yil 6-iyundagi “Davlat sport-ta’lim muassasalari faoliyatini mutlaqo yangi tizim asosida tashkil qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-268-son, 2022-yil 3-noyabrdagi “Jismoniy madaniyat va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-414-son, 2023-yil 7-apreldagi “Ma’muriy islohotlar doirasida yoshlar siyosati va sport sohasida davlat boshqaruvini samarali tashkil qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-114-son, 2023-yil 7-apreldagi “Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-115-son, 2023-yil 3-noyabrdagi “Karate (WKF) sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-356-son qarorlari va O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi “Jismoniy madaniyat va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 355-son qarorlarida belgilangan ustuvor vazifalar mazmunidan kelib chiqqan holda tuzilgan bo‘lib, u oliy ta’lim muassasalari pedagog kadrlarining kasb mahorati hamda innovatsion kompetentligini rivojlantirish, sohaga oid ilg‘or xorijiy tajribalar, yangi bilim va malakalarni o‘zlashtirish, shuningdek amaliyotga joriy etish ko‘nikmalarini takomillashtirishni maqsad qiladi.

Dastur doirasida berilayotgan mavzular ta’lim sohasi bo‘yicha pedagog kadrlarning malakasini oshirish mazmuni, sifati va ularning tayyorgarligiga qo‘yiladigan umumiy malaka talablari va o‘quv rejalari asosida shakllantirilgan bo‘lib, uning mazmuni Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi va jamiyatning ma’naviy asoslari, oliy ta’limning normativ-huquqiy asoslari, pedagogik faoliyatda raqamli kompetensiyalar, ilmiy va innovatsion faoliyatni rivojlantirish, pedagogning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish, ta’lim sifatini ta’minlashda baholash metodikalari, Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyati, sportda ilmiy tadqiqot asoslari, gimnastika sport turlarini o‘qitish uslubiyati, yengil atletika sport turlarini o‘qitish uslubiyati, sport o‘yinlarini

o'qitish uslubiyati bo'yicha tegishli bilim, ko'nikma, malaka va kompetensiyalarni rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Malaka oshirish kursining o'ziga xos xususiyatlari hamda dolzarb masalalaridan kelib chiqqan holda dasturda tinglovchilarning o'quv modullari doirasidagi bilim, ko'nikma, malaka hamda kompetensiyalariga qo'yiladigan talablar takomillashtiriladi.

Ushbu dasturda Oliy ta'lim tashkilotlarida Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi va vazifalari. Jismoniy madaniyat nazariyasining yetakchi tushunchalari va jismoniy madaniyatning ijtimoiy mohiyati. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining boshqa fanlar bilan bog'liqligi. Jismoniy tarbiya vositalari, uslubiyati, tamoyillari. Jismoniy yuklamalar. Jismoniy tarbiya darsida yuklama. Yuklamalarning tarkibiy qismlari.

Yuklamaning koordinatsion murakkabligi. Harakatlarga o'rgatish asoslari. Mashg'ulot yuklama shiddatini nazorat qilish. Oddiy texnik harakatlar.

Jismoniy tarbiya darsining turlari. Pedagogik tahlil o'tkazish uslubiyati. Jismoniy madaniyat darsida qo'llaniladigan vositalarga tavsif.

Jismoniy mashqlarning ta'sirini belgilovchi omillar. Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli. Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi. "Jismoniy mashq" tushunchasi bayon etilgan.

### **Modulning maqsadi va vazifalari**

**Modulning maqsadi:** Jismoniy madaniyat yo'nalishlari bo'yicha qayta tayyorlash va malaka oshirish kursi tinglovchilarini Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasiga oid yangi bilimlar, ko'nikmalar hamda malakalarini rivojlantirishdan iborat.

#### **Modulning vazifalari:**

- Oliy ta'lim tashkilotlarida Mutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi fanining maqsadi va vazifalari hamda mutaxassislik fanlari talabalarning maxsus kompetensiyalarini shakllantiruvchi omil sifatida ekanligini tahlil qilish;

- Mutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi fani bo'yicha nazariy (ma'ruza, binar-ma'ruza), amaliy (seminar, laboratoriya) hamda mustaqil ta'lim mashg'ulotlarni tashkil etish metodikasini takomillashtirish yo'llarini o'rganish;

- Mutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi fani bo'yicha talabalarni o'zlashtirish ko'rsatkichlarini nazorat va baholash mezonlarini ishlab chiqish.

### **Modul bo'yicha tinglovchilarning bilim, ko'nikma, malaka va kompetensiyalariga qo'yiladigan talablar**

"Mutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi" modulini o'zlashtirish jarayonida:

#### **Tinglovchi:**

- ilmiy tadqiqotning asosiy bosqichlarini;

- gimnastika sport turining tasnifini;
- gimnastika mashqlarini;
- gimnastika mashqlarini o'rgatishning vositalari, uslubiyati, tamoyillari yengil atletika turlarini;
- gimnastika darsining samaraligini oshirish usullarini;
- gimnastika darslarida havfsizlik texnikasi qoidalarini;
- gimnastika turidan to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish;
- yengil atletika turlarining texnikasini o'rgatish asoslarini;
- nazariy va texnik-taktik tayyorgarlikni;
- musobaqa ishtirokchilari huquqlari va majburiyatlarini;
- hakamlar hay'ati va ularning vazifalarini;
- ishtirokchilarni musobaqaga tayyorlashni;
- musobaqalarni o'tkazish qoidalarini;
- ko'pkurash turlari va musobaqa o'tkazish tartibini;
- sport o'yinlari texnikasi va taktikasiga o'rgatishning vositalari, uslubiyati, tamoyillarini;
- sport o'yinlari texnikasi va taktikasiga o'rgatishning vositalari, uslubiyati, tamoyillarini;
- mashg'ulotlar jarayonida o'rgatish bosqichlari, uslublari, vositalari va tamoyillari

#### **bilimlarga ega bo'lishi;**

- Mutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi fani bo'yicha ta'limning innovatsion shakl, metodlari va vositalarini tanlash mezonlarini tanlash;
- Mutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi fani bo'yicha nazariy (ma'ruza, binar-ma'ruza) mashg'ulotlarni tashkil eta olish;
- Mutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi fani bo'yicha amaliy (seminar, laboratoriya) mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish;
- Mutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi faniga oid mustaqil ta'lim turlaridan foydalanish;
- nazarot va baholashning turlari, shakllari, metod va vositalarini tanlash;

#### **ko'nikma va malakalarini egallashi;**

- Mutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi fani bo'yicha nazariy (ma'ruza, binar-ma'ruza) mashg'ulotlarni loyihalay olish;
- Mutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi fanlari bo'yicha amaliy (seminar, laboratoriya) mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish;
- mustaqil ta'lim topshiriqlarini ishlab chiqish;
- Mutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi fanlari bo'yicha talabalar mustaqil ta'limini tashkil etish va o'tkazish;
- Mutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi fani bo'yicha talabalarni o'zlashtirish ko'rsatkichlarini nazorat va baholash mezonlarini ishlab chiqish **kompetensiyalarni egallashi** lozim.

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

“Mutaxassislik fanlarini o‘qitish metodikasi” moduli ma’ruza va amaliy mashg‘ulotlar shaklida olib boriladi.

Kursni o‘qitish jarayonida ta’limning zamonaviy metodlari, axborot kommunikatsiya texnologiyalari qo‘llanilishi, shuningdek, ma’ruza darslarida zamonaviy kompyuter texnologiyalari yordamida taqdimot va elektron-didaktik texnologiyalarni;

- o‘tkaziladigan amaliy mashg‘ulotlarda texnik vositalardan, blis-so‘rovlar, aqliy hujum, guruhli fikrlash, kichik guruhlar bilan ishlash, va boshqa interfaol ta’lim metodlarini qo‘llash nazarda tutiladi.

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

“Mutaxassislik fanlarini o‘qitish metodikasi” moduli bo‘yicha mashg‘ulotlar o‘quv rejasidagi “Kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish”, “Ta’lim jarayoniga raqamli texnologiyalarni joriy etish”, “Pedagogning mahorati va kreativligi”, “Talabalar bilimini baholash” hamda “Pedagogikaning dolzarb muammolari va rivojlanish tendensiyalari” kabi modullar bilan uzviy aloqadorlikda olib boriladi.

### **Modulning oliy ta’limdagi o‘rni**

Modulni o‘zlashtirish orqali tinglovchilar ta’lim va tarbiya jarayonlarini normativ-huquqiy asoslarini o‘rganish, ularni tahlil etish, amalda qo‘llash va baholashga doir kasbiy kompetentlikka ega bo‘ladilar.

### **Modul bo‘yicha soatlar taqsimoti**

№	Modul mavzulari	Jami auditoriya soati	Jumladan	
			nazariy	amaliy
1.	Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi	4	2	2
2.	Milliy va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi	4	2	2
3.	Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi	4	2	2
4.	Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi	4	2	2
5.	Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi.	4	2	2
6.	Sport mahoratini oshirish	4		4
	<b>Jami</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	<b>14</b>



## **NAZARIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI**

### **1-MAVZU: GIMNASTIKA VA UNI O‘QITISH METODIKASI (2S.)**

Oliy ta‘lim muassasalarida gimnastika sport turlarining o‘rni va ahamiyati. Gimnastika sport turining tasnifi.

Gimnastika mashqlarini o‘rgatishning vositalari, uslubiyati, tamoyillari. Gimnastika mashqlarining texnikasini o‘rgatish uslubiyati. Sog‘lomlashtiruvchi gimnastika. Ishlab chiqarish gimnastikasi. Gimnastika mashg‘ulotlarini rejalashtirish.

Gimnastika darsining samaraligini oshirish usullari. Saf mashqlari, umumrivojlantiruvchi mashqlarni va ularni o‘rgatish uslubiyati. Gimnastika darslarida muhofaza qilish va yordam ko‘rsatish. Gimnastika darslarida havfsizlik texnikasi qoidalari va ko‘rsatmalar. Gimnastik anjomlarda bajariladigan mashqlar. Gimnastika turidan to‘g‘arak mashg‘ulotlarini tashkil etish. Gimnastika musobaqalarini tashkil qilish va o‘tkazish.

Gimnastika bo‘yicha ma‘ruza, seminar va amaliy mashg‘ulotlarni tashkil qilish hamda o‘tkazishda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish.

### **2-MAVZU: MILLIY VA HARAKATLI O‘YINLARNI O‘QITISH METODIKASI. (2S.)**

Oliy ta‘lim muassasalarida milliy va harakatli o‘yinlarning o‘rni hamda ahamiyati. Milliy va harakatli o‘yinlarning umumiy tavsifi. Sport turlarini amaliy mashg‘ulotlarini tashkil qilishda harakatli o‘yinlardan foydalanish. Sport turlaridagi maxsus mashqlarni o‘rgatishda harakatli o‘yinlardan foydalanish.

Harakatli o‘yinlar bo‘yicha ma‘ruza, seminar va amaliy mashg‘ulotlarni tashkil qilish hamda o‘tkazishda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish.

### **3-MAVZU: YENGIL ATLETIKA VA UNI O‘QITISH METODIKASI. (2S.)**

Yengil atletika turlarini nazariy asoslari. Yengil atletika sport mashg‘ulotlarining asosiy vositalari va uslubiyatlari. Umumiy rivojlantiruvchi jismoniy mashqlar. Yengil atletikachilarning umumiy-maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

Yengil atletika turlarining texnikasini o‘rgatish asoslari. Yugurishning umumiy tavsifi. Shaylanish va undan chiqish texnikasini o‘rgatish. Masofa bo‘ylab yugurish va marrani kesib o‘tish texnikasini o‘rgatish. Uloqtirish turlarida texnikalarni o‘rgatish.

### **4-MAVZU: SPORT O‘YINLARI VA UNI O‘QITISH METODIKASI. (2S.)**

Oliy ta‘lim muassasalarida sport o‘yinlarining o‘rni va ahamiyati. Sport o‘yinlari tasnifi.

Sport o'yinlari texnikasi va taktikasiga o'rgatishning vositalari, uslubiyati, tamoyillari. Sport o'yinlari texnikasi va taktikasining umumiy asoslari. Texnikaning tasniflanishi. Sport o'yinlarida hujum va himoya texnikasining tasniflanishi. Sport o'yinlari qoidalari. Sport o'yin maydonlari.

Sport o'yinlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish uslubiyati. Sport o'yinlari bo'yicha mashg'ulotlarni nazorat qilish va rejalashtirish.

Sport o'yinlari bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish. Musobaqalar nizomi. Musobaqalarni boshqarish. Musobaqa turlari. Sport o'yinlari bo'yicha musobaqalarni o'tkazish tizimi. Musobaqalarni rejalashtirish.

Sport o'yinlarida hakamlik uslubiyati (hakamlik imo-ishoralari).

Sport o'yinlari bo'yicha ma'ruza, seminar va amaliy mashg'ulotlarni tashkil qilish hamda o'tkazishda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish.

## **5-MAVZU: KURASH TURLARI VA UNI O'QITISH METODIKASI (2S.)**

Oliy ta'lim muassasalarida kurash turlarining o'rni hamda ahamiyati. Kurash turlarining umumiy tavsifi. Kurash turlarini amaliy mashg'ulotlarini tashkil qilish. Kurash turlaridagi maxsus mashqlarni o'rgatish.

Kurash turlari bo'yicha ma'ruza, seminar va amaliy mashg'ulotlarni tashkil qilish hamda o'tkazishda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish.

## **AMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI**

### **1-AMALIY MASHG'ULOT: GIMNASTIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI (2S.)**

Oliy ta'lim muassasalarida gimnastika sport turlarining o'rni va ahamiyati. Gimnastika sport turining tasnifi.

Gimnastika mashqlarini o'rgatishning vositalari, uslubiyati, tamoyillari. Gimnastika mashqlarining texnikasini o'rgatish uslubiyati. Sog'lomlashtiruvchi gimnastika. Ishlab chiqarish gimnastikasi. Gimnastika mashg'ulotlarini rejalashtirish.

Gimnastika darsining samaraligini oshirish usullari. Saf mashqlari, umumrivojlantiruvchi mashqlarni va ularni o'rgatish uslubiyati. Gimnastika darslarida muhofaza qilish va yordam ko'rsatish. Gimnastika darslarida havfsizlik texnikasi qoidalari va ko'rsatmalar. Gimnastik anjomlarda bajariladigan mashqlar. Gimnastika turidan to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish. Gimnastika musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish.

Gimnastika bo'yicha ma'ruza, seminar va amaliy mashg'ulotlarni tashkil qilish hamda o'tkazishda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish.

## **2-AMALIY MASHG‘ULOT: MILLIY VA HARAKATLI O‘YINLARNI O‘QITISH METODIKASI. (2S.)**

Oliy ta’lim muassasalarida milliy va harakatli o‘yinlarning o‘rni hamda ahamiyati. Milliy va harakatli o‘yinlarning umumiy tavsifi. Sport turlarini amaliy mashg‘ulotlarini tashkil qilishda harakatli o‘yinlardan foydalanish. Sport turlaridagi maxsus mashqlarni o‘rgatishda harakatli o‘yinlardan foydalanish.

Harakatli o‘yinlar bo‘yicha ma’ruza, seminar va amaliy mashg‘ulotlarni tashkil qilish hamda o‘tkazishda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish.

## **3-AMALIY MASHG‘ULOT: YENGIL ATLETIKA VA UNI O‘QITISH METODIKASI. (2S.)**

Yengil atletika turlarini nazariy asoslari. Yengil atletika sport mashg‘ulotlarining asosiy vositalari va uslubiyatlari. Umumiy rivojlantiruvchi jismoniy mashqlar. Yengil atletikachilarning umumiy-maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

Yengil atletika turlarining texnikasini o‘rgatish asoslari. Yugurishning umumiy tavsifi. Shaylanish va undan chiqish texnikasini o‘rgatish. Masofa bo‘ylab yugurish va marrani kesib o‘tish texnikasini o‘rgatish. Uloqtirish turlarida texnikalarni o‘rgatish.

## **4-AMALIY MASHG‘ULOT: SPORT O‘YINLARI VA UNI O‘QITISH METODIKASI. (2S.)**

Oliy ta’lim muassasalarida sport o‘yinlarining o‘rni va ahamiyati. Sport o‘yinlari tasnifi.

Sport o‘yinlari texnikasi va taktikasiga o‘rgatishning vositalari, uslubiyati, tamoyillari. Sport o‘yinlari texnikasi va taktikasining umumiy asoslari. Texnikaning tasniflanishi. Sport o‘yinlarida hujum va himoya texnikasining tasniflanishi. Sport o‘yinlari qoidalari. Sport o‘yin maydonlari.

Sport o‘yinlari bo‘yicha mashg‘ulotlarni tashkil qilish va o‘tkazish uslubiyati. Sport o‘yinlari bo‘yicha mashg‘ulotlarni nazorat qilish va rejalashtirish.

Sport o‘yinlari bo‘yicha musobaqalarni tashkil etish va o‘tkazish. Musobaqalar nizomi. Musobaqalarni boshqarish. Musobaqa turlari. Sport o‘yinlari bo‘yicha musobaqalarni o‘tkazish tizimi. Musobaqalarni rejalashtirish.

Sport o‘yinlarida hakamlik uslubiyati (hakamlik imo-ishoralari).

Sport o‘yinlari bo‘yicha ma’ruza, seminar va amaliy mashg‘ulotlarni tashkil qilish hamda o‘tkazishda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish.

## **5-AMALIY MASHG‘ULOT: KURASH TURLARI VA UNI O‘QITISH METODIKASI (2S.)**

Oliy ta’lim muassasalarida kurash turlarining o‘rni hamda ahamiyati. Kurash turlarining umumiy tavsifi. Kurash turlarini amaliy mashg‘ulotlarini tashkil qilish. Kurash turlaridagi maxsus mashqlarni o‘rgatish.

Kurash turlari bo‘yicha ma’ruza, seminar va amaliy mashg‘ulotlarni tashkil qilish hamda o‘tkazishda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish.

## **6-AMALIY MASHG‘ULOT: SPORT MAHORATINI OSHIRISH (4S.)**

Oliy ta’lim muassasalarida sport mahoratini oshirish fanining o‘rni hamda ahamiyati. Sport mahoratini oshirishning umumiy tavsifi. Sport turlari bo‘yicha mahorat oshirishda maxsus mashqlarni o‘rgatishni takomillashtirish.

Sport mahoratini oshirish fani bo‘yicha ma’ruza, seminar va amaliy mashg‘ulotlarni tashkil qilish hamda o‘tkazishda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish.

### **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 argumentlarni taqdim qilish, eshitish va muammolar yechimini topish qobiliyatini rivojlantirish).

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

### 1. BIR NECHA MANBALARDAN FOYDALANIB MA’RUZA TAYYORLASH

Tinglovchilar interfaol mashg‘ulotlarda samarali ishtirok etishlari uchun ma’ruzalarga tayyorlanib kelishlari lozim. Buning uchun tinglovchilariga ma’ruzalar tayyorlash yo‘llari va imkoniyatlari haqidagi tasavvurlarni kengaytirish lozim. Ana shunday imkoniyatlardan biri – bu bir necha manbalardan foydalanib ma’ruza tayyorlash hisoblanadi. Mazkur ma’ruza javdval holatida tayyorlanib, tinglovchiga javob berish uchun tayanch signal vazifasini bajaradi. Buning uchun tinglovchi besh ustundan va materilning hajmiga qarab bir necha ustundan iborat oddiy jadval tuzadi. Yuqoridagi qatoridagi ustunlarda axborotning turli manbalari nomini ko‘rsatishadi: darsliklar, jurnal maqolalari, internet materiallari, intervyular.

Chap tomondan birinchi katakning har bir qatoriga tinglovchi mavzuga tegishli yoki javob olinishi zarur bo‘lgan savolni yozadi:

<b>Savollar</b>	<b>Darslik</b>	<b>Jurnal maqolalari</b>	<b>Internet materiallari</b>	<b>Intervyu</b>
Pedagogik mahoratning mazmun mohiyati				
Pedagogik mahoratning tarkibiy qismlari				
Pedagogik texnika unsurlariga nimalar kiradi?				
O‘qituvchining kasbiy kompetentligi deganda nimani tushunamiz?				
O‘qituvchining kommunikativ kompetentligi ma’nosini tushuntiring.				
Pedagogik qobiliyat nima?				
Pedagogik takt tushunchasinin ta’riflang?				

## **2. YOZMA VA OG‘ZAKI “DAVRA SUHBATI”**

Yozma “Davra suhbati” – bu birgalikdagi o‘qitish metodi bo‘lib, bunda qog‘oz va ruchka doimo aylana bo‘ylab, o‘yin ishtirokchilarining kichik guruhi orasida uzatib turiladi. Misol uchun, sheriklardan bir qandaydir g‘oyani yozib, keyin varaqni chap tomonidagi sherigiga uzatadi. U o‘sha g‘oyaga o‘zining qandaydir mulohazalarini qo‘shadi va varaqni keyingi kishiga uzatadi. Ushbu rusum-qoidaning boshqa variantida har bir ishtirokchi yozuvini o‘zining rangi bilan yozadi. Bu umumiy fikrni shakllantirishda qo‘shilgan hissani ko‘rinarli darajada ko‘rsatib turadi va o‘qituvchiga tushunishga va har birining ishtirokini qayd qilishga yordam beradi.

Og‘zaki “Davra suhbati” - bu birgalikda o‘qitish metodi bo‘lib, oldingisiga o‘xshaydi, faqat u og‘zaki shaklda o‘tkaziladi. Har bir ishtirokchi navbati bilan oldingi odam aytgan fikrni ilg‘ab oladi va rivojlantiradi.

## **3. “MENING MULOQOTI OG‘IR TALABAM” treningi**

Treningdan maqsad: tinglovchilarning muomala odobiga ega bo‘lmagan talabalar bilan ishlashning samarali usularini aniqlash va tajriba almashish.

Muloqot madaniyatidan yiroq talabalar muammosini jamoa bo‘lib muhokama qilish uchun guruh doira shaklida o‘tiradi. Har bir qatnashchi 10-15 daqiqa davomida talabalar bilan pedagogik muloqotdagi eng qiyin vaziyatlar haqida axborot beradi. U bunday vaziyatlarda nimani his qilgani, hayajonlangani, shuningdek, u yoki bu ta’sir metodini qo‘llaganda qanday natijaga erishganligini guruh a’zolarining e’tiboriga havola etadi. Bitta mashg‘ulot davomida real kasbiy tajribadan olingan 4-5ta vaziyat muhokama qilinadi.

Jamoaviy muhokamada quyidagi maqsadlarga erishiladi: tinglovchilar o‘z faoliyatidagi eng qiyin vaziyatlardan biri haqida gapirar ekan, jamoadoshlaridan dalda oladi.

Jamoada, shuningdek, tajriba almashiladi. Pedagogik faoliyatdagi shunday muammoli vaziyatlarni muhokama qilishda o‘qituvchida nima gapirish kerak, nima qilish kerak, qanday pozitsiyada turish kerak degan aniq pedagogik vazifalarni hal qilish uchun pedagogik-psixologik treninglarni qanday qo‘llashni ko‘rsatish imkoniyati paydo bo‘ladi.

## **4. «DIALOG» treningi.**

**Treningni maqsadi:** o‘z fikr-mulohazalarini, manfaatlarini himoya qila olish malakasini shakllantirish, bu sohada o‘zida mavjud vositalarni boyitish, ziddiyatli vaziyatlarda o‘z xatti-harakatini boshqara olish orqali kasbiy kreativlikni shakllantirish

Guruhning ikki qatnashchisiga o‘zaro dialog vaziyatida ikki xil vazifa, maqsad qo‘yiladi. Ulardan biri ikkinchisini biror- bir narsaga (Masalan: sport tugaragiga qatnashish, qaysidir badiiy kitobni mutoala qilishga, yangi kinofilmni ko‘rishga va boshqalarga) ko‘ndirishga, ikkinchisi esa unga yordam berishni butunlay rad etishga harakat qiladi. Shu bilan birga ular suhbat

davomida axloq me'yorlari doirasidan chiqmasliklari, o'z xoxishlarini ishonchli dalillashlar asosida bayon etishlari lozim bo'ladi. Trening dialog qatnashchilaridan biri ikkinchisining fikriga bo'ysunmaguncha davom etadi.

## 5. TUSHUNCHALARNI ANIQLASH

### **Maqsadi:**

- tinglovchilarni gapdagi har bir xorijiy tildagi so'zni tushuna olishga o'rgatish;
- tinglovchilarning gapdagi har bir so'zga e'tiborli munosabatda bo'lish zaruriyatini anglashlariga yordam berish;
- o'quv topshirig'ini bajarishda guruhlarda hamkorlikda ishlash ko'nikmasini shakllantirish.

O'qituvchi izohni **tushunish** – bu tinglovchilarning narsa yoki hodisalarda bildiradigan obrazlarni tasavvur eta olish ekanligini aytishdan boshlaydi. Bu faqatgina tasavvur etishgina emas, balki so'zni tushunishning birinchi darajasi.

So'zni to'liq tushunish qachonki, tinglovchilar narsa yoki hodisaning tuzilishiga oid tarkibiy qismlar(nimalardan tashkil topgan) va uning funksional o'ziga xosliklari (nimaga yordam beradi, u bilan nima qila olish mumkin va boshqalar)ni aytib bera olganda, yuzaga keladi.

### **Mashg'ulot quyidagi tarzda o'tkaziladi:**

1. Barcha tinglovchilar kichik guruhlariga bo'linishadi.
2. Har bir guruh matni oladi. Barcha guruhlardagi matnlar bir xil yoki turli xil bo'lishi mumkin.

O'qituvchi gaplardagi notanish so'zlarni topish va izohli lug'atlar, o'qituvchining yordamida ularning ma'nosini izohlab berishni so'raydi.

3. Guruhlarda matn ustida ishlash boshlanadi. Tinglovchilar birgalikda notanish, tushunarsiz so'zlarni topishadi va ularning ma'nosini birgalikda izohlashadi.

4. Topshiriq bajarib bo'linganidan so'ng, "kichik guruhlariga hujum" boshlanadi. Savol beruvchi va javob beruvchi guruhlar qur'a tashlash yo'li bilan aniqlanishi mumkin. Barcha guruhlar navbati bilan dastlab birinchi guruhga savol berishadi, ikkinchi va boshqalar. Masalan:

Bir guruh savol beradi.

Savol berilgan guruh a'zosi tezda javobni aytishi lozim.

Guruh javob bergandan so'ng uning to'g'riligi ekspertlar guruhi tomonidan baholanadi. Baholash 0 balldan 5 ballgacha bo'lishi mumkin.

5. Yakunlarini chiqarish. O'qituvchi ko'p ball yig'gan guruhni e'lon qilishi mumkin. Mazmuni noto'g'ri tushunilgan so'zlarga izoh beriladi.

## 6. KONSEPTUAL JADVAL

Uchta va undan ko'p jihatlar yoki savollarni taqqoslash taqozo etilganida ushbu metod, ayniqsa foydali bo'ladi. Jadval quyidagicha tuziladi: vertikal bo'yicha taqqoslanadigan narsalar, gorizantal bo'yicha esa, ushbu taqqoslash bajariladigan xususiyat va xossalar joylashtiriladi.

Masalan, konseptual jadval orqali pedagogik qobiliyatlarni taqqoslab ko'rsatish mumkin.

<b>Qobiliyatlar</b>	<b>Qaysi kasbiy kompetensiyaga taaluqli ekanligi</b>	<b>Qo'llanilish doirasi</b>	<b>Ahamiyati</b>
Gnostik			
Kommunikativ			
Empatik			
Suggestiv			

### **7. T-CHIZMA**

T-chizma munozara vaqtida qo'shaloq javoblar (ha/yo'q, tarafdor/qarshi) yoki taqqoslash-zid javoblarni yozish uchun universal grafik organayzer hisoblanadi. Masalan "Pedagogik nizolar" matnini "tarafdor va qarshi" tamoyiliga asoslanib o'qilganidan so'ng, bir juft tinglovchi quyida keltirilganidek, T-chizmani tuzishi va besh daqiqadan keyin, chizmaning chap tomonida pedagogik nizolarni keltirib chiqaruvchi sabablarni yozishi mumkin. So'ngra besh daqiqa mobaynida ular bu fikrga qarshi iloji boricha ko'p sababni keltirishlari kerak. Ana shu vaqt oxirida ular yana besh daqiqa mobaynida o'z T-chizmalarini boshqa juftlik chizmalari bilan taqqoslashlari mumkin.

<b>O'qituvchi nazokati bilan bog'liq pedagogik nizolarni yuzaga keltiruvchi sabablar</b>	<b>O'qituvchi nazokati bilan bog'liq pedagogik nizolarning oldini olish imkoniyatlari</b>

### **8. TUSHUNCHALAR ASOSIDA MATN TUZISH**

"Tushunchalar asosida matn tuzish" metodi bilish-izlanish turidagi mustaqil ishlar sirasiga kirib, bu ish turli xil mantiqiy amallarni talab etadi: tahlil qilish va umumlashtirish, dalil va hodisalarni qiyoslash, ulardagi mushtaraklik va farqli tomonlarni aniqlash, asosiy va ikkinchi darajali belgilarni ajratish, sabab-oqibat aloqalarini ochib berish va hokazo. Odatda tinglovchilar noma'lum hodisalar, yangi materiallarga duch keladilar, yangi bilimlarni egallash va o'quv muammosini hal qilish yo'llarini izlab topishni talab etadigan muammoli vaziyat paydo bo'ladi.



### **Mazkur metodni qo'llash texnologiyasi:**

Masalan, “O'qituvchi faoliyatida pedagogik kreativlik” mavzusi bo'yicha:

1) ijodkorlik, tavakkalchilik, boy tasavvur, yumor hissiga egalik, eruditsiya, ziyraklik, topqirlik, ichki tuyg'u.

2) yaratuvchanlik, yangi g'oyalar, iqtidorlilik, qiziquvchanlik, axloqiy sifatlar, pedagogik odob, pedagogik kreativlik.

### **9. O'N MINUTLIK ESSE**

*Esse* – bu muallifning individual nuqtai nazarini ifoda etish shakli bo'lib, biror narsa-hodisa yoki jarayon haqidagi umumiy yoki dastlabki dunyoqarashni o'z ichiga oladi.

O'n minutlik essenini yozish qoidalari (“Zamonaviy pedagog” mavzusida):

1. Taklif etilgan mavzuga doir so'zlar hajmi 500 tadan 1000 tagacha bo'lishi mumkin.

2. “Mahoratli pedagog deganda ko'z oldimga ... keladi”, “Mening fikrimga ko'ra kreativ pedagog ... bo'lishi kerak”, “Zamonaviy pedagog ... kabi sifatlariga ega bo'lishi kerak” kabi jummalardan foydalaning.

3. O'zingiz havas qilgan, siz uchun ideal bo'lgan ustozlaringizdan biri misolida orzuingizdagi pedagog timsolini gavdalaning.

### **10. “ASSESSMENT” METODI**

**Metodning maqsadi:** mazkur metod ta'lim oluvchilarning bilim darajasini baholash, nazorat qilish, o'zlashtirish ko'rsatkichi va amaliy ko'nikmalarini tekshirishga yo'naltirilgan. Mazkur texnika orqali ta'lim oluvchilarning bilish faoliyati turli yo'nalishlar (test, amaliy ko'nikmalar, muammoli vaziyatlar mashqi, qiyosiy tahlil, simptomlarni aniqlash) bo'yicha tashhis qilinadi va baholanadi.

#### **Metodni amalga oshirish tartibi:**

“Assesment”lardan ma'ruza mashg'ulotlarida tinglovchilarning yoki qatnashchilarning mavjud bilim darajasini o'rganishda, yangi ma'lumotlarni bayon qilishda, seminar, amaliy mashg'ulotlarda esa mavzu yoki ma'lumotlarni o'zlashtirish darajasini baholash, shuningdek, o'z-o'zini baholash maqsadida individual shaklda foydalanish tavsiya etiladi. Shuningdek, o'qituvchining ijodiy yondashuvi hamda o'quv maqsadlaridan kelib chiqib, assesmentga qo'shimcha topshiriqlarni kiritish mumkin.



### Test

Pedagogik faoliyatning qayta idrok etilishiga doir kompetensiya qanday nomlanadi?

- A) Axborot olish
- V) Kognitiv
- S) Refleksiv
- D) Kommunikativ



### Qiyosiy tahlil

“Pedagogik mahorat” va “Pedagogik kreativlik” tushunchalari o‘rtasidagi o‘xshashlik va farqli jihatlarni tahlil eting.



### Simptom

O‘qituvchining pedagogik faoliyatga nazariy tayyorligi...



### Amaliy ko‘nikma

Pedagogik texnikaning asosiy elementlaridan 3 tasiga misol keltiring.

## 11. “INSERT” METODI

**Metodning maqsadi:** Mazkur metod tinglovchilarda yangi axborotlar tizimini qabul qilish va bilimlarni o‘zlashtirilishini yengillashtirish maqsadida qo‘llaniladi, shuningdek, bu metod tinglovchilar uchun xotira mashqi vazifasini ham o‘taydi.

### Metodni amalga oshirish tartibi:

➤ o‘qituvchi mashg‘ulotga qadar mavzuning asosiy tushunchalari mazmuni yoritilgan input-matni tarqatma yoki taqdimot ko‘rinishida tayyorlaydi;

➤ yangi mavzu mohiyatini yorituvchi matn ta’lim oluvchilarga tarqatiladi yoki taqdimot ko‘rinishida namoyish etiladi;

➤ ta’lim oluvchilar individual tarzda matn bilan tanishib chiqib, o‘z shaxsiy qarashlarini maxsus belgilar orqali ifodalaydilar. Matn bilan ishlashda tinglovchilar yoki qatnashchilarga quyidagi maxsus belgilardan foydalanish tavsiya etiladi:

Belgilar	1-matn	2-matn	3-matn
“V” – tanish ma’lumot.			
“?” – mazkur ma’lumotni tushunmadim, izoh kerak.			
“+” bu ma’lumot men uchun yangilik.			
“– ” bu fikr yoki mazkur ma’lumotga qarshiman?			

### III. NAZARIY MATERIALLAR

#### 1-MAVZU: GIMNASTIKA VA UNI O‘QITISH METODIKASI

##### REJA:

1. Gimnastika mashqlarini muvaffaqiyatli o‘zlashtirish shartlari.
2. O‘rgatishning didaktik printsiplari.
3. O‘rgatish uslublari.
4. Gimnastika mashqlarini o‘rgatishning usullari.

**Tayanch iboralar:** didaktik prinsip ongillik va faollik prinsipi, ko‘rgazmalilik prinsipi, osonlik prinsipi, tizimlilik prinsipi, yaxlit mashq uslubi, yordamchi mashqlar uslubi, standart mashq uslubi, o‘zgaruvchan mashq uslubi, o‘yin va musobaqa uslubi, algoritmik tipdagi topshiriqlar.

##### 1. Gimnastika mashqlarini muvaffaqiyatli o‘zlashtirish shartlari

Gimnastika mashqlarini o‘rganishdan maqsad, ongillikni tashkil qilish, shug‘ullanuvchini faolligini rejalashtirish, anglash, maxsus bilimlarini egallash har qanday pedagogik jarayon singari, harakat ko‘nikmalarini, malakalarini shakllantirish va maxsus bilim olishlari uchun shug‘ullanuvchilarning o‘qituvchilar rahbarligidagi rejali faoliyatini uyushtirishdir.

**Gimnastika mashqlarini o‘rgatish jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi:**

Shug‘ullanuvchilarning umumiy harakat va sport tayyorgarligi uchun ahamiyatli bo‘lgan harakat ko‘nikmalarini shakllantirish;

Kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, epchillik, chidamlilik singari jismoniy hislatlarni tarbiyalash;

Kasbiy - pedagogik ko‘nikmalarni (maxsus o‘quv yurtlari talabalarida) shakllantirish.

Gimnastika mashqlarini o‘rgatish jarayonida hal etiladigan alohida vazifalar har bir konkret holda harakat tuzilishini, uni bajarish sharoitining xususiyatlarini va o‘quvchilarning tayyorgarlik darajasini baholash asosida belgilanadi.

Gimnastika mashg‘ulotlarida o‘zlashtiriladigan mashqlar hilma- hil bo‘lib, ular gavda alohida qismlarining oddiy harakatlari, sodda, turish holatlaridan (asosiy turish, osilish, tayanishdan) to jismoniy va harakat qobiliyatlarini maksimal ishga solish bilan bog‘liq bo‘lgan murakkab harakat faoliyatlarigacha (masalan, halqlarda qo‘llarni ikki yonga uzatib tayanish- chalishtirish, turnikdagi yoki erkin mashqlardagi uchlama salto) harakatlarini o‘z ichiga oladi. Shuning uchun ba’zi bir mashqlarni o‘rganish oson ko‘chadi. Bu mashqlarni o‘zlashtirib olish uchun ularning bajarilishini ko‘rish yoki nomlarini eslab qolishning o‘zigina kifoya qiladi. Boshqa mashqlarni o‘rganish esa uzoq muddat trenirovka qilish bilan bog‘lik bo‘ladi.

Konkret gimnastika mashqini o'rgatishni shartli suratda o'zaro nihoyatda bog'liq bo'lgan uch bosqichga bo'lish mumkin.

Birinchi bosqich- harakat haqida umumiy dastlabki tasavvur hosil qilishdan (boshlang'ich ta'limotdan) iborat bo'lib, bunday tasavvur har qanday harakat faoliyatini ongli o'zlashtirish zaminada yotadi. Yangi harakat to'g'risidagi (uning shakli, ko'lami, ta'sir yo'nalishi, alohida holatlari va hokazolar to'g'risidagi) dastlabki ma'lumotlar va o'quvchi xotirasida jamlangan harakat tajribasi natijasida bo'lajak harakat faoliyatining dastlabki dasturi tuzilishini ta'minlovchi umumiy bog'lanishlar qaror topadi.

Ikkinchi bosqich- bevosita harakat texnikasi asoslarini egallash, (mashqni juda puxta o'rganish). Bu bosqichda o'qituvchi bilan o'quvchining birgalikda faol ishlashi natijasi ularoq mashq haqidagi tasavvur aniqlanadi, xatolarga barham beriladi, mashqlarni qattiq nazorat ostida mustaqil bajarish ta'minlanadi.

Uchinchi bosqich - harakat texnikasini mustahkamlash va takomillashtirish. Bu harakatni boshqarish darajasini muqarrar avtomatlashtirilgan ko'nikma darajasiga yetkazib, shu tufayli shug'ullanuvchi mashqlarni turli sharoitda (musobaqalar va boshqa chiqishlarda) uzoq vaqt davomida bajarib yura oladi.

Mashqni o'rgatish jarayoni tugagandan keyin butun faoliyat o'zlashtirib olingan mashq variantlarini bajarishga; ilgari mashqdagiga o'xshash detallari bor, texnikasi murakkabroq mashqlarni bajarishga; ijro sharoitini o'zgartirishga, masalan, boshqa mashqlar bilan birlashtirib bajarishga qaratilishi mumkin.

Birinchi shart. Gimnastika mashqlari o'rgatishni muvaffaqiyatli tashkil etishning birinchi sharti - o'quvchining tayyorlik darajasini aniq baholashdir. Bunda o'quvchining potentsial imkoniyatlari quyidagi ko'rsatkichlarga binoan baholanadi:

Harakat tayyorgarligi (o'zlashtirgan harakatlarining hajmi va xarakteri, harakatlarni o'rganishdagi tipik qiyinchiliklar, o'quvchida yangi harakatlardagiga o'xshash harakat tajribasining mavjudligi;

Jismoniy tayyorgarligi (yangi harakatni o'rganib olishda hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lgan hislatlarning kamolot darajasi);

Psixik hislatlarining (o'quvchilarning dadilligi, qat'iyiligi, uzoq vaqt davom etadigan asabiy zo'r berishlarga reaksiyasi va boshqa shaxsiy hislatlarining) qay daraja rivoj topgani.

O'quvchining qobiliyatini baholash xarakteri ayni chog'da qanday mashq o'rganilayotganligiga bog'liq. Gimnastika mashqlari esa nihoyatda xilma-xil, shuning uchun yangi harakat o'rganilayotgandagi har bir konkret holda o'quvchining imkoniyatlarini aniqlash o'zgarib turish mumkin.

Ikkinchi shart- o'rgatish dasturini, harakat tuzilishini tahlil qilish va o'quvchining individual xususiyatlarini bilish asosida tuzish. O'qitish dasturi algoritmik topshiriq, chiziqli yoki tarmoqli dastur tarzida yoziladi. Gimnastika

mashqlarining texnikasi murakkablasha borgan sari o'rgatish dasturlarining samaradorligi ham orta boradi.

Uchinchi shart- mashqni o'zlashtirish jarayonini mohirlik bilan boshqarish. Buni o'qituvchi o'quvchi faoliyatini tahlil qilish hamda aniqlik kiritadigan buyruqlar va nazorat topshiriqlarni tanlash asosida amalga oshiradi.

To'rtinchi shart - tegishli sharoit va o'quv vositalarining mavjud bo'lishi. Bunga quyidagi: mashg'ulot joyi (sinf xonasi, zal, maydoncha), asosiy va yordamchi snaryadlar, uslubiy o'quv vositalari (jadvallar, rasmlar, kinogrammalar, odam gavdasining modellari, ta'lim texniksini va uslubiyati yuzasidan tuzilgan uslubiy rejalar va hokazo), texnikaviy ta'minlash vositalari kino va foto apparatlar, o'lchov qurilmalari va goniometr, dinamometr va hokazo tipdagi asboblari, magnitafonlar, videomagnitafonlar, diktofonlar va hokazolar kiradi.

## 2. O'rgatishning didaktik printsiplari

O'rgatishning didaktik printsiplari Gimnastika o'quv jarayonini tashkil etishda o'rgatishning didaktik printsiplari sosiy faoliyat qo'llanmasi hisoblanadi.

**Onglilik va faollik prinsipi.** Gimnastika mashqlari sportchilarning jismoniy, harakat va irodaviy xislatlariga katta talablar qo'yadi. Yangi mashqlarni o'zlashtirish jarayonidagi onglilik va aktivlik prinsipi o'quvchilardan eng avvalo harakatni tushinib o'rganishni, qo'yilgan vazifani hal etishga qiziqib va ijodiy munosabatda bo'lishni tarbiyalashni talab etadi.

**Onglilik** - bu insonning obyektiv qonuniyatlarni to'g'ri tushunish, ularni tahlil qila olish va shunga muvofiq o'z faoliyatini amalga oshirish qobiliyatidir. O'z faoliyati natijalarini oldindan ko'ra olish va aniq vazifalarni oldinga qo'yish onglilikning asosi hisoblanadi. Onglilik o'qishga tarbiyaviy xususiyat bag'ishlaydi va ko'p jihatdan shaxsning yuksak axloqiy-psixologik hamda kasbiy sifatlarining shakllanishiga yordam beradi.

**Faollik** — bu inson tomonidan namoyon qilinadigan faoliyat o'lchovi yoki kattaligi, ming ishga kirishish darajasidir. Faollik o'rgatish nuqtai nazaridan bilimlar, ko'nikma va malakalarni ongli o'zlashtirish shart-sharoitlari va natijasi sifatida qatnashadi.

O'qish jarayonida harakat ko'nikmalarni ongli o'rganib olishlari uchun shug'ullanuvchilarga quyidagilarni o'rgatish darkor:

- o'z faoliyatining natijalarini baholash;
- turli (og'zaki, grafik, yozma, xayolda takrorlash) usullardan foydalanib harakat texnikasini tasvirlash;
- yangi harakatni o'zlashtirish bilan bog'liq bo'lgan turli qiyinchiliklarni yengish;
- kundalik daftar tutish va mashqlarni o'zlashtirish rejalarini tuzish;
- o'qituvchiga mashg'ulotni tashkil etishda va o'rtog'lariga harakatni o'rganishda yordam berish.

**Ko'rgazmalilik prinsipi.** O'rgatish ko'rgazmali bo'lishiga erishish uchun o'qituvchi quyidagi bir qancha vosita va usullardan foydalanadi:

- harakatning mukammal ijrosini namoyish qilish, kinomateriallar va fotomateriallarni, rasmlar, jadvallar va «etalon» modellarni ko'rsatish;

- ayrim harakat topshiriqlari texnikasining detallarini og'zaki tasvirlab berish va boshqa harakatlar bilan taqqoslash;

- ko'rsatmalilik insonning sezgi organlarini bilish jarayoniga jalb qilishni anglatadi;

- ko'rsatmalilikning ko'rish shakli (mo'ljallar, ko'rgazmali qurollar, o'quv videofilmlari va h.k. yordamida harakatlarni yaxlit va qismlarga bo'lib namoyish qilish) asosan harakatlarning fazoviy hamda fazo-vaqt tavsiflarini aniqlab olishga yordam beradi. Yangi harakatlarni o'rganishning dastlabki bosqichida ko'rgazmalilikning ko'rish shakli katta ahamiyatga ega. Shuningdek, harakatlarni juda aniq tabaqalashtirish sport-texnik mahoratni takomillashtirishda ham juda qimmatlidir;

- ko'rsatmalilikning eshitish shakli (turli xil tovushli signallar ko'rinishida) harakat aktlarining vaqt va ritmik tavsiflarini aniqlash da ustuvor ahamiyatga ega. U ko'rish orqali ko'rsatmalilikni ancha todiradi, harakatlarni o'rgatishning yakuniy bosqichida u bilan birgalikda yetakchi ahamiyatga ega bo'ladi;

- qo'shimcha signallar ishlatish (fazodagi orientirlar, harakatlarga ovoz bilan jo'r bo'lib turish ohista ko'tarib yuborish va qo'l tekkizib qo'yish);

- trenajyor qurilmalarda, odam gavdasi modellarida va hokozalarda o'rganilayotgan mashq yoki uning elementlari texnikasini ko'rsatib berish;

- alohida holatlarini maxsus to'xtatib ko'rsatish, taqlid qilish, yordamlashib bajaritirish va boshqa osonlashtirilgan harakatlar natijasida harakatni alohida e'tibor bilan his etishni xosil qilish.

**Osonlik prinsipi** shug'ullanuvchilarga ular kuchiga mos keladigan vazifalar berilishini talab qiladi. Aks holda o'quvchilar mashg'ulotlarga qiziqmay qo'yadilar. Biroq, osonlik prinsipi sportchilarni qiyinchiliklarni yengishga o'rgatish zaruratini mutlaqo inkor etmaydi.

O'qituvchi o'quvchilarning nimaga qodirligini, ularning aniq mashqlarni o'zlashtirish imkoniyatlarini uzluksiz chuqur o'rganib borishi kerak. U, masalan, turnikda katta aylanishni bajarish uchun o'quvchida bir qancha boshqa mashqlarni bajara olish, qo'lida yetarlicha kuch bo'lishi, dadillik va qat'iyatlilik singari ko'p xislatlar xosil qilingan bo'lishi zarurligini bilishi kerak. Shunday xislatlarning mavjudligi ana shu mashq o'quvchi uchun osonligini ko'rsatadigan o'lchov bo'ladi.

Osonlik prinsipi didaktikaning malumdan noma'lumga, osondan - qiyinga, soddadan -murakkabga, degan qoidalari bilan chambarchas bog'liq.

**Tizimliik prinsipi** quyidagilarni: - harakat faoliyatini o'rganishda muayyan izchillik bolishini;

- turli harakat vazifalarini hal qilish qobiliyatini rivojlantirish uchun harakat texnikasini muntazam takomillashtirib borish va yangi mashqlar o'rganishni;

- o'quvchilarning ishga ishtiyoqi va aktivligini so'ndirmaslik maqsadida o'rgatish jarayonida ish bilan dam olishni almashtirib turishni nazarda tutadi.

### **3. Darsga qo'yilgan vazifalarni o'rgatish uslublari.**

O'rgatish uslublari deganda quyilgan vazifalarni hal qilish uchun kerakli muayyan yo'llar tanlashni tushinish kerak.

Xilma - xil o'rgatish uslublarni quyidagi guruhlarga bo'lish mumkin:

#### ***Birinchi guruh o'rgatish uslublari quyidagilar kiradi:***

- og'zaki uslub universal uslublarda biri bo'lib, o'quvchilar bilan munosabatda bo'lish jarayonida o'rgatishni idora qilish imkonini beradi. Bunda gimnastika atamasidan foydalanish alohida ahamiyatga ega bo'ladi, chunki shu terminologiya yordamida o'qituvchining o'quvchilarga nutq orqali ta'sir etishi aniq va qisqa bo'lishiga erishish mumkin;

- harakat texnikasi to'g'risidagi ma'lumotni bildirish uslubi namoyish qiluvchi tomonidan mashqlarni ijro etish yo'li bilan ko'rgazmali qurollar ko'rsatish, tovushli va nurli orientirlar, taktil signallar berish, harakatning ayrim parametrlari haqida miqdoriy axborot berish va o'quvchi tomonidan harakat texnikasi elementlarini bajarish yo'li bilan namoyon qilinadi.

Mazkur o'rgatish uslublari asosan mashq texnikasi asoslari to'g'risidagi tasavvurni hosil qilish va aniqlashga qaratilgan bo'lib, butun o'rgatish davri mobaynida qo'llanishi mumkin.

#### ***Ikkinchi guruh o'rgatish uslublari quyidagilar kiradi:***

Yaxlit mashq uslubi, u o'rganilayotgan harakatni bir butun tarzda bajarishni nazarda tutadi. Bunda ijro etish sharoitini engillashtirish yordam ko'rsatish va ehtiyotlashni qo'shimcha vositalarini qo'llash, snaryad balandligini kamaytirish, harakatni trenajyorda bajarish, dastlabki yoki pirovard holatni soddalashtirish (masalan, past turnikda gavdani yozib ko'tarishni trener yordamida bajarish) hisobiga bo'lishi mumkin;

- yordamchi mashqlar uslubi (yaxlit mashq uslubining variantlaridan biri), u tuzilishi jihatidan asosiy mashqqa o'xshash, lekin yaxlit bajarishni nazarda tutadi (masalan, turnikda gavdani yozib ko'tarilish uchun bir oyoqda ko'tarilib tayanish yordamchi mashq bo'lib xizmat qiladi);

Bo'lingan mashq uslubi bu butun harakat texnikasini ayrim qism va elementlarga ajratib olish va ularning har birini o'zlashtirib olgandan keyin uni qayta yaxlit bajarishdan iboratdir. Mashqni qismlarga bunday sun'iy bo'lish asosiy harakat faoliyatini o'rganish sharoitini osonlashtirish maqsadida qilinadi;

- xususiy harakat vazifalarini hal qilish uslubi bo'lingan mashq uslubining varianti bo'lib, harakat texnikasining muayyan elementlari bo'lgan o'quv vazifalari seriyasini tanlash bilan xarakterlanadi (masalan, endi boshlovchi sportchilar oyoqni kerib tayanib sakrashni o'rganib olish uchun erga tushishni,

yugurib kelishni, depsinish va undan ko'prikka tushishni birin-ketin o'rganadilar).

Mazkur o'rgatish uslublari o'quvchilarga mashq haqida axborot olish va o'rganilayotgan harakat texnikasi asoslarini bilib olish imkonini beradi. Bundan tashqari, ular harakat tuzilishi to'g'risidagi tasavvur aniqlashuvi va konkretlashuviga, shuningdek ro'y berishi mumkin bo'lgan xatolarni tuzatishga yordam beradi.

***Uchinchi guruh o'rgatish uslublari quyidagilar kiradi:***

- standart mashq uslubi bu metod trenirovka mashg'uloti sharoitida harakat ko'nikmasini mustahkamlash maqsadida harakatni mustaqil bajarish bilan xarakterlanadi;

- o'zgaruvchan mashq uslubi, u quyidagi qiyinlashtirilgan sharoitlar bilan bog'liq bo'ladi: adashtiruvchi signallar (shovqin, begona tovushlar va hokazolar), atrofidagi sharoitning o'zgarishi (snaryadlarning odatdagidan boshqacha quyilish, yoritishni o'zgartirish va hokazolar), ma'lum topshiriqni bajarish haqida kutilmagan ko'rsatma berilishi, mashqni kombinatsiyalari joyi o'zgarib qolishi mashqni charchagan yoki ortiqcha hayajonlanib turib bajarish;

- o'rgatishning o'yin va musobaqa uslubi o'quvchilarning o'zaro raqobat qilishini yoki harakatdan muayyan natijaga erishish uchun mas'uliyat sezishni nazarda tutadi.

Mazkur o'rgatish uslublari harakat ko'nikmalari barqarorligiga erishish imkoniyatini beradi.

***To'rtinchi guruh o'rgatish uslublari*** yangi harakatni o'rgatishning to'g'ri taktikasini va o'quv jarayonini tashkil qilishning samarali shaklini tanlab olish imkoniyatini beradigan dastur uslublari iboratdir. Mashqni o'rgatish jarayonini algoritmizatsiya dasturining turlaridan biridir.

Algoritmik tipdagi topshiriqlar o'quv materialini qismlarga (dozalar, portsiyalar yoki o'quv vazifalariga) bo'lishi va ana shu qism- vazifalarni shug'ullanuvchilarga qat'iy aniq tartibda birin - ketin o'rgatishni nazarda tutadi. O'quv vazifalarining birinchi seriyasi o'rganib bo'lingandan keyingina ikkinchi seriyaga o'tish huquqi beriladi. Topshiriqlarni tuzishga quyidagi talablar qo'yiladi:

- topshiriqlar yoki o'quv materialining qismlari har bir faoliyat xarakterini aniq ko'rsatishi, ularni tanlashda tasodifga yo'l qo'ymasligi va u kimlarga mo'ljallangan bo'lsa, shularga tushunarli bo'lishi kerak;

- algoritmik tipdagi topshiriqlar bitta harakat faoliyati uchun ham, tuzilishi jihatidan o'xshash harakatlar seriyasi uchun ham tuzilishni mumkin;

- o'quv vazifalarining hammasi bir-biriga bog'liq hamda murakkablashib borishi jihatidan izchil bo'lishi kerak.

Topshiriqqa binoan o'quv materialini qismlarini o'rganish tartibi ular orasidagi aloqadorlikka qarab belgilanadi. Algoritmik tipdagi topshiriqning har bir vazifalar seriyasi muayyan maqsadni hal qilishga qaratilgan bo'ladi.



Chunonchi, o'rganiladigan harakat faoliyatini muvaffaqiyat bilan bajarish uchun zarur jismoniy hislatlarni rivojlantiradigan mashqlar, o'quv vazifalarining birinchi seriyasida bo'lishi kerak.

O'rganiladigan harakat faoliyati boshlanishi va tugallanishidagi dastlabki va pirovard holatlarni o'zlashtirishga mo'ljallangan mashqlarni esa o'quv vazifalarining ikkinchi seriyasi o'z ichiga olishi kerak.

O'quv vazifalarining birinchi va ikkinchi seriyasi bir vaqtda yoki boshqa - boshqa vaqtda o'zlashtirilishi mumkin.

O'quv vazifalarining uchinchi seriyasi asosiy harakatlar bajarilishini nazarda tutadi. Masalan, qo'shpoyada qo'llarga tayanib turib oldinga siltanib ko'tarilishni o'zlashtirish uchun o'quvchi siltanib turishni va oldinga qarab zarur bo'lgan balandlikka siltanishni bajara bilishi kerak.

To'rtinchi seriyaga bajarishni ayrim parametrlarga fazo, vaqt, muskullarning zo'r berish darajasiga qarab baholash bilan bog'lik bo'lgan o'quv vazifalari kiradi. Differentsasiyalash miqdori va aniqlik darajasi o'rganiladigan mashqning murakkabligiga bog'liq.

O'quv vazifalarining beshinchi seriyasi yordamchi mashqlarni o'z ichiga oladi.

O'quv vazifalarining mana shu seriyalari bajariladigan keyin harakatni osonlashtirilgan sharoitda (trenajyorda, o'qituvchi yordamida texnika vositalaridan foydalanib va hokazo) yaxlit o'rganiladi.

Har bir o'quv vazifasini o'rganayotganda topshiriqlar qanchalik to'g'ri bajarilayotganini nazorat qilish orqali o'quv jarayonini faol boshqarish imkoniyati yaratiladi.

Yaxlit o'rgatish uslubini qo'llanishning iloji bo'lmaganda yoki samarasi kam bo'lganda algoritmik tipdagi topshiriqdan foydalanish kerak. Bu tipdagi topshiriqdan, odatda texnik jihatdan murakkab mashqlarni o'rganishda foydalaniladi.

#### **4. Gimnastika mashqlarini o'rgatishning usullari.**

Gimnastika mashqlarini o'rgatishning uslubiy usullari nihoyatda xilmaxil. Quyidagilar eng samarali va o'rgatish tajribasida ko'p foydalaniladigan usullar qatoriga kiradi.

***Harakat texnikasi haqidagi tasavvurni hosil qiladigan va aniqlaydigan usullar:***

*a)* o'qituvchining o'quvchilar bilan nutq orqali munosabatda bo'lishini so'zlab berish, suhbatlashish, tushuntirish, muhokama qilish va boshqa shakllari har bir so'z aniq va obrazli, iboralar esa qisqa va tushunarli bo'lgan vaqtidagina ancha samarali va ta'sirli chiqadi; shunday holda o'qituvchi bevosita yangi mashq o'rganish oldidan tayyorgarlik ishini muvaffaqiyat bilan o'tkazishi hamda o'rgatish jarayonini boshqara olishi mumkin;

*b)* ko'rgazmali qurollar (konturogrammalar, jadvallar, kinokoltsovkalar, odam gavdasining yassi simdan yasalgan va boshqa modellari, multiplikasion

rasmlar va hokazolar) ko'rsatish, namoyish qiluvchi kishi mashqni bajarib ko'rsatish, turli mo'ljallardan foydalanish lozim;

c) mashq texnikasi elementlarini grafik tasvir ko'rinishida modellashtirish ketma - ket harakatlarni sportchi gavdasi modelida qayta tasvirlab ko'rsatish, harakat texnikasini og'zaki yoki yozma tasvirlab berish, texnika vositalari yordamida harakatning ayrim parametrlarini qayta tasvirlab ko'rsatish- bu o'quvchi faoliyatini faollashtiradi va o'rgatishning asosiy vazifasi bo'lgan harakat ko'nikmasi shakllanishini hal qilishga yordam beradi.

**Ko'maklashish va ehtiyotlash usullari.** O'qituvchining o'quvchiga ko'maklashishining xilma- xil usullari bor. Masalan, mashq ijrosi paytida nima qilishni aytib turish, harakat vazifasining natijasi yoki bajarish usuli haqida oldindan yo'l- yo'riq ko'rsatish va hokazolar.

Ko'maklashish va ehtiyotlash usullarining maxsus bir guruhi o'qituvchi bilan o'quvchining birgalikdagi faoliyati vaziyati bilan bog'liq. Masalan, o'quvchi harakat vazifalarini amalda bajarishga kirishar ekan unga xatoni tuzatish, texnika detallarini aniqlash yoki xavfsizlikni ta'minlash uchun jismoniy ko'mak zarur bo'ladi. Shu maqsadda o'qituvchi alohida bir turish holatini qayd etishda, harakatlar ketma - ketligini bafurja takrorlashda, mashqni yaxlit taqlid qilib chiqishda o'quvchiga yordam beradi. Bunda o'qituvchi o'quvchining harakatini sekinlatib, sun'iy qarshilik hosil qiladi, ehtiyotlashni ta'minlab turadi.

O'rgatish vaqtida bu usullarni qo'llanish samaradorligi ko'p jihatdan o'qituvchining qobiliyatiga bog'liq bo'lib, u ayni shu paytda zarur bo'lgan eng yaxshi usulni, o'quvchining qaysi tomonidan turishni va birgalikdagi faoliyati usulini tanlay bilishi kerak. Shuning uchun o'qituvchi o'zining amaliy faoliyati davomida hamma usullarni maxsus o'rganib va takomillashtirib borishi kerak.

**Qo'shimcha mo'ljallar qo'llanishi** avvalo yangi gimnastika mashqlarni o'zlashtirishni osonlashtiradi. Bunday mo'ljallar harakat parametrlari haqidagi tasavvurni aniqlashtirib beradi, harakat faoliyatini to'g'ri bajarishga, bajarilgan harakat natijalarini aniq baholashga yordam beradi.

Ko'rinadigan mo'ljallar sifatida odatda quyidagilardan foydalaniladi: snaryadlarning ayrim qismlari, o'quvchi gavdasining ayrim qismlari, tabiiy orientirlar (mashq bajarilayotgan joy yaqinidagi buyumlar), qo'shimcha buyumlar (to'plar, tayoqchalar, arg'amchi va hokazolar), shuningdek maxsus chizilgan (masshtabli va oddiy) belgilar.

Ayrim tovush signallari (qarsak, xushtak va hokazolar) harakatga jo'r bo'lib turishi yoki sur'at va ritmni belgilab turishi mumkin. Bunday signallar o'qituvchi yoki o'rgatishning texnik vositalari orqali berib turiladi. Tovushli mo'ljallar davom etish vaqi va kuchining o'zgarib turishi bilan ko'rinadigan mo'ljallardan farq qiladi. Bu ulardan foydalanish imkoniyatini kengaytiradi, e'tiborni harakatlarning signallar almashinishiga muvofiq bajarishga jalb qilish imkonini beradi.

Taktik signallarni mashq bajarayotganda o'quvchining kurib turib mo'ljallar olishi qiyin bo'lgan hollarda qo'llansa bo'ladi. O'quvchi o'zi

nimagadir (snaryadga, mo'ljalga) suyanib mashq bajarayotganini his etishi, unga harakatni faoliyat natijasi bilan taqqoslab ko'rishi va harakatga tuzatish kiritishiga hamda mashq o'rganishni davom ettirishning oqilona usullarini tanlashiga yordam beradi. O'qituvchining sun'iy taktil signallar hosil qilishi (o'quvchi gavdasining ayrim qismlariga qo'l tegizib qo'yishi) ham o'quvchiga harakatning to'g'ri holatlarini «aytib» turadi. Bu usulning samaradorligi o'qituvchini kasbiy mahoratining taraqqiyot darajasiga bog'liq.

Yangi gimnastika mashqlarini o'rganish jarayonida har hil qo'shimcha mo'ljallarni birga qo'shib qo'llanish – o'rgatish uslubiyatining talablaridan biridir.

***O'rgatishning texnik vositalaridan foydalanish*** mashq bajarilishi natijasining sifatiga baho berishdan tashqari aniq miqdoriy ma'lumot olish, bo'lajak harakatlar dasturiga tuzatish kiritish, shuningdek harakatni bajarish mobaynida xatolarni tuzatib borish imkonini beradi. Quyidagilar texnik vositalarga kiradi: eng oddiy o'lchov asboblari (sekundomerlar, santimetrli lentalar, uglomerlar va hokazorlar), qayd qilish va yozuv apparatlari (videomagnitofonlar, diktofonlar, kinokameralar, fotokameralar, dinamograflar va hokazorlar; dastur va nazorat-axborot apparatlari.

Harakat ritmining (ayrim harakatlarning) muayyan vaqt ichidagi ketma – ketligi yorug'lik va tovush dasturlarini idrok etish hamda takrorlashlarni gimnastika mashqlarini o'rgatishda texnik vositalardan foydalanishga misol bo'la oladi: bundan esa mashq o'rgatish boshlanishida mashq haqida tasavvur hosil qilish uchun ham, mashqni bajarish jarayonida harakat natijalari haqida shoshilinch axborot olish uchun ham foydalaniladi, bu hol o'rgatish jarayonini boshqarishni osonlashtiradi.

Gimnastika mashqlarini o'rgatishda harakatning ketma- ketligi va ta'rifi.

Gimnastika mashqini o'rgatish jarayoni o'qituvchi bilan o'quvchining izchil faoliyatidan iborat bo'lib, bu faoliyat o'rgatishning har bir bosqichidagi vazifalar ta'rifi va o'rganish sharoiti bilan belgilanadi.

**1.** O'rgatishning boshida o'qituvchining yangi mashqni o'zlashtirishga qanchalik tayyor ekanini aniqlab olishi kerak. Buning uchun o'qituvchi:

- mashqlarni o'rganish jarayonida o'quvchida bo'lgan barcha harakat tajribasini va individual xususiyatlarini xisobga oladi;

- o'quvchining hatti - harakatlarini kuzatib, u bilan suhbatlashib, uning ayni vaqtdagi holati va kayfiyatini baholab boradi;

- o'quvchi funksional tizimlarining imkoniyati to'g'risida tasavvur olish uchun tibbiy kuzatishlar ma'lumotlarini o'rganadi;

- o'quvchining tayyorligini ko'rsatadigan jihatlardan (harakatchanlik, jismoniy yoki boshqa jihatlardan) birini baholash uchun nazorat topshiriqlarni tanlaydi yoki yangi mashqlarga o'xshash oldingi tanish mashqlarni takrorlash uchun topshiriq beradi.

**2.** O'qituvchi o'quvchi haqidagi ma'lumotlar va yangi mashq texnikasiga oid bilimlarga asoslanib reja tuzadi, o'rgatish uslubi va usullarini tanlaydi.

**3.** O'qituvchi o'quvchini yangi harakat bilan tanishtiradi. O'qituvchi bilan o'quvchining harakat ko'nikmasini shakllantirish maqsadidagi bevosita aloqasi ana shundan boshlanadi. Buning uchun o'qituvchi:

- kelgusida o'rgatiladigan mashqlarning umumiy vazifasini ifodalaydi;
- o'quvchiga qo'yiladigan talablarini aniqlaydi;
- o'quvchi biladigan harakatlar ichidan yangi harakatga o'xshashlarini belgilab chiqadi;
- o'quvchining zaif va kuchli tomonlarini ko'rsatib beradi;
- mashqni o'zlashtirish rejasini belgilaydi.

**4.** O'qituvchi bilan o'quvchining bundan keyingi ishlari o'rganilayotgan mashq texnikasi asoslari haqida o'rgatishning: ko'rsatib berish, tushuntirish, modellarda harakat konstruktsiyasini ko'rsatish va boshqa shu kabi tegishli usullar yordamida tasavvur hosil qilishga qaratilgan bo'ladi.

O'qituvchi bilan o'quvchining shu tariqa tayyorgarlik ko'rishi harakat topshiriqlarining bundan keyin amalda bajarilishi uchun zamin hozirlaydi.

**5.** Shundan keyin o'qituvchi o'quvchiga mashqni, jumladan, quyidagicha bajarishni taklif qiladi:

- harakatni yoki alohida holatni taqlid qilib ko'rsatish;
- mashqni harakatning ayrim fazalarini ajratib ko'rsatish uchun ko'maklashib turib past sur'at bilan bajarish;
- harakatni maksimal oson sharoitda, masalan, trenajyorda takrorlash.

Bunday faoliyat ayrim muskul sezgilar bilan (harakat axboroti yordamida) mashq qilish texnikasi haqidagi ma'lumotlarni to'ldirishga yordam beradi.

**6.** O'quvchining mashq bajarish jarayonida o'qituvchi:

Harakatlar bajarilishini kuzatib turishi, turli uslub va usullardan foydalanib, yordamlashib turishi, topshiriqning bajarilishi natijalarini tahlil qilib borishi va zarurat bo'lganda o'quvchi harakatlarini ijro etish davomida tuzata borishi yoki keyingi topshiriqqa oid yo'l - yo'riqlar berib borishi kerak.

Bu davrdagi asosiy vazifa harakat ijro etilayotganda yuz beradigan xatolarni vaqtida tuzatishdan iborat. Xatolarning yuz berishiga quyidagilar sabab bo'lishi mumkin: harakat texnikasi haqida tasavvurning aniq emasligi; o'quvchilarning harakat sezgilari bilan o'z harakatlariga bergan sub'ektiv baholarining mos kelmasligi; harakat topshirig'ining murakkabligi bilan o'quvchi imkoniyatining mos kelmasligi; o'zlashtirib bo'lingan mashqlarning yangi mashqqa salbiy ta'sir ko'rsatishi; harakat faoliyati paytida yetarlicha dadillik va qat'iylik ko'rsatmaslik va hokazolar.

Asosiy xatolarni, keyin esa ikkinchi darajalilarini ham to'xtatish uchun aniq vaziyatga qarab o'rgatishdagi xilma - xil usullarning hammasidan foydalaniladi.

Mashqni chuqur o'rganishga qaratilgan faoliyat asosiy texnik harakatlarni avtomatlashtirilgan darajaga yetkazish imkonini beradiki, bu hol mashqni mustaqil ravishda va texnik jihatdan to'g'ri bajarishda namoyon bo'ladi.

**7.** Mashqni texnikasini mustahkamlash va takomillashtirish uchun o'quvchi o'qituvchi rahbarligida harakatni mustaqil bajarishni davom ettiradi.

## NAZORAT UCHUN SAVOL VA TOPSHIRIQLAR

1. Gimnastika mashqlarini o'rgatishning asosiy vazifalari?
2. Mashqlarni o'rgatishdagi asosiy qoidalar?
3. Gimnastika mashqlarini o'rgatishda ongillik va faollilik tamoyillari?
4. Gimnastika mashqlarini o'rgatishda ko'rgazmalilik tamoyili?
5. Gimnastika mashqlarini o'rgatishda osonlik tamoyili?

## ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma – Tashkent, Ilm-ziyo - 2011 y
2. Sushko G.K. Gimnastika i metodika yeyo prepodavaniya. Uchebnoe posobie T.: ILM-ZIYo.-2012 y
3. P.Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999.
4. Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz. Toshkent "O'zbekiston" – 2017 y.
5. Sh.Mirziyoev Erkin va farovon demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. "O'zbekiston" NMIU, 2016 y.
6. Sh.Mirziyoev Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash-yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. "O'zbekiston" NMIU, 2016 y.
7. 2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947 sonli Farmoni.
8. Уефименко А.И., Йўлдашев Қ.Қ., Умаров М.Н. Гимнастика дарсининг самаралигини оириш усуллари. Ташкент, 1995 г.

## 2-MAVZU: MILLIY VA HARAKATLI O'YINLARNI O'QITISH METODIKASI.

### REJA:

1. Milliy harakatli o'yinlarni tavsifi.
2. Milliy harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish ga qo'yiladigan pedagogik talablar.
3. Jismoniy madaniyat harakatining turli tarmoqlarida milliy harakatli o'yinlarni tashkil qilish yo'llari.

**O'quv mashg'ulotining maqsadi:** Harakatli o'yinlarning kelib chiqishi, rivojlanish tarixi turkumlari, rivojlanish bosqichlari, harakatli o'yinlarning pedagogik ahamiyati to'g'risida ma'lumotlarga ega qilish.

### **O'quv faoliyati natijalari:**

- milliy va harakatli o'yinlarning kelib chiqishi va rivojlanish tarixi haqida ma'lumotlarga ega bo'ladi.
- milliy va harakatli o'yinlarning turkumlari va rivojlanish bosqichlari haqida ma'lumotlarga ega bo'ladi.
- milliy va harakatli o'yinlarning pedagogik ahamiyati haqida

ma'lumotlarga ega bo'ladi.

### **1. Milliy va harakatli o'yinlarning kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.**

Harakatli o'yinlarining kelib chiqish tarixi uzoq o'tmishimiz bilan bog'lanib ketadi.

Afrosiyob, Dalvarzin tepa, Sirdaryoning quyi qismlarida (Toshkent viloyati), shuningdek Xorazm va Qoraqalpog'iston xududlarida o'tkazilgan arxeologik qazilmalar, qidiruv ishlarining natijalari asosida topilgan turli xil buyumlar, ashyolar, bezaklarning guvohlik berishicha bundan 3-4 ming yillar avvalgi ajdodlarimiz xilma-xil o'yinlar, jismoniy mashqlar bilan mashg'ul bo'lgan. Yovvoyi hayvonlarni tutish, ov qilish, quvlash, nayza sanchish, olishish va boshqa juda ko'p murakkab harakatli faoliyatlar tasvirlarda, sopol va metall buyumlarda ifoda etilgan. Shuningdek Omonqo'ton (Samarqand), Chorvoq atrofidagi (Toshkent viloyati) yassi toshlar, g'orlarda odamlarning ov qilish va hayvonlar bilan jang qilish (olishish), turli xil o'yinlar bilan shug'ullanishlari aks ettirilgan. Bunday holatlar Surxon va Qashqa vohasidagi g'orlar, sohillardagi toshlar, Farg'ona vodiysidagi tog'li manzillarda (chotqol tog'lari) ham ko'p uchraydi.

Qadimgi ajdodlarimiz hozirgi Markaziy Osiyo xududlaridagi barcha xalqlar (Qozoq, Qirg'iz, Turkman, Tojik, Uyg'ur va h.k) bilan yaqin aloqadorlikda hayot kechirgan. Ularning ijtimoiy turmush madaniyati bir-biriga o'xshash bo'lib, urf-odatlar, turli marosimlari ham tutashib ketgan. Shu sababdan ham milliy harakatli o'yinlar o'zaro aralashib ketgan. M: ko'pkari-uloq, poyga, qiz quvmoq, otdan ag'darish, otda qilichlashish (savallash), nayza sanchish, dorboz, kurash kabi murakkab harakatli o'yinlar Markaziy Osiyoning barcha xududlarida keng tarqalgan. Ijtimoiy-madaniy turmush sharoitidan kelib chiqqan "quloq cho'zma", "Eshak mindi", "Oq suyak", "Chillik" (chillak), "Qalpoq tepish", "Piyoda poyga", "Poda to'p", palaxmon va shaxmondan tosh otish, kamondan (yoy) nayza (o'q) otish, "Xo'rozlar jangi", "Mushuk va sichqon", "Bo'ta soldi", "To'qqiz tosh", "Shuvoq", "Bekinmachoq" kabi yuzlab milliy harakatli o'yinlar ham barcha xalqlar, elatlar, urug'-aymoqlar hayotida chuqur o'rin egallagan. Bu o'yinlarning tarixi 2-3 ming yildan kam emas.

"Alpomish" "Go'ro'g'li" "Kun tug'mush" "Qiriq qiz" "Toxir va Zuxra" kabi xalq og'zaki ijodi durdonalari kabi minglab harakatli o'yinlar ham yozma bo'lmaganligi sababli og'izdan og'izga o'tib bizgacha yetib kelgan. Chunki o'g'il uylantirish, qiz chiqarish, beshik, sunnat, payg'ambar yoshi kabi ulug'to'ylar, Navro'z, Hosil yig'ish bayramlari (qovun sayli, gul sayli va h.k), hayitlar, gashtaklar (gaplar) va juda ko'p marosimlar xalqdan xalqqa o'tib kelgan. Ularning mazmunida asosan ko'pkari-uloq, poyga, otdan ag'darish, qiz quvmoq, kurash kabi o'yinlar qatorida "Piyoda poyga", "Quloq cho'zma", "Xo'rozlar jangi", "To'qqiz tosh" (qizlar o'yini), "Gardkam" (oshiq o'yinlari) kabi xilma-xil qiziqarli o'yinlar ham o'rin olgan.

Milliy va harakatli o'yinlarning mazmunlarini yozib olish, ularni

yoshlarga o'rgatish masalalari asosan XIX asrning ikkinchi yarmiga to'g'ri keladi. Bunda rus sayyohlari, arxeologik va tarixiy qidiruv ishlarini olib boruvchi olimlarning rolini tan olish kerak bo'ladi. L.Bajenko (1840), A.Borj (1848), G.Vamper (1877), A.Arandarenko (1889) kabilarning xizmati kattadir. XX asr boshlarida arxeologik va tarix sohasidagi olimlar V.Bartold, A.Vinogradov, S.P.Tolstov, A.Shishkin hamda O'zbekiston arxeologi Ya.G'ulomov kabilar harakatli o'yinlarga katta e'tibor berishgan. In recent years we have seen a great advancement in computer graphics imagery.

*Xalqning haqiqiy vazifalari ta'lim jarayonidagi muammolarni bartaraf etuvchi vatanga fidoyi insonlar qilib tarbiyalashdir. Virtual munosabatlar orqali insonlarni xulqini tarbiyalashda qiyinchiliklar bo'lishi mumkin. Bu biz insonlar bir qator bir-biri bilan muloqotda bo'lgan vaziyatda, ayniqsa, muhimdir. Biz so'nggi yillarda sohada katta taraqqiyot ko'rdik, va biz asta-sekin yana odamlar o'yinlarni virtual real vaqtda ilovalar, kiritilgan. Ushbu maqolada, biz xususan, belgi, piyoda xarakat bilan band, multi-agent tutish modellashtirish haqida o'ylash va yo zarracha asoslangan yoki qoidalarda ishlatiladigan eng mashhur yondashuvlarning ko'p to'g'ri qo'llay olish uchun murakkab qoidalar talab etilgan. O'tgan bir necha yil davomida biz ham ba'zi ma'lumotlarning yuritmal usullarini adabiyotlarda ko'rdik.* \_E'tirof etish lozimki, sobiq sovetlar hokimiyati yillarida (1917-1991) harakatli o'yinlar bo'yicha bir qator to'plamlar nashr etilib, ular asosan o'quv yurtlarining muhim o'quv qo'llanmalari sifatida xizmat qildi. Lekin ularning tarkibida o'zbek xalq milliy harakatli o'yinlari umuman uchramaydi.

Rus tilidagi harakatli o'yinlarini tarjima qilib, uning mazmunini milliy harakatli o'yinlar bilan to'ldirgan va ilk bor (1963) nashrdan chiqarganlar T.S.Usmonxo'jaev va H.Tojiboevlar edi. So'nggi yillarda, ayniqsa mustaqillik yillari davrida "Harakatli o'yinlar" to'plamlarini qayta nashr qilish, yangi o'yinlar bilan ularni boyitishda yana T.S.Usmonxo'jaev va A.SH.Qosimov, F.N.Nasriddinov, O.O.Po'latov, F.Xo'jaev, H.Meliev kabilar o'z hissalarini qo'shdilar.

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti (O'zDJTI), viloyatlardagi jismoniy tarbiya fakultetlarida "Harakatli o'yinlar" maxsus fan sifatida o'qitiladi. Mustaqillikning sharofati tufayli jismoniy tarbiya, fakultetlarida "Milliy harakatli o'yinlar" fani yangidan tashkil qilingan. Ularning asosiy maqsad va vazifalari jismoniy tarbiya va sport sohasidagi bo'lajak mutaxassislarining nazariy bilim va amaliy ko'nikmalari hamda malakalarini chuqurlashtirishga qaratilgan. Shu sababdan harakatli o'yinlardan deyarlik barcha sport turlari bo'yicha, o'tkaziladigan darslar, sport mashg'ulotlarida (trenirovka) maqsadli foydalanish yo'lga qo'yilgan. Bu o'z navbatida milliy harakatli o'yinlarning nufuzini oshirishga ko'mak beradi.

O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida" (1997), "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi (2000, 2015 yil yangi taxriri) qonunlarga rioya qilish hamda O'zRning davlat ta'lim standartlari, kadrlar tayyorlash milliy dasturi, sog'lom avlod davlat dasturini amalda bajarishda "Milliy harakatli

o‘yinlar” fani asosida yangi vazifalar mujassamlashadi. Ularni quyidagi yo‘nalishlarda ijro etish maqsadga muvofiq bo‘ladi, ya’ni:

1. Harakatli o‘yinlarni shug‘ullanuvchilarning yoshiga qarab belgilash va turkumlarga ajratish (jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi).

2. Bolalar bog‘chalarida tashkil etiladigan harakatli o‘yinlarning tartib va tizimlarini qo‘llash.

3. Boshlang‘ich (I-IV) va yuqori sinflarda (V-VII, VIII-IX, X-XI) o‘tiladigan harakatli o‘yinlarning ijtimoiy-tarbiyaviy xususiyatlariga e‘tiborni kuchaytirish.

4. Aholi istiqomat joylari, istirohat va ko‘ngil ochish bog‘lari, o‘quvchi-yoshlar va talabalarning yozgi dam olish oromgohlari, sog‘lomlashtirish sport markazlarida tashkil etiladigan harakatli o‘yinlarni sharoitlarga qarab belgilash va h.k. Eng muhimi esa talabalarga harakatli va milliy o‘yinlarning ijtimoiy-madaniy, tarbiyaviy, sog‘lomlashtirish xususiyatlari, shuningdek mehnat va Vatanga sadoqat tuyg‘ularini his etishdagi ijtimoiy-pedagogik jarayonlarni mukammal, chuqur singdirish davr talabidir.

“Bizning ota-bobolarimiz kishilar bilan uchrashganda yoki xayrlashganda, avvalo, chin yurakdan salomatlik tilashgan. Bizning zamonamiz bahodirlarga va himoyachilarimiz bo‘lgan polvonlar va botirlarga bu an‘analar boy meros hisoblanadi va ularni mehr bilan parvarish qilib kelmoqda. Bugungi kunda hamma joyda sportning milliy turlari qayta tiklanmoqda. O‘zining salomatligi haqida shaxsan g‘amxo‘rlik qilib borish madaniyatini yoshlikdan, maktab, mahalla, sog‘liqni saqlash tizimi, jismoniy tarbiya va sport tashkilotlari ko‘magida singdirish kerak”, - deb haqli ravishda aytgan. O‘zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti I.A.Karimov

Harakatli o‘yinlar o‘z nomi bilan inson faoliyatini ta‘minlovchi mazmunga egadir. Buni eng qadimgi ajdodlarimiz ham ongli ravishda chuqur bilishgan va amal qilishgan.

Boshda takidlanganidek kurash, ot o‘yinlari, kamondan (yoy) nayza (o‘q) otish, nayza sanchish, kaltak, tosh va boshqa moslamalarni uloqtirib yovvoyi hayvonlarni ov qilishgan.

Ijtimoiy tuzumlar (formatsiya) almashishi va rivojlanishi tufayli turmush sharoit ham o‘zgargan, rivoj topgan. Mehnat qilish, oilada bolalarni tarbiyalash, ov qilish, dushmanlarga qarshi jang qilish va boshqa juda ko‘p sabablarga ko‘ra harakatli o‘yinlar, turli jismoniy mashqlar maqsadli hamda keng qo‘llangan.

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatning ibtidoiy jamoa davrida paydo bo‘lishi haqidagi N.I.Ponamarevning monografiyasida (Leningrad, 1972 y) ta’kidlanishicha qadimgi kishilar yashash, mehnat qilish uchun tabiat bilan qarama-qarshi turishgan. Osiyo, Yevropa qit‘alarida yashagan odamlar asosan ov bilan shug‘ullanib, turli xil harakatli o‘yinlarni nashr etishgan. Bunda hayvonlarning hatti-harakati, tabiatdagi turli o‘zgarishlarga qiyos qilishgan.

Yovvoyi-yirtqich hayvonlardan saqlanish, ov qilish jarayonlarida epchillik, kuchlilik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlar sarf-qilinishini tushungan qabila, urug‘ boshliqlari, yoshlarni maxsus tayyorlashga kirishganlar. Bunda



jismonan baquvvat, epchil kishilarni tarbiyachi yo'liga o'rgatib, ulardan bolalarni tarbiyalashda foydalanilgan.

Quuldorchilik tuzumi davrida mayda hunarmandchilik va keyinchalik ishlab chiqarish rivojlangan. Natijada metall buyumlardan qilich, nayza, pichoq, bolta, o'roq kabi jang va mehnat qurollarini yasashgan. Ulardan turli marosimlarda o'yin sifatida foydalanganlar.

Ilk bor davlat paydo bo'lgan Greklar, Rimliklar va ularning atrofidagi xalqlarning ijtimoiy turmush sharoitida urushlar ko'p bo'lganligi sababli harbiy qurollarni yasash asosiy o'rinda turgan. Mohirona jang qilish uchun esa askarlarni har tomonlama jismoniy jihatdan tayyorlashgan. Jang mashqlarining ba'zi qismlarini (element) o'yinga aylantirib, xalq orasida keng tarkalgan.

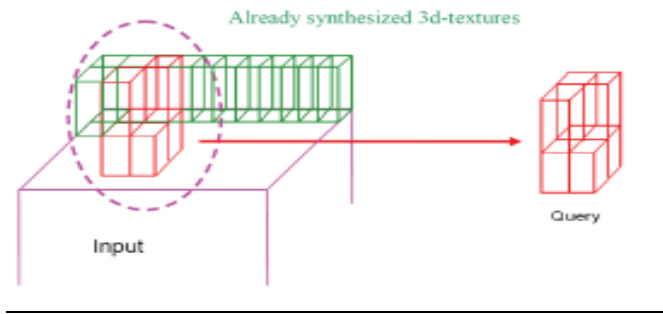
Kadimgi Greklarning sparta tizimi, Italiyaning Rim tizimi va shunga uxshash tarbiya maskanlarida eng murakkab mashklar, jang amallari urgatilib, ularni omma o'rtasida tomosha sifatida namoyish etishgan ("Spartak" "Geraklning jasorati" va shunga o'xshash kinofilmlarni eslab ko'ring).

Feodalizm jamiyati davrida boy feodallar va dehqonlarning yumushlari asosida turli xil yangi o'yinlar vujudga kelgan. Ular qilichlashish, nayza uloqtirish, kamondan o'q otish kabi turlar bilan bir qatorda mushtlashish (boks), kurash, tosh ko'tarish, suvda suzish kabi o'yinlar bilan mashg'ul bo'lishgan.

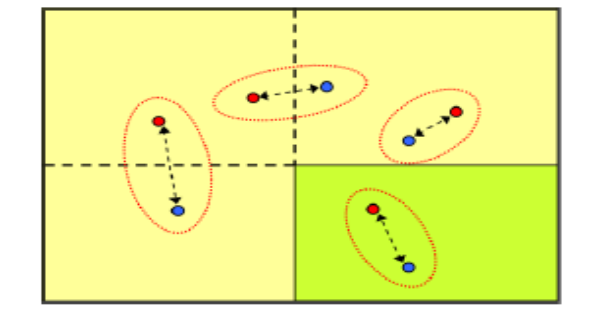
O'rta asr va keyingi bir necha yuz yilliklar davrida yuqorida tilga olingan murakkab harakatli o'yinlar musobaqa shakliga o'tib, kuch va matonat sinash, jang qilish quroliga aylangan. E'tirof etish lozimki, har bir xalqning o'z milliy o'yinlari va ularni tashkil qilish marosimlari mavjud bo'lgan.

Arab mamlakatlarida asosan otda poyga, otni sakratish, chovg'on o'yinlari milliy o'yinlar hisoblansa, xindistonda fillar, ilonlarni tutish, ularni o'yinga o'rgatish hamda chimxokkey milliy hisoblanadi. Afrika mamlakatlarida yo'lbars va boshqa yirtqich hayvonlarni ushlab, ularni o'rgatish, nayza, kamondan otish kabi turlar eng qadimgi davrdan buyon davom etib kelayotgan o'yinlardir.

Biz tajriba maydonida har bir jamoa va o'yinchilarni turli omillar ruhida va (3D) hamjihatlikda tarbiyalash ko'rib chiqilmoqda. Buning uchun, biz ham K-shakl 2. ko'rsatilgan so'rovlar besh mezon qiymatlarini topish va sportchi uchun ularni ishlatish, mashg'ulot joylariga o'z vaqtida etib borish kerak. Ro'yxat bo'yicha biz jamoalar va o'yinchilar hohishiga qarshi jamoalarga solishtirish orqali namunali baholash. Birinchidan, biz bir so'rovning bir piyoda bir misol yaqinlashib kelmoqda. Rasmda 3. har xillik 6 Kyriakos M. va Y. Chrysanthou ko'rsatilgandek tanlangan juftliklar, eng past tezlik bilan ham boradi.



Anjir. 2. Biz blok allaqachon barpo jamoa yordamida bir so'rovlar va allaqachon mavjud Krom tashkil.



Anjir. 3. Birinchi biz, masalan so'rovning (qizil rang) dan piyodalar bilan (ko'k rang) piyoda mos va keyin biz juftliklar o'rtasidagi masofa yig'indisining quyidagi o'lchov vazifasini yordamida hisoblanadi o'lchash barcha N doirasida orqali g'olib aniqlanadi.

Xitoy, Yapon, Koreya, Tayvan kabi sharq mamlakatlarida o'zlariga xos yakka kurashlar (ushu, taekvando, karate, kikkboxing va h.k) uzoq davrlardan buyon qo'llanilib kelinadi.

Kavkaz xalqlarida kurash, ot o'yinlari, chexarda va boshqa o'yinlar mashhur hisoblanadi.

Rossiya xalqlari yashash xududlariga qarab (shimol, sharq va janub) chang'ida yurish, kon'kida uchish, mushtlashish (boks), kurash, muzda cho'milish, ot, bug'i, itlarga arava, chana qo'shib poyga qilish kabi milliy o'yinlar tarixi qadimgi avlodlariga borib taqaladi. Eslatish zarurki, qadimda o'yin sifatida foydalangan juda ko'p turlar keyinchalik sportga aylanadi. Bularni Yevropada XIX asrning birinchi yarmida ilk bor tashkil etilgan musobaqalar misolida ko'rish mumkin. Bu faoliyatlar xalqaro miqyosga aylanib, keyinchalik turli federatsiyalarning tuzilishiga sababchi bo'ladi. Shu asosda Yevropa va jahon birinchiliklari hamda olimpiya o'yinlarining tashkil etilishiga olib keladi.

Shunday bo'lsada harbir mamlakatda o'zlarining milliy harakatli o'yinlari mavjud. Ulardan asosan bolalarni jismoniy tarbiyalash, bayramlarda xordiq

<sup>1</sup> Arjan Egges, Arno Kamphuis, Mark Overmars "Motion in Games" First International Workshop, Utrecht, MIG 2008. 14-bet

chiqarish, ba'zan esa musobaqa tariqasida foydalaniladi.

Takidlash lozimki, sobiq ittifoq davrida harakatli o'yinlar asosan jismoniy tarbiya darslaridagina keng qo'llanilib kelingan. Shu sababdan maxsus to'plamlar tayyorlanib, ularda ko'proq Rossiya va uning atrofidagi mamlakatlarning harakatli o'yinlari joy olgan. Shu tariqa deyarlik barcha harakatli o'yinlar sobiq ittifoqchi respublikalarining xalqlari orasida asosiy o'yin bo'lib xizmat qilib kelgan. Sir emaski, O'zbekistonda o'qitilayotgan jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan harakatli o'yinlarning 70-80% xorijiy mamlakatlarning (asosan Rossiya) harakatli o'yinlaridir. Shunday bo'lsada o'yinlarning mazmuni, maqsad va vazifalari umumxalq ehtiyojiga mos kelishini inkor qilib bo'lmaydi. Chunki ularning mazmunida barcha jismoniy sifatlarni tayyorlashga loyiq bo'lgan tarbiyaviy jarayonlar mujassamlashgan. Xulosa qilib aytganda harakatli o'yinlar (umum ma'noda) barcha xalqlarning ezgu-niyatlari, maqsad va vazifalarini o'zida saqlab kelmoqda. ulardan maqsadli foydalanish va milliy xususiyatlarga moslashtirish lozim bo'ladi. Harakatli o'yinlar deb yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish harakatlarining har xil turlaridan tashkil topgan o'yinlarga aytiladi.

Harakatli o'yinlar o'z nomi bilan inson faoliyatini ta'minlovchi mazmunga egadir. Buni eng qadimgi ajdodlarimiz ham ongli ravishda chuqur bilishgan va amal qilishgan.

Yuqorida ta'kidlanganidek kurash, ot o'yinlari, kamondan (yoy) nayza (o'q) otish, nayza sanchish, kaltak, tosh va boshqa moslamalarni uloqtirib yovvoyi hayvonlarni ov qilishgan.

Ijtimoiy tuzumlar almashish va rivojlanishi tufayli turmush sharoit ham o'zgargan, rivoj topgan. Mehnat qilish, oilada bolalarni tarbiyalash, ov qilish, dushmanlarga qarshi jang qilish va boshqa juda ko'p sabablarga ko'ra harakatli o'yinlar, turli jismoniy mashqlar maqsadli hamda keng qo'llanilgan.

2. Harakatli o'yinlarning turkumlari va rivojlanish bosqichlari.

Harakatli o'yinlar o'z vazifasiga ko'ra quyidagilarga bo'linadi:

- bilim beruvchi;
- sog'lomlashtiruvchi;
- hordiq chiqaruvchi.

Harakatli o'yinlar quyidagi turkumlarga bo'linadi;

- kichik yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlar;
- o'rta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlar;
- katta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlar;

**Kichik yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlar**

Bola maktabga kelishi bilan diqqati o'qishga qaratiladi. Maktabda o'qish yoki ta'lim olish uning uchun mustaqil faoliyati turi bo'lib, unga kichkina o'quvchi maktabda har kuni to'rt soatni va uyda kamida 1,5-2 soatni bag'ishlaydi. Biroq kichik maktab yoshidagi bolalar o'qishdan bo'sh vaqtlarida juda ko'p o'ynaydilar. Ularning alohida qiziqishi yugurish, sakrash, uloqtirish va boshqa sun'iy harakatlar bilan o'yinni jonlantirib yuboradi. O'yinni uydan, maktabdan tashqari yana bolalar jismoniy tarbiya darslarida, maktabda

o'tkaziladigan sport sektsiyalarida, sinfdan tashqari boshqa mashg'ulotlar vaqtida o'ynaydilar. Bolalar bilan o'yinga oid mashg'ulotlarni qishki va yozgi sog'lamlashtirish maydonlarida oromgohlarda ham o'tkaziladi. 7-8 yoshdagi (1-2 sinf o'quvchilari bilan) qizlar va o'g'il bolalar bilan harakatli o'yinlarni ayniqsa ana shu yoshda o'rab turgan muhitni organizmga turli ta'sirlarga moyilligi nazarda tutgan holda bolani tez toliqib qolishini ham hisobga olish kerak.

Bu yoshda tanadagi tog'aylarning suyaklarga aylanish jarayoni hali tugallanmagan. Kemirgan to'qimaning birmuncha yupqa qatlami suyakning katta egiluvchanligiga bog'liq bo'ladi. Ayniqsa – umurtqa pog'anasi. Mushaklar nisbatan kuchsiz (ayniqsa, bu orqa mushaklar va qorin pressiga tegishli). Shuning uchun harakatli o'yinlarning harakat mazmunlari (katta bo'lmagan, mushaklar taranglashishining uzoq davom etishi) katta ahamiyatga ega.

Bu yoshdagi bolaning yurak qon – tomir tizimi katta yoshdagilardan farqli o'laroq qon tomirlarining kengligi devorlarning elastikligi yurak mushaklarining ishlashi uchun juda qulay sharoit yaratib beradi. Biroq asab apparatlarining u yurak funksiyasini tartibga solishi hali etarli darajada takomillashgan emas (bu yurakning engil qo'zg'aluvchanligi halos).

O'yinda bolalar katta harakat faolligini namoyon qilishga qodir. Ayniqsa ularning sakrashda, yugurishda va boshqa harakatlarda qatnashishi, katta kuch va energiyani sarf qilish bilan birga ularning qisqa vaqt dam olishi raqib tomonning ham imkoniyatini xarakterlaydi. Biroq ular, ayniqsa ma'lum bo'lgan faoliyatning bir xilligida tez charchab qoladilar (bular ko'proq o'xshash o'yin harakatlarini ko'p marta takrorlanishida namoyon bo'ladi).

**Bolalarning (ayniqsa, 7-8 yoshlik) diqqati mustahkam emas va fikran tarqoq, bir buyumdan boshqa buyumga tezda o'tuvchan bo'ladi.**

Bu yoshdagi bolalarning harakatli o'yinlaridan o'ziga xos xususiyatlari rivojlanishida ma'lum darajada aksini topadi. Odatda kichik maktab yoshida uzoq davom etmaydigan harakatli o'yinlar va muayyan xususiyatga ega bo'lgan o'yinlar qatnashchilarining katta harakatchanligini hisobga olgan holda qisqa vaqt dam olish bilan almashlanadi; o'yin erkin, turfa va oddiy harakatlardan tashkil topgan bo'lib, buning ustiga ishlashga katta mushak guruhlarini jalb qilinadi. 7-8 yoshdagi bolalar diqqatining etarli darajada barqaror emasligi va nisbatan irodaviy sifatni kam rivojlanganligi o'yin, uning qoidasining kamchiligi deya tushuntiriladi. Shunday bo'lsada, etti-sakkiz yoshdagi bolalari o'yinlarini maktabgacha tarbiya muassasalarida tarbiyalanuvchilarning o'yinlari bilan taqqoslashda qatnashchilarining murakkab harakatlarni bajarishlari asosida tashkil etiladi; jamoa oldida o'ynovchilarning javobgarligi ortib boradi, bolalarni qiziquvchanligi, mustaqilliligi, faolligi rivojlanishini ularning tez intilishi va tashkil qilinadigan o'yinlarga bir vaqtning o'zida kirishib ketishi bilan tushuntirish mumkin. O'yinchi bolalar nisbatan qisqa vaqt ichida aniq maqsadga erishishga harakat qiladi; ularga ya'ni, tirishqoqlik, qa'tiyatlilik, o'zini tuta bilishlik, vazminlik

etishmaydi. 7-8 yoshdagi bolalarda o'ziga xosligi tez-tez kayfiyatlarini o'zgartirib turishidir. Ular o'yinda yaxshi o'ynay olmasalar tezda jahllari chiqadi, lekin o'yin bilan ovora bo'lib qolganlarida, uni tezda unutib yuboradilar. 7-8 yoshdagi bolalar nimani kuzatsalar, eshitganini, ko'rganlarini tezda qabul qiladi va o'zlashtiradilar. Biroq, bu yoshda bolada tasavvur qilish, ko'rgazmali fikrlashi borgan sari ko'proq butun borliqni o'rab turgan voqea ko'rgazmali bilishdan fikrlash tushunchasiga o'rnini bo'shatib beradi. O'yin harakatlarida ko'proq ongli ravishda qilinganligini namoyon qilishi uchun yaxshi ta'sir qiladigan imkoniyat kelib chiqadi va taassurotlarni parchalab tashlashni, kuzatiladigan narsalarni qiyoslash va taqqoslashni bilishni tashkil etadi. Bolalar o'yinda o'zlarining o'rtoqlarini kuzatib borib, o'yinchilarni xatti-harakatlariga va bajarayotgan ishlariga ko'proq tanqidiy qaray boshlaydilar. Har bir harakat ustidan ongli ravishda nazorat qilish, tanqidiy fikrlash, aniq bo'lmagan qobliyatlarining o'sishi o'quvchilarni yangi, o'yin sharoitini va ko'proq murakkab qoidalarini muvaffaqiyatli ravishda o'zlashtirishga, o'qituvchining tushuntirishi bo'yicha o'yinda zarur bo'lgan harakatlarni bajarishni ko'rsatish bilan mustahkamlashga imkon beradi.

7-8 yoshdagi bolalarning ko'p o'yinlari syujetli-jonli ta'sirchan xarakterda bo'lib, bolalarni ijodiy, o'ylab chiqarishga uddaburonlik bilan intilishiga mos keladi. O'yinda syujet - jonli ta'sirchan mazmuni maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning o'yinlari bilan taqqoslanganida murakkablashib boradi. Bu shu bilan bog'liqki, bu yoshdagi bolalarda ularning aqliy bilim darajasi kengayadi; ular o'qish va yozish malakasini egallaydilar.

Bolalar bitta va katta bo'lmagan guruh bo'lib o'ynaydilar, gohida ko'p sonli jamoa bo'lib, tarkibida 30-40 kishi qatnashadi (kattalar rahbarligi ostida). Bu o'yinlar aksariyat holatda jamoani guruhlarga yoki komandalarga bo'lmasdan o'ynaladi.

Biroq, pedagogika amaliyotidan ma'lumki, 7-8 yoshdagi bolalarni ayrim oddiy o'yinlarda alohida-alohida jamoa guruhlarini o'zaro musobaqalashuvlari, komandalarning, har bir o'yinchining harakat natijalarini aniqlash bilan bolaning jismoniy tayyorgarlik darajasini hamda uning xarakteriga mosligini hisobga olinadi.

1. Sochilib-chopib boshqa joyga o'tib olish, to'g'riga, doira bo'ylab, yo'nalishni o'zgartirish bilan chap berib yugurib o'tish bilan o'ynaladigan o'yinlar muhim o'rin egallaydi. 2. Bir yoki ikki oyoqda shartli ravishda chizilgan to'siqlar va buyumlar ustidan sakrash bilan o'ynaladigan o'yinlar. 3. To'pni uzatish, uloqtirish, ilib olish, uzoqqa va nishonga yo'naltirish bilan o'ynaladigan o'yinlar, turli harakatlar, taqlid qilish yoki ijodiy yondoshuvli o'yinlar. Har bir o'yin asosan yuqorida ko'rsatib o'tilgan harakat turlaridan tashkil topgan bo'lib, odatda ular yakka yoki navbat bilan va ayrim holatda birga qo'shib qo'llaniladi. Masalan, "Bo'sh o'rin" o'yini ("Kim tez"), kim uzoqqa yugurish bilan tuzilgan "Sakra bodom chumchuqlar" o'yini – sakrashga oid "Bo'ri zovurda" o'yini yugurish bilan unga uzunlikka sakrash ham qo'shilgan.

Bolalar bilan harakatli o'yinlarni qishda ochiq havoda va shamol bo'lib turgan vaqtda ham o'tkazish mumkin. Chunki, maktab yoshidagi bolalar organizmining o'ziga xos xususiyatlaridan biri – bu katta issiqlik ajratishi bilan belgilanadi.

III – IV sinf o'quvchilari (o'g'il va qiz bolalar) harakatli o'yinlarini o'tkazishda shu narsani nazarda tutish kerakki, ular organizmning katta bardoshligi amalda namoyon bo'ladi. Organizmdagi barcha jarayonlar osoyishta o'tadi – tananing og'irligiga nisbatan bo'yning o'sishi sekin kuzatiladi.

Suyak-pay apparati etarli darajada egiluvchan, mutanosib emas. Muskullarning o'sishi asta-sekin boradi va bolalarning kuchi uncha ko'p emas, organizm bir tomonlama yuklamaga va jismoniy zo'riqmalarga tayyorligi etarli darajada emas. Yurak va qon tomirlarning tekislanish faoliyati turg'un emas. Shuning uchun uzoq davom etmaydigan yugurish va sakrashlar har xil qo'l, oyoq, gavda harakatlari o'yinida bolalarning normal jismoniy rivojlanishiga yordam beradigan qimmatli va foydali mashqlar deb tan olinadi.

Nafas olish mushagi nisbatan bo'shligi sababi etarli darajada chuqur nafas olmasligi bo'lishi mumkin. Shu sababli o'yinda faol harakat qilish, nafas olish apparatiga yordam beradigan chuqur to'liq nafas olish bilan birga alohida ahamiyat kasb etadi.

O'yin gimnastik ko'rinishda bo'lib, o'quvchilar ongli ravishda irodani ishga solishni, tajribani, mashqlarni talab qiladi. Shunga qaramay, ishtirokchilar, ancha-muncha harakatlarni egallaydilar. Ularning o'yinlari 7-8 yoshli o'quvchilarga nisbatan ko'proq davom etib, o'yin qatnashchilari uzoq vaqt davom etadigan uzluksiz harakatda bo'lishlari mumkin (“Oq ayiqlar”).

3-4 sinflarda harakatli o'yinlarni darsning asosiy va yakunlovchi qismlarida o'tkazish tavsiya etiladi. Chunki dasturda darsning kirish qismida saf mashqlarini o'tkazish belgilangan.

O'yinlarda yugurish, sakrash, uloqtirish yoki irg'itish kabi harakatlar bajarilishiga alohida e'tibor berish lozim. Bu yoshdagi bolalar bilan asosan oddiy va o'rtacha murakkab o'yinlar o'tkaziladi. Agar bolalar etarli darajada tayyorlangan bo'lsa, yana murakkabroq, ya'ni jamoalarga bo'linib ijro etiladigan o'yinlarni ham o'tkazish mumkin. Bolalar bu o'yinlarda “Bir kishi hamma uchun, hamma bir kishi uchun” qoidasiga binoan birgalikda harakat qilishni o'rganadilar. Bu hol butun jamoaning, uning ishtirokchilarning mas'uliyatini oshiradi.

Komandali o'yinlar etarli darajada chaqqonlik, hozirjavoblik, farosatlilik va jismoniy tayyorgarlik talab qilib, ayni vaqtda bu xususiyatlarni rivojlantiradi.

Jismoniy tarbiya darslari ko'pincha turli o'yinlardan iborat bo'lib, ulardan gimnastika hamda asosiy sport o'yinlari – basketbol, voleybol, futbol, qo'l to'pi kabilar ham o'rin oladi.

O'qituvchi harakatli o'yinlar yordamida jismoniy mashg'ulotlarni qiziqarliroq o'tkazadi va III-IV sinf o'quvchilarida turli harakat ko'nikmalarini

hosil qiladi.

III-IV sinf o'quvchilari harakatli o'yinlarda qatnashganda ular harakatlari faollashib, tartibli va aniqroq bo'lib boradi. 9-10 yoshli bolalarning o'yinlari birmuncha murakkablashadi.

O'qituvchi o'z oldiga o'quvchilarda sportning biror turi bo'yicha harakat ko'nikmalarini hosil qilish vazifasini qo'yar ekan, ayrim darslar shu vazifani bajarishga qaratilgan o'yinlardan iborat bo'lishi mumkin. Shuni ham nazarda tutish kerakki, o'yin darslarini o'tkazish o'quvchilardan ayrim o'yin harakatlari ko'nikmalariga ega bo'lishni talab qiladi.

O'yin darslarini har o'quv choragida o'tkazish maqsadga muvofiq. Shunda o'qituvchida bolalar qanday harakat ko'nikmalarni egallaganini aniqlash imkoni paydo bo'ladi.

Harakatli o'yinlar III-IV sinf darslaridan ham ancha keng o'rin oladi. Bu sniflardagi harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya darslarida hosil qilingan harakat ko'nikmalarini takomillashtirib, ularni mustahkamlashga uchun xizmat qiladi. Darsning asosiy qismi muayyan vazifani amalga oshirishga, masalan, basketbol o'yinining asosiy elementlarini o'rgatishga doir o'yin materiallaridan iborat bo'lsa, uning kirish qismida "To'plar naychasi" singari harakatli o'yinlardan foydalanish mumkin. Bunday hollarda darsning asosiy qismiga "Ovchilar va o'rdaklar", "Otishma" o'yinlari kiritiladi. O'yinlarni o'tkazishda ba'zi elementlarning naqadar tez bajarilganligini emas, balki bajarilish sifatini ham alohida hisobga olish zarur.

### **O'rta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlar**

O'smirlar faoliyatidagi boshqa o'yin turlari orasida harakatli o'yinlar kichik maktab yoshidagi bolalarga nisbatan kamroq o'rin egallaydi. O'smirlarning didi yoki ko'ngliga ma'qul harakatli o'yinlar soni tobora kamayib borsa ham, biroq ular ko'proq aniq shakllangan bo'ladi. Bunday o'yinlarning maqsadga yo'naltirilganligi o'smirlarning u yoki boshqa sport turiga bo'lgan qiziqishini aks ettiradi.

O'qituvchi harakatli o'yinlarni o'tkazishda V-VIII-sinf o'quvchilarining yosh xususiyatlari, ular organizmi o'sishi jihatlari bilan ifodalanishini unutmazligi va shu sababli dars mashg'ulotlari vaqtida uyushtiriladigan o'yinlarni asta-sekin murakkablashtirib, maqsadga muvofiqlashtirib borishi lozim.

O'smirlar bilan harakatli o'yinlarni o'tkazishda 11-14 yoshli o'g'il va qiz bolalarda (5-8 sinf o'quvchilari)ning yoshini hisobga olish kerak, chunki bu yoshda organizm birmuncha tez o'sadi. Bunda suyak sistemasi tez rivojlanib, ayniqsa uzun turubkasimon yoki naysimon suyaklar tez o'sadi (qo'l va oyoqlar), ichki a'zolar o'sishda davom etadi.

O'smirlar tez ta'sirchanligi bilan farqlanadilar. Buning sabablaridan biri – ko'p harakat talab qiladigan o'yinlar o'smirlarda yurakning tez-tez qisqarishi va qon bosimining oshishini keltirib chiqaradi. Biroq yuqorida aytilganlardan chiniqqan o'smirlarning sog'lom yurishini to'la sog'lom emas degan xulosa kelib chiqmaydi, albatta. A.A.Jemchujnikova, YA.A.YAgolinskiy, R.E.

Moshilyanskaya va boshqalarni ishlarida o'smirlarning yurak-qon tomirlari tizimi tezlik va chidamlilik yuklamalariga yaxshi moslasha olishi namoyish etilgan. Biroq o'smirlarning yurak-qon tomir tizimiga haddan tashqari katta yuklama tushib, ortiqcha mashq qilingan holat yurakka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

O'smirlarning yurak-qon tomir tizimlarini rivojlantirishda o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish, harakatli o'yinlar bilan shug'ullanishida quyidagi asosiy talablarga rioya qilinishi kerak:

Asta-sekinlik, ketma-ketlik, izchillik, xilma-xillik, har taraflamalilik.

O'yinda haddan tashqari katta yuklama berishdan ehtiyot bo'lish kerak, Bunda o'yinchilarni alohida yondashishga imkon boricha, amalga oshirish muhim ahamiyatga egadir.

O'smirlarni jismoniy rivojlantirish jarayonida o'ziga xos xususiyatlardan biri – o'pka tiriklik sig'imini bir muncha o'sishidan iborat. O'sib kelayotgan organizmning kislorodga bo'lgan ehtiyoji kuchayadi. Shu davrda o'smirlarda nafas olish ko'pincha etarli tejamkor, chuqur emas, balki yuzaki, bo'ladi. Shu bilan birga harakatli o'yinlar bilan shug'ullanish alohida gigienik ahamiyatga ega. O'yinda xilma-xil, ser harakatlanish nafas olishga oshirilgan talabini kasb etadi va shu bilan birga ko'proq nafas olishga tejamkorlik yo'llarini ishlab chiqarishga yordam berish tiplariga ega tez-tez chuqur nafas olish.

Markaziy asab tizimi yuqori qo'zg'aluvchanligi va o'zgaruvchan jarayonlari bilan ajralib turadi. Shuning uchun o'smirlar harakatli o'yinlarini ortiqcha asabiylashmay, charchashga yo'l qo'ymasdan, tartibli tarzda o'tkazish lozim.

Bosh qobig'ini tartibga solishni borgan sari oshib borayotgan harakatlarini tejamkorlikka va aniqlikni, koordinatsiyani yaxshilanishiga yordam beradi, maqsadga yo'naltirilgan harakatni, ongni, aqlni tetiklashtirish imkoniyatini oldindan aniqlaydi. O'smirlarda bosh qobig'ining hissiyot ustidan nazoratini osonlashtirish, ularga harakatli o'yinlar jarayonida o'zini tuta bilish, intizomlilik, o'yinda o'rtoqlariga nisbatan xushmuomalalikni tarbiyalaydi.

O'smir qobiliyati, uning yangi, takomillashgan harakatlari unga murakkab harakatli o'yinlarda zarur bo'lgan texnikani muvaffaqiyatli egallash imkonini beradi. Ayniqsa, o'yin epchillik, muvofiqlik, harakatlarning o'zaro mos kelishini talab qiladi. Bunday o'yinlar etarli uncha ko'p bo'lmagan jismoniy kuchayishi va o'yin qatnashchilarini kuzata olish etarli uzoq davom etishi mumkin.

Ikki tomonlama o'yin o'smir mustaqillikka va mardonavor harakat qilishga undab, uni o'zining komandasi, jamoasining sharafini himoya qilishga qiziqishini orttiradi. Biroq bunda o'smirlarning o'zgarib turadigan xulqi, o'zlariga to'g'ri baho bera olmaslik harakatli o'yinlarning noto'g'ri tashkil qilinishi oqibatida noxush natijalar kelib chiqishi mumkin.

O'smirlarning ko'pchilik o'yinlari o'yinchilar o'rtasida etarlicha darajada murakkab o'zaro munosabatlarda tashkil qilinadilar. Bu o'yinlar asosan jamoalar guruhlar yoki komandalarga bo'linib o'ynaydigan o'yinlardir. Shunga



o'xshash o'yinlarda o'smirlar komandalari g'alabasi uchun bir maqsad yo'lida ongli ravishda birlashib kurashadilar.

Kichik yoshdagi bolalar o'yinlariga nisbatan o'rta maktab yoshidagi bolalar o'yinlarining qoidalari murakkabroq bo'lib, ular o'rtasidagi o'yin nizolarini hal etishda o'yin qatnashchilaridan iroda kuchi, sabotlilik va chidamlilik namoyon etishni talab qiladi.

O'smirlarning dramalashgan o'yinlarga bo'lgan qiziqishi sekin-asta ortib boradi. Dramalashgan o'yinlar «turar joylarda» ko'pincha sayyohlar, ovchilar, kurashni o'zida aks ettirgan bo'ladi. Bunday o'yinlarda ko'proq izquvarlik elementlari, aloqa, sanitariya bo'yicha oddiy malakalar qo'llanib, bu ayniqsa bolalar dam olish oromgohlarida keng qo'llaniladi.

Dramalashgan o'yinlar ko'pincha musiqa jo'rligida va qahramonlarning raqslari bilan o'tkaziladi. Bolalar katta yoshdagi kishilar hayoti, mehnat faoliyati, tabiiy hodisalarni, odamlar, hayvonlar va qushlarning hatti-harakatini kuzatib hamda xalq tomoshalarida qatnashib, o'zlari ko'rgan narsalarni o'yinlarida tasvirlaydilar. Hayotni tasodifiy aks ettirish mazmunli-rolli, mazmunli – harakatli va sport o'yinlari uchun asos bo'lgan.

O'smirlar orasida dramalashgan o'yinlarga nisbatan sport elementlarini ichiga olgan o'yinlariga, ya'ni texnik va tashxisi elementlari mujassamlashgan o'yinlar, shuningdek sport o'yinlariga ko'proq o'rin beriladi.

Respublikamizda o'smirlar o'rtasida sport o'yinlari keng ommalashib bormoqda. Tabiiyki, o'smirlar faqatgina natija uchun o'tkaziladigan - futbol, basketbol, qo'l to'pi kabi musobaqalarni tomosha qilib qolishi bilan cheklanmay, balki o'smirlar sport musobaqalari kattalar o'yin qoidalaridan farqli, ya'ni kichik maydonlarda, o'yin vaqti qisqartirilgan, o'yin qoidalari soddalashtirilib, vazni engilroq to'plarda o'tkazilishi mumkin.

O'smir-qizlar o'yinda o'g'il bolalarga nisbatan kuchsizroq, ammo ular nisbatan uzoq davom etadigan, katta kuch sarf qilinadigan, tez harakatni talab qiladigan o'yinlarda ular bilan barobar kurasha oladilar, shuning uchun ayrim komandalarga bo'linib o'ynaladigan o'yinlarda («Arqon tortishish», «Tortishmochoq»,) ularga o'zlarining tengqurlari o'g'il bolalar jamoasiga qarshi kurashish qiziqarli kechadi.

O'smir-qizlar organizmini mustahkamlashda umumiy ahamiyatga ega bo'lgan o'yinlar foydali (murakkab to'siqlardan oshib o'tish va muvozanat saqlash elementlari mavjud o'yin- estafetalar) va qo'l-oyoqlarning epchil, aniq harakatini, gavdaning egiluvchanligini talab qiladigan o'yinlar (to'pni otish va ilib olish, sakrash, yugurib o'tish bilan birga qo'shib bajariladigan o'yinlar).

O'smir-qizlar o'yin joylarida o'yinashni yaxshi ko'radilar. Bunday o'yinlarda ayrim qizlar hujumkorlik harakatlariga, ya'ni to'g'ridan-to'g'ri raqibi bilan yaqinlashib borishga qiziqsalar, boshqalari «aloqachi» kabi rollarni bajaradilar.

O'smir-qizlar o'g'il bolalar o'ynaydigan o'yinlarni birga o'ynaydilar. O'g'il bolalar bilan birgalikda o'ynagan vaqtda ko'proq o'zlarining qiziqishi, jismoniy imkoniyatlari va harakatga bo'lgan ehtiyojlariga qarab rollar

tanlaydilar.

### **Katta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o‘yinlar**

Katta maktab yoshidagi o‘quvchilarni o‘qitish xarakteriga, jamoat ishlari bilan bandligi va boshqa jihatlariga bog‘liq ravishda, o‘smir va qizlar harakatli o‘yinlarga kam vaqt ajratadilar. Bunday paytda harakatli o‘yinlar amaliyotida turli o‘zgarish va qisqarishlarga yo‘l qo‘yiladi. Bu hol alohida sport turlarining o‘ziga xos tashqi ko‘rinishida ham namoyon bo‘ladi. Ma’lumki, o‘smir va qizlarning jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishida sport muhim o‘rinni egallaydi.

Harakatli o‘yinlardan umumiy jismoniy tayyorgarlikni va maxsus sport tayyorgarligini oshirish vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishda foydalaniladi.

14-17 yoshli o‘smir va qizlar bilan harakatli o‘yinlar o‘tkazishda (9-11 sinf o‘quvchilari) shu narsalarni e’tiborga olish kerakki, bu yoshda organizmning o‘sishi va rivojlanishi xali davom etadi. Skeletning to‘liq suyakka aylanish jarayoni, mushak kuchining oshib borishi va ichki organlarning rivojlanishi to‘liq tugallanmagan bo‘ladi.

Yurak-qon tomir va asab tizimlari faoliyatida ta’sirlanish yoki qo‘zg‘aluvchanlikning oshib ketishi ayrim narsalarga tez jahl chiqishida namoyon bo‘lishi mumkin. 14-16 yoshdagi o‘smir va qizlar organizmining chidamliligi kattalar organizmi bilan taqqoslashda ma’lum me’yorda chegaralanganligi ma’lum bo‘ladi.

O‘smirlarda tanasi og‘irligining ortib borishi asosan mushaklar massasining oshishi hisobiga ro‘y beradi. Ularda tana og‘irligiga nisbatan mushak kuchining rivojlanishi ortda qolishi sezilmaydi. Qizlarda esa o‘smirlarga mushak tizimi nisbatan sust rivojlanadi (chunonchi, elka kamari mushagi bo‘shroq). Biroq qizlarning mushaklari kam rivojlanishiga qaramay, ular tana og‘irligi o‘smirlar tana og‘irligidan orqada qolmaydi. Bu tananing uzunligi tos belbog‘i va yog‘ qatlamlarining rivojlanishi bilan bog‘liqdir.

14-17 yoshli o‘smir va qizlar qo‘l, oyoqlari va tanasi uzunligining ushbu o‘zaro nisbatiga ko‘ra, qizlarda ko‘proq tana uzun, oyoqlari o‘smirlarga nisbatan qisqa bo‘lib, natijada qizlar qadami uzunligi kaltaroq bo‘ladi.

O‘pkaning tiriklik sig‘imi va tana og‘irligi ko‘rsatkichlarining qiyosiy bahosi, ular qizlarda past ekanligini ko‘rsatdi.

Katta maktab yoshidagi o‘quvchilarda abstrakt (mavhum) fikrlash imkoniyati, vaqt, hodisalar, o‘zlari va o‘rtoqlariga nisbatan ongli munosabatda bo‘lish, irodani mustahkamlash qobiliyati bir muncha ortadi.

Ko‘pchilik o‘smir va qizlarda sport turlari bilan shug‘ullanishga bo‘lgan qiziqishi uzil-kesil aniqlanadi. Muntazam ravishda tashkil qilingan harakatli o‘yinlar o‘quv-sport ishlarining sifatini oshirishga, shug‘ullanuvchilar harakat qobiliyatini takomillashtirishga va jismoniy rivojlanish dinamikasiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Bu yoshda suyak-mushak apparatining rivojlanish jarayoni tugallanmaganligini nazarda tutgan holda, o‘yinda uzoq vaqt davomida, bir tomonlama kuch bilan ishlashga yo‘l qo‘ymaslik kerak. O‘yinda haddan tashqari yuqori yuklamani yugurish va sakrash bilan berish o‘smir va

qizlarning yurak-qon tomir va asab tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Biroq umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish yoki harakat malakalarini takomillashtirish uchun qatnashchilarning uzoq vaqt davomida o'yin kombinatsiyalarini, faol harakatlanishi va turli-tuman birlikda yoki birikuvda ko'p marta takrorlashga (asab-mushak energiyasini sarflash bilan o'zaro bog'lash mumkin) ruxsat etiladi. Bunda qizlarning o'yin davomidagi harakat imkoniyati va yutuqlari, tezligi, koordinatsiyasi va chidamliligi o'smirlarga nisbatan kamligini hisobga olish kerak.

Qizlar bilan o'yin mashg'ulotlarida tananing kuchli silkinishi bilan bog'liq bo'lgan sakrash, qo'lni keskin siltash harakatlarini, katta yuklama bilan, (ayniqsa elka kamariga) bermaslik zarur.

Katta maktab yoshidagi o'quvchilar o'rtasida amaliyotda harakatli o'yinlarni qo'llashni sport gimnastikasi, engil atletika va harakatli o'yinlar mashg'ulotlarining vazifalari o'zaro bog'liq bo'ladi.

O'yinda turli-tuman faollashtiruvchi harakatlar bilan yugurish, sakrash va uloqtirishlarni birga qo'shib bajarish yosh gimnastlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga yordam beradi. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, amaliy harakat malakalarini keng doirada shakllantirish gimnastika mashqlarini samarali o'zlashtirishda ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Yengil atletika mashg'ulotlarida harakatli o'yinlardan maqsadga yo'naltirilgan holda foydalanish keng miqyosda e'tirof etilgan. Chunki yengil atletikaning juda ko'p elementlari (masalan, tezlikni oshirib yugurish, turgan joyidan va yugurib kelib uzunlikka sakrash, to'pni uzoqqa uloqtirish) harakatli o'yinlarda mujassam va ular o'yinchilar tomonidan engillashgan sharoitda bajariladi. O'yin sharoitida egallangan yugurish, sakrash, uloqtirish malakalari nisbatan keyinroq, ko'proq sport usullari va texnikasini chuqurroq o'rganishda qo'l keladi.

Tajribali trener-o'qituvchilar sport o'yinlari mashg'ulotlarida turli o'yin mashqlariga murojaat qiladi. Tajriba shuni ko'rsatadiki, bunday harakatli o'yinlarda soddalashtirilgan texnik usullarda va taktika harakatlarda foydalaniladi, bu sport o'yinlarini egallashda bevosita "yordamchi" ahamiyatiga ega.

### **3. Harakatli o'yinlarning pedagogik ahamiyati.**

Harakatli o'yinlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida pedagog, jamoat arboblari va olimlarning fikrlari

Hozirgi paytda milliy xalq o'yinlarining asosiy vazifasi o'z mazmuni va metodikasi bilan bolalarni jamiyatimiz talablariga muvofiq ravishda tarbiyalashni ta'minlash, ularda axloqiy, irodalilik imkoniyatlarini rivojlantirish, ijodkor va bunyodkorlarga xos bilim, ko'nikma hamda malakalarni, o'quvchilarga xos xarakterli xususiyatlarni sifatlarni shakllantirishdan iboratdir.

Qadimiy tarbiya sistemasida o'yinlardan shaxsan shakllantirish vositasi sifatida keng foydalanilgan. Muqaddam pedagogik fikr namoyondalari

o‘yinning tarbiyaviy ahamiyatini g‘oyat ziyraklik bilan fahmlashgan. Ular har qanday vaziyatga nisbatan o‘yin vaqtida bolalarning xulq-atvorlarini bilib olish, ularning salbiy va ijobiy sifatlarini osonroq aniqlash, noo‘rin xarakatlarni bartaraf etishning yaxshiroq choralari qo‘llash mumkin deb hisoblashgan. Shuning uchun o‘sha davrlardayoq bolalarning yosh xususiyatlarini inobatga olib, ularga mos o‘yinlarni tanlash masalasi qo‘yilgan. Bolani yoshiga muvofiq ishlar va o‘yinlar bilan mashg‘ul qilish zarur deya topilgan. Pedagoglar zimmasiga ana shunday o‘yinlarni tanlash vazifasi yuklangan.

Yunon faylasufi Platon fanlarni o‘yinlar yordamida o‘rganishni tavsiya etgan. O‘yinda bolalar o‘z qobiliyatlarini yaxshiroq namoyon etadi, deb hisoblagan. Shuningdek Platon: «Odamlarga yoqimli fanlarni zo‘rlab emas, balki o‘yinlar orqali o‘qitib, ana shunda kimning nimaga moyilligini yaxshiroq ko‘rasan», deya ta‘kidlaydi.

Qadimgi faylasuflardan Aristotel ham bolalarning bo‘sh vaqtini mazmunli o‘tkazish uchun o‘yinlardan foydalanish zarurligini, o‘yinlar dilxushlikdan iborat bo‘lib, xordiq chiqarishga yordam berishini uqtirgan.

O‘rta asrlar pedagoglari bolalarni jismoniy kamol toptirish uchun katta g‘amxo‘rlik ko‘rsatganlar – jismoniy tarbiya metodikasini ishlab chiqib, unda o‘yinlarga katta o‘rin berganlar. Feodal tarbiyasining maqsadi zadogonlar oilasidagilarga otda yurishni, suzishni qilichbozlikni, shaxmat o‘ynashni, nayza va qalqondan foydalana olishni o‘rgatishdan iborat bo‘lgan. Oddiy xalqning xizmati esa feodalning farovonligi uchun mehnat qilish edi.

G.V.Plexanov ibtidoiy o‘yinlar va jismoniy mashqlar biologik omillardan emas, balki odamlarning mehnat faoliyatidan kelib chiqqanligini ilmiy jihatdan isbotlab berdi. Ayrim kishi hayotida o‘yin mehnatdan oldin paydo bo‘lsa ham, umuman, jamiyatda esa u faqat mehnatni aks ettiradi. Ya‘ni G.V.Plexanovning tabiri bilan aytganda, «O‘yin – mehnat farzandi» sifatida vujudga kelgan. Biroq G.V.Plexanov o‘yin haqidagi masalani ko‘rib chiqishda anglashilmovchilikka yo‘l qo‘ygan. U hayvonlarning harakatidagi zoologik moslashish va o‘yin orasidagi tubdan farqlanishning mohiyatini aniqlashdan chetlab o‘tdi.

E.A.Pokrovskiy o‘ning maxsus kitobi («Detskie igrы, preimuchestvenno russkie»)da o‘yinlarni bolalarni jismoniy tarbiya amaliyotida keng qo‘llash to‘g‘risida fikr bildiradi.

Xalq o‘yinlarini o‘rganish, ishtirokchilarning o‘zaro munosabati va xulqi o‘yin tanlashda uni ta‘limiy vazifalariga mos kelishini, shuningdek, o‘yinda pedagog bosh rolni o‘ynashi lozimligini ko‘rsatib o‘tadi.

Shu bilan birga P.F.Lesgaft harakatli o‘yinlarning vazifasi va rolini aniqlab, asosiy uslubiy ko‘rsatmalarni keltiradi, o‘yin materiallarini ikkita guruhga bo‘ladi. Bular 1-guruh oddiy o‘yinlar, 2-guruh murakkab o‘yinlardir.

P.F.Lesgaft o‘zining jismoniy mashqlar sistemasida o‘yinlarni jismoniy tarbiya vositasi sifatida ifodalaydi. O‘yin yordamida bola hayotga tayyorlanishni aytadi. P.F.Lesgaftning harakatli o‘yinlarni o‘tkazish uchun qo‘ygan talablari hozirgi paytgacha o‘z kuchini yoki ahamiyatini yo‘qotgani yo‘q, chunki u har bir o‘yin oldiga aniq maqsadlar qo‘yishi, o‘tkazilayotgan

o'yinlar qatnashuvchilarning kuch va qobiliyatlariga mos kelishi, o'yin bilan shug'ullanuvchilarga ijobiy emotsional ta'sir ko'rsatishi lozimligini, o'yinlarni sistemali tarzda va muntazam ravishda o'tkazish, qatnashuvchilarning faolligi va mustaqilligini oshirishga harakat qilish zarurligini uqtirgan edi.

O'yin pedagogik omil bo'lishi uchun unga pedagogik vazifa ongli va maqsadga muvofiq ravishda bog'lanishi, undan tarbiyaviy maqsad hamda vazifalarni hal qilish uchun foydalanilishi shart. Milliy xalq o'yinlariga xos xususiyatlarning boyligi ham ularda xilma-xil tarbiyaviy vazifalarning bajarilishini ta'minlaydi.

S.A.Shminov o'yinlarning tarbiyaviy imkoniyatlarini ifodalab shunday yozgan edi: «O'yin go'yo soyadan, bola bilan birga tug'ilgan, uning hamrohi. Ishonchli do'stiga aylangan. Lekin biz uni uzoq yil davom etishi uchun yaxshi deb hisoblaymiz. O'yin katta, ba'zan ko'z ilg'amas tarbiyaviy rezervlari, g'oyat keng pedagogik imkoniyatlari tufayli insonlar e'tiborini qozonadi».

Milliy xalq o'yinlaridan foydalanish muvaffaqiyatli bo'lishi uchun o'yin bolaning o'z faoliyati ekanini, undagi tashabbuskorlikni va mustaqillikni saqlash hamda rag'batlantirish zarurligini hisobga olish kerak.

Milli xalq o'yinlari tarbiya jarayonida faoliyatning bir turi sifatida namoyon bo'ladi, binobarin, ular ijtimoiy bo'lib, mehnat va o'qish bilan chambarchas bog'liqdir. O'zbek xalq o'yinlarining ana shu eng muhim xususiyatlari ularning tarbiyaviy imkoniyatlarini tahlil qilish ehtiyojini tug'diradi.

Milliy xalq o'yinlarining tarbiyaviy jihati haqida gap borar ekan, shuni alohida takidlash lozimki, ular eng avvalo bolalarda o'z mahallasiga, qishlog'iga, shahriga, tabiatga, mamlakatimizda yashovchi barcha xalqlarga muhabbat uyg'otadi, hurmat va ehtirom xislarini, milliy g'ururni tarbiyalaydi. Eng muhimi, o'zbek xalqining milliy madaniyatiga, o'tmishiga va hozirgi turmushidagi, milliy an'analari hamda qadriyatlariga muhabbat uyg'otadi.

Shuningdek, o'quvchilarni xalollikka, sahovatlikka o'rgatadi, kattalarning tajribasini bolalar va yoshlarga o'tkazishning asosiy vositasi sifatida xizmat qiladi. O'g'il va qizlarda mehnatga ongli munosabatni shakllantiradi. Ularning kuchli, chaqqon, epchil, chidamlilik, serharakat, ziyrak, topqir, botir, jasur, o'zaro hamkor bo'lishlariga yordam beradi.

A.S.Makarenkoning o'g'il va qiz bolaning shaxsiy muvaffaqiyati bilangina emas, balki, xususan o'z komandasi yoki tashkilotining muvaffaqiyatlari bilan ham faxrlanish ruhida tarbiyalash zarurligi haqida aytgan gaplarni hech qachon unutmaslik kerak. Shuningdek, bo'llarda har qanday maqtanchoqlikni bartaraf etish, raqib kuchiga hurmat- e'tiborni tarbiyalash, ularga uyushqoqlikning, mashq qilishning va komandada intizom bo'lishining ahamiyatini tushuntirish zarur. Nihoyat, bolalarning o'z muvaffaqiyatlari va mag'lubiyatlariga jiddiy munosabatda bo'lishiga erishish kerak.

O'quvchilar o'yinni yaxshilab o'zlashtirib olishlari uchun uni bir necha marta qaytarish, bunda ular o'yindan qanchalik mamnun bo'lsalar, uni

shunchalik puxta eslab qolishlarini unutmaslik kerak.

Milliy xalq o'yinlarining tarbiyaviy imkoniyatlaridan biri shuki, ular bolalarda do'stlik. Insonparvarlik, baynalminalchilik, xalqlar o'rtasidagi do'stlik va hurmat kabi ma'naviy-siyosiy tuyg'ularni shakllantirishga katta ta'sir ko'rsatadi.

### **Harakatli o'yinlarning pedagogik ta'rifi**

Harakatli o'yinlar pedagogik ta'rifining funktsional asosi quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. Bolalarni o'ziga xos o'yin faoliyatida yoshiga qarab rivojlanishi, tarbiyalash va o'rgatishning turli bosqichlarida uni umumiy va alohida aniqlashga yordam berish;

2. Bolalarning har tomonlama jismoniy rivojlanishiga o'qituvchi tomonidan harakatli o'yinlarning ahamiyatini ochib berish; aynan harakatli o'yinlarni pedagogik ta'rifini maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotining alohida savollarini o'rganishda muhim mezon hisoblanadi. Shu bilan bir qatorda ushbu pedagogik ta'rif ma'lumotlari o'quvchilar bilan shug'ullanish va bolalarni harakatli o'yinlarda tashabbuskorligini to'g'ri tanqidiy baholash uchun muhim bo'lgan bilimlar bilan qurollantiradi.

### **Harakatli o'yinlarning pedagogik ahamiyati**

O'yinlarning harakat mazmuni turlicha ko'rinishga ega. Uni organizmning funktsiyasiga va sistemalariga har tomonlama ta'sir etishi, shug'ullanuvchilarning chiniqtirish va salomatligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanish uchun esa o'yindan ochiq havoda foydalanish kabi zarur holatlar barchaga barobar imkon tug'diradi.

O'yinda harakatlanishni tashkil qilishning o'ziga xos xususiyatlari gigienik nuqtai nazardan ham katta ahamiyatga molik.

Harakatli o'yinlar hayot uchun muhim bo'lgan sifat va samara malakalarini mustahkamlaydi hamda bola organizmining kompleks rivojlanishi uchun alohida imkoniyatlar yaratib beradi. Qatnashchilarning o'yinchilarni mustaqil ravishda tashabbuskorligiga nisbatan va o'yin holatidagi o'zgarishlar sharoitiga ko'ra o'ziga xos bog'lam va vositalar bilan birga qo'shib olib borish harakatlari bir vaqtning o'zida namoyon bo'ladi.

Bir qarashda harakatli o'yin ishtirokchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini namoyon etuvchi vosita bo'lishi mumkin. Ma'lumki, o'yin sharoitining o'zgaruvchanligi, unda g'alaba uchun kurashishda turli sharoitning to'satdan yuzaga kelishi, to'g'ri harakat va qarorni talab qilish o'yin qatnashchilarining muhim imkoniyati hisoblanadi. Harakat ishtirokchilarning malakalarini turli bog'lanishda va birga qo'shib olib borishda qo'llashga yo'naltiradi. Shunday qilib, nazarda tutilgan harakat malakalarini istiqbolda takomillashtirish, ma'lumot olish va ko'proq o'yin harakatida murakkab usullarni mustahkamlash uchun ushbu o'yindagi to'siqni, qiyinchiliklarni engib o'tish ishtirokchilar uchun navbatdagi me'yoriy vazifalarni belgilaydi:

Harakatli o'yin ongli faoliyat hisoblanadi. O'yinlar bilan shug'ullanish,

o'yin qatnashchilarining yangilarini his qilish, tasavvur etishlari bilan bir paytda ularning tushunchasini boyitadi. Shu bilan birga harakat qilish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi. O'z navbatida har kungi amaliy faoliyatida ahamiyatga ega, shuningdek gimnastika, sport va turizm ham.

Harakatning, tarkibi (mavzu, mazmuni) harakatli o'yinning g'oyasi shuning uchun muhimki, unda ishtirokchilarga hayotda amalga oshadigan holatlar uchun maksimal harakat shakli haqida to'g'ri tushuncha bilan jamiyatda mavjud bo'lgan insonlar o'rtasidagi munosabatlarni haqidagi tushunishga yoki bilishga yordam beradi.

O'yinda turgan joyini aniqlash elementlari bilan va yurish xatidagi malakalarni qo'llash, umumta'lim xarakteridagi ayrim bilimlarni amaliyotda mustahkamlashga imkon beradi (matematika, geografiya, tabiatshunoslik va boshqa fanlar).

Shunday qilib, harakatli o'yinlar shug'ullanuvchilarning aqliy rivojlanishiga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Biroq bunday ta'sir etishni haddan tashqari baholash mumkin emas. Modomiki eng avvalo barcha harakatli o'yinlar o'zining xususiyatiga ko'ra shaxsan jismoniy tarbiya vazifani hal etishga yo'naltiriladi.

Ma'naviy va ma'rifiy g'oyalarning yo'naltirilishini ta'minlash sharoitida jamoa bo'lib o'ynaladigan harakatli o'yinlar shug'ullanuvchilarning axloq sifatlarini va xarakterining ijobiy tomonlarini shakllantirishga yordam beriishi mumkin.

Harakatli o'yinlarning mazmunan o'ziga xos xususiyatga ega bo'lishi uni jonli va qiziqarli o'tkazishga imkon beradi. Masalan, o'yinga diqqat e'tiborni jalb qilishdagi katta ahamiyati. O'yin qatnashchilari tomonidan unga qiziqishning uyg'otilishi maqsadga erishishdagi eng yaxshi yo'l hisoblanadi. Mazkur jarayon murakkablashadigan bo'lsa, hatto o'yin jarayonida ham engish zarur. Shularni hisobga olinishi kerakki, agar o'yinda natijaga engilgina erishilsa, bunday harakatli o'yin qatnashchilarning uzoq vaqt qiziqqanligini ko'rsatmaydi. Hatto natijaga erishish mumkinligi ayon bo'lsada, bu muayyan ma'lum darajadagi kuchni talab qiladiki, oqibatda vazifani ijobiy hal etish bilan bog'liq bo'ladi. Bunga o'xshash harakatli o'yinlar qiziqarli va o'ziga jalb qila oladi. O'yinning qiziqarli mazmuni o'yin qatnashchilarini mehnat qilishga undashi mumkin. Chunki ular u yoki bu usullarni bo'shashtirmasdan faol takror-takror bajarishlari asnosida bardoshini va jismoniy qobiliyatini amalda namoyon qiladi.

Jamoa bo'lib o'ynaladigan harakatli o'yinni musobaqalashishga oid xarakteri shuningdek maqsadga erishish uchun ma'lum kuchni sarflashda, qat'iyatlilik, mardlik, sabot-matonat ko'rsatishni namoyon qilishda ishtirokchilarni faollikka qiziqtirishi mumkin. O'yin harakatining musobaqalashishga oid xarakteri raqib tomonlarni ajratib yubormasligi kerak. Bu juda muhim. Chunki bellashuvning keskinligi ularni bir-biriga yanada jipslashtiradi.

Jamoa bo'lib o'ynaydigan harakatli har bir qatnashuchi umumiy

ustunligiga aniq ishonch hosil qiladi. O‘zaro tushunish bilan harakat qilish esa, umumiy maqsadga erishishda va to‘siqlardan oshib o‘tishga yo‘naltirilgan.

Jamoa bo‘lib o‘ynaladigan harakatli o‘yinlarda, ixtiyoriy ravishda harakat qoidalar bilan chegaralanish ayni vaqtda o‘yinga qiziqishning ortishiga shug‘ullanuvchilarda ongli intizomni tarbiyalashga yordam beradi.

O‘yin qoidalari qatnashchilarining har xil o‘rnini aniqlaydi. Har bir ishtirokchi vazifasini bajarishda jamoada o‘ynaydigan o‘rtoqlarini vazifasi bilan odatda mustahkam o‘zaro aloqada bo‘ladi. O‘yin qatnashchilari o‘rtasida o‘yin vazifasining to‘g‘ri taqsimlanishi (kuchini, qobiliyatni, har birining qiziqishi) ularni bir-birlari bilan birgalikda faol harakat qilishda o‘zaro hurmat qilishga undaydi. O‘zlarining amaliy harakatlariga javobgarlikni xis qilishga o‘rganadilar, o‘rtoqlariga yordam berishga odatlandilar. Jamoa bo‘lib o‘ynaladigan harakatli o‘yinlarda u yoki bu balki o‘yin qatnashchisi o‘zining vazifasini qanday bajarishdan qat’iy nazar, u maqtovg’a sazovor bo‘lishi mumkin yoki teskarisi, o‘rtoqlaridan tanbeh olishi mumkin.

Turgan gapki, jamoadagi o‘z tengqurlarining fikri alohida o‘yinchilarning tarbiyasiga kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Shunday qilib, harakatli o‘yinlar o‘qituvchining rahbarligida jamoa orqali jamoada bolalarni tarbiyalashda eng samarali usullardan biri hisoblanadi. Jamoa bo‘lib o‘ynaladigan harakatli o‘yinlar o‘rtoqlik, o‘z harakatiga jiddiy munosabatda bo‘lish va o‘yindagi boshqa ilg‘or o‘yinchilarning harakatlariga odatlanish hissini rivojlantiradi.

Halol, qo‘pol harakat qilmasdan o‘ynaladigan o‘yin ayrim o‘yinchilar va komandalarning erishgan yutuqlariga ijobiy baho berish, o‘yinchilar yurish-turishining oddiyliigi, musobaqalashishining kuchliligi yoki ta’sirchanligi sportga bo‘lgan muhabbatni tarbiyalaydi. Komandani sportning obro‘sini hurmat qilishga o‘rgatadi.

O‘yinchilarda ko‘rishni bilishga va chiroyli, epchil, aniq, tez maqsadga yo‘naltirilgan harakatlarni baholashga ko‘nikma hosil qiladi. Kelishilgan holda ahil harakat qilish o‘yinchilarni estetik tarbiyalashga yordam beradi.

Harakatli o‘yinlar bilan shug‘ullanish harakatning o‘zaro kelishishini va o‘zaro mosligini takomillashtirishga hamda ko‘nikma hosil qilishga yordam beradi; ishlash ritmini va to‘xtovsiz yoki tez kerakli me’yorda kirishga bilishni vujudga keltiradi; turli-tuman harakat vazifalarini epchil va tez, ko‘proq maqsadga yo‘naltirilgan holda bajarish (ayrim hollarda to‘satdan paydo bo‘ladigan), zarur bo‘lganda zo‘r berish qa’tiyatlilikni talab qilganda namoyon bo‘ladi.

1. Jismoniy mashqlar bilan dars shaklida shug‘ullanilayotganda harakatli o‘yinlarni darsning tarkibiy qismiga kiritiladi va shug‘ullanuvchilarning erishilgan yutuqlarini tekshirishda amaliy jihatdan o‘rgatish uchun xizmat qiladi. Bundan tashqari o‘yinlar darsning mazmunini to‘liq tashkil qilishi ham mumkin (masalan, kichik maktab yoshidagi sinflarda harakatli o‘yinlar to‘liq dars shaklida ham tashkil qilinishi mumkin; maxsus jismoniy tarbiya oliy o‘quv yurtlarida o‘yinlar bilan o‘quv mashg‘ulotlari o‘tkaziladi).

2. Harakatli o‘yinlar mashg‘uloti darsdan tashqari shakllari tarkibiy



qismiga ham kirishi mumkin (masalan, bayramlarda, sayrlarda, ekskursiyaga chiqqanda).

3. Harakatli o'yinlarining mustaqil ravishda tashkil qilish shakllarini ham namoyish qilish mumkin (o'yin qatnashchilarining tarkibiy qismi muqobil bo'lmagan shaxsiy va jamoa o'yinlari, o'rtoqlik uchrashuvlari, harakatli o'yin bo'yicha komanda musobaqalari; turar joylarida, mahallalarida, oromgoxlarda, sport va turistik me'yorlarda; bolalar dam olish oromgohlarida, bayramlarga, har xil sanalarga, ertalabki gimnastika mashqlari o'rnida 4-5 ta o'yin o'tkazishlari mumkin).

Harakatli o'yinlarni bolani yoshiga mos holda tanlash, tahlil qilish va o'tkazish metodikasi.

Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishda g'oyaviylik, ilmiylik va o'yindan foydalanish rejaga asoslanganligini, tarbiyaviy, ta'limiy va sog'lomlashtirish natijalariga yo'naltirilganligi hisobga olish zarur. O'yinni o'tkazishda rahbarlik yoki yo'l ko'rsatuvchi roli pedagogka, tarbiyachi, yordamchilarga tegishli bo'lishi kerak. O'yin tarbiyaviy, ta'limiy va sog'lomlashtirishni katta ahamiyatga ko'proq uni boshqarishga bog'liq bo'ladi. Bitta va shunga o'xshash o'yinlar yordamida turli-tuman axloqiy va jismoniy sifatlarni tarbiyalash mumkin.

Birinchi shug'ullanuvchilarga o'yini ta'sir etishini aniqlanadi (mazmuni, harakatlanishi, o'yin qoidasi), ikkinchi metodik usullari bilan bola uni yordami bilan o'yinlarni egallaydi, uchinchi, tashkil etish uslublari.

O'yini mazmuni bolalar uyda, maktabda, bolalar bog'chasida bilim va malakalarini egallashi, atrofni o'rab turgan muxitga bog'liqdir. Shuning uchun har xil yoshdagi bolalarda o'yinda har xil o'yin mazmuniga ko'ra, xudi shunday uni o'tkazish usuli bo'yicha turlicha rivojlanadi.

Bolani jismoniy rivojlanishi o'yin yordamida xoxlagan yo'nalishda va boshqa jismoniy mashqlarni turlari mumkin qadar faqat maqsadga yo'naltirilgan xolda va doimo pedagogik rahbarlik qilinganda amalga oshiriladi.

Bu harakatlarni (qog'ozda) kinematik cheklashlar va ba'zi dinamik cheklashlar xarakteridagi tananing morfologik tuzilishini harakat klipi sifatida moslashtirishga qodir real vaqt algoritmlar kiritish orqali muammolar hal qilinadi.

### **O'yin rahbarlarining asosiy vazifalari**

Rahbar o'yin tashkilotchisi va uni o'tkazish jarayonida bolalarni tarbiyachisi bo'lishi shart: 1) Shug'ullanuvchilarning salomatligini mustaxkamlash, ularni to'g'ri jismoniy rivojlanishiga yordam beradi; 2) Xayotiy zarur bo'lgan harakat malakalarini egallashga yordam beradi; 3) Bolalarda zarur bo'lgan odob-ahloq irodaviy va jismoniy sifatlarini tarbiyalash; 4) O'yin bilan mustaqil ravishda muntazam shug'ullanish odatini va o'quvchilarda tashkilotchilik malakalarini singdirish.

O'yin bilan shug'ullanish do'stlikni, rostgo'ylikni, jamoatchilikni,

vatanparvarlikni, ongli intizomni tarbiyalashga yordam beradi. Shu bilan birga jismoniy tarbiya bo'yicha dasturi bilan mos ravishda ma'lum harakatni o'rgatish uchun o'yinni to'g'ri tanlash muximdir.

Xardoim xam o'yinni to'g'ri tanlab olib, samarali ijobiy ta'lim-tarbiyaga erishish mumkin emas u ko'proq o'yinni tashkil qilish va o'tkazish jarayoniga bog'lik.

Ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalarini xal etishda tarbiyani xususan didaktik printsiplarini umumiy qonuniyatlarini ochib boruvchi ushbu pedagogikaga amal qilishi zarur.

Harakatli o'yinlar bilan shug'ullanish xarakteri bo'yicha tarbiyalaydigan bo'lishi shart. O'yini mazmunidan foydalangan xolda (mazmuni, harakat qilishi va unga kiruvchi o'yin qoidalari), pedagog ma'lum darajada o'yinchilarni yurish-turishini, muamilasini tashkil etadi. Buning uchun u o'ynaydigan jamoani yaxshi bilishi, o'yinni mazmunini o'rganishi va yuqori pedagogik maxoratga ega bo'lishi kerak. O'yinda bolalarni o'ziga xos xususiyati namoyon bo'ladi. O'yinda ularni xulqini va xarakterini o'rganib olganidan keyin, rahbar xaddan tashqari tez ta'sirchanligini, baxslashishni, noto'g'riligini yoki o'yin qoidalariga rioya qilmasligini, vijdon yo'qligini va xulqidagi boshqa salbiy tomonlarni oldini olish mumkin.

Jamoa o'yinlarida rahbar o'yinda maqsadga erishish uchun o'yinchilarni birgalashib harakat qilishga o'rgatadi, bu o'rtoqlik xissini, jamoatchilik, topshirilgan vazifaga javobgarlikni xis qilish, o'zini ishini oxirigacha yetkazishdagi qa'tiyiligini tarbiyalashga yordam beradi (aks xolda komandadagi o'rtoqlari qiynaladi).

Har bir o'yinda maqsadga erishishda qiyinchiliklari bo'ladi. Shuning uchun o'ynovchilar, o'yin qoidalarini buzmasdan ularni yengib o'tishlari kerak. Bittagina qiyinchilikni yengib o'tgandan keyin, boshqasini oldinga surish kerak, chunki bolalar ularni yengib o'tishda, zo'r berishlari kerak. Bu esa mexnat sevarlikni va irodani tarbiyalashga yordam beradi.

Rahbar u yoki bu o'yinni o'tkazishda shuni belgilab olish kerakki, u asosiy tarbiyaviy va ta'limiy vazifani aniqlashi kerak (masalan, to'pni otish va ilib olish nishonga uloqtirish malakalarini takomillashtirish, yengil atletika, gimnastika mag'ulotlarida egallagan malakalarini mustaxkamlash, o'ynovchilarda jasurlikni harakatni bir-biriga muvofiqligi, jamoatchilikni tarbiyalash joyni orientir olish malakalarini tarbiyalash va b.q)

Bolalarni oldiga nisbatan aniq, yengil va tez xal qilinadigan vazifalar qo'yiladi. Masalan, "asirga" tushirmaslik, raqiblarni qidirib topish, o'rtog'ini qo'tqarish, raqibni ustidan g'alabaga erishishdan iboratdir. Raxbar ayrim vaqtlarda ularni ko'proq qiyin vazifalarni taklif qiladi (masalan, to'pni olib yurish va uzatishni, basketbol o'yini uchun xalqaga to'p tashlashni egallash).

Boshqarib boruvchi o'rgatishni faol va ongli ravishda qilinganlik printsiipi xisoblanadi. O'yinni o'tkazishda, rahbar uni mazmunini va vazifasini shuningdek o'zini tuta bilish qoidalarini tushintirish shart. O'ynovchilarning ongli xulqi o'yinni takomillashtirishga va uni ijodiy boyitishga imkon beradi;

bunda o'yin qatnashchilarini qiziqishi bir muncha o'yinni tarbiyaviy ta'sir etishi oshib boradi. Bolalarda o'yinda o'z harakati va ishlariga ongli munosabatda bo'lishga o'zining yutuq va kamchiliklarini tanqidiy muxokama qilishni, o'rtoqlarini harakatini va xulq atvorini taxlil qilishga o'rgatish kerak.

Agar o'yin yaxshi o'zlashtirilgan bo'lsa faollik oshadi. O'yinni takrorlab turish juda foydali bo'ladi, buni shug'ullanuvchilarni xulqi ko'proq o'z ayibiga tushinib boradi, harakat malakalari takomillashadi, o'yinda o'quvchilar faol qatnasha boshlaydi, eski o'yin qoidalari murakkablashadi, yangi vazifalarni yaratadilar (raxbar bilan birgalikda yoki uni nazorati ostida).

O'yinga qiziqqonligini ortirib borish bolalarni faollashtirishga ta'sir etadi, buni ko'proq bog'liqligi shundaki uni o'tkazishga unga tayyorgarlik ko'rishida. Bolalarni faoligini o'yindagi tashkilotchilik malakalarini tarbiyalash uchun foydalanish lozim. Raxbar ularga yetakchilar, kapitanlarni raisni topshirish bilan maydonchani belgilashga xakamlik qilishga jalb etish bilan bolalarni mustaqil o'ynashga o'rgatishi kerak. Ularga o'yinni tashkil qilish va xakamlik qilishda sekin-asta ko'proq mustaqillikka imkon beradi. Tanlangan kapitanlar kamondani harakatiga raxbarlik qiladi, o'yin qatnashchilarini orasidan ajratilgan, xakam, o'yin qoidalarga aniq rioya qilishni kuzatadi. Rahbar o'yinni borishida xakamga taktik jixatdan yordam beradi va o'ynovchilarning o'zini to'g'ri tutishiga yo'naltiradi.

**O'yinni ketma-ket o'tilishini albatta rejalashtirish shart.** Rejalashtirishda bolalarni ma'lum yoshiga qarab jismoniy tarbiya vazifasi, uni jismoniy tayyorgarligi shuningdek asta-sekin malaka va bilimni to'plashni xisobga olish zarur. Jismoniy tarbiya uchun o'yinlarni umumiy ta'lim maktablarini jismoniy tarbiya dasturiga mos xolda rejalashtiriladi.

O'yin rejalashtirilayotganda jismoniy mashqlarni boshqa turlari va gimnastika, yengil atletika mashg'ulotlarida egallagan ular o'rtasidagi ichki bog'lanishni va malakalarni ketma-ket o'zlashtirishni xisobga olish kerak. O'zlashtirib olingan bilim va malaka oldin o'tganlarini takrorlab va yangilari bilan mustaxkamlab boriladi. Eng muximi chunki yangi o'yinlarda egallagan malaka takomillashib boradi va yangisi paydo bo'ladi.

Tanish o'yinlarda notanish o'inlarga asta-sekin o'tish lozim. Bunda albatta topish o'yinlarga suyanish kerak. Notanish o'yinlarni bunday maqsadi, o'tganlari bilan o'xshash shuning uchun yangi o'yin qoidalari va shartlari kiritilishi shart, asta-sekin egallagan malaka va bilimlarga talabni oshiriladi. Harakatni o'xshashligi yangi birqancha murakkabroq bo'lgan harakatga o'tish yengillashadi. Shunday qilib kichik maktab yoshidagi bolalarda tezlikni va ephillikni rivojlantirish uchun "Kim chaqqon", so'ngra "Qopqon", "Ikki sovuq" o'yinlarida foydalaniladi. Bu o'yinlar tuzilishi va harakati bo'yicha bir-biriga juda yaqin (tez yugurish bilan chap berib qutulib qolish) faqatgina ikkinchi o'yinda vazifa birmuncha murakkablashadi (katta ephillik talab qilinadi), "Ikki sovuq", o'yindan keyin "Tovon baliq va cho'rton baliq"ni o'tkazish yengil bo'ladi, bu ham tuzilishi bo'yicha yaqin bo'lib, biroq o'yin qoidasiga ko'ra ko'proq murakkab bo'ladi.

Yangi o‘yinlarni o‘rgatishda o‘quvchilar tomonidan bilimlarni egallashi xisobga olinadi va ularni asta –sekin murakkablashtiriladi. Yangi o‘yinlarda esa o‘yinlarni elementi takrorlanadi, biroq ko‘proq murakkab shaklda “Harakatchang nishon” o‘yinni bilgan bolalar, “Ovchilar va o‘rdaklar” o‘yiniga tezda kirishib ketadilar, unda ikkita jamoalarni kurashish jarayonida biroq o‘zgartirilgan sharoitda, harakatchan nishondagi kabi xuddi shunday malakasi takomillashtiriladi. Keyinchalik bu malaka yanada murakkabroq “Otishma” o‘yinida takomillashtirish mumkin, bunda harakatchang nishonga uloqtirishni va to‘pdan chap berib qutilib qolish ikkala komanda bir vaqtda bajaradi.

O‘yin shug‘ullanuvchilarning tayyorgarligiga mos kelish kerak. Har bir o‘yinda shunday qiyinchiliklar bo‘lishi shartki, chunki uni qatnashchisi maqsadga erishish yo‘lida to‘siqlarni oshib o‘ta oladigan bo‘ladi. O‘yinda, o‘ynovchilar qiyinchiliklarni yengib o‘ta olmasa kuchni jipislashtirmasa, bolalarni qiziktirmasa va uni pedagogik qimmati bo‘lmaydi, chunki o‘quvchilarni qobiliyati va iroda sifati rivojlanmaydi.

O‘yinda o‘quvchilarni imkoniyatlari va kuchlariga mos keladigan rollarni taqsimlash juda muxim. Buning uchun har bir o‘quvchini bilimi va unga yakkama-yakka yondoshish zarur. Zaif bolalar o‘yinda qiyinchiliklarni yengib o‘tishni o‘rganishlari zarur. Ularga kuchlariga qarab vazifalar beriladi, chunki ularni o‘z kuchlariga ishonishlari tarbiyalanadi.

**Zarur bilim va malakalarni egallashni sistemali ravishda mustaxkamlash.** Yangi bilim reflektorga bog‘liq o‘yinni takrorlash natijasida mustaxkam bo‘lib boradi, harakatni yangi usullari tezroq o‘zlashtiriladi. O‘quvchilar o‘yinni qanchaki yaxshi tushunib yetsa, shuncha ularni malakasi takomillashib boradi, ular uchun shuncha qiziqarli bo‘ladi. Buni isboti shundan iboratki bolalarni sevimli o‘yinlar doirasi odatda chegaralangan. Ularga sevimli o‘yinlari ko‘proq tarbiyaviy ta’sir ko‘rsatadi. Balki bu demak faqat ularni o‘tkazish kerak degani emas. Shuning uchun bolalarga mazmuni bo‘yicha turli-tuman xartomonlama rivojlanishiga yordam beradigan o‘yinlarni tavsiya qilish zarur.

Biroq bolalarga qisqa vaqt ichida ko‘p o‘yinlar o‘ynashni taklif qilish mumkin emas. Bolalar o‘yinlarni yaxshi o‘zlashtirib olishlari shart, ularda o‘zini harakatini va xulq odob malakalarini takomillashtiradi. Ana shu maqsadda bolalarga ma’lum bo‘lgan o‘yinlar mazmun va harakati jixatdan biroz murakkablashgan qoidalar bilan takrorlanadi. Mashxur pedagog P.D. Ushinskiy, yaxshi pedagog eski o‘yinlarni takrorlash, esdan chiqqan o‘yinlarni takrorlash degani emas, chunki eskisi esa yangisini ishonchli qilib mustaxkamlaydi deb aytgan edi.

Harakatli o‘yinlarni muntazam o‘tkazib borishni tavsiya qilinadi. Bolalar bunday xolatda aloxida o‘yinlarni pishiq o‘rganib oladilar va uyushqoqlik bilan o‘ynashga o‘rgatadi. Ular o‘rganilgan o‘yinlarni, xovlida maydonchada, uyda o‘tkazadilar va ularga o‘zlarining o‘rtoqlarini jalb qiladilar. Raxbar o‘zini tajribalarini boshqalarga o‘rgatish va tarbiyaviy hamda ta’limiy maqsadda foydali va qiziqarli o‘yinlarni tanlashi shart. Buning uchun u bolalar o‘yinni

xardoim o'rganishi va ularni eng yaxshilaridan foydalanish lozim: boshqa tarbiyachilarni amaliyotini taxlil qilish metodik usullarini boyitib borish; o'yin bo'yicha metodik adabiyotlarni o'rganib borish kerak. Iloji boricha xalq milliy o'yinlarini tashkil qilish va o'tkazish zarur. Ulardan eng yaxshilarini bolalar bilan o'tkaziladigan tarbiyaviy ishni amaliyotida qo'llashlari shart. Bolalar xayotiga yaxshi o'yinlarini tadbiiq qilish uchun tashkilotchilarni, o'yin boshilarni tayyorlash zarur, chunki ular bolalar tashkilotlarida tashviiqot va targ'ibot ishlarini olib boradilar.

### **O'yinni o'tkazishga tayyorgarlik ko'rish**

O'yinni tanlash eng avvalo dars oldiga qo'yilgan vazifaga bog'liq bo'ladi. Chunki uni aniqlashda, raxbar bolalarni yosh xususiyatlarini, ularni rivojlanishini, jismoniy tayyorgarligini, bolalarni sonini va o'yinni o'tkazish sharoitini xisobga oladi.

Harakatli o'yinlarda 3 dan to 300 tagachan kishi qatnashishi mumkin.

Tashabbuskorlik sharoitida hammadan ko'ra ko'proq tez-tez 3-10 ta o'yin qatnashchilariga mo'ljallangan o'yinlardan foydalaniladi. Ular odatda bolalar bilan mustaqil ravishda xovlilarda, maydonchalarda, shuningdek har xil yig'ilishlarda tashkil etiladi. O'qituvchi, tarbiyachi, yetakchilar raxbarligida tashkil etilgan mashg'ulotlar (darsda, yig'ilishlarda, dam olish oromgoxlarida o'tkaziladigan mashg'ulotlarda, sport maktabida) 20-40 ta harakatli o'yinlar o'tkaziladi. Katta bayramlarda kechalarda va bolalar ko'p to'plangan ommaviy sayillarda 100-300 o'yin qatnashchilariga mo'ljallangan ommaviy harakatli o'yinlardan foydalanish mumkin.

O'yinni tanlashda albatta o'tkaziladigan mashg'ulotni shaklini xisobga olish shart (darsda, tanaffusda, zvenolar, bayramlarda, sayrlarda). Darsda va tanaffusda vaqt chegaralangan bo'ladi; o'yin mazmuni va vazifasi darsdagiga ko'ra, tanaffusda boshqacha bo'ladi; bayramlarda ayniqsa ommaviy va attraktsion o'yinlaridan foydalaniladi bu o'yinlarda har xil yoshdagi bolalar va turli tayyorgarlikdagi bolalar qatnashishlari mumkin.

O'yinni tanlash va o'tkazish to'g'ridan-to'g'ri uni joyiga bog'liq bo'ladi. Unga katta bo'lmagan tor zalda, maydonchada yoki yo'lakchada o'yin bir chiziqqa saflangan xolda o'tkaziladi, u o'yinda o'ynaydiganlar navbatma-navbat qatnashadilar. Katta zalda yoki maydonchada tarqalib yugurish katta va kichik koptoklarni uloqtirish va sport o'yinlari elementlari bilan o'ynaladigan o'yinlarni o'tkazish mumkin. SHahardan tashqariga sayrga va ekskursiyaga chiqqan vaqtida joylarda o'tkaziladigan o'yinlardan foydalaniladi. Qishda maydonchada qishki o'yinlar chang'ida, konkida, chinada va qordan har xil shakllar qorqizlar yasash mumkin.

Ochiq xavoda o'yinni o'tkazishda obi-xavo sharoitini (ayniqsa qishda) xisobga olish zarur. Agarda havo xarorati past bo'lsa bunday paytda barcha o'yin qatnashchilari faol harakat qilishlari kerak. O'yinda ko'p turib qolish va o'zini navbatini ko'p kutib qolish xolatlaridan qochib qutilish kerak. Kunni issiq paytlarida eng yaxshisi kam harakatchang o'yinlardan foydalanilgani

ma'qul, chunki o'yin qatnashchilari o'yin topshiriqlarini navbat bilan bajaradilar.

Bolalarni katta sportga bo'lgan katta qiziqishi bilan bog'liq juda ko'p o'yinlar sport o'yinlari va boshqa sport turlari elementlari bilan yaratilgan. Bu kichik va o'rta yoshdagi o'quvchilari qo'lidan keladigan ular uchun turli-tuman sport turlariga ishtirok qiladigan shaklda ishtirok etishga ruxsat beradi: basketbolda ("To'p uchun kurash" "To'p kapitanga" "To'rt tomonga to'p uzatish") voleybolda ("Voleybolchilarni to'p uzatishi" "To'pni uzatdingmi o'tir")

Tarbiyaviy axamiyatga ega bo'lgan milliy harakatli o'yinlarni kengroq ommalashirish zarur. Bu esa har xil millat bolalari o'rtasida do'stlikni, har xil xalqlarni turmush xayoti va madaniyati ularni o'ziga xos xususiyatlari bilan tanishtirishga yordam beradi.

### **O'yinni o'tkazish uchun joyni tayyorlash**

Ochiq xavoda o'yinni o'tkazish uchun chimlarni qirqish kerak (agarda tennis maydoncha va aniq belgilar talab qilinadi) yoki tennis ko'm-ko'k maydoncha tanlanadi (ayniqsa kichik maktab yoshdagi bolalar uchun) Eng yaxshisi maydonchani to'g'ri burchak shaklida, eng kamida 8 m, uzunligi kamida 12 m bo'lishi kerak. Maydondan 2 m masofada bir necha skameykani qo'yish tavsiya qilinadi. Iloji boricha, yozgi maydonchani atrofida daraxtlar bo'lgani yaxshi.

Bino ichida o'yinni o'tkazishda shuni nazarda tutish kerakki, bino ichida, o'ynovchilarni harakat qilishiga, iloji boricha asbob-anjomlarni (brusya, turnik, kon, kozel) yordamchi xonalarga oldirib qo'yish kerak. Agarda asbob-anjomlarni zaldan olish imkoniyat bo'lmasa, unda ularni zalni qisqa devori tomoniga qo'yiladi va skameyka, to'r yoki boshqa buyumlar bilan o'rab qo'yiladi. Deraza oynalari va lampalar sim to'rlar bilan bekitiladi. Bundan o'yinni o'tkazishda oldin shomollatirishi va nam latta bilan artilishi kerak.

Raxbar joylarda o'yinni o'tkazishdan oldin dastlab joy bilan yaxshi tanishib chiqish kerak va o'yin uchun shartli chegaralarni belgilab chiqish shart.

### **O'yinga asbob-anjomlarni tayyorlash**

Harakatli o'yinlarni o'tkazish uchun bayroqchalar, rangli bog'ichlar, har xil kattalikdagi koptoklar, gimnastika tayoqcha, bulavalar yoki keglilar, chamberak, argamchilar kerak. O'yinda asbob-anjom chiroyli, yashil rangda va o'yinda ajralib turadigan bo'lish kerak (bu kichik maktab yoshidagi bolalar uchun eng avvalo muximdir). Asbob-anjomni katta kichikligi va og'irligi bo'yicha o'ynovchilarni bo'ylariga mos bo'lish lozim. (umumiy ta'lim maktablari uchun tuzilgan jismoniy tarbiya dasturiga qaralsin). Asbob-anjom sonini oldindan nazarda tutish lozim. Asbob-anjomni o'tkaziladigan joy bilan yonma-yon saqlash maqsadga muvofiqdir. Muximi uni sanitar xolatini va uni muntazam ravishda tortibga solib borish kerak. Bolalarni tarbiyalash maqsadida

bolalarni asbob-anjomlarni ta'mirlashga va saqlashga jalb qilish foydali bo'ladi.

O'yin qatnashchilariga asbob-anjomni tarqatish va qo'yib chiqish faqatgina o'yinni tushuntirib bo'lgandan keyin bajariladi. Buni bolalarni o'zlari bajaradilar, chunki ular topshiriqni tez, aniq tashkiliy ravishda bajaradilar.

### **Maydonni belgilash.**

Agarda maydoni belgilash uchun ko'p vaqt talab qilinadigan bo'lsa unda buni o'yinni boshlanishiga qadar bajarilishi kerak. Belgilash murakkab bo'lmasa unda o'yinni mazmunini gapirib berish bilan bir vaqtda yoki uni boshlanishdan oldin bajarish mumkin, gapirib berish vaqtida faqatgina belgilangan chegarasini ko'rsatish mumkin. Tez-tez takrorlanadigan o'yin uchun maydonchani doimo bo'lib turadigan belgi chizish mumkin.

O'yin uchun ajratilgan belgilar ravshan chizilgan bo'lishi shart, o'yinga berilib ketgan, bolalar uchun, ular orqasidan o'ng'aygina kuzatish imkoniyatiga ega bo'linadi. O'yin uchun chizilgan chiziq to'siqdan, devordan yoki boshqa buyumlardan 3 m dan yaqin bo'lmasligi kerak, bo'lmasa bolalar shikastlanishlari mumkin. Bu eng avvalo yugurib o'tish bilan o'ynaladigan o'yinlarda juda muximdir, chunki bunda juda-juda katta gurux o'yin qatnashchilari birvaqtni o'zida "uylar" chegarasidan yugurib o'tadilar.

### **Milliy harakatli o'yinlarni darsni asosiy qismiga mos holda o'tkazish**

Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya metodi va vositasi sifatida maktabda jismoniy tarbiya darsida va sinfdan tashqari mashg'ulotlarda keng qo'llaniladi.

Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya bo'yicha maktab dasturiga mos ravishda 1-9 sinflarda gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari, kurash, suzish bilan birga qo'shib olib boriladi. Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlar dastur talablariga mos ravishda ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalarini xal etishi uchun foydalaniladi.

Ta'limiy vazifalarga quyidagilar kiradi: yugurish, sakrash, uloqtirish malakalarini mustaxkamlash va takomillashtirish shuningdek gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari, kurash va suzish mashg'ulotlarida egalagan malakalarga ega bo'ladi.

Tarbiyaviy vazifalarga quyidagilar kiradi: jismoniy (tezkorlik, epcillik, kuch, merganlik, chidamlilik) va axloqiy irodaviy sifatlar (jasurlik, xalolik, jamoatchilik va x.k).

Sog'lomlashtirish vazifasiga o'quvchilarning organizimini normal rivojlantirishga, ularni sog'lig'ini mustaxkamlashga yordam beradi.

#### *Harakatga moslashish doirasining umumiy nuqtasi.*

Yuqorida aytib o'tilgan vazifalar bir-biri bilan o'zaro chambarchas bog'liqdir. Ularni xal etishda o'quv tarbiyaviy jarayonni har xil tomonlarini xisobga olish kerak. Xuddi shunday, "Kim chaqqon" o'yinini o'tkazishda chap berib yugurish tezligini takomillashtirish uchun, kichik maktab yoshidagi bolalarda bir vaqtni o'zida dadillikni, ziyraklikni, o'zini kuchiga ishonishni rivojlantirish mumkin.

Jismoniy tarbiya darslaridagi o'yinlarni boshqa mashg'ulot shakllaridan farqi eng muximi o'yinni ta'limiy va sog'lomlashtirish tomoniga diqqatni qaratish kerak, shuningdek jismoniy tarbiya sifatiga ham.

Dars uchun o'yin tanlashda, darsni vazifasini, o'quv materialini, o'yinga kiruvchi harakat turlarini, o'yinni fiziologik yuklamasini, ishlash uchun shart-sharoitni xisobga olish zarur.

*Har bir mashq uchun tana massasi muskullarning bevosita vazifasini nazorat qilish va boshqarish bizga yordam beradi. Shunday qilib, muskullar faoliyati ham qulay mashqga muskullarning markaziy asab tizimida boshqarilishini unutmazlik va shunga mos mashq qilinishi mumkin.*<sup>2</sup>

Har bir o'yinda o'yin qatnashchilaridan bilim va malakalarini namayon qilishni talab qiladi, uni o'yin jarayonida takomillashtiradi. Elementar o'yinlarga maxsus tayyorgarlikni talab qilmay. Biroq shunday o'yinlar borki, murakkab harakatlardan tashkil topgan o'yinlar bor. Masalan, quyidagi o'yinlarni o'quvchilarga taklif qilish mumkin emas, ("To'p kapitanga", "To'p o'rtadagiga") agarda ular to'p oshirishni uni ilib olishni bilmasa va raqib bilan bir-biriga tegishida uzatishni, yaxshi reaksiyaga harakat koordinatsiyasini va boshqa zarur bo'lgan sifat va malakalarini egallab ololmaydi.

Agarda darsni asosiy qismini hammasi o'yinga bag'ishlangan bo'lsa, bunda ko'proq harakatli o'yinlar bilan kamroq harakatlanadigan o'yinlar bilan almashlab olib boriladi, shu bilan birga harakatni xarakteri bo'yicha turli-tuman o'yinlar tanlab olinadi.

Harakatli o'yinlarni darsni hamma qismlariga kiritish mumkin. O'yin mazmuni shug'ullanuvchilarning tarkibiga va vazifasiga bog'liqdir. Darsni tayyorlov qismiga kam harakatli va murakkab bo'lmagan o'yinlarni kiritilishini tavsiya qilinadi, bu o'quvchilarni diqqatini tashkil qilishga ("Guruh tik tur!", "Og'ma tayoq!") yordam beradi, shuningdek o'rtacha harakatdagi o'yinlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi harakterdagi mashqlar ("Taqiqlangan harakat") dir. Darsni asosiy qisimda tez yugurish, chap berish yoki aldab o'tish chidamlilik, to'siqni oshib o'tish har xil sakrashlar qarshilik ko'rsatish, kurash, qo'zg'aluvchan va qo'zg'almaydigan nishoga uloqtirish bilan bajariladigan harakatli o'yinlardan foydalaniladi.

Darsni yakuniy qismida o'rtacha kam harakatchanlikka oid o'yinlar o'tkaziladi, u murakkab bo'lmagan o'yin qoidalari bilan diqqatni tashkil qilish uchun o'tkaziladigan o'yinlar, darsni asosiy qisimdagi tezlik bilan beriladigan yuklamadan keyin faol dam olishga yordam beradi. ("Kim keldi", "Gurux tik!").

Jismoniy tarbiya darsida harakatli o'yinlarni o'tkazish metodikasini o'ziga xosligi darsni zichligiga to'g'ri keladiganligini saqlab qolish zarurligi va qisqa muddatlilik bilan bog'liqdir.

Vaqtdan maqsadga muvofiq foydalanishda va o'yinni o'tkazish metodikasini to'g'ri tanlash esa darsda zarur bo'lgan zichlikka erishiladi.

---

<sup>2</sup> Arjan Egges, Arno Kamphuis, Mark Overmars "Motion in Games" First International Workshop, Utrecht, MIG 2008. 86-bet



Shunga erishish uchun, barcha o'yinda qatnashuvchi o'yinchilar taxminan bir xil yuklama oladilar. Shu bilan bog'liq bo'lgan barcha shug'ullanuvchilarni o'yinda faol qatnashishlari uchun teng sharoit yaratib berishga harakat qilishi kerak.

Odatda harakatli o'yinlarni yoppasiga oid (frontal) metod bilan o'tkaziladi. O'yin qatnashchilari barchasi 2-3 guruxlarga bo'linadilar va har bir guruxda bitta va shu o'yinni o'zi mustaqil ravishda o'tkaziladi.

O'yinda guruhga oid metod ham qo'llaniladi. Rahbar o'yinchilarni ikki guruxga bo'lib, ularga har xil o'yinlar beradi. Odatda guruxga oid metod turli-tuman ta'limiy vazifalarni hal etish uchun 6-8 sinflarda foydalaniladi. Masalan, qiz bolalarga "O'yin boshiga to'p berma" o'yinini taklif qiladi (basketbol o'yiniga tayyorlash uchun), o'g'il bolalarga "Aylanadan tashqarida" (futbol o'yiniga tayyorlaydigan).

Yoki o'g'il bolalarga chidamlilikni, kuchni rivojlantirishni tarbiyalash uchun qizlarga-koordinatsion qobiliyatni tarbiyalaydigan o'yin beriladi. O'yinga ma'lum vaqtni belgilash shartdir. Chunki uni o'ynovchilarni charchashi, o'yinni yetarli darajada o'zlashtirmaganligi va boshqa sabablar bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Darsda o'yin o'quvchilarni sog'lomlashtirishga qaratilgan bo'lishi kerak. Shuning uchun hammadan ko'ra uni maydonchada o'tkazilgani yaxshi. Agarda o'yin bino ichida o'tkaziladigan bo'lsa, unda ijobiy ta'sir ko'rsatadigan gigienik sharoit yaratilishi kerak.

Tibbiy ko'rikdan keyin asosiy guruxga kiritilgan, bolalar ularni sinf uchun jismoniy tarbiya bo'yicha dasturda berilgan, barcha harakatli o'yinlarda qatnashishlari mumkin. Maxsus tibbiy guruxga ajratilgan bolalra o'yinda faol qatnashish istaklarini bildirganligini xisobga olmasdan, ularni harakatini chegaralash zarur. Ularga harakat qilishni talab qilmaydigan yoki o'yin vaqtini qisqartirish nafsoniyatiga tegmaydigan shunga o'xshash rollarni berish kerak. Shuningdek ularni xakamni yordamchisi, ochkolarni xisoblaydigan sifatida jalb qilish mumkin. Shu bilan bir vaqtda zaif bolalarni ularni salomatligini mustaxkamlash uchun ularni kuchlari yetadigan o'yinlarga jalb qilish kerak.

Jismoniy tarbiya darslarda harakatli o'yinlar o'quv yilini har bir choragiga o'qituvchi tomonidan qo'yilgan mavsum va vazifalarini xisobga olgan xolda butun o'quv yili bo'yicha rejalashtiradi.

Rejalashtirishda o'quv yili bo'yicha dasturda taklif qilingan, o'yin ro'yxatiga amal qilish kerak. O'qituvchi maktabda ishlash sharoitida kelib chiqqan xolda bu o'yin ro'yxatiga qo'shimcha va o'zgartirishlar kiritishi mumkin: shug'ullanuvchilarning milliy tarkibi, geografik sharoitiga, shug'ullanuvchilarning tayyorgarligiga mashg'ulotni, jixozlar va boshqalar uchun binolar bo'lishi zarur.

O'yin uchun soat miqdori dasturda berilgan. Biroq ishni sharoitidan va o'rgatish vazifalaridan kelib chiqqan xolda ayrim o'zgarishlar kiritish mumkin.

O'quv yiliga mo'ljallangan o'yinni, barcha o'quv materialini rejalashtirishni xisobga olish bilan ularni choraklar bo'yicha taqsimlab chiqish

kerak. O‘zbekiston Respublikasi sharoitida maktablarda 1,2 va 4 chorakda maktab maydonchasida o‘tkaziladi, shuning uchun rejaga ko‘ptokni uzoqqa uloqtirish, har xil masofalarga yugurish, o‘yin-estafetalari kiritilishi mumkin.

3-4 sinfdan boshlab 1 va 4 choraklardan o‘quv materialini asosi yengil atletika mashqlaridan tashkil topgan, harakatli o‘yinlar faqat aloxida yengil atletika malakalarini mustaxkamlaydi va takomillashtirishga yordam beradi. Ana shu maqsadda tez yugurish, to‘siqlardan oshib o‘tish, sakrash va uloqtirish bilan estafetalar o‘tkaziladi.

O‘yin davom etishi va ularni vazifalariga bog‘liq bo‘lgan xolda o‘yinni choraklar bo‘yicha taqsimlanadi. Yangi o‘yinlar asosiy 1-2-3 chorak oxirida o‘rganib oladilar 1-chorakni boshida o‘tgan o‘quv yilida o‘rganilgan o‘yinlarni o‘zgartiradilar va mustaxkamlaydilar 4-chorakda esa ushbu o‘quv yilida o‘tilgan o‘yinlarni asosan murakkablashtiriladi va mustaxkamlaydilar.

Choraklar bo‘yicha rejalashtirilganda, xuddi shunday darslar ham o‘yinni o‘tishi va takrorlanishi ketma-ketligi ham nazarda tutish kerak. O‘quv yilining boshida har bir sinfdan ko‘proq yengil o‘yinlar o‘tkaziladi, oxirida esa uni murakkablashtiriladi.

O‘qituvchi o‘quv yilining oxirida o‘quv materialini o‘zlashtirilishini sifatini xisobga oladi va kelgusi o‘quv yilida uni rejalashtirish uchun tegishli xulosalar qiladi.

### **3-MAVZU: YENGIL ATLETIKA VA UNI O‘QITISH METODIKASI**

#### **REJA:**

- 1. O‘zbekiston hududida yengil atletikaning rivojlanishi.**
- 2. Sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadalari.**
- 3. O‘rta Osiyo respublikalari va Qozig‘iston spartakiadalari.**
- 4. Butunittifoq o‘quvchilar Spartakiadalari.**
- 5. O‘zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishagandan so‘ng mamlakat va xalqaro miqyosidagi musobaqalardagi ishtiroki.**
- 6. Jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o‘rni**
- 7. Jismoniy madaniyat fakultetlarida yengil atletikaning maqsad va vazifalari**

**Tayanch iboralar:** Olimpiada, Musobaqa, Atletika klubi, Assotsiatsiya, Mahorat, Federatsiya, NAAF

#### **1. O‘zbekiston hududida yengil atletikaning rivojlanishi.**

Yurtimizda yengil atletika hayotiy zarur mashq sifatida o‘ziga xos rivojlanish bosqichlariga va davrlariga ega. Jumladan, tabobat olamining buyuk asoschisi, mutafakkir olim Abu Ali ibn Sino hasta-bemorlarni dardlariga davo sifatida gimnastika, suzish, kurash bilan birga tez yurish, yugurish, sakrash, nayza uloqtirish, turli og‘irliklarni ko‘tarish mashqlaridan unumli foydalangan.

Sohibqiron Amir Temir va Temuriy sarkardalar esa o'z lashkarlarini jismonan baquvvat, chaqqon, epchil va chidamli qilib tarbiyalashda past-baland joylarda yugurish (kross), nayza otish, tosh irg'itish, to'siqlardan sakrab yugurish mashqlaridan muntazam ravishda foydalangan. Bu davrlarda yengil atletika tushunchasi bo'lmagani bois, umumiy qilib mashg'ulot deya ta'rif berilgan.

Tarixiy manbaalardan ma'lum bo'lishicha, barcha davrlarda harbiy yurishlar oldidan askarlar va harbiylar yuqori jismoniy tayyorgarlikdan o'tganlar. Ular turli og'irliklar va qiyinlashtirilgan sharoitlarda mashg'ulotlar o'tab, o'zlarini jismoniy jihatdan chiniqtirgan. Shu jumladan, yugurish, nayza uloqtirish, turli xil sakrashlar bilan ham faol mashg'ulotlar olib borgan. Bu orqali ular kelgusi harbiy yurishlarga tayyorgarlik ko'rganlar. Oradan ko'p yillar va asrlar o'tib yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish mashqlari bajarilish jihatdan uslublari o'zgargan bo'lsada, lekin o'z xususiyati va ahamiyatini yo'qotgani yo'q. Yillar suroni va silsilasi vatanimiz zaminida yashagan ajdodlarimizning taqdiriga turlicha ta'sir etgan bo'lsada, lekin ular jismoniy mehnat qilishdan, o'zlarini jismoniy kamolotini saqlashidan hamda salomatliklari haqida qayg'urishdan to'xtatmadi. Dunyo mamlakatlarida yengil atletika sport turi sifatida taraqqiy etayotgan davrlarda, bizning yurtimizda ham rivojlanishning dastlabki bosqichlari yuz berayotgan edi.

Sobiq Ittifoq davri. XIX asrning ikkinchi yarimida Chor Rossiyasi o'lkamizning Farg'ona (Skobelev) hududini bosib olishi natijasida vodiya harbiy harakatlar avj ola boshlaydi. Shunday harbiy harakatlarga tayyorgarlik ko'rish maqsadida harbiy qism va bo'linmalarda sport turlaridan musobaqalar tashkil etib kelinadi va birinchi havaskorlik to'garaklari faoliyat yuritadi.

XX boshlarida aniqrog'i, 1916 yilda yugurish bo'yicha Rossiya Imperiyasida mashhur bo'lgan sportchi Lev Barxash ta'til vaqtida harbiy askar va ofitserlarning farzandlarini shug'ullantirish maqsadida Farg'ona (Skobelev) shahriga keladi. U Farg'ona shahridagi Marg'ilonsoy (hozirgi Mustaqillik ko'chasi) qirg'og'idagi velosiped sporti bo'yicha mashqlar va poyga o'tkaziladigan o'yingohni yugurish uchun moslashtirib, yengil atletika bo'yicha ishqiboz va havaskorlarni yig'ib to'garak tuzadi va ular bilan birgalikda mashg'ulotlar olib boradi. Uning tashabbusi bilan 280 metrlik yugurish yo'lagi quriladi, xatto, u yerga sakrash uchun ustunlar ham o'rnatiladi. U paytlar yengil atletika to'garaklarida yoshlar bilan birga katta yoshdagi kishilar, harbiylar va ofitserlar ham qatnashganlar. To'garakka harbiy va ofitserlardan tashqari sport ishqibozlari jamiyatlari, xususiy sport klublari va tashkilotlar a'zolari ham faol qatnashar edi. Sobiq Oktyabr inqilobidan so'ng Turkiston o'lkasida jismoniy tarbiya va sport turlari harbiy qism askarlari va ofitserlari o'rtasida o'tkazilgan musobaqalar orqali enigil atletika turlari keng ommalashib rivojlana boshlagan. 1919 yilda Turkiston Respublikasi xalq ta'limi komissariyati qoshida Sport Kengashi tuziladi. Ushbu Kengash Harbiy ta'lim Bosh Boshqarmasi tomonidan tashkil etiladigan sport musobaqalari va tadbirlarini o'tkazishni, shuningdek, o'quvchi yoshlar va ishchilar bilan o'tkazilgan jismoniy tarbiya

mashg'ulotlarini o'z nazoratiga olgan. Sportning boshqa turlari qatorida yengil atletika bo'yicha mashg'ulotlar doimiy ravishda o'tkazib kelingan.

1920 yilning oktyabrida Toshkent I O'rta Osiyo Olimpiadasi o'tkazilgan. Uning dasturiga futbol, yengil atletika, shaxmat va sportning milliy turlari bo'yicha musobaqalar kiritilgan.

Yengil atletika bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda Farg'ona shahri terma jamoasi birinchi o'rinni qo'lga kiritgan. Musobaqa dasturga kiritilgan 12 turning 8 tasida mazkur terma jamoa a'zolari nafaqat bitta, balki G.Bernadskiy, D.Dadashevich, aka-uka Burmakinlar ikkitadan turda g'alaba qozongan.

1922 yilda yengil atletika bo'yicha Turkiston Respublikasi sportchilari qo'lga kiritgan natijalari bo'yicha birinchi rasmiy jadval tuziladi. Bu davrning yetuk yengil atletkachilari - N.Ovsyannikov, P.Taranov, YA.Valishevlar xalq orasidan ishchi-yoshlarni yengil atletika ishqibozlari to'garaklariga jalb qilish bo'yicha faol targ'ibot ishlarini olib boradi.

1924 yilning mayida Toshkentda birinchi o'yingoh (keyinchalik Pishevik deb nomlangan) ochiladi. Keyinchalik uning o'rniga V.S.Mitrofanov nomli suv sporti saroyi barpo etiladi va bu inshoot uzoq yillar davomida sportchilarga xizmat qiladi. Hozirda uning o'rnida boshqa ta'lim muassasalari va sport majmualari qurilgan. 1924 yilning avgust oyida Umumturkiston jismoniy madaniyat bayrami o'tkazilgan. Sportning 9 turi bo'yicha o'tkazilgan bu musobaqalarda respublika viloyatlaridan 260 nafar sportchi qatnashgan.

O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'istonning davlat tuzilishiga ko'ra, 1924 yilda O'zbekiston SSR tashkil topadi va shu yildan e'tiboran O'zbekistonning yengil atletika bo'yicha qo'lga kiritgan g'alabalari rasman qayd etila boshlanadi.

Sobiq O'zbekiston Kompartiyasining II s'ezdi Qarorlarini ijrosini ta'minlashda Respublika Komsomoli jismoniy tarbiya va sport tashkilotlari faoliyatini nazoratga olib, ular ustidan otaliqni o'z zimmasiga oladi. Buning natijasida nafaqat shahar joylarda, qolaversa, respublikaning barcha hududlaridagi yoshlar yengil atletika mashg'ulotlariga keng jalb qilina boshlanadi. 1926 yilning 15 iyulida Toshkentning Shayxontoxur tumanidagi Eski shahar ("Spartak") stadionining tantanali ochilishi bo'ladi. 1927-1928 yillari I va II Umumo'zbek Spartakiadalar o'tkaziladi va sportchilar saralanib, I Butunittifoq Spartakiadasiga tayyorgarlik ko'riladi. 1927 yilda toshkentlik harbiy xizmatchi Nikolay Ovsyannikov 110 m. g'ovlar osha yugurish bo'yicha 17,0 soniya natija ko'rsatadi, uning o'zi shu musobaqada balandlikka sakrash bo'yicha 177 sm.ga sakrab birinchi o'rinni egallaydi va o'zbek yengil atletikachilari orasida ikki kurash bo'yicha Respublika rekordini o'rnatadi. Bir yil o'tgach, I Butunittifoq Spartakiadasida N.Ovsyannikov mazkur masofani 16,2 soniyada yugurib o'tadi. So'ngra u 110 m.ga g'ovlar osha yugurishda 15,2 soniya natija ko'rsatadi. Biroq u masofa bo'ylab yugurish chog'ida ikki to'siqni yiqitib o'tganligi uchun uning natijasi inobatga olinmadi hamda bu natija rekord sifatida qayd etilmaydi. I.Butunittifoq Spartakiadasida N.Ovsyannikov bilan birga YU.Dunaev balandlikka sakrashda (175sm) va uch hatlab sakrashda

ikkinchi o‘rin (12,75m), A.Tikunova disk uloqtirishda ikkinchi o‘rin (25, 33 m), Z.Rikova ayollar o‘rtasida langarcho‘pga tayanib sakrashda birinchi o‘rinni egallaydilar.

1929 yil bahoridan boshlab Respublika poytaxti Toshkentda “Pravda Vostoka” gazetasining sovrini uchun shahar ko‘chalari bo‘ylab estafeta musobaqasi o‘tkazila boshlanadi. Samarqand, Urganch, Buxoro kabi boshqa shaharlarda ham shunday estafetalar tashkil etiladi. Ushbu holat aholi o‘rtasida yengil atletika sport turlarini ommaviy ravishda targ‘ibot va tashviqot ishlarini olib borishning dastlabki harakati sifatida o‘z samarasini ko‘rsatgan. O‘ttizinchi yillarda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishida sezilarli ishlar amalga oshiriladi. Xususan, 1934 yildan o‘zbek yengil atletikachilari O‘rta Osiyo respublikalari va Qozog‘iston yengil atletikachilari o‘rtasida o‘rtoqlik uchrashuvlari o‘tkazila boshlaydi. Ana shunday musobaqalardan birinchisi (bunda Qozog‘iston Respublikasi konkursdan tashqari ishtirok etadi) 1934 yilning 5-12 sentyabrida bo‘lib o‘tadi. Musobaqa dasturining erkaklar baxsida 16 turning 10 tasida o‘zbek sportchilari (E.Putsillo - 100, 200 va 400 m.ga yugurish, V.Bezrukov - 5000 va 10000 m.ga yugurish, YU.Dunaev - 110 m.ga g‘ovlar osha yugurish, E.Ryabushev balandlikka sakrash, N.Bespokoynov uch hatlab sakrash) g‘alaba qozonadilar. Ayollar o‘rtasidagi 7 ta turdan musobaqalar o‘tkazilib, unda L.Shaternikova 100 m.ga yugurish va balandlikka sakrash, T.Kuznetsova disk uloqtirish, T.Basharina uzunlikka sakrash va 800 m.ga yugurish bo‘yicha g‘alabalarga erishgan. 1936 yilning sentyabrida IV Umumo‘zbek Spartakiadasi o‘tkaziladi. Spartakiadaning yengil atletika bo‘yicha o‘tkazilgan musobaqalarida L.Shaternikova, V.Sexmestrenko, M.Toporova, T.Besednova, L.Olixova, A.Kotsarevlar o‘z turlarida O‘zbekiston rekordini o‘rnatadilar. Shu yili o‘zbek yengil atletikachilari tomonidan 32 ta Respublika rekordlari o‘rnatiladi. 1937 yilda Toshkent, Samarqand, Farg‘ona, Buxoro va boshqa shaharlarda yengil atletika bo‘limlari qoshida birinchi sport maktablari ochiladi. Bu kabi sport maktablarining tashkil etilishi respublikamizda yengil atletika sport turining rivojlanishi va ommalashuvida o‘ziga xos o‘rin egalladi.

1938 yili yengil atletika bo‘yicha mamlakat birinchiligida o‘zbekistonlik yosh yengil atletikachilar jamoasi faxrli ikkinchi o‘rinni egalladi. Mazkur musobaqada N.Sevryukova, E.Demchenko, N.Kavtunova, K.Kapustyanskiy, Yu.Sholomitskiy, V.Drobchinskiylar yuqori natijalarni qo‘lga kiritadi. Ikkinchi Jahon urushining og‘ir yillarida ham respublikamizda jismoniy tarbiya va sport rivojlanishdan to‘xtab qolmadi. Shu yillarda asosan, harbiy ahamiyatga ega bo‘lgan o‘quv granatini uloqtirish, kross, to‘siqlardan osha yugurish bo‘yicha musobaqalar o‘tkazildi. Sport tashkilotlari o‘z faoliyatini front ehtiyojlariga moslab qayta tuzib chiqdilar. Umumharbiy ta‘limda respublikaning ko‘zga ko‘ringan murabbiylari V.Bessekernix (Samarqand), V.Skavinskiy (Buxoro), P.Taranovlar (Toshkent) o‘z sohani rivojlanishida katta hissa qo‘shganlar. Aynan ular, og‘ir harbiy holatga qaramay, O‘rta Osiyo respublikalari va Qozog‘iston Spartakiadasi musobaqalariga sportchilarni tayyorlaydi va ular

bilan yuqori sport natijalariga erishdi. O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston II Spartakiadasi 1943 yili Olmaotada bo'lib o'tadi. Yengil atletikaning erkaklar dasturining 8 ta turining 4 tasida turida o'zbek sportchilari 1-o'rinni egallaydi. Ular orasida Sadunin - 800 va 1500 m.ga yugurish, N.Bespakoynov - 100 m.ga yugurish hamda L.Kanaki uzunlikka sakrash va balandlikka sakrash bo'yicha g'oliblikni qo'lga kiritadi. 1944 yilda III Spartakiada musobaqalari Toshkentda o'tkaziladi. Unda erkaklar o'rtasida sportning 11 ta, ayollar o'rtasida esa 3 ta tur bo'yicha musobaqalar tashkil etiladi. Ushbu Spartakiada musobaqalarida A.Putsillo 100 va 400 metrga yugurish, A.Borisov balandlikka va uzunlikka sakrash hamda G.Kotsarev nayza uloqtirish bo'yicha g'oliblikni qo'lga kiritadi. 1945 yilning sentyabrida O'zbekiston Spartakiadasi dasturi bo'yicha "Spartak" stadionida yengil atletika musobaqasi bo'lib o'tadi. 150 nafardan ziyod sportchilar ishtirok etgan ushbu musobaqada yuqori sport natijalari qo'lga kiritilgan.

1946 yilga kelib Respublika rekordlari yangi ko'rsatkichlarga ko'tarildi: ayollar o'rtasida besh hatlab sakrashda N.Sevryukova, 3000 m.ga to'siqlar osha yugurishda F.Xasanovalar g'olib chiqqan. 1948 yildan boshlab O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston sportchilarining o'zaro uchrashuvlari an'ana tusini oldi. Ana shunday birinchi uchrashuv 1948 yilning mayida Qirg'izistonning Frunze shahrida (hozirgi Bishkek) bo'lib o'tdi. Musobaqaning erkaklar bahsida o'zbek yengil atletikachilari 13 ta turning 3 tasida g'oliblikni qo'lga kiritdi. Ayollar esa 9 ta turdan 5 tasida g'olib bo'ldi. Musobaqada, ayniqsa, er-xotin Aleksey va Nadejda Borisovlar muvaffaqiyatli qatnashdi. Aleksey Borisov uzunlikka sakrash bo'yicha, Nadejda esa 100 va 80 m.ga g'ovlar osha yugurishda va yadro itqitishda g'olib bo'ldilar. 1949 yildagi Sobiq Ittifoq Birinchiligi musobaqalarida O'zbekiston yengil atletikachilari 9-o'rinni egalladi. Sovrindorlar orasida V.Gerasimchuk uch hatlab sakrashda, Yu.Finke esa balandlikka sakrash bo'yicha uchinchi o'rinni egalladilar. 1949 yilning o'zida respublika bo'yicha 40 ta rekord yangilandi. Terma jamoaga kirgan Yu.Finke, S.Popov, Yu.Sholomitskiy, V.Gerasimchuk singari yosh yengil atletikachilar katta maydonga chiqa boshladilar.

1950-1951 yillarda V.Gerasimchuk (uch hatlab) va Yu.Finke (balandlik) mamlakat musobaqalari sovrindorlari bo'lishdi. Ikkinchi Jahon urushi qatnashchisi N.Borisov esa 1950 yil Sobiq Ittifoq chempionati sovrindori bo'ldi. Olimpiada o'yinlariga birinchilardan bo'lib qatnashgan o'zbekistonlik yengil atletikachi S.Popov 110 m.ga g'ovlar osha yugurish bo'yicha 1951-1954 yillar mobaynida Sobiq Ittifoq chempionatining to'rt marta sovrindori bo'ladi. 1952 yili sport ustasi S.Popov 110, 200 va 400 m.ga g'ovlar osha yugurish bo'yicha Respublika rekordini o'rnatadi. 50-yillarda Respublika terma jamoasi tarkibiga qobiliyatli va iqtidorli yosh sportchilar jalb etila boshlandi. Terma jamoa safiga L.Sklyapova, V.Rodenko, L.Minina, A.Pugacheva, V.Tushkov, A.Xolmanskaya, G.Senkin, A.Chexonin, V.Puzanov, V.Puchkov, Yu.Krasilnikov, N.Xaydarov, L.Moiseenko, I.Chuvilin, V.Lomakin, T.Bondarenko, S.Gudoshnikova (Pavlova), V.Balod, O.Turkeeva (Nerovnaya),

V.Sitnikova, I.Monastirskiy kabi iqtidorlar kelib qo‘shildi. Ular bir necha bor O‘zbekiston rekordlarini yangilab, chempionat g‘oliblari bo‘lib, Butunittifoq miqyosidagi musobaqalarda ishtirok etib, yurtimiz sharafini himoya etdi. 50-yillar boshida Gennadiy Senkin 100, 200, 400 m. masofalarga yugurishda yyetakchilik qilgan va u O‘rta Osiyo respublikalari va Qozog‘iston musobaqalarida ko‘p marotaba g‘oliblikni qo‘lga kiritgan. 1953 va 1954 yillar 200 va 400 m. masofalarga yugurish bo‘yicha O‘zbekiston rekordini yangilab, mamlakatning kuchli sportchilari Mamatqul Altibaev, Farida Hasanova, Aleksandr Chexonin, Nadya Borisova, Yuriy Krasilnikov, Valentina Ballod qatorida tilga olinib boshlaydi. Maktab o‘quvchilarining 1955 va 1957 yillarda bo‘lib o‘tgan Butunittifoq Spartakiada musobaqalari yengil atletika bo‘yicha mohir sportchilar opa-singil Tamara va Irina Presslarni kashf etdi. Murabbiy V.P.Bessekernix rahbarligida Tamara Press 1955 yili yadro, disk, uchkurash musobaqalari bo‘yicha uchta oltin medalni qo‘lga kiritgan bo‘lsa, Irina Press esa 1957 yili yadro itqitishda g‘olib, beshkurash musobaqalarida ikkinchi o‘ringa sazovor bo‘ladi. 1956 yili Moskvada bo‘lib o‘tgan Sobiq Ittifoq xalqlarining I Spartakiadasida O‘zbekiston yengil atletika terma jamoasi 9-o‘rinni egallaydi, universitet talabasi Valentina Ballod balandlikka sakrash bo‘yicha Spartakiada g‘olibi hamda mamlakat chempioni bo‘lib, 1956 yili Melburnda o‘tgan XVI Olimpiada o‘yinlarida Sobiq Ittifoq terma jamoasi tarkibida ishtirok etgan. Sportchining mahorati yildan yilga o‘sib, mamlakat birinchiligi uchun o‘tkazilgan musobaqalarda to‘rt marotaba sovrindor bo‘ladi. U 1960 yili Rimda o‘tgan Olimpiada o‘yinlarida ishtirok etadi. 1961 yili esa balandlikka sakrash bo‘yicha navbatdagi mamlakat chempionligini qo‘lga kiritadi. Yana bir iqtidorli sportchi Oleg Ryaxovskiy 1957 yilda Parijda bo‘lib o‘tgan talabalar Umumjahon Universiadasida uchhatlab sakrash bahslarida 16,01 m. natija ko‘rsatib g‘oliblikka erishadi. Igor Monastirskiy 1958 yili Sochida bo‘lib o‘tgan Bahorgi an‘anaviy Butunittifoq musobaqasida 100 m.ga yugurish bo‘yicha Vladimir Tuyakov tomonidan o‘rnatilgan rekordni 0,2 soniyaga yangilab, masofani 10,4 soniyada yugurib o‘tadi hamda qisqa masofaga yugurish bo‘yicha birinchilardan bo‘lib Sobiq Ittifoq Sport Ustasi unvoniga erishadi. 1958 yili Sobiq Ittifoq va AQSH o‘rtasida birinchi xalqaro “Gigantlar” uchrashuvi bo‘lib o‘tadi. Jiddiy sinovdan o‘tgan terma jamoa tarkibida O‘zbekiston vakili 1958-1959 yillar mamlakat chempioni bo‘lgan toshkentlik O.Ryaxovskiy ham bor edi. U uch hatlab sakrashda 16,59 m. natija ko‘rsatib, jahon rekordini 3 sm.ga yaxshilaydi va aka-uka Ferreyra va Silvalarga tegishli natijalarni yangilashga erishadi. Respublikamiz sharafini I.Monastirskiy (100 m), A.Chexonin (800 m), O.Ryaxovskiy (uzunlikka, uch hatlab), I.Chuvilin (langarcho‘p), V.Lomakin (disk), I.Klyuev (yadro), T.Bondarenko (80 m.ga g‘ovlar osha yugurish), L.Chernyavskaya (uzunlik), A.Xolmanskaya (yadro, besh hatlab sakrash)lar munosib himoya qiladilar. Ammo Respublika terma jamoasi vakillari birinchi Spartakiadaga nisbatan sust qatnashib, umumjamoa hisobida 12-o‘rinni egallaydi. 60-yillarda respublika bo‘ylab yangi sport inshootlarining barpo etilishi natijasida

shug'ullanuvchilarning soni sezilarli darajada ortadi va sportchilarni tayyorlash uslublari o'zgarib boradi. Xususan, V.Barishev, N.Bikov, A.Vink, Yu.Zakirov, V.Bessekernix, Yu.Sholomitskiy, V.Fedoseev, M.Vnuchkova, Yu.Puzanova, A.Borisov, A.Osipov, V.Lyubarskiy, Yu.Krasilnikov, V.Vardzelov, G.Senkin, V.Litvinov, T.Saliev, V.Artamonov kabi murabbiylar o'zbek sportchilari safini qobiliyatli yengil atletikachilar bilan to'ldirishda samarali faoliyat olib boradilar.

1960 yilda respublikada ilk bor "Xizmat ko'rsatgan ustoz" unvoni joriy qilinadi. Mana shunday yuksak unvonga birinchilardan bo'lib Toshkentda Barishev Viktor Illarionovich, so'ng Zokirov Yunus Turg'unovich (Namangan), Bessekernix Vladimir Pantelemonovich (Samarqand), Bikov Nikolay Nikolaevich (Toshkent), Kotsarev Grigoriy Andreevichlar (Toshkent) sazovor bo'lishgan.

1963 yili Moskvada bo'lib o'tgan Sobiq Ittifoq xalqlarining III Spartakiadasida O'zbekiston yengil atletika terma jamoasi ittifoqdosh respublika jamoalari orasida faxrli ikkinchi o'rinni egallaydi. Olimpiada o'yinlari ishtirokchisi V.Balod balandlikka sakrash bo'yicha bitta bronza medalini qo'lga kiritadi. Dasturning shaxsiy turida kuchli o'nlikka I.Chuvilin – langarcho'pga tayanib sakrash (5-o'rin), V.Sitnikov – 400 m.ga yugurish (6-o'rin), E.Machula uzunlikka sakrash (6-o'rin), G.Nekrashevich – nayza uloqtirish (6-o'rin), T.Nerovnaya 800 m.ga yugurish (7-o'rin), O.Levonenko – balandlikka sakrash (8-o'rin), G.Podlazov – nayza uloqtirish (8-o'rin), E.Skorikov – 200 m.ga yugurish (8-9 o'rin), E.Andris – bosqon uloqtirish bo'yicha 6-o'rin egallaganlar.

E.Andris 1963 yili bosqonni 67,57 m.ga uloqtirib, respublika rekordini o'rnatadi. Uning bu ko'rsatkichi 19 yil mobaynida saqlanib turadi. 1963 yili u jahonning eng yaxshi bosqon uloqtiruvchilari sakkizligidan o'rin egallaydi.

1963 yili Toshkentda bo'lib o'tgan musobaqada respublikamiz vakili German Kutyanin balandlikka sakrashda o'zining avvalgi respublika rekordini yangilashga muvaffaq bo'ladi. Keyingi yillarda G.Kutyanin O'zbekiston rekordini olti marotaba yangilab, uni 211 sm.ga ko'taradi. 1969 yil u Rigada bo'lib o'tgan qishki Kubokda 215 sm natija ko'rsatib, XTSU (Xalqaro Toifadagi Sport Ustasi) unvoniga sazovor bo'ladi. 1967 yilgi O'zbekiston Spartakiadasi yengil atletikachilarga katta yutuqlar olib kelgan. Jumladan, Viktor Kolmakov g'ovlar osha yugurishda Olimpiada o'yinlari ishtirokchisi Sergey Popov rekordlarini yangilashni maqsad qiladi. U 400 m.ga g'ovlar osha yugurishda mazkur masofani 52,5 soniyada bosib o'tib, respublikaning o'n besh yil muqaddam o'rnatilgan rekordini yangilashga erishadi. Shuningdek, u birinchilardan bo'lib 400 m.ga g'ovlar osha yugurish bo'yicha XTSU me'yorini bajaradi.

1967 yilda Viktor Tereshenko va Vadim Kolobovlar yengil atletikaning o'nkurash musobaqalarida "Sport ustasi" talab me'yorlarini bajaradi. Ularga qadar O'zbekiston yengil atletikachilari orasida ushbu tur bo'yicha "Sport ustasi" unvoniga hech kim sazovor bo'lmagan.



1967 yili maktab o'quvchilarining X Butunittifoq Spartakiadasida 15-16 yoshli qiz va o'g'il bolalar o'rtasida o'tkazilgan beshkurash musobaqalarida marg'ilonlik Tatyana Pushkareva va 400 m.ga yugurish bo'yicha toshkentlik Irina Xavanskaya g'olib chiqadilar. Termizlik Boris Lobkov esa balandlikka sakrash bo'yicha kumush medal sovrindori bo'ladi.

Shu yili Ashur Normurodov 3000 m.ga kross yugurish bo'yicha o'smirlar o'rtasida 2 marta, 1500 va 5000 m. masofalarda Sobiq Ittifoq chempioni bo'ladi.

A.Normurodov 1968 yili 5000 va 10000 m. masofaga yugurishda ham mamlakat chempionligini qo'lga kiritadi. Keyinchalik uzoq masofaga yugurish bo'yicha O'zbekistonning ko'pkarra chempioni va rekordchisi bo'ladi. U 1975 yili 5000 m. masofaga yugurish bo'yicha 13:41,00 natija ko'rsatib O'zbekiston rekorini o'rnatadi. Mazkur rekord xanuzgacha yangilangani yo'q.

O'zbekistonning yosh spinterlari 1969 yili uch marta Butunittifoq rekordini o'rnatadi. Murabbiy B.Shapochnik tayyorlagan Dmitriy Nedostupov, Gennadiy Yakobson, Vladimir Zdobnov, Sergey Petrovdan iborat kichik yoshdagilar 4x100 m. masofaga estafetali yugurishda 43,6 soniya, so'ng 43,3 soniya natijaga erishadi. Aynan shu to'rtlik 15-16 yoshlilar o'rtasidagi 4x200 m.ga estafetali yugurish bo'yicha 1:33,1 natija bilan Sobiq Ittifoq rekordini yangilaydilar.

1972 yil Kievda bo'lib o'tgan maktab o'quvchilarining Butunittifoq Spartakiadasida O'zbekiston terma jamoasi 5-o'rinni egallaydi. Ushbu Spartakiadada disk uloqtirish bo'yicha samarqandlik maktab o'quvchisi Sergey Jogolev 49,16 m (murabbiy S.Shklyar), 4x100 m. estafetali yugurishda qizlar to'rtligi – Tatyana Shishkina, Lyudmila Storojkova, Naira Inileeva, Natalya Minenkolar g'olib bo'ladilar. Tatyana Shishkina 200 m.ga yugurishda 2-o'rinni, 100 m.ga yugurishda 3-o'rinni (12,0), Anatoliy Dimov 5000 m.ga yugurishda 2-o'rinni (15.03.4), 3000 m.ga yugurishda 3-o'rinni (8:36,0), Yuriy Sherbiy uch hatlab sakrashda 3-o'rinni (14,84 m), Vyacheslav Bondarenko 400 m.ga g'ovlar osha yugurishda 3-o'rinni (55,1 soniya) egallashga muvaffaq bo'ladilar.

1973 yili Moskvada bo'lib o'tgan I Butunittifoq yoshlar o'yinida O'zbekiston yengil atletika terma jamoasi 8-o'rinni egallagan. Vladimir Zdobnov 200 m.ga yugurish bo'yicha, nayza uloqtirish bo'yicha esa Lyudmila Dolgova (2-o'rin) sovrinli o'rinlarni qo'lga kiritgan. 4x100 m.ga estafetali yugurishda Yuriy Usikov, Yuriy Mavashev, Nikolay Noganev va Vladimir Zdobnovlar bronza medaliga sazovor bo'ladi. Sovrindorlardan tashqari 200 m.ga g'ovlar osha yugurish bo'yicha Tatyana Peresipkina 4-o'rinni, uchhatlab sakrashda Evgeniy Yakimenko 5-o'rinni, 110 m.ga g'ovlar osha yugurish bo'yicha Aleksandar Bershteyn 6-o'rinni va nayza uloqtirishda Gennadiy Ribkinlar 7-o'rinni egallab jamoa yutug'iga salmoqli ulush qo'shadilar. "Gigantlar" musobaqasi bilan bir paytda Sobiq Ittifoq va AQSH yoshlari yengil atletika terma jamoalari o'rtasida musobaqalar o'tkaziladi. 1977 yili Virjiniya shtatida bo'lib o'tgan Sobiq Ittifoq va AQSH o'rtasidagi xalqaro matchda

O'zbekistondan uch vakil – Mixail Rastrigin 400 m.ga g'ovlar osha (53.03 soniya – 3-o'rin), 110 m.ga g'ovlar osha yugurishdan Aleksandr Xarlov (14,3 soniya – 3-o'rin), nayza uloqtirishdan Nadejda Tupitsina (49,90 m – 2-o'rin) qatnashadi.

70-yillarda uzoq masofalarga yugurish turlari bo'yicha andijonlik O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murrabiy G.Sayfulin tayyorlagan qobiliyatli sportchilar yorqin natijalar namoyish eta oldilar. U yosh sportchilar Svetlana Ulmasova va Zamira Zayseva (Axtyamova)dek iqtidorlarni katta sportda yuqori natijalarga erishishida munosib xissa qo'shadi. Ular malakali va tajribali ustoz qo'lida tarbiyalanib, keyinchalik XTSU unvonlarini egallaydilar. Svetlana Ulmasova Jahon Kubogi sovrindori, mamlakat birinchiligi uchun o'tkazilgan musobaqalar chempioni va sovrindori, 3000 m.ga yugurish bo'yicha Jahon rekordchisi hamda "Xizmat ko'rsatgan sportchi" darajasiga etadi. Har ikkala malakali sportchilar 1987 yili Xalqaro yengil atletika federatsiyasi tomonidan chop etilgan jahonning barcha davrlaridagi eng yaxshi o'ntalik sportchilar ro'yxatidan o'rin oladilar.

1980 yili Moskvada bo'lib o'tgan Olimpiada o'yinlarida O'zbekiston o'zining uch vakili – 400 m.ga g'ovlar osha yugurish bo'yicha Aleksandr Xarlov, 3000 m.ga to'siqlar osha yugurishda Anatoliy Dimov (Sobiq Ittifoq rekordini o'rnatgan), nayza uloqtirishda Tatyana Biryulina (6-o'rin) ishtirok etadi. Moskva Olimpiadasidan biroz avval (12.07.1980 y.) O'zDJTI yengil atletika kafedrasi o'qituvchisi Tatyana Biryulina (murabbiy A.A.Vink) Podolsk shahrida o'tkazilgan xalqaro musobaqada nayzani 70,08 m.ga uloqtirib jahon rekordini o'rnatadi.

O'zbek yengil atletkachilarining Olimpiada o'yinlarida ishtirok etishi yosh yengil atletkachilar uchun yuqori sport natijalariga erishishlari uchun turtki bo'lsa, murabbiylar uchun bu – zamon talablariga javob beradigan yuqori malakali raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash tizimiga yangicha yondoshuvni yanada kuchaytirdi.

1985 yil avgustda Moskvada bo'lib o'tgan Yevropa Kubogi musobaqasida O'zbekiston terma jamoasi yana yosh uch nafar – E.Barbashina, V.Zaysev, S.Usov kabi iqtidorlar bilan ishtirok etib, sovrindorlar qatoridan o'rin egalladi. O'sha vaqtlarda 110 m.ga g'ovlar osha yugurish bo'yicha fransuz S.Karistan yetakchi sanalgan bo'lsa, mamlakat chempioni Sergey Usov (murabbiy V.Burmatov) ushbu masofada 13,56 natija bilan O'zbekistonning yangi rekordini o'rnatadi.

Valeriy va Pavel Koganlar 1985 yili langarcho'pga tayanib sakrovchilar tayyorlash ishiga jiddiy ravishda kirishadi. Ular tashkil etgan guruhlarda mamlakat va respublika birinchiligi musobaqalari g'oliblari, sport ustalari va xalqaro toifadagi Sobiq Ittifoq sport ustalari bor edi. Ulardan guruh sardori Radion Gataulin – XTSU, jahonning sobiq rekordchisi va maktab o'quvchilari o'rtasidagi 1983 yil Yevropa chempionati g'olibi, sobiq mamlakat chempioni, 1986 yilda bo'lib o'tgan Sobiq Ittifoq xalqlari IX Spartakiadasi g'olibi, 1987 yildagi ikkinchi Jahon Chempionatining sovrindori bo'lgan. R.Gataulin

langarcho'pga tayanib sakrashda 5,90 m. natija ko'rsatib O'zbekiston rekordini yangilashga muvaffaq bo'ladi. U 1988 yil Seul Olimpiadasida kumush medal sovrindori bo'ladi. 1989 yil 6,00 m. natija ko'rsatib, Respublika rekordini navbatdagi marotaba yangilaydi va bu natija hozirgacha saqlanib qolmoqda.

1987 yilgi mavsumda O'zbekiston yengil atletika terma jamoasi musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashdilar. Ular Penzada bo'lib o'tgan qishki mamlakat chempionatida – 5-o'rinni, O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston o'rtasidagi bahsda 1-o'rinni egallagan.

1987 yili o'tgan mamlakat rasmiy chempionatlari va birinchilik musobaqalarida 10 ta birinchi, 8 ta ikkinchi, 7 ta uchinchi, jami 25 sovrinli o'rinlarni egallab, o'zbekistonda ushbu sport turi naqadar keng rivojlanganini yana bir bor namoyish etdi.

1987 yilgi mavsumda R.Gataulin (langarcho'p - 3-o'rin), S.Usov (110 m.ga g'ovlar osha yugurish - 9-o'rin), V.Ishutin (langarcho'p - 24-o'rin) jahonning 25 ta eng yaxshi yengil atletlari qatoridan o'rin egalladi.

Quyida taqdim etilayotgan jadvalda O'zbekiston yengil atletikachilarining Sobiq Ittifoq chempionatlari g'olib va sovrindorlari keltirilgan:

O'zbekiston yengil atletikachilarining Sobiq Ittifoq chempionatlari g'olib va sovrindorlari.

<b>Yozgi Sobiq Ittifoq chempionatlari</b>		
<b>Yil</b>	<b>G'olib</b>	<b>Sovrindor</b>
1923	N.Ovsiyannikov	-
1928	N.Ovsiyannikov 110 m.ga g'ovlar osha yugurish	N.Ovsiyannikov – uch hatlab sakrash – 13,20 – 2-o'rin; YU.Dunaev – balandlik 175 sm - 3-o'rin, uch hatlab sakrash 12,75 m- 3-o'rin; A.Tikunova –disk uloqtirish 25,23 m- 3-o'rin.
1934	M.Toporova nayza uloqtirish - 36,63 m.	-
1937	-	A.Borisov - uch hatlab sakrash - 13,92 m - 2-o'rin.
1938	-	A.Borisov - uch hatlab sakrash - 14,39 m- 2-o'rin.
1944	-	A.Borisov - uch hatlab sakrash - 14,28 m- 2-o'rin.
1947	-	A.Barisov - uch hatlab sakrash - 14,25 m - 3-o'rin.
1948	-	A.Borisov - uch hatlab sakrash - 14,22 m - 3-o'rin.
1949	-	V.Gerasimchuk - uch hatlab sakrash - 14,58 – 2-o'rin; Yu.Finke - balandlikka sakrash- 186 sm- 3-o'rin.

1950	-	V.Finke - balandlikka sakrash- 185 sm - 3-o'rin.
1951	-	S.Popov -110 m.ga g'o yugurish -15,0 soniya - 3-o'rin; Yu.Finke - balandlikka sakrash- 188 sm - 2-o'rin
1952	-	S.Papov -110 m.ga g'o yugurish - 14,9 soniya - 2-o'rin
1953	-	S.Popov - 110 m.ga g'o yugurish - 14,7 soniya - 2-o'rin
1954	-	S.Popov -110 m.ga g'o yugurish - 14,5 soniya - 2-o'rin
1955	-	V.Balod - balandlikka sakrash- 163 sm- 2-o'rin
1956	V.Balod - balandlikka sakrash- 168 sm.	-
1957	O.Ryaxovskiy uch hatlab sakrash - 16,29 m.	V.Balod – balandlikka sakrash - 168 - 2-o'rin.
1958	O.Ryaxovskiy uch hatlab sakrash 15,86	
1959	-	O.Ryaxovskiy uch hatlab sakrash 16,38 - 2-o'rin
1960	-	V. Balod - balandlik 168 - 2-o'rin V. Balod - balandlik 173 - 2-o'rin Oleg Ryaxovskiy uch hatlab sakrash 16,14 - 3-o'rin
1961	V.Balod - baladlikka sakrash - 174 sm	-
1963	-	V.Balod - balandlikka sakrash 165 sm - 3-o'rin
1964	-	V.Sitnikov –4x400 m.gaestafetali yugurish 3:09,8 - 3-o'rin
1967	A.Normurodov 3000 kross yugurish	R.Babich –200 m.ga yugurish 32,5 soniya-3-o'rin
1968	R.Babich – 200 m.ga yugurish 27,5 soniya	A.Normurodov – 3000 m.ga kross yugurish
1970	-	A.Normurodov – 5000 m.ga yugurish – 14:01,00 R.Babich – 200 m.ga yugurish 27,2 soniya – 2-o'rin V.Chulkova – balandlikka sakrash 177 sm – 3-o'rin

1971	-	R.Babich – 200 m.ga yugurish 26,9 soniya – 2-o‘rin
1972	-	V.Chulkova – balandlikka sakrash 179 sm – 2-o‘rin
1973	R.Babich – 200 m.ga yugurish 26,7 soniya	A.Polyushkin – 200 m.ga yugurish 23,3 soniya – 2-o‘rin
1974	R.Babich – 4x100 estafeta yugurish – 44,8 soniya	-
1975	-	S.O‘lmasova – 3000 m.ga yugurish 9,03 – 2-o‘rin G.Ivanov – 400 m – 46,9 – 3-o‘rin
1976	N.Morozova – 4x100 m estafeta yugurish – 3:35,6	S.O‘lmasova – 3000 m.ga yugurish 9:19,4 – 3-o‘rin S.Shatalina – 400 m.ga yugurish. S.Shatalina – 4x400 estafeta yugurish 3:36,2 – 2-o‘rin
1977	-	S.O‘lmasova – 3000 m – 9.12,0 – 3-o‘rin
1978	S.O‘lmasova - 3000 m.ga yugurish – 8:48,4	Z.Zayseva – 1500 m.ga yugurish – 4:05,0 – 3-o‘rin A.Dimov – 3000 m.ga yugurish – 8:37,0 – 2-o‘rin M.Bobirin, A.Rubinshteyn, V.Zdobnov, P.Vorobev - 4x100 m.ga estafeta – 40,72 – 3-o‘rin
1979	S.O‘lmasova - 3000 m.ga yugurish – 8:46,0	-
1980	-	P.Vorobev, V.Tabakov, E.Antonenko, A.Xarlov – 4x200 m.ga estafeta yugurish 1:25,8 – 3-o‘rin
1981	-	Z. Zayseva – 1500 m – 4:03,30 – 2-o‘rin L.Kiryuxina, T.Aleksandrova, N.Danilova, Z.Zayseva – 4x800 m.ga estafeta yugurish – 8:20.92 – 3-o‘rin YU.Tone, Z.Xuzyaxmetova, V.Tabakov, P.Vorobev - 4x100 m.ga estafeta yugurish 40,52 – 3-o‘rin
1982	S.O‘lmasova - 3000 m.ga yugurish – 8:26,78 JAHON REKORDI	Z.Zayseva – 1500 m.ga yugurish 3:56,14 – 2-o‘rin G.Kondrina – nayza uloqtirish 57,64 – 3-o‘rin

		A.Xarlov – 400 m.ga yugurish 49,52 – 3-o‘rin
1983	A.Xarlov – 400 m.ga yugurish - 48,78 soniya Z.Zayseva - 1500 m.ga yugurish 4:02,61	S.Lovachev – 400 m.ga yugurish 45,71 – 3-o‘rin A.Parnov – langarcho‘pga tayanib sakrash 5,60 m – 2-o‘rin L.Butuzova – balandlikka sakrash 191 sm – 2-o‘rin M.Shmonina, V.Olenchenko, E.Barbashina, T.Vilisova - 4x100 m.ga estafeta yugurish 43,82 – 3-o‘rin T.Vilisova - 100 m.ga yugurish 11,59 – 3-o‘rin
1984	-	O.Azizmuratov – balandlikka sakrash 224 sm – 2-o‘rin R.Gataulin – langarcho‘pga tayanib sakrash 5,65 m – 2-o‘rin V.Chernikov – uch hatlab sakrash 17,19 m – 3-o‘rin E.Barbashina – 100 m.ga yugurish 11,61 – 3-o‘rin N.Usmonova – marafon yugurish 2:36,03,0 – 3-o‘rin G. Kazakova, V.Olenchenko, E. Barbashina, T.Vilisova–4x100 m.ga estafeta yugurish 44,95 - 2-o‘rin
1985	S.Usov – 110 m.ga g‘ovlar osha yugurish 13,65 E.Barbashina – 4x100m.ga estafeta yugurish - 43,65	Z.Zayseva -3000 m.ga yugurish 8:43,76 - 2 o‘rin
1986	S.O‘lmasova - 5000 m.ga yugurish - 15:26,56 R.Gataulin – langarcho‘pga tayanib sakrash -5,85 m.	V.Ishutin-langarcho‘pga tayanib sakrash 5,65 m – 3-o‘rin
1987		A.Xarlov –400 m.ga yugurish - 49,65 - 2-o‘rin S.Usov – 110 m.ga g‘ osha yugurish 13,55

		-2-o‘rin
--	--	----------

O‘zbekiston yengil atletikachilarining Sobiq Ittifoq qishki chempionatlari g‘olib va sovrindorlari.

<b>Yil</b>	<b>G‘olib</b>	<b>Sovrindor</b>
1974	-	V.Chulkova – balandlikka sakrash 174 sm – 2-o‘rin
1972	V.Chulkova – balandlikka sakrash 180 sm.	-
1973	-	R.Babich – 100 m.ga yugurish 12,0 soniya – 2-o‘rin
1975	-	R.Ivanov – 400 m.ga yugurish 48,7 soniya – 3-o‘rin
1976	L.Storojkova - 60m.ga yugurish 7,1 soniya	R.Ivanov – 300 m.ga yugurish 35,4 soniya – 2-o‘rin
1977	-	S.O‘lmasova – 3000 m.ga yugurish 9:14,0 – 3-o‘rin
1979	Z.Zayseva - 1500 m.ga yugurish 4:12,1	-
1980	-	Z.Zayseva – 800 m.ga yugurish 2:01,7 – 3-o‘rin Z.Zayseva – 1500 m.ga yugurish 4:08,6 – 3-o‘rin
1981	-	V.Klimov – 60 m.ga yugurish 7,93 – 2-o‘rin V.Shumskix – 600 m – 1.19,9 – 2-o‘rin
1982	V.Tabakov - 200 m.ga yugurish 21,29 soniya; A.Safarov - 400 m.ga yugurish 46,88; S.O‘lmasova - 1500 m.ga yugurish 4:10,98; S.O‘lmasova - 3000 m.ga yugurish 8:54,19 G.Kondrina – nayza uloqtirish 61,44 m.	-
1983	-	S.Lovachev – 400 m.ga yugurish 47,05 – 2-o‘rin L.Butuzova – balandlikka sakrash 188

		sm – 3-o‘rin
1984	L.Butuzova – balandlikka sakrash 193 sm; V.Podmaryov – 8 boe – 6.539	S.Lovachev – 400 m.ga yugurish 47,24 – 2-o‘rin R.Gataulin – langarcho‘pga tayanib sakrash 5,60 m – 3-o‘rin
1985	-	S.Usov – 60 m.ga yugurish 7,69 – 2- o‘rin
1986	-	R.Gataulin – langarcho‘pga tayanib sakrash 5,70 m – 2-o‘rin
1987	R.Gataulin – langarcho‘pga tayanib sakrash 5,75 m.	S.Usov – 60 m.ga yugurish 7,72 – 2- o‘rin V.Chernikov – uch hatlab sakrash 17,35 m – 2-o‘rin M.Shmonina – 200 m.ga yugurish 23,97 – 3-o‘rin

O‘zbekiston yengil atletikachilarining Kross bo‘yicha Sobiq Ittifoq g‘olib va sovrindorlari.

<b>yil</b>	<b>G‘olib</b>	<b>Sovrindor</b>
1975	S.O‘lmasov - 3000 m.ga yugurish – 9:21,0	-
1977	-	S.O‘lmasov - 2000 m.ga yugurish 5:56,8 – 2-o‘rin S.O‘lmasov - 3000 m.ga yugurish 9:35,6 – 3-o‘rin
1979	S.O‘lmasov - 3000 m.ga yugurish– 9:25,0	-
1980	S.O‘lmasov - 3000 m.ga yugurish – 9:29,0	-
1982	S.O‘lmasov - 3000 m.ga yugurish – 9.19,6	-
1983	S.O‘lmasov - 3000 m.ga yugurish – 9:00,3	-
1984	-	Sh.Matrosova – 2600 m.ga yugurish 7:59,2 – 2-o‘rin S.O‘lmasov - 5000 m.ga yugurish 16:44,2 – 2-o‘rin R.SHergazina – 3000 m.ga yugurish



		9:46,76 – 2-o‘rin
--	--	----------------------

## 2. Sobiq ittifoq xalqlari spartakiadalari.

Sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiada musobaqalari an’anaga aylanib qolgan musobaqa hisoblanadi. Yengil atletika bo‘yicha o‘tkazilgan musobaqalar har doim va hamma vaqt juda qiziqarli o‘tgan. Masalan, Sobiq Ittifoq xalqlari birinchi Spartakiadasida 15 ta respublikadan tashrif buyurgan 1462 nafar sportchilar 9 kun davomida bahs olib borgan. Spartakiadaning 30 yillik tarixi davomida yengil atletikachilarning musobaqa tizimi 5 marta o‘zgartirildi. Masalan, IX Spartakiada qatnashuvchilarning yoshi 23 gacha etib belgalangan edi. Spartakiadaning yengil atletika bahslari 8 marta Moskva shahrida o‘tkazilgan. Sobiq Ittifoq xalqlarining IX Spartakiadasi birinchi marta Toshkent shahrida o‘tkaziladi. Ushbu musobaqalarning ochilish marosimi 1986 yil 16 sentyabr kuni Markaziy “Paxtakor” stadionida juda yorqin, tantanavor ravishda o‘tadi. 5 kun davom etgan musobaqalarga ittifoqdosh respublikalardan 1064 nafar yengil atletkachilar tashrif buyuradi. Sportchilar o‘z chiqishlari orqali yengil atletika ishqibozlariga ko‘plab hayajonli daqiqalarni hadya etadi. Toshkentda bo‘lib o‘tgan startlar ko‘pchilik qatnashuvchilar uchun omadli keladi. 8 ta sportchi birinchi marta “Xalqaro toifadagi Sobiq Ittifoq sport ustasi” va 44 nafar sportchi esa Sobiq Ittifoq sport ustasi talab me‘yorlarini bajarishga erishadilar. Toshkentda bo‘lib o‘tgan Spartakiadaning esda qolarli voqealaridan biri, bu ayollar o‘rtasida 400 m.ga yugurish bo‘yicha o‘tkazilgan yarim final bahslari hisobalanadi. Unda 36 yoshli Marina Stepanova Jahon rekordini o‘tnatadi. U mazkur masofani havo issiq bo‘lishiga qaramay, 52,94 soniyada yugurib o‘tadi. O‘zbek yengil atletikachilarining hisobida Sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadasida eng yuqori o‘rin – to‘qqizinchi o‘rindir (1956, 1983 va 1986). O‘tkazilgan Spartakiadalarda o‘zbekistonlik yengil atletikachilar jami 15 ta medal qo‘lga kiritadilar (4 ta-oltin, 3 ta-kumush va 8 ta-bronza). O‘zbekistonlik yengil atletikachilar orasida Spartakiadalarda eng ko‘p medallarni qo‘lga kiritgan sportchi – Valentina Ballod (Lebedinskaya) bo‘lib, u 3 ta medal sohibi bo‘lgan (1 ta-oltin va 2 ta-bronza).

1987-1990 yillar O‘zbekiston Yengil atletika sportiga nazariy bilim bilan qurollangan yosh murabbiylar kirib keladi, buning natijasi 1988 yil Sobiq Ittifoq o‘smirlarining IV sport o‘yinlarida yaqqol ko‘rinadi. Ukraina Respublikasining Donetsk shahrida bo‘lib o‘tgan bellashuvlarda respublikamiz yengil atletikachilari 2 ta oltin 4 ta kumush va 6 ta bronza medallariga sazovor bo‘lishadi. 1988-1989 yillar o‘zbekistonlik yengil atletikachilari Jahon, Yevropa, Sobiq Ittifoq musobaqalarida 10 ta oltin, kumush va bronza medallarini qo‘lga kiritishdi.

1991 yil Sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadasida 1 oltin, 1 kumush, 1 bronza medallariga sazovor bo‘lishdi.

1990-1991 yillari O‘zbekistonda 18 ta xalqaro toifali sport ustasi, 20 ta sport ustasi tayyorlangan. Binobarin, R.Gataulin, M.Shmonina Yevropa chempioni, V.Rijenkov, M.Shmonina Jahon chempionatida kumush medal sovrindorlari bo‘lishgan.

1952-1996 yillar oralig‘ida bo‘lib o‘tgan Olimpiada o‘yinlarida jami 29 nafar o‘zbekistonlik yengil atletikachilar ishtirok etgan.

O‘zbekiston Respublikasi istiqloqlig‘a erishganidan so‘ng Olimpiada, Osiyo o‘yinlariga, Jahon chempionati va boshqa xalqaro musobaqalarga mustaqil “O‘zbekiston terma jamoasi” sifatida qatnashish huquqiga ega bo‘ldi. Ungacha o‘tgan barcha musobaqalarda o‘zbek sportchilari ittifoqdosh respublikalar singari Sobiq Ittifoq uchun ishtirok etganlar.

### 3. O‘rta Osiyo Respublikalari va Qozog‘iston spartakiadalari.

1934 yildan 1957 yilgacha O‘rta Osiyo respublikalari va Qozog‘istonda o‘tkazilgan yengil atletika bo‘yicha musobaqalar juda mashhur va tantanavor ravishda bo‘lgan. Bu musobaqalar, Ittifoqdosh respublikalarning poytaxtida o‘tkazilgan. Mazkur Spartakiadaga Toshkent shahri uch marta mezbonlik qilgan.

1934 yilda o‘tkazilgan O‘rta Osiyo respublikalari I Spartakiadasida, Qozog‘iston sportchilari konkursdan tashqari ishtirok etadi. 1943 yildan boshlab bu musobaqalar O‘rta Osiyo respublikalari va Qozog‘iston Spartakiadasi deb nomlana boshlandi. Ushbu Spartakiada musobaqalari yilning kuz oylarida o‘tkazilib, bu sportchilarning musobaqalar davrini uzayishiga sabab bo‘ladi.

O‘rta Osiyo respublikalari va Qozog‘iston Spartakiadasi musobaqalari 9 marta o‘tkazilgan bo‘lsa, ulardan o‘zbek yengil atletikachilarining natijalari to‘g‘risida ma‘lumotlar 8 tasida saqlanib qolingan. Unga ko‘ra o‘zbekistonliklar 92 marta chempion bo‘lgan (56 marta erkaklar va 36 marta ayollar). Spartakiadalarda o‘zbek yengil atletikachilaridan eng ko‘p chempion nomiga sazovor bo‘lganlar:

L.Skatskaya – to‘rt g‘alaba, E.Putsillo, A.Borisov, A.Kireeva, S.Popov, Yu.Sholomitskiy va Yu.Finkelar uch martadan g‘alaba qozonishgan.

O‘zbek yengil atletikachilari – O‘rta Osiyo respublikalari va Qozog‘iston Spartakiadalari g‘oliblari

№	O‘tkazilgan joy va sana	G‘olib ismi sharifi	Turi	Natijasi
<b>Erkaklar</b>				
I	Toshkent 1934 yil 5-12 sentyabr	E.Putsillo E.Putsillo E.Putsillo V.Sexmestrenko V.Sexmestrenko V.Bezrukov V.Bezrukov	100 m 200 m 400 m 800 m 1500 m 5000 m 10000 m	11,1 23,0 40,6 2:02,1 4:19,8 16:21,5 33:39,9

		Yu.Dunaev Ryabushev N.Bespokoynov	110 m s/b balandlik uch hatlab sakrash	17,5 170 12,95
Ayollar				
		L.Shaternikova T.Boltalina T.Boltalina L.Shaternikova M.Toporova T.Kuznetsova	100 m 800 m uzunlik balandlik yadro disk	13,3 2:46,0 499,5 145 1,10 31,06
Erkaklar				
II	Olma-ota 1943 yil 26-28 sentyabr	N.Bespokoynov Sadunin Sadunin N.Bespokoynov	100 m 800 m 1500 m uzunlik	11,6 2:05,2 6,56
Ayollar				
		L.Kanaki	balandlik	140
Erkaklar				
III	Toshkent 1944 yil 14-17 sentyabr	Kurillo Kurillo A.Borisov A.Borisov G.Kotsarev	100 m 400 m balandlik uzunlik nayza	11,4 54,1 170 6,56 50,92
IV	Frunze 1945 yil 14-17 sentyabr	O'zbek yengil atletikachilar haqida ma'lumot yo'q		
V	Dushanbe 1948 yil 10-15 oktyabr	G.Bezrukov S.Papov Yu.Finke Yu.Sholomitskiy A.Borisov A.Chernov	5000 m 110 m s/b balandlik uzunlik uch hatlab sakrash nayza	16:24,6 16,3 180 6,71 13,99 56,23
Ayollar				
		A.Kireeva E.Shulik A.Kireeva A.Kireeva L.Skatskaya E.Demchenko	100 m 800 m 80 m s/b uzunlik disk yadro	13,0 2:31,6 12,6 5,16 37,04 10,95
Erkaklar				
VI	Olma-ota 1950 yil 3-9 oktyabr	Yu.Sholomitsskiy S.Popov YU.Finke V.Gerasimchuk	100 m 110 m s/b balandlik uzunlik	11,1 14,9 185 6,98

		A.Osipov S.Lyaxov S.Lyaxov	uch hatlab sakrash disk yadro	14,25 43,64 13,04
Ayollar				
		F.Xasanova F.Xasanova L.Trebuxina L.Skatskaya N.Borisova	400 m 800 m balandlik disk yadro	1:00,7 2:20,1 150 39,30 11,77
Erkaklar				
VII	Ashxobod 1952 yil 19-25 oktyabr	S.Popov Yu.Finke YU.Sholomitskiy V.Gerasimchuk G.Bryushko A.Osipov	110 m s/b balandlik uzunlik uch hatlab sakrash disk yadro	14,6 180 6,88 14,28 43,50 13,89
Ayollar				
		B.Lyubomudrova L.Trebuxina L.Skatskaya N.Borisova V.Godenko	80 m s/b balandlik disk nayza yadro	12,1 154 40,68 36,97 12,43
Erkaklar				
VIII	Toshkent 1954 yil 3-7 oktyabr	V.Tushkov G.Senkin A.Chexonin M.Finkelshteyn Yu.Krasilnikov O.Ryaxovskiy I.Chuvilin YU.Krasilnikov A.Osipov	100 m 400 m 1500 m 110 m s/b balandlik uch hatlab sakrash langarcho‘p nayza yadro	10,7 49,3 3:56,4 15,5 185 14,50 4,10 64,12 13,72
Ayollar				
		L.Sklyapova V.Balod A.Minina L.Skatskaya A.Xolmanskaya V.Rodenko	100 m balandlik uzunlik lappak nayza yadro	12,4 150 5,49 39,16 42,68 12,66
Erkaklar				
IX	Frunze 1957 yil 4-7 oktyabr	I.Monastirskiy V.Tushkov Yu.Xielkov R.Fazlakbarov	100 m 200 m 400 m 5000 m	10,6 22,6 49,0 15:00,6

		R.Fazlakbarov N.Xaydarov O.Sorokin L.Maonseenko	10000 m 400 m g‘/o uch hatlab sakrash shest	31:50,8 54,5 15,06 4,20
Ayollar				
		S.Gudoshnikova S.Gudoshnikova T.Bondarenko V.Balod F.To‘raxonova A.Xolmanskaya	100 m 200 m 80 m s/b balandlik nayza beshkurash	12,3 25,8 11,4 165 50,80 4,158

#### 4. Butunittifoq o‘quvchilar spartakiadalari.

Butunittifoq o‘quvchilar Spartakiadalari – bu juda nufuzli musobaqa sanalar edi. 1954 yildan boshlab o‘tkazilib kelingan bu musobaqalar yengil atletikachilarni tarbiyalab yetishtirishda sezilarli ravishda o‘z samarasini bergan. Bunday Butunittifoq Spartakiadalari Sobiq Ittifoqning 13 ta shaharlarida, shu jumladan 2 marta Toshkent shahrida (1978 va 1984 yillar) o‘tkazilgan. Dastlabki to‘qqizta Spartakiadada yosh yengil atletikachilarimiz 11-dan 16-gacha bo‘lgan o‘rinlarni egallab kelishar edi. 1967 yilda jamoamiz birinchi marta kuchli o‘ntalikka kiradi. Eng katta yutuq 1972 yilda (Kiev) va 1984 yil Toshkentda bo‘lgan musobaqalarda qayd etilgan (5-o‘rin). O‘zbek sportchi o‘quvchilari 81 ta medalni qo‘lga kiritgan: ulardan 29 ta oltin, 24 ta kumush va 37 ta bronza medallaridir. Jumladan, Tamara Press (Samarqand) uchta oltin medal sohibi bo‘lgan. Irina Press (Samarqand), Tatyana Shishkina (Toshkent) va Lyubov Kiryuxinalar (Farg‘ona) bittadan oltin, kumush, bronza medallarini qo‘lga kiritishga musharraf bo‘lgan. Sakkizta sportchi (A.Malshenko, A.Dimov, N.Danilova, V.Klimov, S.Usov, I.Fokin, L.Frolova, I.Prokudin) 2 tadan medal sohibi bo‘lishgan.

Butunittifoq o‘quvchilar Spartakiadalarida sovrindor hamda g‘olib bo‘lib kelgan opa-singil Tamara va Irina Presslar – Sobiq Ittifoqda xizmat ko‘rsatgan sport ustasi unvoni bilan taqdirlangan. Yettita sportchi (O.Levonenko, L.Storojkova, A.Dimov, V.Isaev, A.Kiryuxina, S.Kot, V.Rijenkov) xalqaro toifadagi sport ustasi talablarini bajargan. 18 ta qatnashchi (Valentina Ballod, Tatyana Kozlova, Sergey Anikin, Evgeniy Yakimenko, Sergey Jogolov, Olga Iskandarova, Natalya Danilova, Irina Chemina, Valeriya Klimov, Igor Prokudin, Alim Safarov, Vadim Gersov, Viktor Tabakov, Lyudmila Frolova, Valentina Nuritdinova, Nadejda Shaprinskaya, Yuliya Teplyakova, Olga Morugina) sport ustasi unvonini qo‘lga kiritgan.

Butunittifoq o‘quvchilari spartakiadalarida O‘zbekiston yengil atletikachilari terma jamoasining g‘oliblari va sovrindorlari.

№	Sana, joy	O‘rin	G‘olib	Ikkinchi o‘rin	Uchinchi o‘rin
I	Leningrad, 1954 yil	15	-	-	V.Balod balandlik – 145

II	Kiev, 1955 yil	11	T.Press - yadro – 13,56 disk – 42,67 uchkurash – 2.552	V.Balod – balandlikka sakrash – 159	V.Balod uchkurash -2291 ochko
III	Moskva, 1956 yil	11	-	-	V.SHepilov 400 m – 50,6 I.Press 80 m g‘/o, beshkurash – 4146 ochko
IV	Riga, 1957 yil	15	I.Press yadro – 12,56	I.Press beshkurash- 3963 ochko	-
V	Tbilisi, 1958 yil	17	O.Levonenko balandlik-155	-	-
VI	Moskva, 1959 yil	15	-	-	-
VII	Baku, 1961 yil	16	-	-	-
VIII	Volgograd, 1963 yil	11	-	-	-
IX	Misk, 1965 yil	12	-	-	-
X	Leningrad, 1967 yil	10	T.Pushkareva uchkurash- 3.284 I. Xavanskaya 400 m – 58,0	V.Lobkov balandlik-191	-
XI	Leningrad, 1969 yil	13	A.Malishenko 400 m g‘/o- 55,8	S.Anyakin uzunlik-7,07 T. Koznova lappak-44,58 V.Melixov 110 m g‘/o- 15,4 E.Yakimenko uch hat.sak. - 15,05	A.Malishenko 200 m s/b – 25,2
XII	Kiev, 1972 yil	5	S.Jogolov lappak-49,16 T.Shishkina L.Storjokova N.Inilova . N. Minenko	T.Shishkina 200 m- 25,1 A.Dimov 5000 m- 15.03,4	T.Shishkina 100 m-12,0 A.Dimov 3000 m-8.36,0 V.Bondarenko 400 m g‘/o-55,1

			estaf. 4x100-47,1		YU.SHerbiy uch. hat. sak.-14,84
XIII	Olma-ota, 1974 yil	11	-	S.Bezrukov 110 m s/b-14,8	O.Iskandarova beshkurash-3.872 T. Protsenko 400 m-56,0
XIV	Lvov, 1976 yil	8	-	M.Rastripin 400 m g'o-53,5 N.Tupitsina Nayza-51,94	N.Danilova 800 m-2.10,4 V.Isaev uch. hat. sak.-15,06

Olimpiada o'yinlari. Olimpiada o'yinlarida Sobiq Ittifoq terma jamoasi dastlab 1952 yilgi Xelsinki Olimpiadasida qatnashgan. Finlandiyaning poytaxtida o'tkazilgan ushbu Olimpiada o'yinlari Sobiq Ittifoq sportchilari uchun birinchi Olimpiada sifatida tarixda qolgan. Unda Sobiq Ittifoq yengil atletika terma jamoasiga respublikamiz vakili toshkentlik Sobiq Ittifoq sport ustasi S.Popov jalb etiladi va u ushbu Olimpiada o'yinlarida qatnashadi.

Keyingi Olimpiada o'yinlarida (Melburn-1956 va Rim-1960 yillar) balandlikka sakrash bo'yicha sport ustasi toshkentlik V.Balod qatnashadi. Oradan 20 yil o'tgach, 1980 yili Moskvada bo'lib o'tgan XXII Olimpiada o'yinlarida, yengil atletika bo'yicha mamlakat terma jamoasida uch nafar O'zbekiston sportchilari kiritiladi (T.Biryulina, A.Xarlov, A.Dimov). O'zbekiston yengil atletikachilari – Olimpiada o'yinlarida.

(Sobiq Ittifoq davrida)

№	Yil	Joyi	Sportchilar	Turi, natija, o'rin
XV	1952	Xelsinki	S.Popov	110 m.ga g'o-14,7- 4-o'rin
XVI	1956	Melburn	V.Balod	Balandlikka sakrash-160 - 21-o'rin
XVII	1960	Rim	V.Balod	Balandlikka sakrash-165 - 15-o'rin
XXII	1980	Moskva	T.Biryulina	Nayza uloqtirish-65,08 – 6-o'rin
			A.Dimov	3000 m.ga yugurish-8:19,8 – 8-o'rin (Sobiq Ittifoq rekordi)
			A.Xarlov	400m.ga yugurish-50,64 – 5-o'rin

## 5. O'zbekiston respublikasi mustaqillikka erishgandan so'ng mamlakat va xalqaro miqyosidagi musobaqalardagi ishtiroki.

O'zbekiston Respublikasi istiqbolga erishgandan so'ng Olimpiada, Osiyo o'yinlariga, Jahon chempionati va boshqa xalqaro musobaqalarga mustaqil ravishda "O'zbekiston terma jamoasi" sifatida qatnashish huquqiga ega bo'ldi.

O'zbekiston Yengil atletika Federatsiyasi 1992 yil Xalqaro yengil atletika federatsiyasi IAAFga a'zo bo'ldi. 1993 yilda Osiyo yengil atletika Assotsiatsiyasi tarkibiga qabul qilindi. Olimpiada o'yinlari. 1992 yil Barselona

(Ispaniya) shahrida o'tkazilgan XXV Olimpiada o'yinlari o'zbekistonliklar uchun sharaflı bo'lgan. Unda 6 nafar sportchi qatnashi, bitta oltin medalni qo'lga kiritdi. 1996 yil Atlanta (AQSH) shahrida bo'lib o'tgan XXVI Olimpiadaning 100 yillik yubiley o'yinlarida O'zbekiston mustaqil davlatlar qatorida qatnashdi. Ushbu Olimpiada o'yinlarida O'zbekiston terma jamoasi tarkibida 12 nafar yengil atletika vakillari qatnashib, unda o'nkurashchimiz R.G'aniev (8-o'rin) eng yuqori natijani qayd etdi.

2000 yil Sidney (Avstraliya) shahrida bo'lib o'tgan XXVII Olimpiada o'yinlarida 26 nafar sportchilarimiz ishtirok etgan. 2004 yili Gretsiyaning Afina shahrida o'tkazilgan XXVIII Olimpiada o'yinlarida 5 nafar sportchilar 3 turdan vatanimiz sharaflini himoya qilgan. 2008 yilgi XXIX Pekin Olimpiadasida esa 12 nafar yengil atletkachilarimiz ishtirok etishdi. 2012 – yil Londonda bo'lib o'tgan XXX Olimpiada o'yinlarida 13 nafar sportchilarimiz 11 turdan ishtirok etdilar.

2016 yil Braziliyaning Rio de Janeyro shahrida o'tkazilgan XXXI yozgi Olimpiada o'yinlarida 16 nafar sportchi 18 ta tur bo'yicha qatnashdilar. Jahon chempionatlari. O'zbekiston yengil atletikachilari 1993 yil 13-22 avgust kunlari Germaniyaning Shtutgart shahrida o'tkazilgan IV Jahon chempionatida dunyoning 187 mamlakatning 1689 ta sportchilari orasida yurtimizdan 7 ta sportchi ishtirok etadi. 1995 yil 5-13 avgust kunlari Shvetsiyaning Gyoteborg shahrida 191 mamlakatdan tashrif buyurgan 1804 nafar sportchining 8 tasi yurtdoshlarimiz bo'lgan.

1997 yil 1-10 avgust kunlari Afinada (Gretsiya) tashkil etilgan nufuzli musobaqada 198 mamlakatdan 1882 nafar atletlar medallar uchun bahs olib borgan. Unda terma jamoamiz 7 ta sportchi bilan qatnashgan.

1999 yili Ispaniyaning Seviliya shahrida 20-28 avgust kunlari o'tkazilgan Jahon chempionati musobaqasida 201 davlatdan ishtirok etgan 1821 nafar sportchilar orasida bizning mamlakatimizdan ham 5 ta sportchi qatnashgan.

2001 yili Kanadaning Edmonton shahrida 3-12 avgust kunlari o'tkazilgan musobaqalarda 200 ta davlatdan 1766 sportchi qatnashadi. Shundan 4 tasi o'zbekistonlik sportchilarni tashkil etadi.

2003 yil Parijda 23-31 avgust kunlari 198 mamlakatdan kelgan 1679 nafar sportchi shundan, 2 nafar vakillarimiz startga chiqqan.

2005 yil Finlandiyaning poytaxti Xelsinki shahrida 196 ta davlatdan 1891 nafar sportchi ishtirok etgan musobaqada terma jamoamiz 3 sportchi bilan qainashgan.

2007 yil Jahon chempionati musobaqalari ikkinchi marta Osiyo davlati kunchiqar yurt – Yaponiyaning Osaka shahrida tashkil etilgan. Mazkur musobaqa 24 avgust - 2 sentyabr kunlari o'tkazilgan bo'lib, unda 200 davlatdan 1978 nafar sportchi ishtirok etgan. Shulardan 6nafari vakllarimiz tashkil etgan.

2009 yil o'zining hayajonli voqealarga boyligi bilan esda qolgan Berlin musobaqalariga 202 davlatdan 2101 ta atlet tashrif buyuradi. 15-23 avgust kunlari o'tkazilgan musobaqalarda 4 ta atletimiz ishtirok etadi.



2011 yil 27 avgust – 4 sentyabr kunlari Janubiy Koreyaning Degu shahri mezbonlik qilgan chempionatda 204 davlatdan 1848 ta sportchi qatnashadi. Unda 6 ta sportchimiz ishtirok etgan.

2013 yil 10-18 avgust kunlari Rossiyaning Moskva shahrida o'tkazilgan musobaqalarda 203 davlatdan 1784 nafar sportchi qatnashadi. Muxtasham Lujniki stadionida o'tgan mazkur musobaqalarda 5 nafar sportchimiz ishtirok etgan.

2015 yil 22-30 avgust kunlari Jahon chempionatlari tarixida ilk bor 205 mamlakat vakillari tashrif buyurgan musobaqa Xitoyning poytaxti Pekin shahri mezbonlik qilgan. Unda 1781 sportchi, shulardan 8 nafari o'zbekistonlik sportchilarni tashkil etgan.

Osiyo o'yinlari. O'zbekiston terma jamoasi birinchi marta 1994 yil Xirosima shahrida (Yaponiya) XII Osiyo o'yinlarida 11 sportchi bilan ishtirok etib 3 ta oltin - S.Munkova balandlikka sakrash, O.Yapigina nayza uloqtirish, R.G'aniev o'nkurash, 2 ta kumush - V.Parfenov nayza uloqtirish, O.Veretelnikov o'nkurash va 3 ta bronza - V.Zaytsev nayza uloqtirish, K.Sarnatskiy uzunlikka sakrash, V.Popov disk uloqtirish bo'yicha sovrindor bo'ldilar.

1998 yil Bankokda (Tayland) o'tkazilgan XIII Osiyo o'yinlarida 13 ta atletikachilarimiz ishtirok etib 2 ta oltin - S.Voynov nayza uloqtirish, O.Veretelnikov o'nkurash, 3 ta kumush - A.Abduvaliev bosqon uloqtirish, R.G'aniev o'nkurash, 4x100 m estafeta yugurishda ayollar jamoasi E.Kvyatkovskaya, G.Xubbieva, L.Dmitriadi, L.Perepelovalar sovrindorlar qatoridan o'rin olgan.

2002 yili Janubiy Koreyaning Pusan shahrida tashkil etilgan XIV Osiyo o'yinlarida hamyurtlarimiz 1 ta kumush – L.Perepelova 100 m.ga yugurish, 3 ta bronza - S.Voynov nayza uloqtirish, Z.Amirova 800 m.ga yugurish, 4x100 m estafeta yugurishda ayollar jamoasi A.Kazakova, G.Xubbieva, L.Dmitriadi, L.Perepelovalar medallarni qo'lga kiritgan.

2006 yili Dohada (Qatar) XV Osiyo o'yinlarida vakillarimiz vaziyatni biroz o'zgartirishga erishdi. Unga ko'ra, 1 ta oltin – G.Xubbieva 100 m.ga yugurish, 4 ta kumush – L.Andreev langarcho'pga tayanib sakrash, V.Smirnov o'nkurash, G.Xubbieva 200 m.ga yugurish, A.Juravleva uchhatlab sakrash va 1 ta bronza – Z.Amirova 800 m.ga yugurishdan natija ko'rsatganlar.

2010 yilda Xitoyning Guandjou shahri mezbonlik qilgan XVI Osiyo o'yinlarida yurtdoshlarimiz jami 8 ta medal bilan umumjamoa hisobida 9 o'rinni qo'lga kiritgan. Undan, 2 ta oltin – S.Radzivil balandlikka sakrash, Yu.Tarasova yettikurash, 3 ta kumush – L.Andreev langarcho'pga tayanib sakrash, G.Xubbieva 100 m.ga yugurish, N.Dusanova balandlikka sakrash, 3 ta bronza – R.Tarzmanov nayza uloqtirish, G.Xubbieva 200 m.ga yugurish, Yu.Tarasova uzunlikka sakrash bahslarida sorindorlar qatoriga kirgan.

2014 yil Janubiy Koreyaning Incheon shahrida tashkil etilgan XVII Osiyo o'yinlarida vakillarimiz 2 ta oltin, 2 ta kumush va 3 ta bronza medallari qo'lga kiritgan. Ulardan, 2 ta oltin – S.Radzivil balandlikka sakrash, O'zDJTI

bitiruvchisi E.Voronina yettikurash, 2 kumush – L.Andreev o'nkurash, A.Kotlyapova uch hatlab sakrash, 3 ta bronza – I.Zaysev nayza uloqtirish, N.Dusanova balandlikka sakrash, Yu.Tarasova yettikurash musobaqalarida g'olib va sovrindor bo'lganlar.

Shuningdek, Birinchi Prezidentimiz Islom Karimovning tashabbuslari bilan dunyoda o'xshashi bo'lmagan uch bosqichli tizim – “Umid nihollari”, “Barkamol avlod” va “Universiada” sport musobaqalari joriy etilishi bo'lajak yetuk sportchilar uchun tajriba va mahorat maktabi vazifasini o'tamoqda.

Albatta, bugungi kundagi iqtidorli sportchi yoshlardan ertangi nufuzli xalqaro musobaqalarga sport zahirasini tayyorlash, ularning mahorat va tajribalarini tizimli ravishda oshirib borish borasida ushbu uch bosqichli sport musobaqalarining o'rni bekiyosdir. Uch bosqichli musobaqalarda o'z imkoniyat va mahoratlarini namoyish etgan yetakchi va tajribali sportchilarimiz talaygina. Xususan, ikki karra Olimpiada o'yinlari va talabalarning Butunjahon Universiadasi ishtirokchisi Bobur Shokirjonov (nayza uloqtirish), yoshlar o'rtasida Jahon chempioni, 2012 yilgi London Olimpiadasi ishtirokchisi Anastasiya Svychnikova (nayza uloqtirish), Rio-2016 Olimpiada o'yinlari ishtirokchisi, Incheonda o'tkazilgan Osiyo o'yinlari va O'zbekiston Universiadasi g'olibi Ekaterina Voronina (ko'pkurash), ko'pkarra xalqaro musobaqalar g'olib va sovrindori, Osiyo o'yinlari g'olibi va Rio-2016 Olimpiada o'yinlari ishtirokchisi Svetlana Radzivil (balandlikka sakrash), yoshlar o'rtasida Jahon chempionati ishtirokchilari Andrey Retunskiy, G.Komulya, S.Burxanova, E.Kuznetsova (yadro itqitish) va shu kabi iste'dodli sportchilarimiz yurtimizda joriy qilingan uch bosqichli sport musobaqalaridan katta sportga kirib kelgan va u orqali tajriba orttirib, xalqaro maydonlarda mamlakatimiz sharafini himoya etmoqdalar.

## **6. Jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni.**

Yengil atletika yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurash turidir. Maxsus jismoniy tarbiya o'quv yurtlarida va pedagogika institutlarida, jismoniy madaniyat fakultetida esa yengil atletika mazkur sport turining nazariyasidan, amaliy ishlardan hamda uni o'qitish metodikasidan iborat darsdir.

Yengil atletika shu sohada ilmiy tadqiqotlar o'tkaziladigan fandır.

Yugurish: insonning joydan joyga kuchishini tabiiy usulidir. Bu jismoniy mashqning kuprok tarkalgan turi bo'lib juda kup sport turlari (futbol, basketbol, kul tupi va boshkalar) tarkibiga kiradi. Yugurishning juda kup xillari yengil atletika xar xil turlarining organik kismi hisoblanadi. Yengil atletikada yugurishning yengil yugurish, tusiklar osha yugurish, estafetali yugurish va tabiiy sharoitda yugurish xillari bo'ladi. Yugurishning xillari va masofa uzoqligi va yaqinligiga qarab yaqin masofaga, o'rta masofaga va marafoncha yugurishlar kiradi.

Sakrash: - to'siqlardan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, qisqa vaqt ichida asab muskul kuchiga maksimal zo'r berish bilan xarakterlidir. Yengil atletika, sakrash mashg'ulotlarida sportchilarning o'z tanalarini idora qila bilish,

kuchlarini yig'ra bilish qobiliyatlari takomillashadi. Kuch, tezlik, chaqqonlik, mardlik orta boradi. Sakrash-oyoq va tana muskullarini kuchaytirish va sakrovchanlikni hosil qilish va eng yaxshi mashqlarda biri bo'lib, faqat yengil atletikachilarga emas, sportning boshqa turlariga ham zarurdir.

Yengil atletikada sakrash ikki turga bo'linadi.

1. Imkon boricha balandrok sakrash maqsadida vertikal to'siqlardan o'tish-balandlikga sakrash va langarcho'p bilan sakrash.

2. Imkon boricha uzoqqa sakrash maqsadida gorizontal to'siqlardan o'tish-uzunlikga sakrash va uch hatlab sakrash.

Sakrash turlari turli joydan va yugurib kelib ijro etiladi.

Uloqtirish: maxsus saryadlarning uzokliqqa irgitish va uloqtirish mashqlaridir. Bularning natijalari metr va santimetr bilan aniqlanadi. Uloqtirish asab muskul kuchlanishi qisqa vaqt maksimal bo'lishi bilan xarakterlidir. Yengil atletikada uloqtirishlar ijro usuliga qarab uch turga bo'linadi:

1. Bosh ortidan boshlab uloqtirish (nayza va granata).

2. Aylanib uloqtirish (disk bosqon)

3. Itkitish (yadro)

Uloqtirish usullarining farqi snaryadlarnig shakli va og'irligiga bog'likdir. Yengil ushlash kulay bulgan snaryadlarni tugridan yugurib kelib bosh ortidan boshlab uzoqa uloqtirish mumkin. Og'irroq snaryadlarni aylanib uloqtirish qulayroq. Maxsus tutkich bo'lmagan og'ir snaryad yadroni esa itkitish qulayrok.

Ko'pkurash: yugurish, sakrash va uloqtirishning xar xil turlarini uz ichiga oladi. Ko'pkurash tarkibidagi turlar miqdoriga qarab nomlanadi. Uchkurash, to'rtkurash, beshkurash. oltikurash, sakkizkurash, o'nkurash. Ko'pkurashning asosiy turlari: erkaklar uchun - o'nkurash va ayollar uchun ettikurash va o'spirinlar uchun oltikurash va sakkizkurash. Musobaqa esa ikki kunda o'tkaziladi. Yengil atletika besh bo'limdan (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurashdan) iborat bo'lib, ularning har qaysisi ham xilma xil turlarga bo'linadi.

## **7. Jismoniy madaniyat fakultetlarida yengil atletikaning maqsad va vazifalari.**

Pedagogika va jismoniy tarbiya institutlari o'quv rejalarida yuqori malakali mutaxassislarni tayorlash uchun 4 xil sikldan foydalaniladi.

O'quv sikl predmetlari aniq ko'rsatilmagan: ijtimoiy, umumiy, nazariy, medik-biologik, sport pedagogik fanlaridir.

O'quv fanlarini o'kitish jarayonida ayniqsa, yengil atletika darslarida bo'lajak mutaxassislarni jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bilan qurollantirish kerak bo'ladi. Shu munosabat bilan quyidagilarni bilish zarur.

- sportchilarni tayyorlashda ularni g'oyaviy-siyosiy, axloqiy-estetik jihatdan tarbiyalash forma va metodlari umumpedagogik ishlarni asosi hisoblanadi.

Yuqoridan kelib chiqib mutaxassis bilishi kerak bo'lgan narsalar quyidagilardan iborat:

- yengil atletika bo'yicha kadrlarni tayyorlashni planlashtirish va uni amalga oshirish, kuchlilik, chakkonlik, chidamlilik, tezkorlik va epchillik kabi jismoniy sifatlarni egallashdir;

- turli iklim sharoitlarida xar xil zallar va sport maydonlarida yuqori saviyada o'quv-mashg'ulot mashqlarini o'tkazish;

- yengil atletika mashqlari bo'yicha mashqlarni namunali qilib ko'rsatishni egallash, shuningdek, normativlarni topshirish va tayyorlash jarayonida gimnastika yozgi va qishki sport o'yinlari. Og'ir atletika kabi turlardan keng foydalanish mumkin;

- yengil atletika sportining muhim masalalariga doir ilmiy ishlar olib borish;

- har xil musobaqalar, ommaviy sport sog'lomlashtirish tadbirlarini tayyorlash va o'tkazishda tashkilotchilik, sudyalik va metodik ishlarni amalga oshirish;

- shikastlinishni oldini olish, birinchi yordam kursatish, sport gigienasi va massaj o'tkazishda egallangan bilimlardan amaliy foydalanish.

Yengil atletikaning nazariy va amaliy bo'limlari birgalikda jismoniy tarbiya tizimini turli zvenolarida ishlashga layoqatli haqiqiy mutaxassislar tayyorlashni amalga oshiradi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.**

1. Normurodov A.N. Yengil atletika. Toshkent: O'quv-uslubiy qo'llanma. ToshDShI 2002 yil.

2. Niyozov I. Yengil atletika. Farg'ona: O'quv qo'llanma. Farg'ona nashriyoti 2005 yil.

3. Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры. Учебное пособие Ташкент УзГосИФК 2005 г.

4. Иноземсева Л.А. Легкая атлетика и методика преподавания: Учебно-методические пособие Ташкент: 2001 йил.

5. Синякина О.Ф. Тренировка в беге на 400 метров с барерами. Методическое указание. Ташкент: УзГосИФК 2005 йил.

6. Tulenova X.B., Malinina N.N., Inozemseva L.A., Umumrivojlantiruvchi mashqlarni URM o'rgatish metodikasi. O'quv qo'llanma Toshkent: TDPU 2005 yil.

7. Abdullayev M.J., Smur'ygina L.V. Organizatsiya fizkulturno-ozdorovitel'nykh i sportivnykh meropriyatiy v obshchobrazovatel'noy shkole. uchebnoe posobie. Buxoro. "Durdona" – 2015 yil.

8. Abdullayev M.J. "YENGILATLETIKA" O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quvqo'llanma. Buxoro. "Durdona" – 2015 yil.

9. Abdullayev M.J. “YENGIL ATLETIKA” To‘siqlar osha yuguruvchilarni umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o‘rgatish uslubiyoti. O‘quv qo‘llanma. Buxoro. “Durdona” – 2013 yil.

10. Andris E.R., Kudratov R.K. Yengil atletika. Ukuv kullanma. Toshkent, 1998 y.

11. Жилкин А.И., Кузмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. /Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 033100 – физическая культура/. Москва. Издательский центр Академия. 2006.

12. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика. Критерии отбора – М., Terra-Спорт, Москва, 2000, - 240 стр.

13. Normurodov A.N. «Yengil atletika» T-2002

14. Смурыгина Л.В., Ганибаев И.Д., /Организация и методика тренировки бегунов на средние дистанция, - Т.: 2011 г.

15. Смурыгина Л.В., Ганибаев И.Д., /Определение уровня физической подготовленности студентов-легкоатлетов, – Т.: 2012 г.

16. Смургина Л.В., /Проведение научных исследований в легкой атлетике – Т.:2013г.

17. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. - М.: Олимпия Пресс, 2006.

#### **4-MAVZU: SPORT O‘YINLARI VA UNI O‘QITISH METODIKASI.**

##### **REJA:**

**1. Basketbol o‘yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o‘rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.**

**2. Gandbol o‘yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o‘rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.**

**3. Voleybol o‘yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o‘rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.**

**4. Futbol o‘yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o‘rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.**

##### **1. Basketbol o‘yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o‘rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.**

Xalqaro qoidalariga muvofiq basketbol o‘yinini o‘tkazish uchun *sport maydoni* 28x15 m<sup>2</sup> o‘lchamda bo‘ladi (2-1 rasm). Maydoni maxsus er uchastkasida rejalashtirilib, to‘g‘ri to‘rtburchak shaklida, alohida qoplama yotqizilgan (yog‘ochli yoki sintetik, razinabitum va to‘proq) maxsus belgili va mos ravishda o‘lchanadi.

Yopiq holdagi maydon, poldan shingacha bo‘lgan balandligi 7 m dan kam bo‘lmasligi kerak. O‘yin maydoni tekis va yaxshi yoritilgan bo‘lishi kerak.

Yoritkichlar o'yinchilarga halaqit bermaydigan qilib joylashtirilgan bo'lishi lozim.

O'yin maydonini chegaralovchi chiziqlar yaxshi kurinishi uchun qalinligi 5 sm bo'lgan chiziqlar chiziladi. Maydon o'rtasidan markaziy chiziq va aylana tortilgan bo'lib aylana radiusi 1,80 sm ga teng. Aylana o'lchami tashqi chizig'igacha o'lchanadi. Markaziy chiziq va chiziqqa parallel holda tortilib, yon chiziqlar kesib, 0,15 m. tashqariga davom ettirilgan bo'ladi.

Oldingi zona og'irligi-markaziy chiziqdan raqib tomondagi schit orqasidagi yon chiziqqa bo'lgan masofa hisoblanadi. Orqadagi qolgan maydon markaziy chiziq bilan birga orqa zona hisoblanadi.

*Uch ochko zonasi.* – xalqa o'rtasidan maydonda bir nuqta belgilanib, radiusi 6,25 m li yon chiziq chiziladi. Yon aylanani tugagan chiziqdan 1,5g'5 sm da chiziq, yon chiziqqa parallel holda va chiziqqa tutashtiriladi.

Jarima to'pi tanlash maydoni uzunlikdagi va chiziqdan to'p otish (aylana chiziqqa) joygacha 5,80 m ni tashkil qiladi. Jarima to'p otish maydoni 1,80 sm radiusli aylana o'tadi. Aylananing yarim chegaralangan zona ichida uziq (nuqtalar) chiziqlar bilan chizilgan. Jarima to'pi bilan maydoni yonida jarima to'p tashlanayotgan vaqtda o'yinchilar egallaydigan joyi quyidagicha belgilanadi: birinchi chiziq va chiziqning ichki tarafidan 1,75 sm uzoqlikda belgilanadi (to'p otish chizig'i bo'ylab). Birinchi joyda chegaralovchi chiziq 0,85 m oralig'ida bo'ladi. Bu chiziq ketidan 0,30 m li neytral zona joylashadi. Ikkinchi joyda neytral zona joylashadi. SHu joylarni belgilash uchun ishlatilgan chiziqlarning uzunligi 0,10 sm va kengligi 5 sm bo'lib, jarima to'p otish maydoni yon chiziqning tashqarisidagi perpendiulyar qilib chegaralovchi chiziqlar (schit taxtasidan 90° burchak ostida chiziladi).

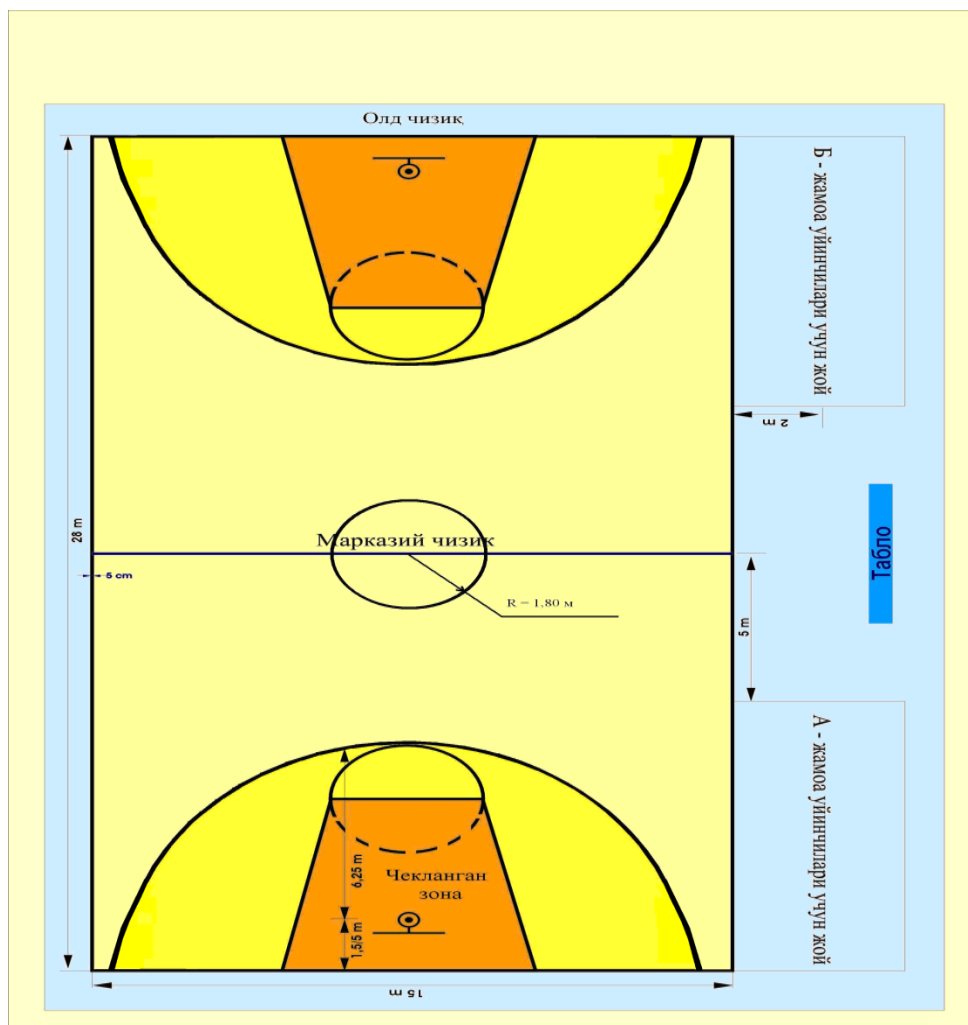
Basketbol to'pi dumaloq shaklga ega bo'lib to'q sariq rangda bo'ladi.

To'p ustki qismi charmdan, sintetik charmdan, rezina yoki sintetik homashyodan tayyorlangan bo'lishi kerak.

To'p ichidagi havo bosimi 1,80 m balandlikdan tushganda poldan 1,20-1,40 sm ga sakrashi lozim.

To'p aylanasi 74,9-78sm, (7-o'lcham) og'irligi 567-650 g cha bo'lishi kerak.

Mezbon jamoa yuqorida aytib o'tilgan barcha talablarga javob beradigan kamida ikkita, avval ishlatilgan to'pni taqdim etishlari kerak. Agarda taqdim etilgan ikkita to'p ham talabga javob bermasa, o'yin uchun bosh hakam mehmonlar tomonidan taqdim etilgan to'pni olishi mumkin.



Ikkita tablo har bir schitning tepasida, oralig'i 30-50 sm orqada yoki to'rtta tablo old chiziqning orqasida to'rtta burchakda yoki ikkita tablo pastda burchak diagonal chizig'i orqasida 2 m uzunlikda o'rnatiladi.

Tablo o‘yin bilan bog‘liq bo‘lgan ommaga aniq ko‘rinarli bo‘lishi kerak To‘plar va Elektron tablo



### **Basketbol o‘yin qoidalari.**

Har bir jamoada asosiy o‘yinchilar soni 5 kishi va zaxiradagilar 5-7 kishidan iborat, ular faqat tanaffus paytida, o‘yin to‘xtatilganda, hakam xushtagidan keyin o‘yinga tushishlari mumkin. **O‘yin vaqti-** basketbol o‘yinida har 2 bo‘limga 20 daqiqadan vaqt beriladi. Bo‘limlar o‘rtasida 10 daqiqa tanaffus beriladi. Agar jamoalarda hisob teng bo‘lib qolsa, g‘olib jamoani aniqlash uchun qo‘shimcha vaqt beriladi (5 daqiqa).

**Tanaffus olish-** o‘yin vaqtida har bir jamoa murabbiylari har bir bo‘limda 1 dan 2 marta tanaffus (taym-aut) olishlari mumkin. Tanaffusda



odatda o'yinning borishi haqida tushuntirishlar beriladi va o'yinchilarni almashtirish uchun olinadi.

**O'yinni boshlash**-har bir jamoadan bittadan o'yinchi markaziy chiziqqa keladi va hakam tomonidan to'pni ikki o'yinchi o'rtasidan yuqoriga otadi, o'yinchilar to'pni iloji boricha o'z jamoalari tomon to'pni yo'llantirishga harakat qiladilar, qolgan o'yinchilar maydonni markaziy chizig'idagi doiradan tashqarida yoki markaziy chiziqdan o'tmagan holda old tomonda turadilar.

**Harakatlanish qoidasi**-o'yin qoidalariga ko'ra to'pni qabul qilgandan so'ng o'yinchi ikki qadam qo'yishi mumkin, xolos. To'p bilan to'rgan joyidan yuqoriga sakrash, to'p bilan yugurib ketish o'yin qoidasining buzilishiga olib keladi.

**O'zaro kelishmovchilik holati**-agar bittadan yoki ikkitadan o'yinchi ko'ptokni talashsa, hakam tomonidan o'yin to'xtatiladi va ikki o'yinchi o'rtasidan to'pni yuqoriga otadi. O'yinchilari to'pni o'z jamoalari tomon yo'naltirishga harakat qiladilar.

**To'p o'yindan tashqarida**-o'yin vaqtida to'p yoki to'pni olib ketayotgan o'yinchi maydonda belgilangan chiziqdan chiqib ketsa, maydonlar tashqaridagi to'siqqa yoki o'yinchiga tegib ketsa hakam to'p o'yindan tashqarida degan ko'rsatma beradi.

Agar hakam qaysi jamoa tomonidan to'p o'yindan tashqariga chiqarilganini ko'rmas qolsa, yon tomon hakamlari ham ikkilansalar, hakam bunday vaqtda ikki o'yinchi o'rtasidan to'pni yuqoriga otish bilan o'yinni davom ettiradi.

**To'pni uzatish**-agar o'yin vaqtida 3 soniyali qoida buzilsa, texnik xatolar bo'lsa, to'pni maydonning yon chizig'idan o'yinga kiritiladi. Raqib tomonning savatiga muvafaqiyatli to'p tushishidan keyin maydonning old tomonidagi chiziqdan to'p o'yinga kiritiladi.

**Baholash**-basketbolda yuqoridan kelib, savat ichiga kirib, pastidan tushgan to'p hisoblanadi. O'yin vaqtida savatga tushgan har bir to'pga 2 ochkodan, jarima chizig'idan otilgan savatga tushgan to'pga 1 ochkodan beriladi.

**O'yinda beriladigan jazolar**-(fol) o'yinning asosiy qoidalari hakamlar tomonidan beriladigan jazolar. Jazolar o'yin vaqtida qilingan qo'polliklari uchun va texnik jazolarga bo'linadi.

O'yin vaqtida har qanday atayin raqibni to'xtatish uchun, ushlab turish, itarib yuborish, zarba berish, qo'l, oyoq bilan himoyalaniş kabi qoida buzish qo'polliklarga kiradi. Bunday holatlarda to'p raqib jamoaga beriladi. Qaysi bir jamoada bir o'yin davomida jami olgan jazolari 11 taga etsa, raqib jamoaga jarima chizig'idan erkin ikki marta savatga to'p otish bilan jazolanadi.

Bundan tashqari, hamma berilgan qo'polliklar sportchi shaxsiy daftariga yozib boriladi. Har bir qo'pollikning bor o'yin vaqtida qilgan qo'polligi uchun va olgan texnik jazolari soni 5 taga etsa o'sha o'yinchi maydonni tark etadi. 1976 yildan boshlab savatga to'pni tashlayotgan vaqtda qilingan qo'polliklari uchun o'yinchilar qattiq jazolanmoqdalar. Agar qilgan qo'polligi uchun to'p

savatga tushmasa, 2 marta jarima maydonidan savatga to‘p otish huquqini oladi. 1 da ham 2 da ham otilgan to‘p savatga tushmasa yana 1 marta imkon beriladi (jami 3). Agarda o‘yinchiga qilingan qo‘polliklarga qaramay to‘pni savatga tushirsa, hisobga olinadi va 1 marta jarima maydonidan erkin savatga to‘p tashlash huquqi beriladi.

**Texnik jazolar**-o‘yin vaqtida o‘yinchi sportchilarga xos bo‘lmagan ahloqiy yurish turishiga beriladi va 2 marta jarima chizig‘idan to‘pni savatga otish bilan jazolanadi.

**Vaqt qoidalari**-ayrim vaqt qoidalari o‘yinni chiroyli tarzda borishi uchun kerak bo‘ladi. 3 soniyalik vaqt qoidasi qachonki o‘yinchi raqib jarima chizig‘i ichida 3 soniyadan ortiq turib qolsa beriladi. To‘pni uzatish uchun va erkin jarima to‘pini otish uchun 5 soniya beriladi. Vaqt qoidalari buzilsa raqib jamoa to‘pni o‘yinga kiritadi.

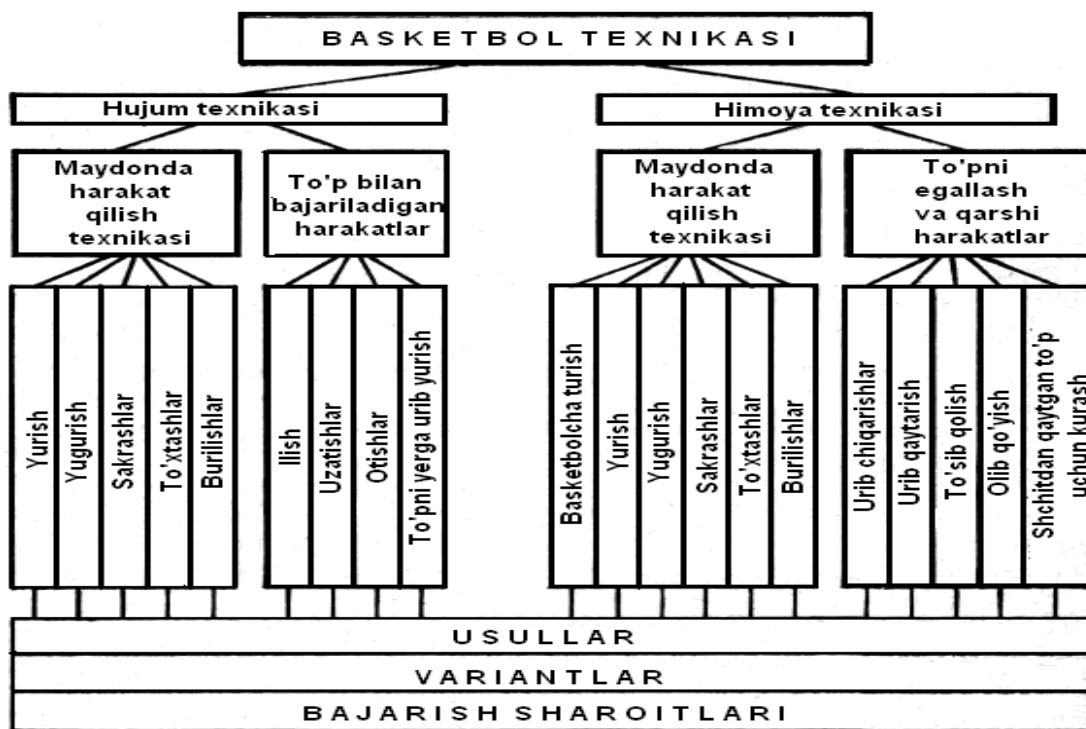
O‘yinchilar 10 soniya ichida o‘z maydonidan chiqib raqib savatini ishg‘ol qilishlari lozim, shundagina raqib jamoa 10 soniyalik vaqt qoidasidan foydalana olmaydi. Hujum 24 soniya ichida to‘p savatga yo‘lanishi bilan tugashi kerak.

**Basketbol o‘yini texnikasi va uning tasnifi**

O‘yin texnikasini tasniflash – bu ma’lum belgilar asosida uning hamma usul, malakalarini bo‘limlar va guruhlar bo‘yicha teng huquqni taqsimlashidir. Shunday belgilar qatoriga eng avvalo sport kurashidagi malakaning nimaga mo‘ljallanganligi belgilanishi (savatga hujum qilish yoki himoya qilish uchun), harakat qanday bajarilishi (to‘p bilan yoki to‘psiz), shuningdek, uning kinematik va dinamik tuzilishi xususiyatlari kiradi.

Basketbol texnikasini ikkita katta bo‘limga: hujum texnikasi va himoya texnikasiga bo‘linadi. Har bir bo‘limda ikkitadan guruh: hujum texnikasida – maydonda to‘psiz harakat qilish texnikasi va to‘p bilan bajariladigan harakatlar texnikasi, himoya texnikasida esa – maydonda harakat qilish texnikasi va to‘pni egallash va qarshi harakat qilish texnikasida ajralib chiqadi. Har bir guruh ichida malaka va ularni bajarish usullari bor. Malakani bajarishning deyarli har bir usuli harakat tuzilishining ayrim detallarini (ko‘rsatkichlarini) ochib beradigan bir necha ko‘rinishga ega. Bundan tashqari, usulning dinamik strukturasi, o‘yinchining harakatini, dastlabki holatini, yo‘nalishi va masofasini aniqlaydigan bajarish shartlari ta’sir ko‘rsatadi. Tavsiya qilinayotgan tasnifda fintlarga mustaqil joy ajratilmaydi, chunki fint – bu aniq usulning faqat bir qismini (masalan, to‘pni uzatib berishda qo‘l ko‘tarish), (savatga otish paytida mo‘ljallash), raqibda xato reaksiya tug‘dirish maqsadi (niyati) bilan o‘yinchi qulay holatga erishishdir.

O‘yin texnikasi tasnifining prinsipial chizmasi quyidagi ko‘rinishda berilishi mumkin:



## Hujum texnikasi

**Maydonda harakat qilish texnikasi.** Basketbolning maydon bo'ylab harakat qilishlar, hujum qilish vazifalarini bajarishga yo'naltirilgan va konkret o'yin harakatlarini amalga oshirish davomida yuzaga kelgan butun harakatlar tizimining bir qismi hisoblanadi. Ular basketbol texnikasi asoslaridir.

O'yinchi maydon bo'ylab harakat qilish uchun yurish, yugurish, sakrash, to'xtalish, burilishlardan foydalanadi. Shu usullar yordamida u joyni to'g'ri tanlab olishi, uni ta'qib qilayotgan raqibdan uzoqlashishga (qochishga) va keyingi hujum uchun kerakli yo'nalishga chiqishi, boshqa usullarni bajarish uchun eng yaxshi, qulay dastlabki holatlarni egallashga erishishi mumkin. Bundan tashqari to'p bilan ajratiladigan ko'pgina texnik malakalarning harakatda va sakrab to'p otish va harakatlarning samaradorligi harakat paytida oyoqning to'g'ri ishlashiga va muvozanatni saqlashga bog'liq.

**Yurish.** Yurish o'yinda maydonda harakat qilishning boshqa usullariga nisbatan kamroq qo'llaniladi. Asosan undan qisqa fazalarda pozitsiyani almashtirish uchun yoki o'yin harakatlarining muddati susayganda, shuningdek, yugurish bilan qo'shilishidagi harakat tempini almashtirish uchun foydalaniladi. Odatdagi yurishdan farqli o'laroq, basketbolchi tizzada bir oz bukilgan oyoqlari bilan bir joydan ikkinchi joyga o'tadi, bu unga qo'qqisdan tezlanish uchun imkon beradi.

**Yugurish.** Yugurish o'yinda harakat qilishning bosh vositasi hisoblanadi. U yengil atletikadagi yugurishdan ancha farq qiladi. O'yinchi istalgan yo'nalishda, oldinga yoki orqasi bilan, har xil startga o'ld holatlardan maydon ichida tezlasha olishi, yugurish tezligi va yo'nalishini tez o'zgartira olishi kerak.

Raqib uchun kutilmagan holda yugurish tezligini oshirish yoki startli tezlanish sport o'yinlarida keskin yugurish deyiladi. Keskin yugurish raqib

ta'qibidan qutilish va bo'sh joyga chiqishning eng yaxshi vositasidir. Keskin yugurishni amalga oshirish uchun birinchi 4-5 qadamni shiddatli qilib, oyoqni uchi tomondan qo'yiladi. Yugurish tezligi qadamni uzaytirish tufayli osha boradi. Shu paytda o'yinchi to'pni olishga tayyor bo'lishi kerak.

Yugurish yo'nalishini o'zgartirishni o'yinchi, harakat yo'nalishiga qarama-qarshi tomonga, oldinga chiqarib qo'yilgan oyoqning kuchli itarishi bilan amalga oshiradi gavdasini yangidan tanlagan yo'nalishi tomonga egadi.

**Sakrashlar.** Sakrashlardan xuddi mustaqil malakalardan foydalanilishadi. Ular texnikaning boshqa usullarining elementlari ham hisoblanadi. O'yinchilar ko'proq yuqoriga va uzunlikka-yuqoriga sakrashlardan yoki qayta-qayta sakrashlardan foydalanilishadi. Sakrashni bajarishning ikki usulini yani ikki oyoq bilan depsinib va bir oyoq bilan depsinishni qo'llashadi.

**Ikki oyoqlab depsinish bilan sakrashni** ko'proq joydan turib asosiy holatdan bajarishadi. O'yinchi tezda oyoqlarni bukadi, qo'llarni tirsakda bir oz bukib, orqaga o'giradi va boshni sal ko'taradi. Depsinish oyoqlarni kuchli bukish bilan, gavdaning va qo'llarning oldinga-yuqoriga keskin harakati bilan amalga oshiriladi. Yugurib kelib ikki oyoqlab depsinib sakrashni odatda, savatga to'p otish paytida va shchitdan sapchib qaytgan to'p uchun kurash paytida qo'llashadi.

**Bir oyoq bilan depsinib sakrashni** yugurib kelib bajarishadi. Depsinishni shunday bajarishadiki, yugurib kelishning inersiya kuchlaridan to'la foydalaniladi. Depsinishdan oldin yugurishning oxirgi qadamini oldingilaridan ancha katta qo'yishadi. Tizza bug'imlarida bir oz bukilgan depsinuvchi oyoqni oldinga chiqarishida va depsinish uchun tovondan oyoq uchiga dadil qo'yishadi. Boshqa oyog'i bilan oldinga – yuqoriga tez siltab, tana og'irligining umumiy markazi tayanch ustidan o'tish paytida esa uni tos suyagi bilan son suyagi qo'shilgan joyda va tizza bug'imlarida bukishadi. Basketbolchi tanasi yuqori nuqtaga yetgandagi ko'tarilishdan keyin oyog'ini to'g'rilaydi va depsinuvchi oyog'i yoniga keltiradi. Istalgan usulda sakraganda yerga tushish muvozanatini saqlagan holda, yumshoq tushish lozim, bunga ohista kerilgan oyoqlarning yumshatuvchi bukish orqali erishiladi. Yerga bunday tushish basketbolchiga o'yin harakatlarini bajarishga tezda kirishish uchun imkon yaratadi.

**To'xtashlar.** Vaziyatga qarab o'yinchi, keskin yugurishlar va yugurish yo'nalishini o'zgartirishlar bilan bir qatorda raqib ta'qibidan bir oz bo'lsa ham qutilishga, bo'sh joyga chiqishga va keyingi hujum harakatlari uchun imkoniyatga ega bo'lish maqsadida kutilmagan (qo'qqisdan) to'xtashlardan foydalanadi.

To'xtalish ikki uslubda sakrab va ikki qadam bilan amalga oshiriladi.

**Burilishlar.** Hujumchi himoyachidan qutilish uchun, to'pni urib chiqarishidan saqlash uchun fintlarini ishlatib, so'ng savatga hujum qilish uchun burilishlardan foydalanadi. Burilishning ikkita oldinga va orqaga burilish usuli bor.

Oldinga burilish basketbolchi yuzi bilan qayoqqa qaragan bo'lsa, shu tomonga qadam tashlab o'tish yo'li bilan bajariladi, orqaga burilish esa – u orqasi bilan qaysi tomonga qadam tashlab o'tish yo'li bilan bajariladi.

**To'p bilan bajariladigan usullar (texnikasi).** To'p bilan bajariladigan usullar quyidagi texnik malakalarni: to'pni ilib olish, uzatish, urub yurish va to'pni savatga otishni o'z ichiga oladi.

**To'pni ilib olish** – bu malakaning yordamida o'yinchi ishonarli ravishda to'pni egallab olish va u bilan keyingi hujum harakatlariga kirishishi mumkin.

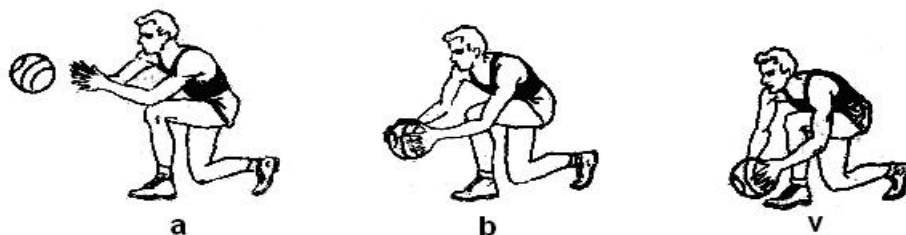
To'pni ilib olish, keyinchalik to'pni oshirib berish, olib yurish yoki otishni bajarish uchun ham dastlabki holat hisoblanadi, shuning uchun harakatlar o'z tuzilishi bilan keyingi usullarni aniq va qulay bajarilishini ta'minlashi lozim. O'yinchi to'pni xali ilmay turib, uni keyin qayoqqa va kimga uzatishni bilishi kerak.

**To'pni ikki qo'l bilan ilib olish.** To'pni ikki qo'l bilan ilib olish, to'pni egallashning eng oddiy va shu bilan birga ishonchli usuli hisoblanadi.

Tayyorlov qismi: agar to'p o'yinchiga ko'krak yoki bosh balandligiga yaqinlashayotgan bo'lsa, unda qo'llarni to'pga qarshi chiqarish, bo'sh barmoqlar va panja bilan to'pni tutish, to'p hajmiga nisbatan kattaroq voronkani hosil etish kerak.

Asosiy qismi: to'p barmoqlarga tegish vaqtida unga panjalarni yaqinlashtirib, barmoqlar bilan ushlab kerak (kaft bilan emas), qo'llarni esa ko'krakka tortib, tirsak bo'g'inlarida bukish kerak. Qo'llarni bukish uchib kelayotgan to'pning urish kuchini pasaytiradigan amortizatsiyon harakat hisoblanadi.

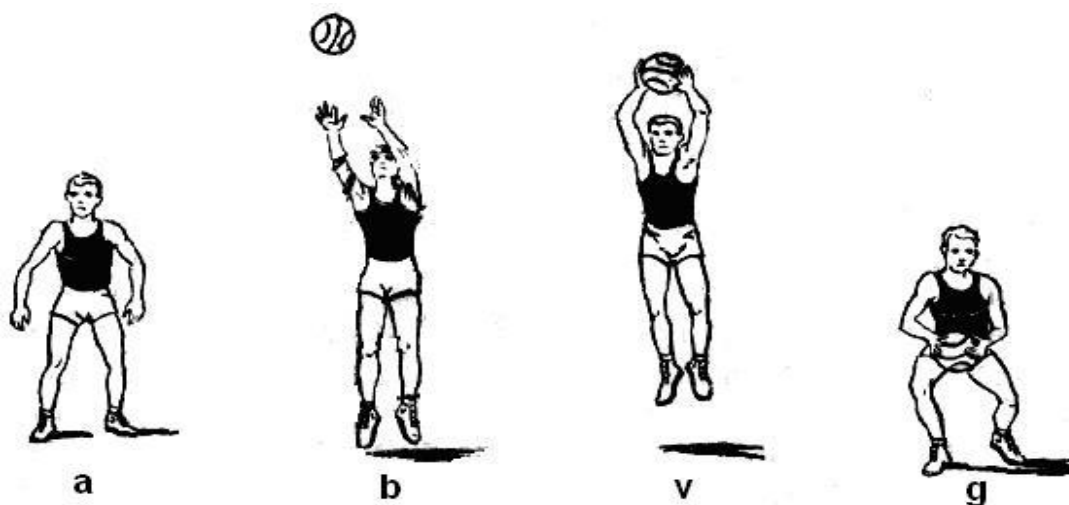
Yakunlovchi qism: to'pni qabul qilgandan keyin gavdani yana ozgina oldinga tashlanadi: yoyilgan tirsaklar bilan raqibdan saqlanayotgan to'pni keyingi harakatlarga tayyorlash holatiga olib chiqiladi. Agar to'p ko'krak balandligidan ancha past uchib kelsa, unda o'yinchi to'pning uchish balandligiga pasaytirib, odatdagidan ko'ra pastroq o'tiradi (1-rasm).



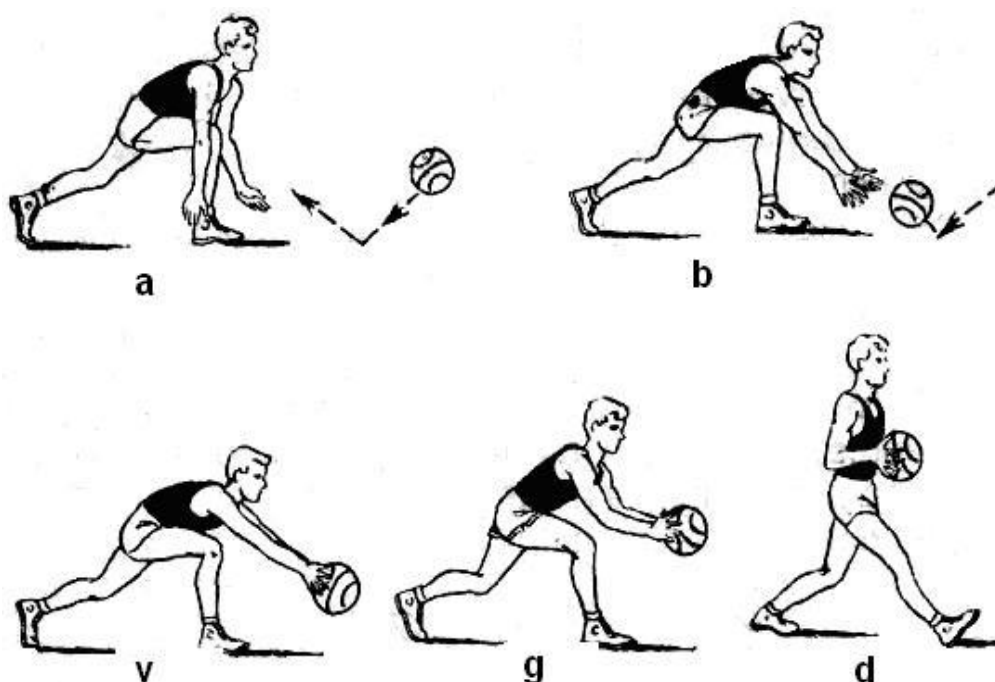
Pastlashib kelayotgan to'pni ilish.

**Boshdan baland uchib kelayotgan to'pni tutib olish** uchun sakrash va yoyilgan panjalar bilan qo'llarni keskin yuqoriga chiqarish kerak (katta barmoqlar erkin yoyilgan). To'p barmoqlarga tekkan paytda, panjalarni yaqinlashtiradi, ichiga bukib ular bilan to'pni mahkam ushlab, qo'llarni esa tirsak bo'g'imlariga bukib, to'pni pasaytirishadi va gavdaga tortishadi (2-rasm). Past uchib kelayotgan to'pni tutish paytida qo'llarni pasaytirishadi, panja va

barmoqlar esa xuddi yoyilgan kosani tashkil qilishadi (ikki qo'l jimjilog'i o'rtasidagi oraliq bir necha santimetrdan oshmasligi kerak).



**2-rasm.** Yuqori trayektoriya bilan uzatilgan to'pni sakrab ilish: a – dastlabki holat; b – sakragan holat; v – to'pni ilib olish holati; g – so'nggi holat.



Maydondan sapchigan to'pni ilish.

**Maydondan sapchiyotgan to'p uchun kurash,** to'pni ilib olish uchun, qulay balandlikka sakrashni kutmaslik kerak. Unga qarab harakat qilish, uni sakrashning boshlang'ich paytida tutish kerak. O'yinchi to'pga tomon engashadi, tezda gavdani oldiga egadi, qo'llarni oldinga-pastga tushiradi, tashqi tomondan panjalarni to'pga olib keladi, lekin tepadan emas. To'pni ushlab olgach, u darhol to'g'rilanadi va uni o'ziga tortadi.

**To'pni harakatda ilish,** o'ziga uzatish yoki savatga otish maqsadida, shunday nomlanuvchi, ikki qadamli texnikani qo'llashadi. Agar o'yinchi to'pni tutgandan keyin yugirayotgan oshirishni yoki otishni darhol amalga

oshirmoqchi bo'lsa, aytilgan bir qo'l bilan, u chap oyog'i bilan turtki bajarilgan va o'ng oyog'i oldinga chiqarilgan paytda, to'pni yengil sakrab, uni ilib olishi kerak. So'ng o'ng oyoq bilan turtish (birinchi qadam), chap oyoq bilan turtish (ikkinchi qadam) va sakrash davomida to'pni o'ng qo'l bilan oshirishi yoki otishi kerak. Agar o'yinchi harakatda ilib olgandan keyin darrov chap oyog'ini o'q chizig'ida qoldirish uchun ikkala oyog'i bilan to'xtamoqchi bo'lsa, u holda o'yinchi o'ng oyog'i bilan turtki berish bajarilgan va chap oyog'i oldinga chiqqan paytda to'pni ilib olishga harakat qilishi kerak. So'ng birinchi sekinlashtiruvchi chap oyoq bilan, ikkinchi to'xtatuvchi qadam o'ng oyoq bilan va o'ng oyoqda burilishlarni bajarish imkoniyatini beradigan qilib to'xtash kerak.

Musobaqa qatnashuvchilari yoshiga qarab quyidagi guruhlarga bo'linadi:

Bolalar (o'g'il va qizlar) 10-12 yosh.

O'spirinlar (o'g'il va qizlar) 13-14 yosh.

Kichik yoshdagi o'smirlar (o'smir va qizlar) 15-16 yosh.

Katta yoshdagi o'smir va qizlar 17-18 yosh.

O'smirlar (erkak va ayollar) 19-20 yosh.

Kattalar (erkak va ayollar) 21 yosh va undan yuqori.

### **TEXNIK O'YIN USULLARINING TAHLILI VA TASNIFI**

1. O'yin texnikasi – bu, musobaqaning aniq vazifalarini muvaffaqiyatliroq hal qilishga imkoniyat beradigan usullar yig'indisidir. «Texnika usuli» termini ostida, deyarli bir xil o'yin topshirig'ini bajarishga yo'naltirilgan va tuzilishi bo'yicha o'xshash bo'lgan harakatlar tizimi tushiniladi. U yoki bu usul qo'llaniladigan shart - sharoitlarning xilma - xilligi har bir usulni bajarish uslublarining shakllanishi va takomillashishiga qiziqishni kuchaytiradi. Bu usul, avvalo, asosiy harakatlantiruvchi tuzilmaning kinematik, dinamik va ritmik tuzilmaning barqarorligi bilan tavsiflanadi. SHunday qilib, rivojlanishning har bir davridagi sportchi texnikasi - bu o'yinchiga qoidalar doirasidan chiqmay, kurashning og'ir vaziyatlarida muvaffaqiyatli harakat qilishga imkon beradigan eng samarali, amalda sinalgan vositadir. Bir lahzada vujudga keladigan o'yin holatlarida eng yaxshi natijalarga erishish uchun basketbolchi har xil texnik usullar va usullarning hammasini egallashi, eng to'g'ri keladigan usulni yoki usullarni tanlay olishi, ularni tez va aniq bajarishi kerak.

Yuqori texnik mahorat belgilari:

1. berilgan o'yin topshiriqlarini va himoyaning ikki – uch eng yaxshi egallagan usuli bilan qo'shilishida mukammal bajarish uchun usul va usulning eng maqbul hajmini erkin egallash;

2. ko'rsatilgan usullarning aniq va samarali bajarilishi;

3. halaqit beradigan omillar ma'lum darajada toliqish, ruhiy, keskinlik, og'ir tashqi sharoit va hokazolar ta'sirida usullarning bajarilishi barqarorligi;

4. raqib qarshi harakatining aniq shakllariga qarab texnik usullar (fazalarini) qismlarini boshqara olish;

5. usullarning bajarilishining ishonchliligi, bu ko'p kunlik musobaqa davomidagi yuqori aniqlik va samaradorlik bilan, u o'yindan bu o'yingacha salbiy ta'sir etuvchi og'ishlarsiz aniqlanadi.

Basketbol uyini texnikasini bir tartibda o'rganish uchun uning tasnifidan foydalaniladi. Texnika tasnifi - bu ma'lum belgilar asosida uning hamma uslub, usullarini bo'limlar va guruhlar bo'yicha teng huquqli taqsimlashidir. SHunday belgilar qatoriga, eng avvalo, sport kurashidagi usulning nimaga mo'ljallanganligi belgilanishi (savatga hujum qilish yoki himoya qilish uchun), harakat qanday bajarilishi (to'p bilan yoki to'psiz), shuningdek, uning kinematik va dinamik tuzilishi xususiyatlari kiradi. Basketbol o'yini ikki bo'limdan tashkil topgan turli texnik usullar yordamida o'tkaziladi. Bu - hujum texnikasi va himoya texnikasi. Har bir bo'lim hujum va himoyada qo'llaniladigan texnik usullarning guruhlaridan tashkil topadi. Usul guruhlari ularning har xil yo'llar bilan bajarilishini o'z ichiga oladi. Oyoqlarni to'g'ri ishlata bilish va chalg'itish usullari ikkala bo'limga ham qarashlidir. Usullarning ayrim bajarilish yo'llari, o'z navbatida, bajarilish tavsifiga ko'ra bir-biridan farq qiladi. Masalan, usulni bir joyda turib, harakatda bo'lganda yoki sakraganda bajarish mumkin. Tavsiya qilinayotgan tasnifnomasida chalg'itishlarga mustaqil joy ajratilmaydi, chunki chalg'itish - bu aniq usulning faqat bir qismini (masalan, to'pni uzatib berishda qo'l ko'tarish), (savatga otish paytida mo'ljallash), raqibda xato tushunchasi tug'dirish maqsadi bilan o'yinchi tomonidan bajarilishi va undan foydalanib, boshqa usulni samarali qo'llash uchun qulay holatga erishishdir.

O'yin texnikasi tavsifining asosiy tuzilishi quyidagi ko'rinishda berilishi mumkin:

- texnika bo'limi - hujum texnikasi;
- texnika guruhi - to'pni egallash texnikasi;
- usul - to'pni savatga otish;
- bajarish usuli - yuqoridan bir qo'llab to'pni savatga otish shakllari;
- gavdani orqaga tashlab (og'ishtirib);
- bajarish shartlari - to'xtagandan keyin, sakrab o'rtacha masofadan to'pni savatga otish.

Basketbol texnikasi tasnifi shunday chizma bo'yicha tuzilgan.

2. Hujumda qo'llaniladigan texnik usullarga-to'pni ilish va uzatish, uni erga urib olib yurish, savatga otishlar, chalg'itishlar kiradi. Ular maydonda harakat qilish, to'xtashlar va burilishlar kabi usullar bilan birgalikda bajariladi. Hamma usullarni bajarish eng qulay va mustahkam dastlabki holat - turish holatidan boshlanadi. Turish holatini egallash uchun basketbolchi oyoqlarini elka keng ligida bir - biriga yonma-yon qilib, bir chiziqda yoki bir oyog'ini oldinga chiqargan holda erga qo'yishi lozim. Bunda oyoqlar bukilgan, gavda biroz oldinga egilgan, uning og'irligi oyoqlarga barobar taqsimlangan, qo'llar to'pni ilish va ushlab turish uchun qulay holda ko'krak oldida bukilgan bo'lishi kerak. To'p keng yoyilgan barmoqlar bilan kaftlarga to'liq tekkizilmagan holda tutib turiladi.



2.1. Basketbolchi yurish, sakrash, to'xtash va burilish yordamida maydonda harakat qiladi. Bu guruh usullari oyoqlarning to'g'ri ishlashiga asoslanadi. Basketbolchilarning maydonda qilayotgan harakati har doim bajarayotgan ishiga qarab o'zgarib turadi. Basketbolchi qadamlab, yugurib, sakrab-sakrab, to'g'ri, qiyalab, yoysimon, ilon izi chiziqlar bo'ylab harakat qiladi. Yurish o'yin davomida boshqa usullarga nisbatan kam qo'llaniladi. Bu usul, asosan, turish holatini o'zgartirish maqsadida ishlatiladi. Basketbolchi maydonda tizzalari biroz bukilgan holda harakat qiladi. Yugurish maydonda harakat qilishning asosiy usuli hisoblanadi. Bu usul og'irlikni oyoqning butun kaftiga qo'yib yoki uni tovondan oyoq uchiga o'tkazib, oyoqlarni odatdagidan birmuncha ko'proq egib, yumshoq qadamlar bilan bajariladi. Tezlanishlarni va keskin yugurishlarni bajarish uchun qisqa qadamlar bilan oyoq uchida yuguriladi.

### **O'YIN TEXNIKASI KLASSIFIKATSIYASI (TASNIFI)**

**Sakrashlar.** Basketbolchilar sakrashlarni bir oyoq yoki ikki oyoq bilan deysinib bajaradilar. O'yin davomida sakrashlar, ko'pincha, oldindan tayyorgarlik ko'rilmadan va qayta-qayta bajariladi.

**To'xtashlar** qadamlab va sakrab bajariladi. Qadamlab to'xtashda basketbolchi yugurish maromini buzmasdan oxirgi qadami tovondan, kattaroq qilib qo'yadi; so'ng tayanch oyog'ini ko'proq bukadi va silkinch oyog'ini oldinga qo'yib, harakatini to'xtatadi va gavdani tayanch oyog'ining ustida tutib turadi.

Burilishlar oldinga va orqaga burilishlarga ajratiladi. Ular orqada yoki oldinda joylashgan oyoqda, bir joyda turgan holda va harakatda, to'p bilan va to'psiz bajariladi.

To'p bilan bajariladigan usullar quyidagi texnik harakatni: to'pni ilib olish, uzatish, olib yurish va to'pni savatga otishni o'z ichiga oladi.

**To'pni ilib olish.** To'pni ilib olish – bu usul yordamida o'yinchi ishonarli ravishda to'pni egallab olish va u bilan keyingi hujum harakatlariga kirishishi mumkin. To'pni ilib olishni bir qancha usullari mavjud: o'rtacha balandlikda kelayotgan to'pni ikki qo'llab ilish, yuqoridan uzatilgan to'pni sakrab ilish, pastlashib kelayotgan to'pni ilish, maydondan sapchigan to'pni ilish, dumalab kelayotgan to'pni harakatda ilish, bir qo'llab to'pni ilishlar.

**To'pni uzatish.** Uzatish – bu uchish yordamida hujumni davom ettirish uchun o'yinchi to'pni sherigiga yo'naltiradigan usuldir. O'yin davomida uzatishning har xil usullari qo'llaniladi: ko'krakdan ikki qo'llab to'p uzatish, yuqoridan ikki qo'llab uzatish, elkadan bir qo'llab uzatish, yuqoridan bir qo'llab «kryuk» usuli bilan uzatish, pastdan bir qo'llab uzatish, orqadan bir qo'llab uzatish, pastdan orqaga uzatish, qo'lning tagidan uzatish, bir qo'llab elkaning ustidan uzatish.

**To'p olib yurish.** To'pni bir qo'l bilan ketma- ket erga urish to'pni erga urib yurish deyiladi. To'pni olib yurish - o'yinchiga to'p bilan maydon bo'ylab xohlagan tezlikda va istalgan yo'nalishda harakat qilishga imkon beruvchi usuldir. To'pni erga har hil: yuqoriroq va pastroq sapchitib turib yurish

mumkin. Bu usulda basketbolchi maydondan sapchitib qaytayotgan to'pni pastga tushirilgan va keng yoyilgan barmoqlari bilan tutib oladi. U qo'lini bukib, to'pni biroz yuqoriga kuzatadi, so'ng uni yana maydonga ma'lum burchak bo'yicha keskin itaradi. Bunda oyoqlar bukilgan, gavda biroz eng ashgan, bosh to'g'ri tutilgan bo'lishi kerak.

Savatga to'p otishlar. O'yinning yakuniy natijasi savatga otilgan to'plarning aniqligiga bog'liq. To'p otishni bajarishga tayyolanish jamoa hujumidagi asosiy mazmuni tashkil etadi, halqaga tushirish esa uning bosh maqsadidir. Ular har xil: yaqin (3 metrgacha), o'rta (3 metrdan 7 metrgacha) va uzoq (7 metrdan ortiq) masofalardan bajariladi. Otishlar tavsifi bo'yicha ham har xil bo'ladi: bir joyda turib, harakatda, sakraganda. To'plarni savatga bir va ikki qo'llab otish mumkin. Hozirgi kunda to'plar savatga himoyachilarning qattiq qarshiligi ostida otiladi. SHuning uchun to'pning savatga aniq borishiga oyoqlarning, qo'llarning, ayniqsa, panjaning to'g'ri ishlashi, aniq mo'ljalga olish, shu sharoitga mos samarali usulni tanlash, shu bilan birga, basketbolchining muvozanat saqlashiga va har xil sharoitda qiyin muvofiqlashtirilgan harakatlarini bajarish imkoniyatlarini yaratish uchun ma'lum mushak guruhlarini bo'shashtirish qobiliyatlariga ega bo'lishi katta ahamiyatga ega. Raqibning harakatlari, to's – to'polon, hisobdagi farq, charchash kabi omillar ham basketbolchilarning maydonda aniq harakat qilishlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Savatga to'p otishlar har xil: bir joyda turib elkadan bir qo'llab to'p tashlash; harakatda bo'lganda elkadan bir qo'llab otish; ikki qadam qo'yib, elkadan bir qo'llab to'p tashlash; sakraganda bir qo'llab otish; yuqoridan bir qo'llab («kryuk» usuli bilan) otish; pastdan bir qo'llab otish; yuqoridan pastga bir qo'llab otish; yuqoridan ikki qo'llab otish.

Chalg'itishlar. Asosiy maqsadni bajarishdan avval uni berkitib, himoyachining diqqatini chalg'itish uchun hujumchi bajaradigan harakatlar chalg'itishlar deb ataladi. Ko'pchilik texnik usullar yoki ularning qo'shilmasi chalg'itish harakati sifatida qo'llanilishi mumkin. Chalg'itishlar qo'llanayotgan usullarga mos sur'atda bajarilishi kerak. Bunda muvozanat saqlanib qolinishi shart. Chalg'itishdan keyingi haqiqiy harakatga nihoyatda tez o'tish lozim. Chalg'itish harakatlarini bir marta yoki bir necha marta bajarish mumkin. Chalg'itishlar faqat himoyachilar yaqin joyda turganlaridagina yaxshi samara beradi. Ular to'psiz va to'p bilan, bir joyda turganda va harakatda bo'lganda bajarilishi mumkin. Harakat paytida chalg'itishlarni bajarish qiyinroq hisoblanadi.

Chalg'itishning bir necha turlari mavjud: to'psiz chalg'itishlar ko'proq qarshiliksiz to'p qabul qilish uchun himoyachining yaqindan turib, ta'qib qilishidan qutilish maqsadida qo'llaniladi; to'p bilan chalg'itishlar uzatishni, otishni yoki to'pni erga urib yurishni qarshiliksiz bajarish uchun qo'llaniladi; to'pni uzatish taqlid qilish bilan chalg'itish zonali himoyaga qarshi hujumda ko'proq qo'llaniladi; savatga otish imitatsiyasi bilan chalg'itish hozirgi kunda ko'proq tayanchsiz holatda qo'llaniladi; to'pni erga urib yurishga o'tish taqlid

qilish bilan chalg'itish himoyachining ta'qibidan to'pni erga urib yurish bilan qutilish maqsadida qo'llaniladigan asosiy usuldir.

Himoya – bor kuch bilan g'alaba qilishga harakat qilayotgan jamoaning tirishishlari, agar uning o'yinchilari himoya harakatlari qaytadan qo'pol xatolarga yo'l qo'ysa, bekor bo'lib qoladi. Himoyachiga qaraganda hujumchining texnik mazmuni boyroq. Tajriba ko'rsatadiki, himoya usullari to'g'ri va diqqat bilan bajarilsa, ular ko'proq mukammal va samaralidir.

Himoya texnikasi 2 ta asosiy guruhga:

- maydonga harakat qilish texnikasi;
- to'pni egallash va qarshi harakat qilish texnikasiga bo'linadi.

3.1. Himoyachining maydonda harakat qilish texnikasi usullarning tavsifi va xususiyatlari, o'yinchining faol, mustaqil mudofaa tavsifi va sherigi bilan o'zaro harakatlarning aniq holati va maqsadiga bog'liqdir.

Turish. Himoyada turish hujum paytidagi turishdan basketbolchi qo'llarining o'yin vaziyatiga qarab har xil joylanishi bilan farqlanadi.

To'psiz hujumchidan uzoqda turgan himoyachining qo'llari tirsaklarda erkin bukilgan bo'ladi. To'p ilishga tayyorlanayotgan hujumchiga yaqinlashayotgan himochi qo'llarini oldinga – yuqoriga ko'tarishi mumkin. Agar to'pni egallab turgan hujumchi hali uni erga urib yurishga o'tmagan bo'lsa, himoyachi bir qo'lini to'pga uzatadi, ikkinchisini esa maydonga, hujumchi o'tishi mumkin bo'lgan tomonga tushiradi.

Agar hujumchi to'pni erga urib yurishni qo'llagan bo'lsa, unda himoyachi ikkala qo'lini to'pga uzatib, uni egallashga harakat qilishi mumkin. Himoyachi oyoqlarning joylashishi o'yin vaziyatiga qarab o'zgarib turadi. SHitning o'ng va chap tomonida turgan hujumchini to'sishda himoyachi uning maydon yon va tashqi chiziqlari bo'ylab o'tishiga to'sqinlik qilish maqsadida hujumchiga yaqin turgan oyog'ini oldinga qo'yadi. Maydon o'rtasida joylashgan hujumchini to'sishda himoyachining oyoqlari yonma - yon yoki oldinma – ketin turishi lozim. Himoyachi qo'llari va oyoqlarining joylashishini o'zgartirganda, o'z muvozanatini yo'qotmasligi kerak.

Himoyachining harakat qilish paytidagi o'ziga xos daqiqalar:

- dastlabki holatning doimiy almashinishi;
- raqib hujumi boshlagunga qadar mo'ljallangan (oldindan bo'ladigan) yo'nalishi haqida ma'lumotga ega bo'lmaslik;
- oldingi tezlanishlardan keyin keskin yugurishni bajarish, har doim tavsiflari jiddiy farqlanadigan yo'nalish, usul va boshqa kinematik va dinamik daqiqalar;
- boshlang'ich harakat parametrlarining to'pning uchish yo'nalishi va tezligi parametrlariga raqiblarning harakat qilishlariga, texnik usullarining bajarilishi shaxsiy xususiyatlariga to'g'ri kelishi kerakligi;
- «ishga soluvchi» ishoralarning (tovushli, raqibning qarash nigohi yo'nalishi, sherik yoki raqib harakatining boshlanishi, murabbiyning aytib berishi va boshqalar) har xil yo'llanganligi va har xilligi;

- portlovchi o'ziga xos kuchlar yordami bilan oldindan biroz sakrab, faol start olish mumkinligi.

To'pni tortib olish. Agar himoyachi to'pni ushlab olishga erishsa, unga, eng avvalo, uni raqibning qo'lidan tortib olishga harakat qilish kerak. Buning uchun, iloji boricha, ikki qo'l bilan to'pni chuqurroq (kattaroq) ushlab lozim, so'ng bir vaqtning o'zida gavda bilan burilib, keskin o'ziga siltab tortish kerak. To'pni raqibning qarshiligini engishi engillashtiradigan yotiq chiziq o'qi atrofida aylantirish lozim.

To'pni urib chiqarish. Hozirgi vaqtda to'pni urib chiqarish himoya usullarining maqsadga muvofiqligi va samaradorligi, shu usllarni bajarish paytida bir vaqtning o'zida himoyachi qo'lining to'p bilan – hujumchining qo'li bilan to'qnashish (tegishi)ga yo'l qo'yadigan o'yin qoidalarining ayrim nuqtalarini yangi izohlanishi ancha o'sdi. To'p erga urib yurilayotganda, uni urib chiqarish uchun himoyachi hujumchining yonida to'p bilan teng ma-teng tezlikda harakat qila boshlaydi va so'ngra payt poylab, raqibga nisbatan yaqin joylashgan oyog'i bilan u tomonga qadamlaydi. SHu vaqtning o'zida maydon yuzasidan sapchiyotgan to'pni urib chiqaradi va uni egallaydi.

To'pni olib qo'yish. Bu harakatni bajarish uchun o'zaro to'p uzatayotgan basketbolchilarning harakatlarini diqqat bilan kuzatish, to'pning yo'nalish tomonini oldindan aniqlash va to'g'ri joylashish holatini tanlash zarur. Himoyadagi basketbolchi to'p uzatish vaqtida uni olib qo'yish maqsadida o'zi to'sib turgan hujumchining oldidan to'pga qarshi chiqish uchun turgan joydan keskin qo'zg'alishi lozim. Bunda oxirgi qadamning katta qo'yilishi, gavda va qo'llar to'pga qaratilgan bo'lishi kerak.

To'pni to'sish savatga to'p otishga qarshilik ko'rsatishda qo'llaniladi. Himoyachi to'pni savatga otayotgan basketbolchining old yoki yon tomonidan juda yuqoriga sakrab, qo'lini biroz to'g'rilaydi va keng ochilgan panjasini to'p ustiga qo'yadi. Boshqa paytlarda to'p uchishning har xil fazalarida, ko'pincha, boshlang'ich fazasida to'siladi. Bunda basketbolchi panjasi yoki barmoqlari bilan to'pni urib, uning yo'nalishini o'zgartiradi.

Chalg'itishlar. Himoyachi tomonidan hujumchining ma'lum bir harakatlarini bajarishga majbur qilish maqsadida qo'llaniladi. Buning davomida himoyachi to'pni egallashga harakat qiladi. Bunday chalg'itishlar to'pni egallashga qaratilgan usulning yasama harakat yordamida bajariladi.

## **TAKTIK O'YIN USULLARINING TAHLILI VA TASNIFNOMASI**

1.Sport kurashi olib borishning obektiv qonuniyatlarini uning ko'lamiga muvofiq strategiya av taktikaga bo'lishadi. Strategiya sport kurashining amaliyoti va nazariyasini butun musobaqa hajmida hamda asosiy raqib bilan, taktika esa shu jarayonlarni bitta uchrashuv masshtabida o'rganadi.

Strategiya taktika bilan uzviy bog'liq. U etakchi hisoblanadi, chunki sport kurashini, kuchini, tadbirini yakunlovchi maqsadini va uni echish usulini aniqlaydi. Strategiya va taktikaning o'zaro bog'lanishi va strategiyaning etaklovchi xolati shu bilan tushuntiriladiki, taktik muvaffaqiyat, yani alohida uchrashuvdagi muvaffakiyat, umumiy srategik maqsadni echishga bo'ysunadi

va shu bilan bir vaqtda, bitta strategik maqsadni echish taktik vazifalarni muvaffaqiyatli bajarishga to‘g‘ridan-to‘g‘ri bog‘liq bo‘ladi.

Taktika- strategiyaning qismidir. Bu unga bo‘ysunadi.

Strategiyaning bosh vazifalaridan biri – oldinda turgan musobaqalar o‘ziga xos xususiyatlari va shartlarini o‘rganish, tayyorgarlik ko‘rinishlarini, usullarini va kurash olib borishni ishlab chiqarish. SHundan xulosa chiqarib, srategiya maqsadga erishish uchun kerak bo‘lgan kuch va tadbirlarni, binobarin, jamoaning musobaqalarga tayyorlanishi umumiy strategik yunalishini aniqlashi shart. Srategiya hamma bu masalalarni o‘yin jarayonining rivojlanishi qonuniyatlariga musobaqa kurashi tajribasiga, asosiy raqiblarning qarash va imkoniyatlariga hamda jamoaning imkoniyatlariga muvofiq o‘rganiladi.

Musobaqaga tayyorlanish davrida srategiya tomonidan o‘rganiladigan masalalar doirasiga quyidagilar kiradi:

- 1) o‘yin jarayonining rivojlanish qonuniyatlari va tendensiyalari (mayllik);
- 2) musobaqalarda qatnashish tajribasi;
- 3) jamoaning musobaqalarga tayyorlanishini boshqarish asoslari;
- 4) zahiralarni tayyorlash;
- 5) musobaqalarning shartlari va o‘ziga xos xususiyatlari;
- 6) raqiblarning qarashlari va imkoniyatlari;
- 7) tayyorgarlikning asosiy strategik yo‘nalishlari va uni rejalashtirish prinsiplari;
- 8) kurash olib borishning tadbir, usul va vositalari;
- 9) jamoani material- texnik, ilmiy- uslubiy va tibbiy ta‘minlash asoslari.

Musobaqalarda qatnashish davomida strategiyaning bosh vazifalari deb quyidagilar hisoblanadi:

- 1) musobaqa tartibini tuzish asoslari;
- 2) vosita va kuchlarni asosiy bosh yo‘nalishlar bo‘yicha joylashtirish;
- 3) tezkor boshqarish usullari.

Strategiya o‘zida musobaqa kurashi qonuniyatlari haqidagi bilimlar yig‘indisini mujassamlantirgan. Bu qonuniyatlarni bilish murabbiyga oldinda turgan musobaqalarning xarakteri va sharoitlarini oldindan ko‘rishga va jamoani boshqarishga imkon beradi.

SHu bilan birga, strategiya – bu jamoaning musobaqaga tayyorlanish jarayoniga va musobaqalar jarayonida uni boshqarishga tegishli bo‘lgan amaliy faoliyati bo‘limidir.

## **TAKTIKA**

Taktika – basketbol nazariyasi va amaliyotida o‘yin jarayonining rivojlanish qonuniyatlarini, sport kurashining olib borish vositalarini, usullari va formalarini hamda ularni muayyan raqibga qarshi qo‘llashni o‘rganadigan bo‘limdir.

Basketbol taktikasi o‘yini olib borishda qo‘llaniladigan juda ko‘p vositalarga, usullarga va sistemalarga boydir. Jamoalar hujumni yoki himoyachi yakka, guruh va jamoa taktik xarakatlari yordamida uyushtiradi. Oldingi chiziq basketbolchilari (markaziy o‘yinchi va hujumchilar), asosan,

shitga nisbatan yaqin va o'rtta pozitsiyalardan hujum tashkil qilib va uni yakunlab hamda shu pozitsiyalarning o'zidan raqibga qarshilik ko'rsatib, xarakat qiladilar. Orqa chiziq basketbolchilari (himoyachilar) savatga uzoq masofalaridan hujum qilish va raqib shiti tagiga yorib o'tish bilan birga, kombinatsiyali o'yinlarni hamda o'z shitiga nisbatan uzoqroqda raqib hujumini buzishlarni tashkil qiladilar.

Taktik tayyorgarlik, avvalo, har xil ko'rinishdagi murakkab harakatlarni o'rganishni taqozo qiladi. Murakkab harakatlar deganda, basketbolchilardan birining savatga hujum qilish uchun sharoit yaratishga yo'naltirilgan, aniq tizim chegarasida guruh yoki jamoaning hamma o'yinchilari tomonidan ilgaridan o'rganilgan va o'zaro kelishilgan harakatlar tushuniladi.

Murakkab harakatlar, o'yin sur'ati kabi, to'pni olib yurish, o'yinga kiritishning turg'un holatlarida ham qo'llanishi mumkin (bahsli to'p yoki boshlang'ich tashlash paytida, yon chiziqdan yoki en chiziqdan tashlash paytida yoki jarima otish paytida).

Basketbolchilar maydonda har bir hujum va himoya tizimiga xos joylashadilar va maxsus xarakterda harakat qiladilar. Tizimlarning ichidan asosiy tamoyillarni saqlab qolgan ayrim bo'limlarga ajratiladi. Bular yakka va guruh harakatlar bilan farqlanadi. SHakli bo'yicha taktik harakatlar faol yoki sust bo'lishi mumkin. Zamonaviy basketbolda ko'proq o'yinning faol shakllari qo'llaniladi.

Hujum va himoyada qo'llaniladigan taktik harakatlar qarama - qarshi vazfalarni echish uchun qo'llaniladi. SHuning uchun taktika ikki katta bo'limga – hujum taktikasi va himoya taktikasiga ajratiladi.

**Taktika tasnifnomasi.** Taktikaning har bir bo'limi o'yinchilar harakatini tashkil qilish tamoiliga qarab yakka, guruhli va jamoaliga bo'linadi. O'z navbatida, har bir guruh o'yinni olib borish ko'rinishini hisobga olib, ko'rinishlarga bo'linadi (masalan, yakka harakatlar, hujum davomida o'yinchining to'psiz harakati va o'yinchining to'p bilan harakati ham bo'linishi mumkin). Uyin harakatlarining aniq mazmuniga qarab ko'rinishlar usullarga bo'linadi. Bajarishning har xil xususiyatlariga ega bo'lgan usullar bo'limlarning paydo bulishiga sabab bo'lishadi. Masalan, markaziy o'yinchi orqali hujum qilish tizimi pozitsion hujum qilish usullaridan biri hisoblanadi. Bir vaqtning o'zida tayangan markaziy o'yinchilar sonini hisobga olib, bu tizim uncha bo'limga ega bo'lishi mumkin: bitta markaziy o'yinchi orqali, ikkita va uchta markaziy o'yinchilar orqali hujum qilish.

## **2. Gandbol o'yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.**

Qo'l to'piga 1898 yilda asos solingan deb hisoblanadi. Ordrupe shahridagi gimnaziyalardan birining o'qituvchisi Xolger Nilson futboldan farq qiladigan. qizlar uchun ham mos keladigan o'yinni yaratdi. To'pni uzatish va otish qo'l bilan bajarilishini taklif qildi va bu o'yinga "Xandbol" deb nom berdi.

Bu o'yin katta futbol maydonida o'ynalishi, bu maydon o'yinchilarida katta jismoniy tayyorgarlik talab qilardi. O'yinda 10ta o'yinchi va 1ta darbazobon ishtirok etadi. Bir paytning o'zida 11:11 va 7:7 o'yin variantlari o'ynaladi.

1904 yili birinchi bo'lib Daniya qo'l to'pi federatsiyasi tashkil topdi. 1906 yili Kopengagen shahrida qo'l to'pi o'yininig dastlabki qoidalari nashr etiladi. Ushbu qodalar muallifi X. Nilson hisoblanadi. Qo'l to'pi o'yini tezda butun jahonga tarqab ketdi. Ovropa mamlakatlarida qo'l to'pinig rivojlanishi natijasida 1928 yilda Umumjahon havaskorlar gandbol federatsiyasi tashkil topdi va shu yili Pragada xotin - qizlar o'rtasida turnir o'tkazildi.

1934 yilda birinchi xalqaro qo'l to'pi musobaqa qoidalari ishlab chiqildi.

1936 yilda o'tkazilgan Olimpiada o'yinlarida qo'l to'pi o'yinini 11: 11 varianti bo'yicha musobaqa o'tkazildi. 1938 yili bir paytning o'zida Germaniyada 11:11 va 7:7 variantlari bo'yicha musobaqa o'tkazildi. 1950 yildan boshlab qo'l to'pini 7:7 varianti o'ynab kelinmoqda. Qo'l to'pi bo'yicha erkaklar o'rtasida 1- jahon chempionati 1970 yilda o'tkazilgan bo'lib, 1- o'rinni Ruminiya, 2- o'rinni GDR, 3- o'rinni YUgoslaviya terma jamoalari egalladilar. Ayollar o'rtasida 1- jahon chempionati 1971 yilda o'tkazilgan bo'lib, 1- o'rinni GDR, 2- o'rinni YUgoslaviya, 3- o'rinni sobiq ittifoq terma jamoalari egallagan.

1972 yil Myunxenda o'tkazilgan XX Olimpiada o'yinlarida qo'l to'pi erkaklar o'rtasida dasturga kiritildi. 1- o'rinni YUgoslaviya, 2- o'rinni sobiq ittifoq , 3- o'rinni Ruminiya terma jamoalari egalladi.

1976 yilda o'tkazilgan Monreal Olimpiada o'yinlar dasturiga ayollar o'rtasida qo'l to'pi musobaqalari kiritildi. 1-o'rinni sobiq ittifoq , 2- o'rinni GDR, 3- o'rinni Vengriya terma jamoalari egalladi.

Xozirgi kunda Xalqaro qo'l to'pi federatsiyasiga 123 davlat a'zo bo'lib, jami 7 milliondan ortiq kishi qo'l to'pi bilan shug'ullanadi. SHu jumladan, 1,4 million shug'ullanuvchi MDH mamlakatlari qo'l to'pi ixlosmandlaridi .

**O'zbekistonda qo'l to'pinig rivojlanishi.** Respublikamizda qo'l to'pi o'yini 1930-35 yillarda rivojlana boshladi, qo'l to'pi bilan shug'ullanuvchilar soni ko'paya bordi. 1938 yilda Respublikamizda gandbol bo'yicha birinchi chempionat o'tkazildi. Qo'l to'pini 11:11 variantida 1960 yilgacha Toshkent Oliy Harbiy bilim yurtida ta'lim oluvchi kursantlar orasida musobqalar o'tkazildi. 1960 yilda O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya institutida qo'l to'pi mutaxassisligi bo'limi ochildi. 1960 yilda Toshkent shahar birinchiligi o'tkazildi. Bu musobaqaga 16-20ta jamoa qatnashdi. O'zbekiston qo'l to'pi jamoalari 1960 yildan boshlab Sobiq Ittifoq chempionatida qatnasha boshladi. 1962 yilda o'tkazigan 2- chempionatda erkaklar o'rtasida O'zbekiston terma jamoasi muvaffaqiyatli qatnashib, oliy ligaga yo'llanmani qo'lga kiritdi.

O'zbekiston qo'l to'pi ustalari 1970-80 yillarda yuqori natijalarga erishdi.

Sobiq Ittifoq oliy liga jamoalari o'rtasida o'tkazilgan chempionatda oltinchi o'rinni egalladilar. Talabalar o'rtasida o'tkazilgan Butunittifoq musobaqalarida O'zDJTI jamoasi uch karra g'oliblik shohsupasiga ko'tarildi.

1975 va 1983 yillarda o'tkazilgan sobiq ITTIFOQ xalqaro Spartakiadasida O'zbekiston qizlar terma jamoasi kuchli otilikdan o'rin oldi.

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan so'ng, 1992 yili qo'l to'pi federatsiyasi tashkil etildi. 1993 yil Xalqaro va Osiyo federatsiyalariga a'zo bo'ldilar. 1994-1996 yillarda Markaziy Osiyo davlatlari klublari o'rtasida o'tkazilgan chempionatda qo'l to'pichi qizlarimiz 1-o'rinni egalladilar. 1997 yili respublikamiz qizlar jamoasi Iordaniyada o'tkazilgan Osiyo chempionatida qatnashib, birinchi marta jahon chempionatida qatnashish xuquqiga ega bo'ldi. 1997 yilning dekabr oyida Germaniyada o'tkazilgan jahon chempionatida O'zbekiston terma jamoasi Xitoy, Braziliya va Urugvay jamoalarini mag'lubiyatga uchratdi.

Bu muvaffaqiyatlarga erishishda Valeriy Tyugay, SHoislom Pavlov va Ferdus Abduraxmonovlarning kabi murabbiylarning xizmatlari kattadir.

**Gandbol o'yini maydon o'lchamlari.** Gandbol maydoni (1,1-rasm). Mashg'ulotlar va musobaqalarni o'tkazish uchun zal pollari tekis, sirpanmaydigan va eng yaxshisi parket bilan qoplangan bo'lsa, maqsadga muvofiq. Bundan tashqari, sun'iy qoplovchi materiallardan ham foydalaniladi. Ochiq maydonlarni bitumli yoki tabiiy maxkam qoplamalardan foydalanish mumkin. So'nggi yillarda usti yopiq kichik maydonlardan iborat stadionlar qurilmoqda. Gandbol maydoni to'g'ri to'rburchak shaklida bo'lib, uzunligi 38 m dan 44 m gacha va eni 18 m dan 22 m gacha bo'ladi. Optimal o'lchami 40x20 m. Maydonni chegaralovchi chiziqlar 5 sm kenglikda bo'lib, maydon bilan bir tekislikda yotadi.

Uzunasiga tortilgan chiziqlar-yon chiziqlar, kundalangiga toritilgan chiziqlar, yuz chiziqlar deyiladi.

Darvoza yuz chiziq o'rtasiga mahkam qilib o'rnatilib, eni 3 m, balandligi 2 m (ichki tarafdin o'lchanganda) bo'ladi. Ustun va to'siqlar yo'g'onligi to'g'ri to'rtburchak shaklida ishlanib, 8x8 sm bo'ladi. Gandbol to'ri 5 mm. qalinlikdagi kapron iplari bilan to'qiladi va uning kataklari 45x45 mm bo'ladi.

**Gandbol to'plari** (1,2-rasm) – yumaloq shaklda, bir xil tusda, charm va ichki qismi rezina kamerali, havoga to'ldiriladi. To'p juda tarang va ustki qismi sirg'anuvchan bo'lmasligi kerak.

3-o'lcham erkaklar va o'smirlar jamoasi uchun (o'yindan oldin) to'p aylanasi 58-60 sm, og'irligi 425-475 g bo'ladi.

2-o'lcham ayollar guruhi va boshqa yoshdagi qizlar (14 yoshdan yuqori) uchun (o'yindan oldin) to'p aylanasi 54-56 sm va og'irligi 325-375 g bo'ladi.

1-o'lcham qizlar (8-14 yoshgacha) va o'zmir jamoalari uchun (8-12 yoshgacha) to'p aylanasi 50-52 sm. og'irligi 290-330 gr. bo'ladi.

### **Texnik anjomlar.**

Mezbon jamoa hakam va uning yordamchilari uchun quyidagi texnik anjomlari taqdim etiladi.

1.O'yin soati va sekundometlar.



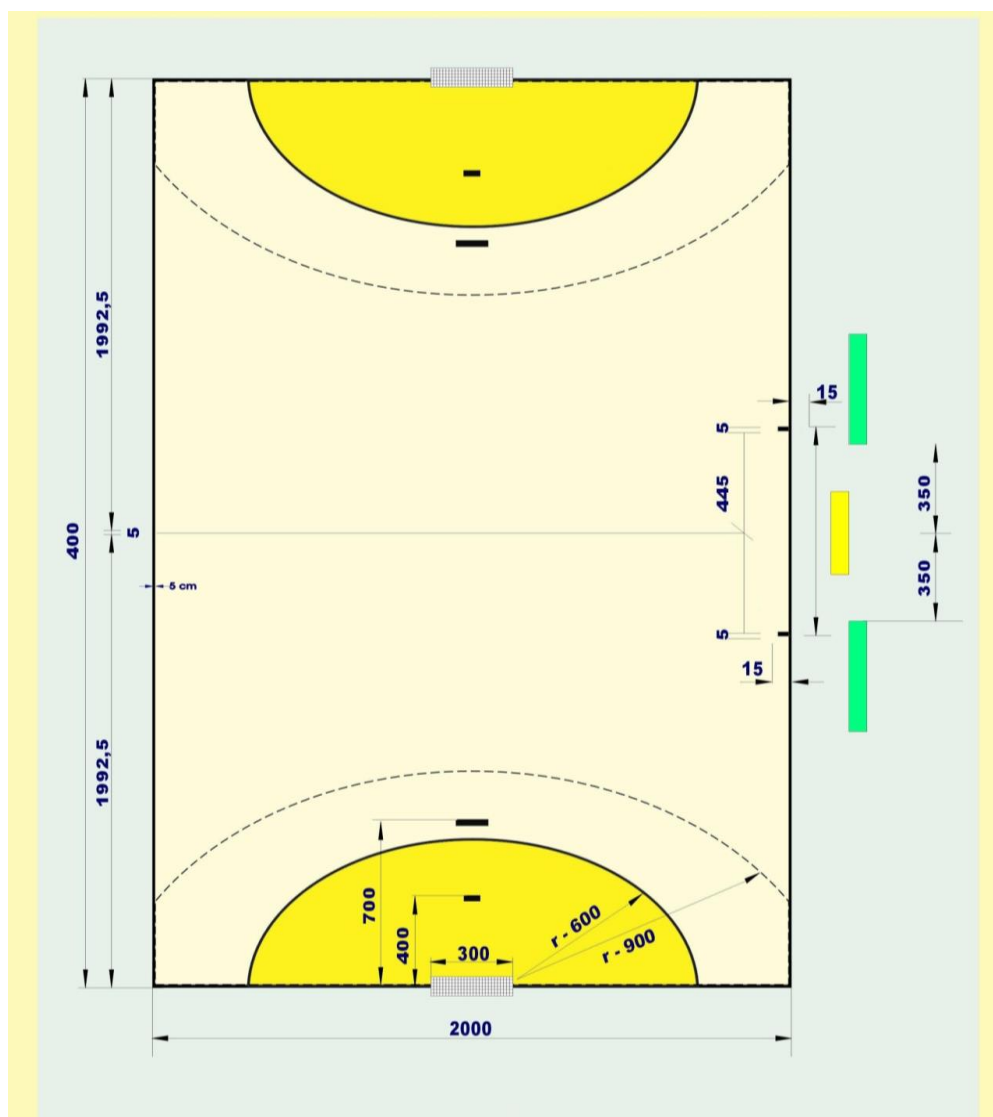
2. SHunday joylashtirish kerakki, uni o‘yin bilan bog‘liq bo‘lgan barcha kishilar hatto tomashabinlarga ham aniq ko‘rinarli bo‘lishi lozim. O‘yin soatlari o‘yin oralig‘idagi tanaffuslarni va o‘yin vaqtini hisoblash uchun qo‘llaniladi.

3. Sekundomer olingan tanaffuslarni hisobga olish uchun qo‘llaniladi.

4. Tablo o‘yin bilan bog‘liq bo‘lgan ommaga aniq ko‘rinarli bo‘lishi kerak.

**Sport kiyimi.** Maydon o‘yinchilari orqa tomonida katta

raqamli va ko‘kragida kichik raqamli sport mayka (2 dan to 11 raqamgacha), kalta ishton, paypoq yoki golflar kiyadilar. Usti yopiq joylarda sportchilar poshnasiz poyafzal kiyadilar. Darvozabon maydon o‘yinchilaridan farqli o‘laroq orasida 1 yoki 12 raqami bilan mashg‘ulotlarda kiyadigan kiyimini kiyib olishi, himoya bandajini kiyib oladi.



**Gandbol maydoni** (1,1-rasm).



**Gandbol o‘yini qoidalari.** Gandbol o‘yining afzalliklaridan biri uning oddiyligidir. Bu o‘yinni zalda va ochiq xavoda tashkil etish mumkin. Ochiq havoda er yuziga asfalt va chim yotqazilgan bo‘lishi kerak. O‘yin maydonining o‘lchami 40x20 metr, 2ta 2x3 metrlik darvoza bo‘lishi kerak. O‘yin maydonida quyidagi chiziqlar chiziladi: maydon chegaralari, maydon o‘rtasidan chiziq bo‘ladi va darvozalar oldida 6 metrlik yarim aylanalar chiziladi. Qo‘l to‘pi o‘yining texnikasi ham oddiy, ham oson. Maydon bo‘ylab qadamlab va yugurib harakatlanish to‘pni bir-biriga uzatish, to‘pni qo‘l bilan darvozaga otish bu o‘yinga xosdir. O‘yin maydon markazidan ixtiyoriy yo‘nalishda to‘pni otish yoki uzatib berish bilan boshlanadi. To‘p darvozaga tushirilgandan so‘ng o‘yin yana markazdan boshlanadi. O‘yinchilar to‘pni bir-biriga bir yoki ikki qo‘llab uzatadilar. To‘p faqat bir qo‘llab olib yuriladi. To‘pni olib yurish, uzatish yoki darvozaga otish uzatib berish bilan yakunlanadi. O‘yinchi to‘pni olib yurishdan so‘ng to‘pni ushlab olsa, u to‘pni sherigiga uzatishga yoki darvozaga otishga majbur. Qo‘lda to‘p bilan uch qadamdan ortiq yurilmaydi. To‘pni qo‘lda 3 soniyadan ortiq ushlab turilmaydi.

O‘yinchi tomonidan darvozaga to‘p otish hali u darvozabon maydonchasiga kirmasdan bajariladi. Darvozabon to‘pni barcha usullar bilan, jumladan oyoq bilan ham ushlab qolishga haqli. Agar to‘p himoyalannuvchi jamoa o‘yinchisidan maydon tashqarisiga chiqib ketsa, yon chiziqdan yoki burchakdan to‘p o‘yinga kiritiladi. Qoida buzarluk ro‘y bergan joydan erkin to‘p belgilanadi. Hujum vaqtida hujumchiga qarshi himoyachi darvoza chizig‘i oldida qo‘pollik qilsa, ya‘ni to‘pni uloqtirayotganda uni ushlab qolsa, turtib yuborsa, chalsa 7 metrlik jarima to‘pi belgilanadi.

O'yinda raqib to'pni mustahkam egallab turganda, to'pni olib qo'yishga, raqibni ushlab olish, ushlab turish, tortish, urilish, itarish, oyog'ini chalish, darvozabon maydonchasiga siqib qo'yish man etiladi. Qo'pol va sportga xos bo'lmagan harakat qilib intizomni buzganligi uchun 2 yoki 5 minut davomida maydondan chiqariladi. 3 marta qoida buzarlikka yo'l qo'yilsa o'yin oxirigacha maydondan chiqarib yuboriladi. Agar ikkala jamoa o'yinchilari bir vaqtda xatolikka yo'l qo'ysa yoki o'yin qandaydir sababga ko'ra to'xtatilgan bo'lsa munozarali to'p tashlash belgilanadi.

Gandbol o'yinida maydonda 10 ta o'yinchi 2 ta darvozabon jamoani tashkil etadi. O'yin boshlanishida o'yin maydonida 6 ta o'yinchi va 1 darvozabon har qaysi jamoada bo'ladi. Boshqa o'yinchilar maydondan tashqarida, zahirada bo'lib, o'yinchini almashtirish kerak bo'lganda, maydondan chiqarilgan o'yinchi o'rniga boshqa o'yinchi maydonga tushiriladi. O'yinchi almashtirishda o'yin vaqti to'xtatilmaydi.

### **O'YIN TEXNIKASI**

Qo'l to'pi o'yinida to'p bilan va to'psiz usullar bajariladi. Qo'yilgan maqsadga erishmoq uchun o'yinda qo'llaniladigan xilma-xil maxsus usullar yig'indisi qo'l to'pi texnikasini tashkil etadi.

Texnik usullar – bu qo'l to'pi o'yinini vujudga keltirish vositasi demakdir. YUksak sport natijalariga erishish ko'p jihatdan gandbolchilarning ana shu xilma-xil vositalarni qan-chalik to'liq bilishiga, raqib jamoa o'yinchilari qarshilik ko'rsa-tayotgan, ko'pincha esa charchoq orta borayotgan sharoitda o'yin jarayonidagi turli holatlarda ularni qanchalik mohirlik bilan, samarali qo'llashiga bog'liq. Qo'l to'pi texnikasini yaxshi bilish gandbolchining har tomonlama tayyorgarligi va har jihatdan kamol topishining ajralmas qismidir.

O'yin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mobaynida gandbol texnikasida muayyan o'zgarishlar ro'y berdi. Bu taraqqiyotning asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat: avval keng tarqalgan 11x11 o'yin o'rniga hozirgi kunda shiddatli, doimiy yuqori tezlikda harakat qiluvchi o'yinchilar vujudga keldi.

O'yin texnikasida hujum va himoya bir-biridan farq qiladi. To'pni ilish, uzatish, olib yurish va darvozaga otish hujum texnikasiga tegishlidir. To'p yo'lini to'sish, uni tutib olish, urib qaytarish va darvozabon o'yin texnikasi himoyasida qo'llaniladi.

Maydonda hujumchi va himoyachi sifatida harakat qilish hamda aldamchi harakatlar usuli o'yin texnikasining asosini tashkil etadi. Dastlabki holat – turish, tayyorgarlik va harakat qilishni belgilaydi. Baland va past holatda turish har xil, qaysi holatda turishni vaziyat belgilaydi. Zamonaviy gandbolda ko'pincha baland holatda turish (oyoqlar ozgina bukilib), oralig'i elka kengligida, gavda sal oldinga egilib, qo'llar bukilgan holatda tutiladi.

Qaysi o'yinchi maydonda tez va tejamli harakat qilsa, o'sha o'yinchi ko'proq foyda keltiradi. SHuning uchun har bir o'yinchi tez start olishni, yugurayotib yo'nalishni o'zgartirishni, to'xtash va sakrashni, orqa bilan erkin oldinga yurishni, yon tomon bilan yurishlarni bilishi shart.

Qo‘l to‘pi o‘yining tasnifi texnik usullarni umumiy maxsus belgilarga qarab guruhlarga bo‘lishdan iborat. O‘yin faoliyati tavsifiga qarab gandbol texnikasida ikkita yirik bo‘lim ajratiladi:

1. Maydon o‘yinchisi texnikasi.
2. Darvozabon texnikasi.

Har qaysi bo‘lim harakatlanish texnikasi va to‘pni boshqarish texnikasi bo‘limchalariga ajratiladi. Kichik bo‘limlar turli usullarda ijro etiladigan aniq texnik usullardan – harakatlanish texnikasi uslublari va usullaridan iborat. Bulardan maydon o‘yinchilari va darvozabon foydalanadi. Usul va turlarda harakatning asosiy mexanizmi umumiy bo‘lib, detallari bilangina farqlanadi. Har xil usulni ijro etish shartlari gandbol texnikasini yanada turli-tuman qiladi.

O‘rganilayotgan materialni doimiylashtirish usul turlarini tuzukroq tushunishga, ularni to‘g‘ri tahlil qilishga, ta‘lim va olingan bilimlarni takomillashtirish vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilishga yordam beradi.

## **HUJUM VA HIMOYA TEXNIKASINING TASNIFLANISHI**

### **Hujum o‘yini texnikasi.**

To‘pni egallagan hujumchi butun vujudi bilan raqiblar darvozasiga to‘p kiritishga intiladi. Raqiblarning qarama-qarshiligini faqat maxsus usullar yordamida engishi mumkin.

O‘yin texnikasining bu qismiga to‘pni ilish, ushlab, to‘pni erga urib olib yurish va egallab olish, chalg‘itish (fint) va to‘siq (zaslon) qo‘yish usullari kiradi.

## **DARVOZABON O‘YINI TEXNIKASI VA TAKTIKASI**

Darvozabon jamoada eng qiyin va ma‘sul vazifani bajaradi. Uning harakati faqat darvozaning xavfsizligini emas, balki hujumning natijasini ham belgilaydi. Darvozabon uchun muhimi-avvalo bo‘yi (180-190 *sm*), tezlik reaksiyasi, mo‘ljallay olish, chaqqonlik, kuch, chidamlilik kabi sifatlardir. Darvoza-bonning dastlabki o‘yin texnikasiga: turish, siljish, chalg‘itishlar, to‘pni qo‘l, oyoq, gavda bilan qaytarish va to‘pni uzatishlar kiradi.

Darvozabon texnik usullarining muvaffaqiyatli bajarilishi ko‘p jihatdan uning harakatga qanchalik tayyor ekanligi bilan belgilanadi. Darvozabonning dastlabki holatni to‘g‘ri tanlay bilishi uning harakatga tayyor ekanligi omillaridandir.

Turish. Darvozabon harakatdagi to‘pning vaziyatiga bog‘liq ravishda har xil holatda turishi mumkin. Darvozada turishning asosan ikki turi mavjud: darvoza o‘rtasida va darvoza ustunlari yonida. Darvoza o‘rtasida asosiy holatda turib harakat qilish qulaydir: oyoqlar elka kengligida, sal bukilgan, gavda og‘irligi ikki oyoqqa baravar bo‘lingan, gavdaning yuqori qismi ozgina oldinga egilgan, qo‘llarning kaftlari oldinga qaratilgan holda sal bukilib, yon tomonga uzatilgan, kaftlar balandligi taxminan elka balandligiga teng yoki undan ham balandroq bo‘lishi mumkin. Agar hujumchi to‘p otishni burchakdan bajarayotgan bo‘lsa, unda darvozabon darvoza ustuni yonida turib (oyoqlar oralig‘i 15-20 *sm*), darvozaga yaqin bo‘lgan qo‘lini yuqoriga ko‘tarib tirsak bo‘g‘ini salgina bukilgan bo‘ladi, shunda darvozaning yuqori burchagini

yopadi; ikkinchi qo‘li yon tomonga uzatilgan, gavda og‘irligi darvozaga yaqin turgan oyoqqa o‘tkazilgan. Ana shunday holatda darvozabon bevosita to‘pni qaytaradi yoki tez-tez oldinga chiqadi.

Siljish. Darvozabon joyini asosan yon tomonga qadam qo‘yib o‘zgartiradi. Bu uning o‘z yo‘nalishini tez-tez almash-tirishiga va to‘pni qaytarish uchun tayyor bo‘lishiga imkoniyat yaratadi.

Darvozabon to‘pni olib qo‘yishni, sapchigan to‘pni egallab, uni o‘yinga kiritishni, raqiblar tomonidan tez yorib o‘tishni ta‘minlovchi to‘pni egallashini, oldinga va orqaga tez harakat qilishni, keskin start olishni bilishi shart.

Darvozabon hamla qilish harkatlaridan va oyoqlarni bir chiziq bo‘ylab yozib o‘tirish (shpagat) holatidan tez-tez foydalanishga to‘g‘ri keladi, shuning uchun u bu harakatlarni xar tomonga bemalol bajarishni bilishi juda zarur. Uning xar xil sakrashlarni bajarishi o‘yinda alohida ahamiyatga ega. Darvozabonning to‘p otayotgan o‘yinchiga peshvoz chiqishi va sakrashidarvoza qo‘riqlashning murakkab usullari qatoridan o‘rin olgan. Darvozaning nishonga olingan burchagini kamaytirish uchun darvozabon yuqoriga yoki uzunlikka sakrab darvozaga yo‘naltirilgan to‘pning yo‘lini to‘sishga harakat qiladi. Odatda, darvozabon sakraganda, to‘pning yo‘nalish yo‘lini ko‘proq kamaytirish uchun oyoq va qo‘llarini yon tomonga yoyadi. Darvozabon raqiblar bilan to‘p uchun kurashda ko‘pincha aldash harakatlarini ishlatadi. CHalg‘itish maqsadida bir tomonga egilib, keyin boshqa tomonni to‘sadi, tez-tez yolg‘on chiqishlarni qo‘llaydi. Bunday holatlarda hujumchi to‘pni darvozabon ustidan oshirib tashlaydi, lekin bunday bo‘lishini oldindan kutgan darvozabon darhol orqaga qaytib, to‘p yo‘lini to‘sishga ulguradi.

To‘pni ilish. darvozabon o‘yin texnikasining eng muhim elementlaridan biridir. Kuchli otilgan to‘pni ilish imkoni yo‘q bo‘lsa ham, uni qaytargandan so‘ng egallab olish muhimroqdir, chunki qarshi hujumga o‘tish boshlanishi kerak. SHuning uchun darvozabon to‘pni ilib olgani ma‘qul. Lekin eng yaxshi yo‘li - to‘pni ikki qo‘llab ilib olish.

To‘pni ushlab darvozabon harakatlaridagi asosiy o‘rinni egallaydi. Muhimi, otilgan to‘pni «amortizatsiya» qilib ushlay bilish kerak. Buning uchun to‘p urilganda, qo‘l kaft va barmoqlarini ozgina orqaga yuborish maqsadga muvofiqdir. YAqin masofadan sapchib kelgan to‘pni darvozabon ushlab olmog‘i lozim.

To‘pni qaytarishda, ushlab olishda darvozabon bir yoki ikkala qo‘lni ishlatishi, baravariga oyoq va qo‘l bilan yoki gavda bilan ham to‘pni qaytarishi mumkin.

Yuqoridan kelayotgan to‘pni darvozabon bir yoki ikki qo‘llab ushlaydi. Agar to‘p qaysi tarafdin kelayotgan bo‘lsa, unda darvozabon to‘p kiritish burchagini kamaytirish uchun shu tarafga yoki oldinga bir qadam tashlaydi yohud sakraydi va to‘pni ushlab olishni o‘sha tomondagi qo‘l barmoqlari yoki kafti bilan bajaradi. Ba‘zan bu usul sakrab yiqilgan holda ham bajariladi, lekin bu maqsadga muvofiq emas, chunki bunday usulni bajarishga ko‘p vaqt sarflanadi, oqibatda, to‘pni qaytargandan so‘ng darvozabon o‘zining mo‘ljalini yo‘qotadi.

Bunday harakatlarni bajarishda muvozanat yo'qotishga kam vaqt sarflab, asosiy holatda turishni saqlagan ma'qul (11-rasm).

Darvozaning pastki qismiga otilgan to'p oyoq bilan qaytariladi. To'p kelayotgan tomon aniqlanib, darvozabon shu tomonga oyoq kaftlarini to'g'rilab, maydonga yaqin keng qadamga hamla qilishga intiladi. Bunda son va boldir orasidagi burchak  $90^\circ$ ni tashkil etadi. SHu tarafga oyoq bilan birga ehtiyotdan o'sha tomondagi qo'l ham cho'ziladi: boshqa qo'l esa muvozanat saqlash uchun yuqoriga ko'tariladi. Hamla qilish oxirida oyoq to'liq to'g'rilanadi va darvozabon to'g'ri chiziq bo'ylab oyoqlarini yozib, «shpagat» holatini oladi yoki ikkinchi oyoq tizzasiga tushadi, so'ng tez asosiy holatda turishga qaytadi.

Eng chekka pozitsiyadan darvozaning uzoq pastki burchagiga yo'naltirilgan to'pni darvozabon shu tarafdagi qo'l va oyog'ini baravariga siltab yoki hamla qilib ushlaydi.

To'pni uzatish. Darvozabon tomonidan tez va aniq uzatilgan to'p jamoaning hujumga o'tishi uchun muhim sharoit yaratishning garovidir. Shuning uchun darvozabonning baland traektoriya bilan yoki uzoq masofalarga to'pni yuqorida qo'lni bukib uzatishni qo'llashi qoida tusiga kirib qolgan. To'pni egallaganidan so'ng darvozabon, uni uzatish uchun qulay tarafni tanlaydi.

Darvozabonning harakati samarali bo'lishi uchun eng to'g'ri pozitsiyasi – darvoza o'rtasi hisoblanadi. Darvoza oldida uning markazidan bir metrgacha masofa bo'ylab harakat qiluvchi darvozabon baland «traektoriya»da keladigan to'pni egallashga doim tayyor bo'lishi lozim. To'p otilishini boshlashini aniqlagach, darvozabon darvoza maydoniga to'p kiritish imkoniyatini kamaytirish uchun oldinga chiqadi. Otilayotgan to'p  $30^\circ$ dan kichik burchak ostida bo'lsa, u holda darvozabon darvoza ustunlari yonidan joy oladi.

Darvozabon xech vaqt to'pni nazoratsiz qoldirmasligi va o'z vaqtida hujumchining to'p otish usulini bu harakat boshlanishidan oldinroq aniqlashi juda muhimdir.

Agar uning jamoasi hujum qilayotgan bo'lsa, unda u 9 metrli chiziq yonida joylashadi, tasodifan jamoasi to'pdan ajrab qolib, raqiblar tez yorib o'tish hujumini amalga oshirsalar o'yinga qo'shilishga tayyor bo'lib turadi. Bunday holda u to'pni egallash uchun maydonga chiqishi mumkin. Urinishi muvaffaqiyatsiz bo'lsa, unda orqaga chekinadi va darvozada turib, tez yorib o'tib to'pni darvozaga otayotgan hujumchining to'pini qaytarishga harakat qiladi.

## **O'YIN TAKTIKASI**

O'yinda muvaffaqiyatga erishish asosan to'g'ri harakat qilishga bog'liq. Buning uchun o'yinni boshqarishda xilma-xil taktik vositalardan foydalanmoq kerak.

Taktika deganda, o'yinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan shaxsiy yoki jamoa harakatlari tashkil qilinishini, ya'ni jamoa o'yinchilarining muayyan rejaga binoan aynan shu, aniq raqib bilan

muvaffaqiyatli kurash olib borishga imkon beradigan birgalikdagi harakatlarni tushunish kerak.

Taktikadagi asosiy vazifa hujum va himoya xarakterlarining maqsadga erishtira oladigan eng qulay vosita, usul va shakllarni belgilashdan iboratdir.

Qanday taktikani tanlash har bir alohida holda jamoa oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va o'yinchilarning o'zaro kurashuvchi guruhlariga, maydonning ahvoliga, iqlim sharoiti va hokazolarga bog'liq.

Qo'l to'pi o'yinida ko'p martalab hujumdan himoyaga va himoyadan hujumga o'tishdan iborat bo'lgani uchun ham, tabiiyki, har qaysi jamoaning hujum va himoya harakatlari uyushgan bo'lishi kerak.

Taktika uchrashuv vaqtida butun o'yin faoliyatining asosiy mazmuni hisoblanadi. Aniq raqibga qarshi to'g'ri tanlangan kurash taktikasi muvaffaqiyat qozonishga yordam beradi, noto'g'ri tanlangan yoki uchrashuv mobaynida asqotmagan taktika esa odatda mag'lubiyatga olib keladi.

Qo'l to'pi o'yinida taktika bilan texnika bir-biriga chambarchas bog'lanib ketgan bo'ladi.

To'pni kimga va qanday uzatishni, raqibni dog'da qoldirish usuli to'p bilan ximoyani yorib o'tishni ishlatish kerakli yoki to'pni sherigiga uzatish ma'qulmi, darvozaga qaysi paytda to'p otishni hal qilayotgan o'yinchi taktik tafakkuridan foydalaniladi, qilmoqchi bo'lgan harakatini amalga oshirilayotganda esa u texnik mahoratini namoyish qiladi. Demak, texnika o'yinchining taktik rejalarini amalga oshirish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Texnik tayyorgarlik a'lo darajada bo'lsagina xilma-xil taktik harakatlarni bajarish mumkin.

Kuchi teng jamoalar uchrashuvidagi g'alabaga ko'pincha mag'lub bo'lganlarda iroda kamlik qilgani yoki jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'sh bo'lgani sabab qilib ko'rsatiladi.

Lekin qo'l to'pi o'yinidagi g'alaba ko'pincha taktik rejalar kurashi bilan belgilanadi. Taktika ikki jamoaning jismoniy, texnik va irodaviy tayyorgarlikdagi darajalari teng bo'lganda, ulardan birini g'alaba qilishini ta'minlab beradigan muhim omildir. Oldindan mukammal o'zlashtirib ishlatilgan taktika muvaffaqiyat keltira oladi. Ba'zi jamoalar har qanday raqibga qarshi o'ynaganda ham bir xil taktika ishlataveradilar. Taktik jihatdan bunday qashshoqlik, bir xillik mahoratning o'sa borishiga to'sqinlik qiladi. Har bir jamoa, ayniqsa, yuqori malakali jamoa xilma-xil taktik rejada o'ynay bilishi kerak, aks holda u, ayrim yutuqlari bo'lishiga qaramay, musobaqalarda katta g'alabaga erisha olmaydi. O'quv-mashg'ulot jarayonida taktik tayyorgarlikka jiddiy e'tibor beriladi. Har bir o'yinchi, va, umuman jamoa harakatlarning xilma xil variantlarini mukammal egallagan bo'lishi lozim.

#### QO'L TO'PI O'YINIDA O'YINCHILARNING HARAKATLANISHI VA TO'PNI BOSHQARISH TEXNIKASINI O'RGATISH

Maydonda harakatlanish texnikasi: yurishlar, yugurishlar, to'xtashlar, sakrashlar. O'yinda to'pni boshqarishning texnik usullarni o'rgatish. To'pni egallash texnikasini o'rgatish. To'pni ilish, to'pni uzatish va qabul qilish.

To`pni erga urib yurish usullarini o`rgatish. To`pni darvozaga otish texnikasini o`rgatish. Tayanib to`p otish, sakrab to`p otish, yiqilib to`p otishlarni o`rgatish. Darvozaga yo`ndan, markazdan sakrab to`pni otish. Darvozabonning o`yin texnikasi. Qo`l to`pi o`yin texnikasi va taktikasini o`rgatish, Ximoya texnikasi va taktikasini o`rgatish. Shaxsiy ximoya usllarini o`rgatish. Zonali ximoya usllarini o`rgatish. Aralash ximoya usllarini o`rgatish. Ximoyada 6-0; 5-1; 4-2; 3-3; usullarini o`rgatish. Nazorat o`yinlarini o`tkazish. To`pni olib qo`yishlarni o`rgatish. To`pni urib chiqarish, To`p yo`liga to`siq qo`yish. O`yin taktikasini o`rgatish. Xujum texnikasi va taktikasini o`rgatish. Tez yorib o`tish, to`pni qisqa masofada tez yorib o`tish usullarini o`rgatish. Pozitsion xujum va jamoa harakatlarini o`rgatish. Darvozabon o`yini texnikasi va taktikasi. Darvozabonning texnik harakatlari: turish, siljish, to`pni ilish, to`pni uzatishlar. Xujum texnikasi va taktikasini mustaxramlash. O`quv o`yini. Qo`l to`pi o`yinida hakamlik qilishga o`rgatish, O`yin nizomi va qoidasi, Xakamlar va ularning xuquqi va burchlari. Maydondagi xakamlarning vazifalari. Sport o`yinlarida hakamlik qilishga o`rgatish. Xakamlar ishoralari, Bayonnoma to`ldirish, Sport o`yinlarida bosh kotibni vazifalari. Musobaqa nizomi va hujjatlarini yuritish.

### **3. Voleybol o`yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o`rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.**

#### **VOLEYBOL O`YININING UMUMIY TAVSIFI**

Voleybol (**ing. volleyball** ya`ni volley — “uchuvchi” yoki “parvoz” va **ball** — «to`p») - To`qnashuvsiz (nekontaktnyy) ikki jamoa o`ynaydigan kombinatsion sport o`yin turi bo`lib, soddaligi bilan boshqa sport turlaridan keskin farqlanadigan ommaviyligi jixatidan futboldan keyingi o`rinni egallab turgan, xozirgi kunda dunyoning 40 miliona yaqin kishisi suyib o`ynayotgan o`yin.

Voleybol zamonaviy yozgi olimpia o`yinlari dasturidan 1964 yili Yaponiya davlatida bo`lib o`tgan olimpiada o`yinlarida joy olgan.

Birinchi jaxon chempionati 1949 yili tashkil etilgan. 1948 yili birinchi Evropa chempionati bo`lib o`tgan. Xalqaro federatsiya FIVB-ga 1947 yili asos solingan.

O`yinning maqsadi – to`pni to`r ustidan raqib maydonchasiga tushirish va raqibni aynan shunday harakatiga yo`l qo`ymaslikdan iborat. Bunda o`yinchi zarb bilan to`pni to`r ustidan raqib tomonga yo`naltiradi. O`yin to`p maydon chiziqlari chegarasidan chiqib erga tushgungacha yoki jamoa o`yinchisi xatoga yo`l qo`ygunga qadar davom etadi.

Voleybolda har bir o`yin vaziyatining natijasi, to`p qaysi tomondan kiritilganligidan qat`iy nazar, ochko bilan tugallanadi.

Voleybol jamoali o`yin turlariga mansub bo`lib, o`yinda ikki jamoaning har birida olti kishi bo`lishi shart. Zaxiradagi o`yinchilar soni 2 tadan 6 tagacha bo`lishi mumkin.



O'yinchilarning sport kiyimi futbolka, trusi va oyoq kiyim. O'yinchilarning yoshi va jinsiga qarab to'ring balandligi belgilanadi.

O'yin 3 yoki 5 partiyadan iborat bo'lib, har bir partiya 25 ochkogacha davom etadi. Agar ochkolar 25 : 25 bo'lsa, o'yin ikki ochko farq qilguncha davom etadi. Partiyalarda o'yin hisobi «Taym-brek» asosida olib boriladi. Ya'ni o'yindagi har bir harakat natijasiga qarab to'pni o'yinga kiritish huquqi qaysi jamoada bo'lishidan qat'iy nazar, jamoaga mag'lubiyat yoki g'alaba keltirishi mumkin.

O'yin jarayonida texnik malakalarni bajarishdagi xatolar:

to'pni o'yinga kiritishda: agar to'p irg'itilmasdan to'g'ridan – to'g'ri «qo'ldan» urilsa;

to'pni o'yinga kiritishda belgilangan chegara chiziqlarini bosish, to'p irg'itilsa-yu, lekin urilmasdan tanaga tegsa va hakoza;

to'pni uzatishda: to'p kaftga tegsa – ilib otilsa, ikki qo'l ketma – ket to'pga yoki ham tanaga, ham qo'lga tegsa va hakoza;

zarba berishda: tana va tana qismlarining to'rga tegib ketishi (9 metrli belgilangan chegara oralig'ida), qo'nish vaqtida oyoq o'rta chiziqdan butunlay o'tib ketsa, raqib tomonidagi to'pga tegishsa va hakoza;

Himoyada:

to'pni qabul qilishda: agar to'pni uzatishdagi xatolar bo'lsa;

to'siq qo'yishda: zarba berishdagi xatolar bo'lsa ochko olishdan yoki to'pni o'yinga kiritish huquqidan maxrum qiladi.

### **VOLEYBOLNI VUJUDGA KELISHI VA RIVOJLANISH TARIXI**

Voleybol 1895-yilda Amerika Qo'shma Shtatlarining Massachusets shtatidagi Xoliok shahrida yosh xristianlar ittifoqini jismoniy tarbiya bo'yicha rahbari, pastor Uilyam J.Morgan tomonidan yaratilgan. U voleybol o'yinini oddiy, ko'p mablag' sarflamasdan tashkil etishni ko'zda tutgan.

1896-yilda Springfild shahridagi kollej direktori, doktor Alfred Xalsted bu o'yinga «voleybol» deb nom berdi. «Voleybol» inglizcha so'z bo'lib, o'zbek tilida “uchuvchi” yoki “parvoz” degan ma'noni bildiradi.

1896-yilda tadbiiq etilgan ba'zi bir o'yin qoidalari quyidagicha edi:

1. Maydon chegaralari 7,6x15,2 m
2. To'ring o'lchamlari 0,65 x 8,2 m, balandligi 195 sm
3. To'pning vazni 252-336 gr, aylanasi 63,5-68,0 sm
4. O'yinchilarning soni chegaralanmagan va hokazo.

1895–1920-yillar voleybol o'yini rivojlanishining birinchi bosqichi bo'lib hisoblanadi. 1920-yildan boshlab maydon o'lchamlari 9x18m qilib belgilandi.

O'yinning boshqa davlatlarda vujudga kelishi va rivojlanishi quyidagicha:

1900-y. - Kanada, 1906-y. - Kuba, 1909-y. - Puerto-Riko, 1910-y. - Peru, 1917-y. - Braziliya, Urugvay, Meksika, Osiyoda 1908-1913-yillar – Yaponiya, Xitoy, Filippinda, 1914-y. – Angliya, 1917-y. – Fransiya.

Voleybol 1920–1921-yillarda O'rta Volga (qozon, Nijniy Novgorod) hududlarida tarqala boshladi. 1922-yildan boshlab voleybol Vseobuch (Umumiy harbiy tayyorgarlik) tarkibiga kiritildi.

Moskvada voleybol bilan muntazam shug'ullanishga san'at va teatr vakillari kirishdilar. 1923-yilda tashkil etilgan «Dinamo» jamiyati sportning boshqa turlari bilan bir qatorda voleybolni ham targ'ib qila boshladi.

Xuddi shu yillarda voleybol Uzoq SHarqda – Xabarovsk va Vladivostokda paydo bo'ldi. 1925-yildan esa Ukrainada ham rivojlana boshladi.

Jahon voleybol tashkilotlari o'z oldilariga mamlakatda voleybolni ommalashtirish, tarbiyaviy ishlarni kuchaytirish, texnika va taktikani mukammallashtirish, o'yinchilarni har tomonlama jismoniy tayyorgarligini yuksaltirish kabi qator vazifalarni qo'ydilar.

Voleybolni keng ommalasha borishi musobaqalarning yagona qoidalarini ishlab chiqish zaruriyatini o'rtaga tashladi. Jumladan, 1925-yilning yanvarida Moskva jismoniy tarbiya kengashi voleybol bo'yicha musobaqalarning birinchi rasmiy qoidalarini tuzib, tasdiqladi. To'rnining balandligi – ayollar uchun 2 m 20 sm va erkaklar uchun – 2 m 40 sm qilib belgilandi. Ayollar jamoalarida o'yin 15x7,5 o'lchamli maydonchada o'tkaziladigan bo'ldi.

1926-yilda Moskvada yangi qoidalar asosida birinchi musobaqalar o'tkazildi. 1927-yildan voleybol bo'yicha Moskva birinchiligi muntazam ravishda o'tkazila boshladi. Voleybol bo'yicha ilk adabiyot 1926-yilda paydo bo'ldi va u «Voleybol va mushtlar jangi» deb nom olgan edi. Uning mualliflari S.V.Sisoev va A.A.Marku edi. SHu yillarda voleybol faqatgina Moskvada emas, balki Ukrainada, shimoliy Kavkazda, Kavkazortida, Uzoq SHarq va o'rta Volga o'lkalarida ham keng tarqaldi.

1928-yilda Moskvada doimiy hakamlar uyushmasi tashkil etildi.

Voleybol taraqqiyotida maktab o'quvchilarining spartakiadasi ham (1929) katta ahamiyatga ega edi. Bu spartakiada qatnashchilaridan ko'pchiligi keyinchalik voleybol ustalari bo'lib etishdilar.

Shaharlararo musobaqalar soni anchagina ortdi, bu esa turli texnik usullarning paydo bo'lishiga, voleybol taktikasining rivojlanishiga, o'yinchilar jismoniy tayyorgarligining o'sishiga olib keldi. SHu davrda o'yinchilar maydonga to'pni kuch bilan kiritish, aldov zarbalari usullarini keng qo'llay boshladilar, uzatish texnikasiga e'tibor berdilar, himoyaning ahamiyati ortib o'yin tezkor, shiddatli bo'la boshladi, natijada o'yinchilarning harakatchanligiga talab oshdi.

Voleybolning ommaviy rivojlanishi va keng targ'ib qilinishida ko'pgina madaniyat va istirohat bog'larining maydonchalarida o'tkazilgan musobaqalar katta ahamiyatga ega edi.

30-yillarda Olmoniyada (Germaniya) «Voleybol – rus halq o'yini» deb nomlangan voleybol bo'yicha musobaqa qoidalari kitobcha hoida chop etildi.

Turli shaharlarning eng kuchli jamoalari orasida birinchiliklar o'tkazilib turildi. 1931-yilda Xarkovda Moskva, Dnepropetrovsk va maydon egalarining erkak va ayollar jamoalari uchrashdilar. Moskvalik ayollar g'olib chiqdilar, har uchala erkaklar jamoasi bittadan mag'lubiyat va g'alabaga ega bo'ldilar. Bu uchrashuvlar «tez sur'atli» o'yinning ahamiyati ancha ortganligini ta'kidladi.

1932-yildan voleybol barcha nufuzli sport musobaqalarining dasturiga teng huquqli sport turi sifatida kiritildi. SHu sababdan voleybol bo'yicha mamlakat musobaqalarining har yili muntazam o'tkazib turilishi haqidagi masala ko'tarildi.

Voleybol bo'yicha «Ittifoq» birinchiligi ilk bora Rossiyaning Dnepropetrovsk shahrida 1933-yilning 4–6-aprelida bo'lib o'tdi. Musobaqalarda ayollar jamoasi (Moskva, Dnepropetrovsk, Xarkov, Baku, Minsk) va 5 ta erkaklar jamoasi (Moskva, Dnepropetrovsk, Xarkov, Tiflis, Minsk) ishtirok etdi. Aylanma tartibda o'tkazilgan o'yinlar ko'p sonli tomoshabinlarni o'ziga jalb qildi. Qiziqarlisi, birinchilik tugagach, moskvalik aralash jamoalarning ko'rgazmali o'yinlari o'tkazildi. Har bir jamoa tarkibida 3 ayol va 3 erkak bor edi. Voleybol bo'yicha «Ittifoq» ikkinchi birinchiligi 1934-yilda Moskvada o'tkazildi. Unda tarkibida 9 kishilik ayollar va erkaklar jamoalari qatnashdilar. Mamlakat maydonida endi Leningrad, Sverdlovsk, Gorkiy, Rostov, Toshkent jamoalari paydo bo'ldi. SHu yilning oxiridayoq Moskva terma jamoasi Uzoq SHarq safariga chiqib, Vladivostok, CHita, Ulan-Ude, Novosibirsk va Tyumenda ko'rgazmali uchrashuvlar o'tkazdilar. Bu esa, shubhasiz voleybolning Uzoq SHarq va O'rta Osiyoda keng tarqalishiga sharoit yaratdi.

Yoshlar orasida voleybolni ommalashishiga qattiq turtki bo'lgan hodisa 1935-yilning avgustida o'tkazilgan maktab o'quvchilarining «Butunittifoq» birinchiligi hisoblanadi. 12 shahar va viloyat jamoalari ishtirok etgan bu musobaqalarning birinchi bosqichi chiqib ketish tartibida, yakunlovchi (final) o'yinlar esa aylanma tartibda o'tkazildi. Har bir shahar jamoasi uchun uch jamoa: katta va kichik yoshdagi yigitlar hamda katta yoshdagi qizlar qatnashdi.

1935-yil o'yinchilarning halqaro uchrashuvlarda birinchi bor kuch sinashib ko'rganligi tarixda o'chmas iz qoldirdi. Toshkentda va Moskvada voleybolchilarimizning Afg'oniston jamoasi bilan ikkita o'rtoqlik uchrashuvi bo'lib o'tdi. O'yin afg'on qoidalari asosida o'tkazilganligiga qaramay (jamoada 9 o'yinchi bor edi, o'yin 22 ochkogacha davom etdi, o'yinchilar maydonda joy almashmadilar) mamlakat voleybolchilari osongina g'oliblikka erishdilar.

1936-yilning eng ommaviy o'yinlaridan biri VSSPS Kubogi uchun 100 dan ortiq jamoa bilan o'tgan musobaqalar bo'ldi. Kubokni Moskvaning ayollar va erkaklar jamoasi «Medik» qo'lga kiritdi.

Voleybolning texnika va taktikasigina emas, musobaqa qoidalari ham o'zgarishda davom etdi, ya'ni 1935-yilda erkaklar uchun to'rtining balandligi 2 m 45 sm ga ko'tarildi, 1937-yildan esa ayollar uchun to'rtining balandligi 2 m 25 sm bo'ldi. Maydonchada hujum chizig'i belgilandi va old hamda orqa chiziq o'yinchilari degan tushuncha paydo bo'ldi, bu esa alohida o'yin ixlosmandlarining harakatlarini chegaralab qo'ydi. SHu yildayoq o'yinga to'rtinchi kiritish joyi maydonchani orqa va o'ng qismidan 3 m qilib belgilandi. Sababidan qat'i nazar, o'yinchilarni almashtirishga ruxsat berildi (ilgari almashtirishga faqat baxtsiz hodisalardan keyin yo'l berilardi).

1938-yilda «Ittifoq» birinchiliklarini o'tkazish qoidalarida jiddiy o'zgarishlar sodir bo'ldi. Bu yilning birinchiliklari yozgi maydonlarda sport jamiyatlari jamoalari orasida o'tkazildi. Dastlabki o'yinlar «Ittifoqning» turli shaharlarida o'tdi, yakuniy o'yin esa Moskvada bo'ldi. Birinchilik ko'pgina yangi jamoalarni o'ziga jalb etdi va hamma erda voleybol taraqqiyotiga jonlanish olib kirdi.

Murabbiylar va o'yinchilarning texnika va taktika sohasidagi izlanishlari davom etaverdi. Hujumning ahamiyati ortib borayotganligi bilan bog'liq ravishda jamoalarni 6 nafar hujumchidan iborat qilib shakllantirishga urinishlar bo'ldi. O'yinga yon tomon bilan kuchli to'p kiritish katta ahamiyat kasb etdi. Yakka to'siq qo'yish sifatini oshirgan holda ayrim jamoalar guruh bo'lib to'siq qo'yishga o'tdilar.

Ikkinchi jahon urushi ko'pgina mamlakatlarda voleybolning taraqqiyotini to'xtatib qo'ydi. Ko'pgina sportchilar frontga ketdilar. Ammo joylarda sport hayoti butunlay «to'xtab» qolgani yo'q. Bu davrda voleybol harbiy qismlarga kirib bordi. 1943-yildayoq front orqasidagi voleybol maydonchalariga jon kirdi. SHu yili Moskva va boshqa shaharlarning birinchiliklari o'tkazildi. 1945-yilda voleybol bo'yicha musobaqalar Moskva, Leningrad, Boku, Tbilisi shaharlarida bo'lib o'tdi. To'garaklarda o'quv-mashg'ulot ishlari muntazam ravishda o'tkaziladigan bo'ldi. Etakchi mutaxassislar urushgacha bo'lgan davr tajribasini umumlashtirdilar. Jamoaning hujumchilik harakatlarini jadal amalga oshirishga katta e'tibor berildi.

Texnika va taktikada keskin o'zgarishlar bo'ldi – birinchi to'p uzatish yoki birinchi uzatilgan to'pdan hujum qilish keng qo'llana boshladi. Guruhli to'siq qo'yish, kuchli to'p kiritishlarning kam ishlatilishini esa asosiy kamchiliklar qatoriga kiritish mumkin.

1947-yili «Ittifoq» terma jamoasi halqaro doiraga chiqishi bilan diqqatga sazovor bo'ldi. Pragada bo'lgan demokratik yoshlarning birinchi Halqaro festivalida voleybol bo'yicha musobaqalar o'tkazildi va ularda Chexoslovakiyaning yosh jamoasi, Yugoslaviya hamda Leningrad terma jamoalari qatnashdi. Chexoslovakiya terma jamoasi uchrashuvda qattiq qarshilikka duch keldi. «Ittifoq» voleybolchilari shu uchrashuvda ustun chiqdilar va demokratik yoshlarning Halqaro festivali g'olibi bo'ldilar. Chexlar bilan bo'lgan uchrashuvda terma «voleybolchilari» birinchi bor «shamsimon» to'p kiritish vaziyatiga to'qnash keldilar.

Shu yili Parijda halqaro voleybol federatsiyasi ta'sis etildi (FIVB). FIVBning birinchi prezidenti Pol Libo. 1984-yilda uning o'rnini Roben Akosta egalladi va deyarli 2008-yilgacha shu lavozimda faoliyat ko'rsatdi. 1948-yilda «Ittifoq» voleybol sho'basini Halqaro voleybol Federatsiyasi (FIVB) a'zoligiga qabul qilindi.

Shu yilni sentyabr oyida Pragada erkaklar jamoalari orasidagi birinchi jahon birinchiligi va ayollar jamoalari o'rtasidagi birinchi Evropa birinchiligi bo'lib o'tdi. Bunday yirik musobaqalar «Ittifoq voleybolchilari» uchun katta tayyorgarlik bo'lib, Budapeshtda o'tgan demokratik yoshlarning ikkinchi

Halqaro festivalida qatnashish uchun xizmat qildi. erkaklar o'rtasida ikkinchi jahon birinchiligini va ayollar o'rtasidagi birinchi jahon birinchiligini 1952-yili Moskvada o'tkazishga qaror qilindi. Musobaqalar ko'p sonli tomoshabinlarni o'ziga jalb qildi. Omad yana «Ittifoq» jamoalariga kulib boqdi.

Keyingi yillarda rasmiy halqaro musobaqalarda terma jamoalar natijasi keskin pasayib ketdi. 1955-yilda Buxarestda o'tkazilgan Evropa birinchiligida «Ittifoq» voleybolchilari bor-yo'g'i to'rtinchi o'rinni egalladilar, ayollar esa birinchi o'rinni chexlarga bo'shatib berdilar. 1956-yilda Parijda o'tkazilgan jahon birinchiligida «Ittifoq» ayollar terma jamoasi ikkinchi marta g'olib degan nomni olishga muvaffaq bo'ldi, erkaklar jamoasi esa oldinga CHexoslovakiya va Ruminiya jamoalarini o'tkazib yubordi. 1958-yilda Pragada bo'lgan Evropa birinchiligi halqaro doiradagi kuchli munosabatni o'zgartira olmadi.

Ayollar o'rtasidagi uchinchi va erkaklar o'rtasidagi to'rtinchi jahon birinchiligi Evropada emas, 1960-yilda Braziliyada o'tkazildi. «Ittifoq» terma jamoasi o'zining eng kuchli ekanligini yana bir bor isbotlab, ketma-ket uch marta jahon chempioni unvonini qo'lga kiritdi. Ilk marta qatnashayotgan YAponiya ayollar jamoasining kumush nishon sovrindori bo'lishi katta shov-shuv ko'tardi. «Ittifoq»ning erkaklar terma jamoasi yana jahon chempioni nomiga ega bo'ldi.

1962-yilda Moskvada ikkinchi marta – ayollar o'rtasidagi to'rtinchi, erkaklar o'rtasidagi beshinchi jahon birinchiligi o'tkazildi. Bu davrda YAponiya, Polsha, GDR, Xitoy kabi mamlakatlar jamoalarining o'yin darajasi nihoyatda oshganligini e'tirof etish kerak. Jahon birinchiligi ko'pgina jamoalarning texnikasi o'sganligini ko'rsatdi.

1963-yil Evropa birinchiligi Ruminiyada o'tdi. SHu yilning ko'pgina halqaro musobaqalari Tokioda bo'ladigan Olimpiada o'yinlariga tayyorgarlik sifatida o'tkazildi. Ayrim jamoalar asosiy tarkibini 5x1 tartibida shakllantira boshladilar.

Tokio olimpiada o'yinlaridagi voleybolchilar kuch sinashuvi 1962-yilgi jahon birinchiligida sovrinli o'rinnlarni egallagan jamoalar mahoratini ta'kidladi. YAponiya ayollar jamoasi va «Ittifoq» erkaklar jamoasi birinchi olimpiada g'oliblari bo'ldilar, Tokio musobaqalari jamoalarning mahorat darajasi tobora o'sib borayotganini isbotladi.

Agar ilgari sovrinli o'yinlarga 2–3 jamoa da'vogarlik qilgan bo'lsa, endi ularning soni 5–6 taga etdi. Hatto 3:0 hisobi hali g'olib jamoaning so'zsiz ustunligidan dalolat bermay qo'ydi. Tokio musobaqalari davomida hakamlar hay'atining yig'ilishi bo'lib, unda musobaqa qoidalariga o'zgarishlar kiritildi va tasdiqlandi.

### **Voleybol o'yin texnikasi va taktikasining tasnifi**

Voleybol o'z mohiyati, mazmuni va xususiyati bilan boshqa sport o'yinlaridan farq qiladi. Voleybol o'yini nisbatan kichik bo'lgan, ya'ni o'rtasidan teng ikkiga bo'lingan 18x9 metrli to'g'ri burchakli to'rtburchak shaklidagi maydonchada amalga oshiriladi. Zamonaviy voleybol turli o'yin malakalari va taktik kombinatsiyalarga nihoyatda boy bo'lib, o'ta katta shiddat

va tezlikda o'tadi. Binobarin, voleybolning yuqorida zikr etilgan o'ziga xos xususiyatlari o'yinchilardan mukammal takomillashgan texnik mahorat talab qiladi. Musobaqa o'yinlarida texnik mahorat qanchalik keng va tashqi ta'sirlarga nisbatan mukammal shakllangan bo'lsa, shunchalik g'alabani qo'lga kiritish imkoni ko'p bo'ladi. O'yin texnikasi – bu bir vaqtning o'zida ketma-ket va muayyan maqsadli tartibda ijro etiladigan ixtisoslashgan harakat yoki harakatlar majmuasidir. O'yin texnikasi – harakatni aniq, tez, engil, vaziyatga muvofiq, kam kuch sarf etib yuqori samarada bajarishga mo'ljallangan bo'lishi lozim.

«Texnika» atamasi yunoncha (tehnus) so'z bo'lib, juda keng ma'noda foydalaniladi va o'zbek tilida «san'at» tushunchasini anglatadi. Miloddan avvalgi 776-yildan boshlab har 4 yilda Yunonistondagi Olimp tog'larining etagida joylashgan Olimp qishlog'ida Xudo Zevs sharafiga o'tkaziladigan umumyunon bayram musobaqalari ishtirokchilari 2 g'ildirakli aravachada poyga, mushtlashish, beshkurash sporti bo'yicha o'z san'atlarini (texnikasini) namoyish etganlar. Qizig'i shundaki, har bir ishtirokchi musobaqadan oldin o'z qaddi-qomatini, mushaklarini shakllanganligi va boshqa shu sportga oid xislatlarni namoyish qilishi mazkur musobaqaning shartlaridan biri bo'lgan. Demak, muayyan sport turi bilan shug'ullanish natijasida odamning qaddi-qomati, mushaklari va organizmning jamiyki barcha organlari shakllanadi, binobarin sportchining texnik mahorati, san'atini takomillashishi ta'minlanadi.

Texnikaga oid barcha vositalar borki (samolyot, avtomobil, raketa, televizor, sovutgich, soat va hokazo), ularning texnik pasporti mavjud bo'lib, unda mazkur vositaning texnik ko'rsatkichlari va o'lchamlari berilgan bo'ladi. Sportda ham muayyan harakat malakasining o'ziga xos texnik ko'rsatkichlari, o'lchamlari va uni ijro etishda shakllangan texnik tartibi mavjuddir.

Voleybol o'yini texnikasi o'yinni olib borish uchun zarur bo'lgan harakat usullari majmuasidan iboratdir. Harakatlar texnikasi turli vaziyatlarda maqsadga muvofiq, samarali harakat qilish bilan baholanadi. O'yindagi har bir texnik usulni bajarish bir-biri bilan uzviy bog'langan harakatlanish tizimidan tashkil topadi. Harakat texnikasi harakat vazifalarini muayyan usul bilan hal qilish uchun zarur va etarli bo'lgan harakatning dinamik va kinematik xususiyatlaridir (kuchlarning muayyan izchilligi, gavdaning ayrim qismlari o'rtasidagi muvofiqlik va shu kabilar).

Texnikaning asosiy qismi – ma'lum bir harakatdagi asosiy mexanizmning eng muhim va hal qiluvchi qismidir. Texnikaning asosiy qismini bajarish nisbatan qisqa vaqt oralig'ida katta kuch sarflanishi bilan ifodalanadi.

Texnikaning detallari – harakatning asosiy mexanizmini buzmaydigan ikkinchi darajali xususiyatdir. Texnika detallari turli sportchilarda turlicha bo'lib, bu ularning morfologik va funksional imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi.

Texnik harakatlarni bajarishda harakatlarning vaqt jihatidan ma'lum bir fazalari farqlanadi. Odatda, harakatlarning uch fazasi: tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi fazalarini belgilab qo'yish mumkin.

Tayyorgarlik fazasining ahamiyati harakatni bosh fazada bajarish uchun qulay sharoit yaratishdan iborat. Bu sharoitlar yugurib kelish, sakrash, aylanma harakatlarni (to'siq qo'yganda, koptokni o'yinga kiritganda, hujum zarbasini berishda) bajarish bilan yaratiladi. Asosiy fazadagi harakatlar bevosita asosiy harakat vazifalarini hal qilishga qaratiladi. Biodinamik nuqtayi nazardan bu fazadagi eng muhim narsa harakatlantiruvchi kuchlardan tegishli vaziyatda, tegishli yo'nalishda samarali foydalanishdan iboratdir.

Yakunlovchi fazadagi harakatlar gavda muvozanatini saqlash maqsadida so'nib boradi yoki keskin tormozlanadi. Voleybol juda dinamik o'yin bo'lganligi sababli voleybolchi turli texnik usullarni egallashi, o'yin vaziyatidan kelib chiqqan holda ularni tanlay olishi va uni tez, aniq bajarishi lozim. Bu esa o'yinchining texnik mahoratini belgilaydi.

Yuqori texnik mahorat belgilari quyidagilar bilan ifodalanadi:

- harakat usullarining aniq va samarali bajarilishi;
- xalal beruvchi omillar (charchash, tashqi sharoitning salbiy ta'sirlari) mavjudligida harakatlarning bajarilish barqarorligi;
- raqib harakatlariga qarab javob harakatlarini tanlash, ularni qayta qurish va bunda harakat qismlarini boshqara olish;
- usullarning bajarilish ishonchliligi.

Voleybol taraqqiyotining har xil davrlarida texnik harakatlarni bajarish usullari, talablari, shakli, mazmuni o'zgaradi va takomillashib boradi. Texnik usullarning o'zgarishiga o'yin qoidalarining o'zgarishi, taktik harakatlarning takomillashuvi, o'yinchilar jismoniy tayyorgarligi darajasining o'sib borishi asosiy sabab bo'ladi. Hujum va himoyadagi o'yin dinamikasining o'sishi, harakatlar potensialining oshib borishi, hujum va himoyadagi kombinatsiyalar arsenalining kengayishi ham texnik usullarni yangilashga yoki qayta qurishga turtki bo'ladi.

Shunday bo'lsa-da, o'yin texnikasida foydalaniladigan usullarning bundan-da samaraliroq imkoniyatlari yo'q deb bo'lmaydi. Malakali sportchilarning funksional va jismoniy imkoniyatlari o'yin texnikasiga yangi, ilg'or usullarni kiritish va uni ro'yobga chiqarish uchun imkoniyat yaratadi.

O'yin texnikasini tasniflash – ularni shakli, mazmuni, qo'llaniladigan usullarning nimaga mo'ljallanganligi, harakatlarning bir-biriga bog'liqligi, harakatlarning kinematik va dinamik tuzilishiga qarab ma'lum guruhlar va bo'limlarga ajratishdir. Voleybol texnikasi ikkita katta bo'lim: hujum va himoya texnikalariga bo'linadi. O'z navbatida, yuqoridagi bo'limlar ham texnik usullarning shakli va mazmuniga ko'ra bir qancha guruhlar bo'linadi. Har bir guruhda texnik harakatlarning o'ziga xos bajarish usullari mavjud bo'ladi.

**To'p uzatish.** Bu texnik usul orqali hujumni tashkil qilish va amalga oshirish uchun qulay sharoit yuzaga keltiriladi. To'pni: tayanch holatdan ikki qo'llab, sakrab ikki qo'llab, sakrab bir qo'llab, orqaga yiqilib turib ikki qo'llab uzatish mumkin. Oxirgi usuldan voleybolda kamdan-kam, keskin holat yuzaga kelganda foydalaniladi.

Yoʻnalishi boʻyicha toʻp uzatishlar (toʻp uzatuvchiga nisbatan) quyidagicha boʻladi: oldinga, oʻz ustiga, orqaga.

Uzunligi boʻyicha: uzun – zonalar osha; qisqa – zonadan zonaga; qisqartirilgan – zona doirasida. Balandligi boʻyicha: baland – 2 m dan yuqori, oʻrtacha – 2 m gacha, past – 1 m gacha. YUqoridagi koʻrsatkichlarga bogʻliq holda toʻpga sekin, tez va katta tezlanish beriladi. Toʻpni toʻrga yaqin – 0,5 m gacha va uzoq – 0,5 m dan ortiq masofada berish mumkin.

Toʻpni uzatish texnikasi dastlabki holat, qoʻlning toʻpga qarama-qarshi harakati, amortizatsiya va toʻpni yoʻnaltirishdan iborat boʻladi. Dastlabki holatdan toʻp tomon harakatlengandan soʻng voleybolchi vertikal holatda, oyoqlarining bukilib darajasi toʻp yoʻnalishining balandligiga va uchish tezligiga bogʻliq holda, oyoq kaftlari parallel yoki bir oyoq (asosiy qoʻlga nisbatan qarama-qarshi) bir oz oldinda boʻladi. Qoʻllar oldinga chiqariladi, barmoqlar oval shaklini hosil qilgan boʻladi.

Qoʻllar toʻp bilan yuz tepasida toʻqnashadi. Bunda bosh barmoq asosiy nagruzkani qabul qiladi, koʻrsatkich barmoqlar esa zarba berishda asosiy boʻladi. Oʻrta barmoq kamroq ravishda, nomsiz va jimjiloq asosan toʻpni yon tomondan ushlab turishga xizmat qiladi. Toʻpga yoʻnalish berishda qoʻl, oyoq va gavda mushaklarini kuchlanishi oʻzaro birgalikdagi yaxlitlik bilan izohlanadi. Bunda gavdaning UOM birmuncha yuqoriga–oldinga koʻchadi va gavdaning ogʻirligi ikki oyoqning uchiga tushadi. Qoʻllar toʻpni uzatish oxirida toʻliq toʻgʻrilangan holatda boʻladi.

Murakkab hujum kombinatsiyalarini tashkil qilishda, toʻp baland berilganda yoki toʻpning uchish vaqtini kamaytirish maqsadida sakrab toʻp uzatish usulidan foydalaniladi. Bu holatda qoʻllar bosh ustidan birmuncha baland koʻtariladi va qoʻllarning faol ishlashi hisobiga sakrashning yuqori nuqtasidan toʻp uzatiladi. Xuddi shu holatda qisqa toʻp uzatishda asosiy harakat qoʻl barmoqlarining faol ishlashi hisobiga amalga oshiriladi.

Toʻpni orqa tomonga (moʻljalga orqa tomon bilan turganda) uzatishda oʻyinchi toʻpning tagiga kirib boradi. Bunda qoʻlning orqa kaft qismi bosh orqasigacha koʻtariladi. Toʻp uzatish qoʻllarni tirsak qismida bukib-yozish hisobiga bajariladi, gavda orqaga-yuqoriga harakatlanadi, bunda harakat umurtqa pogʻonasining koʻkrak va bel qismlarining bukilib hisobiga boʻladi. Sakrab orqaga toʻp uzatish xuddi tayanch holatda orqaga toʻp uzatish kabi bajariladi. Toʻp uzatishning eng murakkab usuli bu sakrab bir qoʻl bilan toʻp uzatishdir. Bu usul toʻp toʻr ustiga kelib qolgandagi murakkab sharoitda bajariladi. Bu holda qoʻl tirsaklarda bukilib, oldinga chiqariladi. Kaftlar oldinga qaratiladi, barmoqlar bukilib, tarang holga keltiriladi. Toʻp uzatish tirsak boʻgʻinining bukib-yozilishi hisobiga bajariladi.

**Toʻp kiritish.** Bu texnik usul orqali toʻp oʻyinga kiritiladi. Bu usulning asosiy maqsadi toʻpni raqib jamoasiga iloji boricha qiyin qilib berishdir. SHuning uchun bu usul hujum texnikasining vositasi boʻlib hisoblanadi. Toʻpni kiritish dastlabki holatdan va uchta ketma-ket fazalar: tayyorgarlik (toʻpni



tashlash, qo‘lni silkish), asosiy (zarba berish) va yakunlovchi (qo‘lni tushirish va keyingi harakat) fazalardan iborat.

Voleybolda pastdan to‘g‘ri, yuqoridan to‘g‘ri, yondan yuqoridan va sakrab to‘g‘ri to‘p kiritish usullari mavjud.

Bu usullarni bajarishda to‘pga zarba berish turli tarzdagi ketma-ketlikda bajariladi. Birinchi navbatda to‘pga aylanma harakat berish, so‘ngra aylanma harakat bermasdan to‘p kiritish (birmuncha murakkab bo‘lganligi sababli) usullari o‘rgatiladi yoki takrorlanadi.

Pastdan to‘g‘ri to‘p kiritish. O‘yinchi oldinga engashib, oyoqlarini tizza qismida bukkan, bir oyog‘ini (zarba beruvchi qo‘lga nisbatan qarama-qarshi) oldinga chiqargan holatda turadi.

To‘p tirsak qismida bir oz bukilgan qo‘l bel barobarida ushlab turiladi. To‘p gavdaga nisbatan 20-30 sm oraliqda tashlanadi. Zarba berishda qo‘l keskin ravishda orqaga harakatlantiriladi. Zarba pastdan yuqoriga—to‘g‘riga bajariladi. O‘yinchi bir vaqtning o‘zida orqa oyoqni to‘g‘rilaydi va gavdaning og‘irligini oldingi oyoqqa o‘tkazadi. Zarbadan so‘ng qo‘l harakati to‘pni «kuzatib» borish bilan tugallanadi. Pastdan to‘g‘ri to‘p kiritish aniqligi asosiy uchta omil bilan aniqlanadi: qo‘lni silkish (zamax) yo‘nalishi bilan – u keskin orqaga haraktlanishi kerak; to‘p tashlash balandligi bilan – u baland bo‘lmasligi kerak; to‘pga zarba berish – u taxminan bel barobarida amalga oshirilishi zarur.

Yuqoridan to‘g‘ri to‘p kiritish. O‘yinchi to‘rga qaragan holda yuqori holatni egallaydi.

To‘p ko‘krak sathida ushlab turiladi, bir oyoq oldinga qo‘yiladi (zarba beruvchi qo‘lga nisbatan qarama-qarshi). To‘p 1 m yuqoriga oldinga tashlanib, o‘yinchi qo‘lini yuqoriga-orqaga harakatlantiradi va zarba beruvchi qo‘l - elkasini orqaga-yuqoriga olib boradi. Zarba to‘g‘ri qo‘l bilan birmuncha oldinda bajariladi. Bu usul ikki xil variantda: to‘pga aylanma harakat berib va aylanma harakat bermasdan amalga oshirilishi mumkin. To‘pga aylanma harakat bermasdan to‘p kiritish usuli birmuncha murakkab usul hisoblanadi. Bu usulda quyidagi elementlarning bajarilishiga qat‘iy amal qilish zarur. Bular: to‘pning qoq o‘rtasiga zarba berish; to‘p tashlashning nisbatan pastligi (0,5 m gacha); zarba beruvchi qo‘lni orqaga nisbatan qisqa harakatlantirish; kuchli (tezkor) va «aldamchi» (sekin) zarbalar berish. Hujum zarbasini 2 yo‘l bilan bajarish mumkin: to‘g‘ri (to‘rga nisbatan to‘g‘ri turgan holda) va yon tomon bilan (to‘rga nisbatan).

Yuqoridan yon tomon bilan to‘p kiritish. Yuqoridan yon tomon bilan to‘p kiritish usulida o‘yinchi to‘rga nisbatan yon tomon bilan oyoqlarini tizzadan bukkan holda turadi. To‘p 1 m gacha balandlikda elka ustiga tashlanadi. O‘ng qo‘l bilan zarba berilganda, u pastdan orqaga harakatlanadi, bunda elka pastga tushirilib, gavdaning og‘irligi o‘ng oyoqqa o‘tkaziladi. Zarba beruvchi qo‘l orqadan-yuqoriga yoy bo‘yicha harakatlantirilib, zarba amalga oshiriladi. Gavda chapga buriladi va og‘irlik kuchi chap oyoqqa ko‘chiriladi. Bu harakat zarbaning kuchini oshirishga xizmat qiladi.

Sakrab to'p kiritish. Hozirda sakrab to'p kiritish usuli keng qo'llanilmoqda. Bu usulning asosi orqa (himoya) zonadan hujum zarbasini berishga o'xshashligi sababli uning mohiyati quyiroqda yoritiladi.

**Hujum zarbalari.** Hujum zarbasi – jamoaning hujum harakatini yakunlovchi samarali usul hisoblanadi. Bu harakatlar to'pning yuqori qismidan balandda amalga oshiriladi. Chunki undan pastroqda amalga oshirilgan hujum harakatlarining samarasi juda pastdir.

Hujum zarbalari yo'nalishiga ko'ra quyidagicha farqlanadi: to'g'ri yo'nalish bo'yicha (bunda zarba berilgan to'p yo'nalishi hujumchining yugurib kelish yo'nalishiga mos tushadi) va yo'nalishni o'zgartirib (bunda zarba berilgan to'p yo'nalishi hujumning yugurib kelish yo'nalishiga mos tushmaydi).

To'pning uchish tezligiga qarab hujum zarbalari quyidagicha farqlanadi: zarba beruvchi qo'lni orqaga nisbatan qisqa harakatlantirish bilan kuchli (tezkor), kaftli (tezlanishli) va aldanchi (sekin). Hujum zarbasini to'g'ri (to'rga to'g'ri turgan holda) va yon tomon bilan (to'rga nisbatan) bajarish mumkin.

To'g'ri hujum zarbasi berish 4 fazada bajariladi: yugurib kelish; sakrash; to'pga zarba berish; qo'nish.

O'z navbatida, bu fazalar ham bir qancha mikrofazalarga bo'linadi. Yugurib kelish fazasida hujumchi ikkita asosiy vazifani hal etadi: balandroq sakrashga erishish va to'pning uchish tezligi, yo'nalishini to'g'ri aniqlash. Bunda hujumchi birinchidan, bir-ikki «qidiruvchi» qadamlar qiladi (to'pni tezligi va yo'nalishini aniqlash maqsadida) va ikkinchidan, sakrash uchun yugurish tezligini oshiradi. Sakrash fazasida hujumchi tomondan oyoq uchiga tomon katta qadam tashlab harakat qiladi, oxirgi qadamda oyoqlar juftlanadi, qo'llar orqa tomonga harakatlantiriladi. Oyoqlar tizza qismida, gavda esa tosson bo'g'imida bukiladi. Keyin esa qo'llar oldinga-yuqoriga silkitiladi, oyoqlar tayanchdan uziladi, gavda oldinga bir oz egilib, vertikal holatga keltiriladi. Zarba beruvchi qo'lning kafti bosh orqasiga o'tib ketmasligiga va tirsak elkadan bir oz yuqorida bo'lishiga e'tibor berish lozim.

Zarba berish fazasida – o'ng (yoki chap) qo'l tirsak bo'g'imida to'g'rilanib, yuqoriga-oldinga cho'ziladi. Zarba qorin, ko'krak, qo'l mushaklarining ketma-ket va keskin qisqarishi bilan bajariladi. Bunda zarba beruvchi qo'l kafti to'pning orqa-yuqorisiga uriladi. Zarba kuchi taktik vazifani hal qilish bilan belgilanadi. Boshlang'ich o'rgatish bosqichida hujum zarbasining kuchiga emas, balki uning o'z vaqtida berilganligiga va yo'nalishiga e'tibor qaratish zarur.

Qo'nishda hujumchi oyoqlarini bukib erga tushadi, chunki bu holatda tayanch-harakat apparati shikastlanishining oldi olinadi va keyingi o'yin harakatlarini bajarishga qulay sharoit yaratiladi.

Jamoa hujumini faqatgina to'g'ri hujum zarbalari bilan yakunlash kifoya qilmaydi.

Shuning uchun hozirgi zamon voleybolida to'p yo'nalishini o'zgartirib bajariladigan hujum zarbalari ahamiyatliroqdir.

To'p yo'nalishini o'zgartirib bajariladigan hujum zarbalarining tuzilishi to'g'ri zarba berish texnikasiga o'xshashdir. To'p o'ng tomonga yo'naltirilganda, depsinishdan so'ng gavda o'ng tomonga burilib, bir oz chapga engashtiriladi, chap qo'l elkasi to'rdan olib qochiladi.

Biomexanika nuqtayi nazaridan, yo'nalishi o'zgartirilgan hujum zarbalarini berishda asosiy o'rinni elka, tirsak, kaft va barmoqlar egallaydi.

**Himoya texnikasi.** Himoya bu hujum harakatlariga qarshi harakat qilishdir. Himoya usullaridan foydalanib hujum harakatlari bartaraf etiladi.

To'pni qabul qilish. To'p o'yinga kiritilganda, hujum zarbasidan so'ng va to'siqdan qaytganda amalga oshiriladi. Hozirgi zamon voleybolida to'pni qabul qilishning quyidagi usullari va variantlari mavjud: pastdan ikki qo'llab (juda kam hollarda bir qo'l bilan); yuqoridan ikki qo'llab; son qismi bilan va orqaga dumalab bir qo'llab pastdan; oldinga ko'krak-qorin qismlari bilan yiqilgan holda bir qo'llab pastdan.

O'yinga kiritilgan to'pni sifatli qabul qilish hujum harakatlarining qanchalik samarali bo'lishini belgilaydi. O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishning eng ko'p tarqalgan va samarali shakli bu to'pni ikki qo'llab pastdan qabul qilishdir. Oyoqlar bukilgan, bir oyoq oldinda, qo'l kaftlari birlashtirilgan holda pastga tushirilgan. To'pni qabul qilish vaqtida tirsaklarni bukish mumkin emas. Qo'llar bilan oldinga-yuqoriga harakat qilinadi. To'pga nisbatan kuchli qarama-qarshi harakat qilish kerak emas. Bunda qo'llar to'p tomon yaqinlashtirilib, uning tagiga kiritiladi. Oyoqlarni bukib-yozish bilan to'pga kerakli yo'nalish beriladi. To'pni pastdan qabul qilishda eng asosiysi to'pning yo'nalishi, tezligini to'g'ri baholay olish va bog'lovchi o'yinchini kuzatish hisoblanadi. O'yinchi zarur joyni egallay olmagan bo'lsa-yu, to'p o'ng tomonga yo'nalayotgan bo'lsa, to'pni qabul qiluvchi qo'llarni to'g'ri oldinga chiqaradi va o'ng qo'lni yuqoriga chiqarib buradi, chap tomonga yo'nalayotgan bo'lsa, chap qo'l yuqoriga chiqariladi.

To'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilish hujum zarbasini qabul qilishda ham asosiy usul hisoblanadi. O'yinga kiritilgan to'p yoki hujum zarbasining sifatsiz qabul qilinishi (past traektoriyada uzatish, bog'lovchi o'yinchiga etkazib bermaslik) bog'lovchi o'yinchi tomonidan hujum uchun beriladigan to'p uzatishni samarasiz bo'lishiga olib keladi. SHuning uchun mashg'ulotlar vaqtida turli tezlikda, yo'nalishda va kuchlanishda kelayotgan to'plarni pastdan ikki qo'llab qabul qilishga katta e'tibor berish zarur.

To'pni bir qo'llab qabul qilish tayanch holatda va yiqilib amalga oshiriladi. Tayanch holatda bajariladigan usul o'yinchining yoniga tezlik bilan tushayotgan to'pni qabul qilishda foydalaniladi. To'pni qabul qilish yopiq holdagi kaft yuzasi bilan bajariladi. Orqaga yoki yon tomonga yiqilib, bir qo'l bilan to'pni qabul qilish ko'p hollarda ayollar voleyboliga xosdir. Harakat so'nggida yon tomonga katta qadam tashlanib, qo'l to'p tomon to'g'ri uzatiladi. Bunda MOK (markaziy og'irlik kuchi) keskin pasayadi. To'pga zarba berilgandan so'ng, o'yinchi tayanch oyoqning uchida yiqilish tomonga burilib, oyoq to'voni bilan o'tiradi va do'mbaloq oshadi.

Jarohat va lat eyishning oldini olish maqsadida gavdaning orqa o'rta qismi bilan emas, balki bir oz yonbosh bilan do'mbaloq oshiladi, daxan ko'krak qismiga tekkizib olinadi.

Ko'krak-qorin qismi bilan sirg'alib yiqilgan holda bir qo'l bilan to'pni qabul qilish usuli erkaklar voleyboliga mansub usul hisoblanadi. O'yinchi oxirgi qadamda keskin harakat bilan gavdani pastga-oldinga 25°-30° burchak ostida maydonchaga tashlaydi. Tayanchsiz holda kaftning orqa yoki oldi tomoni bilan to'pga zarba berib, qo'llarini oldinga cho'zadi va qo'llari maydonchaga tegishi bilan oyoqlarini tizza qismida bukadi, qo'llar esa orqaga-yonga itarilishi bilan gavdaning gorizontal holatga kelishiga yordam beradi. Bosh o'z vaqtida maksimal orqaga tashlanadi.

**To'siq qo'yish.**To'siq – raqibning hujum zarbasiga qarshi harakat qilishning eng asosiy usuli hisoblanadi. Texnik nuqtayi nazardan to'siq qo'yish eng qiyin o'yin elementlaridan sanaladi. To'siq qo'yish elementini yuqori darajada egallash bilan o'yinchi qarshi hujumni uyushtirish, to'siqdan so'ng qimmatli ochkolarni yutish imkoniyatiga ega bo'ladi.

To'siq bir o'yinchi tomonidan (yakka) yoki ikki-uch o'yinchi tomonidan (guruhli) amalga oshirilishi mumkin. O'yinchi to'r yaqinida, yuqori turish holatida, qo'llarni elka sathida ko'tarib, tovonlarini parallel holatda qo'yib turadi. Hujum qilinayotgan joyning masofasiga qarab to'r yaqinida yon tomonlarga qadam tashlash, yugurish, sakrash kabi harakatlarni bajarish mumkin.

To'siq qo'yish uchun avval o'yinchi oyoqlarini ko'proq bukib, qo'llarini qattiq silkib yuqoriga sakraydi. Qo'llar tirsakdan bir oz bukilgan holatda to'r tepasiga ko'tariladi. Optimal kuchlangan (barmoqlar orasi ochiq) kaftlar to'rning yuqori qismiga borganda, to'r osha yuqoriga-oldinga harakatlantiriladi. Zarba vaqtida kaftlar to'pga maksimal yaqinlashtiriladi va bilak bo'g'inlari hisobiga faol bukiladi. Bundan asosiy maqsad berilgan zarbani amortizatsiyalash va to'pni raqib jamoasining maydonchasiga yo'naltirishdan iboratdir.

Hujumchilar to'r chekkalaridan hujum zarbalarini berishda to'pni to'siqdan maydon tashqarisiga chiqarib yuborishga harakat qiladilar. To'siq qo'yish texnikasining murakkabligi quyidagi uchta omilga bog'liq: joy tanlash; turgan joydan yoki harakatdan so'ng baland sakrash; qo'lni to'r ustiga ko'tarish vaqtini aniqlash.

## **O'YIN TAKTIKASI VA UNING TASNIFI**

Voleybolda o'yin taktikasi deb muayyan jamoaning ikkinchi bir jamoa ustidan yakka, guruh va jamoa harakatlari yordamida g'alabaga erishish san'atiga aytiladi.

Taktikaning asosiy vazifasi muayyan raqib jamoaga nisbatan mavjud vaziyatga qarab g'alaba sari qo'llaniladigan o'yin vositalari, usullari va shakllarini aniqlab, qo'llay olishdan iborat.

Taktik kombinatsiya – bu bir o'yinchiga hujum qilishi uchun qulay sharoit yaratib berishga qaratilgan bir necha o'yinchining harakat faoliyatidir.

O'yin intizomi – har bir o'yinchi faoliyatining jamoa faoliyatiga bo'ysunishi, bo'lajak o'yinda rejalashtirilgan taktik ko'rsatmalarni amalga oshirish, o'yin qoidalari va umuminsoniy xislatlarga amal qilish va hokazo.

O'yin taktikasida quyidagi tushunchalar qo'llaniladi:

Birinchi temp atamasi hujum kombinatsiyasini birinchi bo'lib boshlaydigan o'yinchiga tegishli bo'lib, u deyarli «past» va tez uzatiladigan to'p bilan hujum uyushtiradi.

Hujumchilarni «temp bo'yicha» ajratish shartli asosda qabul qilingan, shuning uchun hujumchilardan barcha hujum usullarini va taktik kombinatsiyalarni amalga oshirish talab etiladi.

Bog'lovchi o'yinchi o'yinning borishini to'g'ri baholay olishi va turlicha bo'lgan o'yin vaziyatlaridan hujumni samarali tashkil eta olishi lozim. SHu sababli bu funksiyani bajarishga o'yinni nozik jihatlarigacha tushunadigan, jamoaning fikrini tezda anglab, o'yin mohiyatiga mos kombinatsiyalarni tashkil eta oladigan, keng fikrli, vazmin o'yinchilar tanlanadi.

O'yinni samarali tashkil etishda jamoa imkoniyatlaridan kelib chiqib, uni quyidagi tamoyilda tashkil etish mumkin: 4+2 (to'rtta hujumchi va ikkita bog'lovchi o'yinchilar) va 5+1 (beshta hujumchi va bitta bog'lovchi o'yinchi). Oxirgi variant hozirgi zamon voleybolida juda keng qo'llaniladi.

Taktikaning yakka guruh va jamoa shakllari mavjud. Taktikaning usullari o'yin tizimlaridan va kombinatsiyalardan iborat. Taktikaning vositalariga esa o'yin malaka (priyom)lari va ularni barcha turlari kiradi.

Muayyan musobaqalarga mo'ljallangan taktik yo'nalish, taktik shakl, usul va vositalar oldindan rejalashtirilgan strategik dasturga bo'ysinishi lozim. Barcha taktik harakatlar taktik bilimlar, fikrlash, vaziyatni to'g'ri baholash, maqsadga muvofiq qaror qabul qilish, jismoniy qobiliyat, texnik mahorat va iroda imkoniyatlariga asoslanishi kerak.

Taktik harakat kibernetika nuqtayi nazaridan murakkab vaziyatda eng samarali qarorni topish va unga munosib harakat qilish bilan bog'liq bo'lgan o'z-o'zini sozlab boshqaruvchi faoliyatni anglatadi.

Taktik harakat MNSning afferent – efferent nerv retseptorlari, tolalari ishtirokida tashqi muhit ta'sirotlarini qabul qilish, xotirada saqlash, tahlil qilish, vaziyatga munosib ravishda qayta ishlab, motivizatsiyani qoniqtiruvchi qarorga kelish kabi faoliyatlar bilan bog'liq bo'lgan psixofiziologik jarayondan iboratdir.

Taktik harakatning samarali bo'lishida bosh miya yarim sharlarit vaziyatini oldindan bilish (aks ettirish) qobiliyati alohida o'rin egallaydi. Mazkur qobiliyat musobaqa vaziyatlariga nisbatan to'g'ri qarorga kelish va maqsadga muvofiq taktik harakat qilish samarasini oshirishga imkon yaratadi. Albatta, bunday qobiliyatni takomillashuvi sportchini o'yin tajribasiga bog'liq bo'ladi. SHuning uchun o'quv-mashg'ulotlar jarayonida hali ro'y bermagan vaziyatni oldindan fahmlash, unga xos qarorni tayyorlash va taxminiy harakat rejasini xotirada aks ettirish qobiliyatlarini rivojlantirishga oid mashqlarni tanlash va ulardan unumli foydalanish juda katta ahamiyatga ega. YUqori

darajada takomillashgan mazkur qobiliyat taktik va strategik rejani amalga oshirishda muhim poydevor bo'lib hisoblanadi.

Oldindan fahmlash va vaziyatga munosib harakat qilish qobiliyatini rivojlantirishga oid mashqlar qo'llashda 3 ta jarayondan iborat faoliyatni bajarish zarur bo'ladi.

O'yin taktikasi ikki qismdan: hujum va himoya taktikasidan iborat bo'lib, individual, guruhli va jamoa taktik harakatlari asosida amalga oshiriladi.

**Hujum taktikasi.** Hujum taktikasi deganda jamoaning taktik harakati, guruhli taktik harakat va individual taktik harakatlar tushuniladi. Hujumdagi keng qamrovli taktik faoliyat ma'lum bir taktik kombinatsiya asosida boshlanadi va kombinatsiya so'nggida individual harakat usuli bilan yakunlanadi. Hujum taktikasining mantiqiy ketma-ketligini va mazmunini quyidagi tartibda ko'rib chiqamiz.

Hujumdagi jamoaviy taktik harakatlar quyidagi uchta yo'nalish bo'yicha amalga oshiriladi: ikkinchi to'p uzatishdan so'ng oldingi qator (hujum zonasi) dagi o'yinchilar tomonidan; ikkinchi to'p uzatishdan so'ng ikkinchi qator (himoya zonasi) dagi o'yinchilar tomonidan; birinchi to'p uzatishdan so'ng.

Bunday hujumni uyushtirishning sezilarli kamchiliklaridan biri – bu hujumda oldingi qator o'yinchilaridan ikki kishining ishtirok etishi mumkinligidir. Lekin zamonaviy voleybolda himoya zonasidan tashkil qilinadigan hujum zarbalari ushbu kamchilikni deyarli bartaraf etgan desa bo'ladi.

Hujumni uyushtirishda bog'lovchi o'yinchi orqa qatordan to'r oldiga chiqib ikkinchi to'pni uzatganda, hujum qilish va uning samarasini oshirish imkoniyati kengayadi.

Birinchi to'pni uzatishdan so'ng hujum qilish yoki aldab to'p tashlash (otkidka) hujum harakatlarini samarali hal qilishga imkon bersada, ammo bu usullarni bajarish uchun zarur sharoit (uzatilgan to'pning juda qulay bo'lishi) va hujumchidan katta malaka talab etiladi. Aldab to'p tashlaganda, hujumchi yoki bog'lovchi o'yinchi (oldingi zonada joylashgan vaqtdagina) sakrab hujum zarbasini bajarayotganday (imitatsiya) bo'lib, aldamchi harakatni amalga oshiradi.

Guruhli taktik harakat deganda ikki yoki undan ortiq o'yinchilarning hujum vazifasini hal qilishi tushuniladi.

Guruhli taktik harakatlar quyidagicha amalga oshiriladi:

1. Bog'lovchi o'yinchi oldingi qatorda bo'lganda, uning ishtirokida hujum uyushtirish;
2. Xuddi shunday, faqat bog'lovchi o'yinchi orqa qatorda joylashganda;
3. To'pni qabul qilish va hujumchi tomonidan ikkinchi to'pning zarba beruvchi hujumchiga etkazib berilishi;
4. Hujumchining hujum zarbasiga taqlid qilish bilan aldamchi to'p tashlashni amalga oshirishi.

Har bir guruhli harakat oldindan kelishilgan va o'rgatilgan taktik kombinatsiyalar orqali bajariladi. Hujumchilar hujum harakatlarini amalga oshirishda quyidagi tartibda harakatlanadilar: harakat yo'nalishini o'zgartirmasdan (har kim o'z zonasida); harakat yo'nalishini o'zgartirib; chalkash harakat yo'nalishida. Yuqorida ko'rsatilgan yo'nalishlar bo'yicha tashkil qilinadigan taktik kombinatsiyalarni ko'rib chiqamiz.

1. To'pni qabul qiluvchi uni 3-zonada joylashgan bog'lovchiga etkazib beradi, o'z navbatida, bog'lovchi to'pni 4 yoki 2-zonaga (bosh orqasidan) uzatadi. Agarda bog'lovchi 2-zonada joylashgan bo'lsa, u to'pni 4 yoki 3-zonalarning biriga uzatadi. Ushbu kombinatsiyani bog'lovchi orqa zonadan oldingi zonaga chiqib to'p uzatishda ham qo'llashi mumkin. Bu kombinatsiyada asosiy vazifani 3-zonadagi o'yinchi bajaradi. U raqibda past, qisqa yoki tezlashib uchib boruvchi to'pni hujum qilinishi mumkin degan tasavvurni hosil qilishi kerak.

2. To'pni qabul qiluvchi uni 3-zonadagi bog'lovchi o'yinchiga etkazib beradi. Bog'lovchi o'yinchi esa to'pni quyidagicha uzatib berishi mumkin: 4–3-zonalar oralig'iga qisqa zarba uchun; past traektoriya bo'yicha o'z zonasiga; past traektoriya bo'yicha bosh orqasiga; 3-2-zonalar oralig'iga qisqartirilgan masofa bo'yicha. Hujumchilar zarba berish uchun ma'lum burchak asosida harakatlanadilar. Hujumchilarning shu tartibdagi bir qator harakatlari ma'lum ma'nodagi kombinatsiyalarning nomlanishiga sabab bo'ladi. Bularga «eshelon» va «to'lqin» kombinatsiyalarini misol keltirish mumkin.

«To'lqin» kombinatsiyasida uchta o'yinchi – bog'lovchi va 3–4-zonalardagi hujumchi ishtirok etadi. 3-zonadagi o'yinchi past to'p uzatish (qisqa, uchishda) bilan bo'ladigan hujumni boshlab berish uchun yugurib keladi. To'p 4-zonadagi o'yinchiga, 4 va 3-zonalar oralig'iga uzatib beriladi. 3-zonadagi o'yinchi hujum zarbasiga taqlid qilib, raqibning to'siq qo'yuvchi o'yinchilarini chalg'itadi. Bu esa 4-zona o'yinchisining hujumni samarali yakunlashiga (to'siqsiz yoki to'siq qo'yish kechikkanligi bilan bog'liq) imkon yaratadi. Kelishuvga asosan to'p uzatish uzunligi o'zgartirib boriladi. Agarda to'pni qabul qilish 4-zonaga yaqin joyda sodir bo'lgan bo'lsa, «eshelon» kombinatsiyasini amalga oshirish uchun qulay sharoit yaratiladi. Bu holda 3-zonadagi o'yinchining harakati yuqoridagi kabi bo'ladi, 4-zonadagi o'yinchi yugurish yo'nalishini o'zgartirib, 3-zonadagi o'yinchining orqasiga o'tmoqchi bo'ladi, ammo bu harakatni bir temp keyinroq bajaradi. Ushbu kombinatsiyani to'p 2-zona yaqiniga uzatilgan bo'lsa, 3 va 2-zonalarda ham bajarish mumkin.

3. Chalkashma kesim harakatlanishlar bilan amalga oshiriladigan taktik kombinatsiyalarni bajarish yuqori tayyorgarlik va malaka talab etadi. Bularga «Krest» (asosiy), «Oldinga krest», «Orqaga krest» kombinatsiyalari kiradi. «Krest» hujumida 3 va 4-zonalardagi hujumchilar ishtirok etadi. 4-zonadagi hujumchi tezkor harakat bilan bog'lovchi o'yinchi yoniga past (qisqa, uchib) uzatilgan to'pga hujum zarbasini berish yoki taqlid qilish uchun boradi. 3-zonadagi o'yinchi bir oz keyinroq 4-zona o'yinchisining orqasiga o'tadi va hujumni yakunlaydi. To'p uzatish traektoriyasi oldindan kelishib olinadi,

ammo to'p uzatish o'rtachadan baland bo'lmasligi zarur, aks holda kombinatsiya o'z mohiyatini yo'qotadi.

«Oldinga krest» kombinatsiyasini 3-zona o'yinchisi boshlaydi, 2-zonadagi sherigi uning orqasiga o'tib, bir oz kechikib sakraydi va hujumni yakunlaydi.

«Orqaga krest» kombinatsiyasida esa harakatlanishni birinchi bo'lib 2-zona o'yinchisi boshlab beradi, 3-zona o'yinchisi esa uning orqasidan 2-zonada hujum qilish uchun harakatlanadi. Bu variantdagi kombinatsiya birmuncha murakkabroq hisoblanadi.

Guruhli hujum harakatlari birinchi to'p uzatishdan keyin ham amalga oshirilishi yuqorida bayon etilgan edi. Bunday hujum harakatlarini faqatgina birinchi to'p sifatli qabul qilinganda (raqib jamoasi o'z harakatlarini hujum bilan yakunlay olmasa, o'yinga kiritilgan to'p qiyinchilik tug'dirmasa) amalga oshirish mumkin. Bunda hujum ikki xil variantda yakunlanishi mumkin. Birinchi variantda hujum zarbasi beriladi, ikkinchi variantda aldamchi to'p tashlash amalga oshiriladi.

Afsuski, yosh voleybolchilar bilan ishlaganda, taktik kombinatsiyalarni o'rgatish va ularni o'yin jarayonida qo'llanilishiga kam e'tibor beriladi.

Taktik kombinatsiyalarni qo'llashda quyidagi ikki holatdan kelib chiqish zarur:

Taktik kombinatsiyalarni qo'llash aniq o'yin sharoitidan kelib chiqishi kerak;

Kombinatsiyalar jamoaning texnik-taktik tayyorgarlik imkoniyatlariga asoslanishi kerak.

Yakka taktik harakatlar jamoa va guruhli o'yin harakatlarining asosiy tarkibi bo'lib hisoblanadi. Ular to'psiz va to'p bilan bo'ladigan harakatlarga bo'linadi. To'psiz jamoa, guruhli harakatlarga ko'ra mos harakatlanishlar kiradi.

#### **4. Futbol o'yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.**

**Futbol o'yini maydon o'lchamlari.** O'yin o'tkaziladigan maydon to'g'ri to'rtburchak shaklida bo'lib, uzunligi 90 m dan 120 m gacha va eni 45 m dan 90 m gacha bo'ladi. Xalqaro mausobaqalari maydon uzunligi 100 m dan 110 m gacha va eni 64 m dan 75 m gacha bo'lishi kerak. Maydon uzunligi har doim uning enidan katta bo'lishi kerak. maydonni chegaralovchi chiziqlar kengligi 12 sm dan ortiq bo'lmasligi, aniq ko'rinib turishi shart va maydon bilan bir tekislikda yotadi.

Maydonning uzunasiga chizilgan chiziqlar – yon chiziqlar, maydonning ko'ndalangiga chizilgan chiziqlar esa darvoza chiziqlari deyiladi. Maydon o'rtasidan uning eniga tortilgan chiziqlar o'rta chiziq bo'lib, undan maydon markazi belgilanadi. Maydon markazi belgisidan radiusi 9 m.li aylana chiziladi. chiziqlar o'lchami maydon o'lchamiga kiradi.

Darvozabon maydoni. Darvoza ustunlar ichidan darvoza chizig'i bo'ylab uning ikki yon tarafiga 16,5 m uzoqlikda nuqta belgilanib, darvoza chizig'iga



perpendikulyar qilib maydonga 16,5 m li chiziq tortilib, ikkalasi tutashtiriladi. hosil bo‘lgan maydon jarima maydoni deyiladi.

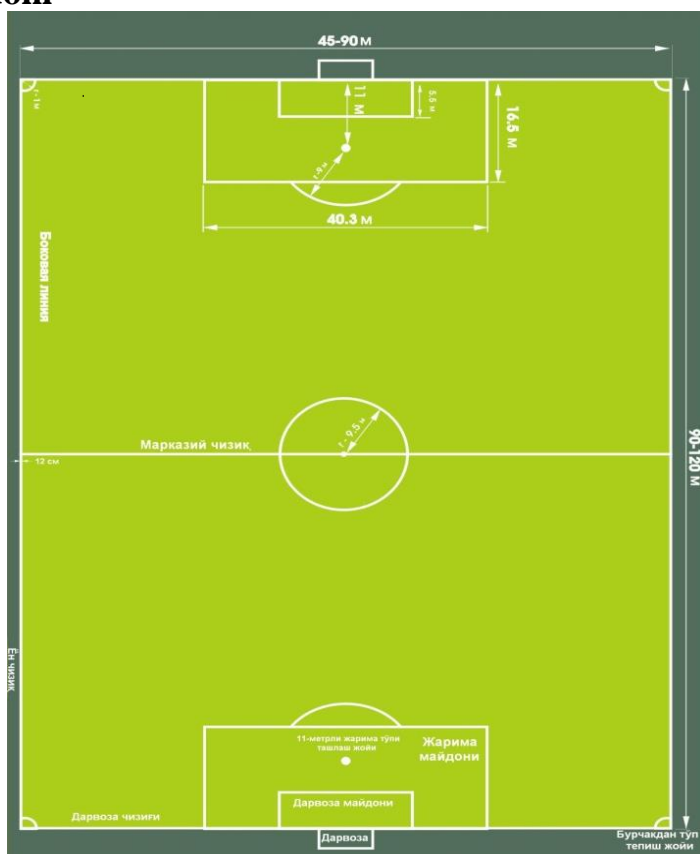
Darvoza chizig‘idan 2 m uzoqlikda darvoza qarshisida penalti to‘p tepish joyi belgilanib shu erdan 9 m.li radiusda jarima maydoni chizig‘i ustiga yarim aylana chiziladi. maydonning 4 ta burchagi ichidan radiusi 1 m bo‘lgan yon chiziqlari chiziladi. Bu burchak sektorlari deyiladi.

Futbol darvozasi chizig‘i o‘rtasida eni 7,32 m balandligi 2,44 m darvoza o‘rnatiladi. To‘sin va ustunlari qalinligi 2 mm li oval shaklidagi alyuminiy trubadan tayyorlangan bo‘lib, oq emal bilan qoplangan bo‘ladi. Futbol maydoni burchak bayroqlari – futbol maydoni burchaklariga bayroqchalar o‘rnatiladi (4 dona). Egiluvchan sintetik plastmassadan yasalgan bo‘lib, bayroq sopining uzunligi 1,60 m, diametri 50 mm bo‘ladi. jarohatlanishni oldini olish uchun bayroq sopining uchi yumaloqlangan shaklga keltirilgan. Futbol maydonining har bir burchagiga burchak to‘pini amalga oshirish uchun doira yoy bilan chegaralangan 1 m radiusda chegaralangan chiziq belgilanadi.

Futbol to‘pi . Futbol o‘yini uchun aylanasi 69-70 sm, og‘irligi 410-450 g bo‘lib, tabiiy charmdan yoki yuqori sifatli charmning o‘rnini bosuvchi materialdan tayyorlanadigan to‘pdan foydalaniladi. To‘pning ichki atmosfera bosimi 0,6-1,1 (600-1100 g/kv.sm) ga teng bo‘lishi va poldan 110 sm balandlikka sakrashi kerak.

To‘p bilan aylanib o‘tish uchun ustunlar. To‘rtburchak 23 sm asosli konus shaklidagi yumshoq plastikdan tayyorlanadi. Ko‘k rangli 28 sm, sariq va qizil ranglisi 40 sm bo‘ladi.

### Futbol maydoni





Р-кўринишидаги футбол дарвозаси.

Майдон бурчак байроқлари.



тўплар



Тўп билан айланиб ўтиш учун устунлар.

**Futbol o‘yin qoidalari.** Sport kiyimi. Futbolchilar ustilarida futbolka, sportchilar kalta ishtoni (trusы), futbolchilar oyoq poyafzali (butsы) va himoya getralaridan iborat. Darvozabon ustki kiyimining rangi maydon o‘yinchilari kiyimi rangidan farq qilishi kerak va bosh hakam hamda hakamlar xay’ati maydonga jamoa o‘yinchilari sport kiyimidan farqlanadigan kiyimda tushadilar.

**Qoidasi.** Futbol bo‘yicha musobaqalarni tashkil etishda asosan 17 qismdan iborat xalqaro miqyosda qabul qilingan o‘yin qoidalaridan foydalaniladi.

**Jamoa.** Jamoa tarkibiga 11 kishi kiradi: 1 darvozabon va himoyachi, yarim himoyachi va hujumchilarga ajratilgan 10 maydon o‘yinchilaridan tashkil topgan. O‘yinlar ochko va kubok uchun o‘tkazilishda, bir o‘yinda har ikkala jamoadan 3 tadan o‘yinchi almashtirilishi mumkin.

**O‘yin vaqti.** Erkak va o‘smir jamoalari (16 dan to 18 yoshgacha) uchun bir o‘yin vaqti 90 daqiqa davom etadi. O‘yin 2 bo‘limdan, har bir bo‘limi 45 daqiqadan iborat. Bo‘lim tugagach jamoalar darvozalari bilan almashishib kamida 10 daqiqaga tanaffusga chiqadilar. Pley-of musobaqalarida asosiy vaqtda g‘olib aniqlanmasa qo‘shimcha 15 daqiqa, 2 bo‘limdan o‘ynaladi. Lekin bunda ham g‘olib aniqlanmasa 5 tadan 11 metrli jarima to‘pi belgilanadi va shunda ham g‘olib aniqlanmasa g‘olib aniqlango‘nga qadar davom etaveradi (3 tadan va h.k).

O‘smirlar uchun o‘yin (gyo 14 dan 15 yoshgacha) davomiy vaqti 2x40 daqiqa, bolalar uchun o‘yin (gyo 12 dan 13 yoshgacha) davomiy vaqti 2x35 daqiqa, o‘g‘il bolalar uchun o‘yin (gyo 10 dan 11 yoshgacha)-davomiy vaqti 2x30 daqiqa, yosh bolalar uchun o‘yin (gyo 8 dan 10 yoshgacha) davomiy vaqti 2x25 daqiqa, 8 dan 12 yoshgacha bo‘lgan bolalar kichik maydonlarda o‘ynaydilar.

**Qo‘l bilan o‘ynash.** Maydonda harakat qiluvchi o‘yinchilar to‘pni qo‘ldan tashqari tansining barcha qismlariga tegishi mumkin. Agar jamoa o‘yinchisi atayin qo‘l bilan o‘ynasa raqib jamoa jarima to‘pi yoki darvozaga 11 metrli erkin to‘p tepish huquqiga ega bo‘ladilar.

**To‘p tashlashlar.** Agar to‘p yon chiziqni yoki darvoza tomon chiziqni kesib o‘tsa, unda u o‘yindan tashqarida hisoblanadi. Agar to‘p yon tomon chizig‘ini kesib o‘tsa o‘yindan tashqarida hisoblanadi. Agar bir jamoa o‘yinchisining tepgan to‘pi yon chiziqni kesib o‘tib, chiqib ketsa unda raqib jamoa yon chiziqdan to‘p chiqib ketgan joydan to‘p tashlash yo‘li bilan o‘yinga kiritadilar. To‘p tashlashni bajaruvchi o‘yinchi maydoga yuzi bilan qarab, yon chiziqqa oyoqlarini qo‘yib yoki undan yiroqroqda turib va to‘pni ikki qo‘li bilan bosh orqasiga o‘tkazib, safdoshiga to‘pni uzatish bilan o‘yinga kiritadi.

**Burchakdan to‘p tepish va darvozadan erkin to‘p tepish.** Agar to‘p raqib zarbasidan so‘ng darvoza tomon chizig‘ini kesib o‘tsa, hakam tomonidan darvozabon maydoni darvozasidan erkin to‘p tepish huquqi beriladi. Agar to‘p jamoa o‘yinchilariga tegib o‘z darvozasi tomonidagi chiziqni kesib o‘tsa, hakam bunday holda burchakdan to‘p tepish huquqini beradi.

**Gol.** Agar to‘p o‘yin qoidasi buzilmagan holda darvozaning ikki ustuni orasidagi chiziqni va yuqori to‘sinini kesib o‘tsa, gol urildi deb hisoblanadi.

**Erkin to‘p va jarima to‘p.** O‘yin qoidalariga binoan erkin to‘p tepish huquqi beriladi. 11 metrli jarima to‘pi tepilayotgan vaqtda jamoa o‘yinchilari jarima maydoni va undagi yarim doira ichida to‘rmasliklari kerak.

Nohaq o‘ynalganligi yoki qo‘l bilan o‘ynaganligi uchun jarima to‘pi tepish huquqi beriladi. O‘ylamasdan o‘yin qoidasini buzish yoki o‘yinda noto‘g‘ri harakatlari uchun erkin to‘p tepish huquqi beriladi. Erkin to‘pni tepishni bajargan o‘yinchidan tashqari boshqa bir o‘yinchiga tekkandagina darvozaga kiritilgan to‘p hisobga olinadi. Birgina o‘yinchi tomonidan tepilgan jarima to‘pi gol bilan tugallansa hisobga olinadi.

Jarima to‘pi birgina o‘yinchi tomonidan tepgan to‘pi gol bilan yakunlansa hisobga olinadi. Erkin to‘p tepish vaqtida raqib jamoa o‘yinchilari to‘pdan 9,15 metr uzoqlikda turishlari kerak. Erkin to‘p tepish o‘yin qoidasi buzilgan joydan tepiladi.

Jarima to‘pini tepish ham o‘yin qoidasi buzilgan joydan tepiladi va raqib jamoa o‘yinchilari to‘pdan 9,15 m uzoqlikda turishlari kerak.

**Penaltini amalga oshirish.** Maydonda harakatlanuvchi o‘yinchi o‘z jarima chizig‘i maydoni atrofida qo‘l bilan yoki o‘yin qoidasini buzsa 11 metrdan to‘p tepish-penalti belgilanadi. Penalti amalga oshirilayotgan vaqtda jarima chizig‘i maydoni atrofida darvozabon va penaltini amalga oshiruvchi bo‘lishi kerak holos.

**“O‘yindan tashqari holat”.** "O‘yindan tashqari holat" qoidasi hujum qiluvchi jamoa o‘yinchilarini, himoyachi raqibdan ko‘ra darvoza chizig‘i yaqinida turishlari ta‘qiqlanadi. Agar to‘p uzatish vaqtida o‘yinchi orasida va raqib darvoza chizig‘ida raqib jamoaning darvozaboni bilan birga kamida ikki to‘rgan o‘yinchi "o‘yindan tashqari holat" sodir bo‘ladi. "O‘yindan tashqari holat"da erkin to‘p tepiladi. "o‘yindan tashqari holat" o‘zining yarim maydonida, darvozadan to‘p tepish vaqtida, burchak to‘pini tepishda, yon chiziqdan to‘p tashlashda va "baxsli" to‘p tashlashlar kabi o‘xshash vazifalar hisobga olinadi.

### **NAZORAT UCHUN SAVOLLAR.**

1. Basketbol o‘yin qoidasi
2. Basketbol maydon va jixoz o‘lchamlari.
3. Basketbolda o‘yinchi va hakamlarga qo‘yiladigan talablar.
4. Voleybol o‘yin qoidasi
5. Voleybol maydon va jixoz o‘lchamlari.
6. Voleybolda o‘yinchi va hakamlarga qo‘yiladigan talablar.
7. Gandbol kelib chiqishi va dastlabki qoidalari.
8. Gandbolni O‘zbekistonda rivojlanishi.
9. Gandbol maydoni o‘lchami va o‘yin qoidasi.
10. Futbol o‘yin qoidasi

## **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI**

1. Sushko G.K. Gimnastika i metodika eyo prepodavaniya TDPU, 2008
2. Goncharova O. YOsh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish O‘z.DJTI, 2005 y.
3. Normurodov A.N. Engil atletika Toshkent: 2002 yil.
4. Niyozov I. Engil atletika O‘zDav JTI, 2005 yil.
5. Nurimov R.I. “Futbol” darslik T, O‘zDJTI 2005 y.
6. Ayropet’yants L.R. “Voleybol” Uchebnik. T, UzGosIFK 2006 g.
7. Rasulov O.T. “Basketbol o‘yinning rasmiy qoidalari” Metodik qo‘llanma. Toshkent 1993 y.
8. Pavlov SH., Abduraxmanov F., Akromov J. “Gandbol” darslik. T, O‘zDJTI 2005 y.
9. Nigmanov B.B, Xo‘jaev F, Raximqulov K.D «Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi» o‘quv qo‘llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.
10. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O‘zDJTI 2005 y.
11. Malinina N.N. Gimnastika i metodika prepodavaniya. Tashkent, 2001g.

### **5-MAVZU: KURASH TURLARI VA UNI O‘QITISH METODIKASI (2S.)**

#### **REJA:**

- 1. Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari.**
- 2. Kurash va belbog‘li kurashni rivojlanishi.**
- 3. Kurash turlari bo‘yicha musobaqa qoidalari va hakamlilik qilish asoslari**
- 4. Kurash va belbog‘li kurashning texnikasi va taktikasini o‘rgatish.**
- 5. Dzyudo kurashi rivojlanish tarixi.**
- 6. Dzyudo kurashning musobaqa qoidalari**

#### **1. Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari**

Sport kurashi nazariyasi va usuliyati o‘quv fani sifatida tayyorgarlik va ularda qatnashish, shuningdek trenirovka jarayonini ilmiy-uslubiy ta‘minlashni qamrab oladigan ko‘p omilli jarayon sifatida qaraladi.

Sport kurashi nazariyasi kurashning har xil turlarida sport tayyorgarligini tashkil etish mazmuni va shaklini belgilab beruvchi umumiy qonuniyatlarni tadqiq qiladi. Sport tayyorgarligi kurashchi trenirovkasi, musobaqalarga va usuliyati kursining asosiy maqsadi talabalarda pedagogik faoliyatda zarur bo‘lgan bilimlar, malaka va ko‘nikmalarni shakllantirishdan iborat.

Kurs vazifalariga sport kurashi tarixi, o'rgatish usuliyati, sportchilarning texnik, taktik, jismoniy va ruhiy tayyorgarligi usuliyati, ularning trenirovka hamda musobaqa faoliyatini boshqarish kiradi.

Mazkur fan kurashchilarning tayyorgarlik va musobaqa faoliyati xususiyatlari, musobaqa nagruzkasini me'yorlash muammolari, sportchilarning texnik va taktik mahorati mezonlari hamda omillari bilan tanishtiradi.

Bu bilimlar bo'lajak trener ishi, shug'ullanuvchilarni sport toifasi razryad talablarini bajarishga tayyorgarligini samarali amalga oshirish malakasining asosi bo'lishi lozim. Shug'ullanuvchilar tayyorgarligining umumiy pedagogik va maxsus vositalari hamda uslublarni o'z ichiga oladigan sportchilar tayyorgarligi tizimi to'g'risida aniq tasavvurga ega bo'lish katta ahamiyatga ega.

Trenirovka mashg'ulotlarini o'tkazishda trener jismoniy nagruzka parametrlarini (hajm va shiddatini), dam olish oraliqlarini oqilona qo'llash, so'z axboroti, ideomotor va autogen usuliyatlarning turli shakllarini, ko'rgazmali ta'sir ko'rsatish vositalaridan foydalanishni bilishi lozim.

Mazkur fan dasturi kurashchining ahloqiy-iroda, texnik, taktik va jismoniy tayyorgarligi vositalari hamda uslublari- ni o'rganishni nazarda tutadi.

O'rgatilayotgan fanning eng muhim masalalaridan biri - bu yillik tsiklning turli davrlarida - tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlarida trenirovka jarayonini rejalashtirish mala-kasidir.

Kurashchilarning trenirovka mashg'ulotlari va musobaqa faoliyatini nazorat qilish hamda tahlil etish malakasi ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Bolalar-o'smirlar sport maktablari, sportga ixtisoslashgan maktab-internatlar, oliy sport mahorati maktablarida kurashchilar tayyorgarligining tashkiliy-usuliy masalalariga alohida e'tibor qaratiladi, bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va katta yoshdagi sportchilar bilan ishlashda trenirovka jarayonini tuzish xususiyatlari ko'rib chiqiladi.

Oliy jismoniy tarbiya ma'lumotiga ega bo'lgan talablarning hozirgi zamon darajasida kasb tayyorgarligida ilmiy-tadqiqot ishlari katta ahamiyatga ega bo'lmoqda, shuning uchun darslikda kurashchilar musobaqa va trenirovka faoliyatini tadqiq qilish uslublari xamda usuliyatlariga alohida e'tibor qaratiladi.

"Sport kurashi nazariyasi va usuliyati" fanini o'rganish yuqori malakali mutaxassislar-bolalar-o'smirlar sport maktablarida yosh kurashchilar, jismoniy tarbiya jamoalarida katta yoshdagi sportchilar bilan ishlash uchun sport kurashi bo'yicha trener-o'qituvchilarni tayyorlashni ko'zda tutadi.

Sport kurashi turlari bo'yicha bo'lajak trener-o'qituvchi jismoniy tarbiya institutida o'qish davomida tanlangan mutaxassislik bo'yicha muvaffaqiyatli mehnat qilishga yordam beradigan kasb bilimlari, malaka va ko'nikmalari tizimini egallashi lozim.

O'qitishning maqsadlari va vazifalari

Sport kurashida o'qitish - bu sport kurashi nazariyasi va uni o'qitish usuliyati to'g'risidagi bilimlar kurashchining asosiy o'ziga xos musobaqa,

hakamlik, pedagogik, tashkiliy faoliyati hisoblangan ko'nikma va malakalar tizimini shakllantirishga qaratilgan maqsadli tashkil qilingan pedagogik jarayondir.

O'qitish maqsadi shug'ullanuvchilarda trenerning kasb faoliyati kontseptsiyasini aks ettiruvchi bilimlar tizimini shakllantirishdan iborat. Ushbu kontseptsiya bilimlar va malakalar, ilmiy fikrlash uslublari, shug'ullanuvchilarda ongli hamda amaliy faoliyatga ijodiy munosabatni tarbiyalashni o'z ichiga oladi.

Sport kurashi nazariyasi va o'qitish usuliyati o'quv fanining o'ziga xos sharoitlari hamda xususiyatlarini aks ettiruvchi umumiy vazifalar quyidagilardan iborat:

- sport turi nazariyasi va o'qitish usuliyati bo'yicha bilimlarning optimal hajmi, har tomonlamaligi va etarlicha chuqur bo'lishini ta'minlash;

- ijodiy anglash imkoniyatlarini takomillashtirish;

- kurashchining umumiy tayyorgarlik mashqlarini bajarish malakalarini shakllantirish va takomillashtirish;

- kurash texnikasi usullari himoyalalanishlar va qarshi usullarni bajarishni shakllantirish hamda takomillashtirish;

- musobaqa bellashuvlaridagi texnik-taktik harakatlarning optimal hajmi va turli xilligini shakllantirish;

- o'quv, o'quv-trenirovka, nazorat, musobaqa va ko'rgazmali bellashuvlarni olib borish ko'nikmalari hamda malakalarini shakllantirish;

- kurash usullarini bajarish texnikasini taxlil qilish bilimlari malaka va ko'nikmalarini shakllantirish hamda takomillashtirish;

- kurash texnikasini ko'rsatib berish va tushuntirish malakasini egallash;

- murakkab texnik-taktik harakatlarni bajarishga o'rgatish va takomillashtirish bilimlari, malakalari hamda ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish;

- kurash bo'yicha darslarni tahlil qilish va o'tkazish malakalarini shakllantirish hamda takomillashtirish;

- kurash musobaqalariga hakamlik qilish va ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish hamda o'tkazish bilimlari, malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish hamda takomillashtirish.

Sport kurashi trenerining kasb-pedagogik faoliyati. Sport kurashi trenerining kasb-pedagogik faoliyati ko'p qirralidir. U bir qator majburiyatlarning bajarilishini o'z ichiga oladi. Ular orasida quyidagilarni ajratish lozim: o'quv-tabiiyaviy ishlar, kurashchilarning trenirovka va musobaqa faoliyatini boshqarish, sportga layokatli va iqtidorli bolalar orasidan saralash, ilmiy-usuliy ishda qatnashish, musoba-qalarni tashkil etish va o'tkazish, trenirovkalar hamda musobaqalarni moddiy-texnik ta'minlash, shaxsiy kasb mahoratini oshirish.

Trenerning o'quv-tarbiyaviy vazifasi eng muhimlardan biri hisoblanadi. U shug'ullanuvchilarni sport kurashining texnik-taktik harakatlariga o'rgatish,

jismoniy va ahloqiy-iroda sifatlarini rivojlantirish, har tomonlama rivojlangan insonni shakllantirish malakasidan iborat.

O'qitish vazifasi trenerning texnik harakatlarni namunadek ko'rsatib berish, mashqni qisqa va oson tushuntirish, texnikadagi xatolar hamda uning yuzaga kelish sabablarini aniqlash, kuzatish uchun to'g'ri joy tanlash, bajarilayotgan mashq texnikasini o'quvchi bilan tahlil qilish, usul uchun tayyorgarlik harakatlarini, usul va yakunlovchi harakatni bajarishda mumkin bo'lgan ushlarlarni tanlash malakasini o'z ichiga oladi.

Trener jismoniy va ahloqiy-iroda sifatlarini tarbiyalashda usuliy yondashishlarni tabaqalash, treneriovka nagruzkalarini me'yorlash, shug'ullanuvchilarning alohida xususiyatlariga qarab, tegishli vositalar hamda usullarni tanlashni bilishi zarur.

Trener sportchilar tayyorgarligini maqsadli boshqarish uchun quyidagilarni bilishi lozim: sportchilar, shuningdek ular yashaydigan, trenirovka qiladigan va musobaqalashadigan muhit to'g'risida axborot to'plash hamda uni tahlil qilish; sportchilar tayyorgarligi strategiyasi to'g'risida qaror chiqarish; ularning tayyorgarlik rejalari va dasturlarini tuzish; sportchilar tayyorgarligi dasturi hamda rejasini amalda ro'yobga chiqarish; buning uchun tuzilgan dastur va rejalarning amalga oshirilishini nazorat qilish; zarur hollarda trenirovka ja-rayoniga o'zgartirishlar kiritish.

Kurashchilar tayyorgarligi dasturlari va rejalarning mu-vaffaqiyatli amalga oshirilishi trenerning trenirovka mashg'uloti, ish kuni, mikro-, mezo- va makrotsikllar davomida trenirovka jarayonini oqilona tuzishni amalga oshira olgandagina, shuningdek pedagogik, tibbiy-biologik va ruhiy vositalar hamda uslublardan iborat tiklanish tadbirlar to'g'ri foydalanilgan taqdirdagina mumkin bo'ladi.

Musobaqa faoliyatini boshqarish oldinda turgan musobaqa bellashuvlari rejasini ishlab chiqish hamda uni amalga oshirishni nazorat qilishni o'z ichiga oladi.

Trener oldinda turgan bellashuv rejasini ishlab chiqishda o'quvchisining raqib ustidan g'alaba qozonishi uchun eng samarali taktik harakatlarni aniqlash maqsadida raqib to'g'risida axborotga ega bo'lishi lozim. Musobaqa faoliyatini nazorat qilish va uni keyinchalik tahlil etish u yoki bu sportchi tayyorgarligidagi kuchli hamda bo'sh tomonlarni aniqlashga yordam beradi.

- haraktani uning mantiqiy yo'nalishini (faoliyatda amaliy natijalarga erishish) buzmaganda holda o'rganish;

- harakatni, u qanday faoliyat uchun o'rganilayotgan bo'lsa, shu faoliyatda takomillashtirish;

- faoliyat sifatiga qarab, harakatning egallanganligini baholash.

O'qitish uslublari		
So'zdan foydalanish uslublari	Ko'rgazmali qabul qilish uslublari	Amaliy uslublar



Hikoya, ta'rif, suhbat, tushunti-rish, tahlil qi-lish, ko'rsatma berish, hisoblash	Plakatlar, kino-grammalar, vi-deoyozuvlarni ko'rsatish, namoyish qilish, ovozli va yozug'li signalizatsiya	Qat'iy tartib-lashtirilgan mashqlar us-lublari. Qismlarga bo'linib o'rganish. Butunligicha o'rganish.	Qisman tartiblashtiril gan mashqlar us-lublari. O'yin, musobaqa uslublari
--	--	---	---

## 2. Kurash va belbog'li kurashi rivojlanishi.

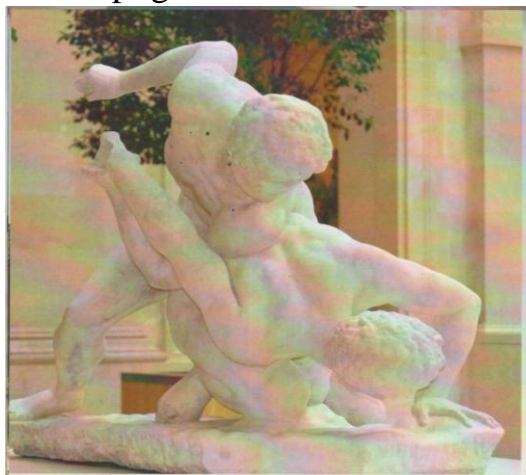
Arxeologik dalillarga ko'ra bizga ma'lumki, kurash bilan Xrist tug'ilishidan deyarli 3000 yil oldin shug'ullanib kelishgan. Bu ham harbiy mashg'ulot turi, ham tanani chiniqtirishning erta shakllaridan biri, ya'ni ideal inson tanasini kamolotga yetkazish yo'li bo'lgan. Eramizdan avvalgi 3-ming yil oldingi vaqtdan buyon Vavilon san'at uslublari kurashchilarni aniqlab bergan, bu maxsus ushlar tasmalaridan foydalanib bir-birlarini ushlarlari orqali amalga oshirilgan. San'atning o'xshash uslublari Misr, Hindiston, Yaponiya, Xitoy va Yevropada topilgan bo'lib, u eramizdan avvalgi birinchi asr o'rtalariga borib taqaladi.<sup>3</sup>

Sport kurashi eng qadimgi sport turlaridan biri bo'lib, juda qiziqarli va yorqin tarixga ega. Qadimda inson ko'p ming yillar davomida instinktli hujum va himoyalash harakatlaridan to zamonaviy kurash turlari usullariga yaqin bo'lgan koordinasiyalashgan harakatlarga qiyin yo'lni bosib o'tgan.

O'troq hayot boshlanishi bilan xalqlarning jismoniy tarbiyasida jangovar tayyorgarlikka xos bo'lgan va birinchi navbatda, har xil yakkakurash turlari oldingi qatorga qo'yilgan. Qadimda insonning muntazam yashash joylarida ov qilish sahnalari bilan bir qatorda kurashayotgan kishilarning tasviri paydo bo'la boshladi.

Misr exromlari devorlarida ko'rinishiga qaraganda mukammal texnikaga ega bo'lgan kurashchilarning tasvirlari topilgan. *Taxminan e.a. 2800 yilda* tayyorlangan bronzali haykal belbog'li kurashning eng qadimgi yodgorligi hisoblanadi. Buning asosida raqibni chirmab olishning og'riq beruvchi usuli yotadi.

Qadimgi Xitoyda jismoniy tarbiyaning birinchi paydo bo'lishi e.a. 3 ming yillikning boshiga to'g'ri keladi. *Taxminan e.a. 2698 yilda "KUNFU"*, deb nomlangan kitob yozilgan, unda birinchi bor xalqlar o'rtasida keng tarqalgan



<sup>3</sup> [J. S. McIntosh. Wrestling. Mason Crest. 2014.58pg.](#)

davolovchi gimnastika, massaj, kasalliklardan forig' etuvchi raqslar, shuningdek jangovar raqslarning tasnifiy ta'riflari tizimlashtirilgan.

O'zbek kurashi qadimda dunyoga kelgan bo'lib, bu ko'p sonli tarixiy yodgorliklarda o'z aksini topgan.

Baxslarni tinchlik yo'li bilan hal qilish, shuningdek dushammanni asirga olish usullarini o'z ichiga oladigan kurash usullarini tasvirlovchi qadimiy rasmlar hozirgi O'zbekiston hududida olib borilgan arxeologik qazilmalar davomida topilgan. Aytish joizki, musobaqalar oldidan uloqtirishlar, sakrashlar, kuchni namoyish qilishni o'z ichiga oluvchi mashqlar bajarilgan. Ular raqiblarning o'zaro bellashuvlari oldidan badan qizdirish vositasi sifatida xizmat qilgan. Kurashchilar bir-birining teridan ishlangan belbog'idan yoki ustki kiyimining turli joyidan ushlab, kurashishni boshlaganlar. Raqibni erga tashlash usulini bajarishda oyoqlarning ishiga hamda chalish usuliga katta e'tibor berilgan.

O'zbekiston hududida yashovchi xalqlarda bellashuv birinchi tashlashgacha davom etgan. Bu musobaqalar milliy musiqa ohanglari sadolari ostida o'tkazilgan va musobaqa g'olibi xalq o'rtasida katta hurmatga sazovor bo'lgan.

Kurashchilar bellashuvlari g'alaba, oilaviy tantana yoki mavsumiy bayramlar munosabati bilan o'tkaziladigan bayramlar bezagi bo'lgan. Buyuk allomalarimiz, yozuvchi va olimlarimiz: Abu Ali Ibn Sino (980-1037), Alisher Navoiy (1441-1501) asarlarida kuchli kurashchilarning bellashuvlari tasvirlangan hamda ba'zi usullarning ta'rifi keltirilgan. Ushbu asarlardan ko'rinib turibdiki, o'zbeklarda usullar tizimi etarlicha rivojlangan milliy kurash mavjud bo'lgan.

Hozirgi O'zbekiston hududida qadimdan ikkita kurash turi shakllangan: raqib belbog'ini oldindan ushlab olish va raqibni erkin ushlab olish. Kurashning birinchi turi "farg'onacha", ikkinchisi - "buxorocho" usul deb nomlandi. Kurashning bu turlari hozirgi kunda ham respublikamizda keng tarqalgan. Ushbu turlar buyicha respublika, Osiyo va xalqaro musobaqalar o'tkaziladi.

1998 yilda Xalqaro kurash assotsiatsiyasi tashkil qilindi. 1999 yildan boshlab jahon chempionatlari o'tkazib kelinmoqda. A.Qurbonov, K.Murodov va T.Muxammadiyevlar birinchi jahon chempioni unvonini qo'lga kiritgan sportchilardir.

O'zbek kurashi qadimda dunyoga kelgan bo'lib, bu ko'p sonli tarixiy yodgorliklarda o'z aksini topgan. Baxslarni tinchlik yo'li bilan hal qilish, shuningdek dushammanni asirga olish usullarini o'z ichiga oladigan kurash usullarini tasvirlovchi qadimiy rasmlar hozirgi O'zbekiston hududida olib borilgan arxeologik qazilmalar davomida topilgan. Aytish joizki, musobaqalar oldidan uloqtirishlar, sakrashlar, kuchni namoyish qilishni o'z ichiga oluvchi mashqlar bajarilgan. Ular raqiblarning o'zaro bellashuvlari oldidan badan qizdirish vositasi sifatida xizmat qilgan. Kurashchilar bir-birining teridan ishlangan belbog'idan yoki ustki kiyimining turli joyidan ushlab, kurashishni

boshlaganlar. Raqibni erga tashlash usulini bajarishda oyoqlarning ishiga hamda chalish usuliga katta e'tibor berilgan.



O'zbekiston hududida yashovchi xalqlarda bellashuv birinchi tashlashgacha davom etgan. Bu musobaqalar milliy musiqa ohanglari sadolari ostida o'tkazilgan va musobaqa g'olibi xalq o'rtasida katta hurmatga sazovor bo'lgan.

Kurashchilar bellashuvlari g'alaba, oilaviy tantana yoki mavsumiy bayramlar munosabati bilan o'tkaziladigan bayramlar bezagi bo'lgan. Buyuk allomalarimiz, yozuvchi va olimlarimiz: Abu Ali Ibn Sino (980-1037), Alisher Navoiy (1441-1501) asarlarida kuchli kurashchilarning bellashuvlari tasvirlangan hamda ba'zi usullarning ta'rifi keltirilgan. Ushbu asarlardan ko'rinib turibdiki, o'zbeklarda usullar tizimi etarlicha rivojlangan milliy kurash mavjud bo'lgan.

Hozirgi O'zbekiston hududida ikkita milliy kurash turi shakllangan: KURASH-(raqibni erkin ushlab olish) va BELBOG'LI KURASH-(raqib belbog'ini oldindan ushlab olish).

Kurashning birinchi turi "buxorocha" usul deb nomlandi, ikkinchisi "farg'onacha" deb nomlangan.

Kurashning bu turlari hozirgi kunda ham Respublikamizda keng tarqalgan. Ushbu turlar buyicha respublika, Osiyo va xalqaro musobaqalar o'tkaziladi.

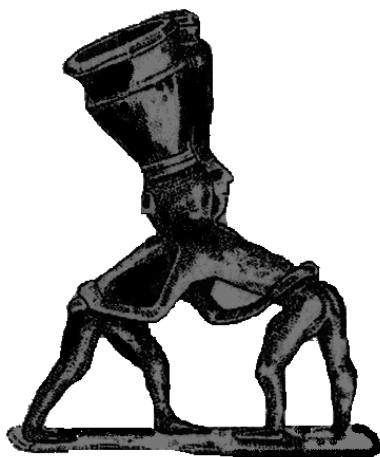
**1998 yilda Xalqaro kurash assosiasiyasi tashkil qilindi.** 1999 yildan boshlab jahon chempionatlari o'tkazib kelinmoqda. 1999 yil

1 – 2 may kuni Universal sport sariyida birinchi jaxon chempionati qtkazildi. A.Qurbonov, K.Murodov vaT.Muxammadievlar sportchilardir.



2004 yilda Qashqadaryo viloyatining Shaxrisabz shaxrida Belbog`li kurash bo`yicha o`tkazilgan birinchi Jahon chempionatida D.Ro`ziyev birinchi o`rinni egallab, birinchi jahon chempioni unvonini qo`lga kiritgan. Sport kurashi eng qadimgi sport turlaridan biri bo`lib, juda qiziqarli va yorqin tarixga ega. Qadimgi inson ko`p ming yillar davomida instinktli hujum va himoyalash harakatlaridan to zamonaviy kurash turlari usullariga yaqin bo`lgan koordinatsiyalashgan harakatlargacha qiyin yo`lni bosib o`tgan.

O`troq hayot boshlanishi bilan xalqlarning jismoniy tarbiyasida jangovar tayyorgarlikka xos bo`lgan va, birinchi navbatda, har xil yakkakurash turlari oldingi qatorga qo`yilgan. Qadimgi insonning muntazam yashash joylarida ov qilish sahnalari bilan bir qatorda kurashayotgan kishilarning tasviri paydo bo`la boshladi. Misr ehromlari devorlarida ko`rinishiga qaraganda mukammal texnikaga ega bo`lgan kurashchilarning tasvirlari topilgan. Taxminan e.a. 2800 yilda tayyorlangan bronzali haykal belbog`li kurashning eng qadimgi yodgorligi hisoblanadi. Uning asosida raqibni chirmab olishning og`riq beruvchi usul yotadi.



1-rasm.

Belbog`li kurashni aks ettiruvchi Mesopotamiyada topilgan bronzali skultura (e.a. III ming yillik boshi) (Kun A, 1982)

Qadimgi Hindistonda har xil yakkakurash turlari keng tarqalgan. Mahalliy aholi sog`lomlashtirish gimnastikasi, raqs va quolsiz o`z-o`zini himoya qilish sohasida qimmatbaho an`analarni ehtiyotlik bilan saqlab kelgan. Qadimiy hind qo`lyozmalarida bellashuv va yakkakurashning shunday shakllari haqida ta`kidlanadiki, bunday bellashuvlarning uslubi raqibga qo`l yoki oyoq bilan qulatuvchi qattiq zarba berish, shuningdek bo`g`ish usullarini qo`llash bilan tavsiflanadi.

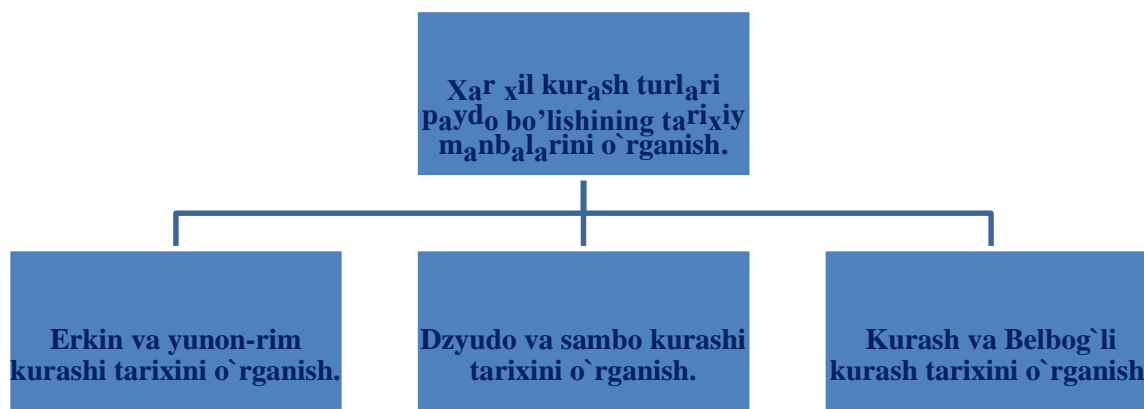
Qadimgi Xitoyda jismoniy tarbiyaning birinchi paydo bo`lishi e.a. 3 ming yillikning boshiga to`g`ri keladi. Taxminan e.a. 2698 yilda "KUNFU", deb nomlangan kitob yozilgan, unda birinchi bor xalqlar o`rtasida keng tarqalgan davolovchi gimnastika, massaj, kasalliklardan forig` etuvchi raqslar, shuningdek jangovar raqslarning tasnifiy ta`riflari tizimlashtirilgan.

Shuni ta`kidlash muhimki, Qadimgi Xitoy jamiyati, o`sha davrning falsafiy qarashlariga asoslanib, o`sib kelayotgan avlodning ahloqiy tarbiyasiga, yoshlarning irodasi hamda xarakterini shakllantirishga katta e`tibor qaratgan.

Agar bellashuv jarayonida biron bir kurashchi qo‘pollik qilsa yoki qoida buzsa, unda hakamlar va tomoshabinlar bu kurashchini “syao tszan” deb qoralaganlar. Bu so‘z jamiyatning yuqori darajada nafratlanishini anglatadi.

Hamma davrlar hamda xalqlarning dostonlari kurashning jismoniy tarbiyaning muhim elementi, jismoniy mashqlarning eng ommabop xalq turlari sifatida keng tarqalganligi to‘g‘risida guvohlik beradi.

Jismoniy tarbiya va kurashning rivojlanishida Qadimgi Yunoniston alohida o‘rin tutadi. Eramizdan avvalgi IX-VIII asrlarda Qadimgi Yunonistonda jismoniy tarbiya tizimi yaratildi va u hozircha o‘z ahamiyatini yo‘qotmagan. Maxsus maktablarda tajribali o‘qituvchilar kurash, shuningdek qisqa masofalarga yugurish, uzunlikka sakrash, nayza va disk uloqtirishlardan tashkil topgan dastur bo‘yicha bolalar tayyorgarligiga alohida e‘tibor berganlar. Shu bilan birga shug‘ullanuvchilar qo‘l jangini olib borish, toshlar uloqtirish malakasini egallab borganlar.



### **3. Kurash turlari bo‘yicha musobaqa qoidalari va hakamlik qilish asoslari.**

**Zamonaviy havaskor kurash janglari diametri 23 fut (7 metr) aylana maydonda bo‘lib o‘tgan, 39 ga 39 fut (12 ga 12 metr) seksiyali gilam o‘rnatilgan.**

Jang 2-3 daqiqali davradan (rounddan) iborat (har bir davra o‘rtasigi tanaffus 30 sekunddir). Ushbu vaqtlar davomida kurashchilar o‘z raqiblarini qulatilishga harakat qilishadi va ularning elkalarini erga tekizishadi. Agarda raqib bir necha sekund davomida o‘rnidan turmasa, hakam buni “yiqilish” deb tan oladi va jangni etakchi kurashchi hisobiga hal qiladi. Agarda hech qanday yiqilish kuzatilmsa, g‘olib baholar asosida aniqlanadi.

Hakam turli muvaffaqiyatli hujum yoki himoyalarga asoslanib baholar beriladi, texnik qobiliyatlar va musobaqa ustidan nazoratga ham qaraladi. Bir qo‘lga qizil va ikkinchisiga ko‘k qo‘lbog‘lagich kiyish bilan hakam kim ko‘p

ball to'plaganini ko'rsatadi va u bal hisobini ko'rsatish uchun barmoqlaridan foydalanadi.

Gilamning chetida o'tirgan hakamlar baholashda yoki o'zlarining bergan mukofotli ballari uchun savol berish huquqiga ega. Agar hakam va sudya fikri bir joydan chiqamasa, gilam raisi bu muammoni hal etadi. Kurash musobaqalari yosh va vazn kategoriyasiga ko'ra amalga oshiriladi. Bu musobaqani uyushtiruvchi tashkilotga qarab o'zgarishi mumkin.

AQSH kurashi –AQSHda eng asosiy boshqaruv organi bo'lib – hozirda 9ta yosh kategoriyasi mavjud bo'lib, ulardan eng birinchisi 7 yoshdir.

- **Mayda, 7-8 yosh;**
- **Yosh, 9-10 yosh;**
- **Novis, 11-12 yosh;**
- **Maktab bolaG'qizlari, 13-14 yosh; - Kadet, 15-16 yosh; - Junior, 17-20 yosh.**
- **FILA Jahon junir, 17-20 yosh;**
- **Universitet, 18-24 (erkaklar uchun), 17-20 (ayollar uchun);**
- **Vaznda esa maktab bolalari bo'linishida va undan yuqori: 75, 83, 90, 95, 100, 105, 110, 115, 120, 125, 130, 135, 140, 145, 152, 160, 171, 189 va 250 paundsdir.**

Kurashchilar o'z vazn kategoriyalariga mansub bo'lgan kurashchilar bilan kurashadilar. Bu yosh kurashchilar uchun katta stressga tushishga olib kelishi mumkin, chunki vazn qanchalik katta bo'lsa, shuncha katta raqobatbardosh yuqorilik beradi. Ko'pgina kurashchilar o'z vaznlarini pasaytirib, keyingi vazn kategoriyasi yuqorisiga chiqarishga harakat qilishadi. Vaznni yoqotish uchun matchdan oldin keskin choralar ko'rish sog'lom amaliyot emas. Yosh o'smirlar shuni esda saqlashlari kerakki, yaxshi kurashchilar kattaroq raqiblarini ustun texnikalari bilan mag'lub etishlari mumkin, katta vazn bilan emas <sup>4</sup>

Musobaqa - bu o'quv-trenirovka jarayonining tarkibiy qismidir. Trenirovka jarayonida odatda, sportch'ining yuqori sport natijalariga erishishiga yordam beradigan hamma sifatlarni yuksak darajada namoyon qilish uch'un sharoitlar yaratish imkoniyati yo'q.

Musobaqalarda har bir sportchi o'z raqibini yengishga intiladi va bu intilish sportchidan butun kuchni safarbar etishni talab qiladi. Bu nafaqat insonning funksional imkoniyatlarini namoyon qilishga imkon beradi, balki ularni shakllantirish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Musobaqalar quyidagi vazifalarni hal etishga yordam beradi:

- sport jamoasida o'quv-trenirovka ishi ahvolini aniqlash;
- kurashchilar tayyorgarligi darajasini aniqlash;
- u yoki bu tayyorgarlik bosqichida o'quv-trenirovka ishiga yakun yasash; - kurashni targ'ib qilishga va shugullanuvchilar sonini oshirishga yordam berish. Kurash musobaqalarini o'tkazish xususityaiga ko'ra ular quyidagicha bo'ladi: a) shaxsiy; b) jamoaviy; v) shaxsiy-jamoaviy; g) toifalash.

---

<sup>4</sup> [J. S. McIntosh. Wrestling. Mason Crest. USA 2014.13pg.](#)

Shaxsiy musobaqalarda ishtirokchilarning har bir vazn toifasida egallagan o‘rinlari aniqlanadi; jamoa musobaqalarida jamoalar o‘rni aniqlanadi; shaxsiy-jamoa musobaqalarida bir vaqtda ishtirokchilar va jamoalarning egallagan o‘rinlari aniqlanadi. Toifalash musobaqalari ishtirokchilarning egallagan o‘rinlarini aniqlamasdan o‘tkazilishi mumkin. Ishtirokchilar tomonidan ko‘rsatilgan natijalar sport toifalariga muvofiq unvonlar xamda razryadlarni berishda yoki tasdiqlashda hisobga olinadi.

Musobaqalarni o‘tkazish usuliga ko‘ra ular quyidagi turlarga bo‘linadi;

- a) aylnama usul;
- b) chetlatish bilan aylanma usul;
- v) aralash usul.

Musobaqalar xususiyatlari ularni o‘tkazish usullari musobakalar nizomida belgilab berilgan.

Kurash musobaqalari **kalendar reja va musobaqa nizomiga** muvofiq rejalashtiriladi hamda o‘tkaziladi. Bu hujjatlarni musobaqa o‘tkazayotgan tashkilot tayyorlaydi va tasdiqlaydi. Ularni puxta ishlab chiqish va sport tashkilotlariga muddatidan oldin xabar qilish musobaqalarning muvaffaqiyatli o‘tishiga yordam beradi. Musobaqalarning kalendar rejasi ularni o‘tkazishga mas’ul bo‘lgan tashkilot tomonidan tuziladi.

Kalendar reja kalendar yil uchun ishlab chiqiladi. Kalendar rejani tuzishda quyidagi qoidalarga amal qilish lozim:

a) kalendar rejani ishlab chiqayotganda uni yuqori tashkilotlar tomonidan rejalashtirilgan musobaqalar muddatlari va dasturlariga asoslangan holda tuzish zarur;

b) musobaqalar soni va xususiyati o‘z ahamiyatiga ko‘ra shug‘ullanuvchilarni mas’uliyatli musobaqalarga tayyorlashga yordam berishi lozim;

v) har xil turdagi musobaqalarni o‘tkazish ko‘zda tutiladi: tayyorgarlik, nazorat, saralash va asosiy.

**Tayyorgarlik musobaqalarining** asosiy maqsadi kurashchilarni musobaqa sharoitlariga moslashtirish, musobaqa faoliyatining oqilona texnik-taktik harakatlarni mustahkamlash, musobaqa tajribasini egallash.

**Nazorat musobaqalarida** sportchining imkoniyatlari tekshiriladi, uning tayyorgarlik darajasi, bosib o‘tilgan tayyorgarlik bosqichi samaradorligi aniqlanadi. Ko‘rsatilgan natijalar asosida kurashchilarning kelgusidagi tayyorgarlik dasturi ishlab chiqiladi.

**Saralash musobaqalari** natijalari bo‘yicha asosiy musobaqalarning ishtirokchilari aniqlanadi. **Asosiy musobaqalarning** bosh maqsadi g‘alabaga erishish yoki imkoni boricha yuqori o‘rinlarni egallashdan iborat.

Musobaqalarni tashkil qilish va o‘tkazish uchun ikkinchi muhim hujjat - **bu musobaqa nizomidir.** Musobaqa kalendar reja va kurash bo‘yicha musobaqa qoidalari asosida tuziladi. Musobaqa nizomi quyidagi bo‘limlarni o‘z ichiga oladi.

***Musobaqa maqsadi va vazifalari***

Bu bo'limda musobaqa o'tkazayotgan tashkilotning o'z oldiga qo'yadigan asosiy maqsadi va vazifalari ochib beriladi:

-sport jamoalarida o'quv-trenirovka va tarbiyaviy ishlarning ahvolini tekshirish;

-terma jamoa tarkibini to'ldirish maqsadida eng yaxshi kurashchilarni vazn toifalari bo'yicha saralab olish;

-sport tashkilotlari va sportchilar o'trasida do'stlik aloqalarini mustahkamlash;

-aholi o'rtasida sport kurashini ommalashtirish va yoshlarni kurash bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilish.

### **Musobaqalarni boshqarish**

Bo'limda musobaqalarni tayyorlash va o'tkazishga umumiy rahbarlikni amalga oshiradigan tashkilot, shuningdek musobaqani o'tkazish aniq kimga yuklatilishi; musobakalar joyini tayyorlash, sportch'ilar va hakamlarni kutib olish, joylashtirish, ovqatlantirish, ularga tibbiy xizmat ko'rsatish, shuningdek madaniy tadbirlarni o'tkazish uch'un kim javobgar bo'lishi ko'rsatiladi.

### **Ishtirokchilar va qatnashuvchi tashkilotlar**

*Bo'limda musobaqalarda qatnashish uchun qaysi tashkilotlar va ishtirokchilarning qanday yosh guruhlariga ruxsat berilishi, murabbiylar va vakillarning son tarkibi ko'rsatiladi.*

### **Musobaqalarni o'tkazish shartlari va tartibi**

Ushbu bo'limda musobaqalarni o'tkazish xususiyati va usullari ko'rsatiladi. Kunlar bo'yicha musobaqalar dasturi va turli vazn toifalaridagi bellashuvlar jadvali taklif qilinadi.

Shaxsiy, shaxsiy-jamoa va jamoa musobakalarida sinov tizimi belgilanadi. Egallangan o'rinlar uchun ochkolarni berish jadvali tavsiya qilinadi.

### **Talabnomalarni berish muddatlari va tartibi**

Dastlabki talabnomalarni berish muddatlari, shuningdek oxirgi talabnomalarni berishning aniq muddati belgilanadi. Shuningdek mandat komissiyasiga takdim etish uchun zarur bo'lgan hujjatlar ro'yxati ko'rsatiladi.

### **Ishtirokch'ilar va hakamlarni qabul qilish shartlari**

Ushbu bo'limda kelish vaqti, joylashtirish, ovqatlanish tartibi, sportch'ilarning etib kelish muddati aytib o'tiladi, shuningdek moliyaviy xarajatlar kimning hisobidan bo'lishi ko'rsatiladi.

### **G'oliblarni taqdirlash**

Bu bo'limda mukofotlar sanab o'tiladi: musobaqalar ishtirokchilari, jamoalar, shuningdek ularni tayyorlagan trenerlar qaysi o'rin uchun hamda nima bilan taqdirlanishlari ko'rsatiladi. Mukofotlarning maxsus turlari ko'rsatiladi, ya'ni eng yaxshi texnika uchun, g'alabaga bo'lgan irodasi uchun, tushe bilan ko'p marta g'alaba qozonganligi uchun.

Musobaqalar nizomlariga bulgan asosiy talablar quyidagilardan iborat: aniqlik, ravshanlik, muayyanlik va asosiy bandlarda tushunchalarning turli xilda talqin qilinishining bo'lmasligi. Ushbu hujjat amaldagi qoidalarga asoslanib tuziladi va musobaqa o'tkazadigan tashkilot tomonidan tasdiklanadi.



Tasdiqlangandan so'ng u ishtirokchilar va hakamlar kollegiyasi uchun majburiy hisoblanadi.

### **Hakamlar kollegiyasi tarkibi va hakamlarning majburiyatlari**

Musobaqalarda xizmat ko'rsatish uchun hakamlar kollegiyasi kurash federatiasining hakamlar komissiyasi tomonidan tayinlanadi va musobaqa o'tkazayotgan sport tashkiloti tomonidan tasdiqlanadi. Hakamlar kollegiyasi bosh hakam, bosh kotib, gilam rahbari, arbitr, yon hakam, sekundomerchi-hakam, axborotchi-hakam, musobaqalar vrachidan tashkil topadi.

Bosh hakam hakamlar kollegiyasiga rahbarlik qiladi, musobaqa o'tkazayotgan tashkilot va tegishli kurash federasiyasi olidida musobaqalarning o'tkazilishiga javobgar bo'ladi.

Bosh hakam musobaqalar boshlanishidan oldin xonalar, jihozlar, asbob-anjomlar, zarur hujjatlarning yaroqliligini, ularning amaldagi qoidalarga muvofikligini tekshirishi shart. Bosh hakam musobaqalar arafasida hakamlar kengashini o'tkazadi va undan hakamlar o'rtasidagi majburiyatlarni taqsimlaydi, ishtirokchilar vaznlarini aniqlash uchun komissiya tayinlaydi, shuningdek gilamlar soniga qarab hakamlar brigadasini tuzadi.

Bosh hakam musobaqalar davomida musobaqalarning qoidalari va musobaka nizomiga muvofiq ularning o'tkazilishini boshqarib boradi. Ayrim hollarda, ya'ni agar musobaqalar boshlanishidan oldin musobaqa o'tkazish joyi, jihozlar yoki asbob-anjomlar yaroqsiz holatda bo'lsa, bosh hakam musobaqalarni bekor qilishi yoki noqulay meteorologik sharoitlarda yoki musobakalarni o'tkazishga halaqit beradigan boshqa qandaydir sabablarga ko'ra vaqtinchalik tanaffus berishi mumkin.

Bosh hakam musobaqalarning oxirgi kunida hakamlar, jamoa vakillari, trenerlarning yakuniy majlisini o'tkazadi, natijalarni tasdiqlaydi va hamma bajarilgan ishlarga baho qo'yadi.

Musobaqalarning bosh kotibi hakamlar kollegiyasi majlisi bayonnomasini yozib boradi, qur'a tashlash marosimini o'tkazadi va aylana bo'ylab uchrashuvlar tartibini belgilaydi, musobaqalar jadvalini tuzib chiqadi, hamma hakamlik hujjatlarini to'ldirib boradi, arizalar va norozilik bildirishnomalarini qabul qiladi, ular to'g'risida bosh hakamga xabar beradi, musobaqalarning o'tkazilishi to'g'risidagi texnik hisobotni tayyorlaydi.

Gilam rahbarining vazifalari ustun bo'lib, u arbitr va yon hakam ishini muvofiqlashtirib turadi. U bellashuvning borishini diqqat bilan kuzatib turishi va musobaqalar qoidalariga muvofiq holda hakamlar hamda sportchilarni baholab borishi shart. Arbitr va yon hakam o'rtasida kelishmovchiliklar yuzaga kelgan taqdirda, u o'z qarorini chiqarishga haqlidir, lekin hech qachon u birinchi bo'lib o'z fikrini bildirmaydi, balki yon hakam va arbitr fikrini eshitadi. Agar arbitr va yon hakam sportchilarning harakat vaziyatlarini baholashda bir fikrda bo'lsalar, gilam rahbari hakamlar qaroriga aralashmaydi.

Arbitr bellashuvga bevosita hakamlik qilish paytida eng mas'uliyatli vazifani bajaradi. U bellashuvning borishini boshqaradi, kurashchilar harakatini baholaydi va bellashuvning musobakalar qoidasiga muvofiq o'tishini kuzatib

turadi. U bellashuv boshlanishi to'g'risida signal beradi, bellashuvni to'xtatadi va yakunlaydi, yon hakam yoki gilam rahbarining ma'qullashiga qarab, bellashuvni tik turishda yoki parterda davom ettirishni belgilaydi. Bellashuv paytida arbitr shunday joyda turishi kerakki, u turgan joydan kurashchilar harakatlari yoki amalga oshirayotgan usullarini aniq baholay olishi mumkin bo'lishi lozim. U kurashchilarning butun gavda qismini ko'rib turishi, ularning harakatlari va tashlashlari yo'nalishini oldindan ko'zlay bilishi, ularni to'g'ri baholashi hamda har qanday vaqtda noto'g'ri va xavfli harakatlarni oldini olishga tayyor turishi zarur.

**Yon hakam** kurashchilarning texnik harakatlarini baholaydi va ularni maxsus bayonnomaga yozib boradi. U arbitrdan qat'i nazar, hamma vaziyatlarda o'z fikrini bildirishi lozim, kurashchilar harakatlarini baholashda uning fikrlari arbitr fikrlari bilan mos kelishi, balki mos kelmasligi mumkin.

Bellashuv paytida, agar yon hakam kurashchilarning u yoki bu texnik harakatlarini sezsa, arbitr esa bu harakatlarni ko'rmagan yoki unga e'tibor bermagan bo'lsa, u bu haqda arbitrga xabar berishi lozim.

U qizil yoki ko'k rangdagi maxsus ko'rsatkichni yuqoriga ko'tarib, arbitr o'z fikrini bildirmasa ham, shunday qilishi shart.

**Sekundomerchi hakam** kurashchilar, hakamlar va tomosha-binlarni vaqt to'g'risida ogohlantirib boradi. U sof g'alaba vaqtini qayd etadi, kurashchilarning kechikishlarini belgilaydi, yakkakurash jarayoniga taalluqli bo'lmagan vaqtning yo'qotilishini hisobga oladi. O'zining hamma harakatlarini gilam rahbari va arbitr bilan kelishib amalga oshiradi: arbitr xushtagi bilan sekundomerni yoqadi va o'chiradi.

Agar bellashuv kurashchining jarohat olganligi yoki uning kiyimida kamchilik borligi sababli tuxtatilsa, sekundomerchi-hakam har bir minut tugashi bilan vaqtni e'lon qilib turadi. Bellashuv tugashi bilan sekundomerchi-hakam sekundomerni to'xtatadi va tovushli signal beradi. Buni u bir vaqtning o'zida bajarishi lozim.

Axborotchi hakam musobaqalarni o'tkazish dasturi va tartibini e'lon qiladi, tomoshabinlarga kurashning borishi to'g'risida axborot beradi, har bir bellashuv natijalarini, navbatdagi juftlik tarkibini e'lon qiladi, musobaqa qoidalarini ayrim holatlarini tushuntirib beradi, musobaqa ishtirokchilarining sport faoliyatiga tavsif beradi. Musobaqalar borishi to'g'risidagi hamma ma'lumotlar musobaqa bosh hakami ruxsati bilan beriladi.

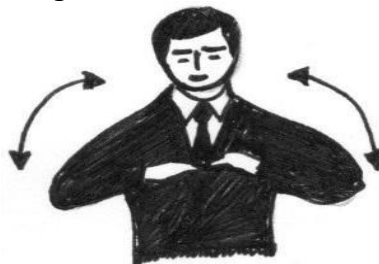
**Musobaqalar shifokori** hakamlar kollegiyasi tarkibiga kiradi, u ishtirokchilarning tibbiy ko'rikdan o'tishi va musobaqalarni o'tkazishning sanitariya-gigienik sharoitlari uchun mas'ul hisoblanadi.

Shifokor vazn o'lchanayotganda sportchilarni tibbiy ko'rikdan o'tkazadi va zarur hollarda ishtirokchilarga musobaqada qatnashish uchun ruxsat berish to'g'risida xulosa chiqaradi. U ishtirokchi jarohatlanganda yoki kasal bo'lib qolganda tibbiy yordam ko'rsatishi lozim. Bellashuv paytida tibbiy yordam gilam maydonchasi tashqarisida ko'rsatiladi.

### **Hakamlar ishlatadigan iboralar**



2. «**TANISHING**» - kurashchilar gilamga chiqib kelganlaridan keyin o'rtadagi hakam chap yoki o'ng qo'lini kurashchi tomonga qaratib «tanishing» degan ishorani ko'rsatadi. E'lon qiluvchi hakam esa kurashchilarni tanishtiradi.



3. «**TA'ZIM**» — kurashchilar o'ng qo'llarini chap ko'ksiga tutgan holda bir-birlariga hurmat-ehtirom bildiradigan ibora.



3. "**O'RTAGA**" – bu so'z ikkala kurashchini bir birlariga yaqinlashib, xalol, mardona olishishlariga undovchi ishora.



«**KURASH**» — kurashchilar bir-birlariga ta'zim qilib salomlashgandan keyin olishuvni boshlash uchun hakam tomonidan ishlatiladigan ibora.



«**TO'XTA**» — olishuv davom etayotgan vaqtda olishuvni to'xtatish uchun ishlatiladigan ibora.

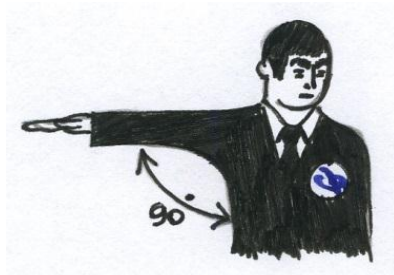


«**HALOL**» — kurashchilardan biri sof g'alaba qilgan vaqtda ishlatiladigan ibora.

- a) Ikki «**YONBOSH**» bahosini olsa;
- b) Raqibga usul ishlatib o'zi ikkila kuragiga yiqilsa;
- d) Raqibga «**G'IRROM**» berilsa;
- e) «**YONBOSH**» olgan holda raqibida «**DAKKI**» bo'lsa;
- f) Raqib 3 daqiqa davomida gilamga chiqmasa beriladi.

«**YONBOSH**» — hakam qo'lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda (barmoqlar bir joyda jips) yonboshga urib, yon tomonga cho'zib ( $90^\circ$ ) ishora qiladi.

A Kurashchilardan biri usul qo'llab raqibini tezlik bilan bir kuragiga yiqitsa;



«**CHALA**» — Kurashchilardan biri usul qo'llab, usulni oxirigacha to'liq bajara olmasa ishlatiladigan ibora.



«**TANBEH**» — birinchi ogohlantirish. Hakam kurashchi tomonga burilib, qo'lini oldinga cho'zgan holda barmog'i bilan tanbeh olgan kurashchini ko'rsatib, ishora qilib shu iborani ishlatadi.

«TANBEH» — ogohlantirish unchalik katta bo‘lmagan xatolarga yo‘l qo‘ygan kurashchiga beriladi.



10. «**DAKKI**» — ikkinchi ogohlantirishda ishlatiladigan ibora.



11. «**G‘IRROM**» — oxirgi ogohlantirishda ishlatiladigan ibora. Hakam kurashchi tomonga burilib, qo‘lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda yon tomonga cho‘zib, ikki-uch marta pastga silkitib ishora qiladi.



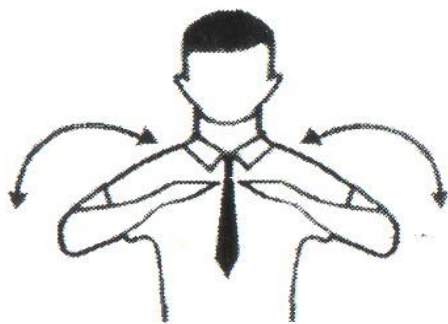
12. "BEKOR" — olishuv to‘xtatilganda keyingi harakatlar uchun yoki bajarilgan usul baholashga noloyiq deb, topilgan vaqtda ishlatiladigan ibora.



13. «**VAQT**» - olishuv vaqti tugaganligini ko‘rsatish uchun ishlatiladigan ibora. Hakam ikkala qo‘lini yuqoriga ko‘tarib kaftlarini bir-biriga qadagan holda bilakdan qo‘shib ishora qiladi.



## Belbog‘li kurash bellashuvlarini o‘tkazishda ishlatiladigan ishora va iboralar



Bellashuv boshlanishidan oldin hamda bellashuv tugagandan so‘ng hakamning “*Ta’zim*” iborasida kurashchilar o‘ng qo‘llarini ko‘ksiga qo‘yib, bir-birlariga ta’zim qiladilar.

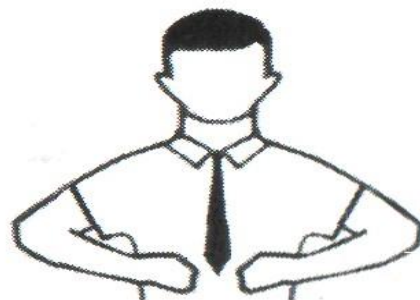
Ta’zim

“*Ushla*” iborasi kurashchilarning bir-birini belbog‘idan ushlatish uchun ishlatiladi. Hakamning bu iborasida kurashchilar tik

turgan holatda bir-birlarining belbog‘laridan belarini ustidan qo‘llarini barobar qilib ushlab turadilar.

Kurashchi o‘ng qo‘lini raqibining chap qo‘li ostidan va chap qo‘lini raqibining o‘ng qo‘li ustidan o‘tkazib belbog‘ni ushlaydi.

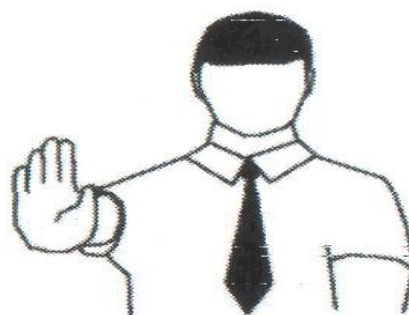
Ushla



“*Kurash*” iborasi kurashchilar bir-birlarini belbog‘laridan ushlaganidan so‘ng bellashuvni boshlash uchun ishlatiladi. Hakamning bu komandasida kurashchilar bellashuvni boshlaydilar.

Kurash

“*To‘xta*” iborasi bellashuv davom etayotgan paytda bellashuvni to‘xtatish uchun ishlatiladi. Hakamning bu komandasida kurashchilar bellashuvni to‘xtatadilar.





To'xta

“Halol” iborasi sof g'alabani anglatadi.

-kurashchi raqibini har ikkala oyog'ini yerdan uzib, ikkala kuragini yerga tekizsa;

-ballar olti bal bilan farq qilsa;

-raqib kurashchiga uch martta jazo bahosi berilsa;

-raqib kurashchi sababsiz uch daqiqa ichida gilamga chiqmasa;

-shifokor xulosasgai ko'ra raqib kurashchi bellashuvga loyiq bo'lmasa;

-kurashchi usul ishlagan paytda raqibi qo'lini atayin belbog'dan chiqarib Halol yuborsa;

-kurashchi raqibini ko'targan paytda raqibi oyog'ini uning oyog'iga o'rab olsa;

-raqib kurashchi bellashuvdan bosh tortsa;

-raqib kurashchi kurash qoidasiga, hakamga bo'ysunmasa hamda raqibiga nisbatan qo'pollik qilsa hakam kurashchiga

“Halol” bahosini beradi.



“Bekor” iborasi kurashchilarning harakatlari baholanmaganda aytiladi: -

kurashchilar harakat davomida gilamga

teng tushsa;

-“To'xta” komandasidan so'ng qilingan barcha usul va harakatlar;

-gilam tashqarisida bajarilgan har qanday

usul va harakatlar;

-gilamdagi uchta hakam uch xil baho berganda hakam “Bekor” bahosini beradi.

**Jazo** “Jazo” iborasi kurashchini ogohlantirish uchun ishlatiladi:

-kurashchi orqasiga o'tirib qolsa;

-kurashchi raqibini ikki tizzasini gilamga tekkizsa;

-kurashchilar “Ushla” komandasidan keyin 15 soniya vaqt ichida belbog'larni ushlamasa;

-kurashchi himoyalaniş (blok) maqsadida qo'lini raqibining biqiniga tirab tursa;

-kurashchi raqibining kiyimini belboqqa qo'shib ushlasa;

-kurashchi raqibining oyog'i orqasidan, yonidan chalsa;

-raqibning oyog'i yoniga oyoq qo'yib qayirsa;

-kurashchi gilamga chaqirilgandan keyin bir daqiqa ichida chiqmasa;

-kurashchining murabbiyi bellashuv vaqtida chetdan hakamga yoki raqib kurashchiga

nisbatan baqirsa, e'tiroz bildirib haqorat qilsa;

-kurashchi kurash formasini o'rniga boshqa sport turining formasini kiyib chiqsa yoki kir forma kiyib chiqsa hakam kurashchiga "Jazo" bahosini beradi.

**1 ball** "Ball" iborasi har qanday chala qilingan yoki har qanday raqibni ikkala oyog'ini gilamdan uzmasdan bajarilgan usulga beriladigan baho.

-kurashchi raqibini har ikkala oyog'ini gilamdan uzib, ikki tizzasiga tushirsa;

-kurashchi raqibini har ikkala oyog'ini gilamdan uzib, orqasiga o'tkazib qo'ysa;

-kurashchi raqibini oyog'ini gilamdan uzmasdan ikki kuragini yerga tekkizsa;

-kurashchi raqibini har ikkala oyog'ini gilamdan uzib, o'zi ikkala kuragi bilan gilamga tushsa raqib kurashchiga hakam "1 ball" bahosini beradi.

**2 ball** Kurashchi raqibini har ikkala oyog'ini yerdan uzib, bir kuragi bilan yiqitsa yoki kurashchi raqibini beliga ko'tarib, to'liq yonbosh usulini qilsa hakam "2 ball" bahosini beradi.

Baho va ogohlantirishlar raqamlar (10, 5, 3, 1, 0) bilan e'lon qilinadi, ammo ularning umumiy soni jamlanmaydi.

Kurashchi raqibini har ikkala oyog'ini gilamdan uzmasdan bajarilgan usul inovatga olinmaydi.

Kurashchilar belbog'ni ko'krak qafasidan bir musht va ikki barmoq oralig'ida bog'lanadi.

Agar kurashchi biror-bir sabab bilan bellashuvning yarmida chetlatilsa, uning to'plagan natijalari inobatga olinmaydi.

Bellashuv vaqtida murabbiy va kurashchilarning hakamlarga nisbatan har qanday noroziliklari bellashuv vaqti tugagandan so'ng o'n besh daqiqa ichida yozma ravishda musobaqa bosh hakamiga murojaat qilishlari mumkin.

**Belbog'li kurash gilami** Kurash gilami 8x8 m; 10x10 m; 12x12 m o'lchamda bo'ladi.

**Belbog'li kurash bo'yicha sportchilarning musobaqalarda belashadigan yoshlari hamda vazntoifalari**

№	Sportchilar yoshi	Sportchilar vazn toifalari
1	12-13 yosh	27, 30, 33, 36, 40, 44, 48, 52, 55, 55 dan yuqori
2	14-15 yosh	32, 35, 38, 42, 46, 50, 55, 60, 65, 65 dan yuqori
3	16-17 yosh	42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, 83 dan yuqori
4	18-20 yosh	46, 50, 55, 60, 66, 73, 81, 90, 90 dan yuqori
5	20-35 yosh	55, 60, 66, 73, 81, 90, 100, 100 dan yuqori
<b>Faxriy sportchilar</b>		
1	35-45 yosh	65, 75, 85, 95, 95 dan yuqori
2	46-55 yosh	65, 75, 85, 95, 95 dan yuqori
3	56-65 yosh	65, 75, 85, 95, 95 dan yuqori



4	65 dan yuqori yoshlar	65, 75, 85, 95, 95 dan yuqori
<b>Ayollar va qizlar</b>		
1	12-13 yosh	28, 30, 33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 57 dan yuqori
2	14-15 yosh	33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 63 dan yuqori
3	16-17 yosh	36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, 70 dan yuqori
4	18 yoshdan yuqori	48, 52, 57, 63, 70, 78, 78 dan yuqori
<i>Izoh:</i> Sportchilar vazn toifalaridan qat'i nazar Bosh hakam ruxsati bilan mutlaq vazn toifasida ishtirok etishi mumkin.		

### Bellashuvlarni baholash

Ko'k kiyimli kurashchi	Yashil kiyimli kurshchi	Ballar nisbati	G'olib kurashchi
Halol	----- -----	6-0	Ko'k kiyimli kurashchi
2 ball, 2 ball, 2 ball	----- -----	6-0	Ko'k kiyimli kurashchi
----- -----	Jazo, Jazo, Jazo	6-0	Ko'k kiyimli kurashchi
2 ball	1 ball, 1 ball	1-0	Ko'k kiyimli kurashchi
1 ball	1 ball, Jazo	1-0	Ko'k kiyimli kurashchi
Jazo, 1 ball	----- -----	1-0	Ko'k kiyimli kurashchi
1 ball	1 ball	Halqa	
Jazo	Jazo	Halqa	

*Izoh:* (Halqa–kurashchining ikki mushti sig'adigan oraliqdagi dumaloq belbog'cha). Agarda ikkala kurashchining ballari teng bo'lib bellashuv vaqti tamom bo'lsa, kurashchilar halqa belbog'dan ushlab bir daqiqa davomida kurashadilar. Bir daqiqa ichida biror-bir kurashchi kurash gilamiga birinchi bo'lib yiqilsa, o'sha kurashchi mag'lubiyatga uchraydi.

### Kurash vaqti

№	Sportchilar yoshi	Kurash vaqti
1	12-13 yosh	Uch daqiqa
2	14-15 yosh	Uch daqiqa
3	16-17 yosh	Uch daqiqa
4	18-20 yosh	Uch daqiqa
5	20-35 yosh	To'rt daqiqa
<i>Faxriy sportchilar</i>		

1	35-45 yosh	Uch daqiqa
2	46-55 yosh	Uch daqiqa
3	56-65 yosh	Uch daqiqa
4	65 dan yuqori yoshlar	Uch daqiqa
<i>Ayollar va qizlar</i>		
1	12-13 yosh	Uch daqiqa
2	14-15 yosh	Uch daqiqa
3	16-17 yosh	Uch daqiqa
4	18 yoshdan yuqori	To'rt daqiqa

**Kurash musobaqalarini o'tkazish xususiyatiga ko'ra ular quyidagicha bo'ladi.**

**Shaxsiy**

**Jamoa**

**Shaxsiy-jamoa**

***Toifalash***

#### **4. Kurash va belbog'li kurashning texnikasi va taktikasini o'rgatish.**

Kurash texnikasi - kurashchining g'alabaga erishish uchun qo'llaniladigan, qoidalarda ruxsat berilgan harakatlari yig'indisidir.

Usul - kurashchining g'alabaga yoki raqib ustidan ustunlikka erishish uchun hujum qilinayotgan kurashchi holatini gilamga nisbatan o'zgartirishga qaratilgan harakatidir.

Himoyalanish - kurashchining hujum qiluvchi tomonidan amalga oshirilayotgan usulni to'xtatib qolishga qaratilgan harakatidir.

Qarshi usul - kurashchining raqib usuliga qarshi javob usulini bajarishga qaratilgan harakatidir.

Bog'lanish - tik turish holatidan boshlanib parter holatiga o'tish yoki aksincha tartibda bajariladigan usullar uygunligidir.,

To'xtatib qolish - kurashchining raqib hujumini to'xtatib, keyin uni xafli holatga o'tkazishga qaratilgan harakatidir.

Bosib turishlar - kurashchining ko'prik holatida turgan raqib kuragini gilamga tekkazishga qaratilgan harakatidir.

Tashlashlar - tik turish yoki parterda raqibni gilamdan ko'tarish bilan bajarilgan va uni xavfli holatga tushirib qo'yadigan usullardir.

O'tkazish - tik turishda usulni bajarish yo'llari, buning natijasida hujum qiluvchi raqibini parterga turg'azadi.

Ag'darish - bu usullar natijasida kurashchi, raqibni gilamdan ko'tarmasdan turib, uni xafli holatga tushurib qo'yadi.

O'girishlar - parterdagi usullar, ularni amalga oshirish natijasida kurashchi raqibni gilmadan ko'tarmagan holda uni orqasi bilan gilamga ag'daradi.

Ushlab turishlar - kurashchiga raqibni gilamda orqasi bilan yotgan holatda ushlab turishga yordam beradigan usullar.

Yuqoriga chiqib olishlar - parterda pastdagi holatda turgan kurashchiga yuqoridagi holatga o'tib olishga yordam beradigan usullar.

Og'riq beruvchi usullar - bo'g'imni qayirish, qattiq bukish yoki paylarni ezish bilan bog'liq bo'lgan usullardir, ular natijasida raqib og'riqlarni his qiladi.

Bo'g'ishlar - bo'yinni qisish bilan bog'liq bo'lgan usullar, ular natijasida raqib bo'g'ilishni his qiladi.

### **Kurashchining tik turishdagi asosiy harakatlari**

Siltab - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibni keskin burib, uning orqasiga o'tib oladi.

Qo'l tagidan o'tib - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibning qo'li tagidan o'tib, orqasiga turib oladi.

Aylanib - kurashchining aylanib bajaradigan harakati.

Cho'kkalab - harakat bo'lib, bunda kurashchi oyoqlarini oldinga uzatib o'tirish orqali raqib orqasiga o'tib oladi.

### **Sport kurashining asosiy tushunchalari va atamalari**

Tushunchalar va atamashunoslikda har qanday fanni o'rganish va o'qitish predmeti ochib beriladi, fanda to'planayotgan bilimlar jamlanadi. Agar tushuncha to'liq ta'rifga ega bo'lsa, ya'ni uni tuzish hamda ishlatish farqlari va usullari mezonlarining qisqa ifodasi berilsa, bunday tushuncha to'liq hisoblanadi. Sport kurashida foydalaniladigan quyidagi asosiy tushunchalar va atamalarni ta'riflashda shu narsaga e'tibor qaratish lozimki, ilmiy-usuliy adabiyotlar hamda amaliyotda ularning yagona ta'rifi yo'q.

Kurashchilar tayyorgarligi tizimi - yaxlit birlikni tashkil qiluvchi va maqsadga erishishga yo'naltirilgan o'zaro bog'liq bo'lgan elementlar yig'indisidir, ya'ni bu jahonning kuchli kurashchilarining model tavsiflariga javob bera oladigan va eng yuqori natijalarni ko'rsatishga qodir sportchilarni tayyorlashga qaratilgan tadbirlar kompleksidir.

Kurashchining trenirovkasi - bu tayyorgarlik tizimining tarkibiy qismidir, yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan tizimlashtirilgan vositalar hamda uslublar yordamida sportchi rivojlanishini boshqarishning pedagogik jihatdan tashkil etilgan jarayonidir.

Trenirovka faoliyati - trenirovka maqsadlariga muvaffaqiyatli erishish bo'yicha trenerlar jamoasi hamda kurashchilarning birgalikdagi faoliyatidir.

Sport musobaqalari - kurashchi tayyorgarligi tizimining tarkibiy qismidir. Ular trenirovka maqsadlari hamda uning samaradorligi mezoni bo'lib xizmat qiladi, boshqa tomondan esa, ular maxsus musobaqa tayyorgarligining samarali vositasi hisoblanadi.

Sportchining texnik tayyorgarligi - kurashchining musobaqa faoliyatida yuqori ishonchliligini ta'minlaydigan harakat malakalarini egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Sportchining taktik tayyorgarligi - musobaqa faoliyatida texnik harakatlarni oqilona qo'llash malakasini egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi - jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va funksional imkoniyatlarni oshirish, texnik-taktik harakatlarning samarali egallanishini ta'minlaydigan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikka yordam beradigan tayanch-harakat apparatini mustahkamlashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Kurashchining ruhiy tayyorgarligi - ma'naviy, iroda va sport kurashining o'ziga xos xususiyatlariga mos bo'lgan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikni ta'minlashga qodir ruhiy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Kurashchining nazariy tayyorgarligi - sportchini trenirovka va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradigan maxsus bilimlar bilan qurollantirish.

Kurashchining integral tayyorgarligi - samarali musobaqa faoliyatini ta'minlash maqsadida texnik, taktik, ruhiy, nazariy va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha trenirovka ta'sirlarining integratsiyalashuviga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Trenirovka nagruzkasi - mashg'ulotlar jarayonida kurashchiga trenirovka orqali ta'sir ko'rsatishning son ko'rsatkichlarini aks ettiruvchi trenirovkaning tarkibiy qismidir.

Musobaqa nagruzkasi - musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdoridir.

### **Kurashchining asosiy holatlari**

Kurashchining asosiy holatlari - sport tayyorgarligi jarayonida kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan holatlardir.

Tik turish - kurash olib borish uchun zarur bo'lgan, kurashchining tik oyoqlarda turgan holatidir. O'ng, chap tomonlama, yalpi, past va baland tik turish ajratiladi. Ular yaqin, o'rta va uzoq masofalardan turib qo'llaniladi.

O'ng tomonlama tik turish - kurashchining (raqibga nisbatan) o'ng oyog'ini oldinga chiqarib turgan holatidir.

Chap tomonlama tik turish - kurashchining chap oyog'ini oldinga chiqarib turgan holatidir.

Yalpi tik turish - kurashchining tik turishdagi holati bo'lib, bunda uning oyog' kaftlari gavdasining yalpi tekisligida turadi.

Baland tik turish - tik turishda butun bo'yi bilan yoki bir oz egilgan holda turgan kurashchining holatidir.

Past tik turish - kurashchining tos-son bo'g'imlarida bukilib (oyoqlarni tizzalardan bukkan holda) tik turishdagi holatidir.

Parter - kurashchining qo'llari bilan gilamga tiralib, tizzalarda turgan holatidir.

Parterda pastdagi va yuqoridagi kurashchi holatlari ajratiladi.

Ko'prik - shunday holatki, bunda kurashchi, egilib, peshonasi hamda elka kengligida yozilgan oyog' kaftlari bilan gilamga tiraladi.

Ag'darish

Zarba bilan - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi gavdasi va qo'llari bilan raqibni turtadi.

Qayirib - kurashchining harakati bo'lib, uning natijasida raqib o'z bo'yi o'qi atrofida buriladi.

Tashlashlar

Oldinga engashib - usul bo'lib, uning natijasida raqibni gilamdan ko'tarib, vertikal holatdan gorizontol holatga o'tkazadi.

Elkadan oshirib (burilib) - usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni qo'llari, qo'l va oyog'i, boshi va oyog'i, kiymidan ushlab olib, tutib turgan elkalardan oshirib gilamga tashlaydi.

Orqadan oshirib (yoqadan) - usul bo'lib, bunda kurashchi raqibga orqasi bilan burilish va keyin oldinga egilib yoki oldinga yiqilish hisobiga harakatni bajaradi.

Orqaga egilib - usul bo'lib, bunda kurashchi gavdasini orqaga egib, keyin orqaga yiqiladi.

Aylanib - usul bo'lib, bunda kurashchi gavdasini vertikal o'q bo'ylab aylantirib, keyin yiqiladi.

Zarba bilan - usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni gilamdan ko'tarib, uni bo'yi o'qi atrofida aylantiradi.

O'tirib - usul bo'lib, bunda kurashchi gilamga o'tiradi, raqibga oyog'ini tirab, keyin orqasi bilan dumalab, uni o'zini ustidan oshirib tashlaydi.

Qayirib - usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni gilamdan ko'tarib, bo'yi o'qi atrofida aylantiradi.

O'girishlar

Qayirib - kurashchining harakati bo'lib, raqibni uning bo'yi o'qi atrofida burish va gilamga orqasi bilan o'girishga yordam beradi.

Yugurib - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqib boshi atrofida navbatma-navbat qadam tashlab harakatlanib uni gilamga orqasi bilan o'giradi.

Ustidan o'tib - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi, raqibni qulidan yoki oyog'idan ushlab olib, uning ustidan harakatlanib, uni gilamga orqasi bilan o'giradi.

Yumalatib - harakatlar bo'lib, ularni bajarish paytida kurashchi, raqibni orqadan ushlab olib va "ko'prik" holatiga o'tib, uni o'zining ustidan, oldidan oshirib, o'z boshi tomonga o'giradi.

Orqaga egilib - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi, "ko'prik" holatiga turib, raqibni gilamga orqasi bilan o'giradi.

Ustidan yumalatib - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibni oldinga boshdan oshirib gilamga orqasi bilan o'giradi.

Yozilib - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibni gavdasini yoziltirib va oldindan oyoqlarni o'rab yoki ilib olib, uni gilamga orqasi bilan o'giradi.

Og'riq beruvchi usullar

Yozilib - kurashchining harakati bo'lib, unda raqibning te-kis uzatilgan oyoq-qo'llariga og'riq beruvchi usul qo'llaniladi.

Qayirib - kurashchining harakati bo'lib, unda raqibning bukilgan oyoq-qo'llariga (uning birini ikkinchisi atrofida aylantirish) og'riq beruvchi usul qo'llaniladi.

Qisib olib - kurashchining raqib ahil payllari yoki boldir mushagini ezish bilan bog'liq bo'lgan va og'riqni sezishga olib keladigan harakati.

Bo'g'uvchi usullar

Siqib olib - kurashchining raqib bo'ynini bilagi yordamida siqib turish bilan bog'liq bo'lgan va bo'g'ilishga olib keladigan harakati.

Tortib - kurashchining raqib kimonosi yoqasidan ushlab olib, uning bo'ynini siqish bilan bog'liq bo'lgan va bo'g'ilishga olib keladigan harakati.

Usullar elementlari

Ushlab olishlar - qo'llar va oyoqlar bilan bajariladigan harakatlar, ular yordamida kurashchi hujum yoki himoyalanihlarni amalga oshirish maqsadida raqib gavdasining qandaydir bir qismini ushlab turishi mumkin.

Nomdosh bo'lmagan qo'l (oyoq) dan ushlab olish - kurashchining o'ng (chap) qo'li yoki oyogi bilan raqibning chap (o'ng) qo'li yoki oyog'idan ushlab olish.

Nomdosh qo'l (oyoq) dan ushlab olish - kurashchining o'ng (chap) qo'li yoki oyog'i bilan raqibning o'ng (chap) qo'li yoki oyogidan ushlab olish.

Oldindagi qo'l (oyoq)dan ushlab olish - parterda raqibning xujum qiluvchiga yaqin turgan qo'li (oyog'i)dan ushlab olish.

Uzoqdagi qo'l (oyoq) dan ushlab olish - parterda raqibning hujum qiluvchidan uzoq turgan qo'li (oyog'i)dan ushlab olish.

Qo'l tagidan bo'yinni ushlab olish - bunda o'ng qo'lni raqibning o'ng qo'li tagidan o'tkazib, bo'yin ustida chap qo'l bilan birlashtirish yoki, aksincha, shu harakatni chap qo'l bilan bajarish.

Qo'ltiqlar tagidan bo'yinni ushlab olish - (parterda orqadan-yondan) ikkala qo'lni raqibning mos qo'llari tagidan o'tkazib, ularni bo'yin ustida birlashtirgan holda ushlab olish.

Richag shaklida ushlab olish - nomdosh bo'lmagan qo'l tagidan qo'lni ushlab olib, yuqoridan raqib bo'ynini ushlab olish.

Chalishtirilgan qo'llar bilan ushlab olish - raqibning gavda qismi yoki kiyimidan chalishtirilgan qo'llar bilan ushlab olish.

Chalishtirilgan boldiridan ushlab olish - bunda raqib oyoq-qo'llari chalishtirilgan holatda bo'ladi.

Kalit - hujum qiluvchi tomonidan raqibning mos qo'lining tirsakdan bukilgan joyidan tirsak bukilgan joyi bilan ushlab olish va qul kaftini elkaga quyish.

Qaychisimon ushlab olish - oyoklar holati bo'lib, bunda ular raqib gavdasining qaysidir bir joyidan ikki tomondan o'rab oladi va chalishtiriladi.

Chalish - raqibga gilamda harakatlanishga halaqit berish maqsadida oyokning orqa yoki yon qismini uning bitta yoki ikkita oyogi tagiga qo'yib to'sish.

Qoqish - oyoq kaftining tag qismi bilan raqib oyog'idan urib tushirish.

Ilish - tizzalaridan bukilgan oyok bilan raqib oyog'ini ushlab turish yoki chetga turtish.

Chirmash - raqib oyog'ini shunga mos oyok bilan boldir va oyok kafti yordamida ilib olgan holda ushlab turish yoki chetga turtish.

Oldindan ilib otish - hujum qiluvchining oyoqning ichki qismi (asosan son) bilan oldindan yoki oldindan-yondan raqib oyog'i yoki oyoqlarini orqaga-yuqoriga itarib yuborish.

Orqadan ilib otish - tizzalardan bukilgan joy bilan (orqadan) raqibning tizzalari bukilgan joyga urib, ko'tarib tashlash.

Ko'tarib yuborish - raqibni son (boldir) bilan o'z oldidan yuqoriga ko'tarib yuborish.

Qaychilar -raqib gavdasi ustidan oyoqlarning qarshi harakatlari va bir vaqtning o'zida ikki tomondan uning gavdasining qaysidir bir qismiga ta'sir ko'rsatish

### **Kurashchining taktik harakatlari**

Sport kurashi taktikasi - bu bellashuvlar va musobaqalarda yuzaga kelgan muayyan vaziyatlarda raqib xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik iroda va jismoniy imkoniyatlardan mohirona foydalanishdir.

Hujum uchun tayyorgarlik harakatlari - bu hujum harakatini bajarish uchun zarur bo'lgan raqibning kutilayotgan va himoyalani sh harakatini keltirib chiqarish maqsadida bajariladigan kurashchining hujum harakatlaridir.

Taktik tayyorgarlik usullari - kurashchi harakatlari bo'lib, ular yordamida u hujum yoki qarshi xujum uchun qulay sharoitlarni yaratadi.

Razvedka - kurashchining raqib to'g'risida ma'lumot olishga qaratilgan taktik harakatlaridir.

Niyatni yashirish - kurashchining taktik harakati bo'lib, uning yordamida u raqibdan o'zining asl niyatlarini yashiradi.

Xafv solish - kurashchining raqibni himoyalani shga o'tishga majbur qiluvchi taktik harakatidir.

Aldamchi harakat (aldash) - hujum qiluvchi tomonidan oxiriga etkazilmaydigan va raqibni himoyalani shga majbur qiladigan usullar, qarshi usullar, ushlab olishlar, siltashlar, turtishlar va boshqa harakatlar.

Qo'shaloq aldash - kurashchining taktik harakati bo'lib, haqiqiy usulni raqibga aldamchi usul sifatida ko'rsatadi.

Chorlash - kurashchining taktik harakati bo'lib, shu orqali u raqibni faol harakatlarga o'tishga majbur qiladi.

Teskari chorlash - kurashchining taktik harakati uning faol harakatlarni to'xtatib, raqibni ham shunday harakatlarga chorlash maqsadida amalga oshiradigan harakati.

Cheklab qo'yish - kurashchining raqib harakatlari erkinligini cheklab qo'yadigan taktik harakatlari.

Takroriy hujum - bir xil harakatlarni ketma-ket bajarishdan iborat bo'lgan taktik harakat. Ushbu ketma-ket uyushtirilgan harakatlar ichida faqat oxirgisi hal etuvchi, qolganlari esa aldamchi harakat hisoblanadi.

Muvozanatdan chiqarish - kurashchining taktik harakati bo'lib, u raqibni nomustahkam holatni egallashga majbur qilish bilan birga kurashchiga hujumni bajarish uchun qulay vaziyatni yaratadi.

Usullar kombinatsiyalari - usullar uyg'unligi bo'lib, bunda boshlang'ich usullar keyingilarini bajarish uchun qulay dinamik vaziyat yaratadi.

Yuqorida sanab o'tilgan tushunchalar va atamalar sport kurashi nazariyasi hamda usuliyatida keng qo'llaniladi. Taklif etilayotgan atamalar o'zgarmas va qat'iy emas. U keyinchalik, shubhasiz, sport fanining rivojlanishi hamda yangi talablariga muvofiq qisman o'zgartirib turilishi mumkin

### **5. Dzyudo kurashi rivojlanish tarixi.**

Yaponcha djiu-djitsu kurashi zamonaviy dzyudo asosi hisoblanadi. Uning afsonaviy imkoniyatlari XIX asrning oxirida, ushbu qurolsiz qo'l jangini olib borish tizimining eng rivojlangan davrida Evropaga kirib keldi.

Doktor Dzigaro Kano zamonaviy dzyudoning otasi hisoblanadi. Hali talabalik yillaridanoq u tana va ruh uyg'unlashuviga erishish mumkinligi ustida jiddiy fikr yuritdi. 18 yoshga kelib unda yangi kurash turini yaratish qarori paydo bo'ldi. Kano risoladagidek jismoniy qobiliyatlarga ega bo'lmas-da, qisqa vaqt ichida djiu-djitsu, karate, sumo va boshqa milliy kurash turlarining ko'p sonli usullari texnikasini egallab oldi. Ular ichidan eng samaralilarini tanlab olib hamda xavfli ushlar va zarbalarni chiqarib tashlab, yangi tizim yoki kurashni yaratdi. U dzyudo, ya'ni - "yumshoq yo'l" deb nom oldi.

Kano 1882 yil universitetni tamomlab, Tokioning Eyse ibodatxonasiida birinchi dzyudo maktabi - "Kadokan" ni ("Usulni egallash uyi") ochdi.

Dzyudo asoschisining hisoblashicha, bu sport turi usullarini mukammal o'rganib olib, ancha kuchli, lekin epchil bo'lmagan kishi ustidan g'alabaga erishish mumkin. Dzyudoda eng asosiysi - bu kuch emas, balki yuqori mahorat, o'tkirlashtirilgan texnikadir. Shuning uchun dzyudo bo'yicha birinchi musobaqalar o'tkazilganda ishtirokchilarni vazn toifalariga qarab bo'lmaganlar. 1956-1958 yillarda Yaponiyada bo'lib o'tgan birinchi uchta jahon chempionatlari faqat mutlaq toifada o'tkazilgan.

Dzyudoning butun jahonda ommaviyligi ortib borayotganligi sababli 1961 yilda jahon chempionati birinchi marta Evropa qit'asida - Parijda o'tkazildi. Bu chempionatda shov-shuv sodir bo'ldi: 27 yoshli gollandiyalik Anton Xeesink finalda jahon chempioni Kodzi Sone ustidan g'alabaga erishdi.

Yaponiyalik dzyudochilarning birinchi muvaffaqiyatsizligi tufayli dzyudo asoschisi 1964 yildan boshlab vazn toifalarini kiritishga majbur bo'ldi. 1965 yilda Braziliyada bo'lib o'tgan jahon chempionatida ishtirokchilar to'rtta vazn



toifasida medallar uchun kurash olib bordilar. Yaponiyalik sportchilar uchta birinchi o‘rinlarni egalladilar, Anton Xeesink to‘rtinchi bor chempion bo‘ldi.

1964 yilda Tokiodagi Olimpiya o‘yinlarida dzyudo birinchi bor ishtirok etdi. Turnirda 27 mamlakat vakillari qatnashdi. Olimpiada-64 mezbonlari uchta vazn toifasida birinchi o‘rinni egalladilar. Va faqat A. Xeesink eng obro‘li, mutlaq vazn toifasida g‘alaba qozonib, oltin medalni qo‘lga kiritdi.

Olimpiya-68 dasturiga dzyudo kiritilmadi. Lekin to‘rt yildan so‘ng, Myunxen o‘yinlarida bu sport turi uzil-kesil olimpiya maqomini oldi. Yana shov-shuv yuzaga keldi. Gollandiyalik Vim Ryuska og‘ir va mutlaq vazn toifalarida ikkita oltin medalni qulga kiritdi. 1976 yil Xalqaro dzyudo federatsiyasi Kongressida vazn toifalarini ko‘paytirish - mutlaq vazn toifasini qo‘shib sakkiztagacha etkazish to‘g‘risida qaror qabul qilindi.

Nisbatan qisqa vaqt ichida dzyudo havaskorlari ko‘paydi va ko‘pgina mamlakatlarga tarqaldi. 1956 yilda Xalqaro dzyudo federatsiyasi tashkil qilindi. U 100 dan ortiq davlatlarni birlashtiradi.

O‘zbek dzyudochilari xalqaro maydonlarda ko‘p marta yutuqlarga erishganlar A.Bagdasarov 1996 yildagi Olimpiya o‘yinlarining kumush medali sovrindori bo‘lgan, F.To‘raev esa 1999 yilda o‘tkazilgan jahon chempionatida 2-o‘rinni egallagan.

Qadimgi *yunoniston olimpiya o‘yinlari vataniga aylandi* (eramizdan avvalgi 766 y.). Birinchi Olimpiya o‘yinlari dasturiga kurash mustaqil sport turi (eramizdan avvalgi 708 y.), shuningdek maxsus beshkurashning tarkibiy qismi sifatida (eramizdan avvalgi 708 y.dan boshlab) kiritilgan.

O‘sha davrdagi ko‘pgina taniqli arboblardan - matematik Pifagor, faylasuf Evripid va Platon, Pindar hamda boshqalar Olimpiya o‘yinlari g‘oliblari bo‘lishgan.

Yunonlarning har tomonlama jismoniy tarbiyalash tizimi o‘rnini qadimgi Rimdagi aniq ifodalangan harbiy-

jismoniy tarbiya egalladi. Bunda jangovar o‘yinlar va safdagi tayyorgarlikka katta e‘tibor qaratildi. Gladiatorlar yangi va jangovar aravachalarda musobaqalashish kabi tomoshabop o‘yinlar katta o‘rinni egallay boshladi.

#### ZAMONAVIY KURASHNING PAYDO BO‘LISHI

Bir necha asrlar davomida kurash harbiy tayyorgarlik mashqi va xush kayfiyat baxsh etuvchi sport turi sifatida rivojlanib kelgan. Zamonaviy sport sifatida uning rivojlanishi Yevropada XVIII asrlarida kirib kela boshlagan, bu yerda sirkning o‘tib borayotgan mashhurligi kurashchilar o‘z qobiliyatini ko‘rsatishlari uchun eng qulay joylari bo‘lib hisoblandi. Kurashchilar jamoa joylarida pul mukofotlari uchun kurashishga da‘vat etilganlar va bunda ular o‘z raqiblarini qo‘pol kurash texnikalaridan foydalangan holda kurashishgan.

Yevropaliklar Amerika Qo‘shma Shtatlariga ko‘chib ketishlari bilan kurashni ushbu keyinchalik esa ular kurash allaqachon Shimoliy Amerikada ham borligini, mahalliy amerikaliklar orasida ham mashhur ekanligini aniqlashdi. Oq tanli erkaklar uchun Yevropadagi singari ushbu sport turi oldin

yarmarkalarda, karnavallarda va sirkalarda ko'rsatishgan. XIX asr oxirlariga kelib, kurash professional sport turiga aylana boshladi. Uning ikki uslubi paydo bo'lib, u hozirgi zamonaviy kurashga asos yaratdi.<sup>5</sup>

Nihoyat AQShKF 1983-yilda **AQSH KURASHI (AQSHK) NOMINI OLDI** va AQShda asosiy kurash ishlarini olib boruvchi organ sifatida faoliyat yurita boshladi. 1960-yillardan beri kurash butun AQSh yuqori sinf maktablari va kolledjlarida asosiy sport turi bo'lib kelmoqda. Garchi havaskorlar kurashi ko'ngil ochar kurash kabi katta byudjet sig'imiga ega bo'lmasa-da, u juda mashhur sport va har yili qobiliyatli kurashchilarni tarbiyalaydi. Xalqaro arenalarda AQSh bir necha o'n yilliklar davomida katta kuchga ega bo'lgan. 1983-yildan beri birgina AQShKdagi kurashchilari 27 ta Olimpiya medallari (14 tasi oltin) va 67 ta Jahon chempionatlari medallari (21 tasi oltin) sohibi bo'lishgan.<sup>6</sup>

Sport kurashi eng qadimgi sport turlaridan biri bo'lib, juda qiziqarli va yorqin tarixga ega. Qadimgi inson ko'p ming yillar davomida instinktlil hujum va himoyalani sh harakatlaridan to zamonaviy kurash turlari usullariga yaqin bo'lgan koordinatsiyalashgan harakatlargacha qiyin yo'lni bosib o'tgan.

O'troq hayot boshlanishi bilan xalqlarning jismoniy tarbiyasida jangovar tayyorgarlikka xos bo'lgan va, birinchi navbatda, har xil yakkakurash turlari oldingi qatorga qo'yilgan. Qadimgi insonning muntazam yashash joylarida ov qilish sahnalari bilan bir qatorda kurashayotgan kishilarning tasviri paydo bo'la boshladi. Misr ehromlari devorlarida ko'rinishiga qaraganda mukammal texnikaga ega bo'lgan kurashchilarning tasvirlari topilgan. Taxminan e.a. 2800 yilda tayyorlangan bronzali haykal belbog'li kurashning eng qadimgi yodgorligi hisoblanadi. Uning asosida raqibni chirmab olishning og'riq beruvchi usul yotadi.

Mashhur pedagog, ma'rifatparvar va murabbiy, dzyudoning asoschisi Dzigoro Kano (1860-1938y.) bolaligida Xyegodan Kiotoga kelgan, Naritatsugaki va Ikuuey pansionatlarida ta'lim oldi. U tug'ilganidan boshlab, nimjon bo'lib o'sdi, shuning uchun dzyu-dzyutsu usullarini o'zlashtirishga qaror qildi. Keyinchalik Tokio imperator universitetiga aylangan Kaysey litseyiga kirgandan so'ng Kano Dzigoro Tensinsine kurash zaliga qatnay boshladi va u yerda murabbiylar Fukuda Xatinosuke va Iso Masatomilar rahbarligi ostida kurash texnikasini o'rgandi va olishuvlarda chiniqib bordi.

Keyinchalik u butunlay boshqa yo'nalishdagi maktab — Kitoryu maktabida murabbiy Ikubo Tsunetosi rahbarligi ostida shug'ullandi, dzyu-dzyutsu bo'yicha qo'lyozmalami puxta tahlil qildi va butun vujudi bilan berilib kurash usullarini o'rgandi.

1882 yilda Kano imtiyozli litseyda inistituti etib tayinlangandan so'ng, u ko'pgina mustaqil faoliyat yurutuvchi dzyu-dzyutsu maktablari yutuqlarini

---

<sup>5</sup> [J. S. McIntosh. Wrestling. Mason Crest. 2014.11pg.](#)

<sup>6</sup> [J. S. McIntosh. Wrestling. Mason Crest. 2014.17-18pg.](#)

umumlashtirdi va tartibga solib, usullarni takomillashtira boshladi hamda Tokioning Sitay rayonidagi Eyseydzi ibodatxonasida 12 ta tamilik kurash sport zaliga asos soldi. Vaqt o'tishi bilan bu kurash sport zali zamonaviy Kodokan dzyudo institutiga aylantirildi. Tabiiyki, dzyudoga Kitoryu, Tensinsinyeryu maktablari va boshqa eski maktablarning eng yaxshi tomonlarini o'rganib oldi. Xususan, usullar (kata) namoyishining eski shakli to'laligicha Kitoryu maktabidan o'zlashtirib olingan.

### KANO

Ikkinchi jahon urushi Yaponiyaga ko'p vayronaliklar keltirdi. Deyarli barcha maktab va shahar dzyudo zallari foydalanish uchun yaroqsiz holga kelgan edi. Bularning hammasi yetmagandek, 1945-yil noyabr oyida Amerika istilochi qo'shinlari shtabi maktablar va boshqa rasmiy muassasalarda dzyudo bo'yicha mashqlar o'tkazishni taqiqlab qo'ydi. 1947-yildan boshlab yapon murabbiylari Amerika harbiy bazalaridagi harbiy xizmatchilarga dzyudo usullarini o'rgata boshladilar. Dzyudoning tiklanishi bilan Yaponiyaning barcha tumanlarida musobaqalar o'tkazila boshlandi, 1948-yilda mamlakat birinchiligi bo'lib o'tdi. Tez orada Butun yapon dzyudo Federatsiyasi tashkil qilindi, Londonda esa Yevropa dzyudo Federatsiyasi bunyodga keldi. 1951yildan boshlab, o'rta maktablar jismoniy tarbiya Federatsiyasi dzyudo bo'limi, Butunyapon talabalar dzyudo Federatsiyasi ishga tushdi. Shu tariqa Xalqaro Dzyudo Federatsiyasi 1951-yil tashkil etilgan.



### 1956-yil Yaponiyada birinchi jahon chempionati o'tkazildi.

1958-yil mart oyida Bunke tumani Kasuga ko'chasida dunyodagi eng katta kurash zali, beshta kichik va o'rta kurash zallari, o'z dzyudo ilmiy-tekshirish instituti va boshqa yordamchi muassasalarga ega bo'lgan yangi Kodokanning yetti qavatli binosi qurilishi tugallandi. 1959-yilda dzyudo sportning Olimpiada turi sifatida rasman tasdiqlanadi va 1964-yilda Tokioda VIII Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritiladi. Hozirgi paytda Xalqaro dzyudo Federatsiyasi besh qit'aning deyarli 200 ta mamlakatini birlashtiradi va sport dunyosida eng ko'p sonlilardan biri hisoblanadi.

Seminarida O'zbekiston Respublikasidan V.A. Kim, A.A. Istomin, A.N. Elov, B.B. Amashkevich va A.I. Zyablitsev vakil bo'ldilar. Ularning hammasi seminardan so'ng O'zbekistonda dzyudoni jadal rivojlantirishga kirishdilar. Respublika chempionatlari va birinchiliklarini o'tkazish



boshlandi, terma jamoalar shakllandi, O'zDJTI va boshqa o'quv yurtlarida, respublika olimpiya zaxiralari bilim yurtlari (ROZBYu, hozirda ROZK) va sport maktab internatlarida dzyudo bo'limlari ochila boshladi, Toshkent shahri va viloyatlari sport jamiyatlarida yangi dzyudo seksiyalari bunyodga keldi, yoshlar o'rtasida dzyudoni targ'ib qilish faol olib borildi.

1991 yil oxirida Osiyo Dzyudo Ittifoqi (ODI)ga kirish uchun tayyorgarlik boshlanib, u 1993yilda O'zbekiston ODIga qabul qilinishi bilan yakunlandi. Shu yildan boshlab, O'zbekiston xalqaro maydonda dzyudo bo'yicha mustaqil jamoa bo'lib chiqqa boshladi.

O'zbek dzyudochilari xalqaro maydonlarda ko'p marta yutuqlarga erishganlar A.Bagdasarov 1996 yildagi Olimpiya o'yinlarining kumush medali sovrindori bo'lgan, F.To'raev esa Belgiyaning Bermengem shahrida 1999-yilda o'tkazilgan jahon chempionatida 2-o'rinni egallagan.

2002-Yil yoshlar o'rtasida dzyudo kurashi bo'yicha birinchi jahon chempioni O'zbekistonlik Sanjar Zakirov Janubiy Koreada bo'lib o'tgan musobaqa g'olibi hisoblanadi.

2007-yilgi jahon chempionatida A.Tangriyev 3-o'rinni egalladi.

2008-yilgi Olimpiya o'yinlarida (Pekin, Xitoy) A.Tangriyev 2 o'rinni va R.Sobirov 3o'rinni egalladilar.

2009-yilgi jahon chempionatida A.Tangriyev va D.Choriyevlar 3o'rin bilan taqdirladilar.

2010-yili Yaponiyada bo'lib o'tgan jahon chempionatida R.Sobirov 1-o'ringa sazovor bo'ldi. Shu yili Osiyo o'yinlarida R.Sobirov 1o'rinni, D.Choriyev, A.Tangriyev va M.Farmonovlar 2o'rinni, O'.Qurbonov, N.Jo'raqobilov va R.Sayidovlar 3o'rinni egalladilar.

2011- yili Parijda (Fransiya) bo'lib o'tgan jahon chempionatida R.Sobirov 1o'rin va N.Jo'raqobilov 3o'ringa sazovor bo'ldilar.

2011yilda Tyumenda (Rossiya) bo'lib o'tgan jahon chempionatida A.Tangriyev mutlaq vaznda jaxon chempioni bo'ldi.

2012-yil London Olimpiada o'yinlarida R.Sobirov 2-marta 3-o'rinni egalladi.

2015-yil Qozog'istonning Almata shahrida bo'lib o'tgan jaxon chempionatida ham yurtimiz Rishod Sobirov 3-o'rinni oldi.

2016-yil Braziliyaning Rio-dejaneyro shaxrida 31-yozgi Olimpiada o'yinlarida O'zbekistonlik ikkita sportchi dzyudo kurashi bo'yicha Rishod Sobirov va Diyorbek O'rozboyevlar ishtirok etib faxrli 3-o'rinni egallashdi.

## **6. Dzyudo kurashning musobaqa qoidalari.**

**Musobaqa** - bu o'quv-trenirovka jarayonining tarkibiy qismidir. Trenirovka jarayonida, odatda, sportchining yuqori sport natijalariga erishishiga yordam beradigan hamma sifatlarni yuksak darajada namoyon qilish uchun sharoitlar yaratish imkoniyati yo'q.

Musobaqalarda har bir sportchi o'z raqibini yengishga intiladi va bu intilish sportchidan butun kuchni safarbar etishni talab qiladi. Bu nafaqat

insonning funksional imkoniyatlarini namoyon qilishga imkon beradi, balki ularni shakllantirish vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Musobaqalar quyidagi vazifalarni hal etishga yordam beradi:

- sport jamoasida o'quv-trenirovka ishi ahvolini aniqlash;
- kurashchilar tayyorgarligi darajasini aniqlash;
- u yoki bu tayyorgarlik bosqichida o'quv-trenirovka ishiga yakun yasash;
- kurashni targ'ib qilishga va shug'ullanuvchilar sonini oshirishga yordam berish.

Kurash musobaqalarini o'tkazish xususiyatiga ko'ra ular quyidagicha bo'ladi:

- a) shaxsiy;
- b) jamoaviy;
- d) shaxsiy-jamoaviy;
- c) toifalash.

Shaxsiy musobaqalarda ishtirokchilarning har bir vazn toifasida egallagan o'rinlari aniqlanadi; jamoa musobaqalarida jamoalar o'rnini aniqlanadi; shaxsiy jamoa musobaqalarida bir vaqtda ishtirokchilar va jamoalarning egallagan o'rinlari aniqlanadi. Toifalash musobaqalari ishtirokchilarning egallagan o'rinlarini aniqlamasdan o'tkazilishi mumkin. Ishtirokchilar tomonidan ko'rsatilgan natijalar sport toifalariga muvofiq unvonlar hamda razryadlarni berishda yoki tasdiqlashda hisobga olinadi.

Musobaqalarni o'tkazish usuliga ko'ra ular quyidagi turlarga bo'linadi: a) aynama usul;

- a) chetlatish bilan aylanma usul;
- b) aralash usul.

Musobaqalar xususiyatlari ularni o'tkazish usullari musobaqalar nizomida belgilab berilgan.

Kurash musobaqalari *kalendar reja va musobaqa nizomiga* muvofiq rejalashtiriladi hamda o'tkaziladi. Bu hujjatlarni musobaqa o'tkazayotgan tashkilot tayyorlaydi va tasdiqlaydi. Ularni puxta ishlab chiqish va sport tashkilotlariga muddatidan oldin xabar qilish musobaqalarning muvaffaqiyatli o'tishiga yordam beradi. Musobaqalarning kalendar rejasi ularni o'tkazishga mas'ul bo'lgan tashkilot tomonidan tuziladi.

Kalendar reja kalendar yil uchun ishlab chiqiladi. Kalendar rejani tuzishda quyidagi qoidalarga amal qilish lozim:

- a) kalendar rejani ishlab chiqayotganda uni yuqori tashkilotlar tomonidan rejalashtirilgan musobaqalar muddatlari va dasturlariga asoslangan holda tuzish zarur;
- b) musobaqalar soni va xususiyati o'z ahamiyatiga ko'ra shug'ullanuvchilarni mas'uliyatli musobaqalarga tayyorlashga yordam berishi lozim;
- c) har xil turdagi musobaqalarni o'tkazish ko'zda tutiladi: tayyorgarlik, nazorat, saralash va asosiy.

**Tayyorgarlik musobaqalarining** asosiy maqsadi – kurashchilarni musobaqa sharoitlariga moslashtirish, musobaqa faoliyatining oqilona texnik-taktik harakatlarni mustahkamlash, musobaqa tajribasini egallash.

**Nazorat musobaqalarida** sportchining imkoniyatlari tekshiriladi, uning tayyorgarlik darajasi, bosib o'tilgan tayyorgarlik bosqichi samaradorligi aniqlanadi.

Ko'rsatilgan natijalar asosida kurashchilarning kelgusidagi tayyorgarlik dasturi ishlab chiqiladi.

**Saralash musobaqalari** natijalari bo'yicha asosiy musobaqalarning ishtirokchilari aniqlanadi.

**Asosiy musobaqalarning** bosh maqsadi – g'alabaga erishish yoki imkoni boricha yuqori o'rinlarni egallashdan iborat.

Musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish uchun ikkinchi muhim hujjat – **bu musobaqa nizomidir.**

Musobaqa kalendar reja va kurash bo'yicha musobaqa qoidalari asosida tuziladi.

Musobaqa nizomi quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi.

#### **Ishtirokchilar kiyimi**

Musobaqa ishtirokchilari quyidagi talablarga muvofiq kiyinishlari lozim:

1. Dzyudo kurashining maxsus kiyimi paxta yoki shunga o'xshash materialdan tayyorlangan bo'lishi lozim.

Ishtirokchining kiyimi o'ta qattiq va qalin bo'lmasligi kerak.

2. Birinchi chaqirilgan ishtirokchi ko'k rangda, ikkinchi ishtirokchi oq rangda kimono kiyishi lozim.

3. Kimono shunday uzunlikda bo'lishi lozimki to'sni yopib turishi qo'l barmoqlarigacha pastga tana bo'ylab tushib turishi lozim. Yaktak yetarlicha keng bo'lishi kerak bo'lib, yaktakning chap etagini o'ng etak ustidan tortganda, ko'krak qafasining pastki qismida etak 20 sm dan kam bo'lmasligi lozim.

Kimono yenglari uzunligi ko'pi bilan bilaklargacha va kamida bilaklardan 5 sm yuqori bo'lgan nuqtagacha bo'lishi lozim. Yenglarning uzunasiga eng va kimono orasida 10-15 sm bo'shliq bo'lishi kerak.

Yaktak qaytarmasining qalinligi ko'pi bilan 1sm, kengligi 5 sm gacha bo'lishi kerak.

4. Shimlar yetarlicha uzun bo'lishi lozim, oyoqlarning to'pig'iga qadar yopishi yoki 5 sm yuqorida bo'lishi shart. Shim bilan oyoq orasidagi bo'shliq 10-15 sm bo'lishi kerak.

5. Mustaxkam belbog' 4-5 sm bo'ladi. Belbog'ning rangi sportchi darajasiga mos kelishi lozim. Belbog' beldan ikki marta o'ralib bog'lanishi va tugundan ortiqchasi 20-30 sm chiqib turishi kerak.

#### **Bellashuvlar davomiyligi**

Kichik yoshdagi sportchilar	O'ta yoshdagi sportchilar	Katta yoshdagi sportchilar	17-20 yoshli yigit va qizlar	Kattalar
2 daqiqa	3 daqiqa	4 daqiqa	4 daqiqa	5 daqiqa

### **GOLDEN SCORE (golden skor) bellashuvi**

Bu buyruqni ishlatganda hakam qo‘shimcha oxirgi baho olguncha kurashishga komanda beradi va qaysi kurashchi ogohlantirish olsa ham uchrashuv nixoyasiga etadi.

Bellashuvga Ajratilgan vaqt tugaganda baholar va jazolarishtirokchilarda teng bo‘lsa, asosiy vaqt bilan qo‘shimcha kurashish jarayonida vaqt bo‘lmasligi kerak.

### **Golden skor-qo‘shimcha bellashuv**

Agar bellashuv qo‘shimcha vaqtga o‘tsa unda birinchi texnik harakatni bajargan g‘olib hisoblanadi. Texnik harakat natijasi bo‘lmasa yoki shido ogohlantirishi berilmasa bellashuv davom etadi.

Ishtirokchilar bellashuvning dam olish vaqtida 10 daqiqa dam olishga haqqi bor.

Arbitrning **MATE, XAJIME, CONO MAMA** va **YOSHI** buyruqlari oralig‘idagi vaqt bellashuvning asosiy vaqtiga kiritilmaydi.

### **Bosib turish vaqti.**

**IPPON**- to‘la 20 soniya.

**VAZA-ARI**- 15 soniya va undan ko‘proq.

**YUKO** – 10 soniya va undan ko‘proq ammo 15 soniyadan kam bo‘lishi kerak.

Agar bosib turish bellashuv tugashini bildiruvchi signal bilan bir vaqtning o‘zida boshlansa bellashuv uchun ajratilgan vaqt —IPPON e‘lon qilunguncha, arbitrning

**TOKETA** yoki **MATE** buyrug‘ini berguncha davom etishi mumkin.

### **MATE buyrug‘i**

Bu buyruq uchrashuvni to‘g‘ri olib borishda ishlatiladi. Kurashchilar kurashish jarayonida har xil qoidalar buzilgan vaqtlarda, tizzada kurashish jarayonida raqibning sustkashlikga yo‘l qo‘yilganda, taqiqlovchi chiziqlardan chiqib ketganda, biror bir bahoni qo‘lga kiritgan yoki ogohlantirish olganda, kurashchilar jaroxat olganda va uchrashuvning tugashida bu ibora ishlatiladi. Bu buyruq berilganda qo‘l kaftlari tabloga qaratib ochiladi va **MATE** iborasi ishlatiladi.

### **SONO-MAMA buyrug‘i**

Arbitr ishtirokchilardan biriga yoki ikkalasiga ham jazo e‘lon qilib qoidani buzmagani ishtirokchining ustunligi saqlanib qolishi uchun sportchilarni o‘z holatida to‘xtatish maqsadida **SOMO-MAMA** buyrug‘i beriladi. Bellashuvni davom ettirish **YOSHI** buyrug‘i orqali bo‘ladi.

**SOMO-MAMA** buyrug‘i qimirlama degani bu faqat parterda kurashishda beriladi. Arbitr bu buyruqni berganida ishtirokchilarning ushlab va tana holati o‘zgarmasligi uchun diqqat bilan kuzatishi kerak.

### **SORE-MATE buyrug‘i**

Bu buyruqni arbitr quyidagi hollarda berishi lozim: Ishtirokchilardan biri IPPON yoki **VAZA-ARI ABASET IPPON** bahosini olsa, kichik ustinlikdagi

g'alaba vaziyatida **SOGO-GACHI**, ishtirokchilardan biri bellashuvdan bosh tortsa-KIKKENGACHI, musobaqadan chetlatilsa **XANSOKU-MAKE**, jarohati tufayli qatnashuvchilarning biri ishtirok etolmasa, bellashuvga ajratilgan vaqt tugasa.

#### **XIKKI-VAKI - durang**

Bellashuvda durang faqatgina jamoaviy musobaqalarda qo'llanilishi mumkin. Durang natija faqat birinchi jamoaviy uchrashuv vaqtida qo'llanilishi mumkin. Bu jamoalar durang bo'lganda yuqorida kurashgan sportchilar **GOLDEN SKOR** bellashuvda davom etishi mumkin.

#### **IPPON - sof g'alaba**

Bu bahoni arbitr dzyudochi nazoratni amalga oshirib o'z raqibini ancha kuch va tezlik bilan orqa tomoning salmoqli qismi bilan tatamiga tashlasa, dzyudochi o'z raqibini **OSAEKOMI** e'lon qilgandan so'ng chiqa olmaydigan darajada 20 soniya bosib ushlab tursa, bosib turish yoki og'riq beruvchi usulni qo'llaganda raqib tatamini yoki raqibining oyog'iga bir ikki javob qaytarib urilsa, ikkita **VAZA-ARI** bahosi berilsa, **XANSOKU-MAKE** jazosi qo'llanilsa, tashlash jarayonida raqib most holatida bir oyog'I bilan qaytarib qolgan taqdirda ham bu baho ko'rsatiladi.

#### **VAZA-ARI bahosi**

Sportchi bajarayotgan texnik harakat quyidagi talablarga to'g'ri kelgan holatlarda e'lon qilinadi. Ishtirokchi nazoratni amalga oshirib o'z nazoratini amalga oshirib o'z raqibini tashlash orqali **IPPON** bahosi olishga yetarli uchta mezon bo'lmasa.

Ishtirokchi o'z raqibini qocha olmaydigan darajada 15 soniya va undan ko'proq 20 soniyagacha ushlab tursa.

Ko'rsatiladigan ishora: qo'l harakati qarshi tomondagi sondan boshlanib, qo'l tananing yon tomoniga, yelkalar balandligiga kaftlar pastga qaratilgan holatda cho'ziladi. Qo'l yelkadan sal yuqoriga ko'tarilishi **VAZARI va YUKO** orasidagi farq aniq bo'lishi uchun tavsiya etiladi.

#### **VAZA-ARI AVASATI IPPON**

Agar ishtirokchi ikkinchi **VAZARI** bahosini olsa referi shunga mos ishora bilan birgalikda bu bahoni ko'rsatadi va **IPPON** ni e'lon qiladi.

#### **OSAEKOMI bosib turish**

Bosib turishni e'lon qilishda aynan biron bir holat belgilanmagan. Har bir harakat yuzi ishtirokchilar gavdasining yuqori qismiga qarayotgan vaqt va ularga unchalik yaqin turmagan holatda bajarilishi kerak. Referi kamida bittasini yordamchi hakamni yoki sekundomerchi hakamni ko'rishi kerak. Bu ishorani ko'rsatishda hakamning qo'li ishtirokchilar tomon yo'naltirilgan va tana biroz oldinga egilgan bo'lishi kerak.

#### **TOKETA**

Bosib turish e'lon qilinishi va tori bosib turish ustidan nazoratni yo'qotganini aniqlash holati yuzaga kelishi bilan hakam **TOKETA** e'lon qilib bosib turish to'xtatilganini ma'lum qiladi.



**Dzyudo kurashi bo'yicha sportchilarning musobaqalarda belashadigan yoshlari hamda vazn toifalari**

<b>№</b>	<b>Sportchilar yoshi</b>	<b>Sportchilar vazn toifalari</b>
<b>1</b>	4-7 yosh	8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 19, +19 dan yuqori
<b>2</b>	8-11 yosh	20, 21, 23, 25, 27, 30, 33, +33 dan yuqori
<b>3</b>	12-13 yosh	33, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 65, 70, +70 dan yuqori
<b>4</b>	14-15 yosh	38, 42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, +83dan yuqori
<b>5</b>	16-17 yosh	42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, 90, +90dan yuqori
<b>6</b>	18-35 yosh	60, 66, 73, 81, 90, 100, +100 dan yuqori
<b>7</b>	36-65 yosh	60, 65, 70, 75, 80, 85, 90, 95, +95 dan yuqori
<b><i>Ayollar va qizlar</i></b>		
<b>1</b>	8-11 yosh	28, 30, 33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 57 dan yuqori
<b>2</b>	12-13 yosh	33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 63 dan yuqori
<b>3</b>	14-15 yosh	36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, 70 dan yuqori
<b>4</b>	16-17 yosh	48, 52, 57, 63, 70, 78, 78 dan yuqori
<b>5</b>	18 yoshdan yuqori	48, 52, 57, 63, 70, 78, +78
<i>Izoh:</i> Sportchilar vazn toifalaridan qat`i nazar Bosh hakam ruxsati bilan mutlaq vazn toifasida ishtirok etishi mumkin.		

**Bellashuv vaqti musobaqalarda**

- 4-7 yoshli bolalar va qizlar uchun olishuv vaqti 2 minut:
- 8-11 yoshli bolalar va qizlar uchun olishuv vaqti 3 minut:
- kattalar o'rtasidagi olishuv vaqti 5 minut:
- o'smirlar va 35 yoshdan yuqorilar va 18 yoshdan katta ayollar uchun 4 minut qilib belgilangan.
- 11 yoshdan katta bolalar, qizlar va 56 yoshdan yuqori erkaklar va ayollar uchun bellashuv vaqti 5 minut qilib belgilangan.

**NAZORAT SAVOLLARI.**

1. "Kurash taktikasi" tushunchasini ta'riflab bering.
2. Kurashchi taktik tayyorgarligining asosiy maqsadi qanday?
3. Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalarini sanab o'ting.

4. Kurashchi taktik tayyorgarligining uchta asosiy bo‘limini aytib bering.
5. Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi mazmuniga nimalar kiradi?
6. Bellashuvni qurish taktikasi xususiyatlarini ochib bering.
7. Musobaqalarda qatnashishning taktik rejasini tuzishda asosiy uslubiy yo‘llarini aytib bering.
8. Kurashchining texnik tayyorgarligiga ta’rif bering.
9. Kurashchilarning umumiy va maxsus texnik tayyorgarligi o‘rtasidagi farq nimada?
10. Kurashchining texnik mahorati deganda nima tushuniladi?
11. Kurashchi texnik tayyorgarligini rivojlantirishning uchta bosqichini ayting.
12. Kurashchi texnik tayyorgarligining har bir bosqichidagi asosiy vazifalar nimadan iborat?
13. Kurash texnikasi, usullar, qarshi usullar va himoyalanişlar kabi tushunchalarga ta’rif bering.
14. Texnik harakatlarni egallashda zarur bo‘lgan asosiy qoidalarni aytib bering.
15. Harakatlarga o‘rgatishda xatolar yuzaga kelishining asosiy sabablarini aytib bering.
16. Sportchilar eng yaxshi natija ko‘rsatadigan yosh chegaralarini aytib bering.
17. Ko‘p yillik trenirovka jarayoni qaysi bosqichlarga bo‘linadi?
18. Sport maktablarida o‘quv-trenirovka mashg‘ulotlarini tuzishning asosiy shakllari mazmunini ochib bering.
19. Sportda sport-texnik nazorat qilishning mohiyatini ochib bering.
20. Sportchining musobaqa faoliyatini nazorat qilib borishdan maqsad nima?
21. Sportning har xil turlarida musobaqa faoliyatini baholashning qanday usuliyatlarini bilasiz?
22. Musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlari tizimining tuzilishini ochib bering.
23. Musobaqa faoliyatining alohida, majmual, guruhli va umumlashtirilgan ko‘rsatkichlari haqida atroflicha ma’lumot bering.
24. Sport kurashida eng ko‘p qo‘llaniladigan texnik-taktik harakatlar ko‘rsatkichlarini sanab bering.

#### **Adabiyotlar ro‘yxati:**

1. I.A.Karimov “Barkamol avlod orzusi” Toshkent-2000.
2. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risi”dagi qonuni (yangi tahrir). T, 2015, 4 sentyabr.
3. Nurshin J.M., Salomov R.S., Kerimov F.A. O‘zbekcha milliy sport kurashi. – T.
4. Kerimov F.A. Darslik. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. T., 2007.
5. Kerimov F.A. Darslik. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti T., 2009.
6. Mirzaqulov Sh.A. Belbog‘li kurash nazariyasi va uslubiyati., T. 2013.

7. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. T. 2013.
8. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. T. 2015.
9. Pulatov F.M. Uchebnik. Borba sambo. T. 2005.
10. K.Yusupov “Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi” T. 2005.

## IV. AMALIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI

### 1-AMALIY MASHG‘ULOT: GIMNASTIKA VA UNI O‘QITISH METODIKASI

#### REJA:

1. Gimnastika mashqlarini muvaffaqiyatli o‘zlashtirish shartlari.
2. O‘rgatishning didaktik printsiplari.
3. O‘rgatish uslublari.
4. Gimnastika mashqlarini o‘rgatishning usullari.

**Amaliy mashg‘ulotning maqsadi:** tinglovchilarda pedagogik mahoratning o‘qituvchi faoliyatidagi o‘rni va uni rivojlantirish yo‘llari, pedagogik refleksiyaning mohiyati va turlari bo‘yicha ko‘nikma va malakalarini takomillashtirish.

Amaliy mashg‘ulotni tashkil etish va o‘tkazishda qiziqarli ijodiy topshiriqlar, mashqlar, treninglar, so‘rovnomalar va interfaol ta‘lim metodlaridan foydalaniladi.

O‘rgatishning didaktik prinsiplari Gimnastika o‘quv jarayonini tashkil etishda o‘rgatishning didaktik prinsiplari sosiy faoliyat qo‘llanmasi hisoblanadi.

**Onglilik va faollik prinsipi.** Gimnastika mashqlari sportchilaming jismoniy, harakat va irodaviy xislatlariga katta talablar qo‘yadi. Yangi mashqlarni o‘zlashtirish jarayonidagi onglilik va aktivlik prinsipi o‘quvchilardan eng avvalo harakatni tushinib o‘rganishni, qo‘yilgan vazifani hal etishga qiziqib va ijodiy munosabatda bo‘lishni tarbiyalashni talab etadi.

**Onglilik** - bu insonning obyektiv qonuniyatlarni to‘g‘ri tushunish, ularni tahlil qila olish va shunga muvofiq o‘z faoliyatini amalga oshirish qobiliyatidir. O‘z faoliyati natijalarini oldindan ko‘ra olish va aniq vazifalarni oldinga qo‘yish onglilikning asosi hisoblanadi. Onglilik o‘qishga tarbiyaviy xususiyat bag‘ishlaydi va ko‘p jihatdan shaxsning yuksak axloqiy-psixologik hamda kasbiy sifatlarining shakllanishiga yordam beradi.

**Faollik** — bu inson tomonidan namoyon qilinadigan faoliyat o‘lchovi yoki kattaligi, ming ishga kirishish darajasidir. Faollik o‘rgatish nuqtai nazaridan bilimlar, ko‘nikma va malakalami ongli o‘zlashtirish shart-sharoitlari va natijasi sifatida qatnashadi.

O'qish jarayonida harakat ko'nikmalarni ongli o'rganib olishlari uchun shug'ullanuvchilarga quyidagilarni o'rgatish dardkor:

- o'z faoliyatining natijalarini baholash;
- turli (og'zaki, grafik, yozma, xayolda takrorlash) usullardan foydalanib harakat texnikasini tasvirlash;
- yangi harakatni o'zlashtirish bilan bog'liq bo'lgan turli qiyinchiliklarni yengish;
- kundalik daftar tutish va mashqlarni o'zlashtirish rejalarini tuzish;
- o'qituvchiga mashg'ulotni tashkil etishda va o'qituvchiga harakatni o'rganishda yordam berish.

**Ko'rgazmalilik prinsipi.** O'rgatish ko'rgazmalilik bo'lishiga erishish uchun o'qituvchi quyidagi bir qancha vosita va usullardan foydalanadi:

- harakatning mukammal ijrosini namoyish qilish, kinomateriallar va fotomateriallarni, rasmlar, jadvallar va «etalon» modellarni ko'rsatish;
- ayrim harakat topshiriqlari texnikasining detallarini og'zaki tasvirlab berish va boshqa harakatlar bilan taqqoslash;
- ko'rsatmalilik insonning sezgi organlarini bilish jarayoniga jalb qilishni anglatadi;
- ko'rsatmalilikning ko'rish shakli (mo'ljallar, ko'rgazmalilik qurollar, o'quv videofilmlari va h.k. yordamida harakatlarni yaxlit va qismlarga bo'lib namoyish qilish) asosan harakatlarning fazoviy hamda fazo-vaqt tavsiflarini aniqlab olishga yordam beradi. Yangi harakatlarni o'rganishning dastlabki bosqichida ko'rgazmalilikning ko'rish shakli katta ahamiyatga ega. Shuningdek, harakatlarni juda aniq tabaqalashtirish sport-texnik mahoratni takomillashtirishda ham juda qimmatlidir;
- ko'rsatmalilikning eshitish shakli (turli xil tovushli signallar ko'rinishida) harakat aktlarining vaqt va ritmik tavsiflarini aniqlash da ustuvor ahamiyatga ega. U ko'rish orqali ko'rsatmalilikni ancha todiradi, harakatlarni o'rgatishning yakuniy bosqichida u bilan birgalikda yetakchi ahamiyatga ega bo'ladi;
- qo'shimcha signallar ishlatish (fazodagi orientirlar, harakatlarga ovoz bilan jo'r bo'lib turish ohista ko'tarib yuborish va qo'l tekkizib qo'yish);
- trenajyor qurilmalarda, odam gavdasi modellarida va hokozalarda o'rganilayotgan mashq yoki uning elementlari texnikasini ko'rsatib berish;
- alohida holatlarini maxsus to'xtatib ko'rsatish, taqlid qilish, yordamlashib bajaritirish va boshqa osonlashtirilgan harakatlar natijasida harakatni alohida e'tibor bilan his etishni xosil qilish.

**Osonlik prinsipi** shug'ullanuvchilarga ular kuchiga mos keladigan vazifalar berilishini talab qiladi. Aks holda o'quvchilar mashg'ulotlarga qiziqmay qo'yadilar. Biroq, osonlik prinsipi sportchilarni qiyinchiliklarni yengishga o'rgatish zaruratini mutlaqo inkor etmaydi.

O'qituvchi o'quvchilarning nimaga qodirligini, ularning aniq mashqlarni o'zlashtirish imkoniyatlarini uzluksiz chuqur o'rganib borishi kerak. U, masalan, turnikda katta aylanishni bajarish uchun o'quvchida bir qancha

boshqa mashqlarni bajara olish, qo'lida yetarlicha kuch bo'lishi, dadillik va qat'iyatlilik singari ko'p xislatlar xosil qilingan bo'lishi zarurligini bilishi kerak. Shunday xislatlarning mavjudligi ana shu mashq o'quvchi uchun osonligini ko'rsatadigan o'lchov bo'ladi.

Osonlik prinsipi didaktikaning malumdan noma'lumga, osondan - qiyinga, soddadan -murakkabga, degan qoidalari bilan chambarchas bog'liq.

**Tizimliik prinsipi** quyidagilarni: - harakat faoliyatini o'rganishda muayyan izchillik bolishini;

- turli harakat vazifalarini hal qilish qobiliyatini rivojlantirish uchun harakat texnikasini muntazam takomillashtirib borish va yangi mashqlar o'rganishni;

- o'quvchilarning ishga ishtiyoqi va aktivligini so'ndirmaslik maqsadida o'rgatish jarayonida ish bilan dam olishni almashtirib turishni nazarda tutadi.

## **2-AMALIY MASHG'ULOT: MILLIY VA HARAKATLI O'YINLARNI O'QITISH METODIKASI.**

### **REJA:**

**5. Milliy harakatli o'yinlarni tavsifi.**

**6. Milliy harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish ga qo'yiladigan pedagogik talablar.**

**7. Jismoniy madaniyat harakatining turli tarmoqlarida milliy harakatli o'yinlarni tashkil qilish yo'llari.**

**Amaliy mashg'ulotning maqsadi:** tinglovchilarda pedagogik texnikani egallash, nutq texnikasi, mimika va pantomimika, aktyorlik va rejissyorlik mahorati bo'yicha ko'nikma, malaka va kompetentligini rivojlantirish.

Amaliy mashg'ulotni tashkil etish va o'tkazishda qiziqarli ijodiy topshiriqlar, mashqlar, treninglar, so'rovnomalar va interfaol ta'lim metodlaridan foydalaniladi.

Harakatli o'yinlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida pedagog, jamoat arboblari va olimlarning fikrlari

Hozirgi paytda milliy xalq o'yinlarining asosiy vazifasi o'z mazmuni va metodikasi bilan bolalarni jamiyatimiz talablariga muvofiq ravishda tarbiyalashni ta'minlash, ularda axloqiy, irodalilik imkoniyatlarini rivojlantirish, ijodkor va bunyodkorlarga xos bilim, ko'nikma hamda malakalarni, o'quvchilarga xos xarakterli xususiyatlarni sifatlarni shakllantirishdan iboratdir.

Qadimiy tarbiya sistemasida o'yinlardan shaxsan shakllantirish vositasi

sifatida keng foydalanilgan. Muqaddam pedagogik fikr namoyondalari o‘yinning tarbiyaviy ahamiyatini g‘oyat ziyraklik bilan fahmlashgan. Ular har qanday vaziyatga nisbatan o‘yin vaqtida bolalarning xulq-atvorlarini bilib olish, ularning salbiy va ijobiy sifatlarini osonroq aniqlash, noo‘rin xarakatlarni bartaraf etishning yaxshiroq choralarini qo‘llash mumkin deb hisoblashgan. Shuning uchun o‘sha davrlardayoq bolalarning yosh xususiyatlarini inobatga olib, ularga mos o‘yinlarni tanlash masalasi qo‘yilgan. Bolani yoshiga muvofiq ishlar va o‘yinlar bilan mashg‘ul qilish zarur deya topilgan. Pedagoglar zimmasiga ana shunday o‘yinlarni tanlash vazifasi yuklangan.

Yunon faylasufi Platon fanlarni o‘yinlar yordamida o‘rganishni tavsiya etgan. O‘yinda bolalar o‘z qobiliyatlarini yaxshiroq namoyon etadi, deb hisoblagan. Shuningdek Platon: «Odamlarga yoqimli fanlarni zo‘rlab emas, balki o‘yinlar orqali o‘qitib, ana shunda kimning nimaga moyilligini yaxshiroq ko‘rsan», deya ta‘kidlaydi.

Qadimgi faylasuflardan Aristotel ham bolalarning bo‘sh vaqtini mazmunli o‘tkazish uchun o‘yinlardan foydalanish zarurligini, o‘yinlar dilxushlikdan iborat bo‘lib, xordiq chiqarishga yordam berishini uqtirgan.

O‘rta asrlar pedagoglari bolalarni jismoniy kamol toptirish uchun katta g‘amxo‘rlik ko‘rsatganlar – jismoniy tarbiya metodikasini ishlab chiqib, unda o‘yinlarga katta o‘rin berganlar. Feodal tarbiyasining maqsadi zadogonlar oilasidagilarga otda yurishni, suzishni qilichbozlikni, shaxmat o‘ynashni, nayza va qalqondan foydalana olishni o‘rgatishdan iborat bo‘lgan. Oddiy xalqning xizmati esa feodalning farovonligi uchun mehnat qilish edi.

G.V.Plexanov ibtidoiy o‘yinlar va jismoniy mashqlar biologik omillardan emas, balki odamlarning mehnat faoliyatidan kelib chiqqanligini ilmiy jihatdan isbotlab berdi. Ayrim kishi hayotida o‘yin mehnatdan oldin paydo bo‘lsa ham, umuman, jamiyatda esa u faqat mehnatni aks ettiradi. Ya‘ni G.V.Plexanovning tabiri bilan aytganda, «O‘yin – mehnat farzandi» sifatida vujudga kelgan. Biroq G.V.Plexanov o‘yin haqidagi masalani ko‘rib chiqishda anglashilmovchilikka yo‘l qo‘ygan. U hayvonlarning harakatidagi zoologik moslashish va o‘yin orasidagi tubdan farqlanishning mohiyatini aniqlashdan chetlab o‘tdi.

E.A.Pokrovskiy o‘ning maxsus kitobi («Detskie igrы, preimushchestvenno russkie»)da o‘yinlarni bolalarni jismoniy tarbiya amaliyotida keng qo‘llash to‘g‘risida fikr bildiradi.

Xalq o‘yinlarini o‘rganish, ishtirokchilarning o‘zaro munosabati va xulqi o‘yin tanlashda uni ta‘limiy vazifalariga mos kelishini, shuningdek, o‘yinda pedagog bosh rolni o‘ynashi lozimligini ko‘rsatib o‘tadi.

Shu bilan birga P.F.Lesgaft harakatli o‘yinlarning vazifasi va rolini aniqlab, asosiy uslubiy ko‘rsatmalarni keltiradi, o‘yin materiallarini ikkita guruhga bo‘ladi. Bular 1-guruh oddiy o‘yinlar, 2-guruh murakkab o‘yinlardir.

P.F.Lesgaft o‘zining jismoniy mashqlar sistemasida o‘yinlarni jismoniy tarbiya vositasi sifatida ifodalaydi. O‘yin yordamida bola hayotga tayyorlanishni aytadi. P.F.Lesgaftning harakatli o‘yinlarni o‘tkazish uchun qo‘ygan talablari hozirgi paytgacha o‘z kuchini yoki ahamiyatini yo‘qotgani

yo‘q, chunki u har bir o‘yin oldiga aniq maqsadlar qo‘yishi, o‘tkazilayotgan o‘yinlar qatnashuvchilarning kuch va qobiliyatlariga mos kelishi, o‘yin bilan shug‘ullanuvchilarga ijobiy emotsional ta‘sir ko‘rsatishi lozimligini, o‘yinlarni sistemali tarzda va muntazam ravishda o‘tkazish, qatnashuvchilarning faolligi va mustaqilligini oshirishga harakat qilish zarurligini uqtirgan edi.

O‘yin pedagogik omil bo‘lishi uchun unga pedagogik vazifa ongli va maqsadga muvofiq ravishda bog‘lanishi, undan tarbiyaviy maqsad hamda vazifalarni hal qilish uchun foydalanilishi shart. Milliy xalq o‘yinlariga xos xususiyatlarning boyligi ham ularda xilma-xil tarbiyaviy vazifalarning bajarilishini ta‘minlaydi.

S.A.Shminov o‘yinlarning tarbiyaviy imkoniyatlarini ifodalab shunday yozgan edi: «O‘yin go‘yo soyadan, bola bilan birga tug‘ilgan, uning hamrohi. Ishonchli do‘stiga aylangan. Lekin biz uni uzoq yil davom etishi uchun yaxshi deb hisoblaymiz. O‘yin katta, ba‘zan ko‘z ilg‘amas tarbiyaviy rezervlari, g‘oyat keng pedagogik imkoniyatlari tufayli insonlar e‘tiborini qozonadi».

Milliy xalq o‘yinlaridan foydalanish muvaffaqiyatli bo‘lishi uchun o‘yin bolaning o‘z faoliyati ekanini, undagi tashabbuskorlikni va mustaqillikni saqlash hamda rag‘batlantirish zarurligini hisobga olish kerak.

Milli xalq o‘yinlari tarbiya jarayonida faoliyatning bir turi sifatida namoyon bo‘ladi, binobarin, ular ijtimoiy bo‘lib, mehnat va o‘qish bilan chambarchas bog‘liqdir. O‘zbek xalq o‘yinlarining ana shu eng muhim xususiyatlari ularning tarbiyaviy imkoniyatlarini tahlil qilish ehtiyojini tug‘diradi.

Milliy xalq o‘yinlarining tarbiyaviy jihati haqida gap borar ekan, shuni alohida takidlash lozimki, ular eng avvalo bolalarda o‘z mahallasiga, qishlog‘iga, shahriga, tabiatga, mamlakatimizda yashovchi barcha xalqlarga muhabbat uyg‘otadi, hurmat va ehtirom xislarini, milliy g‘ururni tarbiyalaydi. Eng muhimi, o‘zbek xalqining milliy madaniyatiga, o‘tmishiga va hozirgi turmushidagi, milliy an‘analari hamda qadriyatlariga muhabbat uyg‘otadi.

Shuningdek, o‘quvchilarni xalolikka, sahovatlikka o‘rgatadi, kattalarning tajribasini bolalar va yoshlarga o‘tkazishning asosiy vositasi sifatida xizmat qiladi. O‘g‘il va qizlarda mehnatga ongli munosabatni shakllantiradi. Ularning kuchli, chaqqon, epchil, chidamlilik, serharakat, ziyrak, topqir, botir, jasur, o‘zaro hamkor bo‘lishlariga yordam beradi.

A.S.Makarenkoning o‘g‘il va qiz bolaning shaxsiy muvaffaqiyati bilangina emas, balki, xususan o‘z komandasi yoki tashkilotining muvaffaqiyatlari bilan ham faxrlanish ruhida tarbiyalash zarurligi haqida aytgan gaplarni hech qachon unutmaslik kerak. Shuningdek, boallarda har qanday maqtanchoqlikni bartaraf etish, raqib kuchiga hurmat- e‘tiborni tarbiyalash, ularga uyushqoqlikning, mashq qilishning va komandada intizom bo‘lishining ahamiyatini tushuntirish zarur. Nihoyat, bolalarning o‘z muvaffaqiyatlari va mag‘lubiyatlariga jiddiy munosabatda bo‘lishiga erishish kerak.

O‘quvchilar o‘yinni yaxshilab o‘zlashtirib olishlari uchun uni bir necha



marta qaytarish, bunda ular o'yindan qanchalik mamnun bo'lsalar, uni shunchalik puxta eslab qolishlarini unutmaslik kerak.

Milliy xalq o'yinlarining tarbiyaviy imkoniyatlaridan biri shuki, ular bolalarda do'stlik. Insonparvarlik, baynalminalchilik, xalqlar o'rtasidagi do'stlik va hurmat kabi ma'naviy-siyosiy tuyg'ularni shakllantirishga katta ta'sir ko'rsatadi.

### **Harakatli o'yinlarning pedagogik ta'rifi**

Harakatli o'yinlar pedagogik ta'rifining funktsional asosi quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. Bolalarni o'ziga xos o'yin faoliyatida yoshiga qarab rivojlanishi, tarbiyalash va o'rgatishning turli bosqichlarida uni umumiy va alohida aniqlashga yordam berish;

2. Bolalarning har tomonlama jismoniy rivojlanishiga o'qituvchi tomonidan harakatli o'yinlarning ahamiyatini ochib berish; aynan harakatli o'yinlarni pedagogik ta'rifini maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotining alohida savollarini o'rganishda muhim mezon hisoblanadi. Shu bilan bir qatorda ushbu pedagogik ta'rif ma'lumotlari o'quvchilar bilan shug'ullanish va bolalarni harakatli o'yinlarda tashabbuskorligini to'g'ri tanqidiy baholash uchun muhim bo'lgan bilimlar bilan qurollantiradi.

### **Harakatli o'yinlarning pedagogik ahamiyati**

O'yinlarning harakat mazmuni turlicha ko'rinishga ega. Uni organizmning funktsiyasiga va sistemalariga har tomonlama ta'sir etishi, shug'ullanuvchilarning chiniqtirish va salomatligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanish uchun esa o'yindan ochiq havoda foydalanish kabi zarur holatlar barchaga barobar imkon tug'diradi.

O'yinda harakatlanishni tashkil qilishning o'ziga xos xususiyatlari gigienik nuqtai nazardan ham katta ahamiyatga molik.

Harakatli o'yinlar hayot uchun muhim bo'lgan sifat va samara malakalarini mustahkamlaydi hamda bola organizmining kompleks rivojlanishi uchun alohida imkoniyatlar yaratib beradi. Qatnashchilarning o'yinchilarni mustaqil ravishda tashabbuskorligiga nisbatan va o'yin holatidagi o'zgarishlar sharoitiga ko'ra o'ziga xos bog'lam va vositalar bilan birga qo'shib olib borish harakatlari bir vaqtning o'zida namoyon bo'ladi.

Bir qarashda harakatli o'yin ishtirokchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini namoyon etuvchi vosita bo'lishi mumkin. Ma'lumki, o'yin sharoitining o'zgaruvchanligi, unda g'alaba uchun kurashishda turli sharoitning to'satdan yuzaga kelishi, to'g'ri harakat va qarorni talab qilish o'yin qatnashchilarining muhim imkoniyati hisoblanadi. Harakat ishtirokchilarning malakalarini turli bog'lanishda va birga qo'shib olib borishda qo'llashga yo'naltiradi. Shunday qilib, nazarda tutilgan harakat malakalarini istiqbolda takomillashtirish, ma'lumot olish va ko'proq o'yin harakatida murakkab usullarni mustahkamlash uchun ushbu o'yindagi to'siqni, qiyinchiliklarni engib o'tish ishtirokchilar uchun navbatdagi me'yoriy vazifalarni belgilaydi:

Harakatli o'yin ongli faoliyat hisoblanadi. O'yinlar bilan shug'ullanish, o'yin qatnashchilarining yangilarini his qilish, tasavvur etishlari bilan bir paytda ularning tushunchasini boyitadi. Shu bilan birga harakat qilish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi. O'z navbatida har kungi amaliy faoliyatida ahamiyatga ega, shuningdek gimnastika, sport va turizm ham.

Harakatning, tarkibi (mavzu, mazmuni) harakatli o'yinning g'oyasi shuning uchun muhimki, unda ishtirokchilarga hayotda amalga oshadigan holatlar uchun maksimal harakat shakli haqida to'g'ri tushuncha bilan jamiyatda mavjud bo'lgan insonlar o'rtasidagi munosabatlarni haqidagi tushunishga yoki bilishga yordam beradi.

O'yinda turgan joyini aniqlash elementlari bilan va yurish xatidagi malakalarni qo'llash, umumta'lim xarakteridagi ayrim bilimlarni amaliyotda mustahkamlashga imkon beradi (matematika, geografiya, tabiatshunoslik va boshqa fanlar).

Shunday qilib, harakatli o'yinlar shug'ullanuvchilarning aqliy rivojlanishiga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Biroq bunday ta'sir etishni haddan tashqari baholash mumkin emas. Modomiki eng avvalo barcha harakatli o'yinlar o'zining xususiyatiga ko'ra shaxsan jismoniy tarbiya vazifani hal etishga yo'naltiriladi.

Ma'naviy va ma'rifiy g'oyalarning yo'naltirilishini ta'minlash sharoitida jamoa bo'lib o'ynaladigan harakatli o'yinlar shug'ullanuvchilarning axloq sifatlarini va xarakterining ijobiy tomonlarini shakllantirishga yordam beriishi mumkin.

Harakatli o'yinlarning mazmunan o'ziga xos xususiyatga ega bo'lishi uni jonli va qiziqarli o'tkazishga imkon beradi. Masalan, o'yinga diqqat e'tiborni jalb qilishdagi katta ahamiyati. O'yin qatnashchilari tomonidan unga qiziqishning uyg'otilishi maqsadga erishishdagi eng yaxshi yo'l hisoblanadi. Mazkur jarayon murakkablashadigan bo'lsa, hatto o'yin jarayonida ham engish zarur. Shularni hisobga olinishi kerakki, agar o'yinda natijaga engilgina erishilsa, bunday harakatli o'yin qatnashchilarning uzoq vaqt qiziqqanligini ko'rsatmaydi. Hatto natijaga erishish mumkinligi ayon bo'lsada, bu muayyan ma'lum darajadagi kuchni talab qiladiki, oqibatda vazifani ijobiy hal etish bilan bog'liq bo'ladi. Bunga o'xshash harakatli o'yinlar qiziqarli va o'ziga jalb qila oladi. O'yinning qiziqarli mazmuni o'yin qatnashchilarini mehnat qilishga undashi mumkin. Chunki ular u yoki bu usullarni bo'shashtirmasdan faol takror-takror bajarishlari asnosida bardoshini va jismoniy qobiliyatini amalda namoyon qiladi.

Jamoa bo'lib o'ynaladigan harakatli o'yinni musobaqalashishga oid xarakteri shuningdek maqsadga erishish uchun ma'lum kuchni sarflashda, qat'iyatlilik, mardlik, sabot-matonat ko'rsatishni namoyon qilishda ishtirokchilarni faollikka qiziqtirishi mumkin. O'yin harakatining musobaqalashishga oid xarakteri raqib tomonlarni ajratib yubormasligi kerak. Bu juda muhim. Chunki bellashuvning keskinligi ularni bir-biriga yanada jipslashtiradi.

Jamoa bo'lib o'ynaydigan harakatli har bir qatnashuchi umumiy ustunligiga aniq ishonch hosil qiladi. O'zaro tushunish bilan harakat qilish esa, umumiy maqsadga erishishda va to'siqlardan oshib o'tishga yo'naltirilgan.

Jamoa bo'lib o'ynaladigan harakatli o'yinlarda, ixtiyoriy ravishda harakat qoidalar bilan chegaralanish ayni vaqtda o'yinga qiziqishning ortishiga shug'ullanuvchilarda ongli intizomni tarbiyalashga yordam beradi.

O'yin qoidalari qatnashchilarining har xil o'rmini aniqlaydi. Har bir ishtirokchi vazifasini bajarishda jamoada o'ynaydigan o'rtoqlarini vazifasi bilan odatda mustahkam o'zaro aloqada bo'ladi. O'yin qatnashchilari o'rtasida o'yin vazifasining to'g'ri taqsimlanishi (kuchini, qobiliyatni, har birining qiziqishi) ularni bir-birlari bilan birgalikda faol harakat qilishda o'zaro hurmat qilishga undaydi. O'zlarining amaliy harakatlariga javobgarlikni xis qilishga o'rganadilar, o'rtoqlariga yordam berishga odatlandilar. Jamoa bo'lib o'ynaladigan harakatli o'yinlarda u yoki bu balki o'yin qatnashchisi o'zining vazifasini qanday bajarishdan qat'iy nazar, u maqtovga sazovor bo'lishi mumkin yoki teskarisi, o'rtoqlaridan tanbeh olishi mumkin.

Turgan gapki, jamoadagi o'z tengqurlarining fikri alohida o'yinchilarning tarbiyasiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Shunday qilib, harakatli o'yinlar o'qituvchining rahbarligida jamoa orqali jamoada bolalarni tarbiyalashda eng samarali usullardan biri hisoblanadi. Jamoa bo'lib o'ynaladigan harakatli o'yinlar o'rtoqlik, o'z harakatiga jiddiy munosabatda bo'lish va o'yindagi boshqa ilg'or o'yinchilarning harakatlariga odatlanish hissini rivojlantiradi.

Halol, qo'pol harakat qilmasdan o'ynaladigan o'yin ayrim o'yinchilar va komandalarning erishgan yutuqlariga ijobiy baho berish, o'yinchilar yurish-turishining oddiyligi, musobaqalashishining kuchliligi yoki ta'sirchanligi sportga bo'lgan muhabbatni tarbiyalaydi. Komandani sportning obro'sini hurmat qilishga o'rgatadi.

O'yinchilarda ko'rishni bilishga va chiroyli, epchil, aniq, tez maqsadga yo'naltirilgan harakatlarni baholashga ko'nikma hosil qiladi. Kelishilgan holda ahil harakat qilish o'yinchilarni estetik tarbiyalashga yordam beradi.

Harakatli o'yinlar bilan shug'ullanish harakatning o'zaro kelishishini va o'zaro mosligini takomillashtirishga hamda ko'nikma hosil qilishga yordam beradi; ishlash ritmini va to'xtovsiz yoki tez kerakli me'yorda kirishga bilishni vujudga keltiradi; turli-tuman harakat vazifalarini epchil va tez, ko'proq maqsadga yo'naltirilgan holda bajarish (ayrim hollarda to'satdan paydo bo'ladigan), zarur bo'lganda zo'r berish qat'iyatlilikni talab qilganda namoyon bo'ladi.

1. Jismoniy mashqlar bilan dars shaklida shug'ullanilayotganda harakatli o'yinlarni darsning tarkibiy qismiga kiritiladi va shug'ullanuvchilarning erishilgan yutuqlarini tekshirishda amaliy jihatdan o'rgatish uchun xizmat qiladi. Bundan tashqari o'yinlar darsning mazmunini to'liq tashkil qilishi ham mumkin (masalan, kichik maktab yoshidagi sinflarda harakatli o'yinlar to'liq dars shaklida ham tashkil qilinishi mumkin; maxsus jismoniy tarbiya oliy o'quv yurtlarida o'yinlar bilan o'quv mashg'ulotlari o'tkaziladi).

2. Harakatli o'yinlar mashg'uloti darsdan tashqari shakllari tarkibiy qismiga ham kirishi mumkin (masalan, bayramlarda, sayrlarda, ekskursiyaga chiqqanda).

3. Harakatli o'yinlarining mustaqil ravishda tashkil qilish shakllarini ham namoyish qilish mumkin (o'yin qatnashchilarining tarkibiy qismi muqobil bo'lmagan shaxsiy va jamoa o'yinlari, o'rtoqlik uchrashuvlari, harakatli o'yin bo'yicha komanda musobaqalari; turar joylarida, mahallalarida, oromgoxlarda, sport va turistik me'yorlarda; bolalar dam olish oromgohlarida, bayramlarga, har xil sanalarga, ertalabki gimnastika mashqlari o'rnida 4-5 ta o'yin o'tkazishlari mumkin).

Harakatli o'yinlarni bolani yoshiga mos holda tanlash, tahlil qilish va o'tkazish metodikasi.

Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishda g'oyaviylik, ilmiylik va o'yindan foydalanish rejaga asoslanganligini, tarbiyaviy, ta'limiy va sog'lomlashtirish natijalariga yo'naltirilganligi hisobga olish zarur. O'yinni o'tkazishda rahbarlik yoki yo'l ko'rsatuvchi roli pedagogka, tarbiyachi, yordamchilarga tegishli bo'lishi kerak. O'yin tarbiyaviy, ta'limiy va sog'lomlashtirishni katta ahamiyatga ko'proq uni boshqarishga bog'liq bo'ladi. Bitta va shunga o'xshash o'yinlar yordamida turli-tuman axloqiy va jismoniy sifatlarni tarbiyalash mumkin.

Birinchi dan shug'ullanuvchilarga o'yini ta'sir etishini aniqlanadi (mazmuni, harakatlanishi, o'yin qoidasi), ikkinchi dan metodik usullari bilan bola uni yordami bilan o'yinlarni egallaydi, uchinchi dan, tashkil etish uslublari.

O'yini mazmuni bolalar uyda, maktabda, bolalar bog'chasida bilim va malakalarini egallashi, atrofni o'rab turgan muxitga bog'liqdir. Shuning uchun har xil yoshdagi bolalarda o'yinda har xil o'yin mazmuniga ko'ra, xudi shunday uni o'tkazish usuli bo'yicha turlicha rivojlanadi.

Bolani jismoniy rivojlanishi o'yin yordamida xoxlagan yo'nalishda va boshqa jismoniy mashqlarni turlari mumkin qadar faqat maqsadga yo'naltirilgan xolda va doimo pedagogik rahbarlik qilinganda amalga oshiriladi.

Bu harakatlarni (qog'ozda) kinematik cheklashlar va ba'zi dinamik cheklashlar xarakteridagi tananing morfologik tuzilishini harakat klipi sifatida moslashtirishga qodir real vaqt algoritmlar kiritish orqali muammolar hal qilinadi.

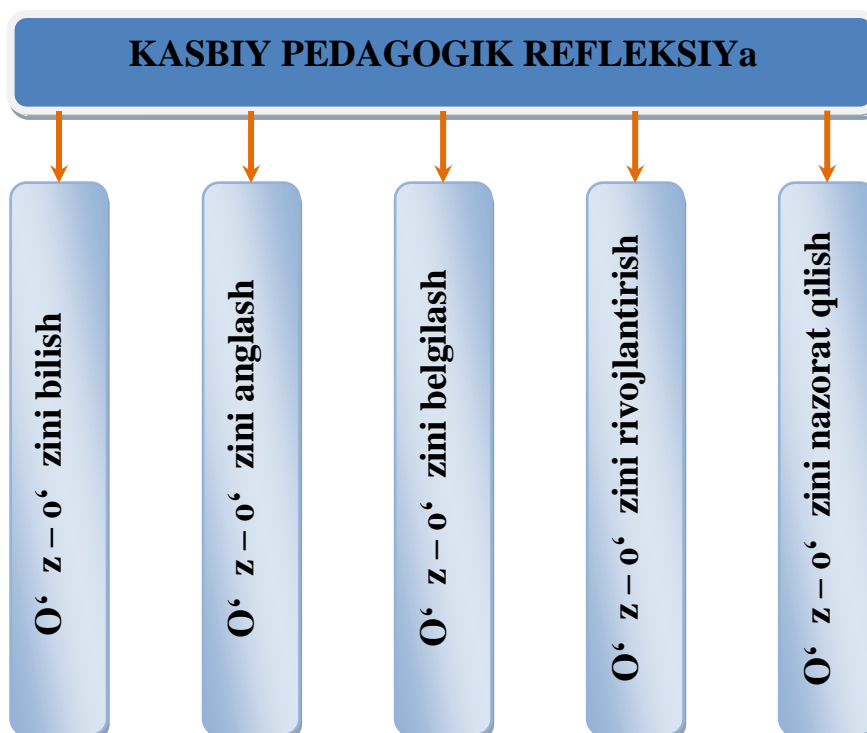
### 3-AMALIY MASHG‘ULOT: YENGIL ATLETIKA VA UNI O‘QITISH METODIKASI

#### REJA:

1. O‘zbekiston hududida yengil atletikaning rivojlanishi.
2. Sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadalari.
3. O‘rta Osiyo respublikalari va Qozig‘iston spartakiadalari.
4. Butunittifoq o‘quvchilar Spartakiadalari.
5. O‘zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishagandan so‘ng mamlakat va xalqaro miqyosidagi musobaqalardagi ishtiroki.
6. Jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o‘rni
7. Jismoniy madaniyat fakultetlarida yengil atletikaning maqsad va vazifalari

1. **Amaliy mashg‘ulotning maqsadi:** tinglovchilarda refleksiya tushunchasining mazmuni va turlari, o‘qituvchining o‘z-o‘zini kasbiy takomillashtirishi, kasbiy pedagogik refleksiya asosida pedagogik mahoratni oshirish bo‘yicha bilim, ko‘nikma, malaka va kompetentligini rivojlantirish.

**1-topshiriq.** Quyida berilgan chizmaga ko‘ra o‘qituvchining kasbiy refleksiyasi asosida pedagogik mahoratining rivojlanishini tushuntiring.



**2-topshiriq.** Quyidagi savollarga javob bering.

1. Qadimgi Rim faylasuflarining refleksiya to‘g‘risidagi qarashlari?
2. Refleksiyaga hozirgi zamon fanlari nuqtai nazaridan ta‘rif?

3. Pedagogika va psixologiya fanlarining refleksiya nisbatan mulohazalari?
4. Refleksiya taniqli olimlar qanday ta'rif berishgan?
5. I.N.Semyonov refleksiyaning qaysi turlarini sharhlab bergan?
6. Pedagogik refleksiya ta'rif bering?
7. O'qituvchi o'z-o'zini kasbiy jihatdan qanday takomillashtiradi?
8. Pedagogikada "refleksiya" tushunchasiga qanday g'oyalar nuqtai – nazaridan yondashiladi?
9. Pedagogik diagnostikaning mazmun-mohiyatiga va funksiyasiga ta'rif bering?
10. O'qituvchining kasbiy professiogrammasi asosida uning mahoratini aniqlang?
11. O'qituvchi pedagogik mahoratining diagnostik dasturini ta'riflang?
12. Yosh o'qituvchilar duch keladigan didaktik qiyinchiliklarni bartaraf etish yo'llari?

**3-topshiriq.** Quyidagi mavzular asosida reja tuzing va o'zingizning fikr – mulohazalaringizni bildirib, "Mustaqil ish" yozing:

1. "O'qituvchining refleksiya asosida shaxsiy kasbiy faoliyatini takomillashtirish".
2. "Kasbiy pedagogik refleksiyaning o'qituvchi mahoratini oshirishdagi imkoniyatlari".

**4-topshiriq. Mavzuga oid "Kichik esse" yozing.**

**"Kichik esse" uchun taklif etiladigan mavzular:**

1. Pedagogning o'z-o'zini baholashi.
2. Pedagogning o'zini o'zi tahlil qilishi.
3. Pedagogning o'z-o'zini rivojlantirishi

**5-topshiriq. "Individual rivojlantirish dasturi" bo'yicha ishlang.**

**Individual rivojlantirish dasturi**

<b>Bilim, malaka va shaxsiy sifatlar</b>	<b>Mavjud daraja</b>	<b>Istiqbol vazifalar</b>
Pedagogik bilimlar		
Psixologik bilimlar		
Mutaxassislik bilimlari		
Didaktik malakalar: - bilishga oid (gnostik) loyihalash - ijodiy-amaliy (konstruktiv) - tadqiqotchilik		

<ul style="list-style-type: none"> <li>- muloqotga kirishuvchanlik (kommunikativ) tashkilotchilik</li> <li>- izchillikni ta'minlovchi (protssessual)</li> <li>- texnik-texnologik malakalar</li> </ul>		
<p>Tarbiyaviy ishlarni tashkil etish malakalari:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bilishga oid (gnostik)</li> <li>- loyihalash malakalari</li> <li>- ijodiy-amaliy (konstruktiv)</li> <li>- tadqiqotchilik</li> <li>- muloqotga kiruvchanlik (kommunikativ)</li> <li>- tashkilotchilik</li> <li>- izchillikni ta'minlovchi (protssessual)</li> <li>- texnik-texnologik malakalar</li> </ul>		
<p>Ruhiyatning kasbiy ahamiyatga ega xususiyatlari va shaxsiy sifatlar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pedagogik fikrlash</li> <li>- tizimlilik</li> <li>- moslashuvchanlik</li> <li>- mobillik</li> <li>- ijodkorlik</li> <li>- hozirjavoblik</li> <li>- hissiy rivojlanganlik</li> <li>- pedagogik refleksiya</li> </ul>		
O'z-o'zini rivojlantirish maqsadlari		
O'z-o'zini rivojlantirish uchun topshiriqlar		

## 4-AMALIY MASHG‘ULOT: SPORT O‘YINLARI VA UNI O‘QITISH METODIKASI.

### REJA:

1. Basketbol o‘yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o‘rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.

2. Gandbol o‘yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o‘rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.

3. Voleybol o‘yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o‘rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.

4. Futbol o‘yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o‘rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.

Amaliy mashg‘ulotni tashkil etish va o‘tkazishda qiziqarli ijodiy topshiriqlar, mashqlar, treninglar, so‘rovnomalar va interfaol ta’lim metodlaridan foydalaniladi.

**1-topshiriq. O‘rgatish jarayonining mohiyati va qisqacha mazmuni nimalardan iborat?**

**1-topshiriq. Dastlabki o‘rgatish jarayoni qanday ahamiyatga ega?**

**2-topshiriq. O‘rgatish bosqichlari qanday nomlanadi, ushbu bosqichlarda qanday uslub va vositalardan foydalaniladi?**

**3-topshiriq. “O‘rgatish” va “trenirovka” qanday mantiqiy farqlar bilan izohlanadi?**

**4-topshiriq. Texnik usullarga o‘rgatishda qanday anjom, moslama va texnik vositalardan foydalanish mumkin? Misollar keltiring.**

**5-topshiriq. Texnik-taktik mahorat darajasi qanday baholanadi?**

Xalqaro qoidalariga muvofiq basketbol o‘yinini o‘tkazish uchun *sport maydoni* 28x15 m<sup>2</sup> o‘lchamda bo‘ladi (2-1 rasm). Maydoni maxsus er uchastkasida rejalashtirilib, to‘g‘ri to‘rtburchak shaklida, alohida qoplama yotqizilgan (yog‘ochli yoki sintetik, razinabitum va to‘proq) maxsus belgili va mos ravishda o‘lchanadi.

Yopiq holdagi maydon, poldan shingacha bo‘lgan balandligi 7 m dan kam bo‘lmasligi kerak. O‘yin maydoni tekis va yaxshi yoritilgan bo‘lishi kerak. Yoritkichlar o‘yinchilarga halaqit bermaydigan qilib joylashtirilgan bo‘lishi lozim.



O'yin maydonini chegaralovchi chiziqlar yaxshi kurinishi uchun qalinligi 5 sm bo'lgan chiziqlar chiziladi. Maydon o'rtasidan markaziy chiziq va aylana tortilgan bo'lib aylana radiusi 1,80 sm ga teng. Aylana o'lchami tashqi chizig'igacha o'lchanadi. Markaziy chiziq va chiziqqa parallel holda tortilib, yon chiziqlar kesib, 0,15 m. tashqariga davom ettirilgan bo'ladi.

Oldingi zona og'irligi-markaziy chiziqdan raqib tomondagi schit orqasidagi yon chiziqqa bo'lgan masofa hisoblanadi. Orqadagi qolgan maydon markaziy chiziq bilan birga orqa zona hisoblanadi.

*Uch ochko zonasi.* – xalqa o'rtasidan maydonda bir nuqta belgilanib, radiusi 6,25 m li yon chiziq chiziladi. Yon aylanani tugagan chiziqdan 1,5g'5 sm da chiziq, yon chiziqqa parallel holda va chiziqqa tutashtiriladi.

Jarima to'pi tanlash maydoni uzunlikdagi va chiziqdan to'p otish (aylana chiziqqa) joygacha 5,80 m ni tashkil qiladi. Jarima to'p otish maydoni 1,80 sm radiusli aylana o'tadi. Aylananing yarim chegaralangan zona ichida uziq (nuqtalar) chiziqlar bilan chizilgan. Jarima to'pi bilan maydoni yonida jarima to'p tashlanayotgan vaqtda o'yinchilar egallaydigan joyi quyidagicha belgilanadi: birinchi chiziq va chiziqning ichki tarafidan 1,75 sm uzoqlikda belgilanadi (to'p otish chizig'i bo'ylab). Birinchi joyda chegaralovchi chiziq 0,85 m oralig'ida bo'ladi. Bu chiziq ketidan 0,30 m li neytral zona joylashadi. Ikkinchi joyda neytral zona joylashadi. SHu joylarni belgilash uchun ishlatilgan chiziqlarning uzunligi 0,10 sm va kengligi 5 sm bo'lib, jarima to'p otish maydoni yon chiziqning tashqarisidagi perpendiulyar qilib chegaralovchi chiziqlar (schit taxtasidan 90° burchak ostida chiziladi).

Basketbol to'pi dumaloq shaklga ega bo'lib to'q sariq rangda bo'ladi.

To'p ustki qismi charmdan, sintetik charmdan, rezina yoki sintetik homashyodan tayyorlangan bo'lishi kerak.

To'p ichidagi havo bosimi 1,80 m balandlikdan tushganda poldan 1,20-1,40 sm ga sakrashi lozim.

To'p aylanasi 74,9-78sm, (7-o'lcham) og'irligi 567-650 g cha bo'lishi kerak.

Mezbon jamoa yuqorida aytib o'tilgan barcha talablarga javob beradigan kamida ikkita, avval ishlatilgan to'pni taqdim etishlari kerak. Agarda taqdim etilgan ikkita to'p ham talabga javob bermasa, o'yin uchun bosh hakam mehmonlar tomonidan taqdim etilgan to'pni olishi mumkin.

Qo'l to'piga 1898 yilda asos solingan deb hisoblanadi. Ordrupe shahridagi gimnaziyalardan birining o'qituvchisi Xolger Nilson futboldan farq qiladigan. qizlar uchun ham mos keladigan o'yinni yaratdi. To'pni uzatish va otish qo'l bilan bajarilishini taklif qildi va bu o'yinga "Xandbol" deb nom berdi.

Bu o'yin katta futbol maydonida o'ynalishi, bu maydon o'yinchilarida katta jismoniy tayyorgarlik talab qilardi. O'yinda 10ta o'yinchi va 1ta darbazobon ishtirok etadi. Bir paytning o'zida 11:11 va 7:7 o'yin variantlari o'ynaladi.

1904 yili birinchi bo‘lib Daniya qo‘l to‘pi federatsiyasi tashkil topdi. 1906 yili Kopengagen shahrida qo‘l to‘pi o‘yininig dastlabki qoidalari nashr etiladi. Ushbu qodalar muallifi X. Nilson hisoblanadi. Qo‘l to‘pi o‘yini tezda butun jahonga tarqab ketdi. Ovropa mamlakatlarida qo‘l to‘pining rivojlanishi natijasida 1928 yilda Umumjahon havaskorlar gandbol federatsiyasi tashkil topdi va shu yili Pragada xotin - qizlar o‘rtasida turnir o‘tkazildi.

1934 yilda birinchi xalqaro qo‘l to‘pi musobaqa qoidalari ishlab chiqildi.

1936 yilda o‘tkazilgan Olimpiada o‘yinlarida qo‘l to‘pi o‘yini 11: 11 varianti bo‘yicha musobaqa o‘tkazildi. 1938 yili bir paytning o‘zida Germaniyada 11:11 va 7:7 variantlari bo‘yicha musobaqa o‘tkazildi. 1950 yildan boshlab qo‘l to‘pini 7:7 varianti o‘ynab kelinmoqda. Qo‘l to‘pi bo‘yicha erkaklar o‘rtasida 1- jahon chempionati 1970 yilda o‘tkazilgan bo‘lib, 1- o‘rinni Ruminiya, 2- o‘rinni GDR, 3- o‘rinni YUgoslaviya terma jamoalari egalladilar. Ayollar o‘rtasida 1- jahon chempionati 1971 yilda o‘tkazilgan bo‘lib, 1- o‘rinni GDR, 2- o‘rinni YUgoslaviya, 3- o‘rinni sobiq ittifoq terma jamoalari egallagan.

1972 yil Myunxenda o‘tkazilgan XX Olimpiada o‘yinlarida qo‘l to‘pi erkaklar o‘rtasida dasturga kiritildi. 1- o‘rinni YUgoslaviya, 2- o‘rinni sobiq ittifoq , 3- o‘rinni Ruminiya terma jamoalari egalladi.

1976 yilda o‘tkazilgan Monreal Olimpiada o‘yinlar dasturiga ayollar o‘rtasida qo‘l to‘pi musobaqalari kiritildi. 1-o‘rinni sobiq ittifoq , 2- o‘rinni GDR, 3- o‘rinni Vengriya terma jamoalari egalladi.

Xozirgi kunda Xalqaro qo‘l to‘pi federatsiyasiga 123 davlat a‘zo bo‘lib, jami 7 milliondan ortiq kishi qo‘l to‘pi bilan shug‘ullanadi. SHu jumladan, 1,4 million shug‘ullanuvchi MDH mamlakatlari qo‘l to‘pi ixlosmandlaridi .

**O‘zbekistonda qo‘l to‘pining rivojlanishi.** Respublikamizda qo‘l to‘pi o‘yini 1930-35 yillarda rivojlana boshladi, qo‘l to‘pi bilan shug‘ullanuvchilar soni ko‘paya bordi. 1938 yilda Respublikamizda gandbol bo‘yicha birinchi chempionat o‘tkazildi. Qo‘l to‘pini 11:11 variantida 1960 yilgacha Toshkent Oliy Harbiy bilim yurtida ta‘lim oluvchi kursantlar orasida musobqalar o‘tkazildi. 1960 yilda O‘zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya institutida qo‘l to‘pi mutaxassisligi bo‘limi ochildi. 1960 yilda Toshkent shahar birinchiligi o‘tkazildi. Bu musobaqaga 16-20ta jamoa qatnashdi. O‘zbekiston qo‘l to‘pi jamoalari 1960 yildan boshlab Sobiq Ittifoq chempionatida qatnasha boshladi. 1962 yilda o‘tkazigan 2- chempionatda erkaklar o‘rtasida O‘zbekiston terma jamoasi muvaffaqiyatli qatnashib, oliy ligaga yo‘llanmani qo‘lga kiritdi.

O‘zbekiston qo‘l to‘pi ustalari 1970-80 yillarda yuqori natijalarga erishdi.

Sobiq Ittifoq oliy liga jamoalari o‘rtasida o‘tkazilgan chempionatda oltinchi o‘rinni egalladilar. Talabalar o‘rtasida o‘tkazilgan Butunittifoq musobaqalarida O‘zDJTI jamoasi uch karra g‘oliblik shohsupasiga ko‘tarildi. 1975 va 1983 yillarda o‘tkazilgan sobiq ITTIFOQ xalqaro Spartakiadasida O‘zbekiston qizlar terma jamoasi kuchli oltilikdan o‘rin oldi.

O‘zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan so‘ng, 1992 yili qo‘l to‘pi federatsiyasi tashkil etildi. 1993 yil Xalqaro va Osiyo federatsiyalariga

a'zo bo'ldilar. 1994-1996 yillarda Markaziy Osiyo davlatlari klublari o'rtasida o'tkazilgan chempionatda qo'l to'pichi qizlarimiz 1-o'rinni egalladilar. 1997 yili respublikamiz qizlar jamoasi Iordaniyada o'tkazilgan Osiyo chempionatida qatnashib, birinchi marta jahon chempionatida qatnashish xuquqiga ega bo'ldi. 1997 yilning dekabr oyida Germaniyada o'tkazilgan jahon chempionatida O'zbekiston terma jamoasi Xitoy, Braziliya va Urugvay jamoalarini mag'lubiyatga uchratdi.

Bu muvaffaqiyatlarga erishishda Valeriy Tyugay, SHoislom Pavlov va Ferdus Abduraxmonovlarning kabi murabbiylarning xizmatlari kattadir.

**Gandbol o'yini maydon o'lchamlari.** Gandbol maydoni (1,1-rasm). Mashg'ulotlar va musobaqalarni o'tkazish uchun zal pollari tekis, sirpanmaydigan va eng yaxshisi parket bilan qoplangan bo'lsa, maqsadga muvofiq. Bundan tashqari, sun'iy qoplovchi materiallardan ham foydalaniladi. Ochiq maydonlarni bitumli yoki tabiiy maxkam qoplamalardan foydalanish mumkin. So'nggi yillarda usti yopiq kichik maydonlardan iborat stadionlar qurilmoqda. Gandbol maydoni to'g'ri to'rburchak shaklida bo'lib, uzunligi 38 m dan 44 m gacha va eni 18 m dan 22 m gacha bo'ladi. Optimal o'lchami 40x20 m. Maydonni chegaralovchi chiziqlar 5 sm kenglikda bo'lib, maydon bilan bir tekislikda yotadi.

Uzunasiga tortilgan chiziqlar-yon chiziqlar, kundalangiga toritilgan chiziqlar, yuz chiziqlar deyiladi.

Darvoza yuz chiziq o'rtasiga mahkam qilib o'rnatilib, eni 3 m, balandligi 2 m (ichki tarafdin o'lchanganda) bo'ladi. Ustun va to'siqlar yo'g'onligi to'g'ri to'rtburchak shaklida ishlanib, 8x8 sm bo'ladi. Gandbol to'ri 5 mm. qalinlikdagi kapron iplari bilan to'qiladi va uning kataklari 45x45 mm bo'ladi.

**Gandbol to'plari** (1,2-rasm) – yumaloq shaklda, bir xil tusda, charm va ichki qismi rezina kamerali, havoga to'ldiriladi. To'p juda tarang va ustki qismi sirg'anuvchan bo'lmasligi kerak.

3-o'lcham erkaklar va o'smirlar jamoasi uchun (o'yindan oldin) to'p aylanasi 58-60 sm, og'irligi 425-475 g bo'ladi.

2-o'lcham ayollar guruhi va boshqa yoshdagi qizlar (14 yoshdan yuqori) uchun (o'yindan oldin) to'p aylanasi 54-56 sm va og'irligi 325-375 g bo'ladi.

1-o'lcham qizlar (8-14 yoshgacha) va o'zmir jamoalari uchun (8-12 yoshgacha) to'p aylanasi 50-52 sm. og'irligi 290-330 gr. bo'ladi.

### **Texnik anjomlar.**

Mezbon jamoa hakam va uning yordamchilari uchunquyidagi texnik anjomlari taqdim etiladi.

1.O'yin soati va sekundometlar.

2.SHunday joylashtirish kerakki, uni o'yin bilan bog'liq bo'lgan barcha kishilar hatto tomashabinlarga ham aniq ko'rinarli bo'lishi lozim. O'yin soatlari o'yin oralig'idagi tanaffuslarni va o'yin vaqtini hisoblash uchun qo'llaniladi.

3.Sekundomer olingan tanaffuslarni hisobga olish uchun qo'llaniladi.

4.Tablo o'yin bilan bog'liq bo'lgan ommaga aniq ko'rinarli bo'lishi kerak.

## **5-AMALIY MASHG‘ULOT: KURASH TURLARI VA UNI O‘QITISH METODIKASI (2S.)**

### **REJA:**

- 1. Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari.**
- 2. Kurash va belbog‘li kurashni rivojlanishi.**
- 3. Kurash turlari bo‘yicha musobaqa qoidalari va hakamlilik qilish asoslari**
- 4. Kurash va belbog‘li kurashning texnikasi va taktikasini o‘rgatish.**
- 5. Dzyudo kurashi rivojlanish tarixi.**
- 6. Dzyudo kurashning musobaqa qoidalari**

**Amaliy mashg‘ulotning maqsadi:** tinglovchilarda pedagogik takt, pedagogik odob, pedagogik imidj, muomala odobi va pedagogik dilkashlik bo‘yicha bilim, ko‘nikma, malaka va kompetentligini rivojlantirish.

**1-topshiriq. Yosh o‘qituvchilarga pedagogik taktga oid tavsiyalarni o‘qing, yana nimalarni qo‘shish mumkinligini o‘ylab ko‘ring.**

1. O‘quvchilar bilan aloqa bog‘lashga jamiyat manfaatlaridan kelib chiqib talablar qo‘yib borish.
2. O‘quvchilar bilan samarali o‘zaro hamkorlik qilish uchun o‘z shaxsini ular bilan teng qo‘yishi.
3. O‘qituvchi va o‘quvchilararo munosabatlarda o‘zaro hurmatga asoslangan maqsadli aloqa o‘rnatish lozim. O‘qituvchi har bir o‘quvchi shaxsini hurmat qilishi, o‘z tengdoshlari orasida o‘ziga ishonch hosil qilishi va o‘quvchilarda yaxshi sifatlarni rivojlantirishi muhim.
4. O‘qituvchi ba‘zan o‘z mavqeini, imkoniyatini, g‘amxo‘rligini namoyish qilishi ham zarur.
5. O‘qituvchining o‘quvchilar bilan aloqasini samarasi doimo o‘quvchilar nutq faoliyatini o‘stirish, o‘z nutqini rivojlantirish, foydasiz vaqt sarfini kamaytirish, aloqalar sonini ko‘paytirish (savol, javob) asosida olib borilsa maqsadga muvofiq.
6. Arzimagan kamgina muvaffaqiyat uchun bolalarni saxiylarcha maqtash zarur (o‘quvchilar jamoasida maqtash, kamchiliklarni esa o‘quvchining o‘ziga alohida aytish).
7. Agar siz o‘quvchilar bilan ishni boshlaganingizdan keyin ham umidli o‘zgarishlar bo‘lmasa ham, ularga o‘zlarining kamchiliklarni va e‘tirozingizni aytmagligingiz darkor. Sizning asosiy vazifangiz – o‘z mo‘ljalingizga o‘tinalarni ham yo‘ldosh qilishga va hamfikir bo‘lishga qaratilish kerak.
8. Yosh o‘qituvchi o‘quvchi yoki ota-ona bilan o‘zaro bir fikrga kela olmaslik malakasi yetishmasligi yoki bir masala to‘g‘risida bir fikrga kela olmasligi yo malakasiz suhbatlar asosida samaraga erisha olmaydi. Shuning

uchun suhbat ikki tomonga ham qiziqarli bo'lishi va vazifani ham o'qituvchi o'zi hal etishi kerak.

### **Pedagogik nazokatni rivojlantiruvchi mashqlar.**

Muloqot-harakat tuyg'u, fikr-mulohaza, ichki kechinmalarni o'zgalar bilan o'rtoqlashish, shuningdek, pedagogik nazokat va takt, pedagogik dilkashlikni namoyon qiluvchi ko'zgu demakdir. U shaxs fazilatlarini, xususan, nazokati va dilkashligi hamda ichki "men"ning eng yaxshi qirralarini namoyon qiluvchi ijod shaklidir. Ayrim kishilardagi o'ziga xosliklar u bilan muloqotni oson va yoqimli qilishi, boshqalari esa aksincha odamlarni o'zidan bezdirishi sir emas. Quyidagi matnda aynan pedagogik nazokat va takt, pedagogik dilkashlikni ko'rsatuvchi muloqot madaniyati haqida so'z yuritamiz.

**2-topshiriq.** Matnni o'qing. Matndagi tayanch so'zlarni ajratib yozing.

Muloqot paytida o'zini tutish, nigoh, ovoz, nutq ohangi, harakat, imo-ishoralar, oraliq masofa, vaziyatga to'g'ri baho berish kabi unsurlarga ahamiyat berishingiz lozim. Muloqot va suhbat chog'ida o'zingizni erkin, shu bilan birga sipo va hushyor tutishingiz kerak. Sizning *holatingiz* ichki hayajon, siqilish va o'ziga bo'lgan ishonchsizlikni ko'rsatmasligi kerak. Hayolan atrofingizda 45 santimetr radiusli aylana chizib oling va harakatlaringizni shu doiradan chiqmasligiga intiling.

Muloyim nazar bilan suhbatdoshingizga e'tibor berayotganingizni bildiring. Bunda *nigohingiz* hamsuhbatingiz yuzining yuqori qismi – qoshidan biroz teparoqqa qaratilishi, ora-orada uning ko'zlariga ham nazar tashlab turish lozim.

Muloqotda *ovozning* ahamiyati juda katta. Mabodo ovozingiz baland bo'lsa ham zinhor shiddatli bo'lmasligi kerak. Aks holda suhbatdoshingizda ko'zlarini chirt yumib, quloqlarini berkitib olish istagi tug'ilishi mumkin. Baland tembrli ovoz asabga tez tegadi, u jahl alomati hisoblanadi. Shuning uchun imkon qadar past ovozda so'zlashga harakat qiling. Ammo juda ishonchsiz ohangda ham gapirmang.

Vahti-vaqti bilan tin olib, gaplaringizni o'ylab gapiring. Suhbatdoshingizga quloq solayotganingiz ham ko'rinib turishi kerak, juda tez gapirib uni ma'lumotlarga ko'mib tashlamang. Nutq ohangi shiddatli ham, haddan tashqari sekin ham bo'lishi kerak emas. Hech qachon hovliqming – bu har qanday vaziyatda yomon taassurot uyg'otadi. Avval o'zingizni bosib oling, keyin ichkariga xotirjam kiring va u yerdagilar bilan so'rashing. Bularning hammasini shoshmay, vazminlik bilan bajaring. Muloyim, ochiq, tuyg'ularini jilovlab olgan, ortiqcha jahl va manmanlikdan xoli bo'lgan odam har qanday davrada ham ijobiy qabul qilinadi.

Imo-ishoralarning muloqot chog'idagi ahamiyati katta bo'lib, biz istagandan ko'proq ma'lumotlarni oshkor qilishi mumkin. Imo-ishoralar gapingiz mazmuni va sur'atiga hamohang bo'lishi lozim, zero ortiqcha har bir harakat darhol e'tiborni tortadi. Shuningdek, oraliq masofa har qanday muloqotda e'tibor berish lozim bo'lgan unsurlardan biridir.

Unutmang, inson qanchalik samimiy bo'lsa, xatti-harakatlari shunchalik tabiiy va erkin chiqadi. Bu esa har doim qadrlanadi.

**3-topshiriq.** Matn mazmunidan kelib chiqib, tayanch so'zlardan foydalangan holda "O'qituvchi nazokatida muloqot madaniyatining o'rni" mavzusida esse yozing.

**4-topshiriq.** O'qituvchi sifatida muloqotchanlik-kommunikativlikning qaysi komponenti ustida ishlashingiz zarurligini o'zingizga belgilab oling.

**5-topshiriq.** Quyidagi pedagogik vaziyatga e'tibor bering, tahlil qiling. Pedagogik takt bilan bog'liq muammo va uning yechimi haqida fikr-mulohazalaringizni bildiring.

Siz talabalar uchun eng yaxshi o'qituvchilardan birisiz: hech qachon ovozingizni ko'tarmaysiz, talabalarning shaxsiy muammolariga tushunib yondashasiz. Lekin bu o'quv va tarbiya jarayoniga yaxshi ta'sir qilmayapti: talabalar borgan sari o'z vazifalarini bajarishdan bosh tortishyapti, talablarga quloq solishmayapti.

- Bu muammoda gap ovozning baland yoki pastligida emas, zero past ovozda ham hammaga eshittirib gapirish mumkin. Gap – o'zingiz va qarorlaringizga bo'lgan qat'iy ishonch va buni tasdiqlovchi qat'iy ohangdadir.

Fanning fidoyisi bo'lib jon kuydirayotganingizga talabalarni ishontirishingiz o'ta muhim: siz talabalarning kelgusida yaxshi mutaxassis bo'lib yetishishini o'ylayapsiz, bunda sizning aniq ish rejangiz bor va siz uning so'zsiz bajarilishini talab qilmoqchisiz. Siz hamma maqtaydigan o'qituvchilar haqida nima deyishlarini eslang : "Odatda hamma maslahat so'rab, "ipakday muloyim" ustoz oldiga emas, balki qat'iyatli o'qituvchi oldiga borishadi.

#### **6-topshiriq. "Jamoaviy hikoya" metodi**

Kichik guruhlariga berilgan rasmlar asosida hikoya tuzish vazifasi beriladi. Guruh a'zolari rahbar, rassom, muharrir, matn tuzuvchini o'zlari tanlaydilar. Bu metod ham muloqot odobi, bir maqsadda birgalikda ishlash, bir-birining fikrini eshitish va hurmat qilish xislatlarini tarbiyalaydi.

#### **7- topshiriq. "Tayyorgarlik mashqi" metodi**

Guruh jamoaga bo'linadi. Har bir jamoa a'zosiga she'rlar beriladi va quyidagi tartibda o'qib berish vazifasi topshiriladi:

- pulemyot tezligida;
- ariga o'xshab;
- sovqotgan odamday;
- robot kabi;
- yosh boladay;
- qattiqqo'l ota-onaday;
- yumshoq buvijunday;
- toshbaqa tezligida;
- yo'lbars kabi (sekin va birdan tezlashish va h.)

Eng yaxshi deklamatsiya qilgan jamoa a'zosi aniqlanadi.

#### **8-topshiriq. "Pozitsion muloqot" o'yin metodi**

Rasmiy o‘yinning maqsadi: bo‘lajak o‘qituvchining kommunikativ vositalari diapazonini kengaytirish, talabalar bilan pedagogik muloqotning samarali individual uslubini izlash orqali pedagogik takt qirralarini ko‘rsatish.

Mazkur o‘yinli texnologiya 3 bosqichda amalga oshiriladi:

1-bosqichda o‘qituvchi guruhdagi ikkita talaba - katnashchini “o‘qituvchi-talaba”ning o‘zaro munosabatiga oid tanish vaziyatlardan birini ko‘rsatib berishni so‘raydi. Qolgan talabalar o‘qituvchi sifatida qolishadi. Tanish vaziyatlar quyidagicha bo‘lishi mumkin: “Talaba darsga kelmaydi, o‘qituvchi uni chaqirtiradi”, “Guruhda o‘zlashtirish pasayib ketdi” va hokazo.

Tanlangan vaziyat berilgan kommunikativ pozitsiyaga mos namoyish etiladi: o‘qituvchi qattiqqo‘l, rasmiy-xukmli uslubda so‘zlaydi, “talaba” esa o‘zini oqlashga harakat qiladi, o‘qituvchining tanbehini jim eshitadi.

Vaziyat ko‘rsatib bo‘lingandan so‘ng: talaba bunday suhbatdan qanday hissiyot va taassurot oldi, o‘qituvchi o‘zini qanday his qildi, mazkur vaziyat guruhda qanday fikr uyg‘otdi degan savollarning umumiy muhokamasi o‘tkaziladi.

Aslida davomati va o‘zlashtirishi yaxshi, lekin ushbu vaziyatda “muammoli talaba” rovida chiqqan talaba ko‘pincha keskin ta’sir choralari, buyruq ohangi oxir-oqibatda nafaollik, tushkunlik va ba’zan jahldorlikka ham olib kelishini ta’kidlaydi.

Guruh qatnashchilari talabalar bilan faqat avtoritar uslubda muloqot qilish pedagogik maqsadga erishish uchun samarasiz degan fikrga to‘xtaldi.

2-bosqichda ham o‘qituvchi -talaba muloqoti vaziyati olinadi, lekin rollar almashadi, kommunikativ pozitsiyalar o‘zgaradi. Garchi talaba o‘zini takabbur, manman va g‘ashga tegadigan darajada tutsa ham “O‘qituvchi” rolidagi qatnashchiga ovoz ohangini o‘zgartirish taklif qilinadi. 2-bosqich natijalarining jamoaviy muhokamasi o‘qituvchining talabaga bog‘liqlik vaziyati nima sababdan yuzaga kelishi, uni qanday oldini olish va bartaraf etish mumkinligi tahliliga bag‘ishlanadi.

3-bosqichda yuqoridagi vaziyatlar misolida talaba bilan psixologik to‘laqonli muloqotni o‘rnatishga ko‘maklashuvchi usul va vositalarni aniqlash, shu bilan birga pedagogik boshqaruv pozitsiyasini amalga oshirish nazarda tutiladi.

Guruh o‘qituvchining talabalar bilan suhbatini qanday boshlashi, qanday gapirishi va qanday frazalardan foydalanishi, bu suhbat qanday ruhda olib borilishi zarurligini muhokama qiladi.

### **9-topshiriq. “Konsensus” metodi.**

Qatnashchilar 5-6 kishidan iborat ekipajlarga bo‘linadi. Quyidagi mazmunda ularga pedagogik vaziyat beriladi: “Sizning kemangiz Tinch okeanda talofatga uchradi. Ekipaj kichik narsalarni olishi kerak (narsalar ro‘yxati bo‘ladi). Vaqt ziq, shoshilinch harakat qilinmasa, hamma narsa cho‘kib ketishi mumkin”. Pedagogik vaziyat bo‘yicha topshiriqlar:

1) 15 daqiqa ichida kerakli narsalarning individual ro'yxatini tuzish kerak. Bunda eng kerakliligiga qarab joylashtiriladi: (№1 – eng kerakli narsa, №15 – eng befoyda narsa kabi).

2) Keyingi 45 daqiqa ichida yagona jamoa ro'yxati taqdim etiladi: bunda ovozga qo'yish man etiladi har bir jamoa – ekipaj a'zosi ro'yxatdagi narsalar, ularni zarurligiga samimiy rozi bo'ladi.

3) Yakuniy ro'yxat muhokamasi o'tkaziladi, jamoa vakili har bir narsaning olinish sababini tushuntiradi.

Har bir guruhda ro'yxat muhokamasida ishtirok etmaydigan bitta kuzatuvchi bo'lib, u quyidagilarga e'tibor beradi:

- o'zga fikrni eshitishyaptimi?
- o'zga fikrga samimiy qo'shilishyaptimi?
- o'z fikrida qat'iy turibdimi (baqirdi, isbotladi, bosim o'tkazdi, aldadi)?

### **10-topshiriq. “Mening muloqoti og‘ir talabam” treningi**

Treningdan maqsad: bo'lajak o'qituvchilarning muomala odobiga ega bo'lmagan talabalar bilan ishlashning samarali usularini aniqlash va tajriba almashish.

Muloqot madaniyatidan yiroq talabalar muammosini jamoa bo'lib muhokama qilish uchun guruh doira shaklida o'tiradi. Har bir qatnashchi 10-15 daqiqa davomida talabalar bilan pedagogik muloqotdagi eng qiyin vaziyatlar haqida axborot beradi. U bunday vaziyatlarda nimani his qilgani, hayajonlangani, shuningdek, u yoki bu ta'sir metodini qo'llaganda qanday natijaga erishganligini guruh a'zolarining e'tiboriga havola etadi. Bitta mashg'ulot davomida real kasbiy tajribadan, shu o'rinda malakaviy pedagogik amaliyotdan olingan 4-5ta vaziyat muhokama qilinadi.

Jamoaviy muhokamada quyidagi maqsadlarga erishiladi: amaliyotchi-talabalar yoki o'qituvchi o'z faoliyatidagi eng qiyin vaziyatlardan biri haqida gapirar ekan, jamoadoshlaridan dalda oladi.

Jamoada, shuningdek, tajriba almashiladi. Pedagogik faoliyatdagi shunday muammoli vaziyatlarni muhokama qilishda o'qituvchida nima gapirish kerak, nima qilish kerak, qanday pozitsiyada turish kerak degan aniq pedagogik vazifalarni hal qilish uchun pedagogik-psixologik treninglarni qanday qo'llashni ko'rsatish imkoniyati paydo bo'ladi.



## 6-AMALIY MASHG‘ULOT: SPORT MAHORATINI OSHIRISH.

### REJA:

1. Basketbol o‘yin texnikasi va taktikasi usullarini takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.

2. Gandbol o‘yin texnikasi va taktikasi usullarini takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.

3. Voleybol o‘yin texnikasi va taktikasi usullarini takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.

4. Futbol o‘yin texnikasi va taktikasi usullarini takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.

**Amaliy mashg‘ulotning maqsadi:** tinglovchilarda kasbiy va kommunikativ kompetentlikning mazmun mohiyatidagi uyg‘unlik, pedagogik muloqotning ko‘p qatlamliligini e‘tiborga olish, pedagogik muloqot jarayonining uzviy va tizimli bo‘lishini tashkil etish ko‘nikmalarini shakllantirish.

Amaliy mashg‘ulotni tashkil etish va o‘tkazishda qiziqarli ijodiy topshiriqlar, mashqlar, treninglar, so‘rovnomalar va interfaol ta’lim metodlaridan foydalaniladi.

**1-topshiriq.** Sharq mutafakkirlaridan Abu Nasr Farobiy, Abu Ali ibn Sino, Abu Rayhon Beruniy, Az-Zamaxshariy, Sa’diy Sheroziy, Alisher Navoiy, Husayn Voiz Koshifiylarning mudarrislar va ularni tanlash, ularga qo‘yilgan talablar, ustoz-shogirdlik munosabati, muomala madaniyati to‘g‘risidagi pedagogik qarashlarini o‘rganing

**2-topshiriq:** Yan Amos Komenskiy, Adolf Disterveg, Abdulla Avloniy, Mahmudxo‘ja Behbudiy va hozirgi kun pedagoglarining pedagogik mahorat va kompetensiyasi haqidagi qarashlarini interaktiv strategiyalar, grafik organayzerlar asosida tahlil qiling.

**3-topshiriq:** INTERNET ma’lumotlariga asoslanib, pedagogik mahorat va pedagogik kompetentlik masalalarini tahlil qiling. Individual yoki guruhiy axborotlar tayyorlang.

**4-topshiriq:** Pedagogik faoliyat tarkibiga kiruvchi, pedagogik mahorat va kompetentlikka yetaklovchi kasbiy-pedagogik ko‘nikmalarni ajrating. Pedagoglik faoliyatida o‘ta zarur ko‘nikmalar ro‘yxatini tuzing. Shunga qarab, pedagog shaxsining kamolotida pedagogik -psixologik hislatlarning ahamiyatlilik darajasini aniqlang.

**5-topshiriq:** Ta'lim-tarbiya islohoti davrida o'qituvchi shaxsini qaysi sifatlar va fazilatlar tavsiflaydi? Endi ish boshlayotgan o'qituvchilar pedagog xarakterining qaysi xususiyatlarini o'zida mujassamlantirishni rejalashtiradilar? Talabalar o'qituvchida qaysi sifatlarni yuqori baholaydilar? Javoblaringizni yozma izohlang.

**6-topshiriq:** "O'qituvchining mas'uliyati va unga quyilayotgan talablar" mavzularidagi munozaraga tayyorlaning.

<b>7- topshiriq:</b> Mavzuni quyidagi "B-B-B" jadval asosida o'rganing: B-B-B JADVALI			
<b>O'rganiladigan masala</b>	<b>Bilaman</b>	<b>Bilishni xohlayman</b>	<b>Bilib oldim</b>
1. Pedagogik faoliyat va uning o'ziga xosligi			
2. Pedagogik mahorat mohiyati, uning tarkibiy qismlari			
3. Pedagogik kompetensiya ning mazmuni va mohiyati			
4. Kommunikativ kompetentlikning mazmuni			

**8-topshiriq.**

*Quyidagi blis-so'rov savollariga javob bering*

<b>№</b>	<b>Savol</b>	<b>Javob</b>
1.	Kompetensiya nima?	
2.	Pedagogik kompetensiya nima?	
3.	Pedagogik texnika tarkibiga nimalar kiradi?	
4.	Pedagogik takt xususiyatlari nimada?	
5.	Pedagogik kompetensiyani oshirish uchun qanday sifatlarni shakllantirish kerak?	
6.	Pedagogik qobiliyatlar to'g'risidagi fikr bildiring	

## V. KEYSLAR

### Keys №1. Seminar mashg'ulotlarini tashkil etish

Hamмамizga yaxshi ma'lumki, oliy ta'limda seminar mashg'ulotlari talabalarda o'rganilgan materiallarni mustahkamlash, ko'nikma va malakalarni tarkib toptirishda muhim ahamiyatga ega. Seminar mashg'ulotlarini o'tkazilish tartibiga e'tibor qarataylik. Odatda, seminar mashg'ulotlarini assistent o'qituvchilar olib borishadi. Seminar mashg'ulotlarini ham tashkil etishda xilma-xil yondashuv mavjud. Ba'zi professor-o'qituvchilar mashg'ulot jarayonida tayyorlanib kelgan talabalardan so'raydi, ularni baholab qo'yish bilan cheklanadi. Kimdir ommaviy tarzda savol-javob o'tkazish orqali maqsadga erishishga harakat qiladi. Biroq reyting tizimi qoidasiga ko'ra, har bir seminar mashg'ulotida talabalarning bilimni tekshirib, belgilangan mezon doirasida hammaning ball olishiga erishish lozim. Lekin ko'pchilik o'qituvchilar bunga erishish imkoniyati yo'q, deb hisoblashadi. Ayrimlar esa talabalar yozib kelgan konspekt va faolliklariga asoslangan holda ball qo'yib berish mumkin, deb hisoblashadi.

**Vaziyatni baholash uchun savollar:** Seminar mashg'ulotlarini assistent o'qituvchilar samarali tashkil etmoqdalar deyish mumkinmi? Seminar mashg'ulotini tashkil etish samaradorligini oshirish uchun nima qilish kerak? Seminar mashg'ulotlarida kutilgan natijaga erishish maqsadida ishni qanday tarzda tashkil etish maqsadga muvofiq? Seminar mashg'ulotlarida talabalarning hammasini baholashga qanday erishish mumkin?

Vaziyatni o'rganish va vaziyatni baholashga doir savollarni tahlil etish asosida mavjud seminar mashg'ulotlarini o'tkazish yuzasidan SWOT-tahlilni amalga oshiring.

<b>Strength</b> – <b>kuchli tomonlar</b>	
<b>Weakness</b> – zaif <b>tomonlar</b>	
<b>Opportunities</b> – <b>imkoniyatlar</b>	
<b>Threats</b> – <b>tahdidlar</b>	

### Keys №2. O'quv portfoliosi.

Oliy ta'lim muassasalari oldida turgan yana bir muhim vazifalardan biri talabalarda o'z-o'zini rivojlantirish, o'z-o'zini takomillashtirishga barqaror dominantni yaratish, o'zida ongli va maqsadga yo'naltirilgan tarzda shaxsiy sifatlarni rivojlantirishdir. Bo'lajak pedagoglarda kelajakda raqobatbardosh, safarbar bo'lishlari uchun ularda mustaqillikni shakllantirish juda muhim. Aynan talabalarda mustaqillikni rivojlantirish, ularni kasbiy faoliyatga tayyorlashda pedagogga "Portfolio" texnologiyasi yordam beradi. "Portfolio

nima?” degan savolga olimlar xilma-xil ta’rif berishgan. Masalan 1) nazorat vositasi (I.A. Кныш, I.P. Pastuxova); 2) professor-o‘qituvchining baholashga doir faoliyati vositasi (G.B. Golub, O.V. Churakova); 3) ta’lim natijalarini belgilab beruvchi muqobil vosita yoki texnologiya (L.Vanyushkina, T.G.Novikova, M.A.Pinskaya, A.S.Prutchenkov); 4) talabaning zarur va istiqbolli imkoniyat va qobiliyatlarini, uning kuchli va kuchsiz tomonlarini ko‘rsatib berish, shaxsiy, kasbiy va ijodiy salohiyatini ochib berishning ob’ektiv va maksimal ravishda to‘liq aniqlash vositasi (I.A. Кныш, I.P. Pastuxova); 5) talabalarning faqat o‘quv faoliyati natijalarinigina emas, balki ularning muvaffaqiyatiga turtki bo‘lgan barcha kuch va imkoniyatlarni har tomonlama namoyish qilishga doir ish to‘plami (I.Aldjanova).

O‘quv portfolioning xilma-xil turlari mavjud:

1. “Hujjatlar portfoliosi”. Bunday turdagi portfolio individual ta’limiy muvaffaqiyatlarning sertifikatlangan portfeli: diplom, faxriy yorliq, guvohnoma va boshqalar.

2. “Ishlar portfoliosi” o‘zida turli xil ijodiy ishlar, loyihalar, tadqiqot ishlarini aks ettiradi: reyting daftarchasi, ijodiy ish daftari, elektron hujjatlar, modellar, loyihalar, ijtimoiy amaliyotga doir hisobotlar. Mazkur portfolioda talaba mustaqil va guruhdoshlari bilan birgalikda to‘plagan adabiyotlar, davriy nashrlarning kseronuxalari, ilustrasiyalar joylanadi.

3. “Taqrizlar portfoliosi”da talabaning erishgan yutuqlarini baholashga doir xulosalar, taqrizlar, rezyumelar, esselar, tavsiyanoma va tavsifnomalar taqdim etiladi.

4. “Natijalar portfoliosi” belgilangan yo‘nalish bo‘yicha egallanuvchi talabalar mahoratini jamlash uchun qo‘llaniladi; talabalar yoki pedagoglar tomonidan jamlangan talabalarning eng yaxshi ishlarini o‘zida aks ettiradi. Natijalar portfoliosi individual va guruhli bo‘lishi mumkin. Guruh natijalari portfoliosi g‘oyasidan “Eng yaxshi talabalar guruhi” konkursida foydalanish mumkin.

5. “Baholovchi portfolio” talabalarning egallagan bilim va ko‘nikmalarini nazorat qilish uchun yig‘iladi va turli xildagi nazorat materiallaridan tashkil topadi: nazorat ishlari, testlar, chizmalar, krossvordlar va boshqalar. Baholovchi portfolioni pedagog mustaqil ravishda tuzishi va ta’lim olish kursi tugashigacha bo‘lgan vaqtga mo‘ljallashi mumkin.

Hozirgi vaqtda o‘quv portfoliosidan oliy ta’limda foydalanishga harakat qilinmoqda. Asosan, tillarni o‘rgatish jarayonida o‘quv portfoliosini qo‘llashga harakat qilinmoqda.

**Vaziyatni baholash uchun savollar:** Siz nima deb o‘ylaysiz, o‘quv portfoliosini oliy ta’lim jarayonida qo‘llash imkoniyati bormi? Agar qo‘llash mumkin bo‘lsa, o‘quv portfoliosining qanday turlaridan foydalanish mumkin? O‘z faningiz bilan bog‘liq holda, o‘quv portfoliosini qo‘llash imkoniyatlari haqida fikr bildira olasizmi?

Vaziyatni o'rganish va vaziyatni baholashga doir savollarni tahlil etish asosida mavjud o'quv portfoliosidan foydalanish yuzasidan SWOT-tahlilni amalga oshiring.

<b>Strength</b> – <b>kuchli tomonlar</b>	
<b>Weakness</b> – zaif <b>tomonlar</b>	
<b>Opportunities</b> – <b>imkoniyatlar</b>	
<b>Threats</b> – <b>tahdidlar</b>	

## VI. MUSTAQIL TA'LIM MAVZULARI

1. Pedagogik faoliyatni ilmiy tashkil etish.
2. Pedagogik muloqotni tashkil etish texnikasi.
3. Pedagogning supervizorlik faoliyati.
4. Kasbiy faoliyatning innovatsion modellari.
5. Kreativ pedagogika asoslari.
6. O'qituvchi faoliyatida pedagogik qobiliyat.
7. O'qituvchining kommunikativ qobiliyati.
8. O'qituvchi faoliyatida muloqot madaniyati.
9. Pedagogik nizolar va ularning oldini olish texnologiyasi
10. O'qituvchi va talabalarning o'zaro muloqoti.
11. Pedagogik takt va pedagogik etika.
12. Nutq texnikasi va madaniyati.
13. O'qituvchining ta'lim jarayonidagi mahorati.
14. O'z-o'zini tarbiyalash va o'z ustida ishlash.
15. Pedagogik ijodkorlik va pedagogik refleksiya.
16. O'qituvchining innovatsion faoliyati: namoyon bo'lishi va tuzilmasi.
17. Pedagogik kompetentlikning mohiyati.
18. Pedagogik ijodkorlikning namoyon bo'lishi: intuitsiya, zehn va xayolot.
19. O'qituvchining akmeologik madaniyati.
20. O'qituvchining o'z-o'zini boshqarishi va o'z-o'zini rivojlantirishida pedagogik refleksiyaning o'rni.

## VII. GLOSSARIY

<b>Termin</b>	<b>O‘zbek tilidagi sharhi</b>	<b>Ingliz tilidagi sharhi</b>
<b>Pedagogika</b>	Pedagogika – ta’lim-tarbiya berish qonuniyatlari haqidagi fandır	Pedagogy is the art or science of teaching and educational methods
<b>Pedagogik mahorat</b>	Pedagogik jarayonni bilish, uni tashkil eta olish, harakatga keltira olish, pedagogik jarayonning yuqori samaradorligini belgilovchi shaxsning ish sifati va xususiyatlari sintezi	It is an art of communicating a message with impact on audience.
<b>Metod</b>	Metod – eng umumiy ma’noda maqsadga erishish yo‘li, usuli	Method – a way of reaching the goal in a systematic way
<b>O‘qitish metodi</b>	O‘qitish metodlari ta’lim maqsadiga erishishga doir usul va qoidalar yig‘indisi	Teaching methods – the principles and methods of instruction
<b>Akmeologiya</b>	Insonni o‘z taraqqiyoti dinamikasida, takomili hamda hayot faoliyatining turli bosqichlarida o‘zidagi eng kuchli qobiliyatlarini namoyon qilishning kompleks masalalarini o‘rganadigan fan tarmog‘i	Acmeology is a new direction of interdisciplinary researches of the person. It is a science studying laws and mechanisms of development of the person during its maturity.
<b>Takt</b>	Takt ahloqiy tushuncha bo‘lib, u insonlarning o‘zaro munosabatlarini muvofiqlashtirish, tartibga solishni talab etadi	Tact is a verbal operant which is controlled by a nonverbal stimulus (such as an object, event, or property of an object) and is maintained by nonspecific social reinforcement
<b>Pedagogik taktika</b>	Pedagogik takt – o‘qituvchi kasbiy mahoratining asosi bo‘lib, o‘quvchilarga barcha demokratik talablar asosida pedagogik ta’sir o‘tkazish, muloqotni insonparvarlik tuyg‘ulari asosida o‘rnatish o‘lchovi, o‘quvchilarda mustaqil fikr yuritishni hamda	The pedagogical tact is the the base of professional skill of a teacher, which helps in communication with children in the most diverse fields of activity, the ability to choose the right approach to students

	ongli intizomni tarkib toptirish ko'nikmalarini hosil qilish shaklidir.	
<b>Nutq</b>	Nutq – tildagi mavjud ifoda vositalaridan foydalangan holda reallikka aylangan fikrdir	Speech is the vocalized form of communication used by humans, which is based upon the syntactic combination of items drawn from the lexicon.
<b>Qobiliyat</b>	Qobiliyat – odam psixikasining eng muhim hususiyatlaridan biri bo'lib, bilim, ko'nikma va malakalarni egallash dinamikasida aks etadi	Possession of the qualities required to do something; necessary skill, competence, or power
<b>Kommunikativ qobiliyat</b>	O'qituvchining ta'lim oluvchilar va jamoa bilan pedagogik maqsadga qaratilgan munosabatni o'rnatish olish ko'nikmasi	Communication skills are the key to develop friendships and build a strong social support network with students and other group of people, in order to achieve a pedagogical aim
<b>Pedagogik artistizm</b>	Pedagogik artistizm – pedagogik ijodkorlikning barcha bosqichlarida o'z aksini topuvchi voqelikdir.	Pedagogical artistry is the phenomenon functioning with varying degrees of activity in the process of pedagogical creativity.
<b>Artikulyatsiya</b>	Nutq organlarining muayyan tovushni talaffuz qilishdagi faoliyati.	Manner of articulation describes how the tongue, lips, jaw, vocal cords, and other speech organs are involved in making a sound make contact.
<b>Battarizm</b>	haddan ziyod tezlashtirilgan nutq. Bunda so'zlar nihoyatda tez, noaniq talaffuz etilishi, fikrning izchil bayon etilmasligi kuzatiladi.	Pathologically accelerated rate of speech, in which there is an incorrect formation of the phrase, the words are pronounced indistinctly, do not agree.
<b>Verbal muloqot</b>	ikki yoki undan ortiq shaxslarning so'z, nutqiy vositalar yordamida fikr almashinishlari.	Verbal communication refers to the use of sounds and language exchange ideas



<b>Noverbal muloqot</b>	axborot, fikrni soʻzlashuv nutqidan boshqa tana xatti-harakati vositalari yordamida yetkazish (imo-ishora, xatti-harakat va b.)	Forms of communication which do not rely on the spoken or written word
<b>Intonatsiya</b>	(lot.intonare-qattiq talaffuz qilaman), nutqning ritmik-melodik tomoni, gapning sintaktik maʼnolari va emotsional tomonlarini ifodalash vositasi	intonation is variation of spoken pitch that is not used to distinguish words; instead it is used for a range of functions such as indicating the attitudes and emotions of the speaker
<b>Istiora (metafora)</b>	bir predmet-hodisaga xos xususiyatni boshqa predmet-hodisaga ular oʻrtasidagi oʻxshash belgi asosida koʻchirish.	Metaphor is a figure of speech that makes an implicit, implied, or hidden comparison between two things that are unrelated, but which share some common characteristics.
<b>Kommunikativ qobiliyat</b>	kishilar bilan shaxsiy va ishga oid munosabatlarda qulaylik tugʻdiradigan shaxsiy qobiliyatlar majmui; oʻzgalarni tushunish, qoʻllab-quvvatlash, xayrihohlik va hokazo.	A complex of personal skills which creates an easy way of communication in personal and professional contacts; understanding the others, supportng and so on.
<b>Kommunikativ malaka</b>	kishilar oʻrtasida shaxsiy munosabatlarni oʻrnatish usuli.	The way of creating personal relationship
<b>Kommunikativ kompetentlik</b>	ravon, chiroyli nutq, notqlik usullaridan xabardorlik, hamsuhbatga individual yondasha olish malakasi. Aloqa va munosabatlar oʻrnatish, muloqotga moyillik layoqati.	A social knowledge about how and when to use utterances appropriately
<b>Kommunikativ madaniyat</b>	yuksak darajadagi muloqot koʻnikmalariga egalik.	Ones having high level communication skills
<b>Kommunikativ texnologiya</b>	shaxslarning oʻzaro muloqotga kirishishini taʼminlovchi texnologiya.	Technology which helps people to communicate
<b>Leksika</b>	tilda mavjud boʻlgan barcha soʻzlar va iboralar yigʻindisi,	A lexicon is the vocabulary of a person,

	ya'ni tilning lug'at tarkibi.	language, or branch of knowledge
<b>Logik urg'u</b>	so'z ma'nosini kuchaytirish, ta'kidlash maqsadida gapdagi biror so'zni boshqalarga nisbatan kuchliroq talaffuz etish.	Logical Stress serves to mark the semantic center of the utterance (a word or a word-group that carries new information important for the speaker).
<b>Mimika</b>	(yunon.mimikos-taqlid qiluvchi) –turli his-tuyg'u va emotsiyalarning yuz mushaklari harakatlari va imo-ishoralar orqali ifodalanishi.	It is a form of non-verbal communication or non-vocal communication in which visible bodily actions communicate particular messages, either in place of, or in conjunction with, speech. Gestures include movement of the hands, face, or other parts of the body.
<b>Muomala madaniyati</b>	atrofdagilar bilan munosabatlarini jamiyatda ishlab chiqilgan insonparvar qadriyatlar va me'yorlarga asosan olib borish	culture of speech is the correctly usage of words and sentences, following the standards of word usage and norms of literary language.

## VIII. FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

### I. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti asarlari

1. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. – Toshkent: O‘zbekiston, 2016.

2. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy taxlil, qat’iy tartib intizom va shaxsiy javobgarlik har bir raxbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak. – Toshkent: O‘zbekiston, 2017.

3. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyanob xalqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent: O‘zbekiston, 2017.

4. Karimov.I.A. Yuksak ma’naviyat-yengilmas kuch. T.: O‘zbekiston, 2008

### II. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Farmonlari va Qarorlari

5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi “2017-2021 yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishi bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-4947- sonli Farmoni.

6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20 apreldagi “Oliy ta’lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-2909-sonli Qarori.

7. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 21 sentabrdagi “2019-2021 yillarda O‘zbekiston Respublikasini innovatsion rivojlantirish strategiyasini tasdiqlash to‘g‘risida” Farmoni.

8. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 11 iyuldagi “Oliy va o‘rta maxsus ta’lim sohasida boshqaruvni isloh qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5763-son Farmoni.

9. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 27 avgustdagi “Oliy ta’lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining uzluksiz malakasini oshirish tizimini joriy etish to‘g‘risida”gi PF- 5789sonli Farmoni.

### III. Maxsus adabiyotlar

10. Alex Moore. Teaching and Learning: Pedagogy, Curriculum and Culture. – Routledge, USA, 2012.

11. Saveleva S.S. Pedagogicheskie usloviya formirovaniya professionalnoy Slastenin V.A. i dr. Pedagogika. Ucheb. pos. 4-ye izd. –M.: Shkolnaya pressa, 2004.

12. Golovko Ye.A. Texnologiya formirovaniya kommunikativnoy kompetentnosti molodyx specialistov na etape adaptatsii k pedagogicheskoy deyatelnosti. Stavropol, 2004.

13. Zanina L.V., Menshikova N.P. Osnovy pedagogicheskogo masterstva. – Ros-tov-na-Donu, 2003

14. kompetentnosti uchitelya v obrazovatelnom protsesse VUZa: Monografiya / – Kolomna.: Pozitiv, 2012.

15. Yakusheva S.D. Osnovy pedagogicheskogo masterstva. Uch.pos. – Orenburg. 2004.

16. Zimnyaya I.A. Klyuchevye kompetentnosti kak rezultativno-selevaya osnova kompetentnostnogo podxoda v obrazovanii. Moskva, 2014.

17. Ziyabkina I.G. Razvitie kommunikativnoy kompetentnosti studentov pedagogicheskogo kolledja. M.,2014.

18. Yemelyanova M.V., Jurlova I.V., Savenko T.N. Osnovy pedagogicheskogo masterstva: Kurs leksiy dlya studentov dnevnogo i zaochnogo otdeleniy pedagogicheskogo universiteta. – M.: UO «MGPU», 2005. – 150 s.

19. Isaev I.F. Professionalno-pedagogicheskaya kultura prepodavatelya: Uchebnoe posobie dlya vuzov / I. F. Isaev. – M.: Akademiya, 2002.

20. Xoshimov K., Nishonova S. Pedagogika tarixi. – T.: Alisher Navoiy nomidagi O‘zbekiston Milliy kutubxonasi nashriyoti, 2005.

21. Ibragimov X., Abdullaeva Sh. Pedagogika.//O‘quv qo‘llanma. – T.: Fan, 2004.

22. Xoliqov A. Pedagogik mahorat. –T., 2010.

23. Ishmuxamedov R. va b. Ta’limda innovatsion texnologiyalar. – T.: Iste’dod, 2008.

24. Nurmonov A. Talabalarning til kompetentligini shakllantirish va rivojlantirish muammolari. “Ma’rifat” gaz. 2014 y. 18-son.

25. Maxmudov N. O‘qituvchi nutqi madaniyati. – T.: Alisher Navoiy nomidagi milliy kutubxonasi, 2007.

26. Muslimov N.A., Mutalipova M.J., Abdullaeva Q.M. Bo‘lajak o‘qituvchilarning kommunikativ kompetentligini shakllantirish texnologiyasi. Metodik qo‘llanma. –T., 2014.

27. Muslimov N.A. va b. Kasbiy malaka va pedagogik mahorat. Uzluksiz malaka oshirish yo‘nalishi bo‘yicha o‘quv materiallari. –T., 2009.

28. Omonov N.T. Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat. – T.: “Iqtisod–moliya”. 2009. – 240 b.

29. Pedagogika nazariyasi va tarixi. 1-qism: Pedagogika nazariyasi. (M.X.Toxtaxodjaeva va b.) – T.: “IQTISOD-MOLIYA”, 2007. – 380 b.

Morgunova I.I. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma – Tashkent, Ilm-ziyo – 2011

30. Sushko G.K. Gimnastika i metodika yeyo prepodavaniya. Uchebnoe posobie T.: ILM-ZIYO.-2012 y

31. P.Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999.

32. Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz. Toshkent “O‘zbekiston” – 2017 y.

33. Sh.Mirziyoev Erkin va farovon demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. “O‘zbekiston” NMIU, 2016 y.

34. Sh.Mirziyoev Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta’minlash-yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. “O‘zbekiston” NMIU, 2016 y.

35. 2017-2021 yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishi bo‘yicha Harakatlar strategiyasi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947 sonli Farmoni.

36. Уефименко А.И., Йўлдашев Қ.Қ., Умаров М.Н. Гимнастика дарсининг самаралигини ошириш усуллари. Ташкент, 1995 г.
37. Normurodov A.N. Yengil atletika. Toshkent: O'quv-uslubiy qo'llanma. ToshDShI 2002 yil.
38. Niyozov I. Yengil atletika. Farg'ona: O'quv qo'llanma. Farg'ona nashriyoti 2005 yil.
39. Yunusova Yu.M. Основы методики физической культуры. Учебное пособие Tashkent UzGosIFK2005 g.
40. Inozemseva L.A. Legkaya atletika i metodika prepodavaniya: Uchebno-metodicheskie posobie Toshkent: 2001 yil.
41. Sinyakina O.F. Trenirovka v bege na 400 metrov s barerami. Metodicheskoe ukazanie. Tashkent: UzGosIFK 2005 yil.
42. Tulenova X.B., Malinina N.N., Inozemseva L.A., Umumrivojlantiruvchi mashqlarni URM o'rgatish metodikasi. O'quv qo'llanma Toshkent: TDPU 2005 yil.
43. Abdullaev M.J., Smurьgina L.V. Organizatsiya fizkulturno-ozdorovitel'nykh i sportivnykh meropriyat'iy v obshchego obrazovatel'noy shkole. uchebnoe posobie. Buxoro. "Durdona" – 2015 yil.
44. Abdullayev M.J. "YENGIL ATLETIKA" O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" – 2015 yil.
45. Abdullayev M.J. "YENGIL ATLETIKA" To'siqlar osha yuguruvchilarni umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o'rgatish uslubiyoti. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" – 2013 yil.
46. Andris E.R., Kudratov R.K. Yengil atletika. Ukuv kullanma. Toshkent, 1998 y.
47. Jilkin A.I., Kuzmin V.S., Sidorchuk Ye.V. Legkaya atletika. /Uchebnoposobie dlya studentov vysshix uchebnykh zavedeniy, obuchayushixsya po spetsialnosti 033100 – fizicheskaya kultura/. Moskva. Izdatelskiy sentr Akademiya. 2006.
48. Zelichenok V.B., Nikitushkin V.G., Guba V.P. Legkaya atletika. Kriterii otbora – M., Terra-Sport, Moskva, 2000, - 240 str.
49. Normurodov A.N. «Yengil atletika» T-2002
50. Smurьgina L.V., Ganibaev I.D., /Organizatsiya i metodika trenirovki begunov na srednie distansiya, - T.: 2011 g.
51. Smurьgina L.V., Ganibaev I.D., /Opreделение urovnya fizicheskoy podgotovlennosti studentov-legkoatletov, – T.: 2012 g.
52. Smurgina L.V., /Provedenie nauchnykh issledovaniy v legkoy atletike – T.:2013g.
53. Guba V., Nikitushkin V. Legkaya atletika v shkole. - M.: Olimpiya Press, 2006.
54. Shakirjanova K.T. Oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika bo'yicha fakultativ mashg'ulotlar. /o'quv qo'llanma/ - T.: 2009
55. Sushko G.K. Gimnastika i metodika eyo prepodavaniya TDPU, 2008

56. Goncharova O. YOsh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish O‘z.DJTI, 2005 y.
57. Normurodov A.N. Engil atletika Toshkent: 2002 yil.
58. Niyozov I. Engil atletika O‘zDav JTI, 2005 yil.
59. Nurimov R.I. “Futbol” darslik T, O‘zDJTI 2005 y.
60. Ayropet’yants L.R. “Voleybol” Uchebnik. T, UzGosIFK 2006 g.
61. Rasulov O.T. “Basketbol o‘yinning rasmiy qoidalari” Metodik qo‘llanma. Toshkent 1993 y.
62. Pavlov SH., Abduraxmanov F., Akromov J. “Gandbol” darslik. T, O‘zDJTI 2005 y.
63. Nigmanov B.B, Xo‘jaev F, Raximqulov K.D «Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi» o‘quv qo‘llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.
64. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O‘zDJTI 2005 y.
65. Malinina N.N. Gimnastika i metodika prepodavaniya. Tashkent, 2001 g.
66. Efimenko A.I., Yuldashev Q.Q., Umarov M.N. Gimnastika darsining samaraligini oshirish usullari. Tashkent, 1995 g
67. Inozemtseva L.A. Legkaya atletika i metodika prepodavaniya: Toshkent: 2001 yil.
68. Tulenova X.B., Malinina N.N., Inozemtseva L.A., Umumrivojlantiruvchi mashqlarni URM o‘rgatish metodikasi. Toshkent: 2005 yil.
69. Xo‘jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B «Sport va harakatli o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi» TDPU nashriyoti Toshkent 2008 y.
70. I.A.Karimov “Barkamol avlod orzusi” Toshkent-2000.
71. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risi”dagi qonuni (yangi tahrir). T, 2015, 4 sentyabr.
72. Nurshin J.M., Salomov R.S., Kerimov F.A. O‘zbekcha milliy sport kurashi. – T.
73. Kerimov F.A. Darslik. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. T., 2007.
74. Kerimov F.A. Darslik. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti T., 2009.
75. Mirzaqulov Sh.A. Belbog‘li kurash nazariyasi va uslubiyati., T. 2013.
76. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. T. 2013.
77. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. T. 2015.
78. Pulatov F.M. Uchebnik. Borba sambo. T. 2005.

#### **Elektron ta’lim resurslari:**

1. [www.pedagog.uz](http://www.pedagog.uz)
2. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
3. [www.edu.uz](http://www.edu.uz)
4. [tdpu-INTRANET. Ped](http://tdpu-INTRANET.Ped)
5. [www.technomag.edu.ru](http://www.technomag.edu.ru)
6. [www.hrea.org/pubs/tips.html](http://www.hrea.org/pubs/tips.html)