

O'QUV-USLUBIY MAJMUA



MUTAXASSISLIK FANLARNI O'QITISH METODIKASI 2025

JISMONIY TARBIYA VA
JISMONIY MADANIYAT



MALAKA OSHIRISH MARKAZI:

SamDu Huzuridagi
PKQTVUMOMM

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

**OLIY TA’LIM TIZIMI KADRLARINI QAYTA TAYYORLASH VA
MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI**

**SHAROF RASHIDOV NOMIDAGI SAMARQAND DAVLAT
UNIVERSITETI HUZURIDAGI PEDAGOG KADRLARNI QAYTA
TAYYORLASH VA ULARNING MALAKASINI OSHIRISH
MINTAQAVIY MARKAZI**

“Tasdiqlayman”

Sh.Rashidov nomidagi SamDU
huzuridagi PKQT va ularning
MOMM direktori

_____A.Babayarov

“ _____ ” _____2025-yil

**“Maxsus fanlarni o‘qitish metodikasi”
moduli bo‘yicha
O‘QUV – USLUBIY MAJMUA**

Qayta tayyorlash va malaka

oshirish kursi yo‘nalishi: “Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat”

Tinglovchilar kontingenti: Oliy ta’lim muassasalarining pedagoglari

SAMARQAND – 2025

Mazkur ishchi o'quv dasturi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2024-yil 27-dekabrdagi 485-sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan o'quv reja va dastur asosida tayyorlandi.

Tuzuvchi:

Sh.S.Ermatov – Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport kafedrasi dotsenti, p.f.b.f.d. (PhD)

Taqrizchi:

B.B.Kipchakov -Jismoniy tarbiya va sport kafedrasi, p.f.nomzodi, professor.

Mazkur o'quv-uslubiy majmua Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti Kengashining 2025-yil 30-yanvardagi 7-sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan.

MUNDARIJA

I. ISHCHI DASTUR.....	5
II. NAZARIY MASHG‘ULOT.....	11
III. AMALIY MASHG‘ULOTLAR	44
IV. ADABIYOTLAR RO‘YXATI.....	112

Kirish

Mazkur ishchi o'quv dasturi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7 fevraldagi "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi PF-4947-son, 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 oktyabrdagi "O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi PF-5847-sonli, 2020 yil 24 yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-sonli Farmonlari hamda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 14 avgustdagi "O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzurida Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi faoliyatini yanada takomillashtirish to'g'risida"gi 658-sonli, 2019 yil 23 sentyabrdagi "Oliy ta'lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi 797-sonli Qarorlarida belgilangan ustuvor vazifalar mazmunidan kelib chiqqan holda tuzilgan bo'lib, 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.

Ishchi o'quv dasturida ilmiy tadqiqot materiallarini yig'ish, to'plash va bir tizimga keltirish kabi jihatlariga alohida e'tibor berilgan bo'lib, unda tinglovchilar o'zlarini ko'plab qiziqtirgan savollarga javob topadilar. Jumladan, sportchilarning musobaqa faoliyati ma'lumotlarini yig'ish va tahlil qilish uslublari, o'quv-mashq jarayonini kuzatish usullari hamda mashg'ulot va musobaqa faoliyati jarayonida sportchi organizmining funksional holatini tashxislash usullari, jismoniy tarbiya va sportdagi matematik-statistik uslublar bilan tanishadi.

Dastur doirasida berilayotgan mavzular ta'lim sohasi bo'yicha pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish mazmuni, sifati va ularning tayyorgarligiga qo'yiladigan umumiy malaka talablari va o'quv rejalari asosida shakllantirilgan bo'lib, unig mazmuni yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi va jamiyatning ma'naviy asoslarini yoritib berish, oliy ta'limning normativ-huquqiy asoslari bo'yicha ta'lim-tarbiya jarayonlarini tashkil etish, pedagogik faoliyatda raqamli kompetensiyalarni rivojlantirish, ilmiy innovatsion faoliyat darajasini oshirish, pedagogning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish, ta'lim sifatini ta'minlashda baholash metodikalaridan samarali foydalanish,

jamiyatda sogʻlom turmush tarzini tashkil etish boʻyicha tegishli bilim, koʻnikma, malaka va kompetensiyalarni rivojlantirishga yoʻnaltirilgan.

Modulning maqsadi va vazifalari

Oʻquv modulning maqsadi: pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va malaka oshirish kursi tinglovchilarini innovatsion yondoshuvlar asosida oʻquv-tarbiyaviy jarayonlarni tashkil etishda ilmiy tadqiqot usullari va natijalaridan samarali foydalanish, loyihalashtirish, sohadagi ilgʻor tajribalar asosida ilmiy izlanishlarni olib borish hamda ularning ijodiy faolligini rivojlantirish boʻyicha kasbiy bilim, koʻnikma va malakalarini takomillashtirishdan iborat.

Oʻquv modulining vazifalari:

“Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat” malakasini oshirish yoʻnalishlarida pedagog kadrlarning ilmiy tadqiqot ishlarini tashkil etish boʻyicha kasbiy bilim, koʻnikma, malakalarini takomillashtirish;

intensiv skaut platformalaridagi professional statistika bazalari ma'lumotlaridan foydalanishni oʻrgatish;

jismoniy tarbiya va sport fanlarini oʻqitishda ta'lim jarayoniga farsayt texnologiyalarini samarali qoʻllash;

jismoniy tarbiya va sport sohasi boʻyicha oʻqitishning innovatsion texnologiyalari va ilgʻor xorijiy tajribalarini oʻzlashtirish;

sport sohasini rivojlantirishning istiqbolli dasturlarini ishlab chiqish;

ilmiy tadqiqot ishlarida jismoniy tarbiya va sportda matematik-statistik uslublardan foydalanish hamda tadqiqot natijalarini amaliyotda qoʻllash koʻnikmalarini shakllantirish.

Modul boʻyicha tinglovchilarning bilimi, koʻnikmasi, malakasi va kompetensiyalariga qoʻyiladigan talablar

“Mutaxassislik fanlarni oʻqitish metodikasi” modulini oʻzlashtirishda amalga oshiriladigan masalalar doirasida:

Tinglovchi:

- Mutaxassislik fanlarni oʻqitishni olib borishning maqsadi va vazifalarini;
- uzoq muddatli, uzluksiz, bir tekis yuklama usullarini;
- jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid ilmiy tadqiqot ishlarini;
- mutaxassislik fanlarni oʻqitishni olib borishda qoʻyiladigan umumiy talablarni **bilishi** kerak.

Tinglovchi:

- mashgʻulot yuklama shiddatini nazorat qilish;
- mutaxassislik fanlarini oʻqitishni tashkil etishda ma'lumotlarini oʻrganish, tahlil qilish hamda statistik axborotlarni tizimlashtirish;
- sport oʻyinlari natijalarini amaliyotga tadbiq etish;

- sport o'yinlarida tadqiqotlar natijalariga ishlov berish, ularni tahlil qilish va aks ettirish, xulosalar chiqarish, ilmiy maqolalar tayyorlash, tavsiyalarini ishlab chiqish **ko'nikmalariga** ega bo'lishi kerak.

Tinglovchi:

- mutaxassislik fanlari asoslari hamda jismoniy tarbiya va sportda matematik- statistik uslublardan foydalana olish;
- sportda vosita va usullarini qo'llay olish;
- mutaxassislik fanlarni o'qitish va tashkil etishda innovatsiyalar va ularni dars- mashg'ulotlarida qo'llashning ilmiy-nazariy va amaliy ahamiyatini bilish **malakasiga** ega bo'lishi kerak.

Tinglovchi:

- badantarbiya va sportning murakkablik darajasini tahlil eta olish;
- jismoniy tarbiya darslarida forsait texnologiyalaridan foydalana olish;
- egallangan tajribani tanqidiy ko'rib chiqish qobiliyati, zarur bo'lganda o'z kasbiy faoliyatining turi va xarakterini o'zgartira olish;
- sport o'yinlarida sportchilarning funksional holatlarini tizimli tahlil qila olish;
- sportda ilmiy tadqiqot natijalarini amaliyotga joriy etish **kompetensiyalariga** ega o'lishi lozim.

Modulni tashkil etish va o'tkazish bo'yicha tavsiyalar

“Mutaxassislik fanlarni o'qitish metodikasi” moduli nazariy va amaliy mashg'ulotlar shaklida olib boriladi. Modulni o'qitish jarayonida:

nazariy mashg'ulotlarda zamonaviy kompyuter texnologiyalari yordamida taqdimot, video dars va elektron-didaktik texnologiyalari;

amaliy mashg'ulotlarda kompyuter texnologiyalaridan foydalanib, ilmiy tadqiqot ishlarini olib borishning so'rovnoma, matematik-statistik va instrumental uslublari;

innovatsion pedagogik texnologiyalari (aqliy hujum, swot tahlil, Venn diagrammasi, va boshq.) hamda boshqa ta'lim texnologiyalaridan foydalanish nazarda tutiladi.

Modulning oliy ta'limdagi o'rni

Modulni o'zlashtirish orqali tinglovchilar jamiyatda sog'lom turmush tarzi ishlarini tashkil etishda ilmiy pedagogik va ilmiy tadqiqot ishlari olib borilayotgan ta'lim muassasalarning ob'ekti, uslubiy ko'rsatmalar, yo'riqnomalar va boshqa hujjatlarni o'rganish, ilmiy tadqiqot natijalarini amaliyotga tadbiq etish bo'yicha zaruriy bilimlar hamda kasbiy kompetentlikka ega bo'ladilar.

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

“**Mutaxassislik fanlarni o`qitish metodikasi**” moduli mazmuni o`quv rejadagi “Sportchilarni tayyorlashning zamonaviy texnologiyalari”, “Bolalar va o`smirlar sportining dolzarb muammolari”, “Ilmiy va innovatsion faoliyatni rivojlantirish” va “Pedagogning kasbiy professionalligini oshirish” o`quv modullari bilan uzviy bog`langan holda pedagoglarning kasbiy pedagogik tayyorgarlik darajasini orttirishga xizmat qiladi.

MODUL BO`YICHA SOATLAR TAQSIMOTI

№	Modul mavzulari	Auditoriya o`quv yuklamasi		
		Jami	Nazariy	Amaliy mashg`ulot
1.	Mutaxassislik fanlarini o`qitish metodikasi	2	2	
2.	Gimnastika va uni o`qitish metodikasi	2	2	
3.	Milliy va harakatli o`yinlarni o`qitish metodikasi	4	2	2
4.	Yengil atletika va uni o`qitish metodikasi	4	2	2
5.	Sport o`yinlari va uni o`qitish metodikasi	6	2	4
6.	Kurash turlari va uni o`qitish metodikasi	2		2
7.	Sport mahoratini oshirish	4		4
	JAMI:	24	10	14

NAZARIY MASHG`ULOTLAR MAZMUNI

1-Mavzu: Mutaxassislik fanlarini o`qitish metodikasi. (2 soat)

Talaba-yoshlarni jismonan baquvvat qilish uchun tarbiyaviy ishlarni har bir fan bo`yicha, ta`lim - tarbiyaning hamma bosqichlarida: jismoniy tarbiya darslarida, sinfdan tashqari olib boriladigan sport mashg`ulotlarida, turar joylarda o`tkaziladigan mashg`ulotlarda uzluksiz olib borish kerak. Insonning jismonan baquvvat, sog`lom bo`lib kamol topishida, hamma sport turlari bilan bir qatorda sport o`yinlari ham muhim o`rin tutadi.

2-Mavzu: Gimnastika va uni o`qitish metodikasi (2 soat)

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`lomashtiruvchi gimnastika. Ishlab chiqarish gimnastikasi. Gimnastika

mashg'ulotlarini rejalashtirish. Gimnastika darsining samaradorligini 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.

3-Mavzu: Milliy va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (2 soat)

Oliy ta'lim muassasalarida milliy va harakatli o'yinlarning o'rnini 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.

4-Mavzu: Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. (2 soat)

Yengil atletikaning yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'pkurash 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. Nazariy va texnik-taktik tayyorgarlik. Ma'naviy va irodaviy hislatlarni tarbiyalash. Past va yuqori shaylanish holatlari. Sport inshootlari va jihozlari.

Yengil atletika turlari bo'yicha musobaqalarini o'tkazish qoidalari. Musobaqa joylariga qo'yiladigan umumiy talablar. Ballarni hisoblash tartibi. Yopiq binolarda o'tkaziladigan musobaqalarning o'ziga xosligi. Rekord va yuqori ko'rsatkichlarni qayd qilish. Yengil atletika sportida qo'llaniladigan maxsus atamalarning qisqacha izohli lug'ati. Musobaqa qoidalari. Musobaqa nizomi. Musobaqaning turlari (Universiada). Musobaqa natijalarni baholash (shaxsiy va jamoaviy). Musobaqalarning bekor qilinishi. Talabnoma va e'tirozlar. Musobaqa o'tkazadigan tashkilot.

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

5-Mavzu: Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi. (2 soat)

Oliy ta'lim muassasalarida sport o'yinlarining o'rnini va ahamiyati. Sport o'yinlari tasnifi. Sport o'yinlari texnikasi va taktikasiga o'rgatishning vositalari,

uslubiyati, tamoyillari. Sport o'yinlarida hujum va himoya texnikasining tasniflanishi. Sport o'yinlari qoidalari. Sport o'yin maydonlari. Sport o'yinlari bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish metodikasi. Sport o'yinlari bo'yicha mashg'ulotlarni nazorat qilish va rejalashtirish. Musobaqalarni boshqarish. Musobaqa turlari. Sport o'yinlari bo'yicha musobaqalarni o'tkazish tizimi. Musobaqalarni rejalashtirish. Sport o'yinlarida hakamlik uslubiyati (hakamlik imo-ishoralari).

AMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

1-AMALIY MASHG'ULOT

Mavzu: Milliy va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (2 soat)

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.

2-AMALIY MASHG'ULOT

Mavzu: Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. (2 soat)

Yengil atletikaning yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'pkurash 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. Nazariy va texnik-taktik tayyorgarlik.

3-AMALIY MASHG'ULOT

Mavzu: Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi. 4 soat)

Sport o'yinlari bo'yicha mashg'ulotlarni nazorat qilish va rejalashtirish. Musobaqalarni boshqarish. Musobaqa turlari. Sport o'yinlari bo'yicha musobaqalarni o'tkazish tizimi. Musobaqalarni rejalashtirish. Sport o'yinlarida hakamlik uslubiyati (hakamlik imo-ishoralari).

4-AMALIY MASHG'ULOT

Mavzu: Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi. (2 soat)

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.

5-AMALIY MASHG‘ULOT

Mavzu: Sport mahoratini oshirish. (4 soat)

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 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, motivatsiyani rivojlantirish, nazariy bilimlarni mustahkamlash);
- davra suhbatlari (ko‘rilayotgan loyiha yechimlari bo’yicha taklif berish qobiliyatini rivojlantirish, 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).

MA'RUZA MATNLARI

1-Mavzu: Mutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi

Reja:

1. Ta'lim jarayonining tuzilishi
2. Ta'lim jarayonida tarbiyaviy vazifalar
3. Mutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi fanini o'qitish jarayonida ta'lim va tarbiyaviy ishlarni olib borish xususiyatlari

Ta'lim jarayonining tuzilishi

Har qanday harakat faoliyati xaqida ta'lim berish ma'lum vaqtni talab qiladi. Ta'limning har bir etapi o'zining xususiy va ayrim etakchi tushunchalari bilan taoriflanadi. Faqat vazifalar ketma-ket bo'lsagina o'qituvchi ta'lim usuliyatini to'g'ri yo'lga qo'yishi, shu qatorda ta'lim printsiplarini, tayyorlov va yo'llanma beruvchi mashqlardan foydalanishi, usullar va usuliyatlarni maqsadga muvofiq qo'llay olishi mumkin. Ta'lim jarayonining tuzilishi – xususiy vazifalar, printsiplar, vositalar va usuliyatlarning o'qitish etaplaridagi o'zaro nisbati turg'un aloqalari orqali vujudga keladi. Harakat faoliyatini o'rgatish jarayonida jismoniy tarbiya ta'limining tuzilishida deb qaraladi. Ta'lim jarayonining barcha elementlari (xususiy vazifalar, yo'llanma beruvchi va tayyorlov mashqlari, usuliyatlar va boshqalar) harakat faoliyatini o'rgatishning yakuniy vazifasi bilan bog'liq. Agarda yakuniy vazifa harakat malakasi yoki oliy tartibdagi harakat malakasini shakllantirish deb qo'yilsa, unda ta'limning tuzilishi harakat faoliyatini **tanishtirish, o'zlashtirish, mustahkamlash** degan shartli ravishdagi uchta **etaplarga** ajratiladi.

Ta'limning uch etapga ajratilishi pedagoglar amaliyotida ko'proq qo'llanib, harakat faoliyatini nisbatan takomillashgan darajada egallashga imkon yaratadi. Lekin umumiy jismoniy tayyorgarlikga oid ayrim pedagogik vazifalarini hal qilishda harakat faoliyatini ko'nikmaga aylantirish maqsad qilib qo'yilmaydi va ta'lim jarayonining birinchi va ikkinchi etaplaridan foydalaniladi xolos.

Ayrim hollarda ta'limning etaplarini harakat malakasi fazalari bilan almashtirib qo'yilishiga duch kelamiz. **Faza** – harakat malakasi shakllanishining (vujudga kelishining) shart-li ravishdagi biologik qonuniyatlarini ifodalaydi. **Etaplar** pedagogik jarayonining shartli belgilari bo'lib jarayondagi pedagogik va biologik qonuniyatlarini aks ettiradi va unga tayanadi. Ta'limning har bir **etapining uzunligi, davomiyligi** harakat malakasi fazalarini shakllanishidek qator faktorlarga: **shug'ullanuvchining jismoniy tayyorgarligi, harakat faoliyatining qiyinligi va boshqalarga bog'liq.**

Ta'lim jarayonining tuzilishini o'zgarmas deb bo'lmaydi. Bu jarayon faqat etaplar elementlarning tipik aloqasi bo'lib ta'limning umumiy qonuniyatlarini ifodalaydi va aniq vazifalarga qarab almashinishi, o'zgartilishi mumkin. Lekin

ta'limning barcha etaplarida o'qituvchi o'zlashtirilayotgan faoliyatni o'quvchilar bilan birga tahlil qiladi, baholaydi va xatolarni tuzatadi.

Ta'lim jarayonida tarbiyaviy vazifalar

Erta yoshdan boshlab bolalarda kun tartibiga qat'iy rioya qilish odatini, kundalik jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish odatlarini tarbiyalash holda bog'chada va uyda bu mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish ko'nikmasini rivojlantirib borish zarur. Bolalarning o'z tengdoshlari va kichkintoylar bilan jismoniy mashqlarni, shu jumladan, harakatli o'yinlarni tashkil etish va o'tkazishni o'rgatib borish muhimdir. Jismoniy tarbiya jarayonida ahloqiy nafosat, mehnat tarbiyasini amalga oshirish uchun ko'pgina imkoniyatlar mavjud.

Jismoniy mashqlar mashg'ulotlari to'g'ri tashkil etilganda ijobiy xususiyatlarini tarbiyalash uchun, ahloqiy sifatlarni, shuningdek, irodaviy sifatlarni namoyon etishda kulay sharoitlar yaratiladi.

Yaxshi yo'lga qo'yilgan jismoniy tarbiya ko'p jihatdan bolalarning aqliy rivojlanishiga, nutqni rivojlantirishga imkon beradi.

Jismoniy mashqlar mashg'ulotlarida bolalarda hamma psixik jarayonlar shuningdek, fikrlash jarayonlari (kuzatish, taqqoslash, taqlid qilish) rivojlanib boradi.

Bolalar o'zlari egallagan bilimlarni va ko'nikmalarini faoliyati, mustaqillik, fikr yurituvchanlik, topqirliklarini namoyon etgan holda ijodiy foydalana olishlariga intilishlari zarur.

Jismoniy tarbiya nafosat tarbiyasini amalga oshirishga imkon beradi. Jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida g'o'zallikni, qaddi-qomatni, harakat ifodasini, kiyim, jismoniy tarbiya jixozlarini, atrof-muhit holatini qabul qilishga, sezish, tushunish va to'g'ri baxolash qobiliyatini rivojlantirish, harakat va so'zlarda uchrab qoladigan qo'pol holatga qarshi kurashishni rivojlantirish zarur.

Shuningdek, o'spirin yoshlar Vatanga, xalqiga, jamiyatga fidoyi inson bo'lib, xizmat qilishni oliy maqsad deb biladilar. Bunday yoshlarning ko'pchiligi qahramonlik ko'rsatishga intilish, erkin dunyoqarash asosida mustaqil harakat qilish, jamoaga va turmush xodisalariga romantik munosabatda bo'lishlari bilan boshqa davrdagi yoshlardan ajralib turadi.

Mutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi fanini o'qitish jarayonida ta'lim va tarbiyaviy ishlarni olib borish xususiyatlari

Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy tarbiya;

Jismon etarli darajadagi rivojlanganlik normal aqliy rivojlanishga sharoit yaratadi.

“Har qanday mehnat – bu aqliy, jismoniydir. Agar aqliy va jismoniy mehnat orasidagi farqni ajratsak, bittasida asosiy rolni miya, ikkinchisida muskullar o'ynaydi. Miyaning faoliyati muskullarning o'zaro faoliyatiga, muskullar faoliyati esa miyaning boshqarishi orqali amalga oshiriladi”, - degan edi Chernishevskiy.

Jismoniy bilimlar asoschisi P.F.Lesgaft ko'rsatganidek, aqliy va jismoniy rivojlanish bir-biri bilan uzviy bog'liq. Aqlning o'sishi va rivojlanishi o'z navbatida jismoniy rivojlanishni taqazo qiladi.

Jismoniy tarbiyaning vazifasi shunda muvaffaqiyatli hal qilinadiki, shug'ullanuvchilar jismoniy mashqlarni ongli ravishda tushunib bajarsalar yoki ular sport mashg'ulotlariga qiziqib, tashabbus ko'rsatib ijodiy yondashsalar, organizmda harakat malakalarini to'g'ri shakllanishi, funktsional qobiliyatlarini rivojlanishi uchun umumiy maxsus bilimlarga tayanishlari lozim bo'ladi.

Jismoniy tarbiyada yoki sportda talantni ochish shug'ullanuvchida umumiy jismoniy rivojlanganlik va tayyorlanganlik hamda soha bo'yicha chuqur malakaviy bilimlarga ega bo'lish, bosh miya, muskullar faoliyatidan foydalanish ko'r-ko'ronalikka yo'l qo'ymaslikni talab qiladi. Mashg'ulotga ongli munosabatda bo'lmaslik talantni so'nishiga sabab bo'ladi. Eng havflisi shug'ullanuvchida bir tomonlamalilik, faqat sport bilan shug'ullanishgagina odat shakllanadi – jamiyat uchun esa boqi-mandalar ko'payadi.

Sport trenirovkasi sirlariga sho'ng'ish, uni tushunish, shug'ullanuvchi mahoratini oshishiga olib keladi. Bunga faqat har tomonlamalilik orqaligina erishish mumkin. Jahon rekordlarini o'rnatish, chempionlik lavozimlari uchun kurashish, sportchidan yuqori saviya, chuqur bilim va jismoniy qobiliyatni talab qiladi. Bunga erishish uchun esa mashaqqatli mehnat, o'tkir intellekt sohibi bo'lishlik talab qilinadi.

Aqliy va jismoniy tarbiyanig o'zaro bog'liqligi masalasi tabiiy-ilmiy fanlarning tadqiqotlari asosida ulug' rus fiziologi I.M.Sechenov va I.P.Pavlov tomonidan isbotlangan. "Men butun hayotim bo'yi aqliy va jismoniy mehnatni sevdim, ko'proq ikkinchisini. Ayniqsa, miyada paydo bo'lgan fikrni hal qilish uchun aqlimni qo'lim bilan bog'laganimda o'zimni juda yaxshi his qilar edim", - deb yozgan edi ulug' rus olimi I.P.Pavlov.

Demak, jismoniy tarbiya intellektining aqliy tarbiyasi bilan o'zaro uzviy bog'liq holda amalga oshirilishi lozim.

Jismoniy tarbiya jarayonida axloqiy tarbiya;

Har qanday jamiyat azal-azaldan o'zining axloq normalari va ularning talablari bilan biri-biridan ajralib turgan, ayrim holda keskin farqlangan. Bu talablar va normalardan jamiyatning mavqei, o'zni, darajasini belgilash, baholashda foydalanilgan. Axloqiy tarbiya ularga jamiyat aozolari rioya qilishidek zarur muammolarni hal qilishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari, sport trenirovkalari, turli xil musobaqalar va ko'ngil ochish tadbirlari axloq normalarini shakllanishi, tarbiyalanishida vosita rolini hozirgi kunda ham o'ynab kelmoqda. O'zaro munosabat, muloqot, umuminsoniy qadriyatlar, millati, xalqi, davlati, shoni-shuhrati uchun qayg'urish hissiyoti jismoniy tarbiya jarayonida to'g'ridan-to'g'ri tarbiyalangan.

Jismoniy tarbiya jarayonida estetik tarbiya;

Jismoniy tarbiya jarayonida estetik tarbiyaning ham alohida vazifalari hal qilinadi va yo`lga qo`yiladi:

1. Muomila estetikasini tarbiyalash. Gimnastika, sport, o`yinlar, turizm, yuqorida bayon etilganidek, insonning barcha xususiy tomonlarini namoyon qiladi. Sportchilarning yurish-turishi sport hayotiy jarayoni va undan tashqarida havas qilgudekdir. Chunki uning asosida sharq xalqlari axloq norma-lari yotadi. Yomon muomala estetikaga zid deb baho beriladi.

2. Inson gavdasining ko`rinishi, shakllishamoyilini ta`minlanadi. Jismonan garmonik rivojlangan odam gavdasining chiroyliligi, sog`likning hayotiy qobiliyatlarining yaxshi-ligi belgisidir. Chernishevskiy: “inson go`zalligi haqida gapirar ekanmiz, uning tarkibiy qismi shuni belgilaydiki, bizda u ajoyib taassurot qoldiradi. Unda hayot namoyon bo`ladi, biz uni tushunamiz”, - degan edi.

Jismoniy tarbiya tizimining asosiy xususiyatlari;

Jismoniy tarbiya tizimining asosiy xususiyatlari bu g`oyaviylik, halqchillik va ilmiyliklar. Jismoniy tarbiya tizimining g`oyaviyligi bu uning yo`nalishligidir (vatanparvarlik, o`z vatanini sevish va boyitish va h.k)

Jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish jarayonida ichki dunyoqarash shakllanib boradi hamda jamiyat a`zolarining ahloq kodeksi ruhida ahloqiy sifatlar tarbiyalanib boradi. Bizning jismoniy tarbiya tizimining mustaqil O`zbekiston Respublikasi fuqarolarining har tomonlama jismonan va ruhan qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya tizimining goyasi uning vazifalari, printsiplari, metodlari, shuningdek tashkiliy asoslarida o`z ifodasini topgan.

Jismoniy tarbiya tizimining yo`nalishi: mamlakatimizda butun fuqarolar uchun yagona bo`lgan jismoniy tarbiya tizimi tuzilgan.

Xalqning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik borasidagi muvaffaqiyatlari ishlab chiqarish maxsuldorligining o`lishiga, demak xalq farovonligiga ta`sir etadi. Shuning uchun har bir kishini jismoniy tarbiyalash uchun muhim ishdir.

Jismoniy mashqlar bilan shugullanish uchun hamma zarur sharoitlar yaratilmoqda; o`yingohlar, suv havzalari qurilmoqda, gimnastika xonalari, maydonchalar jihozlanmoqda, sport anjomlari, kiyimlari, poyafzallar tayyorlanmoqda va h.k. Jismoniy tarbiya jarayonida umumiy qabul qilingan vositalar bilan bir qatorda jismoniy mashqlar va sportning milliy turlari qo`llanmoqda, tiklanmoqda va rivojlantirilmoqda.

2-Mavzu: Gimnastika va uni o'qitish metodikasi

Reja:

- 1. Gimnastikaning vujudga kelishi, yangi davr gimnastikasi.**
- 2. Gimnastikaning asosiy vositalari.**
- 3. Gimnastika o'quv-ilmiy fan sifatida.**

Gimnastikaning vujudga kelishi

Jismoniy tarbiya vositasi sifatida gimnastika uzoq vaqt mobaynida rivojlanib kelgan. Uning qaror topishi ijtimoiy tuzum o'zgarishi bilan, odam haqidagi fanning rivojlanishi bilan, shuningdek, urush qilish usullarining o'zgarishi bilan bog'liq bo'lgan. Bular hammasi gimnastikaning mazmunan o'zgarishiga, uning o'qitish uslubiy va hatto mashqlarni bajarish texnikasining o'zgarishiga ham muhim ta'sir ko'rsatgan. XVIII-XIX asrlardagi gimnastika tizimiga kirgan ayrim mashqlar qadimgi Rimda hamda bir qancha G'arbiy Yevropa mamlakatlarida o'rta asrlardayoq harbiy-jismoniy tayyorgarlik ko'rishda qo'llanilgan edi. Yog'och otda, narvon va raqib qal'alariga hujum qilishni o'rgatishda qo'llaniladigan boshqa inshootlardagi mashqlar shular jumlasiga kiradi.

Yunonlar va rimliklar tarafdorlari o'z harbiy kuchlarini oshirish va jangovarlikni oshirish maqsadida gimnastikaning jismoniy talablarini ishlabchiqqan. Misol uchun gimnastika bir askar mahoratini oshirishda gimnastika tayyorlarligidan tashqari baddiy gimnastika harakatlari (o'yin kulgu) bilishi zarur bo'lgan.

Akrobatik mashqlar va arqon ustidagi mashqlarni darbadarlikda yurgan artistlar namoyish qilardilar.

Uyg'onish davridagi gumanistlar yoshlarni har yoqlama tarbiyalashga katta ahamiyat bera boshladilar. Gimnastika mashg'ulotlarini ular insonning sog'ligini mustahkamlash va jismoniy kuchini rivojlantirishning eng yaxshi usuli deb bilardilar. XVI asrda jismoniy tarbiyaga oid bir qancha asarlar paydo bo'ladi. Shu sababli XV asrdayoq dvoryan yoshlar maktablarida ayrim gimnastika asboblari va mashqlaridan foydalanilgan va ular keyinchalik sport gimnastikasiga asos bo'lgan deb hisoblash o'rinlidir.

Yangi davr gimnastikasi

Ya. Komenskiy, Jan Jak Russo (1712-1778), Pestalotsti (1746-1827 yillar).

Bularning jismoniy tarbiya sohasidagi xizmatlari shundan iboratki, ular gimnastikaning chinakam tiklanishiga turtki berdilar. Russo jismoniy mashqlar inson tanasini mustahkamlaydi va toblaydi, kuch va harakat imkoniyatlarini rivojlanishi uchun kerakli sharoit yaratib beradi, yashash uchun tayyorlaydi, aqliy kamol topishga hamda salomatligini mustahkamlashga yordam beradi, deb hisoblagan.

Pestalotsi bolalarda mavjud bo'lgan kuch va qobiliyatni mashq orqali rivojlantirishni jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi deb bilgan. Bo'g'in gimnastikasi

harakatli o'yinlar va qo'l mehnati to'ldirib borishi kerak bo'ladi, deb ta'kidlaydi.

Albatta, bu bilan u bo'g'in mashqlarining ahamiyatiga haddan tashqari yuqori baho berib yuborgan edi, shunga qaramay u ishlab chiqqan uslub o'sha zamon gimnastikasi uchun muhim ahamiyat kasb etgan va keng qo'llanilgan. Nemis olimi Tust-Muts ko'pgina gimnastika mashqlarining, jumladan gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlarning texnikasini ishlab chiqdi. Bu mashqlarda harakat formasiga katta ahamiyat beriladi. Uning qancha mamlakatlarda, jumladan Rossiyada ham keng tarqalib, gimnastika taraqqiyotiga yordam berdi.

Unda turnik bruslar, yakka cho'pda bajariladigan oddiy mashqlar tasvirlangan edi. Kitobda mashg'ulotlar vaqtida o'quvchilarning o'zaro musobaqalashuvi, harakatlar ijrosi aniq bo'lishiga qo'yiladigan talablar ishlab chiqilgan edi.

Milliy gimnastika tizimining yaratilishi XIX asr boshlariga to'g'ri keladi. Bu ijtimoiy talablar oqibati edi. Urush qilish usullari bir vaqtda harakat qilishni, buyruqlarning aniq bajarilishini, jang maydonida saflanishlarni talab qilardi. O'sha davr pedagoglari va shifokorlariga gimnastika yoshlarni jismonan tarbiyalashning birdan bir to'g'ri uslubi bo'lib ko'rinar edi.

XIX asrning birinchi yarmiga kelib, gimnastika taraqqiyotida uch yo'nalish ko'zga tashiana boshladi:

- gigiyenik yo'nalish (gimnastika odamning salomatligini mustahkamlash va jisrnoniy kuchini rivojlantirish vositasi hisoblanardi);
- atletik yo'nalish (gimnastika murakkab mashqlarni, shu jumladan, gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlarni qo'llash yo'li bilan insonning harakat sifatini rivojlantirish vositasi, deb hisoblanardi);
- amaliy yo'nalish (gimnastika urushda uchraydigan turli to'siqlardan oshib o'tishni askarlarga o'rgatish vositasi hisoblanardi).

Nemisgimnastika tizimi. Napoleon qo'shinlari Prussiyani egallab turgan davrda tarkib topa boshladi. Bu tizimning asoschisi F. Yan (1778—1852) edi. F.Yan gimnastikadan mamlakatni bosqinchilardan ozod qilish maqsadida yoshlarga harbiy tayyorgarlik berish uchun foydalanishga intildi. Gimnastika jihozlaridagi mashqlar va harbiy o'yinlar bu tizimning asosini tashkil qilar, chunki ular, Yanning fikricha, odamning jisrnoniy kuchini rivojlantirib, irodasini mustahkamlar edi. U o'zining gimnastikasini «turnkunst» (epchillik san'ati), shogirdlarini esa «turnerlar» deb atadi. Keyinchalik nemis gimnastikasi «turnen» nomini oldi.

Yan Frizen Eyzelen bilan birgalikda gimnastika mashqlari texnikasini ishlab chiqdi. «Nemis gimnastikasi» darsligi nashr etilib, unda o'sha vaqtda ma'lum bo'lgan jihozlarda bajariladigan hamma mashqlarning tavsifi berilgan edi. Mashqlarni bajarayotganda shug'ullanuvchilardan boshni to'g'ri tutish, oyoq uchlari cho'zilgan bo'lishi, gavdani harbiycha to'g'ri tutish, to'g'ri chiziq bo'ylab harakat qilish talab qilinardi. Mashg'ulotlarda musobaqa usulidan foydalanilardi, bu esa shug'ullanuvchilarning qiziqishini juda ham oshirarva ular bir xildagi mashqni

behisob takrorlashga intilishardi. U davrda turli harakatlar kombinatsiyalari qollanilmas edi.

Gimnastikaning asosiy vositalari

Maxsus ishlab chiqilgan harakat formalari gimnastikaning tipik vositalari (mashqlari) hisoblanadi. Ular yordamida odamning hayotiy muhim harakatlantiruvchi qobiliyatlari takomillashtiriladi. Ko'p mashqlar odamlarning mehnat, harbiy va turmush faoliyatidan (yurish, yugurish, tirmashib chiqish, sakrash, emaklash, muvozanat saqlash, uloqtirish, to'siqlardan oshib o'tish, yuk tashish) va hokazolardan olingan.

Gimnastika mashqlari pedagogik vazifalarga hamda harakatlantiruvchi faoliyat strukturasiga muvofiq tarzda quyidagi asosiy guruhlariga bo'linadi:

1. Saf mashqlari – safda birgalikda bajariladigan, shug'ullanuvchilarda faoliyat strukturasiga muvofiq bo'lib harakat qilish malakalarini, qad-qomatni rostlovchi, ritm va sur'at hissasini tarbiyalashga yordamlashadigan harakatdir.

2. Umumrivojlantiruvchi ayrim bo'g'in, qismlarda bajariladigan, ya'ni har yoqlama jismoniy tayyorgarlik uchun, organizmning funktsional imkoniyatlarini kengaytirish va qad-qomatni tarbiyalash uchun qo'llaniladigan mashqlardir.

3. Erkin mashqlar – tanani ayrim a'zolari bilan qilinadigan turli harakatlarni, shuningdek, akrobatik va xoreografik mashqlarni birga qo'shib bajarishdir.

4. Amaliy mashqlar – yurish, yugurish, uloqtirish, tirmashib chiqish, oshib o'tish, emaklab o'tish, muvozanat saqlash, to'siqlarda oshib o'tish va hokazolar.

5. Sakrash (tayanmay va tayanib) sakrovchilarni rivojlantirish, shuningdek, oyoq va qo'llarning kuchini, harakat tezligi aniqligini, chaqqonlik va dadillikni rivojlantirish uchun qo'llaniladi.

6. Snaryadlarda bajariladigan mashqlar – sport gimnastikasining eng xarakterli vositalaridir. Ulardan ko'zda tutilgan va statik holatlarni ham o'z ichiga olgan muvozanat saqlash mashqlarini birlashtiradi.

7. Badiiy gimnastika mashqlari – gimnastika asboblari (arg'amchi, gardir, to'p, cho'kmarlar va h.k.) bilan va gimnastika asboblarisiz ijro etiladigan mashqlar.

Gimnastikaning asosiy vositalari kishining maksimal kamol topishi uchun ko'proq qanday ta'sir ko'rsatishni hisoblagan holda quyidagi guruhlariga ajratish mumkin:

a) jismoniy xislatlar va harakatlantiruvchi qobiliyatlarni umuman rivojlantirishga qaratilgan mashqlar (saf mashqlari, URM mashqlari, o'yin va estafetalar).

b) hayotiy zarur ko'nikma va malakalarni shakllantirishga qaratilgan mashqlar (amaliy mashqlar, tayanmay sakrashlar).

v) harakatlantiruvchi qobiliyat va irodaviy xislatlarni intensiv rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan mashqlar (erkin), tayanib sakrashlar, snaryadlarda bajariladigan mashqlar, akrobatika mashqlari va badiiy gimnastika mashqlari.

Gimnastika asosiy vositalarining hammasini mana shu taxlitda ajratish gimnastikaning biror turi uchun, turli pedagogik vazifalarni hal qilish uchun muayyan mashqlar tanlashni osonlashtiradi.

Gimnastikaning xususiyatlari.

Quyidagilar uning xususiyatlariga kiradi:

1. Kishi organizmiga har yoqlama ta'sir ko'rsatish. Kishilarni barcha organlarining funktsiyalari gimnastika mashqlari yordamida takomillashadi. Demak, kishini umumiy jismoniy rivojlantirish va uning harakatlantiruvchi qobiliyatlarini har yoqlama kamolga yetkazish vazifalarini gimnastika yordamida hal qilsa bo'ladi.

2. Nihoyatda xilma-xil jismoniy mashqlarni qo'llash.

3. Tanaga tanlab ta'sir ko'rsatish.

4. O'quv jarayonining qat'iy me'yorda bo'lishi va jismoniy yukni aniq tartibga solish.

5. Mashqlarni uzluksiz murakkablashtirib borish va kombinatsiyalash, hamda bir xildagi mashqlarni bir qnacha maqsadlarda qo'llanishining mumkinligi. Biroq mashqni variantlarini o'rganishga o'tiladi, bora-bora shu mashqning o'zi ham murakkablashtiriladi, biroq elementni ikkinchisiga qo'shib bajarib, kombinatsiyalarga yangi harakatlar kiritiladi va hokazo. Bunda o'rganilayotgan o'quv materiali sifat va miqdor jihatdan ham yangicha ifodaga ega bo'ladi, hamda tanaga boshqacharoq ta'sir etadi va zarur o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Bir xil mashqlardan turlicha vazifalarni hal qilish uchun foydalanishda ularni metodik jihatdan xilma-xil o'zgartirish yo'li bilan amalga oshirish mumkin.

Gimnastikaning metodik xususiyatlari bir-biri bilan uzviy bog'liqdir. Ularni to'g'ri hisobga olib ish ko'rilsa, shug'ullanuvchilarning har yoqlama umumiy jismoniy tayyorgarligi, harakatlantiruvchi qobiliyatlarini garmonik rivojlantirish vazifalari, shuningdek ta'lim-tarbiya vazifalari hal etiladi.

Gimnastika o'quv-ilmiy fan sifatida.

Gimnastika o'sib kelayotgan avlodga ta'lim va tarbiya berish tizimidagi pedagogik ilm sohasi, o'tilishi shart bo'lgan o'quv darsi hisoblanadi. Dars sifatida u maktablarda, o'rta maxsus o'quv yurtlari va oliy o'quv yurtlarida o'qitiladi.

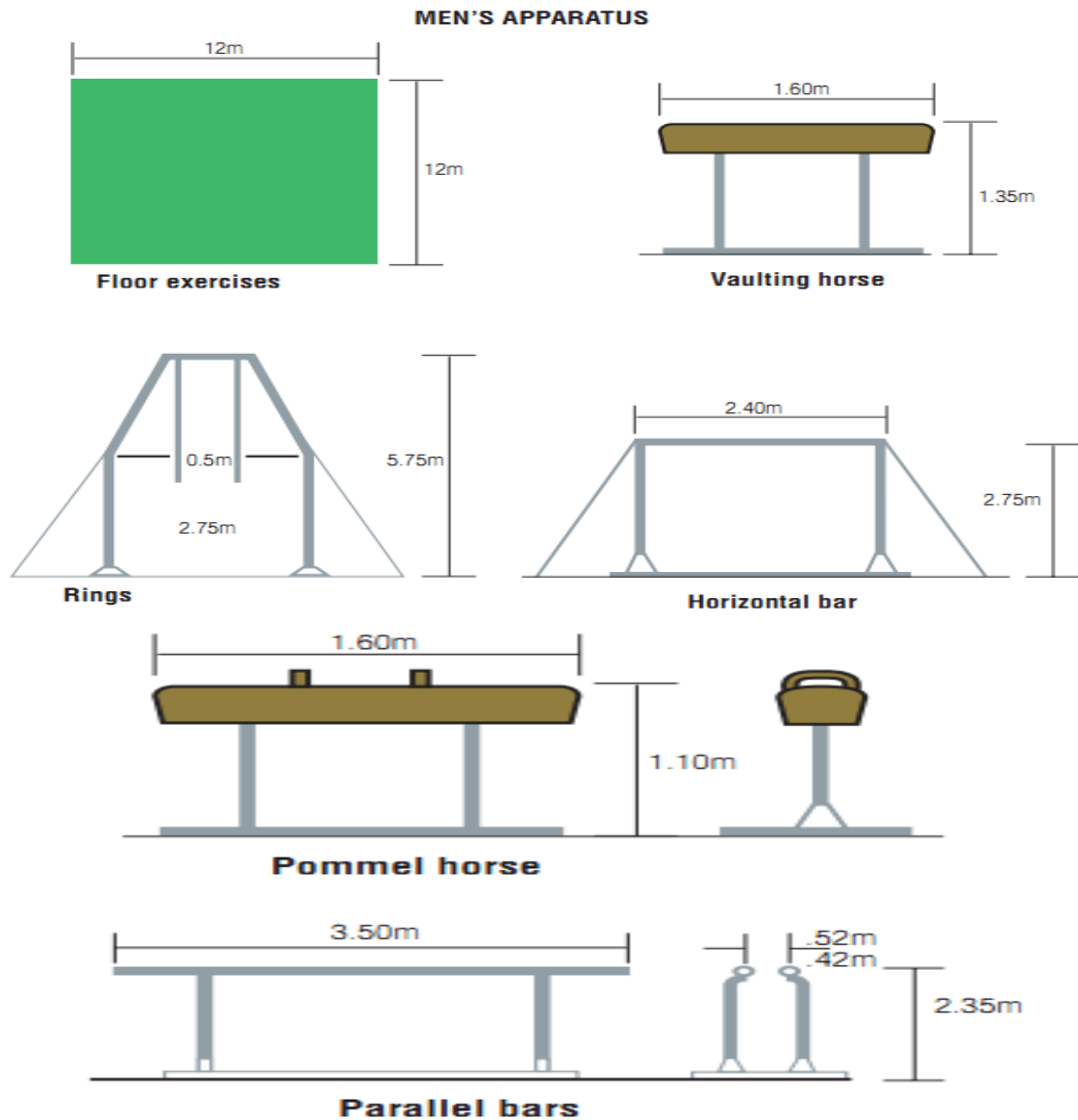
Ilmiy soha sifatida gimnastika jismoniy tarbiya haqidagi fanning gimnastikaga xos bo'lgan vositalar, metodlar va mashg'ulotlar uyushtirish formalari yordamida odamning jismoniy rivojlanishi va kamol topishi qonuniyatlarini o'rganuvchi bo'lagidir.

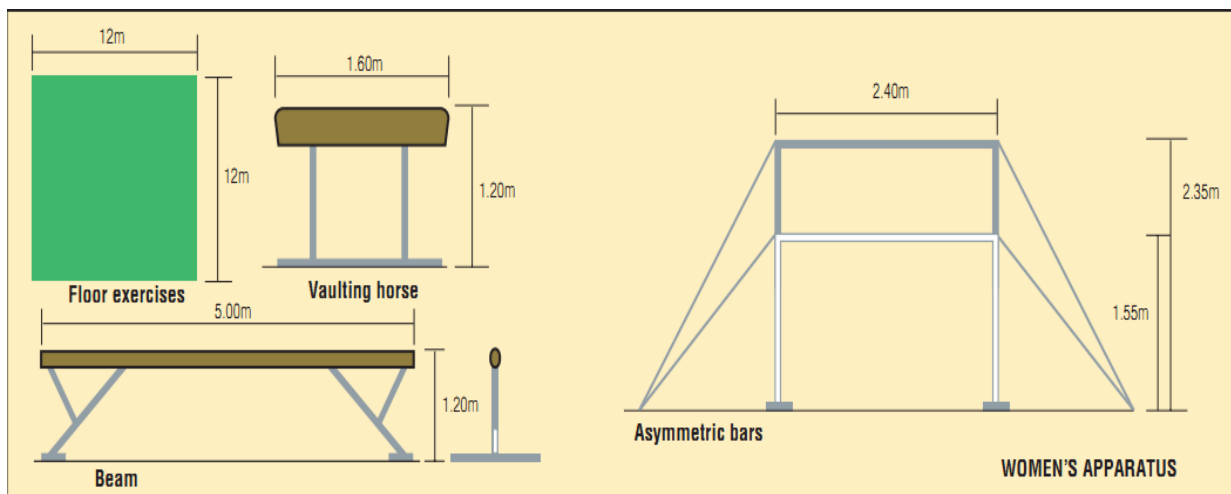
Gimnastika – ilmiy-amaliy sohadir¹. Uning nazariyasi, tarixi, dars berish metodikasi mashg'ulot uyushtirishdagi tipik vosita va formalari bor. Gimnastika tarixi uning jismoniy tarbiya vositalari va metodlaridan biri sifatida rivojlanish va qaror topish jarayonini ochib beradi. Gimnastika vosita va metodlarini takomillashtirish bilan aloqador masalalarni yoritadi. Gimnastikadan dars berish

¹

metodikasi bo‘limida esa ta’lim va tarbiyaning umumiy asoslari (gimnastika, uning alohida turlari) va mashq guruhlariga qo‘llanishi mumkin bo‘lgan turli kontingentlar bilan mashg‘ulot uyushtirish metodlari qarab chiqiladi.

Amaliy mashg‘ulotlar har yoqlama jismoniy rivojlanish maxsus jismoniy xislatlarni takomillashtirishga, gimnastika mashqlari texnikasini bilib olishga, shuningdek, professional-pedagogik ko‘nikma va malakalarni orttirishga qaratilgan bo‘ladi.





3– Mavzu. Milliy harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi.

Reja:

1. Harakatli o'yinlarning paydo bo'lish tarixi.
2. Harakatli o'yinlar haqida atoqli olimlarning qarashlari.
3. Harakatli o'yinlarning turlari.

Keyingi vaqtlarda jismoniy madaniyat va sport oldida katta-katta vazifalar yuzaga kelmoqda: chunonchi, jismoniy tarbiya va sport insonlarning kundalik hayotiga ko'proq singdirish, yoshlarni milliy ruhda tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportdan keng foydalanish, insonlarning sog'ligini yaxshilash, ularni Vatan mudofasiga tayyorlash va boshqa vazifalar shular jumlasidandir.

Harakatli o'yinlar shu maqsadda juda keng qo'llanilib kelinayotgan muhim jismoniy tarbiya va sport vositalaridan biridir.

O'yin odamlarga xos faoliyatning muayyan formalaridan biri. O'yin tushunchasi yosh bolaning shaqqildoq bilan bajaradigan oddiy harakatlaridan tortib, kattalarning basketbol, voleybol, xokkey va boshqa juda ko'p sport turlarida amalga oshiradigan jismoniy faoliyatlarini o'z ichiga oladi.

O'yin sharti qo'yilgan maqsadga erishishga qaratilgan ongli faoliyatidir. O'yinda qandaydir moddiy boyliklar ishlab chiqarilmaydi.

Harakatli o'yinlar jamiyat rivojlanishining dastlabki bosqichlarida paydo bo'lgan.

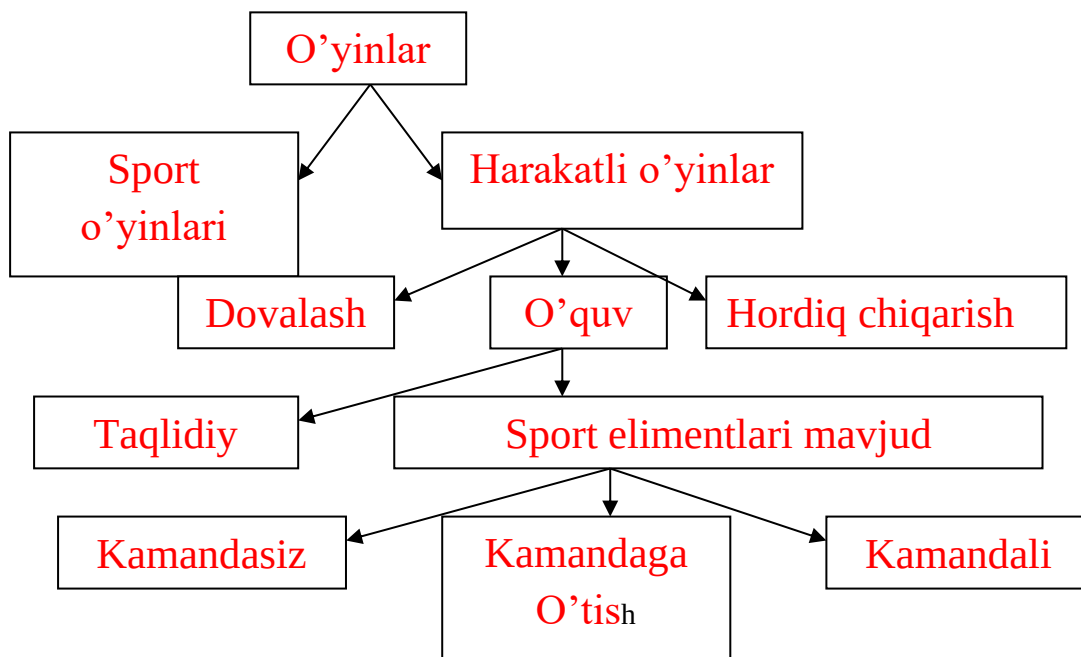
O'yin insonga go'dakligidan to keksalik yoshigacha hamroxdir chunki u shaxsning tarbiyasi va shakillanishiga umumiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois o'yin doimo pedagoglar, psixologlar, faylasuflar, san'atshunoslar, medisina xodimlar va boshqalar diqqatini o'ziga tortib kelgan.

Hozirgi paytda o'yinning paydo bo'lishi va rivojlanishi haqida ikkita: materialistik va idialistik qarash mavjud. Materialistlarning fikricha o'yinni mehnat keltirib chiqaradi va uning rivojlanishi begilaydi. Idialistlar esa o'yinni doimiy o'zgarmas deydilar va u mehnatga nisbatan birlamchi deb isbotlamoqchi bo'ladilar.

Idealistik g'oya tarafdorlari o'yinida faqat tug'ma sezgilarigina ko'radilar. O'yin va mehnatni bir-biriga qarama-qarshi qo'yadilar. Odamlarning ongi o'yini va hayvonlarning ongsiz harakatlari orasidagi farqni ko'rmaydilar.

Bola ulg'ayishi va rivojlanishi bilan o'yinlarning mazmuni o'zgaradi: dastlabki bosqichlarda o'yin faoliyati oddiy xarakterda bo'lgan bo'lsa, endi u mazmunan ancha boyiydi.

Iqtisodda va mehnat jarayonidagi o'zgarishlar o'yinlarning mazmuniga ta'sir ko'rsatadi. Bunda eski o'yinlar ongli va ijodiy ravishda qayta ishlab chiqiladi va yangilari yuzaga keladi. Odamlarning o'yinlari hayvonlardan ana shu bilan farq qiladi. hayvonlarning o'yinlarning mazmunini esa tug'ma sezgilaridan nari o'taolmaydi. N.K.Krupskaya ham o'yinlar bola hayotida katta rol o'ynashini ta'kidlagan edi. Uning fikricha, o'yinlar yosh avlodni mustaqillik ruhida tarbiyalashga yordam beradigan qilib tashkil etilishi kerak. Bulardan tashqari Krupskaya o'yinlarning har xil bo'lishini, ba'zi o'yinlar bolalar qo'pollik, maqtonchilik, keksayish kabi sifatlarni tarkib toptirishini, boshqalari o'z o'rtog'iga yordam berishi, sabr matonatli, chidamli bo'lishi kabi fazilatlarni tarbiyalashni aytib o'tgan edi.



Hozirgi kunda o'yinlar ikki turga ajratiladi: harakatli o'yinlar; sport o'yinlari. (1-jadval).

Yugurishning har xil turlari, sakrash, otish, uloqtirish va boshqa harakatlardan tashkil topgan o'yinlar harakatli o'yinlar deb ataladi. Harakatli o'yinlarda musobaqalar alohida o'yinchilar hamda guruhlar o'rtasida qoidalar asosida, hakamlar ishtirokida o'tkaziladi.

Harakatli o'yinlar vazifalariga ko'ra o'z navbatida 3 turga: davolash, hordiq chiqarish va o'quv o'yinlariga bo'linadi.

Davolash harakatli o'yinlari har xil medisina muassasalarida davolash mashg'ulotlari va sog'lomlashtirish guruhlarida umumiy ishchanlikni oshirish, yurak faoliyatini mustahkamlash hamda nafas olish sistemasini rivojlantirish uchun qo'llaniladi.

Hordiq chiqarish o'yinlari maktablarda tanaffus vaqtida, bayramlarda, kuni uzaytirilgan guruhlarda, istiroxat bog'larida, dam olish uylari va yozgi oromgohlarda aktiv dam olishni tashkil qilish maqsadida qo'llaniladi.

O'quv o'yinlari esa bolalar bog'chalaridan tortib, to oliy o'quv yurtlarigacha hamma-hammasida harakat malakalarini egallash uchun jismoniy sifatlarni rivojlantirish umumiy va maxsus jismoniy, psixologik, texnik, taktik tayyorgarlikni yaxshilash hamda rivojlantirish qo'llaniladi.

O'quv o'yinlari harakat faoliyatining xarakteriga doir taqlidiy o'yinlarga va sport elementlari mavjud bo'lgan o'yinlarga ajratiladi.

Taqlidiy o'yinlar maktabgacha va boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarga mo'ljallangan. Bu o'yinlar ertak syujetlari asosida o'tadi. O'yinchilar hayvonlar, qushlar va boshqalarning harakatlariga taqlid qiladigan hamda hayotiy malakalarini (yugurishlarning har turlari, sakrash, to'siqlardan o'tish, to'pni ilib olish va uzatish, ko'rish hamda eshitish signallari bo'yicha o'zi turgan joyini aniqlash) egallaydilar.

Sport elementlari mavjud bo'lgan o'yinlarga muayyan sport turining elementlari, umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini hamda psixologik tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan harakatli bor bo'lgan o'yinlar kiradi.

O'yinchilararo harakatlarni tashkil qilinishi eng avvalo o'yinning mazmuni bilan belgilanadi. Sport elementlari mavjud bo'lgan o'yinlar ham o'z vazifasiga ko'ra 3 turga bo'linadi: guruhsiz, guruhga o'tish va guruhli.

Guruhsiz o'yinlarda jamoaviy vazifalar bo'lmaydi. Har bir o'yinchi o'z holicha harakat qiladi, keyinchalik muayyan bir vazifani hal qilish uchun guruhlar tashkil qilinadi. Bunda o'yinchilar eng avval o'z shaxsiy maqsadlarini ko'zlab harakat qiladilar. Lekin xoxlasalar (imkoniyatlariga qarab) o'rtoqlariga yordam berishlari, maqsadga erishi uchun ular bilan hamkorlikda harakat qilishlari mumkin.

Guruhli o'yinlarda musobaqa guruhlararo olib boriladi. Bunda har bir o'yinchilarning manfati guruh manfaatlariga buysundirilgan bo'ladi.

Harakatli va sport o'yinlari qo'yidagi o'xshashliklarga ega:

1. Harakatli o'yinlar sport o'yinlari ham halq ijodiyotining natijasidir.
2. Harakatli va sport o'yinlarining har ikkisi ham qatnashuvchilarning o'zaro harakatlaridan iborat faoliyatdir.
3. O'yinlarning ikkisi ham muayyan qoidaga muvoffiq hakamlar ishtirokida o'tkaziladi.

Sport o'yinlari harakatli o'yinlardan qo'yidagi jihatlari bilan farqlanadi.

1. Sport o'yinlarining qatnashuvchilari jismoniy, texnik, taktik, psixologik, nazariy jihatdan tayyorgarlik ko'rgan bo'lishlari;

2. Sport o'yinlari qatnashchilari musobaqalarda qatnashib, yagona sport klassifikatsiyasini norma va talablarini bajarib, tegishli razryad va unvonga ega bo'lishlari mumkin.

Harakatli o'yinlar o'zbek jismoniy tarbiya sistemasida, maktab darslarida; darsdan va maktabdan tashqari ishlarda ham sport mashg'ulotlarida katta o'rin egallaydi.

O'yinlar harakat malakalarining kompleks va garmonik rivojlanishiga, bolalarning sog'ligini mustahkamlashga yordam beradi.

Harakatli o'yinlar maktabdan tashqari ishlarda – bolalar oromgohlari, bolalari klublari, stadionlarda, aholi turar joylarda keng qo'llaniladi. «

Bolalar oromgohlarida harakatli o'yinlarni bolalarni faqat jismoniy tarbiyalash uchun emas balki ularni ahloqiy tarbiyalash maqsadida ham foydalaniladi. Buning uchun «Bayroqlar uchun kurash» kabi o'yin qo'llanilishi mumkin. Bolalar oromgohlarida ham asosiy diqqat harakatli o'yinlarni ommaviy ishlarda muvoffaqiyatli qo'llashga qaratilgandir.

Sport o'yinlari va harakatli mashg'ulotlari chog'ida «Aravachalar musobaqasi», «Xo'rozlar jangi», «Nomerlarni chaqirish», «Kun va tun», «Guruhlar bilan yugurish», «To'pga tekkaz», «To'p boshlovchiga», «Juft bo'lib ilish», «To'plarni o'zatish» kabi o'yinlardan foydalaniladi.

4 - Mavzu: Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi.

Reja:

- 1. Yengil atletikaning tarixiy taraqqiyoti.**
- 2. Yengil atletikaning umumiy ta'rifi va tasnifi**
- 3. Yurish va yugurish to'g'risida umumiy tushuncha**

Yengil atletikaning tarixiy taraqqiyoti.

Yengil atletika mashqlarining kelib chiqish tarixi juda qadim zamonlardan boshlanadi. Odamlar Yugurish, sakrash va uloqtirishlarni tabiiy zarur xarakat sifatida qadim zamonlardan beri mehnatda va kundalik xayotda qo'llab kelganlari ma'lum. Ammo ularning jismoniy tarbiya vositasi sifatida va sportning bir turi sifatida rasm bo'lganiga qadar ko'p ming yillar o'tdi.

Ibtidoiy jamoa tuzimi davrida yengil atletika mashqlari odamlarning mehnat faoliyati bilan chambarchas bog'liq edi. Ular insoniyat quldorlik jamiyatiga o'ta boshlashiga yaqin jismoniy tarbiyada ma'lum daraja mustaqil bo'la boshladi.

Yugurish, sakrash va uloqtirish kadimiy Gretsiyada anchagina rivoj topdi. Jismoniy mashqlarning boshqa turlari qatori, ular quldorlarning xarbiy jismoniy tayergarligida katta o'rin egalladi va kabilalar xamda umumgrek diniy bayramlarning muhim qismini tashkil etadigan bo'ldi. Bunday tantanalarning eng ahamiyatlisi olimpiya o'yinlari hisoblanadi.

Feodal jamiyatida, ayniqsa, ilk o'rta asrlar davrida jismoniy mashqlar xalq ommasiga rasm bo'lgan edi. Rivoyatlar, qissalar va boshqa madaniyat yodgorliklari o'yin kulgilarida o'ziga xos jismoniy mashqlar ko'p bo'lganidan dalolat beradi. Ko'p manbalarda xalq turmushida tez Yugurish, yugurib kelib uzunlikka sakrash va tosh uloqtirishdan iborat uchkurash mavjud bo'lgani ko'rsatiladi.

Shavqatsiz tazyiq o'tkazish, bo'sh vaqt va kerakligi moddiy sharoit bulmaganligi xalq jismoniy mashqlarining taraqqiyot darajasiga ta'sir ko'rsatdi. Shu sababdan feodalizm davrida hamma vaqt xalq jismoniy

mashqlari an'anaviy o'yin-kulgilar tavsifida bo'lib, faqat bayram kunlari ugkazilar edi.

Shahar aholisi va feodallarning xarbiy-jismoniy tayyorgarligida esa Yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari katta o'rin tutar edi.

Burjua jamiyatida Yugurish, sakrash va uloqtirish dastlab jismoniy tarbiya gimnastika tizimiga kirar, kundalik xayotda qo'llanar edi. Lekin bu yengil atletika sporti tashkil topishga muhim ta'sir ko'rsata olmadi, chunki gimnastika tizimida bu mashqlarning ahamiyati asosiy bo'lmay, ikkinchi darajali edi. Xalqning bu mashqlar bilan shug'ullanishi esa mehnatkash omma imkoniyati chsgaralanganligi uchun yengil atletika taraqqiyotiga katta ta'sir ko'rsata olmadi.

Yugurish, sakrash va uloqtirish mustaqil jismoniy mashq sifatida va yengil atletika «sportining muhim elementlari sifatida XIX asrning ikkinchi yarmida tashkil topa boshladi. Bunga yoshlarning keng qatlamlari o'rtasida bunday mashqlarga qiziqish o'sganligi, burjuaziya ham o'z hukumronligini kuchaytirish vositasi sifatida jismoniy tarbiyaga ko'proq qiziqu boshlagani sabab bo'ldi.

Burjuaziya kopitalistik korxonalar uchun jismoniy baquvvat ishchilarga va bosqinchilik armiyasi uchun zobitlarga muxtoj edi. Bunga esa gimnastika tizimlari allaqachonlar talay yordam bera olimay qolgan edi. Ular an'anaviy xalq o'yin kulgilaridan olingan atletik mashqlarga e'tibor bera boshladi. Bular orasida takomillashtirsh jarayonida sportcha Yugurish, sakrash va uloqtirish tusini olib, yengil atletika sport tarkibiga kiradigan Yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari ham bor edi.

O'zbekistonda yengil atletikaning rivojlanishi

1900 yillarda Turkistonda yengil atletika alohida sport turi bo'lib ajralib chiqmagan edi. harbiy armiyada jismoniy tarbiya sifatida qo'llanilar edi.

1910 yillar oxirida Toshkent va Farg'onada yengil atletika tugaraklarida, o'tanasining oldiga ta'tilga kelgan Petirburglik, Xarkovlik, Moskvalik talabalar, havaskor yuguruvchilar, sakrovchilar va uloqtiruvchilar boshqa shaharlardan keldilar. 1916 yilda Farg'onaga Rossiyalik taniqli yuguruvchi Lev L'vovich Barkash keldi. U havaskor yengil atletikachilar bilan hamkorlikda Marg'ilon soy atrofida (280 m) yengil atletika maydonini jihozlashga kirishib, u maydonning chetini velopoygachilar va langarcho'p bilan sakrash uchun maydon tashkil qilindi.

1919 yilda Turkiston Respublikasi xalq ta'limi qoshida sport kollegiyasi tuzilib, musobaqalarni maydonlarda tashkil qilish va o'tkazish masalalari bilan shug'ullana boshladilar.

1920-21 yillarga kelib 15 ta xarbiy-sport klublari va Farg'onada, Toshkenda, Samarqandda va boshqa shaharlarda 40 ta sport maydonlari qurildi. 1920 yilda Toshkentda birinchi o'rta Osiyo Olimpiadasi (futbol, yengil atletika, shaxmat va boshqa milliy sport turlari bo'yicha) bo'lib o'tdi. Engil atletika sporti bo'yicha farg'onalik sportchilar yaxshi qatnashdilar. Yengil atletikaning 12 turi kirgizilib, bundan 8 tasida Farg'onaliklar birinchilikni qo'lga kiritdilar (G. Bernandskiy, D. Lodashevich, aka-uka Burmakinar). estafetali (8-100) Yugurishda Farg'onalik yengil atletikachilar 1-o'rinni oldilar.

1924 yilda Toshkentda birinchi bor o'rindiqli (Kraevoy) stadion (Pishevik nomli) ochildi. Xozirgi kunda bu stadionning o'rnida suvda suzish saroyi qurilgan. SHu yilning avgust oyida umum Turkiston jismoniy madaniyat bayrami o'tkazildi. 9 ta sport turi bo'yicha 260 ta sportchilar Respublikamiz viloyatlaridan katnashdi.

Birinchi o'zbekiston sportkiadasida 1927 yilda, 1928 yilda esa ikkinchi sportkiada bo'lib o'tdi. 1934 yil 5-12 sentyabr Toshkent shahrida o'rta osiyo respublikalarining sportkiadasi o'tkazildi. Bunda E. Putilov 100, 200 m. 11, 1 s, 23, 0 s va 400 m 40, 6 s. Ayollarda esa 100 m 13, 3 s va balandlikka sakrash bo'yicha L. Maternikova g'olibni qo'lga kiritdi. YAdro va nayza uloqtirish bo'yicha M. Toporova 800 va 1500 m - V. Texmestrenko, 5000, 10 000 m-V. Bezrukov, uch xatlab sakrash N. Bepokoynov. Disk uloqtirish bo'yicha T. Kuznikova, uzunlikka sakrash bo'yicha T. Basharina, 800 m Yugurish bo'yicha T. Baltarina.

1943 yilda ikkinchi o'rta Osiyo qozoqiston Respublikalari sportkiadasi bo'lib o'tdi. 800, 1500 m- Sadunin, 100 m uzunlik-N. Bepokoynov, ayollardan L. Kanaki balandlikka sakrash 140 sm g'olib bo'ldi.

1944 yilda uchinchi sportkiada Toshkentda o'tkazildi. Bunda 11 ta turdan erkaklar, 3 ta turdan ayollar musobaqalashdi. 100-400 m-Kurillo, balandlik va uzunlik A. Barisov, nayza uloqtirish G. Kotsarov.

1945 yilda Toshkentdagi «Sportak» stadionida sportkiada o'tkazildi. 150 ta yengil atletikachilar qatnashib yaxshi natijalar kursatdi. 1946 yilda Respublika rekordlari ustuniga N. Sevryukova (Barisova)-yadro va beshkurash buyicha L. Skatskaya-800 m. F. Xasanova-400, 800 m.

50-yillarga kelib Mamatqul Oltiboev 3 ta masofa (1500, 5000, 10 000 m) bo'yicha o'zbekiston rekordini o'rnatdi.

o'zbekiston rekordchisi Farida Xasanova 5 ta masofa (400, 500, 800, 1000, 1500 m) bo'yicha sport ustasi nomzodligini oldi.

1956 yilda Moskvada birinchi xalqlar sportkiadasida o'zbekistonlik sportchilar 9-o'rinni oldilar.

1958 yil Toshkentlik Igor' Monastirskiy umum ittifoq musobaqasida (Sochi) 100 m 10, 4 s ko'rsatdi. U o'zbekiston rekordini 0, 2 sekundga yangiladi.

1960-70 yillarga kelib Ashur Normurodov (1967 yil) 3 km lik kross musobaqasida chempionlikni qo'lga kiritdi. Murabbiylardan N. M. Xaydarova va R. F. Fozliakbarov. Xozirgi kungacha 5000 m masofada. Normurodovning rekordi turibdi.

Yengil atletikaning umumiy ta'rifiva tasnifi

Yengil atletika degan nom shartli bo'lib, bu sport turiga kiradigan hamma mashqlarni tabiiy ahamiyatini yoritib bera-olmaydi. Shu bilan birga yengil atletika qadimiy yunoncha «atletika» so'zidan olingan bo'lib, «mashq», «kurash», «bellashuv» degan ma'noni beradi. Qadimiy yunonistonda kuchlilik va chaqqonlikda musobaqalashgan kishilarni atletlar deb ataganlar.

Hozirgi kunda jismoniy kamolotga erishgan komil kishi-larni atlet deyiladi. Ayrim mamlakatlarda yengil atletikani «atletika» (Frantsiyada) yoki «yo'lka va maydondagi mashqlar» (AQSH, Angliyada) deb ataydilar.

Yengil atletika hayotda eng kerakli keng tarqalgan mashqlarni – yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlarini birlashtirib, eng ommaviy sport turi hisoblanadi.

Ko'pgina yengil atletika mashqlari umumiy omma bajara oladigan, eng kichik yoshdagi bolalardan boshlab kattalargacha har kungi hayotda har xil turda uchraydi va me'yorlanadi. Yengil atletika bilan yil davomida shug'ullansa bo'ladi. Shu sabablarga ko'ra yengil atletika mashqlari (yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish) respublika maxsus testlar majmuasi «Alpomish» va «Barchinoy»ni ko'pchilik qismining amaliy mezonlarini tashkil etadi.

Yengil atletikani ko'pincha «sport malikasi» deb atashadi. Bunga sabab, u respublika, xalqaro musobaqalar, Olimpiya o'yinla-rini hamma dasturlariga kiritiladi, shu bilan birga o'ynaladigan medallarning majmuasi va soni bo'yicha eng ko'pi hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya instituti, universitetlar va pedagogik institutlarning fakultetlari dasturida, yengil atletika asosiy o'quv predmeti bo'lib, sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha), kasbiy ta'lim (faoliyat turlari bo'yicha), sport psixologiyasi yo'nalishlaridagi bakalavrlarni tayyorlashda muhim ahamiyatga ega.

Yengil atletika musobaqa mashqlarining turli-tumanligi bilan xarakterlanadi va ularni bajarishni har xil usullari va variantlari mavjud.

Yengil atletika mashqlarini aniq tasnifga tushirish uchun uni besh bo'limlarga bo'lib (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'pkurash) tavsiflash maqsadga muvofiqdir. Ular o'z navbatida turlarga, turning xillariga hamda variantlar va masofalarga ajratiladi. Hozirgi vaqtda yengil atletikaning 24 turi erkaklar, 23 turi ayollar Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan.

Yengil atletika sporti turlarini turli xil parametrlar bo'yicha tasniflash mumkin: yengil atletika turlari guruhlar, jinsiy va yoshga xos belgilar, o'tkazilish joylari. Yengil atletikaning beshta turi asos hisoblanadi: yurish, yugurish, sakrashlar, uloqtirishlar va ko'pkurashlar. Jinsiy va yoshga xos belgilarga ko'ra tasniflanishi: erkaklar, xotin-qizlar turlari; har xil yoshdagi o'smir yigit va qizlar. Yengil atletika bo'yicha eng oxirgi sport tasniflanishida xotin-qizlarda stadionda, shosse va kesishgan joyda o'tkaziladigan 50 sport turi va yopiq inshootlarda o'tkaziladigan 14 sport turi, erkaklarda mos ravishda 56 va 15 sport turi mavjud.

Sport turlarining keyingi tasniflanishi mashg'ulotlar va musobaqalar o'tkazilish joylari bo'yicha amalga oshiriladi: stadionlar, shosse va prosyolka yo'llari, kesishgan joylar, sport manejlari va zallar.

Yengil atletika sport turlari tuzilishiga ko'ra tsiklik,atsiklik va aralash turlarga qandaydir jismoniy sifatning ko'proq namoyon qilinishi nuqtai nazaridan esa: tezlik, kuch, tezlik-kuch, tezlikchidamliligi, maxsus chidamlilik turlariga bo'linadi.

Shuningdek, yengil atletika turlari Olimpiya (O) va noklassik (barcha qolganlari) turlarga bo'linadi. Hozirgi kunda Olimpiya o'yinlari dasturiga erkaklarda yengil atletikaning 24 turi, ayollarda – 23 turi kiritilgan. Bu sport turida ko'p miqdorda olimpiya medallari uchun bahslar bo'lib o'tadi.

Yengil atletika bo'limlaridagi turlarniko'rib chiqamiz.

Yurish - siklik tur bo'lib,maxsus chidamlilikni namoyon qilishni taqozo etadi, ham erkaklar, ham ayollar o'rtasida musobaqalar o'tkaziladi.

Ayollarda: stadionda – 3, 5, 10 km; manejda – 3, 5 km; shosseda – 10, 20km masofalarda musobaqalar o'tkaziladi.

Erkaklarda: stadionda – 3, 5, 10, 20 km; manejda – 3, 5 km; shosseda – 15, 50 km masofalarda musobaqalar o'tkaziladi.

Olimpiya (O) turlari: erkaklarda – 20 va 50 km, ayollarda – 20km. masofalarda musobaqalar o'tkaziladi

Yugurish quyidagi toifalarga ajratiladi: ravon yugurish, to'siqlar osha yugurish, g'ovlar osha yugurish, estafetali yugurish, kross yugurish.

Sprint yoki qisqa masofalarga yugurish deb ataladigan stadionda va manejda o'tkaziladigan masofalar: 30, 60, 100 m (O), 200 m (O), erkaklar va ayollar uchun bir xil.

Uzoqqa sprint stadionda va manejda o'tkaziladi. Masofalar: 300, 400 m (O), 600 m, erkaklar va ayollar uchun bir xil.

Chidamlilikka yugurish:

- o'rta masofalar: 800 m (O), 1000, 1500 m (O), 1 mil – erkaklar va ayollarda stadionda va manejda o'tkaziladi;

- uzoq masofalar: 3000, 5000 m (O), 10000 m (O) – stadionlarda (manejlarda – faqat 3000 m) o'tkaziladi, erkaklar va ayollar uchun bir xil;

- o'ta uzoq masofalar – 15; 21.0975; 42,195 m (O); 100 km – shosseda o'tkaziladi (start va finish stadionda o'tkazilishi mumkin), erkaklar va ayollar uchun bir xil;

- ultra uzoq masofalar – bir kechayu-kunduz davom etadigan yugurish stadionda yoki shosseda o'tkaziladi, ham erkaklar, ham ayollar qatnashadi. Shuningdek, 1000 milga (1609 km) va 1300 milga (uzluksiz yugurishning eng uzoq masofasiga) yugurish bo'yicha musobaqalar o'tkaziladi.

G'ovlar osha yugurish – tuzilishiga ko'ra aralash tur, u tezlik, tezlik chidamliligi, chaqqonlik, egiluvchanlikning namoyon qilinishini taqozo qiladi. erkaklarda va ayollarda, stadionda va maneжда o'tkaziladi. Masofalar: 60, 100 m (O), 400 m (O) ayollarda; 110 m (O), 300 m va 400 m (O) erkaklarda (oxirgi ikki masofa faqat stadionda o'tkaziladi).

To'siqlar osha yugurish – tuzilishiga ko'ra aralash tur, u maxsus chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlikning namoyon qilinishini taqozo etadi. erkaklar va ayollarda stadionda hamda maneжда o'tkaziladi. Ayollarda masofalar – 2000m, 3000m (O), erkaklarda masofa – 2000, 3000 m (O).

Estafetali yugurish – tuzilishiga ko'ra aralash tur, u tezlik, tezlikka bo'lgan chidamlilik va chaqqonlikning namoyon qilinishini talab etadi. Olimpiya tur hisoblanadigan 4x100 m va 4x400 m ga yugurishlar erkaklarda va ayollarda stadionda o'tkaziladi. Maneжда 4x200 m va 4x400 m ga estafetali yugurish bo'yicha musobaqalar erkaklar uchun ham, ayollar uchun ham o'tkaziladi. Shuningdek, stadionda 800, 1000, 1500 m va har xil masofalardagi musobaqalar o'tkazilishi mumkin. SHahar ko'chalari bo'ylab uzunligi, soni va kontingenti har xil bo'lgan erkaklar va ayollar aralash estafetalar o'tkaziladi. Avvallari shved estafetalari deb nomlanadigan estafetalar keng ommalashgan edi: 800+400+200+100 m – erkaklarda, 400+300+200+100 m – ayollarda.

Kross yugurish tabiiy sharoitda, ochiq havoda shahar hiyobonlari, aholi yashash joylaridagi katta yo'llarda o'tkazilib, yuguruvchilardan maxsusva umumiy chidamlilikni namoyon qilinishini talab etadi. erkaklarda masofa – 1, 2, 3, 5, 8, 12 km, 14km.; ayollarda – 1, 2, 3, 4, 6 km.

Yengil atletika sakrashlari ikkita guruhga bo'linadi: vertikal va gorizontal to'siqlar osha sakrashlar.

Birinchi guruhga quyidagilar kiradi:

- a) yugurib kelib balandlikka sakrashlar;
- b) yugurib kelib langarcho'p bilan sakrashlar.

Ikkinchi guruhga quyidagilar kiradi:

- a) yugurib kelib uzunlikka sakrash;
- b) yugurib kelib uch hatlab sakrashlar.

Yengil atletika sakrashlarining birinchi guruhi:

a)yugurib kelib balandlikka sakrash (O) – atsiklik tur, u sportchidan tezlik-kuch sifatlarini, sakrovchanlikni, chaqqonlikni, egiluvchanlikni namoyon qilishni talab etadi. erkaklarda va ayollarda, stadionda va manejda o`tkaziladi;

b)yugurib kelib langarcho`p bilan balandlikka sakrash (O) – atsiklik tur, u sportchidan tezlik-kuch sifatlarini, sakrovchanlikni, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni talab etadi, yengil atletikaning eng murakkab texnik turlaridan biridir. erkaklar va ayollarda, stadionda va manejda o`tkaziladi.

Yengil atletika sakrashlarining ikkinchi guruhi:

a)yugurib kelib uzunlikka sakrash (O) – tuzilishiga ko`ra aralash turga kiradi, u sportchidan tezlik-kuch, tezlik sifatlarini, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni taqozo etadi. erkaklarda va ayollarda, stadion va manejda o`tkaziladi;

b) yugurib kelib uch hatlab sakrash (O) – atsiklik tur, u sportchidan tezkorlik, kuch, tezkor-kuch, va tezkor kuchga bo`lgan chidamlilik sifatlarini hamda egiluvchanlikni, chaqqonlikni talab etuvchi tur. erkaklar va ayollar o`rtasida stadion va manejlarda o`tkaziladi.

Yengil atletikada uloqtirishlarini quyidagi guruhlariga ajratish mumkin:

1) to`g`ridan yugurib kelib aerodinamik xususiyatlarga ega va ega bo`lmagan snaryadlarni uloqtirish;

2) snaryadlarni aylana ichidan uloqtirish;

3) snaryadni aylana ichidan itqitish.

Yengil atletika snaryadlarini uloqtirishlarda texnik jihatdan har xil yugurib kelish turini bajarishga ruxsat beriladi, lekin final kuchlanishi faqat qoidalarga asosan bajariladi. Masalan, nayza, granata, to`pni faqat bosh orqasidan, elka ustidan uloqtirish kerak; diskni va bosqonni faqat yon tomondan uloqtirish zarur; yadroni sapchib turib, burilib itqitish, yoki aylanma xarakatlar bajarib itqitish mumkin.

Nayza (O) (granata, to`p) uloqtirish – atsiklik tur hisoblanib, u sportchidan tezlik, kuch, tezkor-kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik sifatlarini namoyon qilishni talab qiladi.

Uloqtirish to`g`ridan yugurib kelib bajariladi, erkaklar va ayollarda, faqat stadionda o`tkaziladi. Nayza aerodinamik xususiyatlarga ega.

Disk va bosqon uloqtirish (O) – atsiklik turlar, ular sportchidan kuch, tezlik-kuch sifatlarini, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni taqozo etadi. Uloqtirishlar aylana ichidan, erkaklar va ayollar tomonidan, faqat stadionda bajariladi. Disk aerodinamik xususiyatlarga ega.

Yadro itqitish (O) – atsiklik tur, u sportchidan kuch, tezkor-kuch, chaqqonlik sifatlarini namoyon qilishni taqozo etadi. Itqitish aylana ichidan, erkaklar va ayollar tomonidan, stadionda va manejda bajariladi.

Ko`pkurashlar. Ko`pkurashning klassik turlari: erkaklarda – o`nkurash (O), ayollarda – ettikurash (O). O`nkurash tarkibiga quyidagilar kiradi: 100 m, uzunlik, yadro, balandlik, 400 m, 110 m g`/o, disk, langarcho`p, nayza, 1500 m.

Ayollarda ettikurash tarkibiga quyidagilar kiradi: 100 m g'o, yadro, balandlik, 200 m, uzunlik, nayza, 800 m.

Ko'pkurashning noklassik turlariga quyidagilar kiradi: o'smir o'g'il bolalar uchun sakkizkurash (100 m, uzunlik, balandlik, 400 m, 110 m g'o, langarcho'p, disk, 1500 m); qizlar uchun beshkurash (100 m g'o, yadro, balandlik, uzunlik, 800 m). Sport tasnifida quyidagilar belgilangan: ayollarda – beshkurash, to'rtkurash va uchkurash; erkaklarda – to'qqizkurash, ettikurash, oltikurash, besh-kurash, to'rtkurash va uchkurash. To'rtkurash, avvallari u "pionerlar" kurashi deb atalar edi, 11-13 yoshdagi maktab o'quvchilari uchun o'tkaziladi. Ko'pkurash tarkibiga kiruvchi turlar sport tasnifida belgilab berilgan, turlarni o'zgartirishga yo'l qo'yilmaydi.

Sportcha yurish texnikasining asoslari

Qadamlar Yurish va Yugurishning asosiy elementi bo'lib hisoblanadi. Ular qo'l va gavda harakatlari bilan bog'liq bo'lib, bir xil holda ko'p marta takrorlanadi (siklik harakatlar). Harakat sikli ikkilangan qadamdan o'ng va so'l oyoqlar harakati vaqtida, har biri tayanch va siltanish vazifasini bajaradi. Tayanch davri, oyoqni erga qo'yish vaqtida boshlanib, undan uzilishi bilan tugallanadi. Siltanish davri, oyoqni erdan ko'tarish vaqtidan boshlanib, qo'yish vaqti bilan yakunlanadi.

Har bir davr (tayanch va siltash) ikki fazaga bo'linadi, bularning chegarasi bo'lib vertikal davri hisoblanadi, yoki gavdaning og'irlik markazi tayanch maydonining o'rtasida bo'ladi.

Yurish va Yugurishda sportchining harakatlanuvchi kuchi bo'lib, mushaklarni kuchlanishi hisoblanadi. Yurish va Yugurishda, eng ahamiyatli fazasi depsinishdir, chunki shu orqali kishini gavdasi oldinga yuradi.

Yurish va Yugurish texnikasi samaradorligi umumiy og'irlik markazini bir chiziqda va tekis ko'chishiga bog'liqdir.

Yurish va Yugurishning tezligi qadamlarni uzunligiga va chastotasiga bog'liq. YUguruvchining masofadagi faoliyati quyidagilar bilan xarakterlanadi:

1. Startdagi holat.
2. Startdan chiqish va Yugurishning boshlanishi.
3. Masofadagi Yugurish.
4. Yugurishning tugashi yoki marraga kelish.
5. Finish chizig'idan o'tib to'xtash.

Yurish – insonning joydan-joyga ko'chishidagi oddiy usul bo'lib, turli yoshdagi kishilar uchun yaxshi mashq hisoblanadi. Uzoq va bir tekis yurganda organizmdagi hamma muskullar ishlaydi, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa sistemalar faoliyati kuchayadi, natijada modda almashinuvi ortadi.

Oddiy Yurish dan tashqari, Yurish ning boshqacha xillari ham bo'ladi: poxodda Yurish , sodda Yurish va sportcha Yurish . Sportcha Yurish texnika jihatdan qiyin, lekin foydalidir. Tezligi oddiy Yurish ga nisbatan ikki-uch marta ortiqdir. Sportcha

Yurish intevsiv ish bajarishni talab qiladi. SHuning uchun sportcha yuruvchidan ish qobiliyati mustahkam, kuchli, chidamli va irodali bo'lishni talab qiladi.

Yugurish joydan-joyga ko'chishning tabiiy usulidir. Engil atletikaning eng ko'p tarqalgan turidir. Yugurish futbol, basketbol, qo'l to'pi, tennis va boshqa bir qancha sport turlarini asosiy tarkibini tashkil etadi.

Yurish paytida organizmning ishlashiga katta talab qo'yiladi, badandagi muskullarni hammasi ishga tushadi, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa sistemalar faoliyati kuchayadi, modda almashinish ancha oshadi.

Yugurish har tomonlama rivojlanishning asosiy vositasidir. Hamma sport turlarida shug'ullanish jarayonida Yugurish mashqlariga ko'proq etibor beradilar. Bundan tashqari faol dam olishda, ish faoliyatini yaxshi saqlab qolishda ham keng vosita sifatida qo'llaniladi.

Masofa bo'ylab Yugurish va marraga kelish texnikasiga o'rgatish

Yurish va Yugurish mashqlarini ortiqcha qiynalib bajarish juda katta ahamiyatga ega. Maksimal kuchlanish kerak bo'lganda ham biron daqiqa ishlamay turishi kerak, muskullarni o'sha daqiqa bo'shashtira bilish kerak. Yurish va Yugurish tezkor, chidamli, kuchli bo'lish yuqori natijalar ko'rsatishda ahamiyati katta. Muskullar ortiqcha kuchlanishdan holi bo'lishi harakatlarni tejamli bajarish imkonini beradi. Bu o'rta, uzoq, o'ta uzoq masofalarga, yuguruvchilar va tez yuruvchilar uchun ayniqsa muhimdir. Harakatlarni tejamli bajarish – yuqori ish qobiliyatini uzoq vaqt saqlab qolishdir. SHuning bilan birga, maksimal kuchlanish vaqtida harakatlarini ratsional bajarish, sportchiga mashqlarni bajarish imkonini beradi.

Yurish va yugurish to'g'risida tushuncha

Yurish va Yugurish – harakatning, yo'nalishlarning, amplitudalarning, ayrim zvenolar tezligining, sur'atning, ritmning va yaxlit faoliyatidagi bir vaqtda va ketma-ket ijro etilgan harakatlar muayyan mosligining kinematik tuzilishi bilan bog'liqdir. Yurish va Yugurishda harakat malakasining tuzilishini, boshqarilishi va ko'pgina boshqa tomonlarini belgilab beradigan irodaviy uch ko'rsatish va nerv protsesslari sistema bilan muskullar kuchlanishi va qisqarishi bilan tezlikni, kuchni, chidamlilikni optimal daraja ko'rsatish bilan xarakterlanadi.

Sportcha yurish va uning turlari.

Insonning joydan-joyga kuchishi oddiy usul bo'lib, turli yoshdagi kishilar uchun ajoyib jismoniy mashq hisoblanadi.

Yurish musobaqasida qatnashuvchilar qoidada belgilangan yurish texnikasi xususiyatlariga rioya qilishlari kerak. Bularning eng asosiysi bir lahza bo'lsa ham ikkala oyoq bir vaqtda erdan uzilib qolishga yo'l qo'ymaslikdan iborat. Oyoqlardan birontasi erga tegmay turgan fursat sodir bo'lgudek bo'lsa, sportchi yurishdan yugurishga o'tgan bo'ladi. Bu qoidani buzgan sportchining maxsus hakamlar tomonidan musobaqadan chetlatadilar.

Turli masofalarga yugurish texnikasining xususiyatlari.

100 m ga Yugurish. 100 metrlik masofani imkoniyat boricha yuqori tezlikda yugurib o'tish kerak. Bunday tezlik har doim yuqori ish quvati bilan aniqlanmaydi. Har qaysi sprintchi ortiqcha kuchanmay, yengil yugurganda erishgan eng yuqori tezligi, shu sprintchining maksimal tezligi bo'ladi. Eng zo'r ustolar ish quvati yuqori bo'lganda yuqori tezlikka ham erishadigan bo'ladilar.

Startdan tez yugurib chiqish 100 m ga Yugurishda (tezroq yuqori tezlikka erishib olib, imkoniyat boricha uni marragacha saqlab borish uchun) jo'shqin tevlanishga aylanib ketadi. Biroq 100 metrga Yugurishda ham o'sib borayotgan charchash sababli masofaning oxirida tezlik bir qancha pasayadi. Ammo qanchalik yaxshi mashq ko'rilgan bo'lsa, charchash shunchalik kech boshlanadi.

200 metrga Yugurish. 200 metr Yugurish texnikasi startning joyi va masofaning yarmi yo'lkaning burilishida ekani bilan 100 metrga Yugurish texnikasidan farq qiladi. Startdan keyingi masofani ko'proq qismini to'g'ri chiziqli bo'ylab yugurib o'tish uchun start tirgaklari bo'rilishiga urinma chiziqli yo'lkaning tashqi chetiga yaqin o'rnatiladi.

Yuguruvchi burilish bo'ylab yugurayotganida butun tanasi bilan ichkari tomon og'ishi kerak, aks holda egri chiziqli yo'l bo'ylab yugurayotganda hosil bo'ladigan markazdan qochma kuch uni chetga chiqarib yuboradi. Bunday og'ish Yugurish tezligi o'sa borgan sari va burilish radiusi kamaya borganligi ortib boradi.

Yuguruvchi markazdan qochuvchi kuch ta'sir etib boshlash ini kutmay, balki uning boshlanishiga yo'l qo'ymay, oldindan gavdani asta-sekin ichkarilatib, chapga og'dira borsa, shundagina burilishga to'g'ri kirib borgan bo'ladi. Yuguruvchi mumkin qadar yuqori tezlikka erishgandagina lauasining chapga qiyaligini o'rnatishni to'xtatadi va shu daraja og'ishni burilishning qolgan qismi oxirigacha saqlab boradi. Burilishda Yugurishni yengillashtirish uchun, oyoq taglarini chapga yo'lka raxi tomonga burib, qo'ygan yaxshi. Qo'l-larning harakati ham to'g'ri yo'lka bo'ylab Yugurishdagidan i i i qiladi. O'ng qo'l ko'proq ichkariga, chap qo'l esa ko'proq tashqariga harakat qiladi.

Burilishda yugurayotganda oyoq tagini yo'lka raxidan yoki chap tomondagi oq chiziqli 8—10 sm beriq qo'yishga Intilmoq kerak.

O'rta masofalarga yugurish tarixi kishilik jamiyatining tarixi bilan chambarchas bog'liq hisoblanadi. Ibtidoiy tuzum davrida ovchilar qochib borayotgan yovvoyi hayvonlarga nayza sanchishi va jarohatlangan hayvonning nobud bo'lishini kutish uchun uning orqasidan uzoq masofaga yugurib borishi talab qilingan.

Quldorlik tuzumi davrida esa yugurish jismoniy jihatdan rivojlanishning bir qismi hisoblangan. Qadimgi davrda Olimpiada o'yinlarida dastlab 1 ta bosqichda (192,27 m) yugurish amalga oshirilgan.

Keyinroq o'yinlar dasturi kengaytirilgan bo'lib, uning tarkibiga 24 ta bosqichni ya'ni 4610,44 metr masofani o'z ichiga oluvchi, uzoq va o'rta masofalarga yugurish kiritilgan.

Katta uzoqlik masofalariga yugurish jismoniy mashqlar sifatida keng ommalashmagan. Katta masofalarga faqat poygachilar va professional yuguruvchilar yugurishlari qayd qilinadi. Ushbu ko'rinishda, masalan forslarga qarshi urushda yordam so'rash maqsadida Feydippidos ikki kun mobaynida Afinadan Spartagacha masofani chopib o'tgan.

Zamonaviy engil atlektikada o'rta va uzoq masofalarga yugurish turlarining boshlang'ich manbalarini Angliyadan qidirish talab qilinadi. XVIII asrdayoq bu joyda professional yuguruvchilar shakllangan, bu yo'nalish keng ommalasha boshlangan. Ularning erishgan yutuqlari haqida yozma manbalarda qayd qilingan ma'lumotlar saqlanib qolgan. Jumladan, ushbu yuguruvchilar $\frac{1}{4}$ (chorak) mildan 100 milgacha masofani yugurib o'tishlari qayd qilingan. XIX asrda nisbatan taniqli bo'lgan yuguruvchilardan biri – Barkli hisoblangan. 1801 yilda u 110 mil (tahminan 177,027 km) masofani 19.27.0 vaqt davomida bosib o'tishni uddalagan. XIX asrga kelib, yugurish sevimli engil atletika turlaridan biriga aylangan bo'lib, ushbu sport turi bilan professional va havaskorlik darajalarida shug'ullanishgan. Birinchi zamonaviy Olimpiada o'yinlarini o'tkazish vaqtida Angliya, AQSh va boshqa mamlakatlar yuguruvchilari qatnashishgan.

Turli xil mamlakatlarda chidamlilik bo'yicha yugurish musobaqalari tashkil qilinishi boshlangan. Zamonaviy engil atletika tarixi boshlanishi 1837 yilda Regbi shahri (Angliya) kollejida ta'lim oluvchilar o'rtasida bir mil (tahminan 2 km atrofida) masofaga yugurish musobaqalari o'tkazilishi bilan belgilanishi qayd qilinadi.

Ikkinchi jahon urushidan keyin o'rta va uzoq masofalarga yugurish rivojlantirilishida sostialistik tuzumdagi mamlakatlar muhim o'rin tutishgan. 1964 yildan keyin uzoq va o'rta masofalarga yuguruvchilar bo'yicha dunyo elitasi (saralanganlar) tarkibini Afrika mintaqasi vakillari to'ldirishgan.

Birinchi jahon urushidan keyin ayollar o'rtasida 800 metrga yugurish musobaqasi o'tkazilgan. Biroq, 1928 yilda Amsterdam shahrida o'tkazilgan Olimpiada ushbu masofaga yuguruvchi ayollarning ko'pchiligi marraga etib kelishganda tinkasi qurib qolishi kuzatilganidan keyin bu masofaga yugurish musobaqalari Olimpiada o'yinlari dasturi tarkibidan chiqarib tashlangan. 800 metr va 1500 metr masofaga yugurish musobaqalari faqat Sobiq Ittifoqda va Angliyadagina saqlanib qolgan va davom ettirilgan.

5-Mavzu: Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi.

Reja:

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

Sport o'yinlariga o'rgatish bosqichlari

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

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

Ma'lumki, harakat (yuklama) hajmi va shiddati inson salomatligi, uning jismoniy va funksional shakllanishida muhim ahamiyatga egadir. Lekin barcha harakat turlari, jumladan sport to'garaklarida ijro etiladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi hamda shiddati shug'ullanuvchining funksional imkoniyatlariga mos kelishi yoki hiyolgina yuqori bo'lishi lozim. Chunki biologiya fanida azaldan o'z isbotini topgan qonuniyatlarga ko'ra, ontogenetik taraqqiyotning muayyan bosqichlarida bajariladigan kundalik jismoniy yuklamaning (nagruzka) yalpi ta'sir "kuchi" organizmning funksional imkoniyatlaridan doimo yuqori bo'lsa, shu organizmda (organlar, mushaklar, tomirlar, hujayralar, to'qimalar, yurak, o'pka, taloq, jigar va hokazolarda.) zo'riqish yoki tez toliqish alomatlari paydo bo'ladi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sport o'yinlarida qo'llaniladigan o'rgatish uslublari

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

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

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

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

To'rtinchi bosqich: - harakatni o'yin jarayonida mustahkamlashni ko'zda tutadi. Bunda bajarilgan harakatlarni talqin qilish uslubi qo'llanadi (rasmlar, jadvallar, o'quv filmlari, tasviriy filmlar), o'yin jarayonida texnik-taktik, maxsus tayyorgarlik topshiriqlari, o'yin va «bellashish» usullari (4-jadval).

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

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

Sport o'yinlarida qo'llaniladigan o'rgatish vositalari

O'rgatish jarayonida uslublar va vositalardan foydalanish muayyan tartibda qo'llaniladigan pedagogik prinsiplar asosida amalga oshiriladi. Ushbu prinsiplar quyidagilardan iborat: ilmiylik, ongliklik va faollik, muntazamlik va uzviy bog'liqlik, mutanosiblik va muvofiqlik, mukammallik va uzluksizlik, "yengilidan og'iriga", "o'tilgandan o'tilmaganiga", "oddiydan murakkabga", umumiy va maxsus

tayyorgarlik birligi. Mazkur pedagogik prinsiplarni qo'llash tartibi, xususiyatlari va uslubi ko'rsatmalar 5-jadvalda yoritilgan.

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

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

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

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

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

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

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

Qo'yilgan vazifaga bog'liq ravishda aynan bir vositani turli uslublarda qo'llab, undan turlicha foydalanish mumkin. Bundan tashqari, har bir tayyorgarlik turida vazifalar va turlarning ketma-ketligi ham ma'lum mantiqiy bog'liqlikka egadir.

Bir tayyorgarlik turidagi vazifalar sifat jihatidan o'zgarib, keyingi tayyorgarlik turiga zamin yaratadi. Masalan, tayyorgarlik mashqlari o'rganilayotgan texnik

usulning umumiy tuzilishini ifoda etadi. Yaqinlash-tiruvchi mashqlar maxsus jismoniy tayyorgarlikdan texnik tayyorgarlikka o'tishda ko'prik vazifasini o'taydi. Ma'lum darajadagi murakkablik asosida qurilgan texnik mashqlar taktik ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Shu asosda keyinchalik yakka tartibdagi taktik harakatlar o'rganiladi.

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

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

Tayyorlov mashqlari. Tayyorlov mashqlari o'zining ta'siriga qarab diqqat va javob harakat reaksiyalarining tezkorligi va ayrim harakatlar tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlarga ajratiladi. Birinchi guruhdagi mashqlarga eshitish va ko'rish signallari bo'yicha harakatlanish mashqlari kiradi. Mashqlarni berishda «oddiydan – murakkabga» tamoyiliga rioya qilish kerak. Masalan, trenerning signaliga asosan tezlikni o'zgaritmasdan harakat yo'nalishini o'zgartirgan holda harakatlanish yoki aksincha bajarish mumkin. Mashqni o'zlashtirish darajasiga qarab ular turli usulda qo'shib olib boriladi.

Na'munaviy mashqlar

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

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

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

4. Ko'rish va eshitish signallariga javoban harakat yo'nalishini o'zgartirib yugurishlar. Masalan, o'rtacha sur'atda yugurish: keskin signal – yo'nalishga qarshi

yugurish, ikkita signal – yoʻnalish boʻyicha yugurish, chapak – chapga yugurish va shu kabilar.

Toʻpni ikki qoʻllab yuqoridan uzatishga oʻrgatish. Umumrivojlantiruvchi mashqlar.

1. Qoʻllarni oldinga, yonga, yuqoriga qilib qoʻl panjalarini bukib-yozish.
2. Tennis (rezinka) toʻplarini ezish.
3. Devorga kaft va barmoqlar bilan tiralgan holda itarilishlar.
4. Qoʻllarga yotib tayangan holda bukib-yozishlar.
5. Basketbol, futbol toʻplarini yerga urib olib yurishlar.
6. Basketbol, futbol toʻplarini bir qoʻl bilan devor tomon irgʻitish.
7. Toʻldirma toʻplarni turli holatlardan: koʻkrak oldidan, bosh orqasidan, pastdan-yondan irgʻitishlar.

Yaqinlashtiruvchi mashqlar.

1. Turgan joydan va harakatlanishdan soʻng yuqoridan ikki qoʻllab toʻp uzatishni imitatsiya qilish. Texnikaning quyidagi holatlariga asosiy eʼtibor qaratiladi: toʻp yaqinlashganda – qoʻlni yuqoriga koʻtarib toʻgʻirlanish; toʻp uchish tezligini soʻndirish – qoʻllarni tirsak boʻgʻinidan va oyoqlarni tizza boʻgʻinidan bir oz bukish; toʻpni uzatish – qoʻllarni va oyoqlarni toʻgʻirlash bilan oldinga-yuqoriga choʻzilish; dastlabki holatga qaytish.

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

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

4. Oʻziga toʻp tashlab toʻpni oldinga-yuqoriga uzatish.
5. Huddi shu mashqning oʻzi, faqat toʻpni sherigi tashlab beradi.
6. Toʻpni devorga uzatish. Bu mashqdan shugʻullanuvchilar toʻpni uzatishni yaxshi oʻzlashtirib olganlaridan soʻng foydalaniladi.

Texnika boʻyicha mashqlar.

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

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

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

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

5. Kuzatish bilan uygʻunlikda toʻp uzatish; joyini oʻzgartirib turuvchi sherigiga; sherigining harakatlariga javoban toʻp uzatish: oʻtirib olganda – oʻz ustiga; oʻng

qo'lini yoniga harakatlantirganda – o'ng tomonga to'p uzatish; qo'llarini yuqoriga harakatlantirganda – yuqori trayektoriyada to'p uzatish va shu kabi.

6. Bosh orqasiga to'p uzatish. Uch o'yinchi ketma-ket qatorda turadilar. Shug'ullanuvchilar oralig'i - 2-3 m. Chekkadagi o'yinchi to'pni o'rtadagi o'yinchiga, u esa o'z navbatida keyingi o'yinchiga to'pni bosh orqasidan oshiradilar. O'rtadagi o'yinchi bilan ma'lum vaqtdan so'ng joy almashtiriladi.

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

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

9. To'p uzatish bilan bajariladigan turli musobaqalar.

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

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

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

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

Tayyorlov mashqlari.

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

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

Yaqinlashtiruvchi mashqlar.

1. Dastlabki holatlarga o'rgatish.

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

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

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

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

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

Texnika bo'yicha mashqlar.

1. Juftlikda to'p uzatishlar.

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

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

4. To'rning turli qismlaridan qaytgan to'pni qabul qilish.

5. Turli usulda (dastlab pastdan to'g'ridan) o'yinga kiritilgan to'plarni qabul qilish.

To'pni o'yinga kiritishni o'rgatish. Umumrivojlantiruvchi mashqlar.

1. Dastlabki holat - bir qo'l yuqorida, bir qo'l pastda - qo'llarni oldinga-orqaga siltash. Qo'llar holati almashtiriladi.

2. Qo'llarni oldinga-orqaga katta aylana bo'yicha aylantirish. Huddi shunday mashqlar, faqat oldinga yuza bo'yicha.

3. Oldinga engashgan holda «Tegirmon» mashqi.

4. Rezinka va amortizatorlar bilan mashqlar.

5. «Ovchilar va quyonlar», «To'p otish» harakatli o'yinlari. To'pni turli usullarda qo'llash bilan, har xil variantlarda.

Tayyorlov mashqlari.

1. 1kg og'irlikdagi to'ldirma to'plarni turli usullarda bir qo'lda irg'itish: pastdan, yuqoridan, yondan oldinga-yuqoriga.

2. To'ldirma to'plarni bir qo'l bilan itarish.

3. To'ldirma to'pni to'r ustidan belgilangan nishonlarga (zonalarga) tushirish. Masofa tayyorgarlik darajasiga qarab belgilanadi.

Yaqinlashtiruvchi mashqlar.

1. To'pni kiritishni imitatsiya qilish. Diqqat gavda, oyoq va qo'llarning o'zaro muvofiq harakatlanishiga qaratiladi.

2. To'pni tashlashni o'rgatish.

3. Ilib qo'yilgan to'pga zarba berish.

4. Devorga to'p uzatish. Masofa - 6-7 m.

5. Sherigiga to'p uzatish. Masofa - 8-9 m.

6. To'r ustidan qisqartirilgan masofadan kiritilgan to'pni pastdan qabul qilish.

Texnika bo'yicha mashqlar.

1. To'p kiritish chizig'idan to'pni o'yinga kiritish.

2. To'pni uchish yo'nalishini o'zgartirib o'yinga kiritish.

3. To'pning trayektoriyasini o'zgartirib.

4. Uzaytirilgan va qisqartirilgan oraliqlar bo'yicha.

5. Trenerning topshirig'i bo'yicha belgilangan zonalar-ga to'p kiritish.

6. Turli usullarni navbatlashtirib to'p kiritish.

7. O'yinning boshqa texnik usullarini (to'siq, to'p uzatish va hokazo) bajargandan so'ng. Turli variantlarda qo'llash.

8. To'p kiritish bo'yicha turli variantlarda musobaqa o'tkazish.

Hujum zarbalarini berishni o'rgatish. Umumrivojlantiruvchi mashqlar.

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

Tayyorlov mashqlari.

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

1. Tayanch-harakat apparatini mustahkamlash, qo'l va oyoqning dinamik kuchini rivojlantirish.

2. Harakatlanuvchi obyektga (to'pga) tayanchsiz holatda javob reaksiyasini berish uchun zarur darajadagi koordinasion harakatlarni bajara olish.

Ushbu vazifalarni yechishda quyidagilardan foydalaniladi:

1. Yuqoriga ilib qo'yilgan predmetni bir-ikki qadamdan yugurib kelib, ikki oyoqda depsinib, bir qo'llab olish.

2. Gimnastika o'rindig'i ustidan «ilon izi» bo'lib sakrash. Diqqat qo'llarning orqaga-oldinga-yuqoriga harakatlanishiga qaratiladi.

3. 40-50 sm balandlikdan pastga sakrashlar.

4. Sakrovchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar: cho'qqayib o'tirgan holatdan sakrash; ikki oyoqda depsinib uzunlikka ko'p marotaba sakrashlar; og'irliklar bilan (gantel, to'ldirma to'p va boshqalar) yuqoriga sakrashlar; shtanga bilan o'tirib-turishlar (vaznning 70% og'irligida).

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

Yaqinlashtiruvchi mashqlar.

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

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

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

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

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

Texnika bo'yicha mashqlar.

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

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

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

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

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

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

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

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

To'siq qo'yishga o'rgatish.

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

Umumrivojlantiruvchi mashqlar.

Mashqlarning asosiy yo'nalishi huddi hujum zarbalarini o'zlashtirishda qo'llanilgan mashqlar kabi bo'ladi. Ilib qo'yilgan predmetlarga qo'l tekkizish, turli harakatlanishlardan so'ng ikki oyoq bilan depsinish mashqlari alohida ahamiyat kasb etadi.

Tayyorlov mashqlari.

Mashqlarning asosiy vazifasi sakrovchanlik va tayanchsiz holatda harakat uyg'unligini rivojlantirishdan iborat.

1. Ikki oyoq bilan depsinib, ilib qo'yilgan predmetga qo'l tekkizish. Sakrash ko'p marotaba qaytariladi.

2. Ko'rish va tovush signallariga muvofiq yon tomonga harakatlanib yuqoridagi mashqni bajarish.

3. «Kim tezroq» harakatli o'yini.

4. To'r ustida va undan uzoqroqqa ilib qo'yilgan to'plarga qo'l tekkizish (to'r ustidan qo'llarni o'tkazish maqsadida).

Yaqinlashtiruvchi mashqlar.

1. Turgan joydan va yon tomonlarga harakatlanib to'siq qo'yishni imitatsiya qilish. Harakatlanishda oxirgi qadam bir vaqtning o'zida sakrash qadami bo'lishiga e'tibor berish.

2. To'r ustiga ilib qo'yilgan to'plarga to'siq qo'yish.

3. Maxsus tumba ustida turgan holatda sherigi tashlab bergan (to'r ustiga) to'plarga to'siq qo'yish. Qo'llar panjasi, kafti, barmoqlar harakatiga diqqat qaratiladi.

4. Hujum zarbalariga to'siq qo'yish. Dastlab belgilangan yo'nalish bo'yicha. O'zlashtirish darajasiga qarab mashq boshqa variantlarda ham qo'llaniladi.

Texnika bo'yicha mashqlar.

1. O'zi tashlab bergan to'plarga berilgan hujum zarbalariga to'siq qo'yish.

2. 4, 3, 2 zonalardan berilgan hujum zarbalariga to'siq qo'yish.

3. Harakatlanishdan so'ng to'siq qo'yish. Dastlab zarba kutilayotgan joydan 1 m, so'ngra 2-3 metr narida turiladi.

4. To'siq qo'yish musobaqalari.

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

AMALIY MASHG'ULOTLAR

1-Amaliy mavzu: Milliy va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi

Reja:

1. Harakatli o'yinlarni tanlash.
2. O'yinga tayyorgarlik ko'rish.
3. O'yinga rahbarlik qilish.

Dastur materiallarini muvoffaqiyatli o'zlashtirish va o'yin davomida o'yinchilarning aktivligini oshirish uchun o'rgatishning didaktik prinsiplarini hisobga olgan holda dasturning har xir formalarida harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishga bo'lgan pedagogik talablarni bilish va ularni to'g'ri qo'llana olish lozim. Bunda o'yinni tanlash, unga tayyorgarlik ko'rish, unga rahbarlik qilish va uni yakunlash, o'qituvchidan katta pedagogik mahorat talab qiladi. o'yinni tanlashda qo'yidagilarni hisobga olinadi:

1) Darsning qayerda va qanday formada (jismoniy tarbiya darsida, tanaffusda, sport tugragida, bayram kechasi va boshqalarda) o'tkazilishi;

2) Darsda o'rta qo'yiladigan masalalar. Masalan, 1 sinf jismoniy tarbiya darsida qo'yidagi vazifalar qo'yilishi mumkin: sharoit to'satdan o'zgarganda, yugurish yo'nalishini tez o'zgartirishga o'rgatish. Bunda «Quvnoq bolalar» o'yinidan foydalanish mumkinligi.

3) Yana bir muhim element ya'ni dars qismlarini hisobga olish lozimligi; ma'lumki dars 4 qismdan:

1. O'quvchilarni tozalikka, ozodalikka, va mexnatga o'rgatish maqsadida hamma o'yinga tayyorgarlik ishlarini, ular bilan birgalikda bajarish lozim. Ko'pgina harakatli o'yinlarni o'tkazish uchun turli jihozlar: bayroqchalar, rangli bog'lagichlar, tayoqchalar, to'plar, bulavalar, raketka va boshqalar zarur bo'ladi.

Jihozlar rangli va yetarli miqdorda kattaligi hamda og'irligi o'yinchilarning kuchlariga mos qilib did bilan tayyorlangan bo'lishi lozim.

Darsning samarali bo'lishi uchun jihozlar maxsus ajratilgan joylarda tayyor holda saqlanishi kerak. jihozlarni tozza saqlash, qatnashuvchilarga tarqatish va yig'ishtirib olishda o'yinchilar aktiv qatnashishlari maqsadga muvoffiqdir. Jihozlar o'yinchilarga o'yinning maqsadi va vazifalari tushuntirib berilgach tarqatiladi.

2. O'yinchilarni maydonga safga turg'izish va to'g'ri joylashtirish ham mashg'ulot natijasiga katta ta'sir ko'rsatadigan omillardandir. Shuning uchun o'yinni tushuntirish paytida maydonda o'yinchilar pedagogik yaxshi eshitib va ko'rib turadigan tarzda joylashtirilishi lozim. Unda o'yinning mazmunini hisobga olish ham e'tibordan chetda qolmasligi kerak.

O'yinchilarni quyosh yoki boshqa yorug'lik manbalari qarshisida saflantirish mumkin emas. Chunki o'yinchilarning ko'zlari qamashib rahbarni yaxshi ko'ra

olmaydilar. Natijada uning ko'rsatmalarini tshunmay qolishlari mumkin. O'z navbatida tushuntirish chog'ida pedagog ham barcha o'yinchilarni ko'rib turishi lozim. Buning uchun u yorug'lik manbaiga yon tomoni bilan turishi darkor.

O'yinchilar maydonda o'yinga kirishdan oldin dastlabki holatni egallaydilar va sardor tanlaydilar. Bularning hammasi o'quvchilarga rahbarning ko'rsatmalari to'g'ri aniq va tez tushunib olishlariga yordam beradi.

Sardor vazifasini bajaruvchi tanlash katta tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lib bunga jismoniy tayyorgarligi yaxshi bo'lgan o'yinchilar tayinlanadi. Bu esa o'yin davomida o'yinchilarning aktivligini oshirishga yordam beradi. Bu masalaning bir tomoni. Ikkinchidan sardor vazifasini iloji boricha ko'proq o'yinchilar bajargani ma'qul. Shunday qilinganda o'quvchilarda tashkilotchilik, boshqaruvchilik sifatlari tarkib topadi.

Sardorni rahbarning o'zi ham tayinlashi mumkin. Bu usulning ijobiy tomoni. Shunday rahbar tayyorgarligi muayyan o'yin sardorining talablariga javob beradigan o'yinchini tanlaydi. Bundan tashqari vaqtni tejash imkonini beradi. Ammo bu usulning salbiy tomoni ham bor, u ham bo'lsa o'yinchilarning sardorni tanlashda aktiv qatnashmasliklaridir (shunga qaramay ba'zan shu usuldan ham foydalanishga to'g'ri keladi). Ushbu usul o'yin qatnashchilari bir-birlari bilan yaxshi tanish bo'lmagan paytlarda qul keladi, chunki sardor tayinlangan paytda rahbar qatnashuvchilarga nima uchun shu o'yinchini tanlaganligini qisqacha asoslab beradi. Sardorni qur'a tashlash «sanash» va boshqa yo'llar bilan tainlash mumkin. Buning uchun o'yinchilar doira shaklida saflanadilar. Bundan «Sanash» oxiri kimga kelib to'xtasa shu o'yinchi sardor qilib tayinlanadi.

Sardorni yana o'yinchilarning o'zlari tanlashlari eng ma'qul usul hisoblanadi. Bolalar odatda tayyorgarligi va fazilatlari jihatdan o'zlaridan ancha ustun bo'lgan o'yinchilarni tanlaydilar.

Mashg'ulot davomida sharoitga o'yinning xarateri va o'yinchilarni kayfiyatlariga qarab sardor tanlashning har xil usullaridane foydalanish mumkin. Darsda yoki oldingi o'yinlarda muvoffaqiyatli qatnashib o'zini ko'rsatgan o'quvchilarni rag'batlantirish maqsadida ularni sardor qilib tayinlash ham ancha maqul usullardan hisoblanadi.

3. O'yinning muvoffaqiyatli o'tishi uni o'yinchilarga tez va ravshan tushuntirib berishga bog'liq. Bu esa qatnashuvchilarning o'yinga ongli ravishda aktiv qatnashishini ta'minlaydi. O'yinni qo'yidagi mazmunda tushuntirish tavsiya etiladi:

- A) o'yinning nomi
- B) o'yinchilarning joylashishi
- V) sardorlarning vazifalari
- G) o'yining borishi
- D) o'yin qoidasi
- Y) o'yinning natijasi

O'yinning mazmunini hammaga tushunarli qilib qisqacha gapirib berish, uning asosiy qoidalarini tushuntirish katta ahamiyatga ega.

O'yinchilar o'yinning mazmunini puxta tushunib olishlari uchun qatnashuvchilarning ba'zi bir harakat usullarini rahbar o'zi bajarib ko'rsatib beradi. Bunga o'yinchilarning o'zlari ham jalb qilincha yana yaxshi bo'ladi. Tushuntirishda so'ng savollar tug'ilib qolsa rahbar bu savollarga hammaga eshitarli qilib javob qaytaradi.

O'yinga rahbarlik: o'yinning samarali o'tishi unga qanday rahbarlik qiinishiga bog'liq. O'yin sharti buyruq bilan boshlanadi. Rahbar hamma qatnashuvchilar o'z o'rinlarini egallab o'yinga tayyor ekanliklariga ishonch hosil qilgandan keyin, o'yinni boshlash uchun buyruq beradi.

U o'yinning boshidan oxirigacha qatnashuvchilarni harakatini kuzatib borib uning to'g'ri rivojlanishini ta'minlaydi va o'yinchilarning xatolarini iloji boricha o'yinni to'xtatmasdan turib bartaraf qilishga intiladilar. Shuningdek, kelishilgan buyruqqa muvoffaq o'yinchilarni o'yindan tuxtatishga odatlantirish kerak.

O'qituvchi bolalarga o'yin qoidalarini tushnib, aniq bajarishni tarbiyalishi lozim. Lekin o'yinchilar o'yin qoidalarini hali uncha yaxshi tushinib yetmaganliklari tufayli o'yin qoidasini ba'zi bir elementlariga rioya qilmasliklari mumkin. Buning uchun o'qituvchi o'yinni ha deb to'xtavermasligi lozim. Chunki o'yinchilarning qiziqishi susayib ketadi. Shu jihatdan rahbar pedagogik nazokatli bo'lishi ayniqsa qo'pollikning oldini olishi va unga yo'l qo'ymasli lozim. Pedagog o'yin davomida o'yinchilar orasida o'rtoqlik do'stlik o'zaro hurmat kabi fazilatlarining tarkib topishi va mustahkamlinishiga jiddiy e'tibor berishi ular talablarini mag'rurlanib mag'lubiyatdan tushkunikka tushib o'yindan sovib ketmasliklarini kuzatib borish muhimdir.

Ayniqsa o'quvchilarni jamoa manfaatlarini o'z manfaatlaridan yuqori quyishni o'rgatish ham katta ahamiyatga molikdir. Har bir o'yin xolisona hakamlikni talab qiladi. agar o'yinning qoidalariga qanday rioya qilinayotganini diqqat bilan kuzatib turilmasa o'yin o'z pedagogik ahamiyatini yo'qotadi. Hakamlik vazifasini o'yinchilardan birortasi bajarsa yanada maqsadga muvoffiq bo'ladi. Bu o'yinchilarga tashkilotchilik qobiliyatlarini tarbiyalaydi. O'yinda o'yinchilar hakamlik qilgan paytlarida pedagogning o'zi ham chetda qolmasligi lozim.

Rahbar hakam butun bir guruhning va Ayni chog'da har bir o'yinchining harakatlarini kuzatib turishi lozim. Noto'g'ri hakamlik qilgan yoki jamoalarning birortasiga yon bosgan hakam o'z obro'sini yo'qatadi. Pirovardida o'yinchilar uning ko'rsatmalariga ahamiyat bermay qo'yadilar, intizom buziladi. Xolisona hakamlik qiinganda esa o'quvchilarning harakat malakalari jismoniy sifatlari psixologik qobiliyatlari, o'sadi va takomillashadi.

O'yin bir necha marta qaytarilgandan yoki belgilangan vaqt tugaganidan so'ng to'xtatiladi.

O'yinni to'g'ri yakunlash uni yanada chuqqur egallashga o'yinchilarning unga qiziqishlarini yanada oshirishga yordam beradi. O'yinni yakunlashda, o'yin chog'ida yuz bergan ayrim noaniq detallar aniqlanib ziddiyatli vaziyatlar hal qilinadi.

O'yinni katta pedagogik nazokat va mahorat bilan yakunlash o'quvchilarning intizomlarini darsdan darsga yaxshilashda ulara jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga qiziqishning ortishida ijobiy rol o'ynaydi.

Mustaxkamlash uchun savollar.

1. Harakatli o'yinlarini tanlashda qanday ahamiyati kasb etadi?
2. Harakatli o'yinlarining tarbiyaviy ahamiyatini tavsifi.
3. Harakatli o'yinlarga qanday tayyorgarlik ko'riladi?
4. Harakatli o'yinlarni qanday toifalarga ajratish mumkin?
5. Dars qayerda va qanday formada tashkil qilinadi?
6. Darsda o'rta qo'yiladigan masalalar nimalardan iborat?

Topshiriq

1. Harakatli o'yinlarini yosh xususiyatlariga qarab tanlash;
2. Harakatli uyinlarini bola jinsiga qarab tanlash;
3. Harakatli uyinlarini fasllarga moslab tanlashda pedagogning roli;
4. Harakatli uyinlarni tashkil qilishda joy tanlashning ahamiyati;
5. Harakatli o'yinlarni tashkil qilishda rahbarning roli;
6. Harakatli o'yinlarga rahbarlik qilish va yakunlashda o'qituvchining mahorati;

Mustaqil ta'lim savollari.

1. Halq harakatli o'yinlarini paydo bo'lishiga nimalar sababchi bo'lgan?
2. O'sib kelayotgan yosh avlod tarbiyasida halq milliy o'yinlari qanday o'rin tutadi.
3. Harakatli o'yinlarni shakllanishida halqlarning milliy urf-odatlarini qanday ta'sir etgan?
4. Harakatli o'yinlar bolalarda qanday jismoniy sifatlarni shakllantiradi?
5. Halq milliy o'yinlari maktab o'quvchilarini qanday ahamiyat fazilatlarini tarbiyalaydi.
6. Halq milliy o'yinlari va harakatli o'yinlar orqali qanday sport turlari shakllangan?

2-Amaliy mavzu: Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi

Reja

1. Yangi pedagogik texnologiyalar "Taqqimot" va "Klaster" yordamida o'qitish.
2. "Venn diagramma", "Aqliy hujum" texnologiyalari yordamida o'qitish.
3. "Keys", "Loyihalashtirish", "Ish o'yinlari" va boshqa texnologiyalar yordamida o'qitish.

Yangi pedagogik texnologiyalar "Taqqimot" va "Klaster" yordamida o'qitish

Jismoniy tarbiya ta'limi tizimida yengil atletika fanini (predmet) o'qitish jarayonida innovasion usullaridan foydalanish zamonaviy ta'lim berishning ajralmas qismiga aylanmoqda. Mazkur ishda yengil atletika turlarida (yugurish, sakrash, uloqtirish va h.k.) o'qituvchi-murabbiylarning yuqori amaliy malaka egasi sifatida ko'rsatib berishi, nazariy bilim berishi asosiy o'rinda turadi. Shu asosda kompyuter tizimidagi texnik vositalarni ishlatish (chizma, surat, jonli harakat, texnik-taktik amallarning matnlari mazmuni va h.k.) kabi usullardan foydalanish texnologiyalari mazmun topgan. Bu esa kadrlar tayyorlash va malaka oshirish jarayonlarida xizmat qiladi.

Ta'lim sohasidagi islohotlar pedagogik fikr nazariyasi va amaliyotiga o'qitish hamda tarbiyalash jarayonlarini tashkil etish va ro'yobga chiqarish usullariga oid yangi g'oyalar, yondashuvlar, tamoyillar, shakllarning kirib kelishini taqozo etdi. Bu, o'z navbatida, ta'limning faol usullari asosida mashg'ulot olib borishga innovasion yondashuvlardan foydalanishni ko'zda tutadi. Shunga bog'liq ravishda yengil atletika nazariyasi va uslubiyati bo'yicha mashg'ulotlarning mazmuni hamda ularning tashkil etilishini o'zgartirib yuboradigan yangi konseptual jihatlar yuzaga kelmoqda:

- yangi pedagogik texnologiyalar asosida yengil atletika bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazishning maqsad yo'nalishlari o'zgardi;
- jismoniy tarbiya tizimini jiddiy o'zgartira oladigan yangi ilg'or texnologiyalardan foydalanish – faol yondashuv, rivojlantiruvchi ta'lim usullaridan foydalanish, talaba ta'lim jarayonining to'la huquqli ishtirokchisiga aylanadigan subyektiv munosabatlarning o'rnatilishi demak (Balsevich V.K., Lubisheva L.I., 2001; Tyutyukov V.G. 2002).

Ma'lumki, xalq xo'jaligining barcha tarmoqlari, jumladan, ta'lim sohasidagi islohotlar munosabati bilan kadrlar tayyorlashning yangi, zamonaviy amaliyoti talab etilmoqda. U ta'limiy vazifalarning hal etilishini ta'minlay oladigan oliy ta'lim jabhasidagi pedagogik xodimlarning muntazam ijodiy takomillashib borishni nazarda tutadi. Bu, tabiiyki, o'z navbatida OTMlarda o'qitiladigan fanlar bo'yicha bilim berishning tuzilishi hamda mazmunidagi yangiliklarga (innovasiyalarga) qo'yiladigan talablarni belgilaydi. Faol o'qitishga qarab mo'ljal olish kollejlari, OTMlar, xodimlar malakasini oshirish va ularni qayta tayyorlash tizimi o'quv muassasalaridagi kasbiy ta'limni qayta qurish strategiyasini muhim tarkibiy qismlaridan biri bo'lib qoldi.

Ta'limning faol usullarini qo'llash yordamida "Yengil atletika" fani bo'yicha malakali mutaxassislar tayyorlanishini takomillashtirish.

Mutaxassislarni tayyorlash sxemasi.



Umumiy ish sxemasida mutaxassislar tayyorlash sifatinı boshqarish majmualı tizimining oʻrni

Biz tanlagan misollar sportning yengil atletika turiga taaʼluqli boʻlib, ayrim yangi pedagogik texnologiyalar quyidagi koʻrinishda oʻquvchilar eʼtiboriga havola etilmoqda.

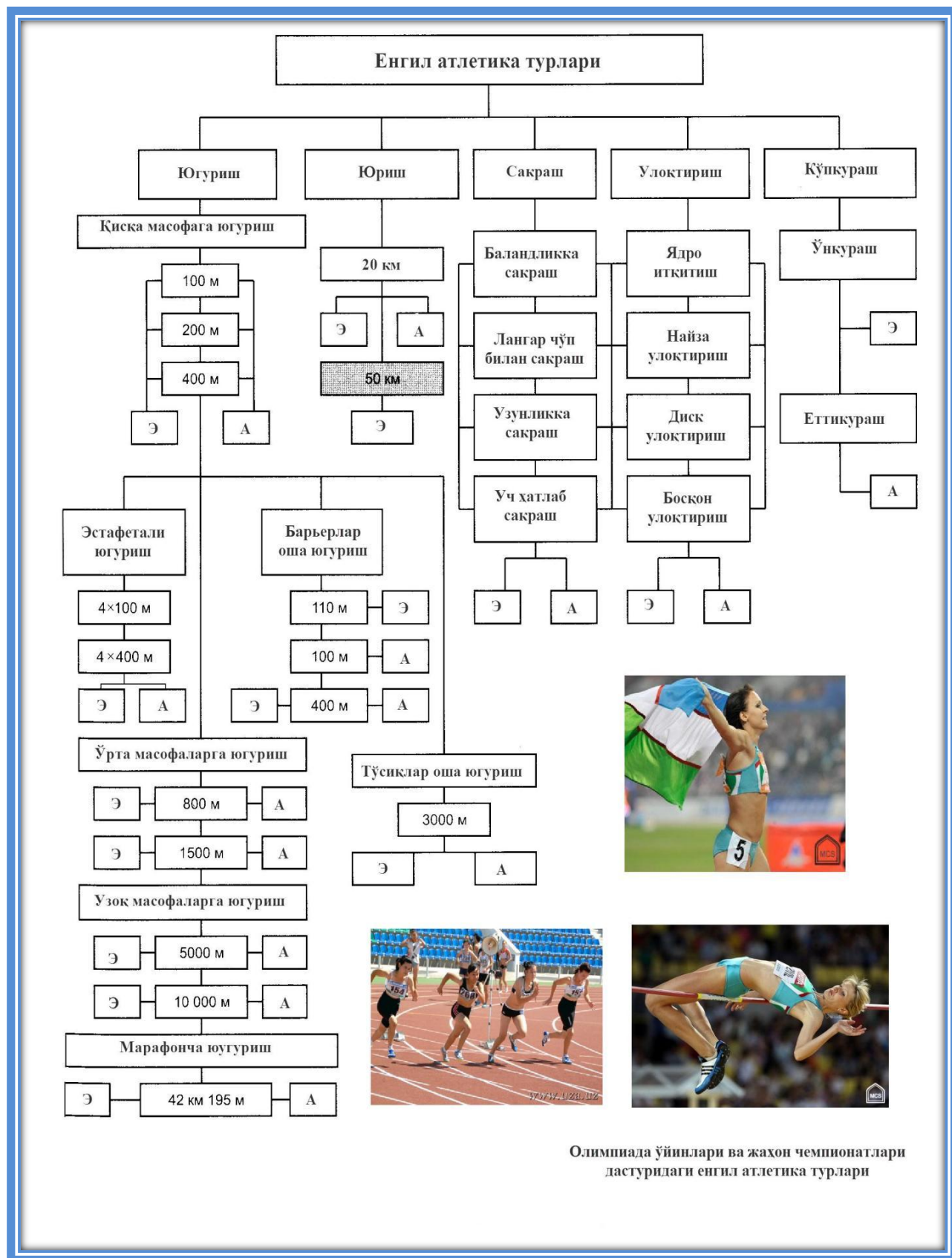
“Klaster” (“Tarmoqlar”) usuli.



Fikrlarning tarmoqlanishi – bu pedagogik strategiya bo’lib, u talablarning biror-bir mavzuni chuqur o’zlashtirishlariga yordam beradi, talaba yoki tinglovchi fikrlarini erkin ravishda ketma-ketlik bilan uzviy bog’langan holda muayyan mavzuga oid tushunchalarni tarmoqlashga o’rganadi.

Mazkur usul mavzuni chuqur o’rganish yo’lida talabalar faoliyatini jadallashtirish va kengaytirishga xizmat qiladi. U o’tilgan mavzuni umumlashtirish, mustahkamlash hamda hosil bo’lgan tasavvurlarni chizma shaklida ifodalashga undaydi. Quyidagi namunada biz “Klaster” usuli asosida yengil atletikaga kirish mavzusini o’zlashtirishga misol keltirdik.

Klaster “Yengil atletika turlari”

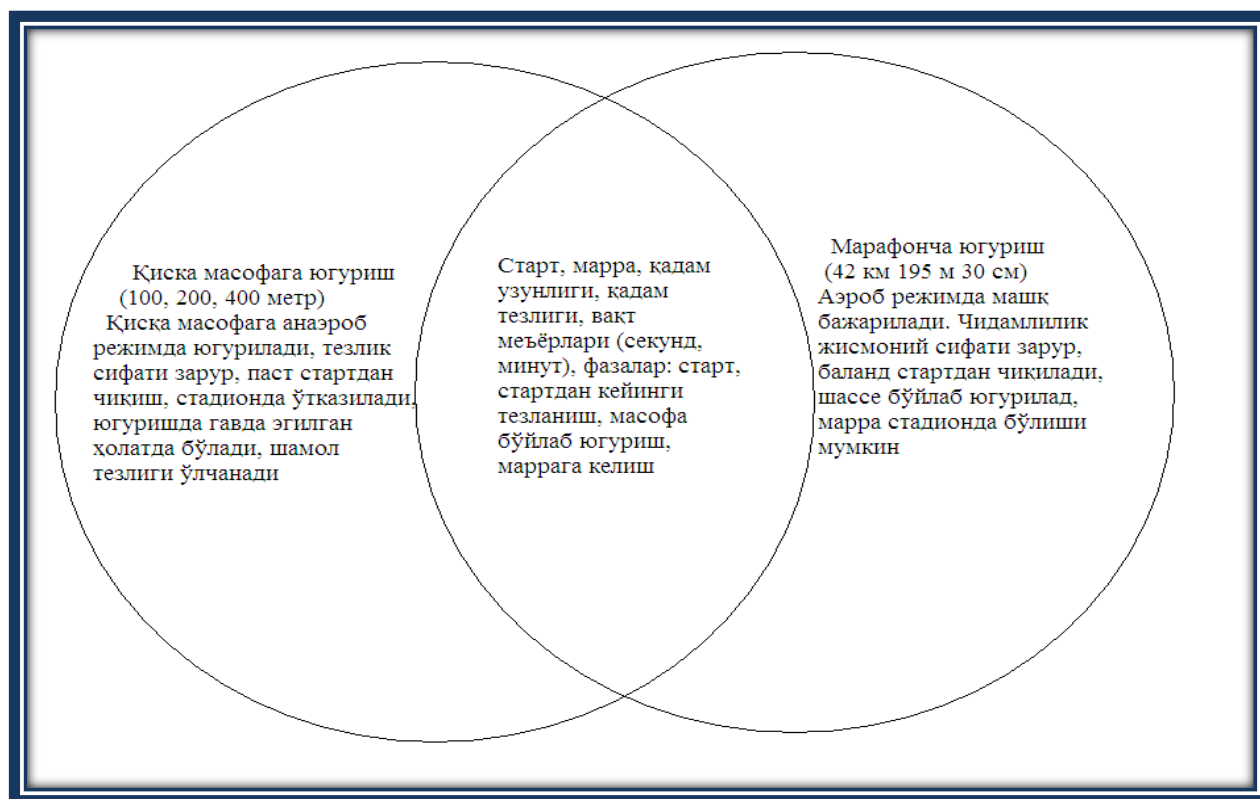


“Venn diagramma”, “Aqliy hujum” texnologiyalari yordamida o’qitish.

Ma’lumotlarni tahlil qilish, solishtirish va taqqoslash usuliga Venn diagrammasiga misol keltiramiz

Venn diagrammasi

(solishtirish va o'xshashliklarni aniqlash)



Bu usul talabalarning yoki tinglovchilarni individual yoki guruhlarga berilgan vaqt davomida, masalan, bitiruv ish mavzusi bo'yicha axborot yig'ish, tadqiqot o'tkazish va uni tahlil qilish ishlarini olib borishning bir turidir.

Bu talabalarda mavzuga nisbatan tahliliy yondashuv, ayrim qismlar negizida mavzuning umumiy mohiyatini o'zlashtirish ko'nikmalarini hosil qilishga yo'naltiriladi. Usul kichik guruhlarini shakllantirish asosida sxema bo'yicha amalga oshiriladi. O'zlashtirilayotgan mavzu yuzasidan alohida topshiriqlar beriladi. Topshiriqlar bajarilgach, guruh a'zolari orasidan yetakchilar tanlanadi va va u fikrlarini bildiradi, umumlashtiradi, yozuv taxtasida aks etgan diagrammani to'ldiradilar.

Guruhlararo ishlarda qo'llaniladigan va ko'plab g'oyalarni ishlab chiqish mumkin qadar katta miqdordagi g'oyalarni yig'ish bo'lgan usul "Aqliy hujum" usulidir. Bu o'quv jarayonida tinglovchilarning faol ishtirok etishlari, ayni bir xil fikrlash enersiyasidan holi qilish, turli g'oyalarni bayon qilish chog'ida boshqalarni ham qizg'in faoliyatga chorlashlari, ilhom bilan ishlashlarini ta'minlovchi, ijodiy vazifalarni yechish jarayonida dastlab paydo bo'lgan fikrlarni yengishdir, bu rag'batlantiruvchi usul hisoblanadi.

Aqliy hujum shuning uchun ham faollashtirishning muhim usuliki, unda tanho ishlash mumkin emas, birgina g'oya guruhning barcha ishtirokchilarini bir xilda o'ziga jalb qilib oladi.

Aqliy hujum qoidasi

Ҳеч қандай биргаликдаги баҳолаш ва танқид!

Берилаётган ғоялар, ҳаёлий ва жуда зўр бўлса ҳам уларни баҳолашга шошилма, ҳамма нарсага рухсат этилади.

Танқид қилма - барча берилаётган ғоялар қимматли.

О'қитувчи о'ртага ташланадиган муаммо yoki savolni ajratib olishi va uning yechimini talabalar jamoasiga havola qilib, ularning fikrlarini jamlashi, shu asosda to'g'ri javob yoki muammoning yechimini topishga yordam berishi kerak. Yengil atletikadan misol.

“Aqliy xujum” metodiga misol:

Savol: Yugurish, sakrash, uloqtirish natijasiga tasir qiluvchi asosiy 3 ta omil va qo'shimcha omillarni aytib bering (guruh 3 ta kichik guruhchaga bo'linadi)

Birinchi guruhcha	Ikkinchi guruhcha	Uchinchi guruhcha
Asosiy omillar		
Yugurish: 1. Qadam uzunligi 2. Qadam tezligi 3. Depsinish vaqtidagi kuch	Sakrash: 1. Depsinish vaqtida hosil bo'lgan tezlik 2. Optimal uchib chiqish burchagi 3. Depsinish kuchi	Uloqtirish: 1. Snaryadga uchib chiqish vaqtida berilgan tezlik 2. Snaryadning uchib chiqish burchagi 3. Snaryadga berilgan kuch
Qo'shimcha omillar		
1. Startdan chiqish texnikasini mukammal bilish 2. Jismoniy sifatlarni rivojlanganlik darajasi 3. Sportchining antropometrik ko'rsatkichlari	1. Tananing umumiy og'irlik markazi yuqoriroq joylashgan texnikasini (samaradorlik) egallash 2. Tezkor – kuch sifati va koordinasion harakatni egallaganlik darajasi 3. Sakrash usulini mukammal egallash	1. Snaryad chiqishining balandlik nuqtasi 2. Sportchining quloqch kengligi 3. Tezkor – kuchga ega bo'lish darajasi 4. Snaryadning aerodinamik xususiyatini inobatga olish imkoniyati

Bu usulning asosiy qoidalari quyidagilar:

1. Bildirilayotgan barcha g'oyalar birdek muhim, ular hatto noto'g'ri bo'lsa ham e'tiborga olinadi.
2. Talabalarning g'oyalariga nisbatan tanqid mavjud emas.
3. G'oya taqdim etilayotgan vaqtda so'zlovchining gapi bo'linmaydi.
4. Aytilayotgan fikrlar baholanmaydi.

Bunda o'qituvchi asosiy fikrlarni doskaga yozib oladi yoki ekranda namoyish etadi, g'oyalar tugagach, ular guruhlarga ajratilishi yoki toifalarga bo'linishi mumkin.

Bunda "Loyiha" usulining tuzilmasi:

1. Ma'lumot yig'ish.
2. Reja tuzish.
3. Qaror qabul qilish (mavzuni tasdiqlash).
4. Uni amalga oshirish.
5. Izlanishlarni amalga oshirib natijalarni tekshirib taxlil qilish.
6. Xulosa chiqarish.

Misol: bitiruv malakaviy ishini bajarishda qo'llash mumkin.

Malakaviy bitiruv ishini loyihalashtirishga kirishishdan avval talabalar shu mavzuda ma'ruza tinglaydilar, ularga ish rejasini tuzish yo'llari ko'rsatilib, buning uchun 4 hafta yoki 1 oy muddat beriladi. Ishning maqsadi – talabalarning ta'lim jarayonida o'zlashtirgan bilimlarini mustahkamlash, ularni amaliyotga tatbiq etish usullarini o'rgatish, bo'lajak mutaxassislarda mustaqil tadqiqotchilik qobiliyatlarini rivojlantirish, kasbiy faoliyatiga yo'naltirishdan iborat.

Muayyan mavzu bo'yicha nazariy va amaliy mustaqil mashg'ulotlarning loyihalarini tuzish bo'yicha vazifalarni amalga oshirish yo'llarini tashkil etish rejasi quyidagicha bo'lishi mumkin.

Birinchi navbatda, yengil atletikaga oid maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlar bilan axborot-resurs markazida tanishib, o'rganiladi, mavzu tanlanadi, unga doir adabiyotlarga tizimli va alifbo kataloglaridan annotasiya to'planadi. Tanlangan mavzu bo'yicha tadqiqotning maqsadi, vazifalari hamda bashorat qilinayotgan natijalari aniqlanadi.

Ikkinchidan, mavzu bo'yicha tadqiqotni olib borishda qo'llanadigan usul hamda usuliyatlar belgilanib, muvofiqlari tanlab olinadi, tadqiqot kimlar ishtirokida amalga oshirilishi, uni olib borish muddati, vaqti hamda qaysi o'qituvchi-murabbiylar guruhlarida o'tkazilishi aniqlanadi, ishini tashkillashtirish yo'llari ular bilan kelishiladi. Tajriba va nazorat guruhlarida nechtdan sportchi (ishtirokchi) bo'lishi ma'qulligi ko'rib chiqiladi va tadqiqot o'tkaziladi.

Uchinchidan, tadqiqotdan olingan natijalar tahlil qilinadi, ular haqidagi ma'lumotlar yoziladi va ko'rsatkichlarga matematik-statistik ishlov beriladi. Zarur o'rinlarda ma'lumotlar asosida jadvallar, chizmalar tayyorlanadi, rasmlar bilan boyitiladi, shundan so'ng bitiruv ishi rasmiylashtirilib, foydalanilgan adabiyotlarning alifbo va davriy tartibidagi ro'yxati tuziladi. Va, nihoyat, ishning asosiy holatlarini bayon etish uchun 7-10 daqiqaga mo'ljallab ma'ruza matni tayyorlanadi, taqdimot materiallari bilan birga bitiruv ishi muhokamaga taqdim etiladi.

Xulosa. Shunday qilib, malaka oshirish kurslari tinglovchilari va bakalavriatning 1-2 bosqich talabalari bilan mashg'ulotlar jarayonida faol innovasion usullarni qo'llash natijasida didaktik hamda tashkiliy-o'rgatuvchi o'yinlarni, yangi usullarni

qo'llash maqsadida muvofiqligi haqida xulosa chiqarish mumkin. Tinglovchilar va talabalarning mustaqil fikrlash darajasini oshirish, o'z navbatida, ularning kasbiy bilimlarini va mahoratini yanada chuqurroq o'zlashtirishiga, ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish hamda tashkiliy-uslubiy ishlarni amalga oshirishga yordam beradi va samarali natijalarga erishiladi.

O'zini-o'zi tekshirish uchun savollar.

1. Interfaol uslubda dars o'tishga misol keltiring?
2. Innovasiya deganda nimani tushunasiz?
3. Yengil atletika darslari zichligini oshirishda qaysi innovasion texnologiyalardan foydalanish mumkin.
4. Keys stadi uslubida yengil atletakachilarni tayyorlashga misol keltiring.
5. Sportchining tayyorgarligiga kiradigan yo'nalishlarga taqdimot tayyorlang?
6. Yengil atletikachilarni jismoniy sifatlariga klasster tuzing?

3-Amaliy mavzu: Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi.

Reja:

1. Sport o'yinlarida tayyorgarlik turlari, ularning mohiyati va mazmuni.
2. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning bog'liqligi.
3. Texnik tayyorgarlikning mohiyati va mazmuni.
4. Taktik tayyorgarlik va uning mohiyati.

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

Ko'p yillik sport trenirovkasi uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, muayyan yosh guruhlarida o'ziga xos dastur asosida mashg'ulotlar o'tkazish bilan ifodalanadi.

Ushbu jarayon quyidagi bosqichlarda amalga oshiriladi:

- sog'lomlashtirish guruhi – 7-8 yosh;
- dastlabki tayyorgarlik guruhi – 9-10 va 11-12 yosh;
- o'quv-mashg'ulot guruhi – 13-14; 14-15; 15-16; 16-17 yosh;
- takomillashuv guruhi – 17-18; 18-19; 19-20 yosh;
- yuqori sport mahorati guruhi – 17 va undan katta yosh.

Shug'ullanuvchi bolalarning nasliy va xayot davomida jismoniy, psixologik va morfofunktsional imkoniyatlariga qarab, ular kichik yosh guruhidan katta yosh guruhiga o'tkazilishi mumkin.

Bolalarni guruhlariga qabul qilish va ularni bir guruhdan ikkinchi guruhga ko'chirish me'yoriy test sinovlari natijalari asosida amalga oshiriladi.

Barcha guruhlarda o'tkaziladigan o'quv-mashg'ulot jarayoni quyidagi vazifalarni hal etish qaratilishi darkor.

- sog'liqni mustahkamlash, chiniqtirish, jismoniy, psixologik va morfofunktsional imkoniyatlarni shakllantirish;

- hayotiy zarur harakat ko'nikmalarini (o'tirish-turish, yurish-yugurish; sakrash, siljish-to'xtash; tortilish va hokazo) takomillashtirish;
- jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamliqlik, egiluvchanlik) taraqqiy ettirish;
- voleybolga oid maxsus sifatlarni (sakrovchanlik, sakrovchanlik chidamkorligi, tezlik-kuch, o'yin chidamkorligi, diqqat, xotira, iroda, zukkolik va hokazo) shakllantirish;
- texnik va taktik malakalarga o'rgatish va takomillashtirish;
- o'yin mahoratini o'quv o'yini va musobaqalarda oshira borish.

O'quv-trenirovka jarayonida va akademik darslarda beriladigan jismoniy va texnik (voleybol) mashqlar o'z hajmi, shiddati, murakkabligi va qaytarilish soni jihatlaridan turli yoshdagi va jinsdagi bolalarning funksional hamda jismoniy imkoniyatlarini e'tiborga olgan holda me'yorlanishi kerak.

O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlarning to'g'ri taqsimlanishi malakali voleybolchilar tayyorlash samarasini belgilaydi.

Boshlang'ich o'rgatish jarayonida mashqlarning aksariyat foizi bolalarning jismoniy va funksional tayyorgarligini shakllantirishga qaratilgan bo'lishi kerak, qolgan qismi esa texnik-taktik malakalarini o'zlashtirishga mo'ljallangan bo'lishi muhim shartlardan biridir. Bu bosqichda turli harakatli o'yinlar, shu jumladan voleybol o'yiniga ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlarni qo'llash tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil qilishga yordam beradi. Bunday harakatli o'yinlar o'rgatish va takomillashtirish jarayonining barcha bosqichlarida qo'llanilishi maqsadga muvofiq.

Takomillashtirish bosqichida asta-sekin umumiy jismoniy mashqlar foizi qisqartiriladi, maxsus jismoniy mashqlar va texnik-taktik mashqlar foizi esa ancha ortadi. Mashqlarning hajmi biroz kamaytirilib, shiddati va qaytarilish soni oshirilib boriladi.

Ko'nikmalarni mukamallashtirish (mustahkamlash) bosqichida mashqlarni ijro etish shiddati musobaqa darajasiga yetkazilishi lozim. Bu bosqichda aksariyat musobaqa mashqlari turli o'yin vaziyatlariga mos ravishda qo'llanilishi katta ahamiyatga ega. Har bir o'yin malakasini (to'pni kiritish, uzatish, to'siq qo'yish, qabul qilish, zarba berish) turli usullarda ijro etishga o'rgatish, masalan, zarba berishning o'ng va chap qo'lda nisbatan bir xilda bajara olish o'yin malakalarining ijro etish doirasini kengaytiradi va harakat zahirasini boyitadi.

O'rgatish va takomillashtirish jarayonida o'yin malakalarini uzoq vaqt davomida jismoniy, texnik-taktik jihatdan tez, kuchli, chaqqon, aniq va vaziyatga mos samarali ijro etilishini ta'minlash uchun aksariyat hollarda mashqlar charchash asoratlari mavjud hollarda bajariladi. Lekin, bunday mashg'ulotlar nihoyatda ehtiyotkorlik bilan qo'llanilishi darkor. Chunki, me'yoridan ortiq yuklama (nagruzka) bola

organizmini zo'riqlashga, jarohat olishga yoki patologik holatlarga duchor qilishi mumkin.

Yosh voleybolchilarni tayyorlashda ularni psixologik sifatlarini ham parallel tarzda shakllantira borish muhim ahamiyat kasb etadi. Ma'lumki, voleybol o'yinida yoki o'yinning ayrim vaziyatlarida muvaffaqiyatga erishish barcha sifat, mahorat va qobiliyatlarni yuqori taraqqiy etganligi bilan bir qatorda tez fikrlash, tahlil qilish, farqlay bilish, to'g'ri baholash, diqqat, xotira, oldindan sezish (ansipasiya), iroda, zukkolik hamda "ayyorlik" xislatlarining shakllangan bo'lishini talab qiladi.

Iste'dodli yosh voleybolchilarni tayyorlash samaradorligi ko'p jihatdan sport to'garaklari va sport maktablariga qabul qilishda tanlov jarayonini maqsadga muvofiq tashkil qilishga bog'liq bo'ladi.

"Tanlov" – ko'p yillik jarayon bo'lib, o'z ichiga dastlabki tanlov, qayta tanlov (guruhdan guruhga o'tkazishda saralash), o'yin funksiyalari bo'yicha tanlov o'tkazish, jamoa tarkibiga tanlov asosida qabul qilish kabi bosqichlarni kiritadi.

O'quv-trenirovka jarayonida murabbiy o'z rahbarligi ostida shug'ullanayotgan turli yoshga mansub guruh a'zolari tarkibidan qobiliyatli, boshqalarga o'rnak bo'ladigan bolalarni tanlab olishi va ularni o'ziga faol yordamchi qilib tayyorlashi nafaqat mashg'ulotlar samaradorligini oshiradi, balki sport intizomi, umuman ta'lim – tarbiya jarayonini maqsadga muvofiq tashkil qilishga yordam beradi. Ushbu masalaning yana bir ahamiyatli joyi shundaki, yordamchi faollar joyi shundaki, yordamchi faollar ommavmy voleybolni tashkil qilishda, iste'dodli bolalarni izlab topish, turar joylarda – mahallalardagi bolalarni voleybolga jalb qilish, musobaqalar tashkil qilish, me'yoriy mashq-testlarini hamda "Alpomish" va "Barchinoy" testlarini qabul qilishda alohida o'rin egallaydi.

Har bir murabbiyni sport to'garagi va sport maktablarida o'quv-trenirovka jarayonini maqsadga muvofiq tashkil qilishi uchun shug'ullanuvchi bolani ta'lim olayotgan maktabi, o'qituvchilari va ota-onalari bilan hamkorlikda ishlashi muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki, murabbiy mashg'ulotlarni samarali olib borishi, shug'ullanuvchi bolaning mashqlarni o'zlashtirishi, uni mahoratini shakllanishi shu bolani maktab va uydagi ahvoli, kayfiyati, dunyoqarashi, qiziqishi hamda hislat va boshqa omillarga bog'liqdir.

Ma'lumki, shug'ullanuvchi bolani o'quv-trenirovka jarayonida mashqlarni ongli tushungan holda ijro etishi, yuklamani qanday etayotganligini sezishi, malaka va ko'nikmalarni hamda o'yin sirlarini mukammal o'zlashtira olishi ko'p jihatdan uning nazariy-intellektual tayyorgarligiga ham aloqadordir. Demak har bir murabbiy o'z rahbarligi ostida shug'ullanayotgan bola haqida barcha ma'lumotlarga ega bo'lishi, shu bolani nafaqat malakali sportchi qilib yetishtirishga yordam beradi, balki ma'naviy-madaniy jihatdan yetuk inson qilib tarbiyalashda muhim rol o'ynaydi.

Quyidagi jadvallarda turli yosh guruhlariga rejalashtiriladigan tayyorgarlik turlari va yuklamalar hajmi berilgan:

Sog'lomlashtirish guruhi – 7-8 yosh

T/r	Tayyorgarlik turlari	Yuklamalar hajmi
1.	Nazariy tayyorgarlik	4
2.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	180
3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	10
4.	Texnik tayyorgarlik	80
5.	Taktik tayyorgarlik	6
6.	Integral tayyorgarlik	-
7.	Hakamlilik amaliyoti	8
8.	Musobaqa	14
9.	Nazorat sinovlari	8
JAMI:		312

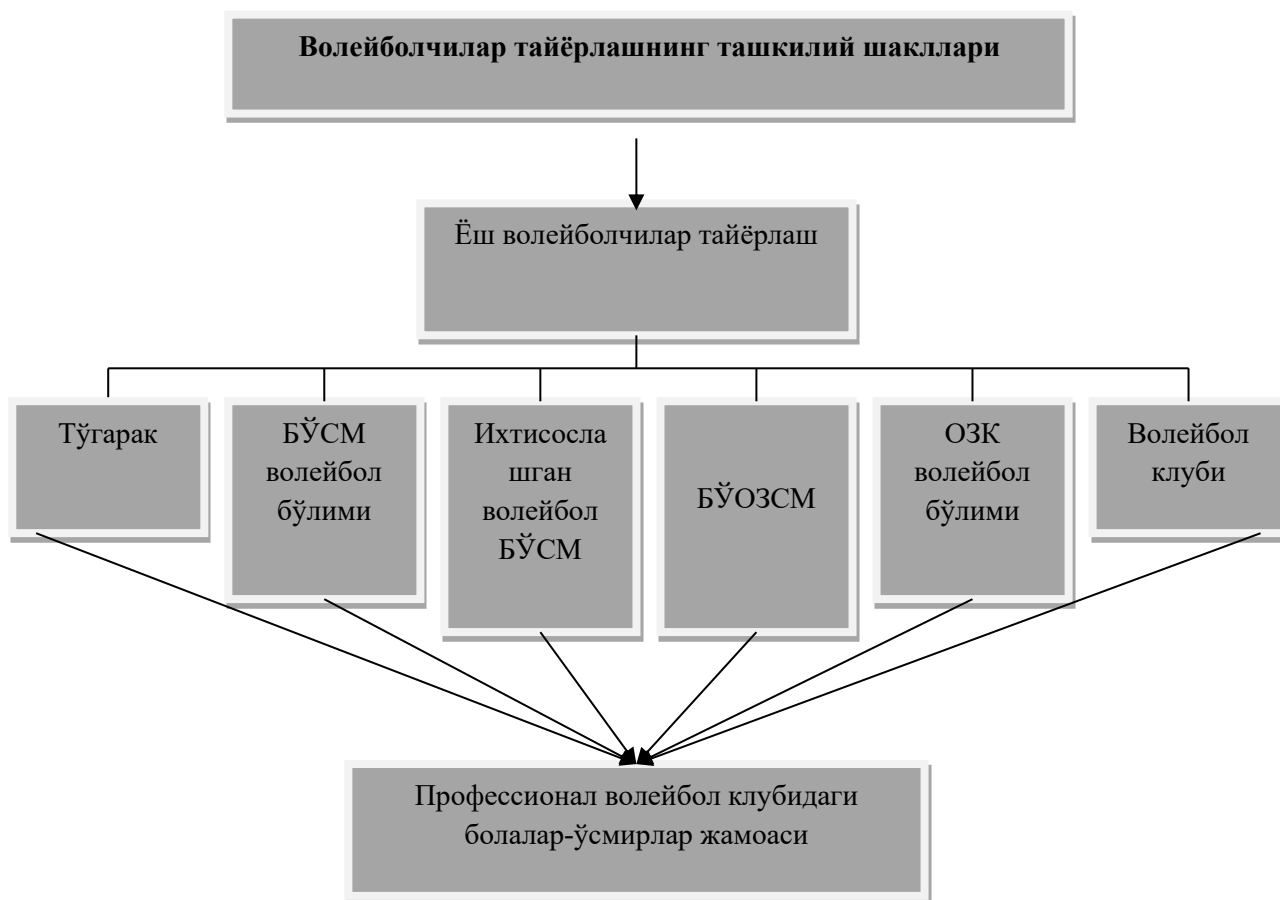
Dastlabki tayyorgarlik guruhi

T/r	Mashg'ulotlar mazmuni	1 yil 9-11 yosh	2 yil 10-12 yosh
1.	Nazariy tayyorgarlik	8	18
2.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	131	124
3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	76	64
4.	Texnik tayyorgarlik	107	99
5.	Taktik tayyorgarlik	38	51
6.	Integral (o'yin) tayyorgarlik	38	40
7.	Nazorat test mashqlari sinovi	18	20
JAMI:		416	416
8.	Mashg'ulot kunlari soni	194	188
9.	Mashg'ulotlar soni	208	208
10.	Musobaqa kunlari soni	14	20

Shug'ullanuvchi bolalarni yoshi, o'rgatish va takomillashtirish bosqichi hamda guruhlarining nomiga qarab nazariy va amaliy mashg'ulotlarga ajratilgan o'quv soatlari "pastdan" "yuqoriga" qarab taqsimlanadi.

Aynan shu tamoyil sport trenirovkasining bosqich va davrlarida qo'llanilishi zarur. Jumladan, tayyorgarlik davrining umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichi (1-bosqich), maxsus jismoniy tayyorgarlik (2-bosqich) va musobaqa oldi bosqich (3-bosqich) larida mashg'ulotlarning hajmi va shiddati sekin-asta proporsional o'zgarib boradi. Ya'ni 1-bosqich hajmi ko'p, shiddat esa sekin bo'ladi, 2 va 3 – bosqichlarda bu ikki ko'rsatgichning "joyi" o'zgarib boradi. Boshqacha qilib aytganda musobaqa davriga yaqinlashgan sari mashqlar hajmi kamayib, shiddati esa maksimal darajaga

ko'tariladi. andozada voleybolchilar tayyorlashning tashkiliy shakllari, jadvalda esa voleybolchilar o'quv guruhlari va mashg'ulotlar hajmi keltirilgan.



Yosh voleybolchilar o'quv guruhlari va ularda o'tkaziladigan mashg'ulotlar hajmi

O'quv yili	Yoshi	Soni						Yillik umumiy yuklama hajmi
		Haftalik	Yillik	Shug'ullanuvchi soni	Yillik mashg'ulotlar	Yillik mashg'ulotlar	Musobaqalar kuni	
Boshlang'ich tayyorgarlik guruhi								
1-chi	9	6	288/24	20	144	144	12	312
2-chi	10	6	288/24	18	144	144	12	312
3-chi	11	8	376/40	16	188	188	15	416
O'quv-mashg'ulot guruhi								
1-chi	12	10	472/48	12	196	184	24	520
2-chi	13	12	556/68	12	240	226	34	624
3-chi	14	16	788/88	12	260	216	44	832

4-chi	15	18	886/150	12	308	216	50	936
5-chi	16	20	986/162	12	320	216	54	1040
Sport takomillashuvi guruhi								
1-chi	17	22	1084/180	12	360	220	60	1144
2-chi	18	24	1183/195	12	400	220	65	1248
3-chi	19	28	1386/210	12	460	220	70	1456

Jismoniy tayyorgarlik. Sport faoliyatida texnik-taktik malakalarni samarali ijro etish va muayyan sport turida yuqori natijalarga erishish sportchilarni shakllangan jismoniy tayyorgarligiga bevosita bog'liqdir. Binobarin, jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) maqsadga muvofiq shakllantirish sport tayyorgarligining muhim shartlaridan biridir.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonlaridan iborat bo'lib, muvofiq sport turining xususiyatiga mos ravishda tashkil qilinishini taqozo etadi.

Ushbu jarayonning asosiy maqsadi umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratiladi.

Umumiy jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi maxsus jismoniy sifatlarni samarali yoki samarasiz shakllanishiga bog'liq bo'ladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sportchilar organizmining funksional imkoniyatlarini oshirish va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratiladi. Barcha sport turlari kabi voleybolda ham o'yin malakalarini tez, aniq va vaziyatga nisbatan maqsadga muvofiq ijro etish eng avvalo maxsus jismoniy sifatlarga bog'liqdir.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari turli yo'nalishda ijro etiladigan maxsus mashqlar bo'lmis to'p kiritish, qabul qilish, uzatish, zarba berish, to'siq qo'yish kabi o'yin malakalaridan iboratdir.

Ma'lumki, zamonaviy voleybolda barcha o'yin malakalari aksariyat vaziyatlarda o'ta katta tezlikda tayanchsiz holatda (sakragan vaqtda, ko'krakka yiqilib to'pni qabul qilish) ijro etiladi. Demak, maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonini tashkil qilishda sport tayyorgarligining davri va bosqichlariga qarab sakrash, turli yo'nalishda qisqa oraliqlarga chopish, "yiqilish", to'xtash, debsinish mashqlari alohida yoki o'yin malakalarini ijro etish bilan qo'llanilishi mumkin.

Maxsus kuchni rivojlantirish. Voleybolda qator o'yin malakalari – to'p kiritish, zarba berish, to'siq qo'yish – aksariyat kuch sifatining yuqori darajada rivojlanganligini talab qiladi. Binobarin, ushbu malakalarni samarali bajarish uchun qo'l va oyoqlar, umuman tana qismlarining mushaklari tez va kuchli qisqarish imkoniyatiga ega bo'lishi lozim. Boshqacha qilib aytganda mushaklarning qisqarishi portlovchi kuch bilan amalga oshirilishi kerak.

Demak, voleybolchi kuchini shakllantirishda asosiy e'tibor tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga oid maxsus mashqlarga qaratilishi darkor.

Ushbu maxsus mashqlarni o'yin malakalari bilan bir vaqtda qo'llanilishi yaxshi samara beradi.

Tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash, ayniqsa ularni og'irlik moslamalari (oyoq va belga qo'rg'oshindan qilingan moslama, zarba berishda bilakka o'rnashtiriladigan og'irlik moslama) va turli trenajyorlar yordamida rivojlantirish umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichida amalga oshirilishi maqsadga muvofiqdir.

Quyida ayrim tana qismlari mushaklarining kuchini rivojlantiruvchi na'munaviy mashqlar yoritilgan:

Bilak mushaklari kuchini rivojlantiruvchi mashqlar:

- gantellarni (1-3 kg) qo'llarda ushlab, bilak-kaft bo'g'imida o'ng va chap tomonga aylanma harakat qildirish;
- shu bo'g'imda-gantelni yuqoriga va pastga harakatlantirish;
- to'ldirma to'pni uloqtirish (qo'llar yuqoriga yozilgan holatdan, bilak-kaft bo'g'imiga urg'u berish lozim);
- to'ldirma to'pni ikki qo'llab yuqoridan uzatish va hokazo.

Yelka mushaklari:

- har xil holatlardan turli uzoqlikka to'ldirma to'pni uloqtirish;
- o'ng va chap qo'l bilan amartizatorida zarba malakasini taqlid qilish;
- qo'llarga tayanib yotgan holatda qo'l bilan "yurish", "siljib yurish", "sakrab yurish";
- shu holatda – turli yo'nalishlarga;
- to'p (yoki to'ldirma to'p) bilan zarba berish;
- o'tirgan holatda oldinga va orqaga to'ldirma to'pni uloqtirish va hokazo.

Sakrovchanlik. Voleybolda aksariyat o'yin malakalari sakragan holatlarda ijro etiladi. Shuning uchun ushbu sifat foydali natijaga erishishda hal qiluvchi omil bo'lib hisoblanadi.

Na'munaviy mashqlar:

- o'z vaznidan 50-70% og'irliklar bilan o'tirib-turish;
- 50%dan ortmagan og'irlikni yelkaga qo'yib yarim o'tirgan holatdan shiddat bilan turish;
- turli og'irlikdagi moslamalar bilan sakrash;
- trenajyorlarda oyoq mushaklarini mashq qildirish;
- turli tezlikda va balandlikda skakalka bilan sakrash;
- turli balandlikdagi to'siqlar osha sakrash va hokazo.

Maxsus tezkorlik. Voleybolchining maxsus tezkorligi uni qisqa muddat ichida maydoncha bo'ylab harakatlanishi va o'yin malakalarini vaziyat talabiga mos ravishda samarali ijro etishi bilan belgilanadi.

Tezkorlik voleybolda 3 xil shaklda namoyon bo'ladi:

- turli ishora va vaziyatni fahmlash tezligi (jamoadoshining ishorasi, o'yin vaziyatini o'zgarishi va uni baholash, raqib o'yinchining joylashishi va hokazo);
- ushbu vaziyatlarga nisbatan tezkor va maqsadga muvofiq harakat qilish;
- harakatlanish yoki bir necha harakatlarni ko'p marta ijro etish tezligi.

Na'munaviy mashqlar:

- murabbiy turli ishorasiga turli harakatlar bilan tez va aniq javob berish: Masalan: murabbiy bir marta chapak chalsa – to'pni yiqilib olish malakasini taqlid qilish, ikki marta chapak chalsa – sakrab zarba berish taqlidini bajarish, bir qo'lini yuqoriga ko'tarsa – sakrab to'p uzatish taqlidi va hokazo;

- voleybol maydonchasi maketida turli taktik vazifalarni qisqa muddatda yechish (taktik vaziyatni baholash va to'g'ri qaror qabul qilish tezligini takomillashtirish);

- har bir zonada shu zona o'yinchisi funksional harakati (malakasi)ni taqlid qilish (umumiy tezlik baholanadi). Masalan: 1 zona – to'p kiritish; 6 zona – raqib tomondan yo'naltirilgan to'pni yiqilib olish; 5 zona raqib tomondan kiritilgan to'pni 2 zonaga uzatish; 4 zona – baland uzatilgan to'p – sakrab zarba berish; 3 zona – qisqa uzatilgan to'p – sakrab zarba berish; 2 zona – 2, 3 va 4 zonalarda to'siq qo'yish va hokazo.

Maxsus chidamkorlik. Zamonaviy voleybolda turli mazmundagi maxsus chidamkorlik (sakrash chidamkorligi, tezkor va tezkor-kuch chidamkorligi, o'yin chidamkorligi) hal qiluvchi omil deb e'tirof etiladi. Ushbu sifatlar, ayniqsa so'nggi partiyalarda o'zini “men”ligini ko'rsatadi. Chunki, chidamkorlik, shu jumladan yuqorida qayd etilgan chidamkorlik turlari tushunchasi – uzoq vaqt davomida charchamasdan shu sifat yoki o'yin malakalarini yuqori ish qobiliyati darajasida samarali ijro etish demakdir.

Tezkor va tezkor-kuch chidamkorligi – bu maydoncha bo'ylab harakatlanish va o'yin malakalarini katta tezlikda ko'p marta samarali ijro etish imkoniyatini anglatadi. Ushbu sifatlarni rivojlantirish yuqori tezlikda ijro etiladigan maxsus mashqlarni ko'p marta ijro etish yordamida amalga oshiriladi.

Bu sifatlarni rivojlantirishda o'ta charchash yoki zo'riqish hollarini oldini olish uchun katta tezlik bilan ijro etilayotgan mashqlar (yoki mashqlar majmuasi)ning bir marta qaytarilishi 20-30 s bo'lishi, mashqlarni ijro etish oralig'i (dam olish) 1-3 daqiqa, qaytarilish soni esa 4-10 marta teng bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Na'munaviy mashqlar:

- “mökkisimon” yugurish;
- “archasimon” yugurish;
- “yulduzsimon” yugurish;
- maydonchada diagonal yo'nalish (X)da yugurish;
- shu mashqlarni og'irlik moslamalar bilan bajarish;
- 2, 3, 4 – zonalarda to'siq qo'yish taqlidi;
- 2, 3, 4 – zonalarda zarba berish taqlidi;

- turli zonalarda to'pni yiqilib "olish" taqlidi va hokazo.

Sakrash chidamkorligi. Zamonaviy voleybolda deyarli barcha o'yin malakalari (to'p kiritish, qabul qilish va uzatish, zarba berish va to'siq qo'yish) aksariyat hollarda sakrab ijro etiladi. Demak, bir uchrashuv (o'yin) davomida sakrab o'yin malakasini ijro etish juda ko'p marta qaytariladi. Shuning uchun bu sifat aslida tezkor-kuch sifatini ifoda etsa-da, uni rivojlantirishga va bu sifatni tarbiyalovchi mashqlarga alohida e'tibor qaratish maqsadga muvofiqdir.

Na'munaviy mashqlar:

- 20 kg shtanga (yoki biror yuk) 1,5 daqiqa o'tirib turish;
- oyoq va belga joylashtirilgan og'irlik moslamalari bilan imkoni boricha sakrash;
- 1 daqiqa davomida har 30 s dam olishdan so'ng to'siq malakasini taqlid qilish (3-5 marta);
- qurbaqacha sakrash estafetasi;
- kengurucha sakrash estafetasi;
- chumchuqcha sakrash estafetasi;
- qopni kiyib sakrash estafetasi;
- trenajyorlarda mashq qilish va hokazo.

O'yin chidamkorligi. O'yin chidamkorligi – yuqorida qayd etilgan barcha chidamkorlik turlarini o'z ichiga oladi va shuni hisobiga voleybolchilarning butun o'yin davomida texnik-taktik malakalar samarasi darajasini susaytirmasdan faoliyat ko'rsatishiga zamin yaratadi.

Ushbu sifat integral sifat bo'lib, uni rivojlantirish, odatda, o'yin partiyalarini ko'paytirish (6-9 partiya) hamda o'yinni to'liq (6-6) va to'liqsiz (5-5, 4-4, 3-3) tarkibda tashkil etish yordamida amalga oshirilishi mumkin. Boshqacha qilib aytganda o'yin vaziyati o'yinchilardan ma'lum mazmun va yo'nalishga xos harakat (malaka) ijrosidan so'ng (balki ijro yakunlamasdan) zudlik bilan umuman boshqa mazmun va yo'nalishdagi harakat (malaka)larni ijro etishga undaydi. Bunday harakatlarni katta tezlikda va samarali bajarish sportchichlardan o'ta chaqqonlikni talab qiladi.

Chaqqonlik – bu integral (yig'ma) sifat bo'lib o'z ichiga kuch, tezkorlik, chidamkorlik, egiluvchanlik, sakrovchanlik, qisqa vaqtda vaziyatni farqlab olish va tezkor ravishda to'g'ri qarorga kelib, shiddatli harakat qilish sifat hamda qobiliyatlarini qamrab oladi. Ushbu sifatlarning yuqori saviyada ijro etilishi vestibulyar apparatining funksional imkoniyatlari shakllangan bo'lishini taqozo etadi.

Na'munaviy mashqlar:

- 5 marta oldinga o'nbaloq (кувырок) oshish – sakrab zarba berish taqlidi 5 marta orqaga o'nbaloq oshish – yiqilib to'pni qabul qilish – taqlidi;
- shu mashq to'siq qo'yish va sakrab to'p uzatish taqlidi bilan bajariladi;

- shu mashq sakrab o'ng va chap tomonlarga 360° aylanib qo'nish mashqi bilan ijro etiladi.

Bunday o'yinlar partiyalari oraliqlarida qisqa muddat ichida ijro etiladigan maxsus mashqlar qo'llanilishi mumkin.

Na'munaviy mashqlar:

- 15 marta o'ng oyoqda sakrash va mashq tugashi bilan sakrab to'p uzatish taqlidi;

- 15 marta chap oyoqda sakrash va mashq tugashi bilan sakrab to'p uzatish taqlidi;

- shu sakrash mashqlari qaytariladi va mashq tugashi bilan to'pni yiqilib qabul qilish, zarba berish, to'siq qo'yish malakalari taqlid qilinadi;

- "mokkisimon" yugurish – mashq tugashi bilan navbatma-navbat o'yin malakalarini taqlid qilish;

- "archasimon" yugurish va o'yin malakalari taqlidi;

- ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlar;

- ma'lum vaqt davomida (20 s, 30 s, 45 s, 60 s) imkoni boricha ko'p marta samarali o'yin malakalarini bajarish (to'p bilan) va hokazo.

Texnik tayyorgarlikning mohiyati va mazmuni.

Sport mahoratini ko'p yillik takomillashuvi jarayonida texnik tayyorgarlikning o'rni, ahamiyati va tafsiloti. Sportchichlarni musobaqalarda ishtirok etish faoliyati ularni ma'lum sport turiga xos bo'lgan harakat malakalarini maromiga yetkazib bajarishlarini taqozo etadi. Harakat malakasini mahorat bilan ijro etish, musobaqalarda g'aluba qozonish – bu ko'p yillik sport trenirovkasi evaziga namoyon bo'lishi mumkin. Harakat malakalarini ijro etish texnikasi qanchalik takomillashgan bo'lsa, musobaqada g'alabaga erishishi imkoniyati shunchalik yuqori bo'ladi.

G'alabaga erishish – bu musobaqani asosiy maqsadidir. Lekin g'alabaga erishish sportchilarni muayyan va yakuniy maqsadlarga qaratilgan harakatlariga bog'liq. Demak texnik tayyorgarlik ko'p yillik sport takomillashuvi jarayonining asosiy negizidir.

Sport texnikasi – bu ixtisoslashtirilgan bir vaqtni o'zida, ketma-ket va ma'lum maqsadli tartibda bajariladigan harakatlar majmuasidir. Sport texnikasi – harakatni aniq yengil, vaziyatga muvofiq, kam kuch sarf etib, yuqori samarada ijro etishga qaratilgan bo'lishi lozim.

Texnik tayyorgarlik – bu ko'p yillik faoliyat bo'lib, ma'lum harakatlar majmuasini texnik jixatdan ma'lum maqsadli tartibda, vaziyatga muvofiq barqaror, mukammal va samarali bajarilishini ta'minlovchi pedagogik jarayondir. Mazkur jarayon sport tayyorgarligini asosiy va ajralmas qismi bo'lib

Texnik tayyorgarlikning – so'nggi maqsadi harakat yoki harakatlar majmuasini texnik tomondan xar qanday vaziyatlarda va qarshi ta'sirlar sharoitida barqaror va

samarali ijro etilishidan iboratdir.

Texnik tayyorgarlikning pedagogik natijasi va uni sportchilar faoliyatida namoyon bo'lishi sportchilarning mahorati deb ataladi. Bu sifat ma'lum rejaga asosan bosqichma-bosqich nazorat mashqlari (testlar) va yozma kuzatuv uslublari yordamida mashg'ulotlar, hamda musobaqalar jarayonida baholanib turiladi.

Texnik tayyorgarlikning vazifasi, bosqichlari, uslublari va vositalari.

Texnik tayyorgarlikning asosiy vazifasi – o'yin texnikasining biomexanik qonuniyatlarini o'zlashtirish va harakat yoki harakatlar majmuasini texnik tomondan maqsadga muvofiq barqaror va mukammal takomillashtirishdir.

Yangi harakat texnikasini o'rganish, o'zlashtirish mavjud harakat tajribasiga asoslanadi.

Harakat yoki harakatlar majmuasining texnikasini o'zlashtirish shug'ullanuvchida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni yetarli darajada rivojlantirishni taqozo etadi. Bu sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarilishi tartibi va yo'nalishi o'rgatiladigan (o'zlashtiriladigan) o'yin malakasining texnikasiga mos bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Harakatlar texnikasiga o'rgatish jarayonida quyidagi uslubiy tavsiyalarga rioya qilish lozim:

- Birinchidan, ma'lum harakat texnikasini (agar noto'g'ri o'rgatilgan bo'lsa) qaytadan o'rgatish xoliga chek qo'yish maqsadida o'rgatish jarayonini boshlanishidayoq to'g'ridan-to'g'ri harakat texnikasini eng samarali nusxasiga o'rgatish zarur;

- Ikkinchidan, o'rgatish jarayonida nazariy mashg'ulotlarga alohida e'tibor berilishi zarur, toki o'rganuvchi o'rgatilayotgan harakat texnikasining ijro etish tartibini fikran to'liq anglasin, xotirada yaxshi eslab qolsin va tafakkurida to'g'ri bajara olsin;

- Uchinchidan, o'rgatish jarayonida o'rganuvchi o'rgatilayotgan harakat texnikasini xar xil vaziyatda, har xil tezlikda, aniq va maqsadga muvofiq bajarilish imkonini ta'minlovchi yetarli rivojlangan jismoniy sifatlarni yaratish shart. Chunki o'rganuvchi jismonan zaif bo'lsa o'rgatilayotgan harakat texnikasi xatolar bilan ijro etiladi, samara bo'liaydi, o'rgatish yo'nalishini maqsadga muvofiq tomonga burish imkoni chegaralanadi, hatto yo'qoladi.

Texnik tayyorgarlikni amaliyotga joriy etish o'rgatish va takomillashtirish jarayoni bilan bog'liq bo'lib, o'z ichiga quyidagi bosqichlarni oladi:

1-bosqich. Harakat texnikasi, uni ijro etish tartibi xaqida ilk bor tushuncha xosil qilish va o'rgatiluvchini ruxiy jixatdan mazkur harakat texnikasini o'zlashtirishga tayyorlash.

2-bosqich. Harakat texnikasiga o'rgatish jarayonida boshlang'ich ko'nikma malakalarini xosil qilish, tarbiyalash o'zlashtirishni sekin-asta murakkablashtirish.

3-bosqich. Harakat texnikasini to'liq va mukammal bajarish. Ortiqcha harakatlardan xalos bo'lish.

4-bosqich. Harakat texnikasini barqaror, to'liq va tez bajarish.

5-bosqich. Harakat texnikasini turli o'zgaruvchan vaziyatlarda maqsadga muvofiq bajarish.

6-bosqich. "Chuqurlashtirilgan" – murakkablashtirilgan o'rgatish va takomillashtirish jarayoni.

7-bosqich. O'rgatilgan malakalar texnikasining mukammalligini ta'minlash, saqlash va ularni ijro usullarini kengaytirish, boyitish va takomillashtirish.

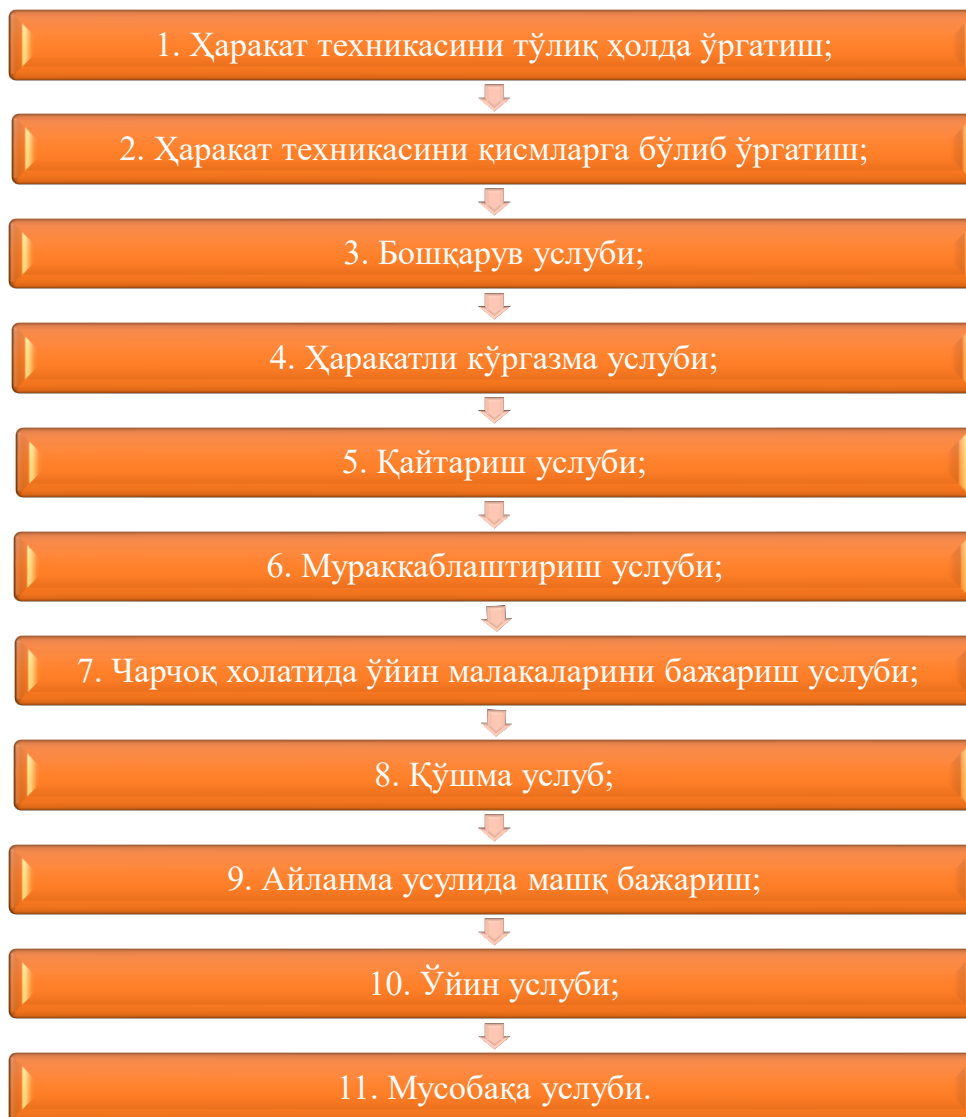
Texnik tayyorgarlikni maqsad va vazifalarini amaliyotga joriy etish ixtisoslashtirilgan vositalar (mashqlar) yordamida amalga oshiriladi. Aslida "vositalar" keng ma'noga ega bo'lib, ularni turlari xilma-xildir. Asosiylari, tabiiyki, yondashtiruvchi mashqlar, texnikaga oid mashqlar (yoki asosiy mashqlar) va ikki tomonlama voleybol o'yini bo'lib hisoblanadi. Lekin masalani muvafaqqiyatli va samarali xal etish uchun o'rgatish va takomillashtirish jarayonida tayyorlov mashqlari va taktikaga oid mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Boshqacha qilib aytganda jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi va taktikaga oid mashqlarni texnikaga o'rgatish jarayonida qo'llab borish, o'yin jarayonida voleybolchiga o'z texnik imkoniyatidan foydalanish darajasini orttiradi. Demak, texnik tayyorgarlik jismoniy va taktik tayyorgarlik bilan uzviy va chambarchas bog'liqdir.

Texnik tayyorgarlik jarayonida shug'ullanuvchilarni yoshiga, imkoniyatlariga, o'rgatish bosqichiga qarab u yoki bu uslublarni ustunligi bo'lishi mumkin.

Tushuntirishga oid uslublar o'z ichiga so'zlab berish, suhbat, ko'rsatma, taxlil va muxokama kabilarni oladi.

Ko'rgazmali uslublar: o'quv filmlari, tasviriylar, sur'atlar, texnikani trener tomonidan namoyish qilinishi, o'yinlarni kuzatish va hokazo.

Amaliy uslublar:



Texnik mahoratni shakllantiruvchi omillar.

Voleybolchining texnik maxoratini oshirishda shunday omillar mavjudki, ularni o'quv-trenirovka jarayonini rejalashtirishda, tashkil qilishda va boshqarishda e'tiborga olish samara zaminidir. Bular jumlasiga quyidagilar kiradi:

1. Maxsus jismoniy sifatlarni va qobiliyatlarni yuqori darajada rivojlangan bo'lishi;
2. O'yin malakalarining barcha usullarini texnik jixatdan o'zlashtirilgan bo'lishi;
3. Musobaqaning o'zgaruvchan vaziyatlarida xamda tashqi va ichki ta'sirlar sharoitida harakat (o'yin) texnikasini barqaror va mukammal bajarilishi;
4. Voleybolchining o'z o'yin funksiyasini yuqori maxorat bilan bajarishi;
5. O'yin qoidalariga va o'yin intizomiga rioya qilgan xolda faollik ko'rsatish, zukkolik, makkorlik, tadbirkorlik sifatlarini namoyish qila bilish.
6. Voleybolchi o'z shaxsiy imkoniyatlaridan samarali foydalana olishi;
7. Organizmning funksional imkoniyatini yuqori darajada rivojlanganligini ta'minlash, uni yuklamaga bardosh berish darajasini oshirish.

Shuning uchun mazkur omillar sport tayyorgarligini boshqarishda asosiy mo'ljallab xizmat qilish kerak.

Xarakatni ijro etish texnikasini tarbiyalash(o'zlashtirish) uslubi.

O'yin ko'nikmalari va malakalarining shakllanishi ularni o'zlashtirish tartibi va o'rgatish texnologiyasiga asoslanadi.

Harakat texnikasiga o'rgatish quyidagi tartibda amalga oshiriladi:

1. O'rgatiladigan harakat texnikasi bilan tanishish, uni ijro etish tartibini kuzatish va xotirada harakat izini (nusxasini) qoldirish;
2. Malakani oddiy sharoitda o'zlashtirish;
3. Malakani murakkablashtirilgan sharoitda o'zlashtirish;
4. Malakani o'yinda mukammal egallash va takomillashtirish.

O'rgatish jarayonini qayd etilgan tartibda amalga oshirishda qo'llaniladigan vositalar (mashqlarni) quyidagi didaktik prinsiplarga asoslanishi shart:

- oddiydan murakkabga;- yengildan og'irga (nagruzka nuqtai nazaridan);
- o'tilganidan o'tilmaganiga;

O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan barcha uslub va vositalar aytib o'tilgan prinsiplarga asoslanishi kerak.

Shakllangan malakalarni barqarorlashtirishva mukammallashtirish

Shakllangan texnika tashqi (ekzogen) va ichki (endogen) ta'sirlar natijasida o'zining tarkibiy (koordinasion, biomexanik, kinematik jihatlari) nusxasini yo'qotish mumkin. Masalan, harorat, havo namligi, atmosfera bosimi, tamoshabinlarning olqishi va hokazo tashqi ta'sirlar yoki aylanma tezlanishlar vaqtida tana muvozanatining yo'qolishi (chayqalish), charchash, psixologik stress va hokazo ichki ta'sirlar natijasida yuksak shakllangan o'yin usullari texnik jihatdan yengil, tez va aniq ijro etilmasligi mumkin.

Bunday holatlar yuz bermasligi uchun o'yin texnikasini o'zgaruvchan vaziyatlarda, tashqi va ichki ta'sirlar sharoitida bajarishni mashq qilish, sportchi organizmini yuklamaga bardosh berish imkoniyatini oshirish kerak bo'ladi. Mashg'ulotlar davomida qo'llaniladigan texnika va taktikaga oid mashqlarni charchash xolatida, ruxiyatga ta'sir etuvchi (shovqin, issiqlik) vaziyatlarida qayta-qayta takrorlash zarur.

Sport tayyorgarligining xar davr va bosqichlarida o'quv-mashg'ulot uslublari o'ziga xos ustunlikda qo'llaniladi va "dam olish – mashg'ulot-yuklama"si tizimini boshqarishga qaratiladi. Bular jumlasiga uzluksiz mashq-yuklama, "bekatma-bekat" aylanma, qaytarma-o'zgaruvchan, oraliq (interval), "qo'shma" uslublari kiradi.

Yuqorida qayd etilgan o'rgatish va takomillashtirish uslublari va vositalari texnik tayyorgarlik jarayonida quyidagi tartibda qo'llaniladi:

- harakatlanish texnikasi;
- to'pni o'yinga kiritish, uni turlari va usullari;
- to'p uzatish, uni turlari va usullari;

- to'pni qabul qilish, uni turlari va usullari;
- zarba berish, uni turlari va usullari;
- to'siq qo'yish, uni turlari va usullari;
- ikki yoqlama o'yin (o'yin mashg'uloti).

Mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan mashqlar hajm, shiddat, mazmun va muddat jihatlaridan shug'ullanuvchi yoshi, tayyorgarligi va jinsiga qarab tanlanishi zarur. O'rgatish va takomillashtirish uslublari va vositalari xar xil tartibda qo'llanilishi mumkin.

Texnik tayyorgarlik sport tayyorgarligi jarayonida jismoniy, taktik va o'yin tayyorgarligi jarayonlari bilan chambarchas bog'liq xolda amalga oshirilishi lozim.

Texnik tayyorgarlik jarayoni andozada qayd etilgan tartibda amalga oshirilishi tavsiya etiladi.



Andoza

Taktik tayyorgarlik va uning mohiyati.

Taktik mahoratni samarali o'zlashtirish imkoniyati jismoniy, taktik va psixofunksion tayyorgarlikning shakllanganlik darajasiga bog'liqdir.

Taktika – bu shakllangan jismoniy sifatlar va texnik mahoratni unumli qo'llash asosida foydali natija yoki g'alabaga erishish tushunchasini anglatadi. Demak, taktik harakat samaradorligi qator omillarga asoslanadi.

Birinchi omil – umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlanganlik darajasi hamda ularni o'yin jarayonida uyg'un namoyish etilishi;

Ikkinchi omil – o'yin usullari texnikasining shakllanganlik darajasi va ularni mahorat bilan ijro etilishi;

Uchinchi omil – taktik fikrlash “boyligi” va taktik harakatlarini serqirraligi;

To'rtinchi omil – texnik-taktik harakatning turg'unligi, o'zgaruvchanligi ko'p variantlilik, tashqi va ichki ta'sirlarga barqarorligi;

Beshinchi omil – psixofunksional (xotira, diqqat, hissiyot, tafakkur, ong, iroda, ko'rish kengligi, yurak, nafas olish va hokazo organlar) imkoniyatlarni shakllanganlik darajasi;

Oltinchi omil – o'yin ixtisosligi (amplua)ni mukammal o'zlashtirilganligi;

Yettinchi omil – o'ng va chap qo'lda nisbatan bir hilda xujumni amalga oshirish imkoniyati;

Sakkizinchi omil – raqib o'yinchilari va raqib jamoa taktikasi hamda boshqa imkoniyatlaridan xabardor ekanligi;

To'qqizinchi omil – musobaqa o'tkazilayotgan sport saroyiga xos iqlim (harorat, havo namligi, tamoshabinlar va hokazolar sharoitlariga tez moslashish qobiliyati;

O'ninchi omil – nazariy (intellektual) tayyorgarlik darajasi.

Mazkur omillar doirasida qayd etilgan barcha imkoniyatlarni yuksak darajada shakllantirish ko'p yillik sport trenirovkasida amalga oshiriladigan taktik tayyorgarlikning strategik maqsadi bo'lib hisoblanadi.

Taktik tayyorgarlik o'ziga xos uslub va vositalar yordamida shakllantiriladi. Taktik tayyorgarlik ko'rsatgichlarining darajasi va dinamikasi maxsus test mashqlari hamda videotasvirga tushirish asosida muntazam nazorat qilinishi va olingan natijalarga muvofiq taktik mahoratni shakllantirish jarayoniga zarur o'zgartirishlar yoki qo'shimchalar kiritilishi mumkin.

Taktik tayyorgarlik – uzoq muddatli jarayon bo'lib, u dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab, toki oliy sport mahoratini takomillashtirish bosqichiga uzluksiz davom etaveradi. Kelajakda taktik mahoratni samarali o'zlashtirish uchun taktik fikrlash, vaziyatni payqash, farqlash, tahlil qilish va vaziyatga mos yoki qarama-qarshi taktik usullarni ijro etish qobiliyatlari dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab shakllantirilib boriladi.

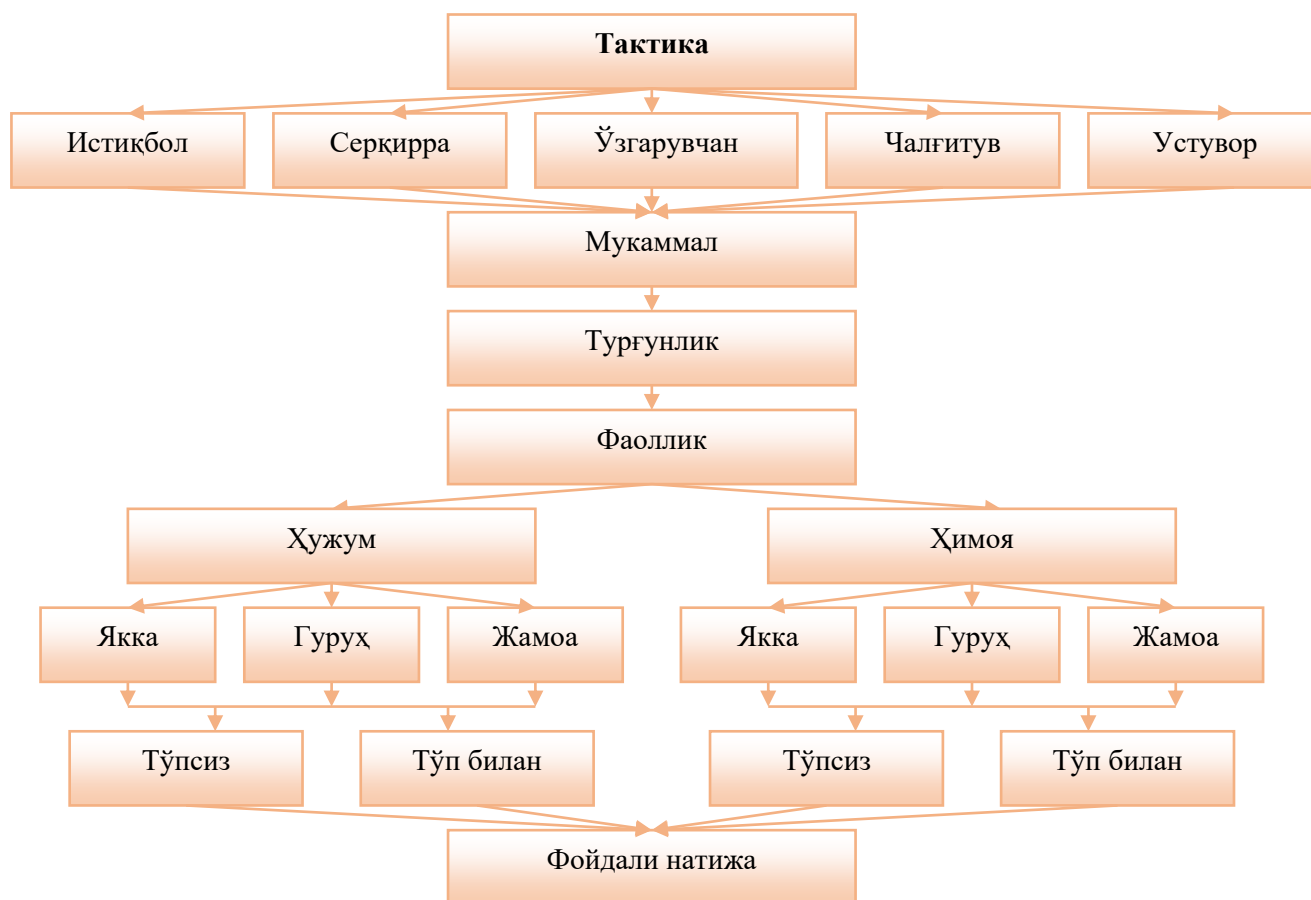
Taktik tayyorgarlik nazariy-intellektual tayyorgarlik va psixologik tayyorgarlik jarayonlari bilan o'zaro chambarchas bog'liqdir. Nazariy mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarning va jamoaning nafaqat xususiy (shaxsiy) taktik imkoniyatlari (taktik usullar, taktik fikrlash, taktik reja tuzish, taktik qaror qabul qilish va hokazolar shakllantiriladi, balki bo'lajak raqib o'yinchilar va raqib jamoalar taktik andozalari (modellari) ham puxta o'rgatilishi zarur. Taktik tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil qilish uchun dastavval uslubiy mashg'ulotlarda jamoa o'yinchilari va raqib jamoa o'yinchilarining taktik imkoniyatlari videofilmlar yordamida tahlil qilinadi.

Taktik savodhonlik (bilimdonlik) va taktik mahoratni takomillashtirishda xotira, diqqat, ong, hissiyot, tafakkur, iroda va hokazolarni shakllantirish bilan bir qatorda zukkolik, uddaburonlik, tashabbusni o'z qo'liga olish, “ayyorlik” (yaxshi ma'noda) kabi xislatlarni ham sayqal toptiruvchi vaziyatli mashqlardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Amaliy mashg'ulotlarda texnik-taktik mahoratni integral ravishda shakllantirish foydali natijaga erishish imkoniyatini kengaytiradi. Quyidagi

andozada o'yin taktikasining xususiyatlari, hujum va himoya taktikasi turlari ifodalangan. Taktik tayyorgarlikni ushbu tartibda tashkil qilish tavsiya etiladi.

Andoza



Psixofunksional tayyorgarlik.

Zamonaviy voleybol musobaqalarida yuksak sport natijalariga erishish keskin raqobat ostida kechayotganligi isbot talab qilmaydi. O'yinlarning har bir lahzasi o'ta shiddatli va tezkor o'zgaruvchan vaziyatlar ustunligi bilan farqlanadi. Mashg'ulot va musobaqalarga xos yuklamalar hajmi, shiddati va o'yin mazmuni mukammal shakllangan jismoniy hamda funksional imkoniyatlarni talab qiladi. Faqat shunday imkoniyatlarga asoslansa yuksak texnik-taktik mahorat musobaqa taqdirini belgilaydi. Shu bilan bir qatorda bugungi voleybolning yana bir ustivor xususiyatlari shundan iboratki, har bir o'yinchi va jamoa jismoniy hamda texnik-taktik jihatlardan yuqori ko'rsatgichlarga ega bo'lsayu, lekin ularning psixologik imkoniyatlari zaif bo'lsa, musobaqa davomida foydali natijaga erishish mushkul bo'lishi ehtimoldan holi emas.

Binobarin, ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida psixologik sifatlar va qobiliyatlarni shakllantirish masalasi boshqa tayyorgarlik turlari kabi ustivor ahamiyat kasb etadi.

Psixologik tayyorgarlikning bosh maqsadi muhim psixik sifatlar-xotira, diqqat, xissiyot, tafakkur, ong, iroda, ko'rish kengligi va chuqurligi kabi xislatlarni mustaqil

mashq qildirishdan iborat bo'lishi lozim. Bu borada shug'ullanuvchilarda matonat, shijoat, qat'iyyatlik, zukkolik, "makkorlik" va ixtirochilik fazilatlarini sayqal toptirish darkor.

Psixologik tayyorgarlik uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, bunda psixik sifatlar nafaqat mashg'ulot va musobaqa jarayonlarida o'z holicha shakllanishi lozim, balki ular maxsus uslub va vositalar (mashqlar) yordamida alohida takomillashtirilishi zarur.

Voleybolchilarni tayyorlash amaliyotida psixologik tayyorgarlik quyidagi ikki yo'nalishda olib borilishi odat tusiga kirgan:

- umumiy psixologik tayyorgarlik; muayyan musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik.

Umumiy psixologik tayyorgarlik. Voleybol maydonchasi gandbol, basketbol va tennis maydonlaridan nisbatan kichik bo'lgani va unda har bir jamoada 6 o'yinchining o'zaro tezkor va o'zgaruvchan vaziyatlarda harakat qilish hamjihatlik, oraliq-vaqtni xis qilish, tezkor fikrlash, o'z jamoadoshi va raqib harakatlarini tezkor payqash hamda idrok qilish va boshqa psixologik xislat (xotira, diqqat, tafakkur va hokazolarlarning shakllangan bo'lishini talab qiladi.

Voleybolchiga xos ushbu psixologik xislatlar mashg'ulotlar davomida o'z holicha ham shakllanishi mumkin. Masalan, shug'ullanuvchilarda jismoniy va funksional imkoniyatlar hamda texnik-taktik mahorat shakllangan sari, jamoa tarkibida mashg'ulot va musobaqalarda o'yin tajribasi ortgan sari ularda iroda, oraliq-vaqtni xis qilish, ko'rish doirasi, to'pni yo'nalishi, tezligi, baland-pastligini oldindan bashorat qilish, vaziyatga mos va raqib taktikasi qarama-qarshi foydali taktikani tanlash xislatlari sayqal topib boradi. Agar bunday psixologik xislatlarning shakllanish mexanizmi va qonuniyatlari nazariy-uslubiy mashg'ulotlarda tushuntirilsa, amaliy mashg'ulotlarda ularni maxsus yo'naltirilgan mashqlar (farazlar, ishontirish, mo'ljal, ehtimollar va bashorat qilish mashqlari) yordamida shakllantirilib borilsa, foydali natija yanada salmoqliroq bo'lishi mumkin.

O'yin taktikasi va taktik fikrlash o'yinchining psixologik imkoniyatlari bilan bevosita bog'liqdir. Agar texnika (usullar-harakatlar texnikasi) o'yinchi organizmining markaziy (nerv sistemasi) va pereferik-ijrochi organlari mahsuli bo'lsa, taktika (usul-harakat taktikasi, taktik kombinasiyalar, taktik fikrlash, oldindan bashorat qilish va hokazolar oliy nerv faoliyati – intellektual va harakat birligining mahsulidir. Demak, psixologik-jismoniy, psixologik-funksional, psixologik-texnik va psixologik-taktik tayyorgarlik integral mazmunli mashg'ulotlarda shakllantirilishi maqsadga muvofiqdir.

Psixologik tayyorgarlikka yo'naltirilgan mashg'ulotlarda qator vazifalarni hal etish tavsiya etiladi.

Jumladan:

1. Sport trenirovkasi nazariyasi va uslubiya-tida “sport razvedkasi” deb nomlangan tushuncha mavjud. Uning asosiy “burchi” turli bo’lajak raqib o’yinchilar va raqib jamoalar jismoniy, texnik-taktik va psixologik imkoniyatlarini o’rganish, ushbu jamoalarning o’yin modeli haqida ma’lumotlar to’plash va to’plangan barcha ma’lumotlarni nazariy-uslubiy mashg’ulotlarda tahlil qilish va sinab ko’rish.

2. O’z jamoasi imkoniyatlarini o’zga jamoalar imkoniyatlari bilan taqqoslash, kamchilik va ustunliklarni aniqlash, modellashtirilgan mashg’ulotlar davomida raqib modeliga qarshi o’yin modelini shakllantirish, kamchiliklarni bartaraf etish.

3. Har bir joriy mashg’ulot, muayyan musobaqaga tayyorlovchi mashg’ulotlar va musobaqalar bo’yicha vazifalar belgilash hamda ularni maxsus yo’naltirilgan mashqlar majmualari yordamida hal etish. Ushbu mashg’ulotlarda raqibning kamchiliklari, zaif jihatlari va ustunliklarini e’tiborga olgan texnik-taktik va psixologik mashqlarni modellashtirilgan mazmunda qo’llash zarur. Bunday mashqlarni takrorlash davomida, ularni mukammal o’zlashtirilganligi e’tiborga olinishi lozim.

4. Shug’ullanuvchilar tomonidan raqib texnik-taktik modellari va o’zlarining o’yin uslublari (texnikasi va taktikasi)ni shu modellarga qarshi yo’nalishlarda o’zlashtirishda xotirjamlikka ortiqcha ishonchga, “man-manlikka” berilmaslik kerak. O’yinchilarda kuchli motivasiyani shakllantirish darkor. O’zgaruvchan vaziyatlarga nisbatan psixologik turg’unlik xislatini shakllantirish kerak. Ularda emosional faollik xissini uyg’otish muhimligi diqqat markazida bo’lishi zarur.

5. Modellashtirilgan mashg’ulot va musobaqa jarayonining psixologik loyihasini ishlab chiqish. Bunda mavjud “razvedka” ma’lumotlariga asoslangan holda va favqulotda o’zgarib qolishi mumkin bo’lgan vaziyatlarni e’tiborga olib, psixologik jarayonlarning amaliy variantlari dasturga kiritiladi va sinab ko’riladi. Ushbu jarayonda har bir o’yinchi va jamoaning asosiy hamda zahira tarkiblarini o’zaro hamjihatligi, muvofiqligi va munosibligi nazoratdan o’tkaziladi. Zaruriyatga qarab kerakli o’zgartirishlar yoki qo’shimchalar kiritiladi.

6. Mashg’ulotlar va musobaqa oldi jarayonlarida psixologik mashqlar (vositalar) yordamida o’z jamoasi va o’zga jamoalar o’yin modellari mazmuni hamda psixologik nus’hasi aniqlashtiriladi, ish qobiliyati, musobaqaoldi holati (hayajonlanish, talvasaga yoki tushkunlikka tushish, qo’rqish, havotirlanish va hokazolar shakllantiriladi.

Bo’lajak musobaqa o’tkazish joylari, iqlim sharoitlari, kun-tun bioritmi modellashtirilgan sharoitlarda o’zlashtiriladi.

Muayyan musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik. Muayyan musobaqaga tayyorgarlik ko’rish o’ta murakkab va mas’uliyatli jarayondir.

Ma’lumki, har bir sportchi musobaqalarda ancha barvaqt va musobaqa oldi vaziyatlarda maxorati va tajribasidan qat’iy nazar turli hil psixologik holatlar

(lixoradka-talvasaga tushish, apatiya – tushkunlikka tushish, jangovor holat, hayajonlanish va hokazolarga duchor bo'ladi. Agar o'yinchi va jamoa uchun bo'lajak raqibning o'yin va psixologik modeli (jismoniy, funksional, texnik-taktik, psixologik imkoniyatlar) yaxshi, batafsil tanish bo'lmasa, salbiy psixologik hissiyotlar kuchayishi, hatto o'z-o'zini boshqaraolmaslikka olib kelishi mumkin. Shuning uchun musobaqaoldi mashg'ulotlarda bo'lajak raqibning barcha imkoniyatlari, shu jumladan uning psixologik imkoniyatlari puxta o'rganiladi. Bunda video-filmlar, "sport razvedkasi" taqdim etgan ma'lumotlar va boshqa ma'lumotlardan keng foydalanish tavsiya etiladi.

Imkoniyatlar va vaziyatlar o'zlashtirilganidan so'ng, ular modellashtirilgan mashg'ulotlar tarkibida mashq qilinadi.

Salbiy psixologik xissiyotlarni bartaraf etish va jangovor psixologik holatlarni shakllantirish uchun quyidagi mashq-formulalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir:

1. "Razvedka" ma'lumotlarini tasavvur etish:

- raqibning har bir imkoniyatlari ko'z oldimda gavdalanmoqda;
- raqibning kamchiliklari va ustunliklari birma-bir aniq ko'rayapman;
- kamchiliklar va ustunliklarni o'z imkoniyatlarim solishtirdim;
- raqibning kamchiliklari va zaif jihatlari xotiramdan mustahkam joy oldi;
- ushbu kamchiliklar va zaif jihatlardan unumli foydalanish loyihasini ishlab chiqdim va uni qo'llash yo'llarini rejalashtirdim;
- o'zimni kamchiliklarimni bartaraf etish imkoniga erishdim, ularni takrorlanmaslik choralarini belgilab qo'ydim;
- o'zlashtirgan barcha psixologik va texnik-taktik imkoniyatlarni musobaqaoldi mashg'ulotlarida sinab ko'rdim va yaxshi natijaga erishdim;
- musobaqaga barcha imkoniyatlar bo'yicha tayyorman, jangovor xolatga erishish sirlarini puxta o'zlashtirdim.

2. Musobaqaoldi vaziyatlarida ro'y beradigan salbiy holatlarni bartaraf etish:

- menga tashqi va ichki "stress-ko'zg'atkichlar" ta'sir etmayapti, men ularda xolos bo'ldim;
- o'zimni a'lo xis qilayapman;
- ertangi musobaqa meni qiziqtirmaydi, men toza havo bilan nafas olayapman;
- bugun tinch va osoyishta uhlayman, butun ichki a'zolarim, mushaklarim, diqqatim va xotiram chuqur dam oladi;
- uyqudan a'lo kayfiyat, a'lo xissiyot, yorqin xotira bilan uyg'ondim;
- o'rnimda bajargan qayishqoqlik va nafas mashqlarim kayfiyatimni yanada ko'tardi, o'zimni yengil xis qilmoqdaman, "uchishga tayyorman";
- biroz yengil yugurganim, asta-sekin bajargan badantarbiya – chigilyozdi mashqlarim, toza nafas olish meni "qushdek" yengil qildi;

- yuvinish mashqlari menga yangi kuch, a'lo kayfiyat va ishtahamni kuchaytirdi;

- ertalabki modellashtirilgan yengil mashg'ulot meni a'lo "sport formasida" ekanligimni eslatdi;

- tushlikdan so'ng biroz dam oldim, tanam, ruhim va mushaklarimning dam olganligi menga orom bag'ishladi;

- musobaqa joyiga yetib keldim, asta-sekin kiyindim va yotib, ko'zim yumilgan holatdajangovor holatga erishish mashqiga kirishdim;

- mening xotiram, nerv tolalarim, asabim, ichki a'zolarim osoyishda dam olmoqda;

- nafaslarim ravon, yuragimni urishi me'yorida, mushaklarimda energetik zahiralar jamlanmoqda;

- raqibim kamchiliklari va zaif jihatlarini esladim, ko'z oldimga keltirdim, ularga qarshi kuchli va sirli imkoniyatlarim shaylandi;

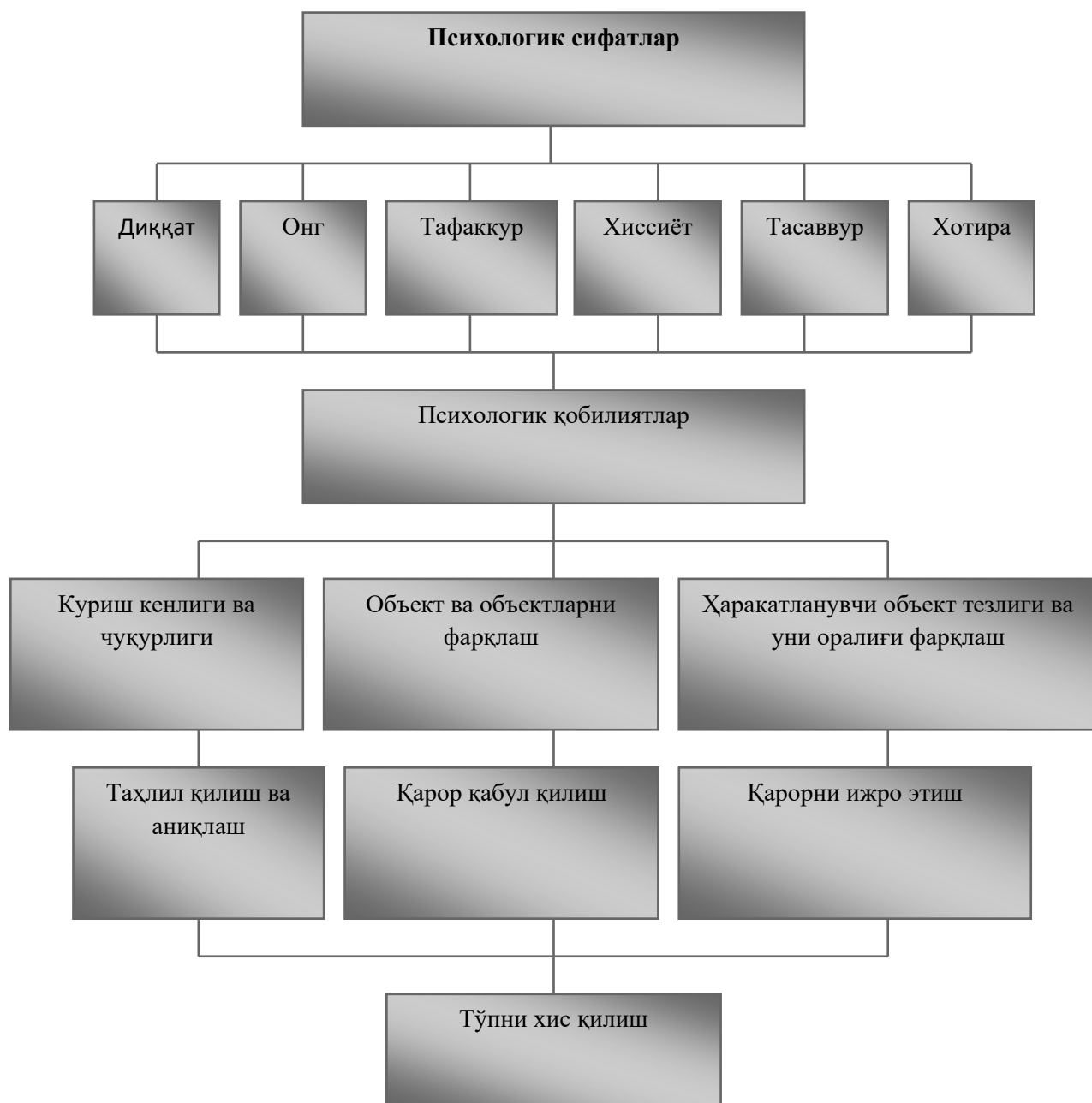
- hozir chigilyozdi, qayishqoqlik va maxsus o'yinoldi mashg'ulotida raqibga qarshi imkoniyatlarimni "charhlayman";

- o'yinoldi mashg'ulotida barcha imkoniyatlarimni raqib kamchiliklari, zaif jihatleri va kutilmagan vaziyatlarga qarama-qarshi kurashga shaylantirdim;

- jangovor holatga keldim, "janga" tayyorman;

- barcha imkoniyatlarim yuksak psixologik faollik asosida tayyor!!!

Yuqorida qayd etilgan "autotrening" – ishontirish mashqlarini har bir sportchining psixologik va boshqa imkoniyatlariga qarab dasturlash mumkin. Psixologik tayyorgarlik jarayonini tashkil qilishda va andozalarda aks ettirilgan tartibga rioya qilish tavsiya etiladi.



Musobaqaoldi vaziyatlariga xos ruhiy holatlar

Andoza



Tayorgarlik turlarining o'zarobog'liqligi.

Tayorgarlik turlari-nazariy, jismoniy texnik va taktik tayorgarlik o'zaro bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lib, o'rgatish va takomillashtirish jarayonida o'zlashtirish samaradorligining samaradorligini belgilaydi. Binobarin, ushbu tayorgarlik turlari, ularning mohiyati, mazmuni, vositalari, uslublari va uslublarini o'zlashtirish suratini jadallashtiradi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar

1. Turli yosh guruhlariga mansub voleybolchilar tayyorlashda qanday omillarga asoslaniladi?
2. Qanday yosh guruhlar mavjud, ularning tayyorgarlik dasturiga tavsif bering?
3. Turli yosh guruhlarida o'tkaziladigan mashg'ulotlar farqi nimalardan iborat?
4. Bir yosh guruhida ikkinchi yosh guruhiga ko'chirishda qanday omillarga asoslaniladi?
5. Turli yosh guruhlariga xos tayyorgarlik turlari bir-biriga mutanosib bo'lishi shartli, ushbu mutanosiblik mohiyati nimadan iborat?

4-Amaliy mavzu: Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi

Reja:

1. Kurash turlarini tarixi va rivojlanishi.
2. O‘qitishning maqsadlari va vazifalari.
3. Musobaqalarida qo‘llaniladigan iboralar va ishoralar
4. Musobaqalar qonun-qoidalarini to‘g‘risida tushuncha

Kurash turlarini tarixi va rivojlanishi.

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 harakatlarga qiyin yo‘lni bosib o‘tgan.

O‘zbek xalqining an‘anaviy sport turlaridan biri bo‘lmish kurash uch yarim ming yillik tarixga ega.

Kurash o‘zbekcha so‘z bo‘lib, u qator qadimiy sharq adabiy manbalarida yakkama-yakka olishuv va ijtimoiy ko‘ngilochar sport turi sifatida tilga olingan.

Bundan ming yil muqaddam paydo bo‘lgan afsonaviy Alpomish eposida kurash olis o‘tmishda O‘zbekiston zaminida ommaviy tus olgan eng sevimli va nufuzli sport turi bo‘lganligi qayd etiladi.

Qadimda va o‘rta asrlarda yashab ijod etgan qator faylasuf va tarixchilar o‘z asarlarida kurashni alohida ehtirom ila tilga olganlar.

Eramizning IX asrida kurash rivoji yangi bosqichga ko‘tarildi. O‘sha kezlarda zamonaviy O‘zbekiston hududida istiqomat qiluvchi aholi an‘anaviy bayramlar, to‘y-hashamlar va yirik jamoatchilik tadbirlari davomida kurashdan ko‘ngil ochish va dam olish vositasi sifatida foydalanganlar. Keyinroq kurash ko‘ngil ochish vositasidan mustaqil sport turi va jismoniy chiniqish usuliga aylandi. **Kurash** – sport turi, belgilangan qoidaga muvofiq ikki sportchining yakkama-yakka olishuvi. Kurash san‘ati ko‘p xalqlarda qadim zamonlardan buyon ma‘lum. Kurash ayniqsa Yunonistonda keng tarqalib, qadimgi olimpiada musobaqalaridan doimiy o‘rin olib kelgan. Kurash insonni kuchli, epchil, chidamli va irodali qilib tarbiyalash vositalaridan biri hisoblanadi. Shifokorlar nazorati ostida 12 yoshdan kurash bilan shugullanishga ruxsat etiladi. Kurash azaldan o‘zbek turmush tarzining uzviy qismi bo‘lganligini arxeologik topilmalar, tarixiy qo‘lyozmalar tasdiqlaydi.

1992 yilda O‘zbekistonda kurash federatsiyasi, 2001 yilda O‘zbekistonda belbog‘li kurash federatsiyasi tuzildi. 1998 yil sentabrda Toshkentda 28 davlat (AQSH, Boliviya, Buyuk Britaniya, Gollandiya, Rossiya, O‘zbekiston, Yaponiya va h.k.) vakillari Xalqaro kurash assotsiatsiyasi (IKA) muassislari bo‘lishdi va shu munosabat bilan bu yerda o‘zbek kurash bo‘yicha yirik xalqaro musobaqa

o'tkazildi. O'zR Prezidentining „Xalqaro kurash assotsiatsiyasini qo'llab-quvvatlash to'g'risida“gi farmoni (1999 yil 1 fev.) o'zbek milliy kurashining yavada rivojlanishiga turtki bo'ldi. O'sha yili Toshkentda o'zbek kurashi bo'yicha birinchi jahon chempionati, Rossiyaning Bryansk shahrida ayollar o'rtasida xalqaro musobaqa bo'lib o'tdi. IKA qoshida Xalqaro kurash akademiyasi, Butun jahon kurashni rivojlantirish jamg'armasi tuzildi. 2000 yil O'zbekistonda kurash oyligi o'tkazildi. 2001 yildan Xalqaro kurash internati (Toshkentda) faoliyat ko'rsata boshladi. IKA ga 66 ta milliy federatsiya a'zo bo'lib kirdi (2003). Yevropa, Osiyo, Panamerika va Okeaniya kurash konfederatsiyalari tuzildi. Hozirgi paytda o'zbek kurash bilan xorijiy mamlakatlarda 600 mingdan ziyod kishi shug'ullanadi. Kurashning bu turi bo'yicha jahon, qit'a va mamlakatlar chempionatlari hamda birinchiliklari, O'zbekistonda at-Termiziy, Pahlavon Mahmud xotirasiga bag'ishlangan va boshqa ko'plab xalqaro musobaqalar muntazam o'tkaziladi². Hozirgi vaqtda O'zbekistonda 22 ta olimpiada o'rinbosarlari maktabi, 37 ta bolalaro'smirlar sport maktabi va 206 ta kurash maktabida sportning bu turi bo'yicha o'quvchilarga tahsil beriladi. Oliy o'quv yurtlarida 100 dan ortiq kurash to'garaklari faoliyat ko'rsatadi. Kurashchilar bilan 851 nafar murabbiy shug'ullanadi. Osiyo olimpiya kengashi 2017 yilda kurashning bu turini Osiyo o'yinlari dasturiga kiritdi.

Belbog'li kurashning kelib chiqishi va rivojlanish tarixi

O'zbek kurashi qadimda dunyoga kelgan bo'lib, bu ko'p sonli tarixiy yodgorliklarda o'z aksini topgan.

Bahslarni tinchlik yo'li bilan hal qilish, shuningdek dushmanni 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 yerga tashlash usulini bajarishda oyoqlarning ilishiga hamda chalish usuliga katta e'tibor berilgan.

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 – “buxorocha” usul deb nomlandi.

Belbog'li kurash bo'yicha turli saylar-to'y kurashlari xalq orasida mashxur bo'lgan unda polvonlar yo'l-yo'l chopon va oddi belbg'dan(qiyiqcha)lardan foydalanilgan. Kurashchilar ko'proq raqibni ko'tarib oyog'i yerdan uzilgan polvoni

burab bosib g'alabaga erishgan, texnik usular kamdan kam ishlatilgan asosan kuch bilan ko'tarib burab bosish usulardan foydalanilgan. Belbog'li kurashchilar kuproq sayilarda to'ylarda kurashib tajriba to'plashgan. Yillar o'tshi bilan rivojlanish ortidan belbog'li kurash xam asta sekin rivojlana boshladi. O'zbekiston mustaqilika erishgandan so'ng belbog'li kurash sport turida xam sezilarli darajada o'zgarishlar bo'la boshladi. Eng avvalo 2001-yil birinchi belbog'li kurash federatsiya tashkil topdi³. Federatsiya boshqargan raislari

1	Xaqqulov Amatjan	2001-2003 yy
2	Isafov Rustam Mo'ydinovich	2003-2010 yy
3	Dastirov Ravshan Xudoyberganovich	2010 –yildan hozirgi kungacha

Polvonlarimiz asta sekinlik bilan jaxon maydonlariga chiqa boshladilar. Bizning belbog'li kurash sport turida xam jaxon talablariga mos keladigan shart sharoitlar yaratila boshlandi eng avalo kurashchining kurash kiyimi zamonaviylashdi kurash mashg'ulotlari o'tkaziladigan zalalar zamon talablari mos ravishda o'zgartirila boshlandi va olib borladigan mashg'ulotlar xam zamonaviylasha boshladi.

Milliy kurash turlarini mustaqillikdan keyin kurashning rivojlanish

O'zbekiston mustaqillikka erishgach, milliy qadriyatlarni e'zozlash orqali yoshlar qalbida vatanga muhabbat ruhini kuchaytirishga jiddiy e'tibor berila boshlandi. Aholi, shuningdek, o'quvchi yoshlarning madaniy va ma'rifiy tushunchalarini yanada rivojlantirish, ularni jismoniy jihatdan barkamol qilib tarbiyalash eng oldingi vazifalardan biri etib belgilandi.

O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonuni qayta ko'rib chiqilib, 2015 yili 4 sentyabrda yangi tahriri qabul qilindi. 2020-yil 4-noyabrdagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-4881 sonli Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora tadbirlari to'g'risidagi qaroriga bunda o'quvchi yoshlarni jismonan tarbiyalash, iqtidorli sportchilarning mahoratini oshirish, xalqaro sport maydonlarida nufuzli sport natijalariga erishish imkoniyatlari, katta sportga mahoratli o'rinbosarlar tayyorlashga va o'z navbatida mamlakatning milliy iftixori bo'lgan xalq orasidagi kichik-kichik tadbirlar darajasidan chiqolmagan xalq o'yinlarini xalqaro maydonga zamonaviy sport turi ko'rinishida olib chiqish imkoniyatini Mustaqillik taqdim etdi.

O'qitishning maqsadlari va vazifalari. Kurash turlarida o'rgatish – bu kurash turlari 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'rgatish maqsadi shug'ullanuvchilarda trenerning kasb faoliyati konsepsiyasini aks ettiruvchi bilimlar tizimini shakllantirishdan iborat. Ushbu konsepsiya bilimlar va malakalar, ilmiy fikrlash uslublari, shug'ullanuvchilarda ongli hamda amaliy faoliyatga ijodiy munosabatni tarbiyalashni o'z ichiga oladi.

Kurash turni o'rgatish usuliyati o'quv fanining o'ziga xos sharoitlari hamda xususiyatlarini aks ettiruvchi umumiy vazifalar quyidagilardan iborat:

- sport turi nazariyasi va o'rgatish usuliyati bo'yicha bilimlarning optimal hajmi, har tomonlamaligi va yetarlicha chuqur bo'lishini ta'minlash;
- ijodiy anglash imkoniyatlarini takomillashtirish;
- Kurashchining umumiy tayyorgarlik mashqlarini bajarish malakalarini shakllantirish va takomillashtirish;
- kurash texnikasi usullari himoyalashlar va qarshi usullarni bajarishni shakllantirish hamda takomillashtirish;
- musobaqa bellashuvlaridagi texnik-taktik harakatlarning optimal hajmi va turli xilligini shakllantirish;
- o'quv, o'quv-mashg'ulotlari, nazorat, musobaqa va ko'rgazmali bellashuvlarni olib borish ko'nikmalari hamda malakalarini shakllantirish;
- kurash usullarini bajarish texnikasini tahlil 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.

O'rgatish uslublari. Harakatlarga maqsadli o'rgatish o'qituvchidan o'qitish uslublari tavsiflarini bilishni talab etadi. Hamma uslublar shartli ravishda uchta asosiy guruhga bo'linadi: so'zdan foydalanish (so'z) uslublari, ko'rgazmali qabul qilish uslublari (ko'rgazmali) va amaliy uslublar. O'z navbatida, uchta guruhning har biri bir nechta uslublardan tashkil topgan. O'qituvchi tomonidan qo'llaniladigan so'zdan foydalanish uslublari butun o'quv jarayonini faollashtiradi, harakatlanishlar to'g'risida yanada to'liq hamda aniq tasavvurlarni shakllantirishga yordam beradi.

Ushbu uslublar yordamida o'qituvchi o'kuv materialining o'zlashtirilishini tahlil qiladi va baholaydi. Ko'rgazmali qabul qilish uslublari o'rganilayotgan harakatlarning ko'z bilan ko'rish va eshitish orqali qabul qilinishi ta'minlaydi. Ko'rgazmali qabul qilish harakatlarni yanada tez, chuqur va mustahkam egallab olishga yordam beradi, o'rganilayotgan harakatlarga qiziqish uyg'otadi.

Amaliy uslublar shugullanuvchilarning faol harakat faoliyatiga asoslangan. Ular shartli ravishda ikkita guruhga bo'linadi: qat'iy va qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslublari, harakat shakllari, nagruzka o'lchamlari, uning o'sib borishi, dam olish bilan almashlab turilishi va boshqalarni qat'iy tartiblashtirgan holda harakatlarni ko'p marta takrorlash bilan tavsiflanadi. Buning natijasida kerakli harakatlarni asta-sekin shakllantirib, alohida harakatlarni tanlab o'zlashtirish imkoniyati tug'iladi.

O'rgatish uslublari			
So'zdan foydalanish uslublari	Ko'rgazmali qabul qilish uslublari	Amaliy uslublar	
Hikoya, ta'rif, suhbat, tushuntirish, tahlil qilish, ko'rsatma berish, hisoblash	Plakatlar, kino-grammalar, video-yozuvlarni ko'rsatish, namoyish qilish, ovozli va yozug'li signalizatsiya	Qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar uslublari. Qismlarga bo'linib o'rganish. Butunligicha o'rganish.	Qqisman tartiblashtirilgan mashqlar uslublari. O'yin, musobaqa uslublari

Qismlarga bo'lib o'rganish uslubi dastlab harakatning alohida qismlarini o'rganishni, keyinchalik esa kerakli darajada butun holiga birlashtirishni nazarda tutadi. Butunligicha o'rganish uslubi o'qitishning yakuniy maqsadiga qarab, harakat qanday ko'rinishda bo'lsa, uni shundayligicha o'rganishni ko'zda tutadi.

Qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslubi o'quvchilar oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun harakatlarni nisbatan erkin tanlashga ruxsat beradi. O'yin uslubi harakatlarning qat'iy tartiblashtirilishi, ularni bajarishdagi mumkin bo'lgan shartlarning yo'qligi bilan tavsiflanadi; ijodiy qobiliyatlarni mustaqil namoyon qilish uchun keng imkoniyatlar yaratadi, mashg'ulotlarning ko'tarinki ruhda o'tishini ta'minlaydi. Musobaqa uslubi maxsus tashkil qilingan musobaqa faoliyatini nazarda tutadi. Bunday faoliyat ushbu holda o'quv mashg'ulotlari samaradorligini oshirish usuli sifatida qatnashadi. Shunday qilib, o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida hamma sanab o'tilgan uslublar turlicha birikkan holda, andozali shakllarda emas, balki sport tayyorgarligining muayyan talablarini hisobga olib, o'zgartirilgan shakllarda qo'llaniladi. Uslublarni tanlashda shu narsaga e'tibor berish lozimki, ular oldinga qo'yilgan vazifalar, umumiy didaktik tamoyillar, shuningdek sport

trenirovkasining maxsus tamoyillari, shugullanuvchilarning yosh xususiyatlari, ularning malakasi hamda tayyorgarlik darajasiga qat'iy muvofiq bo'lishi shart. Harakatga o'rgatish jarayoni ma'lum bir vaqt davomida amalga oshiriladi. Bunday vaqt davri shartli uchta bosqichga bo'lingan: dastlabki o'rganish, qismlarga bo'lib o'rganish, mustahkamlash va keyingi takomillashtirish.

Dastlabki o'rgatish bosqichi.

Dastlabki o'rgatish bosqichida eng asosiy vazifa o'quvchilarda kurash turlarining o'rganilayotgan harakatini to'g'ri bajarish uchun zarur bo'lgan tasavvurlarni yaratishdan iborat. Ushbu bosqichning xususiyatlari quyidagilar: vaqt va makonda harakatlarning etarli darajada aniq bo'lmasligi; mushak kuchlanishlarining noaniqligi; ortiqcha harakatlarning mavjudligi; kurash texnik harakatlarini bajarishda fazalar yaxlitligining buzilishi. Bunda shug'ullanuv-chilar ko'pgina ortiqcha kuch sarflaydilar va usullarni ko'pgina gavda mushak-larini zo'riqtirish bilan bajaradilar. Tez toliqib qolish va ayniqsa yosh kurash-chilarda ish qobiliyatining etarli darajada bo'lmasligi ana shularga bog'liq. Shunday qilib, ushbu bosqichda bir qator xususiy vazifalar hal etilishi lozim:

- o'rgatilayotgan texnik harakat to'g'risida yaxlit tasavvurni shakllantirish va ulardan bellashuvlarda foydalanish to'g'risida shug'ullanuvchilarga ma'lumot berish;
- shug'ullanuvchilarning harakat malakalari zahirasini yangi kurash usulini egallash uchun kerak bo'lgan elementlar bilan boyitish;
- parter va tik turishdagi oddiy usullarning butunligicha bajarilishiga erishish;- kerak bo'lmagan harakatlarni, ortiqcha mushak kuchlanishlarini bartaraf etish.

Qismlarga bo'linib o'rgatish bosqichi

Qismlarga bo'lib o'rgatish bosqichining asosiy vazifasi harakat malakasini shakllantirish hamda uni ko'nikmaga o'tgunga qadar takomillashtirishdan iborat. Bu bosqichda alohida kurash usullarining vaqt, makon va kuch tavsiflari aniqlanadi. Agar oldingi bosqichda harakat malakasini shakllantirish uchun zarur bo'lgan shart-sharoitlar yaratilgan bo'lsa, ikkinchi bosqichda uning hosil bo'lishi yuzaga keladi. Maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar hal qilinadi:

- o'rgatilayotgan usul texnikasini egallash va qismlarini aniqlab olish;
- o'rgatilayotgan harakatlarning qonuniyatlarini tushunishni chuqur-lashtirish;
- bajarilishi zarur bo'lgan amallarning ketma-ketligini batafsil gapirib turish bilan o'rgatilayotgan harakatni bajarish; - o'quv-mashg'ulotda bellashuvlaridagi o'rgatilayotgan usullarning aniq, erkin va butunligicha bajarilishiga erishish.

Mustahkamlash va keyingi takomillashtirish bosqichi

Belbog'li kurashchining texnik-taktik harakatlarini mustahkamlash va keyingi takomillashtirish bosqichida o'qitishning asosiy vazifasi, ya'ni harakat ko'nikmasini shakllantirish va musobaqa bellashuvlarida egallab olingan kurash usullarini qo'llay

olish malakasini hosil qilish vazifasi hal etilishi lozim. Buning uchun ushbu bosqichning quyidagi xususiy vazifalarini bajarish zarur;

- shug'ullanuvchilarni egallangan texnik harakatlarni turli sharoitlarda va parterda kabi tik turishdagi boshqa usullar bilan birga qo'shib bajarishga o'rgatish;

- Belbog'li kurashchini o'rgatilgan harakatni har xil tayyorgarlikka (jismoniy, texnik, taktik va h.k.) ega bo'lgan raqiblar bilan bajarishga o'rgatish;

- shug'ullanuvchilarning alohida xususiyatlariga muvofik va ularning jismoniy tayyorgarligi oshishini hisobga olgan holda o'rganilgan texnik harakatlarni yangi elementlar (taktik tayyorgarlik usullari, ushlab olishlar, yakunlovchi fazalar) bilan boyitish;

- musobaqa bellashuvlarida o'rganilgan texnik harakatning etarli darajada barqarorligi va variantlilik, ishonchlilik va tejamliligini ta'minlash.

Musobaqalarida qo'llaniladigan iboralar va ishoralar

Musobaqa turlari

Shaxsiy birinchilik, jamoa birinchiligi, shaxsiy va jamoalar birinchiligi, ochiq gilam birinchiligi, mutloq birinchilik.

- a) shaxsiy birinchilik: har bir kurashchining bellashuv natijalari o'zining shu musobaqadagi olgan o'rnini aniqlash uchun o'tkaziladi. Musobaqa oxirida har bir vazn toifasida g'olib va sovrindorlar aniqlanadi;

- b) jamoalar birinchiligi: har bir jamoaning olgan o'rnini aniqlanadi;

- v) shaxsiy va jamoalar birinchiligi: har bir qatnashchining olgan o'rniga qarab har bir jamoaning olgan o'rnini aniqlanadi⁴;

- g) ochiq gilam birinchiligi: har bir kurashchi o'zining sport klassifikatsiyasi, unvoni va mahoratini oshirish uchun bellashadi;

- d) mutloq birinchilik: har qanday kurashchi vazn toifasidan qat'iy nazar (Bosh hakam ruhsati bilan), qatnashish huquqiga ega.

Hakamlar hay'ati

1. Har bir musobaqani o'tkazishdan oldin shu musobaqani o'z xududida tashkil qilayotgan davlat shu musobaqada xizmat qiladigan hakamlar ro'yxatini musobaqaning miqyosiga qarab kurash kafedrasiga, federatsiyasiga taqdim qiladilar va bu federatsiyalar tomonidan tasdiqlangan hakamlar ana shu musobaqada xizmat qilishga haqlidirlar. Har bir xalqaro turnirlar, qit'alar birinchiligi, Jahon birinchiligi va olimpiya o'yinlari dasturidagi kurash musobaqalarida faqatgina xalqaro Kurash Assotsiatsiyasi tomonidan tasdiqlangan hakamlar faoliyat ko'rsatadi.

2. Hakamlar hay'atining tarkibi:

- a) bosh hakam;

b) bosh hakam yordamchilari, ularning soni musobaqalar o'tkaziladigan gilamlar sonidan bir kishiga ko'p bo'lishi lozim;

v) bosh kotib va gilamlar kotiblari;

g) gilamdagi hakamlar va gilam chetidagi hakamlar;

d) vaqtni nazorat qiluvchi hakam;

e) tablodagi hakam;

yo) e'lon qiluvchi hakam;

j) musobaqa komendanti;

z) musobaqaning tibbiy xodimi (shifokor).

3. Musobaqa vaqtida hakamlar kurash gilamiga chiqqan vaqtlarida, o'rtadagi hakam qo'lini ko'ksiga qo'yishi bilan chetdagi ikkala hakam ham qo'lini ko'ksiga qo'yib, barobariga tomoshabinlarga va boshqa hakamga qarab bo'yin egib ta'zim qiladilar.

4. Hakamlar harakati bosh hakam va hakamlar hay'ati tomonidan nazorat qilib boriladi. Agarda ular musobaqa qoidalariga zid hatti-harakat qilsalar, hakamlar hujjatidan maxrum qilinib, ushbu musobaqadan chetlashtiriladi va tegishli tashkilotga yuboriladi.

Kurash shakli

1. Kurashchilar ko'k yoki yashil yaktak va oq rangli ishton kiyishlari shart. Bu holda birinchi chiqarilgan qatnashchi ko'k yaktakni kiyadi, ikkinchisi esa yashilni kiyadi. Ranglarning raqamlari: ko'k - 5-zm; yashil - 4-kx.

2. Kurash yaktagi paxtadan tayyorlangan, yaxshi holatda bo'lishi va mato o'ta qattiq bo'lmasligi shart.

3. Quyidagicha belgilash ruxsat beriladi:

-davlat gerbi (chap ko'krakda, maksimal o'lchami 10x10 sm);

-ishlab chiqaruvchining savdo belgisi (3x3 sm, yaktakning old pastki qismida);

-elkadagi belgi (25 sm dan ko'p bo'lmagan, 5 sm eniga);

-tikishlar (25x25 sm, orqa tarafda ruxsat beriladi, sportchining familiyasini joylashtirish mumkin).

4. Yaktakning uzunligi tizzadan 15-20 sm balandda bo'lishi kerak. Yaktak ustidan bel atrofida ikki marta o'ralib bog'langan belbog'ning tugundan uchigacha bo'lgan qismi 20 sm dan kam bo'lmasligi kerak. Yaktak englari uzunligi ko'pi bilan qo'l tirsagidan 20-25 sm pasda bo'lishi kerak. Qo'l va eng orasi 8 sm bo'lishi kerak. Ishton uzunligi oyoq to'pig'igacha bo'lishi kerak. Oyoq va ishton orasidagi bo'shliq butun uzunligi bo'yicha 15 sm. Belbog' 4-5 sm eniga, rangi qizil bo'lishi kerak.

5. Kurashchi ayollar yaktak ichidan oq rangli mahkam futbolka yoki kalta engli yoqasiz ko'ylak kiyib triko ichida bo'lishi kerak.

6. Agar kurashchining kiyimi (yaktak va ishton) talablarga javob bermasa, hakam kurashchidan uni almashtirishni talab qilishi shart. Kurashchi qo'llarini

oldinga uzatib, hakamni yaktak englari belgilangan qoidalarga mos ekanligiga ishontirishi shart.

7. Har ikkala jinsdagi kurashchilar ham yalang oyoq kurashadilar.

Kurashchilarning yoshi va vazn toifalari

1. Musobaqa qatnashchilari quyidagi vaznlarga bo'linadilar:
Bolalar (12-13 yosh) – 33, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 65, 70, + 70 kg.
O'smirlar (14-15 yosh) - 38, 42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, + 83 kg.
Yoshlar (16-17 yosh) - 42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, 90, + 90 kg.
Katta yoshdagilar (18-35 yosh) - 60, 66, 73, 81, 90, 100, + 100 kg.
36-45, 46-55, 56-60, 61-65 yosh va undan katta yoshdagilar-60, 70, 80, 90, + 90 kg.
2. Qizlar va yoshlar uchun yosh va vazn toifalari:
Qizlar - (12-13 yosh)-30, 33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, + 57 kg.
(14-15 yosh)-33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, + 63 kg.
(16-17 yosh)-36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, + 70 kg.
Ayollar- (18 yoshdan yuqori)-48, 52, 57, 63, 70, 78, 87, +87 kg;
3. Yoshlar va katta yoshdagi polvonlar qaysi vaznda qatnashishlaridan qat'iy nazar (Bosh hakam ruxsati bilan) mutloq vaznda kurashishlari mumkin.

Bellashuv vaqti

- musobaqalarda kattalar o'rtasidagi bellashuv 4 daqiqa;
- o'smirlar va 35 yoshdan yuqoridagilar uchun 3 daqiqa qilib belgilanadi;
- bolalar va 56 yoshdan yuqoridagilar hamda ayollar uchun bellashuv vaqti 3 daqiqadan iborat bo'lishi kerak.

Kurashning umumiy qoidalari. Kurashda faqat tik holatda va qoidada ruxsat berilgan usullar qo'llash orqali kurashiladi. Tik holatda bajarilgan tashlashlar hakamlar tarafidan baholanadi.

- Baholar teng bo'lganda, ohirgi oxirgi baho olgan kurashchiga g'alaba beriladi.
- Kurashchining baho va jazosi teng bo'lsa, baho ustunlikka ega bo'ladi.
- g'oliblik, bellashuv davomida hech qanday usul qo'llanilmasdan teng holat bo'lsa hakamlarning ko'pchilik fikriga ko'ra beriladi. Hakamlar g'olibni yaktaklar rangidagi bayroqchalar orqali aniqlaydilar.

- Agar kurashchilarda ogohlantirishlar bir xil va ketma-ket berilgan bo'lsa, g'oliblik birinchi ogohlantirish olganga beriladi. Ogohlantirishlar bir vaqtda berilsa («TENG»), g'olib hakamlarning ko'pchilik fikri bilan aniqlanadi.

- Musobaqalar Olimpiya tizimi bo'yicha qayta bellashuvlarsiz o'tkaziladi.
- Kurashda usul gilamning ichkarisida boshlanib gilam chizig'idan tashqarida nihoyasiga etsa baholanadi.

Musobaqalarida qo'llaniladigan iboralar va ishoralar

1. «TA'ZIM» –kurashchilar o'ng qo'llarini chap ko'ksida tutgan holda bir-birlariga bo'yin egib salomlashish uchun ishlatiladigan ibora.

Bu iborani ishlatganda hakam ikkala qo'lini kaftlari bilan oldinga qaratgan holda yon tomonga ochib, keyin barmoqlari yuqoriga qaragan holda balanddan bukib qo'llarini ichkariga aylantirish ishorasini qiladi, bu vaqtda ikkala qo'lning barmoqlari bir-biriga uchma-uch holiga kelishi kerak.



2. «**KURASH**» -kurashchilar bir-birovlariga ta'zim qilib salomlashgandan keyin bellashuvni boshlash uchun hakam tomonidan ishlatiladigan ibora. Hakam o'ng qo'lini kaftlari bilan yon tomonga qaratgan holda tirsakdan bir oz bukib ishora qiladi.



3. «**TO'XTA**» –bellashuv davom etayotgan vaqtda bellashuvni to'xtatish uchun ishlatiladigan ibora. Bu vaqtda hakam o'ng qo'lini kafti bilan oldinga qaratgan holda (barmoqlari bir joyga jipslashgan) oldinga cho'zib ishora qiladi.



4. «**HALOL**» –kurashchilarda birovi sof g'alaba qilgan vaqtda ishlatiladigan ibora. Hakam qo'lini kafti bilan oldinga qaratgan holda yuqoriga ko'tarib (barmoqlar jips holda) ishora qiladi.

a) ikki «**YoNBOSH**» bahosi olsa;

- b) raqib usul ishlatib o'zi ikkala kuragiga yiqilsa beriladi;
- v) raqibiga «**G'IRROM**» berilsa;
- g) «**YoNBOSH**» olgan holda raqibida «**DAKKI**» bo'lsa;
- d) raqib 3 daqiqa ichida gilamga chiqmasa.



5. «**YoNBOSH**» - hakam qo'lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda (barmoqlar bir joyda jips) yon tomonga cho'zib ishora qiladi.

- a) kurashchilardan biri usul qo'llab raqibini tezlik bilan bir kuragiga yiqitsa;
- b) yoki raqibiga «**DAKKI**» e'lon qilinsa beriladi.



6. «**ChALA**» –baho kurashchilardan biri usul qo'llab, usulni oxirigacha to'liq bajara olmasa ishlatiladigan ibora, hakam qo'lini kafti bilan oldinga qaratgan holda tirsagidan bukib ishora qiladi.

- a) kurashchilardan biri usul qo'llab to'lig'icha bajara olmasa;
- b) raqibiga «**TANBEH**» e'lon qilinganda beriladi;
- s) nechta «**ChALA**» bahosi berilishiga qat'iy nazar ularning umumiy soni jamlanmaydi;
- d) agar ikkala kurashchida ham bir-nechtadan «**ChALA**» bo'lsa, g'oliblik ko'p «**ChALA**» olgan kurashchiga beriladi.



7. «**TANBEH**» – birinchi ogohlantirish, hakam 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:

- a) kurashchi ataylab qochayotib, raqibga ushlab olishga yo'l qo'ymasa;
- b) ataylab raqibni gilamdan itarib chiqarsa yoki o'zi gilamning xavfli maydoniga chiqib ketsa;
- v) ataylab o'zining kiyidaqiqai, ishtonini hakam ruxsatisiz echib yuborsa;
- g) ataylab raqibning ishtonidan yoki oyoqlaridan ushlasa.
- d) ushlab olgandan keyin 20-25 soniyaund vaqt davomida usul qo'llamasa.



8 «**DAKKI**» –ikkinchi ogohlantirishda ishlatiladigan ibora. Hakam qo'lini musht qilib tirsagidan bukib ishora qiladi. (qo'l barmoqlari musht holiga kelgan va kaft old tomonga qaragan bo'lishi kerak.



9 «**G'IRROM**» – oxirgi ogoxlantirishda ishlatiladigan ibora. Hakam qo'lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda yon tomonga cho'zib ikki-uch marta pastga silkitib ishora qiladi.

«**G'IRROM**» – katta xatoga yo'l qo'ygan (yoki DAKKI jazosini olgan va keyingi paytda unchalik katta bo'lmagan yoki o'rta toifadagi xatoga yo'l qo'ygan) kurashchiga e'lon qilinadi:

- a) bellashuv davomida raqibining, hakamlarning sha'niga noma'qul so'zlarni ishlatga, baqirsa har xil imo-ishora qilsa;
- b) agar kurashchi bellashuv davomida raqibiga bila turib jarohat etkazsa, unda raqibga «G'IRROM» e'lon qilinib, shikastlangan kurashchiga «HALOL» beriladi.



10. «**BEKOR**» – olishuv to'xtatilganda keyingi harakatlar uchun yoki bajarilgan usul baholashga noloyiq deb topilgan vaqtda ishlatiladigan ibora. Hakam qo'lini kafti bilan yon tomonga qaratgan holda (barmoqlari jipslashgan) oldinga cho'zib 2-3 bor chapga va o'ngga harakatlantirib ishora qiladi.



11. «**VAQT**» – bellashuv vaqti tugaganligini ko'rsatish uchun ishlatiladigan ibora, hakam ikkala qo'lini yuqoriga ko'tarib kaftlarida bir-biriga qadagan holda bilakdan qo'shib ishora qiladi.



Izoh: ishoralar o'rtadagi hakamning ikki tomonda turgan kurashchilarning yaktagi rangiga qarab o'ng yoki chap qo'l bilan ko'rsatiladi. O'rtadagi hakam qo'l bilan ishoralarni ko'rsatish bilan bir vaqtda gilam o'rtasida tik holatda iboralarni ham baland ovoz bilan aytib borishi lozim.

Baho va ogohlantirishlar raqamlar (10, 5,3,1,0) bilan e'lon qilinadi, ammo ularning umumiy soni jamlanmaydi.

BELLASHUV NATIJALARI

BAHO		OGOHLANTIRISH	
HALOL	10:0	G'IRROM	0:10
YoNBOSh	5:0	DAKKI	0:5
ChALA	3:0	TANBEX	0:3
DAKKI-YoNBOSh	0:10	YoNBOSh-DAKKI	10:0
TANBEX-ChALA	0:3	ChALA-TANBEX	3:0
YoNBOSh-YoNBOSh	0:1	DAKKI-DAKKI	1:0
ChALA-ChALA	0:1	TANBEX-TANBEX	1:0

Musobaqalar qonun-qoidalari to'g'risida tushuncha

Musobaqa – bu o'quv-mashg'ulotlar jarayonining tarkibiy qismidir. Musobaqalarda ishtirok etish maqsadi – g'alabaga erishish yoki imkonni boricha yuqori o'rinlarni egallashdan iborat. Mashg'ulot 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 barcha imkoniyatlarni safarbar etishni talab qiladi. Bu nafaqat insonning funksional imkoniyatlarini namoyon qilishga imkon beradi, balki ularni shakllantirish vositasi bo'lib ham xizmat qiladi.

Musobaqalar quyidagi vazifalarni hal etishga yordam beradi:

- sport jamoasida o'quv-mashg'ulot ishi ahvolini aniqlash;
- kurashchilar tayyorgarligi darajasini aniqlash;
- har bir tayyorgarlik bosqichida o'quv-mashg'ulot ishiga yakun yasash;
- belbog'li kurashni targ'ib qilishga va shug'ullanuvchilar sonini oshirishga yordam berish.

Belbog'li kurash musobaqalarini o'tkazish xususiyatiga ko'ra ular quyidagicha bo'ladi:

- a) shaxsiy;
- b) jamoaviy;
- c) shaxsiy-jamoaviy;
- d) klassifikatsion.

Shaxsiy musobaqalarda ishtirokchilarning har bir vazn toifasida egallagan o'rinlari aniqlanadi. Jamoaviy musobaqalarda jamoalar o'rni aniqlanadi. Shaxsiy-jamoaviy musobaqalarda bir vaqtning o'zida ishtirokchilar va jamoalarning egallagan o'rinlari aniqlanadi. Klassifikatsion musobaqalarda ishtirokchilarning egallagan o'rinlariga qarab sport malakalarini (sport razryadlari), reyting ochkolarini yig'ish, Olimpiada O'yinlariga ishtirokchilarni saralash uchun o'tkazilishi mumkin. Ishtirok-chilar tomonidan ko'rsatilgan natijalar sport toifalariga muvofiq unvonlar hamda razryadlarni berishda yoki tasdiqlashda hisobga olinadi.

Musobaqalarni o'tkazish uslubiga ko'ra ular quyidagilarga bo'linadi:

- a) aylama tizim;
- b) aylama-chetlatish tizimi;
- c) aralash tizim;
- d) Olimpiya tizimi.

Musobaqalarning bosqichlariga ko'ra tuman, viloyat, Respublika, Osiyo, jahon va boshqalarga ajratiladi. Ayrim holatlarda "bosqich" so'zi rus tilidagi "этап" so'ziga to'g'ri kelganligi, yoki yana boshqacha aytganda "masshtab" so'zlari bilan ifodalanib kelingan. Musobaqalarni o'tkazishda chempionat va birinchilik tushunchalari har xil tushuniladi. Aslida mazmun va mohiyati jihatidan bir xilga o'xshashligi sababli mutaxassislar o'rtasida bahslashuvni vujudga keltiradi. Mazkur tushunchalar ham o'zining aniq ta'riflanishini talab etadi.

Chempionat deganda – musobaqa bosqichiga ko'ra faqatgina kattalar o'rtasida tuman, viloyat, Respublika, Osiyo, jahon chempionligini qo'lga kiritish uchun o'tkaziladigan musobaqalar tushuniladi. Bu chempionatlarda birinchi o'rinni egallagan kurashchi "champion" degan titulga (unvonga) sazovor bo'ladi. Kurash turlarida musobaqa bosqichiga ko'ra chempionatlar yiliga bir marta o'tkazilishi ko'zda tutilgan. Birinchilik deganda – musobaqa bosqichiga ko'ra kattalardan boshqa yoshdagilar (o'smirlar, yoshlar, faxriylar) o'rtasida birinchilikni qo'lga kiritish uchun o'tkaziladigan musobaqalar tushuniladi. Bu birinchiliklarda birinchi o'rinni egallagan kurashchi "g'olib" degan titulga (unvonga) ega bo'ladi. Bu bilan chempion yoki chempionatning nufuzini yuqoriroq ko'tarishga qaratilgan tushuncha deb hisoblanadi. Sababi, o'smirlar va yoshlarning sportdagi eng yuqori va eng nufuzli musobaqalarga tayyorgarlik shashti to'xtab qolmasligi zarur. Masalan, xalqaro arenada jahon g'olibi (yoshlar o'rtasida) va jahon chempioni (kattalar o'rtasida) ikkalasining nufuzi baholanganda, albatta jahon chempioni yuqoriroq baholanadi. Shuningdek, birnecha sport turlarining bir joyda va bir vaqtning o'zida o'tkaziladigan sport musobaqalar mavjud. Masalan, Olimpiada O'yinlari har to'rt yilda o'tkazilib, sport sohasida eng nufuzli va eng yuqori natijani qayd etish mumkin. Olimpiada O'yinlarining o'tkazilishi nafaqat yuqori natijani ko'rsatuvchi sportchilar o'rtasida emas, balki har bir ishtirok etuvchi davlat mavqei to'grisida ham so'z boradi. Qaysi bir davlat rasmiy bo'lmagan hisob bo'yicha yuqori o'ringa ega bo'lsa, demak o'sha davlatning ham ijtimoiy, ham iqtisodiy ko'rsatkichlari hamda tinchlik va barqarorlik hukm suradigan davlat deb ham hisoblanadi. Mazkur musobaqalar yordamida zamonaviy Olimpiada harakatini davom ettirish bilan birga har bir viloyat va tumanlarda sport turlari rivojlanganlik darajasi hamda sportga qay darajada ahamiyat berilayotganligini nazorat qilish mumkin. Belbog'li kurash musobaqalari taqvim (kalendar) reja va musobaqa nizomiga muvofiq rejalashtiriladi hamda o'tkaziladi. Bu birinchi muhim hujjatni musobaqani o'tkaza-yotgan tashkilot tayyorlaydi va tasdiqlaydi. Ularni puxta ishlab chiqish va sport tashkilotlariga

muddatidan oldin xabar qilish musobaqalarning muvaffaqiyatli o'tishiga yordam beradi. Musobaqalarning taqvim rejasi ularni o'tkazishga mas'ul bo'lgan tashkilot tomonidan tuziladi.

Taqvim reja taqvim yili uchun ishlab chiqiladi. Taqvim rejani tuzishda quyidagi qoidalariga amal qilish lozim:

a) taqvim 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 harakatlarini 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 – natijalar bo'yicha asosiy musobaqalarning ishtirokchilari aniqlanadi.

Belbog'li kurash musobaqa turlari, hakamlar kollegiyasi tarkibi va hakamlarning majburiyatlari

1. Shaxsiy birinchilik. Bunda har bir kurashchining bellashuv natijalari o'zining shu musobaqadagi olgan o'rnini aniqlash uchun o'tkaziladi. Musobaqa oxirida har bir vazn toifasida g'olib va sovrindorlar aniqlanadi.

2. Jamoa birinchiligida har bir jamoaning olgan o'rnini aniqlanadi.

3. Shaxsiy va jamoalar birinchiligida har bir qatnashchining olgan o'rniga qarab har bir jamoaning olgan o'rnini aniqlanadi.

4. Ochiq birinchilik. Bunda har bir kurashchi o'zining sport klassifikatsiyasi, unvoni va mahoratini oshirish uchun bellashadi.

5. Mutlaq birinchilikda har qanday kurashchi vazn toifasidan qat'i nazar (bosh hakam ruxsati bilan) qatnashish huquqiga ega.

Hakamlar kollegiyasi tarkibi va hakamlarning majburiyatlari.

Musobaqalarda xizmat ko'rsatish uchun hakamlar kollegiyasi kurash federatsiyasining 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, musobaqa shifokoridan tashkil topadi. Bosh hakam musobaqadagi hakamlar

kollegiyasiga rahbarlik qiladi, musobaqa o'tkazayotgan tashkilot va tegishli kurash federatsiyasi olidida musobaqalarning o'tkazilishiga javobgar bo'ladi. Bosh hakam musobaqalar boshlanishidan oldin musobaqa o'tkaziladigan sport zali, kotibiyat uchun xonalar, jihozlar, asbob-anjomlar, zarur hujjatlarning yaroqliligini, ularning amaldagi qoidalariga 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 musobaqa 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 musobaqalarni o'tkazishga to'sqinlik qiladigan boshqa qandaydir sabablarga ko'ra vaqtinchalik tanaffus berishi mumkin. Bosh hakam musobaqa-larning oxirgi kunida hakamlar, jamoa vakillari, murabbiylarning 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 bellashuvlar 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 muvofiq-lashtirib turadi. U bellashuvning borishini diqqat bilan kuzatib turishi va musobaqalar qoidalariga muvofiq holda hakamlar hamda sportchilar texnik harakatlarini 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 musobaqalar qoidasiga muvofiq o'tishini kuzatib turadi. U bellashuv boshlanishi to'g'risida ishora 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 taqiqlangan harakatlarning 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 (sambo, erkin va yunon-rim kurashida), ko'k yoki yashil (kurash va belbog'li kurashda), oq yoki ko'k (dzyudoda) ranglardagi maxsus ko'rsatkichni yuqoriga ko'tarib, arbitr o'z fikrini bildirmasa ham, shunday qilishi shart. Hozirgi texnik moslamalarning rivojlanishi bilan maxsus ko'rsatkichlar kompyuter yordamida amalga oshirilishi mumkin. Sekundomer-hakam kurashchilar, hakamlar va tomosha-binlarni vaqt to'g'risida ogohlantirib boradi. U sof g'alaba vaqtini qayd etadi, kurashchilarning kechikishlarini belgilaydi, bellashuv jarayonida 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 to'xtatilsa, 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. Musobaqa shifokori hakamlar kollegiyasi tarkibiga kiradi, u ishtirokchilarning tibbiy ko'rikdan o'tishi va musobaqalarni o'tkazishning sanitariya-gigiyenik 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 hay'ati, belbog'li kurashchilarning sport formasi

1. Har bir musobaqani o'tkazishdan oldin shu musobaqani o'z hududida tashkil qilayotgan davlat shu musobaqada xizmat qiladigan hakamlar ro'yxatini musobaqaning miqyosiga qarab kurash federatsiyasiga taqdim qiladilar va bu federatsiyalar tomonidan tasdiqlangan hakamlar ana shu musobaqada xizmat qilishga haqlidirlar. Har bir xalqaro turnirlar, qit'alar birinchiligi, jahon birinchiligi va Olimpiya

o'yinlari dasturidagi kurash musobaqalarida faqatgina kurash Xalqaro Assotsiatsiyalari va federatsiyalari tomonidan tasdiqlangan hakamlar faoliyat ko'rsatadilar.

2. Hakamlar hay'atining tarkibi:

- a) bosh hakam;
- b) bosh hakam o'rinbosarlari. Ularning soni musobaqalar o'tkaziladigan gilamlar sonidan bir kishiga ko'p bo'lishi lozim;
- c) bosh kotib va gilamlar kotiblari;
- d) gilamdagi hakamlar va gilam chetidagi hakamlar;
- e) vaqtni nazorat qiluvchi hakamlar;
- f) tablodagi hakamlar;
- g) e'lon qiluvchi hakam;
- h) musobaqa komendanti;
- i) musobaqaning tibbiy xodimi (shifokor).

3. Musobaqa vaqtida hakamlar kurash gilamiga chiqqan vaqtlarida, o'rtadagi hakam qo'lini ko'ksiga qo'yishi bilan chetdagi ikkala hakam ham qo'lini ko'ksiga qo'yib, baravariga tomoshabinlarga va bosh hakamga qarab ta'zim qiladilar.

4. Hakamlar harakati bosh hakam va hakamlar hay'ati tomonidan nazorat qilib boriladi. Agarda ular musobaqa qoidalariga zid xatti-harakat qilsalar, hakamlik hujjatidan mahrum qilinib, ushbu musobaqadan chetlashtiriladilar.

Belbog'li kurash hakamlar kiyimi

1. Oq rangli ko'ylak.
2. Qora rangli bo'yinbog' (galstuk).
3. Qora rangli kostyum.
4. Qora rangli shim.
5. Qora rangli paypoq (noski).
6. Yoz kunlari kostyum kiyilmaydi.

Belbog'li kurashchilarning sport formasi.

1. Belbog'li kurashchilar ko'k yoki yashil yaktak va oq rangli ishton kiyishlari shart. Bu holda birinchi chaqirilgan qatnashchi ko'k yaktakni kiyadi, ikkinchisi esa yashilini kiyadi.

2. Belbog'li kurash yaktagi paxtadan tayyorlangan, yaxshi holatda bo'lishi va mato o'ta qattiq bo'lmasligi shart.

3. Quyidagicha belgilash ruxsat beriladi:

- davlat gerbi (chap ko'krakda, maksimal o'lchami 10x10 sm);
- ishlab chiqaruvchining savdo belgisi (3x3 sm, yaktakning old pastki qismida);
- yelkadagi belgi (25 sm dan ko'p bo'lmagan, 5 sm eniga);
- tikishlar (25x25 sm, orqa tarafda ruxsat beriladi, sportchining familiyasini joylashtirish mumkin).

4. Yaktakning uzunligi tizzadan 25-30 sm balandda bo'lishi kerak. Yaktak ustidan bel atrofida o'ralib bog'langan belbog'ning tugundan uchigacha bo'lgan qismi 20 sm dan kam bo'lmasligi kerak. Yaktak yenglari uzunligi ko'pi bilan qo'l tirsagidan bo'lishi kerak. Qo'l va yeng orasi 8 sm bo'lishi kerak. Ishton uzunligi oyoq to'pig'igacha bo'lishi kerak. Oyoq va ishton orasidagi bo'shliq butun uzunligi bo'yicha 15 sm. Belbog' 4-5 sm eniga, uzunligi 150-180 sm rangi qizil bo'lishi kerak.

5. Kurashchi ayollar yaktak ichidan oq rangli mahkam futbolka yoki kalta yengli yoqasiz ko'ylak kiyib, triko ichida bo'lishi kerak.

6. Agar kurashchining kiyimi (yaktak va ishton) talablarga javob bermasa, hakam kurashchidan uni almashtirishni talab qilishi shart.

7. Har ikkala jinsdagi kurashchilar ham yalang oyoq kurashadilar.



Belbog'li kurashning umumiy qoidalari, belbog'li kurash bellashuvlarini o'tkazishda ishlatiladigan ishora va iboralar

Belbog'li kurashda faqat tik holatda va qoidada ruxsat berilgan usullar qo'llash orqali kurashiladi. Tik holatda bajarilgan tashlashlar hakamlar tarafidan baholanadi:

- baholar teng bo'lganda, oxirgi baho olgan kurashchiga g'alaba beriladi;
- kurashchining baho va jazosi teng bo'lsa, baho ustunlikka ega bo'ladi, agar kurashchilarda ogohlantirishlar bir xil bo'lsa, birinchi ogohlantirishni olgan kurashchiga g'alaba beriladi;
- musobaqalar Olimpiya tizimi bo'yicha qayta bellashuvlarsiz o'tkaziladi;
- belbog'li kurashda usul gilamning ichkarisida boshlanib, gilam chizig'idan tashqarida nihoyasiga yetsa baholanadi.

Belbog‘li kurash bellashuvlarini o‘tkazishda ishlatiladigan ishora va iboralar⁵:

	<i>“Tanishtiruv” belog‘li kurashchilar belashuvdan oldin gilamga chiqadi va kurashchilarni o‘rtadagi gilam hakami qo‘l ishoralari oqrali kurashchini tanishtiradi</i>
	<i>“Ushla” iborasi kurashchilarning bir-birini belbog‘idan ushlatish uchun ishlatiladi. Hakamning bu iborasida kurashchilar tik turgan holatda bir-birlarining belbog‘laridan bellarini ustidan qo‘llarini barobar qilib ushlab turadilar.</i>
	<i>“Kurash” iborasi kurashchilar bir-birlarini belbog‘laridan ushlaganidan so‘ng bellashuvni boshlash uchun ishlatiladi. Hakamning bu komandasida kurashchilar bellashuvni boshlaydilar</i>
	<i>“To‘xta” iborasi bellashuv davom etayotgan paytda bellashuvni to‘xtatish uchun ishlatiladi. Hakamning bu komandasida kurashchilar bellashuvni to‘xtatadilar</i>
	<i>“Chala” iborasi har qanday chala qilingan yoki har qanday raqibni ikkala oyog‘ini gilamdan uzmasdan bajarilgan usulga beriladigan baho</i>

	<i>“Yonbosh” bahosi bajarilgan usulni raqibning teng kuragi emas, balki yarim holatda bajarsa, bajargan usuliga yonbosh bahosi beriladi</i>
	<i>“Halol” raqibni ikkala oyog‘ni yerdan uzib, ikki yelkasi bilan tashlasa, halol bahosi beriladi</i>
	<i>“Jazo” iborasi kurashchini ogohlantirish uchun ishlatiladi. Bellashuv davomida 3 ta jazo olgan kurashchiga bellashuvda mag‘lubiyat e‘lon qilinadi</i>
	<i>“Vaqt” ishorasi bellashunining tugaganini bildiradi va hakam tomonidan ishora ko‘rsatiladi</i>

Kurashchilar belbog‘i 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 15 daqiqa ichida yozma ravishda musobaqa bosh hakamiga murojaat qilishlari mumkin.

Belbog‘li kurash gilami. Belgog‘li kurashda gilam o‘chamlari 8x8 m; 10x10 m; 12x12 m o‘lchamda bo‘ladi.

**Belbog‘li kurashda sportchilarning yosh, vazn toifalari,
bellashuvlarni baholash, bellashuv vaqti**

№	Sportchilar yoshi	Sportchilarning vazn toifalari. kg
---	-------------------	------------------------------------

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	57, 62, 68, 75, 82, 90, 100, + 100 dan yuqori
<i>Faxriy sportchilar</i>		
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
<i>Ayollar va qizlar</i>		
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 kurashchi	Ballar nisbati	G'olib kurashchi
Halol	-----	6-0	Ko'k kiyimli kurashchi
Yonbosh, yonbosh.	-----	6-0	Ko'k kiyimli kurashchi
-----	Jazo, Jazo, Jazo	6-0	Ko'k kiyimli kurashchi
Yonbosh	Chala, chala, chala.	3-3	Ko'k kiyimli kurashchi
Chala	Chala, jazo	1-1	Ko'k kiyimli kurashchi
Jazo, chala	-----	1-0	Ko'k kiyimli kurashchi
		Qo'llarni ochmasdan ushlab	
Jazo	Jazo	Qo'llarni ochmasdan ushlab	

Izoh: (Qo'llarni ochmasdan ushlab – kurashchining ikki mushtini yopishtirib ushlab). Agarda ikkala kurashchining ballari teng bo'lib, bellashuv vaqti tamom bo'lsa, kurashchilar qo'llarni ochmasdan ushlab bir daqiqa davomida kurashadilar. Bir daqiqa ichida biror-bir kurashchi kurash gilamiga birinchi bo'lib yiqilsa, o'sha kurashchi mag'lubiyatga uchraydi.

Belbog'li kurash vaqti

№	Sportchilar yoshi	Belbog'li 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
Faxriy sportchilar		
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
Ayollar va qizlar		
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

Xulosa: Belbog'li kurashda qanday musobaqa qoidalariga rioya qilinish hakamlar hay'ati musobaqaning qanday shakllarda o'tkazilshi, unda hakamlarning vazifalari yoritilib berildi. Belbog'li kurashchilarning kurash formalari kurash gilamlari o'Ichmlari yoshga doir vazn toifalar musobaqada beriladigan baholar va bellashuv vaqtlari alohida e'tibor bilan yoritib borildi.

O'z-o'zini tekshirish uchu savollar

1. Musobaqalar qanday vazifalarni hal etishga yordam beradi?
2. Musobaqalarni o'tkazish uslubiga ko'ra ular qanday bo'linadi?
3. Bosh hakam vazifalari.
4. Gilam hakami muammoli vaziyatlarda kimga murojat qiladi?
5. O'smirlar bellashuvi necha daqiqadan iborat?

5-Amaliy mavzu: Sport mahoratini oshirish

Reja:

1. Sport mahoratini oshirish fani haqida.
2. Sport mahoratini oshirish fani o'quv va ilmiy fan sifatida.
3. Sport mahoratini oshirish fanining asosiy tushunchalari.
4. Sport mahoratini oshirish fanining maqsadi va vazifalari

Sport mahoratini oshirish fani sport hamda organizmga ta'sir ko'rsatadigan biologik umumiy qonun qoidalarini o'rganadi va umumlashtiradi. Jismoniy tarbiya tizimining maqsad va vazifalarini, vosita va usuliyatlarini, tamoyillarini, jismoniy yuklama va uni qo'llash qonuniyatlarini, jismoniy tarbiyaning zvenolaridagi jismoniy tarbiya xususiyatlarini, jismoniy tarbiyaning aqliy, ahloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi bilan bog'liq bo'lgan, sport trenirovkasi va uni qonuniyatlarini ochib beradi. Sport mahoratini oshirish amaliyot bilan chambarchas bog'langan

holda rivojlanib boradi Rivojlanish manbaii bo`lib respublikamizda olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlar va ilg`or tajribalar hisoblanadi.

Inson ham, jamiyat ham umuman o`zini ob`ektiv rivojlanish qonunlarini bekor qila olmaydi va o`zgartira olmaydi, chunki ular insonga bog`liq bo`lmagan holda mavjuddir. Masalan, organizmni asta-sekin son va sifat jihatdan o`zgarishi, organizmda funktsional va tuzilish o`zgarishlar qonuni, organizm va uning hayot sharoiti bilan birligi va h.k. qonunlar.

Shunday bo`lsada qonuniyatlar bilan birgalikda tabiiy rivojlanish jarayoniga (jumladan organizmning jismoniy rivojlanishiga) jamiyatni va shaxsni talabiga javob beruvchi ma`lum tuzilishi bo`yicha yo`nalish berib, ta`sir ko`rsatish mumkin. Bu tomondan Jismoniy tarbiya, kishining jismoniy rivojlanish jarayoniga maxsus ijtimoiy omil sifatida maqsadga muvofiq ravishda, ta`sir ko`rsatib, jismoniy sifatlar va qobiliyatlarini yo`naltirilgan holda tarbiyalashga yordam beradi.

Insonning jismoniy rivojlanishiga ijtimoiy hayot sharoiti, tarbiya, jumladan, jismoniy tarbiya, genetik va aktseleratsiya jarayoni ta`sir etadi. Jismoniy tarbiya eng avval yosh avlodni va kattalarni mehnatga tayyorlashdagi, jamiyatning amaliy talablari ta`sirida tarixan ro`yobga chiqdi. SHu bilan birga jamiyatda o`rgatish va tarbiyalash tizimini tashkil topishida, Jismoniy tarbiya, asosiy omil sifatida, har xil harakat ko`nikmalari va malakalarini amalga oshirish va kishini faoliyat imkoniyatlarini kengaytirish, jismoniy qobiliyatlarini, shu bilan birga intellektual, ahloqiy va estetik tarbiyani amalga oshirish organik ravishda kirib keldi.

Texnika taraqqiyoti sharoitida, mehnat xarakterini va hayot sharoitini o`zgarishi, kishining Jismoniy tarbiya ini o`zgartirishda katta boylik sifatida, kasallikning oldini olish, organizmning funktsional ishini yaxshilashni, ish faoliyatini oshirishi va saqlab turishda, qisqacha qilib aytganda, sog`lig`ini saqlay va mustahkamlashda uning jismoniy holatini eng yuqori darajadagi vosita sifatida qo`llaniladi.

Jismoniy tarbiya bo`yicha o`quv dasturlarining doirasi: maktab sharoitida o`quvchilarning jismoniy harakatga bo`lgan ishtiyoqi va hohishi borligi jismoniy ta`lim berishda asosiy mezondir. Ta`limning mazkur, ya`ni jismoniy tarbiyaga oid doirasi o`quvchilar jismoniy harakat va jismoniy tarbiya bilan ongli ravishda, o`z salomatligi, qolaversa ijtimoiy va ekologik vaziyatlarni hisobga olgan holda, o`z ichki qadriyatlarini nazarda tutib shug`ullanishlarini o`z ichiga oladi.¹ SHuning uchun ham Jismoniy tarbiya, umumiy madaniyatning katta va ajralmas qismi bo`lib qoldi. Umuman jamiyat madaniyati singari, Jismoniy tarbiya ning har xil tomondan va har xil soha bo`yicha ko`rib chiqish zarur. Nisbatan to`liq tavsif berish uchun eng bo`lmaganda uch soha bo`yicha ko`rib chiqish kerak:

1. Faoliyat sifatida (madaniyat- faoliyatini maqsadga muvofiq tashkil etish jarayonidir);

2. Predmetlar- boyligi sifatida (madaniyat- jamiyat va shaxsni talabini qondirish uchun ma'lum boylik keltirib chiqaruvchi predmetlar yig'indisidir);

3. Natija sifatida- (madaniyat- faoliyatini natijasi);

4. Jismoniy tarbiyaning faoliyat turi - sifatida insonning o'ziga xos, maqsadga muvofiq harakat faolligini tashkil etadi. Boshqacha qilib aytganda harakat faoliyatining aniq shakllar ko'rsatilgan. Jismoniy tarbiyaga hamma shakldagi harakatlar kirib qolmasdan, balki harakat faoliyatini aniq mashqlari kiradiki, bular hayotda kerakli harakat ko'nikma va malakalari tashkil toptira oladigan, hayotga ahamiyatli bo'lgan, jismoniy sifatlarni yo'naltirgan holda rivojlanishini ta'minlay oladigan, insonning sog'lig'i va ish qobiliyatini yuqori darajada ushlab tura oladigan bo'lsin. Bunday Jismoniy tarbiya faoliyatining asosiy elementlari jismoniy mashqlar deb nom olgan. Tarixiy tekshirishlarning ko'rsatishicha, Jismoniy tarbiyaga ta'sir ko'rsatuvchi shakllari, mehnat faoliyatining birinchi elementar shakllarini qaytargan holda, ko'proq jismoniy mehnat xarakterida bo'lgan. Jismoniy tarbiya ning keyingi rivojlanish jarayonida, ko'proq harakat va faoliyatni maxsus (o'yin, sport, gimnastika) madaniy ta'lim, tarbiyaviy, sog'lomlashtirish va boshqa vazifalarni echish uchun, maxsus tuzilgan shakllarini o'z ichiga oladi. Jismoniy tarbiya amaliy tomondan mehnat amaliyotiga oldingidagidek tayyorlash vositasi sifatida qoladi. Bu esa mehnat operatsiyalarini tez egallab olishni ta'minlashi, unumli mehnat qilishni hamda hayotda amaliy vazifalarni echish uchun kerak bo'ladigan ko'nikma va malakalarni, jismoniy sifatlarni rivojlantirishni va yuqori ish qobiliyatini ta'minlaydigan jismoniy tayyorgarlikka olib keladi.

5. Jismoniy tarbiya-predmetlar birligining boyligi sifatida – jamiyat tomonidan yaratilgan moddiy va material boylikni, Jismoniy tarbiya faoliyatini samarali ravishda ta'minlash natijasidir. Jismoniy tarbiya ni rivojlanishidagi har bir bosqichda uni boylik (kishi talablarini qondiradigan boylikni) mazmunini kim shug'ullanayotgan bo'lsa, o'rgatishi, ishlatish bu bilan birga imkoniyati boricha keyinchalik rivojlantirishi mumkin. Bu erda so'z Jismoniy tarbiya ning hozirgi kunda ko'p tarqalgan shakllari: gimnastika, sport turlari, sport o'yini turidagi o'yinlar, jismoniy mashqlarni majmui sifatida Jismoniy tarbiya ni amaliy va boshqa bo'limlariga kiritilgan Ijtimoiy hayot va faoliyatni uzoq rivojlanishi yo'lida, Jismoniy tarbiya ning mazmuni va shakli ham asta-sekin farqlanib bordi (ta'lim va tarbiya, moddiy ishlab chiqarish va xizmat faoliyati, kunlik hayotda va dam olishda, tibbiyotda) bu esa Jismoniy tarbiya da, ko'pgina ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan bo'limlarni maktabda, ishlab chiqarishda, turmushda, rekreativ davolash Jismoniy tarbiya va boshqani tashkil topishiga olib keldi. Sportdagi yutuqlar jamiyatda Jismoniy tarbiya ni samaradorligini oshirish uchun maxsus tayyorlangan material texnik va boshqa sharoitlarga bog'liq (meditsina ta'minoti, sport informatsiyasi, maxsus sport asbob va uskunalari).

6. Jismoniy tarbiya faoliyat natijasi sifatida kerakli natijalarni bir butunligicha ishlatilishi, jamiyatda predmet boyligi sifatida madaniylashtirilishi bilan xarakterlanadi. Bularga qisman: Jismoniy tarbiya faoliyati natijasida egallangan jismoniy tayyorlanganlik va shu asosida harakat, ko`nikma va malakalarini takomillashtirish bosqichiga erishish, hayotiy kuchlar, sport yutuqlari darajasini, Jismoniy tarbiya bilan aloqada bo`lishi bilan orttirilgan natijalardir. SHunday qilib Jismoniy tarbiya faoliyati, odam bilan tashqi munosabatda bo`lib qolmasdan balki, ko`nikma, malaka, qobiliyat sifatida uyg'unlashgan holda ichki boylik sifatidagi shaklida ham bo`ladi. Ijtimoiy hayot obraziga, aniq organic sharoitda Jismoniy tarbiya hamma sohalarini to`liqligicha kiritish natijasi xalq ommasini jismoniy kamoloti bo`yicha kompleks ko`rsatkichga erishilganligidadir.

Jismoniy tarbiya da keng ilmiy tadqiqotlar madaniyatning qator boshqa sohalariga qaraganda ancha kech boshlandi. Jismoniy madaniyat harakatining amaliy kengayishi va jismoniy tarbiya ning jamiyat hayotidagi salohiyatini ortib borishi, uni ilmiy jihatdan fikrlashga bo`lgan talabini orttirdi, shu bilan birga, uni hayotga singdirish uchun imkoniyatlar yaratildi. Jismoniy tarbiya haqidagi ilmiy bilimlar tizimning har xil bo`limlarini tiklanishi babbaravar sodir bo`lgani yo`q. Boshqa bo`limlaridan oldin, jismoniy tarbiya haqidagi bilimlar paydo bo`ldi. Bunga birinchi navbatda, jismoniy tarbiyaning asosiy shakli sifatida, o`z tarixining boshlanishidan boshlab, tarbiyaning umum ijtimoiy amaliyotining katta qismini tashkil etganligi sabab bo`ldi. Uning asosida paydo bo`lgan jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati bevosita pedagogika fani bilan bog`liq holda taraqqiy qildi va nisbatan rivojlangan ilmiy-amaliy predmet sifatida anchagina ilgari shakllandi.

O`zbekiston Respublikasining **“Ta’lim to’g’risida”**gi qonunida ta’lim davlatimiz ijtimoiy taraqqiyoti sohasida ustivor deb e’lon qilinishi Jismoniy tarbiya fani zimmasiga juda katta mas’uliyatli ulug’vor vazifalarni yukladi.

Jismoniy tarbiya ilmiy nazariyasining qator asosiy masalalari bizning mamlakatimizda ham buyuk olimlar va jamoat arboblari tomonidan ilgari surilgan (Jumladan, Abu Ali ibn Sino, Amir Temur)). Oliy Jismoniy tarbiya ta’limotida jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati o`quv predmeti sifatida rasmiylashtirildi. Maxsus hakllangan predmetlar o`rtasida Jismoniy tarbiya bilan bevosita bog`langan predmet bu jismoniy tarbiya nazariyasidir.

Jismoniy tarbiya faqat jismoniy tarbiya shaklidagina namoyon bo`lmaydi. Jismoniy tarbiya sohasidagi ilmiy bilimlarni umumlashtiruvchi boshqa rivojlangan predmet bu sport nazariyasidir. Bu fanning tez rivojlanishiga, ayniqsa, oxirgi o`n yilliklar ichida, olimpiya o`yinlarida va umuman xalqaro sport harakatidagi ko`rsatilgan yuqori sport natijalari sabab bo`ldi.

Shuni ta’kidlash shartki, xalqaro miqyosdagi musobaqalar mustaqil O`zbekistonimizni dunyoga tanitdi. Yoshlarimizni ma’naviy va jismoniy etuk inson

qilib tarbiyalash buyuk kelajak sari intilayotgan jamiyatimizning asosiy vazifasidir. Chunki, jismoniy baquvvat, ma'naviy etuk komil insonlarga jamiyat taraqqiyotini belgilab bera oladi.

Shu sababli olimpiada, jahon chempionatlarini aniqlash va maksimal darajadagi rivojlanishning yangi usullarini qidirib topishda, ko'pgina tadqiqotchilarni jalb etishning o'ziga xos tabiiy laboratoriyasiga aylandi va tabiiyki sport haqidagi ilmiy bilimlarni tez to'planishida o'z aksini topdi. Sport nazariyasi hozirgi kunda dunyoning ko'pgina mamlakatlarida, sport sohasidagi mutaxassislarni bo'lajak kasbiga tayyorlashning yetakchi predmeti sifatida shakllangan.

Sport mahoratini oshirish fani faqat sportchilarga ta'lim tarbiya jarayonini nazariy metodik amaliy ta'minlovchi fannigina emas, balki komil insonni shakllanishini, rivojlanishini ta'minlovchi keng sohalarni ham o'z ichiga oladi.

Ma'lumki, har qanday ilmiy bilimlar tizimini rivojlanishida har doim ikki yo'nalish o'zaro bog'liqlikda bo'ladi:

Tabaqalashgan (ayrim shaxsiy ob'ektga va yo'nalishga tegishli bilimlarni ixtisoslashuvi va bo'linishi) va integratsiya (ko'pgina shaxsiy bilimlarni bir butunlikka birlashtiruvchi umumiy bilimlarni shakllantirish).

Jismoniy tarbiya va u bilan bog'liq hodisalarni o'rganuvchi ilmiy fanlarni shakllanishi, ko'pgina davrlarda, asosan tabaqalashtirilgan yo'l bilan amalga oshirildi.

Natijada jismoniy tarbiyani va unga chegaradosh hodisalarni oshirish tomonlarini aks ettiruvchi ko'pgina ayrim predmetlar paydo bo'ldi. Ularning ayrimlari jismoniy tarbiya va sport amaliyotining aniq bo'limlaridan kelib chiqqan va o'z tarkibiga, kasbga taalluqli amaliy bilimlarni kiritadi (gimnastika, o'yin, yakkama-yakka kurash, engil atletika, suzish va h.k.), ayrimlari esa, jismoniy tarbiya sohasida yaratilmagan, bilimlar doirasida paydo bo'lmagan, lekin o'zlariningtarmoqlari bilan unga ham tegishli tabiiy va boshqa fanlar yoki ilmiy-amaliy predmetlar (anatomiya, fiziologiya, bioximiya, gigiena, biomexanika, psixologiya) ixtisoslashgan soha shaklida namoyon bo'ldi.

Sport mahoratini oshirish deb keng ma'noda jismoniy tarbiya amaliyotida qo'llaniladigan bilimlarning hamma to'plamiga aytiladi. Har bir mustaqil fan o'zining predmeti va metodologik asoslariga egadir. Boshqa fanlar singari sport mahoratini oshirish ham fan sifatida paydo bo'lar ekan, u avvalo, jamiyatning talab va ehtiyojlari asosida paydo bo'ldi. Jismoniy tarbiya u yoki bu qonun qoidalarini tushuntiradi, uni maqsadga muvofiq ravishda boshqarishga xizmat qiladi. Shu bilan birga bunday bilimlarning majmuasi bir biridan aniq fan va nazariy umumlashtirish sanasi bilan farqlanuvchi turli fanlar ramkasida shakllanib kelgan va shakllanib bormoqda. Bu jihatdan quyidagilarni ajratish lozim.

Xususiy maxsus predmetlar. Jismoniy tarbiya ning ayrim yoki ma'lum yaqin elementlarni o'z ichiga olib metodik bilim sifatida (gimnastika turlari, sport o'yinlari) beriladi. Bunday predmetlar o'z chegarasida katta bo'lmagan aniqlikda nisbatan qisqa umumlashtiriladi.

Soha predmetlari. Jismoniy tarbiya ni har xil tipdagi katta komponentlarini o'rganishga qaratilib (ta'lim tizimi, mehnatni ilmiy tashkil qilish, maishiy xizmat, maxsus sog'lomlashtirish tiklash tadbirlarida qo'shiladi), jamiyatda uni asosiy shakli va yo'nalishidan maqsadga muvofiq ravishda foydalanish (asosiy jismoniy tarbiya, kasb amaliy jismoniy tayyorgarlik, sport trenirovkasi va boshqalar). Bu sohadagi fanlarni Sport mahoratini oshirish va usuliyatining asosiy kasbga yo'naltirilgan predmetlari deyiladi. Hozirgi vaqtda bulardan eng rivojlanganlari jismoniy tarbiya nazariyasi va sport nazariyasidir.

Umumlashtiruvchi nazariyaga jismoniy tarbiya ning umumiy nazariyasi yoki jismoniy tarbiya nazariyasining umumiy asoslari deb yuritiladi.

Sport mahoratini oshirish (uning umumiy asoslari), Jismoniy tarbiyaning mohiyatini bildiruvchi ilmiy bilimlarni integrativ tizimi, umuman olganda, shaxsni ijtimoiy tashkil topishida va kishini hayotiy kuchlarini rivojlantirishni optimal rivojlanishi, tarbiyaviy omillar tizimini yanadada rivojlantirish uchun yo'naltirilgan holda foydalanishni umumiy qonuniyatlari va ularni amalda qo'llanilishi tushuniladi.

Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari. Boshlang'ich, elementar, o'rta ta'lim maktablarini dasturlar bilan ta'minlash masalalari bo'yicha Qirollik komissiyasi ta'lim vazifalarini o'quv dasturlari bilan uzviy bog'langan holda olib borishni nazarda tutadi:

Ta'lim tizimi bo'limlari ichida o'quv dasturi talabalarga bevosita - ta'sir o'tkazadi...u ijtimoiy qadriyatlarni yanada kuchliroq qilib, talabalarni yangicha fikrlaydigan, jamiyatning aktiv a'zosi bo'lishga undaydi va ularni jamiyatning o'z rasm – rusumlari, ma'naviy qadriyatlarini yaxshi anglab olgan a'zosiga aylantirishga yordam beradi.

Aynan o'quv dasturlari orqali talabalar muloqot qilish maxorati, tashqi dunyo bilan aloqa qilishdagi to'siqlarni engib o'tish sirlarini o'rganadi.

Jismoniy tarbiya umumiy ta'lim tajribasi doirasida jismoniy faollik vositasi bilan talabalarning jismoniy tarbiyaga bo'lgan munosabatlarini to'g'ri va sog'lom bo'lishi uchun imkoniyatlar yarattadi va ularning shaxsiy, ijtimoiy farovonligi rivoji yo'lida muxim o'rin tutadi.

Bu missiya kuyidagilarni nazarda tutadi: xar bir talaba o'z shaxsiy xayot sifatini madaniy va ekologik jixatlarni nazarda tutgan xolda rejalashtirilgan kundalik jismoniy faollik orqali oshirishga qaratilgan jismoniy tarbiya o'qituvchilari xamkorligidagi faoliyati.

Jismoniy tarbiya jixatlari. “Jismoniy tarbiya” termini 20 asr boshlarida Shimoliy Amerikada ishlatilgan “jismoniy tayyorgarlik” tushunchasidan kelib chiqqan. Davlat maktab tizimida jismoniy tarbiya asosiy fan xisoblanadi. Jismoniy tarbiya inson xarakatiga asoslangan . Shu sababdan xam jismoniy tarbiya maktab dasturining asosiy va muxim tarkibiy qismidir. Jismoniy tarbiya maktab predmeti sifatida odam fel atvorini insoniy va ekologik omillarni nazarda tutgan xolda tushunish va bu omillarning xarakatga, xarakatning esa omillarga ta’sirini anglashga qaratilgan. Bu xolat shaxs sifatida inson to’kisligining boshqa jixatlariga xam bog’liq.

Inson xarakatlarini **uch xil** o’lchovda ko’rib chiqish mumkin:

1. Xarakat xaqidagi ta’lim oddiy harakatlardan to murakkab harakatlargacha barchasini o’rganish kontseptsiya va qoidalariga bog’liq jarayonlarni o’z ichiga oladi.

O’quvchilar anatomiya, fiziologiya, fizika, psixologiya, estetika fanlari bilan mushtarak xolda sport o’yinlari, engil atletika, suzish, ritmika, raqs kabilarda xam jismonan rivojlanadi.

Boshlang’ich birlamchi bosqichda “xarakat” mavzusi xar xil o’yinlar vositasida rivojlantiriladi. Bu mashg’ulotlar jismoniy tarbiya guruxlarida boshqa predmetlar bilan mutanosiblikda olib borilishi mumkin. YUgurish, sakrash, uloqtirish, ilib olish, burilish kabi xarakat turlaridan ta’lim amaliyotida foydalanish mumkin. Maktabning o’rta va yuqori sinflari bosqichida harakat haqidagi bilimlar mutahassislikning bir necha soxalariga bo’linishi (anatomiya, fiziologiya, biomexanika, harakat madaniyati, o’yinlar tarixi) yoki boshqa predmetlar bilan integratsiya qilinishi mumkin. Harakat xaqidagi ta’lim “harakat” haqida bilim berish demakdir.

2. Haraka orqali ta’lim berish maqsadga erishish yo’lida muhim vosita bo’lgan harakatning samaradorligi asosiga qurilgan. Bu o’lchovda harakat ma’naviy qadriyatlar, xulq- atvor, estetika, ijtimoiy hamkorlik yoki bo’sh vaqtdan to’g’ri foydalanish kabilarda maqsadga erishish vositasi hisoblanadi

3. Harakat paytidagi ta’lim xarakatning ajralmas sifatleri bilan uzviy bog’liq. Bu o’lchovdv harakat madaniy jihatdan ahamiyatli bo’lgan tadbirlarda qatnashish imkoniyatini beradi. Harakat paytidagi ta’lim jismoniy faoliyat chog’ida qanday xarakat qilish va bu paytda tananing harakat tajribasini nazarda tutish kabilarni o’z ichiga oladi. Harakat paytidagi ta’lim o’quvchi yoki talaba harakatlari muhimligini hisobga olgani xolda har xil vaziyatda, har xil darajada muayyan xoldan kelib chiqib boshqa o’lchovlarga ham suyanadi. Aynan shu erda, uch o’lchov uchrashgan holatda mazkur o’lchov jismoniy tarbiyada ahamiyatga molik.

Harakat

Bu uch o’lcham doirasida jismoniy tarbiya harakat jarayoni va mazmunini ko’rsatadigan inson bilimlarining shaklidir. Harakat vositasida o’quvchilar, jismoniy

tarbiyada yuqori natijalarga erishishga intiladilar. Barcha uch o`lchamlar o`zaro bog`langan bo`lib, faol xayot tarzi deb atalmish tushunchani o`z ichiga olgan jismoniy faoliyatni nazarda tutadi. Jismoniy tarbiya matab predmeti sifatida faol hayot tarzida maktablar rivojida katta ahamiyatga ega.

Xaqiqiy jismoniy tarbiya jismoniy faollik orqali, harakat yordamida o`quvchilarning axborot olishi va ongi kegayishini nazarda tutadi.

Jismoniy tarbiyani asoslash.

Eng maqbul salomatlikka erishishda bolalar va yoshlarning doimiy jismoniy faoliyat bilan shug`ullanishlari zarurligi avvaldan ma`xlum.YAxshi psixik va jismoniy salomatlik doimiy jismoniy faoliyatning natijasi hisoblanadi. Bunga eng yaxshi xujjatli dalillar ko`rsatiladiki:

1. Faol bolalarning maktabga, o`zlariga, jismoniy faoliyatga bo`lgan munosabatlari ijobiy bo`lib, ularning o`zlashtirishi yaxshilanadi.

2. Jismoniy faollikka asoalangan dasturlarda, ayniqsa aerobikada doimiy qatnashib kelgan bolalarning o`zlariga nisbatan hurmati oshadi. Ularning fikrlari jamlangan, intizomlari yaxshi bo`lib, o`zlarini tutishlarida jaxldorlik sezilmaydi.

3. Doimiy jismoniy faollik stress (ruxiy xayajon) xolatini yumshatib, bolalarda tressning oldini olishga yordam beradi.

4. Doimiy jismoniy faollik mushaklarning baquvvat bshlishi, kattaligi va chidamli bo`lishiga ijobiy ta`sir qiladi.

5. Doimiy jismoniy faollik mushaklar xajmi ko`payib, yog` qatlamlarining kamayishiga va bunda tana og`irligi deyarli o`zgarmay qolishida muximdir.

6. Bolalikdan boshlangan doimiy jismoniy faollik hali balog`atga etmagan davrda suyaklar miqdorining o`sis darajasini ko`paytirib, osteoporoz (suyaklar hajmining kamligi) ning oldini oladi.

7. Faol va sog`lom bolalarda triglitseridlar kamroq va (YUZLP - yuqori zichlikdagi lipoprotein) – qondagi xolesterinning umumiy koefitsentiga nisbatan YUZLP ning kam xarakat bolalarga nisbatan yuqori bo`lishi kuzatiladi.

8. Faol xayottarzi ovqatlanishning yaxshilanishi , chekish va spirtli ichimliklar ichish kabi zararli odatlardan xolos bo`lishda o`ta muxim.

9. Jismoniy mashqlar o`rtacha xayot muddatini uzaytirishda ham ahamiyatli. Yoshlarning mahsus guruxlardagi qatnashchilarining sakson besh foizi kundalik jismoniy faollikning o`ta muhimligini tan oladi.

O`z jismoniy xayotidan qoniqqan talabalarga nisbatan ishonch ham baland bo`lib, ular o`quv dargoxining boshqa jabhalarida, xususan akademik izlanishlarda ham doim tayyor xolda bo`ladi.

Alohida (individual) yondashish: bunda inson faolligi barcha sabablarga: ish faoliyati, o`yinlar, topshiriqlar va erishilgan yutuqlar, shaxsning sog`lomligi va

rivojlanishi, o'zligini ijodiy va madaniy jihatdan ifodalashi, ijtimoiy xamjihatlik kabilarga bog'liqligini nazarda tutadi.

Ijtimoiy jihat: Bu jihat xar bir shaxsda alohida o'z aksini topadi, lekin bunda ijtimoiy normalar va qadriyatlar, resurslar, e'tiborga molik o'quvchilar kabi omillar bizning tanlovimizga ta'sir ko'rsatadi. O'z navbatida tanlovimiz ham shu omillarga ta'sir etadi.

Siklyuziv jihat: Bunda biz alohida shaxs yoki gurux sifatida kim ekanligimizni ifodalash usullari nazarda tutiladi. Bunga barcha kanadaliklar jinsi, yoshi, irqi, kelib chiqishi, dini, ijtimoiy-iqtisodiy mavqei va ma'lumotidan qat'iy nazar huquqlidirlar.

Inklyuziv jixat: Bunda biz alohida shaxs yoki gurux sifatida kim ekanligimizni ifodalash usullari nazarda tutiladi. Bunga barcha kanadaliklar jinsi, yoshi, irqi, kelib chiqishi, dini, ijtimoiy – iqtisodiy mavqei va ma'lumotidan qat'iy nazar huquqlidir.

Faol turmush tarzi – shaxsiy farovonlikdan ham ko'proq jihatlar demakdir.

Faol turmush tarzi falsafasi talabalarga o'zaro bog'liq dunyoda kompleks shaxslar sifatida qarash kerakligini ta'kidlaydi. O'z negizi bilan faol turmush tarzi aksiomalariga bog'lanib ketgan jismoniy tarbiya asoslari talabalarga ijtimoiy va ekologik kontekstda yondoshishni nazarda tutadi, bu kontseptsiya shaxsiy sog'lik bilan jamiyat sog'lomligi, qolaversaatrof- muxit va ekologik sog'lomlik orasida bog'liqlikka alohida urg'u beradi (Louson, 1992y.) Individual miqyosda jismoniy tarbiya salomatlik va yaxshi kayfiyat garovi sifatida faol turmush tarzini olib borishda o'z- o'zini nazorat qilib, unga ma'suliyatli yondoshishni talab qiladi. Biroq, faol turmush tarzini olib borishda ijtimoiy muxitni ham hisobga olish lozimligini jismoniy tarbiya vositasi bilan o'quvchilarga etkazish lozim.

Jismoniy tarbiyaning vazifasi talabalar faol va sog'lom turmush tarzini olib borishda shaxsiy mas'uliyatni xis etishi barobarida jamiyat va atrof – muxit salomatlikka ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatayotganliklarini ham hisobga olishlari lozimligini uqtirishdan iborat. Misol tariqasida maktab xovlisida ochiq havodagi o'yinlarni tashkil etish va shu ritmik harakatli o'yinlar orqali o'quvchilarni faol turmush tarzi olib borishga undash kabi usullarni aytib o'tish mumkin. O'quv muassasasi ma'muriyati va talabalar jismoniy faollikka ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatayotgan ijtimoiy va ekologik omillarni o'rganib, tahlil qilishlari lozim.

Jismoniy faollikning ijtimoiylashishi ayollarda ham, erkaklarda ham juda yosh paytidan munosabatlarning differentsiallashtirishiga ya'ni tabaqalashtirilganiga duch kelishganida boshlanadi.

Jismoniy tarbiya sohasida biz talabalarga faol turmush tarzini qanday yo'llar bilan olib borish amallarini ishlab chiqishda jamiyatning barcha qatlamlaridagi odamlar kundalik asosda jalb qilinmog'i kerakligini uqtirishimiz kerak.

Yosh kanadaliklarning ancha qismi faol emas - 10-14 yoshdagilar orasida 15% erkaklar va 23% ayollar; 15-19 yoshlilar ichida 10% erkaklar va 30% ayollar. Bundan tashqari 10-14 yoshdagilar orasida 15% erkaklar va 28% ayollar; 15-19 yoshdagilar orasida 16% erkaklar va 30% ayollar o`rtamiyona faollikka ega.

O`quv fan sifatida.

Sport mahoratini oshirish (umumiy asoslari) o`quv fani sifatida jismoniy tarbiya va sport bo`yicha mutaxassislarni kasbga tayyorlashda, ularga ma`lumot berishda asosiy fan bo`lib hisoblanadi. Jismoniy tarbiya o`quv fani sifatida to`rtta katta bo`limni o`z ichiga oladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

I. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti asarlari.

1. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz – T.: “O'zbekiston”. 2017. – 592 b.

2. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. – T.: “O'zbekiston”. 2017. – 488 b.

3. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz. 1-jild /SH.M. Mirziyoyev. – T.: “O'zbekiston”, 2018. – 592 b.

4. Mirziyoyev Sh.M. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir. 2-jild /SH.M. Mirziyoyev. – T.: “O'zbekiston”, 2019. – 400 b.

5. Mirziyoyev Sh.M. Niyati ulug' xalqning ishi ham ulug', hayoti yorug' va kelajagi farovon bo'ladi. 3-jild SH.M. Mirziyoyev. – T.: “O'zbekiston”, 2019. – 592 b.

6. Mirziyoyev Sh.M. Milliy tiklanishdan – milliy yuksalish sari. 4-jild / Sh.M. Mirziyoyev. – T.: “O'zbekiston”, 2020. – 400 b.

II. Normativ-huquqiy hujjatlar

1. O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi //http: //lex. uz/ acts/

2. O'zbekiston Respublikasining 2020 yil 23 sentabrdagi O'RQ-637-son “Ta'lim to'g'risida”gi Qonuni //https: //lex.uz/pdfs/5013007.

3. O'zbekiston Respublikasining 2019 yil 29 oktabrdagi O'RQ-576-son “Ilm-fan va ilmiy faoliyat to'g'risida”gi Qonuni //https: //lex. uz/ pdfs/

4. O'zbekiston Respublikasining 2016 yil 14 sentabrdagi O'RQ-406-son “Yoshlarga oid davlat siyosati to'g'risida”gi Qonuni //https: //www.lex.uz /pdfs/

5. O'zbekiston Respublikasining 2015 yil 4 sentabrdagi O'RQ-394-son “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi O'zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgartish va qo'shimchalar kiritish haqida” gi Qonuni //http://www.lex.uz/docs/2742233.

6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF–5924-son “O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi farmoni // https://lex.uz/pdfs/4711327.

7. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2015 yil 12 iyundagi PF–4732-son “Oliy ta'lim muasasalarining rahbar va pedagog kadrlarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida” gi farmoni // https://lex.uz/pdfs/2676554.

8. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF–4947-son “O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida”gi farmoni //https://lex.uz/pdfs/3107036.

9. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi PQ–3031-son “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori //https://lex.uz/pdfs/3226019.

10. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20 apreldagi PQ–2909-son “Oliy ta’lim tizimini yanada rivojlantirish chora- tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori //https://lex.uz/pdfs/3171590.

11. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 21 sentabrdagi PF–5544-son “2019-2021 yillarda O‘zbekiston Respublikasini innovatsion rivojlantirish strategiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi farmoni //https://lex.uz/pdfs/3913188

12. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi PF–5368-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni //https://lex.uz/pdfs/3578121

13. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 27 maydagi PF–5729-son “O‘zbekiston Respublikasida korrupsiyaga qarshi kurashish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni //https://lex.uz/pdfs/4355387

14. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 27 avgustdagi PF–5789-son “Oliy ta’lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining uzluksiz malakasini oshirish tizimini joriy etish to‘g‘risida”gi farmoni // https://lex.uz/pdfs/4490760

15. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 8 oktabrdagi PF–5847-son “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi farmoni // https://lex.uz/pdfs/4545884.

16. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 19-noyabrdagi 918-son “O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta’minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi hamda O‘zbekiston Respublikasida trenerlik faoliyatlarini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori //https://lex.uz/pdfs/4600885.

17. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 14-avgustdagi 658-son “O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzurida Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta’minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi faoliyatini yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi qarori //http://lex.uz/search/ natactnum.

18. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 16 iyuldagi 542-son “Davlat ta’lim muassasalari huzurida sport klublarini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori //http://lex.uz/pdfs/3824011.

19. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2014 yil 10 oktabrdagi 284-son “Sport maktablarini malakali trener kadrlar bilan ta’minlash chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori //http://lex.uz/pdfs/2480191.

III. Maxsus adabiyotlar

20. Pulatov A.A., Ganiyeva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati: Darslik. – T.: “Sano-standart” nashriyoti, 2019. – 351 b.

21. Rafiyev H.T. Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi: kasb-hunar kollejlari uchun o‘quv qo‘llanma / H.T. Rafiyev; O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi; O‘rta maxsus, kasb-hunar ta’limi markazi; mas’ul muharrir: K.T. Shokirjonova. – T.: Noshir, 2022. – 432 b.

22. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik.1 tom. – T.: ITA-PRESS, 2024. – 220 b.

23. Salamov R.S. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. Darslik. 2 tom. – T.: ITA-PRESS, 2023. – 210 b.

24. Ибраймов А.Е. Масофавий ўқитишнинг дидактик тизими: методик қўлланма /тузувчи. А.Е. Ибраймов. – Т.: “Lesson press”, 2020. – 112 б.

25. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебное пособие /А.Ю. Частоедова. – Т.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 474 с.

26. Jismoniy madaniyat nazariyasi va tarixi. O‘quv qo‘llanma. Termiz. 2020 y. 220 b.

27. Nikitushkin V.G. Teoriya i metodika detskogo-yunosheskogo sporta. Uchebnik dlya vuzov. – M.: Sport, 2021. - 328 s.

28. Gaverdovskiy Y. K. Sportivnaya gimnastika. - M.: Eksmo, 2023. -256 s.

29. Gaverdovskiy Y. K. Teoriya i metodika sportivnoy gimnastiki: uchebnik v 2 t. – T. 2/ Y. K. Gaverdovskiy, V. M. Smolevskiy. – M.: Sovetskiy sport, 2024. –231 s.

30. Guba V.P. Osnovi sportivnoy podgotovki: metodi otsenki i prognozirovaniya (morfobiomekhanicheskiy podxod): nauchno-metodicheskoye posobiye/ V.P.Guba. - M.: Sovetskiy sport, 2023, -384 s.

IV. Internet saytlar

31. <http://bimm.uz>

32. <http://uzdjtsu.uz>

33. <https://minsport.uz>

34. <https://sportedu.uz>