



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



**MUTAXASSISLIK FANLARINI O'QITISH
METODIKASI**



Modulning ishchi dasturi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2024-yil 27-dekabrda 485-sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan oliy ta'lim muassasalari pedagog kadrlarini qayta tayyorlash va malaka oshirish yo'nalishlari o'quv reja va dasturlariga muvofiq ishlab chiqilgan.

Tuzuvchi: A.Tuychiyev Jismoniy tarbiy nazariysi kafedrası
p.f.b.f.d (PhD)

Taqrizchi: N.Mamajonov Jismoniy tarbiy nazariysi kafedrası
dotsenti

Ishchi o'quv dasturi Oliy ta'lim tizimi kadrlarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Ilmiy-metodik Kengashining qarori bilan tasdiqqa tavsiya qilingan.

(2024-yil "26" dekabrda 5-sonli bayonnoma)

ISHCHI DASTUR

KIRISH

Ushbu o'quv-uslubiy majmua O'zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentabrda tasdiqlangan "Ta'lim to'g'risida" Qonuni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2015-yil 12-iyundagi "Oliy ta'lim muassasalarining rahbar va pedagog kadrlarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish to'g'risida" PF-4732-son, 2019-yil 27-avgustdagi "Oliy ta'lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining uzluksiz malakasini oshirish tizimini joriy etish to'g'risida" PF-5789-son, 2019-yil 8-oktabrdagi "O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida" PF-5847-son, 2020 yil 29 oktabrdagi "Ilm-fanni

2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida" PF-6097-son, 2022-yil 28-yanvardagi "2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida" PF-60-son, 2023-yil 25-yanvardagi "Respublika ijro etuvchi hokimiyat organlari faoliyatini samarali yo'lga qo'yishga doir birinchi navbatdagi tashkiliy chora-tadbirlar to'g'risida" PF-14-son, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi "O'zbekiston — 2030" strategiyasi to'g'risida" PF-158-son Farmonlari, shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024 yil 21 iyundagi "Aholi va davlat xizmatchilarining korrupsiyaga qarshi kurashish sohasidagi bilimlarini uzluksiz oshirish tizimini joriy qilish chora-tadbirlari to'g'risida" PQ-228-son, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 17 fevraldagi "Sun'iy intellekt texnologiyalarini jadal joriy etish uchun shart-sharoitlar yaratish chora-tadbirlari to'g'risida" PQ-4996-son qarorlari va O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Oliy ta'lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida" 2019-yil 23-sentabrdagi 797-son hamda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Oliy ta'lim tashkilotlari rahbar va pedagog kadrlarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini samarali tashkil qilish chora-tadbirlari to'g'risida" 2024-yil 11-iyuldagi 415-son Qarorlarida belgilangan ustuvor vazifalar mazmunidan kelib chiqqan holda tuzilgan bo'lib, u oliy ta'lim muassasalari pedagog kadrlarining kasb mahorati hamda innovatsion kompetentligini rivojlantirish, sohaga oid ilg'or xorijiy tajribalar, yangi bilim va

malakalarni o'zlashtirish, shuningdek amaliyotga joriy etish ko'nikmalarini takomillashtirishni maqsad qiladi. Dastur doirasida berilayotgan mavzular ta'lim sohasi bo'yicha pedagog kadrlarning malakasini oshirish mazmuni, sifati va ularning tayyorgarligiga qo'yiladigan umumiy malaka talablari va o'quv rejalari asosida shakllantirilgan bo'lib, uning mazmuni Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi va jamiyatning ma'naviy asoslari, oliy ta'limning normativ-huquqiy asoslari, pedagogik faoliyatda raqamli kompetensiyalar, ilmiy va innovatsion faoliyatni rivojlantirish, pedagogning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish, ta'lim sifatini ta'minlashda baholash metodikalari, Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyati, sportda ilmiy tadqiqot asoslari, gimnastika sport turlarini o'qitish uslubiyati, yengil atletika sport turlarini o'qitish uslubiyati, sport o'yinlarini o'qitish uslubiyati bo'yicha tegishli bilim, ko'nikma, malaka va kompetensiyalarni rivojlantirishga yo'naltirilgan. Ishchi o'quv dasturida jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotining umumiy tavsifi, xususiyatlari, vosita va uslublari, shakllari, tamoyillari, jismoniy sifatlar, jismoniy tarbiya darsida yuklamalarni me'yorlash, jismoniy tarbiya darsida o'qitishning zamonaviy metodikalarini joriy etish, pedagog texnologiyalarni qo'llash bo'yicha kasbiy mahoratini oshirishga alohida ahamiyat berilgan.

Ishchi o'quv dasturida qayta tayyorlash va malaka oshirish kursi tinglovchilari sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni

yanada rivojlantirish, jismoniy tarbiya va jismoniy salomatlik bo'yicha Xitoy tajribasi, yuklamaning koordinatsion murakkabligi, pulsometriya o'tkazish uslubiyoti bo'yicha ham bilim, ko'nikma va malakalarga ega bo'ladilar.

Modulning maqsadi va vazifalari

O'quv modulining maqsadi – tinglovchilarni mutaxassislik fanlarni o'qitish metodikasi bo'yicha: bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirish, jismoniy tarbiyaning funksiyalari, jismoniy tarbiya darsi asosiy vositalari, jismoniy tarbiya dars kompetensiyasi va pedagogik tahlil (xronometraj, pulsometriya) usullari, jismoniy tarbiyani o'rgatish bosqichlari hamda kasbiy pedagogik mahoratiga yo'naltirishga xos bilim, ko'nikma va malakalarini takomillashtirishdan iborat.

O'quv modulining vazifalari:

“Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat” yo‘nalishida pedagog kadrlarning jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti bo‘yicha kasbiy bilim, ko‘nikma, malakalarini takomillashtirish;

- Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi;
- Milliy va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi;
- Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi;
- Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi;
- Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi;

Modul yakunida tinglovchilarning bilim, ko‘nikma va malakalari hamda kompetentligiga qo‘yiladigan talablar:

“**Mutaxassislik fanlarini o‘qitish metodikasi**” modulini o‘zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida:

Tinglovchi:

- Oliy ta‘lim muassasalarida gimnastika sport turlarining o‘rni va ahamiyatini;
- milliy va harakatli o‘yinlarning umumiy tavsifini;
- sport o‘yinlari tasnifi, sport o‘yinlari texnikasi va taktikasiga o‘rgatishning vositalari, uslubiyati, tamoyillarini

- kurash turlarining umumiy tavsifi, turlarini

- yengil atletika sport mashg‘ulotlarining asosiy vositalari va uslubiyatlarini

bilishi kerak.

Tinglovchi:

- gimnastika mashg‘ulotlarini rejalashtirishni;

- saf mashqlari, umumrivojlantiruvchi mashqlarni va ularni o‘rgatish uslubiyatini;

- milliy va harakatli o‘yinlarning umumiy tavsifini;

- yengil atletikaning yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko‘pkurash turlarini nazariy asoslarini;

- yengil atletika turlari bo‘yicha musobaqalarini o‘tkazish qoidalarini;

musobaqa joylariga qo‘yiladigan umumiy talablarni;

- sport o‘yinlarida hujum va himoya texnikasining tasniflanishini;

- sport o‘yinlari qoidalari, sport o‘yin maydonlari, sport o‘yinlari bo‘yicha musobaqalarni tashkil etish va o‘tkazish metodikasini **ko‘nikma va malakalariga** ega

bo'lishi lozim.

Tinglovchi:

- gimnastika darslarida muhofaza qilish va yordam ko'rsatishni;
- gimnastika darslarida havfsizlik texnikasi qoidalari va ko'rsatmalarni;
- gimnastik anjomlarda bajariladigan mashqlarni;
- umumiy rivojlantiruvchi jismoniy mashqlarni;
- yengil atletika turlarining texnikasini o'rgatish asoslarini;
- nazariy va texnik-taktik tayyorgarlikni;
- sport o'yinlarida hujum va himoya texnikasining tasniflanishini;
- sport o'yinlari qoidalari, sport o'yin maydonlari, sport o'yinlari bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish metodikasini;
- yengil atletika turlari bo'yicha musobaqalarini o'tkazish qoidalari misollar bilan asoslash *kompetensiyaga* ega bo'lishi lozim.

MODUL BO'YICHA SOATLAR TAQSIMOTI

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

NAZARIY MASHG'ULOTLAR MAVZULARI

1-ma'ruza: Gimnastika va uni o'qitish metodikasi.(2 coat)

Oliy ta'lim muassasalarida gimnastika sport turlarining o'rni va ahamiyati. Gimnastika sport turining tasnifi. Gimnastika mashqlarini o'rgatishning vositalari, uslubiyati, tamoyillari. Gimnastika mashqlarining texnikasini o'rgatish uslubiyati. Sog'lomlashtiruvchi gimnastika. Ishlab chiqarish gimnastikasi. Gimnastika mashg'ulotlarini rejalashtirish. Gimnastika darsining samaradorligini oshirish usullari. Saf mashqlari, umumrivojlantiruvchi mashqlarni va ularni o'rgatish uslubiyati. Gimnastika darslarida muhofaza qilish va yordam ko'rsatish.

2-ma'ruza: Milliy va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi. (2 coat)

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

3-ma'ruza: Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. (2 coat)

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.

4-ma'ruza: Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi. (2 coat)

Oliy ta'lim muassasalarida sport o'yinlarining o'rni va ahamiyati. Sport o'yinlari tasnifi. Sport o'yinlari texnikasi va taktikasiga o'rgatishning vositalari, uslubiyati, tamoyillari. Sport o'yinlarida hujum va himoya texnikasining tasniflanishi. Sport o'yinlari qoidalari.

4-ma'ruza: Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi. (2 coat)

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

5--ma'ruza: Sport mahoratini oshirish. (2 coat)

Oliy ta'lim muassasalarida sport mahoratini oshirish fanining o'rni hamda ahamiyati. Sport mahoratini oshirish fani bo'yicha ma'ruza, seminar va amaliy mashg'ulotlarni tashkil qilish hamda o'tkazishda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish.

AMALIY MASHG'ULOTLAR MAVZULARI

1-ma'ruza: Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. (2 coat)

Gimnastika darslarida havfsizlik texnikasi qoidalari va ko'rsatmalar. Gimnastik anjomlarda bajariladigan mashqlar. Gimnastika turidan to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish. Gimnastika musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish. Gimnastika bo'yicha ma'ruza, seminar va amaliy mashg'ulotlarni tashkil qilish hamda o'tkazishda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish.

2-ma'ruza: Milliy va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi. (2 coat)

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

3-ma'ruza: Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. (2 coat)

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.

4-ma'ruza: Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi. (2 coat)

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

hakamlilik uslubi (hakamlilik imo-ishoralari).

5-ma'ruza: Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi. (2 soat)

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

6-ma'ruza: Sport mahoratini oshirish. (4-soat)

Oliy ta'lim muassasalarida sport mahoratini oshirish fanining o'rnini hamda ahamiyati. Sport mahoratini oshirishning umumiy tavsifi. Sport turlari bo'yicha mahorat oshirishda maxsus mashqlarni o'rgatishni takomillashtirish. Sport mahoratini oshirish fani bo'yicha ma'ruza, seminar va amaliy mashg'ulotlarni tashkil qilish hamda o'tkazishda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish.

II. MODULNI O‘QITISHDA FOYDALANILADIGAN INTREFAOL TA’LIM METODLARI

“KEYS-STADI” metodi

«Keys-stadi» - inglizcha so‘z bo‘lib, («case» – aniq vaziyat, hodisa, «stadi» – o‘rganmoq, tahlil qilmoq) aniq vaziyatlarni o‘rganish, tahlil qilish asosida o‘qitishni amalga oshirishga qaratilgan metod hisoblanadi. Mazkur metod dastlab 1921 yil Garvard universitetida amaliy vaziyatlardan iqtisodiy boshqaruv fanlarini o‘rganishda foydalanish tartibida qo‘llanilgan. Keysda ochiq axborotlardan yoki aniq voqea-hodisadan vaziyat sifatida tahlil uchun foydalanish mumkin. Keys harakatlari o‘z ichiga quyidagilarni qamrab oladi: Kim (Who), Qachon (When), Qaerda (Where), Nima uchun (Why), Qanday/ Qanaqa (How), Nima-natija (What).

“Keys metodi” ni amalga oshirish bosqichlari

Ish bosqichlari	Faoliyat shakli va mazmuni
1-bosqich: Keys va uning axborot ta‘minoti bilan tanishtirish	<ul style="list-style-type: none">- yakka tartibdagi audio-vizual ish;- keys bilan tanishish(matnli, audio yoki media shaklda);- axborotni umumlashtirish;- axborot tahlili;- muammolarni aniqlash
2-bosqich: Keysni aniqlashtirish va o‘quv topshirig‘ni belgilash	<ul style="list-style-type: none">- individual va guruhda ishlash;- muammolarni dolzarblik ierarxiyasini aniqlash;- asosiy muammoli vaziyatni belgilash
3-bosqich: Keysdagi asosiy muammoni tahlil etish orqali o‘quv topshirig‘ining	<ul style="list-style-type: none">- individual va guruhda ishlash;- muqobil yechim yo‘llarini ishlab chiqish;

yechimini izlash, hal etish yo'llarini ishlab chiqish	- har bir yechimning imkoniyatlari va to'siqlarni tahlil qilish; - muqobil yechimlarni tanlash
4-bosqich: Keys yechimini shakllantirish va asoslash, taqdimot.	- yakka va guruhda ishlash; - muqobil variantlarni amalda qo'llash imkoniyatlarini asoslash; - ijodiy-loyiha taqdimotini tayyorlash; - yakuniy xulosa va vaziyat yechimining amaliy aspektlarini yoritish

Keysni bajarish bosqichlari va topshiriqlar:

- Keysdagi muammoni keltirib chiqargan asosiy sabablarni belgilang (individual va kichik guruhda).
- Dasturni to'g'ri ishlashi uchun bajariladigan ishlar ketma-ketligini belgilang (juftliklardagi ish)

“Assesment” metodi

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

Metodni amalga oshirish tartibi:

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

“Tushunchalar tahlili” metodi

Metodning maqsadi: mazkur metod tinglovchilar yoki qatnashchilarni mavzu buyicha tayanch tushunchalarni o'zlashtirish darajasini aniqlash, o'z bilimlarini

mustaqil ravishda tekshirish, baholash, shuningdek, yangi mavzu buyicha dastlabki bilimlar darajasini tashhis qilish maqsadida qo'llaniladi.

Metodni amalga oshirish tartibi:

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

“Venn Diagrammasi” metodi

Metodning maqsadi: Bu metod grafik tasvir orqali o'qitishni tashkil etish shakli bo'lib, u ikkita o'zaro kesishgan aylana tasviri orqali ifodalanadi. Mazkur metod turli tushunchalar, asoslar, tasavurlarning analiz va sintezini ikki aspekt orqali ko'rib chiqish, ularning umumiy va farqlovchi jihatlarini aniqlash, taqqoslash imkonini beradi.

Metodni amalga oshirish tartibi:

- ishtirokchilar ikki kishidan iborat juftliklarga birlashtiriladilar va ularga ko'rib chiqilayotgan tushuncha yoki asosning o'ziga xos, farqli jihatlarini (yoki aksi) doiralari ichiga yozib chiqish taklif etiladi;
- navbatdagi bosqichda ishtirokchilar to'rt kishidan iborat kichik guruhlariga birlashtiriladi va har bir juftlik o'z tahlili bilan guruh a'zolarini tanishtiradilar;
- juftliklarning tahlili eshitilgach, ular birgalashib, ko'rib chiqilayotgan muammo yohud tushunchalarning umumiy jihatlarini (yoki farqli) izlab topadilar, umumlashtiradilar va doirachalarning kesishgan qismiga yozadilar.

“Brifing” metodi

“Brifing”- (ing. briefing-qisqa) biror-bir masala yoki savolning muhokamasiga bag’ishlangan qisqa press-konferentsiya.

O’tkazish bosqichlari:

1. Taqdimot qismi.
2. Muhokama jarayoni (savol-javoblar asosida).

Brifinglardan trening yakunlarini tahlil qilishda foydalanish mumkin. SHuningdek, amaliy o’yinlarning bir shakli sifatida qatnashchilar bilan birga dolzarb mavzu yoki muammo muhokamasiga bag’ishlangan brifinglar tashkil etish mumkin bo’ladi. Tinglovchilar yoki tinglovchilar tomonidan yaratilgan mobil ilovalarning taqdimotini o’tkazishda ham foydalanish mumkin.

«FSMU» metodi

Texnologiyaning maqsadi: Mazkur texnologiya ishtirokchilardagi umumiy fikrlardan xususiy xulosalar chiqarish, taqqoslash, qiyoslash orqali axborotni o’zlashtirish, xulosalash, shuningdek, mustaqil ijodiy fikrlash ko’nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Mazkur texnologiyadan ma’ruza mashg’ulotlarida, mustahkamlashda, o’tilgan mavzuni so’rashda, uyga vazifa berishda hamda amaliy mashg’ulot natijalarini tahlil etishda foydalanish tavsiya etiladi.

Texnologiyani amalga oshirish tartibi:

- qatnashchilarga mavzuga oid bo’lgan yakuniy xulosa yoki g’oya taklif etiladi;
- har bir ishtirokchiga FSMU texnologiyasining bosqichlari yozilgan qog’ozlarni tarqatiladi:



- ishtirokchilarning munosabatlari individual yoki guruhiiy tartibda taqdimot qilinadi.

FSMU tahlili qatnashchilarda kasbiy-nazariy bilimlarni amaliy mashqlar va mavjud tajribalar asosida tezroq va muvaffaqiyatli o'zlashtirilishiga asos bo'ladi.

“Aqliy xujum” metodi

Aqliy xujum - g'oyalarni generatsiya (ishlab chiqish) qilish metodidir. «Aqliy xujum» metodi biror muammoni echishda tinglovchilar tomonidan bildirilgan erkin fikr va mulohazalarni to'plab, ular orqali ma'lum bir echimga kelinadigan eng samarali metoddir. Aqliy xujum metodining yozma va og'zaki shakllari mavjud. Og'zaki shaklida o'qituvchi tomonidan berilgan savolga tinglovchilarning har biri o'z fikrini og'zaki bildiradi. Tinglovchilar o'z javoblarini aniq va qisqa tarzda bayon etadilar. Yozma shaklda esa berilgan savolga tinglovchilar o'z javoblarini qog'oz kartochkalarga qisqa va barchaga ko'rinarli tarzda yozadilar. Javoblar doskaga (magnitlar yordamida) yoki «pinbord» doskasiga (ignalar yordamida) mahkamlanadi. «Aqliy xujum» metodining yozma shaklida javoblarni ma'lum belgilar bo'yicha guruhlab chiqish imkoniyati mavjuddir. Ushbu metod to'g'ri va ijobiy qo'llanilganda shaxsni erkin, ijodiy va nostandart fikrlashga o'rgatadi.

Aqliy xujum metodidan foydalanilganda tinglovchilarning barchasini jalb etish imkoniyati bo'ladi, shu jumladan tinglovchilarda muloqot qilish va munozara olib borish madaniyati shakllanadi. Tinglovchilar o'z fikrini faqat og'zaki emas, balki yozma ravishda bayon etish mahorati, mantiqiy va tizimli fikr yuritish ko'nikmasi rivojlanadi. Bildirilgan fikrlar baholanmasligi tinglovchilarda turli g'oyalar shakllanishiga olib keladi. Bu metod tinglovchilarda ijodiy tafakkurni rivojlantirish uchun xizmat qiladi.

Vazifasi. “Aqliy xujum” qiyin vaziyatlardan qutulish choralarini topishga, muammoni ko'rish chegarasini kengaytirishga, fikrlashni bir xilliligini yo'qotishga va keng doirada tafakkurlashga imkon beradi. Eng asosiysi, muammoni echish jarayonida kurashish muhitidan ijodiy hamkorlik kayfiyatiga o'tiladi va guruh yanada jipslashadi.

Ob'ekti. Qo'llanish maqsadiga ko'ra bu metod universal hisoblanib tadqiqotchilikda (yangi muammoni echishga imkon yaratadi), o'qitish jarayonida (o'quv

materiallarini tezkor o'zlashtirishga qaratiladi), (o'z-o'zini bir muncha samarali boshqarish asosida faol fikrlashni shakllantiradi) asqotadi.

Qo'llanish usuli. "Aqliy xujum" ishtirokchilari oldiga qo'yilgan muammo bo'yicha har qanday muloxaza va takliflarni bildirishlari mumkin. Aytilgan fikrlar yozib boriladi va ularning mualliflari o'z fikrlarini qaytadan xotirasida tiklash imkoniyatiga ega bo'ladi. Metod samarasi fikrlar xilma-xilligi bilan tavsiflandi va xujum davomida ular tanqid qilinmaydi, qaytadan ifodalanmaydi. Aqliy xujum tugagach, muhimlik jihatiga ko'ra eng yaxshi takliflar generatsiyalanadi va muammoni echish uchun zarurlari tanlanadi.

«Aqliy xujum» metodi o'qituvchi tomonidan qo'yilgan maqsadga qarab amalga oshiriladi:

1. Tinglovchilarning boshlang'ich bilimlarini aniqlash maqsad qilib qo'yilganda, bu metod darsning mavzuga kirish qismida amalga oshiriladi.

2. Mavzuni takrorlash yoki bir mavzuni keyingi mavzu bilan bog'lash maqsad qilib qo'yilganda - yangi mavzuga o'tish qismida amalga oshiriladi.

3. O'tilgan mavzuni mustahkamlash maqsad qilib qo'yilganda - mavzudan so'ng, darsning mustahkamlash qismida amalga oshiriladi.

4. Tinglovchilarga savol tashlanadi va ularga shu savol bo'yicha o'z javoblarini (fikir, mulohaza) bildirishlarini so'raladi;

5. Tinglovchilar savol bo'yicha o'z fikr-mulohazalarini bildirishadi;

6. Tinglovchilarning fikr-g'oyalari (magnitofonga, videotasmaga, rangli qog'ozlarga yoki doskaga) to'planadi;

7. Fikir va g'oyalar ma'lum belgilar bo'yicha guruhlanadi;

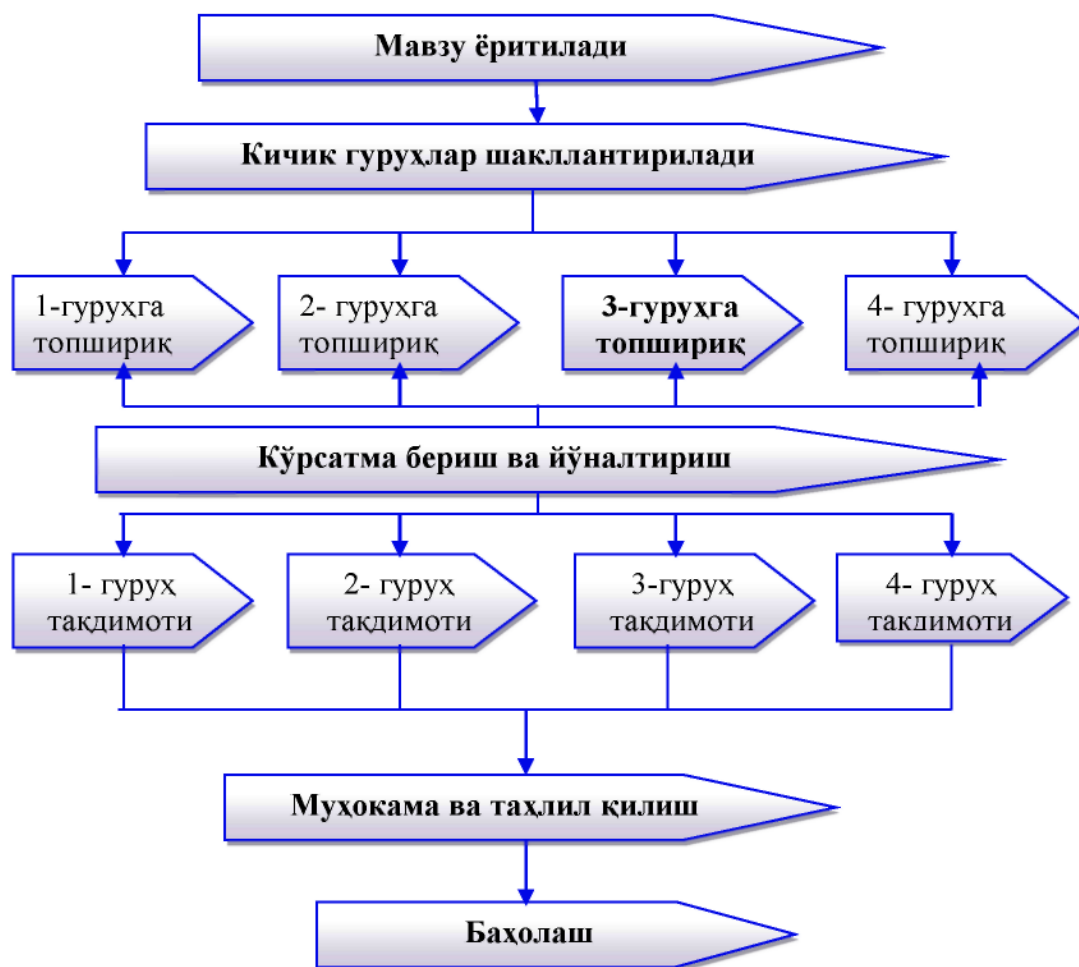
8. YUqorida qo'yilgan savolga aniq va to'g'ri javob tanlab olinadi.

"Aqliy xujum" metodini qo'llashdagi asosiy qoidalar:

a) Bildirilgan fikr va g'oyalar muhokama qilinmaydi va baholanmaydi.

b) Bildirilgan har qanday fikr va g'oyalar, ular hatto to'g'ri bo'lmasa ham inobatga olinadi.

v) Bildirilgan fikr va g'oyalarni to'ldirish va yanada kengaytirish mumkin.



“Kichik guruhlarda ishlash” metodining tuzilmasi “Kichik guruhlarda ishlash” metodining bosqichlari quyidagilardan iborat:

1. Faoliyat yo’nalishi aniqlanadi. Mavzu bo’yicha bir-biriga bog’liq bo’lgan masalalar belgilanadi.
2. Kichik guruhlar belgilanadi. Ta’lim oluvchilar guruhlariga 3-6 kishidan bo’linishlari mumkin.
3. Kichik guruhlar topshiriqni bajarishga kirishadilar.
4. Ta’lim beruvchi tomonidan aniq ko’rsatmalar beriladi va yo’naltirib turiladi.
5. Kichik guruhlar taqdimot qiladilar.
6. Bajirilgan topshiriqlar muhokama va tahlil qilinadi.
7. Kichik guruhlar baholanadi.

«Kichik guruhlarda ishlash» metodining afzalligi: • o'qitish

mazmunini yaxshi o'zlashtirishga olib keladi;

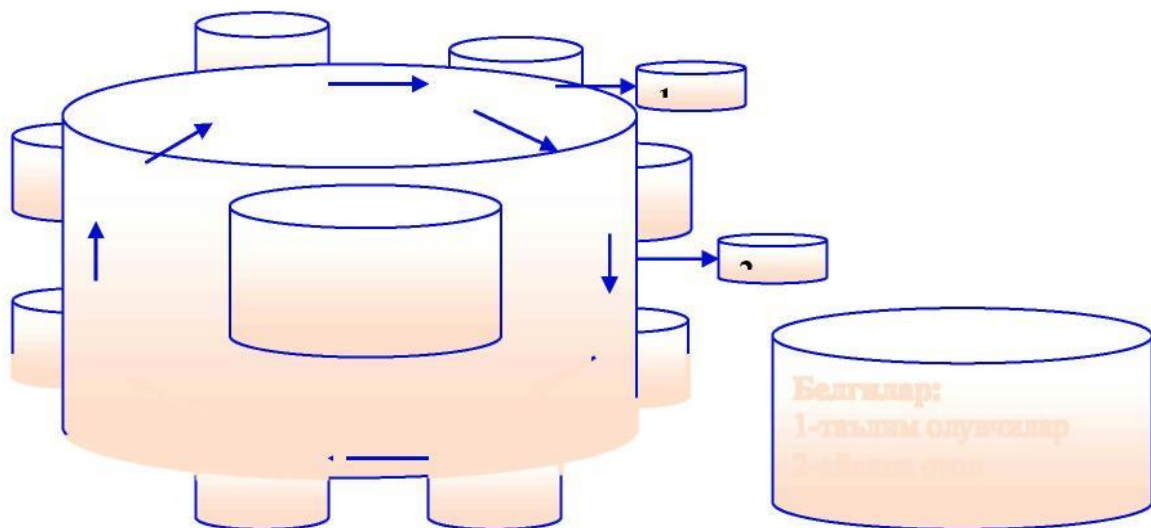
- muloqotga kirishish ko'nikmasining takomillashishiga olib keladi;
- vaqtni tejash imkoniyati mavjud;
- barcha ta'lim oluvchilar jalb etiladi;
- o'z-o'zini va guruhlararo baholash imkoniyati mavjud bo'ladi.

«Kichik guruhlarda ishlash» metodining kamchiliklari:

- ba'zi kichik guruhlarda kuchsiz ta'lim oluvchilar bo'lganligi sababli kuchli ta'lim oluvchilarning ham past baho olish ehtimoli bor;
- barcha ta'lim oluvchilarni nazorat qilish imkoniyati past bo'ladi;
- guruhlararo o'zaro salbiy raqobatlar paydo bo'lib qolishi mumkin;
- guruh ichida o'zaro nizo paydo bo'lishi mumkin.

“DAVRA SUHBATI” METODI - aylana stol atrofida berilgan muammo yoki savollar yuzasidan ta'lim oluvchilar tomonidan o'z fikr-mulohazalarini bildirish orqali olib boriladigan o'qitish metodidir.

“Davra suhbatini” metodi qo'llanilganda stol-stullarni doira shaklida joylashtirish kerak. Bu har bir ta'lim oluvchining bir-biri bilan “ko'z aloqasi”ni o'rnatib turishiga yordam beradi. Davra suhbatining og'zaki va yozma shakllari mavjuddir. Og'zaki davra suhbatida ta'lim beruvchi mavzuni boshlab beradi va ta'lim oluvchilardan ushbu savol bo'yicha o'z fikr-mulohazalarini bildirishlarini so'raydi va aylana bo'ylab har bir ta'lim oluvchi o'z fikr-mulohazalarini og'zaki bayon etadilar. So'zlayotgan ta'lim oluvchini barcha diqqat bilan tinglaydi, agar muhokama qilish lozim bo'lsa, barcha fikr-mulohazalar tinglanib bo'lingandan so'ng muhokama qilinadi. Bu esa ta'lim oluvchilarning mustaqil fikrlashiga va nutq madaniyatining rivojlanishiga yordam beradi.



Davra stolining tuzilmasi

Yozma davra suhbatida ham stol-stullar aylana shaklida joylashtirilib, har bir ta'lim oluvchiga konvert qog'ozi beriladi. Har bir ta'lim oluvchi konvert ustiga ma'lum bir mavzu bo'yicha o'z savolini beradi va "Javob varaqasi"ning biriga o'z javobini yozib, konvert ichiga solib qo'yadi. SHundan so'ng konvertni soat yo'nalishi bo'yicha yonidagi ta'lim oluvchiga uzatadi. Konvertni olgan ta'lim oluvchi o'z javobini "Javoblar varaqasi"ning biriga yozib, konvert ichiga solib qo'yadi va yonidagi ta'lim oluvchiga uzatadi. Barcha konvertlar aylana bo'ylab harakatlanadi. Yakuniy qismda barcha konvertlar yig'ib olinib, tahlil qilinadi. Quyida "Davra suhbat" metodining tuzilmasi keltirilgan.

"Davra suhbat" metodining bosqichlari quyidagilardan iborat:

1. Mashg'ulot mavzusi e'lon qilinadi.
2. Ta'lim beruvchi ta'lim oluvchilarni mashg'ulotni o'tkazish tartibi bilan tanishtiradi.
3. Har bir ta'lim oluvchiga bittadan konvert va javoblar yozish uchun guruhda necha ta'lim oluvchi bo'lsa, shunchadan "Javoblar varaqalari"ni tarqatilib, har bir javobni yozish uchun ajratilgan vaqt belgilab qo'yiladi. Ta'lim oluvchi konvertga va "Javoblar varaqalari"ga o'z ismi-sharifini yozadi.
4. Ta'lim oluvchi konvert ustiga mavzu bo'yicha o'z savolini yozadi va

“Javoblar varaqasi”ga o‘z javobini yozib, konvert ichiga solib qo‘yadi.

5. Konvertga savol yozgan ta‘lim oluvchi konvertni soat yo‘nalishi bo‘yicha yonidagi ta‘lim oluvchiga uzatadi.

6. Konvertni olgan ta‘lim oluvchi konvert ustidagi savolga “Javoblar varaqalari”dan biriga javob yozadi va konvert ichiga solib qo‘yadi hamda yonidagi ta‘lim oluvchiga uzatadi.

7. Konvert davra stoli bo‘ylab aylanib, yana savol yozgan ta‘lim oluvchining o‘ziga qaytib keladi. Savol yozgan ta‘lim oluvchi konvertdagi “Javoblar varaqalari”ni baholaydi.

8. Barcha konvertlar yig‘ib olinadi va tahlil qilinadi.

Ushbu metod orqali ta‘lim oluvchilar berilgan mavzu bo‘yicha o‘zlarining bilimlarini qisqa va aniq ifoda eta oladilar. Bundan tashqari ushbu metod orqali ta‘lim oluvchilarni muayyan mavzu bo‘yicha baholash imkoniyati yaratiladi. Bunda ta‘lim oluvchilar o‘zlari bergan savollariga guruhdagi boshqa ta‘lim oluvchilar bergan javoblarini baholashlari va ta‘lim beruvchi ham ta‘lim oluvchilarni ob‘ektiv baholashi mumkin.

NAZARIY MASHG'ULOT MATERIALLARI

MAVZU №1. GIMNASTIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI (2 SOAT)

Reja

1. Gimnastika tarihi
2. Gimnastika turlari

GIMNASTIKA TARIXI

Gimnastikaning vujudga kelishi Jismoniy tarbiya fanining vositasi sifatida gimnastika uzoq vaqt mobaynida rivojlanib kelgan. Uning qaror topishi ijtimoiy tuzum o'zgarishi bilan, inson haqidagi fanning rivojlanishi bilan, shuningdek, urush olib borish usullarining o'zgarishi bilan bog'liq bo'lgan. Bular gimnastikaning mazmunan o'zgarishiga, uning o'qitish uslubiyati va hat to, mashqlarni bajarish texnikasining tubdan o'zgarishiga ham bevosita ta'sir ko'rsatgan. XVIII-XIX asrdagi gimnastika tizimiga kirgan ayrim mashqlar Qadimgi Rimda hamda bir qancha G'arbiy Yevropa mamlakatlarida esa o'rta asrlar davridayoq harbiy-jismoniy tayyorgarlik ko'rishda qo'llanilgan edi. Yog'och otda, narvon va raqib qal'alariga hujum qilishni o'rgatishda qo'llanadigan boshqa jihozlardagi mashqlar shular jumlasiga kiradi. Akrobatik mashqlar va arqon ustidagi mashqlarni sayyor yurgan dorbozlar namoyish qilishgan.

Uyg'onish davri gumanistlari yoshlarni har tomonlama tarbiyalashga katta ahamiyat bera boshlashdi. Gimnastika mashg'ulotlarini ular inson sog'lig'ini mustahkamlash va jismoniy kuchini rivojlantirishda eng yaxshi vositasi, deb bilishardi. XVI asrda jismoniy tarbiyaga oid bir qancha asarlar paydo bo'ladi. Bulardan eng mashhuri I. Merkurialisning gimnastika san'ati haqidagi asari. Muallif gimnastikani: harbiy gimnastika, davolash gimnastikasi va atletik gimnastikadan iborat uch turga ajratdi. Sog'lomlashtirish gimnastikasini, ya'ni 6 raqibdan ustun chiqish hissi bilan bog'liq bo'lmagan gimnastikani, u asosiy jismoniy tarbiya vositasi, deb hisoblagan. Ayni vaqtda gimnastikada boshqa yo'nalish ham rivojlangan bo'lib, uning asosini shug'ullanuvchilarning chaqqonligi tashkil etgan. Fransuz gumanist yozuvchisi Fransua Rablening (1494-1553-yillar atrofida) «Gargantuya va Pantagryuel» asarida tarbiyalanuvchilar turli mashqlar bilan, shu jumladan, yakkacho'pda, yog'och otda

mashq qilishgani, arqonga tirmashib chiqqanligi, akrobatik mashqlar bajarishgani haqida ma'lumot berilgan. Shu sababli, XV asrdayoq zodagon yoshlar maktablarda ayrim gimnastika jihozlari va mashqlaridan foydalanilgan. Ular keyinchalik sport gimnastikasiga asos bo'lgan, deb hisoblash o'rinli.



Yangi davr gimnastikasi Y.A.Komenskiyning asarlari va uning didaktik tamoyillari tizimi XVIII asr pedagogika klassiklari Jan Jak Russo (1712-1778) va ayniqsa, Pestalotssi (1746-1827) dunyoqarashlarinitig taraqqiyotiga yordam berdi. B ularning jismoniy tarbiya sohasidagi xizmatlari shundan iboratki, ular gimnastikaning chinakam tiklanishiga turtki berishdi. Russo jismoniy mashqlar inson tanasini mustahkamlaydi va toblaydi, kuch va harakat sifatlarining rivojlanishi uchun kerakli sharoit yaratib beradi, hayotda uchraydigan qiyinchiliklarni yengish uchun tayyorlaydi, aqliy va jismoniy kamol topishga hamda salomatlikni mustahkamlashga yordam beradi, deb hisoblagan. Pestalotssi bolalarda mavjud bo'lgan kuch va jismoniy sifatlarni mashq orqali rivojlantirishni jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi, deb bilgan. Ufikrlash va harakat qilish qobiliyatini rivojlantirishni keyingi o'ringa qo'yish muhim, deb hisoblagan. Buninig uchun bo'g'inlardagi eng oddiy harakatlar - eng yaxshi mashqlar bo'ladi, chunki har qanday murakkab harakat ana shunday oddiy harakatlardan tarkib topadi, deb

O'zbekistonda gimnastikaning taraqqiy topishi Markaziy Osiyo hududida, jumladan, O'zbekistonda gimnastikaning davolash, sog'lomlashtirish, amaliy jismoniy tarbiyaning yo'nalishlari ilmiy asoslangan tarixiy negizlarga ega. Qadim zamonlardan aholi turli xil jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlarni katta bayram va to'ylarda tashkillashtirishgan. Navro'z, hosil bayrami va boshqa tantanalarda otda poyga, yugurish bo'yicha musobaqalar, olomon-poygalar, chovgon o'yinlari, dorbozlar chiqishlari kabi ko'ngilochar tadbirlari muntazam ravishda o'tkazilib turilgan. Abu Ali ibn Sino «Tib qonunlari»da jismoniy tarbiyaga katta e'tibor bergan. O'z kitobida salomatlikni muhofaza qilish qoidalarini ko'rib chiqar ekan, buyuk mutafakkir jismoniy mashqlarning sog'lomlashtirish va davolash amaliyotida tutgan o'rni va ahamiyati haqida mukammal tarzda so'z yuritadi. Ibn 15 Sino olimlar orasida birinchi bo'lib, jismoniy mashqlarning odam organizmiga ijobiy ta'sirini «Uzluksiz chuqur nafas olish jarayonini keltirib chiqaruvchi erlnd harakat jismoniy mashq deyiladi», deb ta'riflagan. Olimlarning raisi (Ibn Sinoni shunday deyishgan) ta'kidlashicha, salomatlikni muhofaza qilish tartibida eng asosiysi badantarbiya mashqlari bilan shug'ullanish, undan so'ng ovqatlanish va uyqu tartiblariga rioya qilishdir.

Agar odam o'z vaqtida, me'yorida badantarbiya mashqlari bilan doimo shug'ullanib, kun tartibiga rioya qilsa, u hech qanday davolash chorasi va dori-darmonga ehtiyoj sezmaydi. Buyuk olimning yozishicha, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullantnay qo'ygan odamning sog'lig'i so'nib, harakatlanishni to'xtatish natijasida kuchi susayib boradi. Olimning fikricha, jismoniy mashqlar mushaklar, bo'g'inlar, asab tolalarini mustahkamlaydi, natijada, insonlar o'z ishlarini toliqmasdan uzoq muddatda bajarib, xastalikdan muhofaza etishadi. Ibn Sino jismoniy mashqlar bilan shug'ullanganda insonning yoshi va salomatligining qay darajada ekanligini inobatga olishni ta'kidlaydi. «Tib qonunlari»da bolalar, o'smirlar, keksalar qachon va qay tarzda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi haqida ma'lumot berib o'tiladi. Ibn Sino mashqlarni bosh lash va tugatish vaqti, uqalash, hammomda va sovuq suvda cho'rnish (chiniqish), tanani tozalikda saqlash va boshqa gigiyenik talablar haqidagi fikr-mulohazalari bugungi kungacha olimlar diqqat markazidadir.

Mustaqillikdan keyingi davrda gimnastikaning rivojlanishi Mustaqil O'zbekiston Respublikasi gimnastlari, murabbiylari yangi sharoitda katta yutuqlarga erishishmoqda.

Sportchilarimiz xalqaro sport maydonlarida o'z kuchlarini sinab ko'rishga puxtatayyorgarlik ko'rishyapti. Bu hol o'zbek sportchilariga Jahon, Olimpiada o'yinlariga mustaqil ravishda chiqishga imkon yaratdi. O'zbekistonlik gimnastlar O.Chusovitina, R.Galiyeva sport gimnastikasi bo'yicha Jahon chempionatlarida ishtirok etib, oltin medalga sazovor bo'lishgan. 1996-yilgi Olimpiada o'yinlarida O.Chusovitina, A.Dzyundzyak, I.Valiyevlar gimnastika ko'pkurashida kuchlilar 10 ligi qatoridan 18 o'rin olishdi. 1993-yilda O'zbekistonda Sport gimnastikasi federatsiyasi tashkil topib, uni Xalqaro gimnastika federatsiyasi (FIJ) o'z tarkibiga qabul qildi. 1994-yilda Xirosimada o'tkazilgan Osiyo o'yinlarida O.Chusovitina tayanib sakrash va qo'shpoyalarda 2 ta bronza medali ni qo'lga kiritdi. 1998-yilda Bangkokda o'tkazilgan musobaqalarda E.Gordeyeva, A.Dzyundzyak, B. Bayatanova, S. Bahriddinova, O.Chusovitina kabi mahoratli sportchilar ishtirok etishdi. Bugungi kunda respublikada R.G.Sarkisov, R.S.Sirkin, A.Olushev kabi malakali sport murabbiylari ishlamoqda. Olimpiya zaxiralari qatorida ayollar orasida V.Ochilova, N.Almatova, F.Xo'jayeva, A.Kambekova, R.Nasibulina, A.Habibrahmonova, erkaklardan A.Markelov, I.Valiyev, A.Fokin, A. Karimjonov, R. Ailov, K. Hasanov, I. Rahmatov kabi sportchilar o'sib chiqdi. O'zbekiston gimnastika federatsiyasi vakillari FIJ va Osiyo uyushmasi anjumanlarida ishtirok etishadi. Barcha ishlar Madaniyat va sport ishlari vazirligi, MOQ (milliy olimpia qomitasi) bilan hamkorlikda olib boriladi. Muntazam ravishda hay'at yig'ilishlari o'tkazilib, terma jamoa a'zolarini tasdiqlash masalalari, sportchilarning bo'lib o'tgan musobaqalarda erishgan yutuqlari muhokama etiladi. Yetakchi sportchilarning xalqaro musobaqalarda qatnashishlari uchun mablag' ajratadigan homiylar bilan ishlar olib boriladi. Bugungi kunda O'zbekiston Respublikasi gimnastika federatsiyasi va ushbu go'zal sport tunning ravnaq topishiga kuchini ayamaydigan insonlar o'z hissasini qo'shib kelishmoqda.

Mahoratli gimnastlar O.Chusovitina, N.Dzyundzyak, ularning izdoshlari mahoratini oshirishda xizmat qilayotgan S.Kuznetsovava boshqa taniqli murabbiylar o'z ustozlari 19 V.Vnuchkova, G.Petrov, V.Aksenov, Z.Bondarenko, V.Kurlyand, R.Sarkisovlar qoldirgan merosdan unumli foydalanib, mamlakatimiz sport shon-sharafini xalqaro musobaqalarda baland ko'tarishmoqda. 1.7. Sport gimnastikasi Olimpiada o'yinlarida Gimnastika sporti yangi davr Olimpiada o'yinlarining birinchi

dasturidan o'rin olgan edi. Biroq uni o'tkazish shakli hozirgi kundagi gimnastika sport musobaqalari dasturidan farq qiladi. 1896-yil - Afina (Gretsiya). I-Olimpiada o'yinlarida 10 mamlakat ishtirok etgan bo'lsa, shulardan 5 tasi gimnastika musobaqasida qatnashgan. Qo'shpoyada -3 mamlakatdan 18 ishtirokchi: 1-o'rinni A.Flatov (Germaniya), 2-o'rinni J.Sutter (Shvetsiya), 3-o'rinni X.Vayngyortner (Germaniya) egalladi. Jamoalar o'rtasida 2 mamlakatdan 67 ishtirokchi qatnashib, 1-o'rinni Germaniya, 2- o'rinni Gretsiya-1 jamoasi, 3-o'rinni Gretsiya-2 jamoasi egalladi. Yakkacho'pda - shaxsiy birinchilikda 4 mamlakatdan 15 ishtirokchi qatnashib, 1-o'rinni X.Vayngyortner, 2-o'rinni A.Flatov egalladi. Jamoalar o'rtasida mutlaq I-o'rinni Germaniya terma jamoasi egalladi. Yog'och otda - besh mamlakatdan 15 ishtirokchi qatnashib,va 2-o'rinlarni J. Sutter hamda X. Vayngyortner (Germaniya) egalladi. Halqada - 3 mamlakatdan 8 ishtirokchi qatnashib, 1- o'rinni Mitropulos (Gretsiya), 2-o'rinni X. Vayngyortner (Germaniya) va 3-o'rinni Persakis (Gretsiya) egalladi. Tayanib sakrashda - 5 mamlakatdan 15 ishtirokchi qatnashib, 1-o'rinni K.Shuman (Germaniya), 2-o'rinni J. Sutter (Shvetsiya) egalladi. 20 Arqonga tirmashib chiqishda 4 mamlakatdan 5 ishtirokchi qatnashib, 1-o'rinni N.Andriakopulos va 2-o'rinni T. Ksenakis (Gretsiya) egalladi. 1900-yil - Parij (Fransiya). II-Olimpiada o'yinlaridagi gimnastika musobaqasida 6 mamlakatdan 866 sportchi ishtirok etgan. Fransiya MOQ taklifi bilan musobaqa quyidagi dasturda o'tkazildi. Shaxsiy birinchilikda - qo'shpoya, yakkacho'p, halqa, yog'och otda tayanib sakrash, erkin mashqlar, yugurib kelib uzunlikka sakrash, turgan joyidan uzunlikka vabalandlikka sakrashlar, langarcho'p bilan sakrash, arqonga tirmashib chiqish va 50 kg og'irlikni ko'tarish bo'yicha: 1-o'rinni G. Sandra (Fransiya), 2-o'rinni N. Ba (Fransiya), 3-o'rinni L.Demane egalladi. Bundan ko'rinib turibdiki, Olimpiada o'yinlarida sportning bu turida fransuzlar us- tunlik qilishgan. Musobaqada gimnastikaga oid turlar ham bo'lgan. Ushbu dastur, asosan, 1924- yilgacha davom etib kelgan. 1904-yil-Sent Luis (AQSH). III-Olimpiada o'yinlarida 13 mamlakatdan 119 ishtirokchi qatnashgan. Jamoali-uchkurash-uzunlikka sakrash, yadro irg'itish, 100 yardga yugurish, oltikurash, yakkakurash, qo'shpoya, tayanib sakrash, ko'ndalang turgan yog'och otdan sakrash, yadro irg'itish, 100 yardga yugurish shaxsiy musobaqa dasturiga kirgan. Dastakli otda - 1-o'rinni A.Xeyda, 2-o'rinni J.Eyser, 3- o'rinni U.Mers (hammasi AQSH) egallagan.

Halqada - 1-o'rinni X.Gless, 2-o'rinni U.Mers, 3-o'rinni E.Foyt (hammasi AQSH) egallagan. Qo'shpoyada - 1-o'rinni J.Eyser, 2-o'rinni A.Xeyda, 3- o'rinni J.Dyuxa (hammasi AQSH) egallagan. Yakkacho'pda - 1-o'rinni A.Xeyda, 2-o'rinni E.Xennig, 3-o'rinni J.Eyser (hammasi AQSH) egallagan. Arqonga tirmashib chiqishda - 1-o'rinni J.Eyser, 2-o'rinni 21 Ch.Kraus, 3-o'rinni E.Foyt (hammasi AQSH) egallagan. Tayanib sakrashda - 1-o'rinni A.Xeyda, 2-o'rinni J.Eyser, 3-o'rinni U.Mers (hammasi AQSH) egallagan. To'qmoqlar bilan mashqda - 1-o'rinni E.Xennig, 2-o'rinni E.Foyt, 3-o'rinni R.Uilson (hammasi AQSH) egallagan. 7 ta gimnastika jihozlarida shaxsiy birinchilikda - 1- o'rinni A.Xeyda, 2-o'rinni J.Eyser, 3-o'rinni U.Mers egallagan. 9 ta gimnastika jihozlarida shaxsiy birinchilikda - 1-o'rinni A.Shnipler (Shveysariya), 2-o'rinni Y.Lenxard (Avstriya), 3- o'rinni V.Veber (Germaniya) egallagan. Ushbu ma'lumotdan ko'rinib turibdiki, Amerika qit'asida o'tkazilgan Olimpiada o'yiniarida gimnastika musobaqalari dasturi boshqacha bo'lgan. Chunki xalqaro olimpia qomitasi (XOQ)ning qaroriga ko'ra, musobaqa qabul qiladigan mamlakat sportning uch turiga o'z dasturini kiritadi. 1908-yil - London (Angliya). IV Olimpiada o'yinlarida 12 mamlakatdan 97 ishtirokchi qatnashgan. Shaxsiy birinchilikda - yakkacho'p, qo'shpoya, yog'och ot, halqa, arqonga tirmashib chiqishda 317 ball bilan 1-o'rinni A.Bralya (Italiya), 312 ball bilan 2-o'rinni S.Tusel (Angliya), 297 ball bilan 3-o'rinni L.Segyura (Fransiya) egallagan. 1912-yil - Stokgolm (Shvetsiya). V Olimpiada o'yinlarida 9 mamlakatdan 44 ishtirokchi qatnashgan. Ko'pkurash, yakkacho'p, qo'shpoya, yog'och ot, halqada 865 ball bilan 1-o'rinni A.Bralya (Italiya) , 862,5 ball bilan 2- o'rinni L.Segyura (Fransiya), 861,5 ball bilan 3-o'rinni A.Tunezi (Fransiya) egallagan. Ixtiyoriy, jihozlar tartibini va mashqlarni bajarish tartibini sportchilarni o'zi tan lagan.

Terma jamoa o'rtasida 187,25 ball bilan 1-o'rinni Norvegiya, 109,25 ball bilan 2-o'rinni Finlandiya, 3-o'rinni 106,25 ball bilan Daniya egallagan. Shvedlar tizimi: 1-o'rinni Shvetsiya, 2-o'rinni Daniya, 3- 22 o'rinni Norvegiya jamoalari egallagan. 1920-yit-Antverpen (Belgiya). VI Olimpiada o'yinlarida 5 mamlakatdan 119 ishtirokchi qatnashgan. Shaxsiy birinchilikda yakkacho'p, qo'shpoya, yog'och ot, halqada 88,35 ball bilan 1-o'rinni J. Dzampori (Italiya), 87,62 ball bilan 2-o'rinni M. Torres (Fransiya), 87,45 ball bilan 3- o'rinni J. Guno (Fransiya) egallagan. Yevropa tizimi: 1-o'rinni Italiya, 2-o'rinni Belgiya, 3- o'rinni Fransiya egallagan. Shvedlar tizimi:

1-o'rinni Shvetsiya, 2-o'rinni Daniya, 3- o'rinni Belgiya terma jamoasi egallagan. Ixtiyoriy tizim: jihoz va mashqlarni o'zi tanlaydi. 1-o'rinni Daniya, 2-o'rinni Norvegiya terma jamoalari egallagan. 1924-yil - Parij (Fransiya). VII Olimpiada o'yinlarida 9 mamlakatdan 82 ishtirokchi qatnashgan. Ko'pkurash - yakkacho'p, dastaldi ot, qo'shpoya, tayanib sakrash, ko'ndalang turgan yog'och otdan sakrash, halqa, arqonga tirmashib chiqish mashqlari kirgan. Bundan tashqari, sportchilar shaxsiy birinchiligida: Qo'shpoyada - 1-o'rinni A.Gyuttinger (Shveysariya), 2- o'rinni R.Prajak (Chexoslovakiya), 3-o'rinni J.Dzampori (Italiya) egallagan. Yakkacho'pda - 1-o'rinni L.Shtukel (Yugoslaviya), 2- o'rinni J.Gutveniger (Shveysariya), 3-o'rinni A.Ijlen (Fransiya) egallagan. Dastakli ot - 1-o'rinni Y. Velxelm (Shveysariya), 2- o'rinni J.Gutveniger (Shveysariya), 3-o'rinni A. Rebeta (Shveysariya) egallagan.

Halqada - 1-o'rinni F.Martino (Italiya), 2-o'rinni R.Prajak (Chexoslovakiya), 3-o'rinni L.Vaxa (Chexoslovakiya) egallagan. Tayanib sakrash - 1-o'rinni F.Kris (AQSH), 2-o'rinni 23 Y.Koutni, 3-o'rinni B. Moijkovski (Chexoslovakiya) egallagan. Ko'ndalang yog'och otdan sakrash - 1-o'rinni A.Segen, 2-o'rinni F.Ganglof, 3-o'rinni J.Guno (Fransiya) egallagan. Arqonga tirmashib chiqish - 1-o'rinni Shubchik (Chexoslovakiya), 2-o'rinni A.Segen (Fransiya), 3-o'rinni L.Vaxa (Chexoslovakiya) egallagan. 1928-yil - Amsterdam (Niderlandiya). VIII Olimpiada o'yinlarida 11 mamlakatdan 88 sportchi ishtirok etgan. Xalqaro gimnastika federatsiyasining qaroriga ko'ra, Olimpiada o'yinlari musobaqasi dasturiga o'zgartirish kiritildi, ya'ni gimnastika klassik turlari bo'yicha bellashuvlar o'tkazila boshlandi. Shu qarorga asosan, ilk bor gimnast ayollar jamoa tarkibida ishtirok etgan. Erkaklar: ko'pkurashda, dastakli otda, halqada, qo'shpoyada, yakkacho'pda va tayanib sakrash mashqlarida shaxsiy o'rin uchun keskin kurash olib borishdi. Ayollar esa ko'pkurash bo'yicha jamoa birinchiligida quyidagi o'rinlarni egalladilar: 316,75 ochko bilan 1-o'rinni Niderlandiya, 289 ochko bilan 2-o'rinni Italiya, 258,25 ochko bilan 3-o'rinni Buyuk Britaniya, 256,5 ochko bilan 4-o'rinni Vengriya va 247,5 ochko bilan 5-o'rinni Fransiya terma jamoalari egallagan. 1932-yil - Los-Anjeles (AQSH). IX Olimpiada o'yinlarida 5 mamlakatdan 24 sportchi ishtirok etgan. 1932- yildan boshlab, bugun bizga ma'lum bo'lgan sport gimnastika musobaqalari dasturi bo'yicha bellashuvlar Olimpiada

dasturidan o'rin oldi. Shu bilan birga, badiiy gimnastika va trampolin ham Olimpiada o'yin- lari dasturiga kiritildi.

MAVZU № 2. MILLIY VA HARAKATLI O'YINLARNI O'QITISH METODIKASI

Reja

1. Milliy o'yinlarning mazmuni, mohiyati va maqsadga oid tasnifi
2. Maktabda, darsda va darsdan tashqari vaqtda qo'llanladigan xalq harakatli o'yinlari. xalq harakatli o'yinlarining tasnifi

Harakatli o'yinlar bolalar va o'smirlarni tarbiyalashda eng muhim va amaliy vositalardan biri bo'lib hisoblanadi. Harakatli o'yinlar turli xarakterdagi to'siqlarni yengish hamda har xil xislat va qobiliyatlarni ko'rsatish bilan bog'liq bo'lgan jismoniy mashqlarning turli kompleksini o'z ichiga oladi. Bundan tashqari, odatda bolalarga quvonch baxsh etadigan musobaqa momentlari ham harakatli o'yinlar jumlasiga kiradi. Ma'lumki, maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning o'yinlari taqlid qilish xarakteriga ega bo'ladi. Bola tevarak-atrofdagi borliqni kuzatadi, uning elementlarini o'yinga kiritadi va shu o'yin vositasida o'zini qurshab turgan olamni bilib oladi, unda turmush hodisalariga nisbatan muayyan munosabat paydo bo'ladi. O'quvchi turmushdagi, mehnat sohasidagi, tabiat hodisalari va jonivorlar hayotidagi har xil narsalarni taqlid qilib o'ynash bilan bu hodisa va harakatlarning ma'nosiga tushuna boradi, asta-sekin hayotiy tajribaga ega bo'ladi, qiyinchiliklarni yengishga o'rganadi, unda harakat ko'nikmalari hosil bo'ladi va uning tasavvurlari boyib boradi. Bolalarning o'zlari ijod qilib o'ynaydigan o'yinlariga keng o'rin berilishi zarur. Ammo bunday o'yinlarni ota-onalar hamda tarbiyachilarning e'tibori va rahbarligidan chetda qoldirib bo'lmaydi. O'yinni asta-sekin to'g'ri yo'lga solish bilan bolalarda kuzatuvchanlik, tashabbuskorlik, mustaqillik, mehnatsevarlikni o'stirish va ularni atrofdagi vaziyatga, o'zining va o'rtoqlarining harakatlariga to'g'ri baho bera bilish hamda shaxsiy muvaffaqiyatsizlikka nisbatan to'g'ri munosabatda bo'lish ruhida tarbiyalash lozim. Shunday qilish bilan bola asta-sekin zaruriy malakalarga ega bo'la boradi va shu malakalar tufayli u o'z kuchini to'g'ri sarflay oladigan, o'yin paytidagi turli vaziyatlarda

yaxshi o'ylab harakat qila oladigan va kelgusida, tajribasining ortishiga qarab, turmushda uchraydigan qiyinchiliklarni osongina yenga oladigan bo'ladi. Bolani oilada tarbiyalashda ham, bog'chada tarbiyalashda ham uning tevarak-atrofdagi olamni bilishga aktiv intilishi dastlab o'yinda namoyon bo'ladi. O'yin protsessida ularning borliq haqidagi tushunchalari chuqurlashadi va mustahkamlanadi. Bolalar oilada va bolalar muassasalarida tarbiyalanganda butunlay o'yin va ermaklar bilan band bo'lsalar, maktabga kirish bilan ularning asosiy qiziqish va e'tibori o'qishga qaratiladi. O'yin boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun shunday bosqichki, bunda ular yangi bilim va tushunchalarni egallashga qaratilgan mustaqil faoliyatni boshlaydilar. Bolalar maktab tajriba uchastkasida ishlash va uyda foydali mehnat qilishdan tashqari, bo'sh vaqtlarining bir qismini turli o'yin va ermaklarga sarflaydilar. Bunday qilish ularga o'z ehtiyojlarini qondirish va yaxshi dam olish imkonini beradi. Harakatli o'yinlar bola harakatlarini o'stirish va takomillashtirishda katta ahamiyatga ega bo'lgan yurish, yugurish, sakrash, biror narsani irg'itish yoki uloqtirish, biror narsaga tirmashib chiqish kabi mashqlarni o'z ichiga oladi. Harakatlarning takomillashishi bilan birga, jismoniy qobiliyat ham taraqqiy etadi, yurak va nafas olish sistemasining faoliyati yaxshilanadi. Bundan tashqari harakatli o'yinlar bolalarni jismoniy jihatdan o'stirish uchungina emas, balki aqliy va ahloqiy jihatdan tarbiyalash uchun ham muhim ahamiyatga egadir. Jamoa bo'lib o'ynaladigan o'yinlarda bolalarda maqsadga erishish uchun farosatlilik va qat'iyatlilik ko'rsatish, jamoa oldida, o'z xatti-harakatlari uchungina emas, balki o'rtoqlarining xatti-harakatlari uchun ham mas'uliyatni sezish xislatlari tarbiyalanadi.

Mustaqil O'zbekistonning ravnaq topishi, taraqqiyoti yo'lida uni katta iqtisodiy va ijtimoiy to'siqlardan muvaffaqiyatli o'tishi va insoniy natijalarga erishishi yosh avlodu, mehnatkash fuqarolarning nafaqat aql-idroki, balki ularning salomatligi, jismoniy barkamolligiga ham bevosita bog'liqdir. Shuni ham aytish kerakki, odamzotning salomatligi, serg'ayrat bo'lishi, jismoniy kamolotga erishishi faqatgina uni turmush tarzi, mehnat va uy-ro'zg'or faoliyati bilan ta'minlaydi. Balki har bir xalqni o'z tarixiy, madaniy, ijtimoiy va iqtisodiy taraqqiyotiga xos bo'lgan mazkur xalq tomonidan kashf etilgan milliy o'yinlar, sayllar, urf-odatlar va sport turlari vositalari yordamida ham amalga oshiriladi. Ushbu va'znomada o'zbek xalq o'yinlari insonni jismoniy va ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotiga aloqadorligini yoritish asosiy maqsad qilib olingan.

Darhaqiqat yuqorida qayd etilgan tushunchalar o'rtasida uzviy bog'lanish mavjuddir. Oxirgi yillarda ommaviy axborot vositalari, ilmiy anjumanlarda muhokama qilinayotgan xalq o'yinlari mavzusiga oid masalalar o'z ichiga asosan mazkur o'yinlar mazmuni va qoidalarini takomillashtirishdagi o'rni haqidagi ma'lumotlarni olgan. Ma'lumki, inson o'z hayotida, o'qish, mehnat, dam olish kabi mashg'ulotlar bilan band bo'ladi. Inson hayotining dastlabki davrlarida o'yin asosiy faoliyat hisoblanadi, undan so'ng esa o'yin kamayib, uning o'rnini o'qish va mehnat egallaydi. Insoniyat taraqqiyoti va ijtimoiy hayotining turli davrlarida o'yinlar muhim o'rin tutgan. O'yinlar yordamida insoniyat o'sgan, ulg'aygan, chiniqqan, jismonan baquvvat bo'lgan, aqlan, ruhan rivojlangan, ma'naviy kamol topgan. Xullas, o'yin odamzod taraqqiyotida katta ahamiyat kasb etgan. Buning sabablari quyidagicha: Birinchidan, insonda o'yinga nisbatan tabiiy ehtiyoj bo'lib, u hayotdagi bo'shliqni to'ldirgan, inson tanidagi ortiqcha kuchni sarflashga, yetishmagan kuchni to'plashga yordam bergan. Ikkinchidan, o'yinlar xalq tarixining ajralmas qismidir, in'inokosidir. O'yinlarda insonning turmushi, mehnati, tajribasi, tashvishi, kurashi, yutuqlari aksini topadi. O'yinlar orqali biz insoniyat tarixi, orzu-o'yi muammolari, niyatlarini o'rgansak bo'ladi. Uchinchidan, o'yin inson madaniyatining eng qadimgi ko'rinishi, ko'pgina ma'naviy soha (raqs, tomosha-teatr, musiqa, sport, marosim kabi)larning chashmasi sifatida xizmat qilgan. To'rtinchidan, o'yinlar avlod-ajdodlarimizning sog'lomlashtiruvchi vositasi hisoblangan. Ota-bobolarimiz xalq o'yinlari va musobaqalari yordamida aqlan raso, ruhan tetik, jismonan baquvvat bo'lib kelgan. Sog'lom avlodlarni shakllantirishda o'yinlar asosiy omilga aylangan. Beshinchidan, o'yinlar eng samarali tarbiya vositasi. Bolalar o'yinlar orqali hayotga tayyorgarlik ko'rgan, turmushdagi qiyinchiliklarni yengishni mashq qilgan, ish va kurashda g'alaba qilishni o'rgangan. Oltinchidan, o'yinlar ajdodlarimizning tajribasini o'zida uyg'unlashtiruvchi madaniy meros va zamondoshlarimizni, ayniqsa yosh avlodni aqliy, ruhiy va jismoniy barkamol bo'lishga xizmat qiluvchi bebaho manbaadir. Demak, o'yinlar – xalqning tabiiy va tarixiy ehtiyoji asosida shakllangan, ajdodlar turmushi, mehnati, tajribasi, kurashi, yutuqlarini boshqa shaklda aks ettiradigan, inson madaniyatining eng ko'hna shakllari, ko'pgina ma'naviy sohalar chashmasi, sog'lom avlodni shakllantiruvchi tarbiya vositasi va zamondoshlarimizning jismoniy, ruhiy, aqliy rivojlanishiga xizmat qiluvchi muhim

omildir. Madaniy merosimizning uzviy va ajralmas qismi bo'lgan, avlodajdodlarimizga asrlar mobaynida ruh, jon va sog'liq ato etib kelgan xalq o'yinlarini tiklash va ulardan samarali foydalanish – milliy qiyofamiz, ma'naviyatimiz va qadriyatimizni yuksaltirish demakdir. Xalq o'yinlari yangi sog'lom avlodni shakllantirishda ham o'ta muhim o'rin tutgani ularni biz ko'z qorachig'idek asrashimiz, e'zozlashimiz va ulardan oqilona foydalanishimiz zarur. Xalq o'yinlarini tiklash va rivojlantirish. Mamlakatda xalq o'yinlarining ta'qiqlanishi Ming afsuslar bo'lsinki, XX asrda aniqrog'i, sho'rolar davridan boshlab xalq o'yinlari hayotdan siqib chiqarila boshlandi. Buning sabablari ko'p: Birinchidan, xalq an'analarini ta'qiqlash totalitar tuzumning yashirin milliy siyosati natijasida edi. Bu siyosatning asosiy maqsadi mamlakatda umumsovet xalqni vujudga keltirish edi. Umumsovet xalqini vujudga keltirish uchun esa barcha millat va elatlarni bir-biridan ajratib turadigan xususiyatlarni, ya'ni milliy ong, milliy an'analar, milliy til va madaniyatni yo'q qilish lozim bo'ldi. Shuning bilan birga barcha uchun umumiy bo'lgan ong, til, odatlar, o'yinlar joriy qilina boshlanadi.

Bu siyosat natijasida etnik madaniyatning muhim qismi bo'lgan xalq o'yinlariga ham “eskilik sarqiti” sifatida kurash olib borildi. Yuqorida berilgan ko'rsatmalarga asosan xalq o'yinlari namoyondalari ustidan kulindi. Ular eski hayotni qumsovchi, ongsiz, taraqqiyotni to'xtatuvchi deb ayblanganlar. Albatta, kim haq, kim nohaq ekanligiga tarix o'z bahosini bermoqda. Ikkinchidan, qishloq hayoti shahar hayotiga yaqinlashdi, qiradirlar o'zlashtirildi, o'yingohlar va saylgohlar o'rniga paxta va boshqa ekinlar ekildi. Shahar o'yingohlari o'rnida baland-baland imoratlar qad rostladi. An'anaviy o'yingohlarning yo'qolishi xalq o'yinlarining yo'qolib borishiga olib keladi. Uchinchidan, bolalarga xalq o'yinlari o'rniga Yevropada qabul qilingan o'yinlar taklif etildi.

Butun mamlakat maktablarida voleybol, basketbol, futbol va hokazolar o'ynaldi. Xalq o'yinlari esa bir chetga surib qo'yildi. Bolalar o'ynashi mumkin bo'lgan yagona joy maktab sport maydonchalari yangi o'yinlar uchun moslashtirib qurilgan edi. XX asr o'rtalarida xalq o'yinlarini avloddan-avlodga o'tish an'analari buzildi, ko'plab o'yinlar unutildi. Minglab o'yinlar ichida bir necha xalq o'yinlari va musobaqalari (kurash, uloq, qiz quvdi, ot poygasi) kabilar ma'lum ma'noda saqlanib qoldi, xolos. Forish anjumanida bayram qatnashchilarining diqqatini ko'p azaliy o'yinlar o'ziga tortdi. Quyida Forishda

tiklangan xalq o'yinlarining yana biri haqida fikr yuritamiz. Qadimiy manbalar "duk" nomli jang musobaqa bo'lgan degan ma'lumotlar bor edi. Biroq u butunlay yo'qolib ketgan deyilardi. Biz uni topishga intildik. Saksoninchi yillar o'rtalarida Forish tumani Qalish qishlog'ida unutilgan xalq odatlari va o'yinlarini yozib olib yurganimizda (o'tgan asrda tug'ilgan) Shamsiy bobo: "Biz yoshligimizda "kara-te"ga o'xshagan tepish o'yiniga tushib turar edik", deb qoldi. Bu o'yinga qiziqib qolib, bu noyob topilma o'yin-olishuvni tiklashni iltimos qildik. Darhaqiqat, "Duk" – tepish Sharq xalqlariga xos bo'lgan Yamon "Kara-te"si, Koreya "Taekvan-do"si, Xitoy "Ushu" olishuvlaridan qolishmas ekan. Bu o'yinni O'zbekiston televideniyesi orqali ko'rsatilishi va "Xalq o'yinlari" bayramida ham namoyish qilinishi ko'pchilikni lol qoldirdi. Bizga bunday jon og'ritadigan o'yin-janglar kerak emas deydigani ham topilar. Balki, bu bir tomondan to'g'ridir. Hech bo'lmasa, odamlarni chiniqtiradigan, mardonavor qiladigan, o'zini va o'zlarini himoya qilishni o'rgatadigan o'yinlar bizning xalqimizda ham bo'lganligini bilib qo'yaylik. Qolaversa ularni tiklaylik. Xalq o'yinlarining tiklanishi. Forish tajribalari Ma'lumki, xalq o'yinlari ko'proq kishilar an'anaviy hayot tarzida yashovchi chekka joylarda saqlanib qolgan edi. Ayniqsa, xalq o'yinlari Forish tumanining chekka tog'li joylarida yaxshi saqlanib qolgan ekan. Bu yerda 1985 yildan buyon ko'plab ishlar olib borildi. Shu sababli bo'lsa kerak, 1987-88 yillar Forish tadqiqotlari bir oz sustlashdi. "Qarama-qarshilik odamlarni chiniqtirdi", deganlaridek bu davrda yo'qolayotgan xalq marosimini saqlash g'oyalari yanada sinaldi va kuchaydi. Natijada, 1989 yil Forish tumanining o'nlab qishloqlarida uchyuzga yaqin o'yin yozib olindi va ularning kunlarini tiklash yo'llari izlana boshlandi. 1989 yil avvalo, Birlashgan qishlog'ida, so'ng tuman markazi Yangi qishloqda xalq o'yinlari bayramini o'tkazishga intilishlar bo'ldi. Shunday bo'lishiga qaramasdan ozgina vaqtdan so'ng 1990 yil Sayyod va Birlashgan qishloqlariga teleekspedisiya uyushtirilib, uning natijalari televideniye orqali bir necha marta ko'rsatildi. Va nihoyat, 1991 yil O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasi, Jizzax viloyat ijroiyy qo'mitasi, Forish tuman rahbarlari yordamida ilk bor Jizzaxda xalq o'yinlariga bag'ishlangan ilmiy anjuman va Forishda xalq o'yinlari bayrami o'tkazildi. Forish xalq o'yinlari bayramining asosiy maqsadi unutilayotgan xalq o'yinlarini tiklash va targ'ib qilish edi. Ilk bor Forishda bo'lib o'tgan "Xalq o'yinlari bayrami"ga mamlakatning turli joylaridan kelgan mutaxassis-olimlar

qayta tiklangan o'zbek xalq o'yinlarining «shoxi» - «Uloq»-«Ko'pkari»ga taklif etildi. 1996 yil esa II Respublika "xalq o'yinlari" Olimpiyadasi ham Forishda bo'lib o'tdi. Anjumanlar 6 mayda qadimiy va navqiron Jizzax shahrida boshlanib, 7 may kuni go'zal va azaliy an'analarga boy Forish tumanida avjga chiqdi. Har ikki yilda o'tadigan xalq o'yinlari anjumani 1998 yil "Alpomish" dostoni yaratilganining ming yilligiga bag'ishlanib, Termiz shahrida festival bo'lib o'tdi. Bu festival "Alpomish o'yinlari" deb nomlanadi. U ajdodlarimiz tarixida muhim o'rin tutgan Alpomishdek xalq qahramonlarini shakllantirishda katta ahamiyatga ega bo'lgan "Yoy otish", "Kamondan otish", "Nishonga urish", "Olishish", "Kurash" kabi o'yinlar – musobaqalardan tashkil topdi. 1999 yil – "Ayollar yili"ga bag'ishlanib, Jizzaxda "To'maris" qizlar o'yinlari festivali o'tkazildi. Agar To'maris jang maydonida – g'olib bo'lgan bo'lsa, bizning qizlarimiz sport maydonlarida g'olib bo'lishiga intilishdi. "To'maris" festivali – o'zbek xotin-qizlarini sport sohasidagi "uyqusi"dan uyg'otdi, desak xato qilmagan bo'lamiz. Bu festival xalqimiz orasida To'marisdek mard, jasur, kuchli, go'zal qizlar borligidan dalolat beradi. Farg'ona viloyatida 2000 yilda bo'lib o'tgan «Alpomish o'yinlari» – II festivali xalq o'yinlarining Yana bir pog'onaga ko'tarilganidan dalolat berdi. Festival tarkibiga kirgan ("Kurash", "Qo'l kurashi", "Tepa kurash", "Mindi", "Yoydan otish" kabi) musobaqalar bo'yicha sportchilarning tajribasi oshganligi va bu o'yinlarga qiziqishni oshganligi ham ma'lum bo'ldi. Bunday festivallar 2001 yil – Jizzaxda, 2002 yil – Buxoroda, 2003 yil – Andijonda, 2004 yil – Samarqandda bo'lib o'tdi va hozirgi kunga qadar davom etib kelmoqda. Milliy o'yinlarning rivojlanishi Aytish mumkinki, Ittifoqimizda o'tkazilgan xalq o'yinlari, bayramlari o'zbek ma'naviy va jismoniy madaniyati tarixida yangi va o'chmas sahifa bo'lib qoldi. Ilk bor Forishda o'tkazilgan "Xalq o'yinlari bayrami"da yongan "mash'al" respublikamizning ko'plab joylaridagi azaliy o'yin-tomosha an'alarini tiklashga imkoniyat yaratdi. Agar 1990 yil "Xalq o'yinlari" bayrami ikki qishloq – Sayyod va Birlashganda o'tkazilgan bo'lsa, 1992 va 1993 yillar Jizzax viloyati darajasida – bu hudud barcha tumanlarining faol ishtirokida uyushtirildi. Bu yerda I Respublika "Xalq o'yinlari" Olimpiyadasi o'tkazilib, unda Vatanimizning barcha viloyatlari va Qoraqalpog'iston Respublikasi vakillari qatnashdi. Olimpiyadada azaliy xalq o'yinlari "Bo'ron", "Chavandoz", "Olib qochar", "Cho'nqa shuvoq", "Yelka kurashi", "Qirq tosh", "Mindi", "Tortishmachoq" kabi turlari bo'yicha

musobaqalar o'tkazilib, g'oliblar taqdirlandi. Forish tumanining «Qizil pir» sayilgohida o'tgan I Respublika «Xalq o'yinlari» Olimpiyadasi dasturida: ochilish marosimi, tiklangan xalq o'yinlarining namoyishi, ko'rgazmali chiqishlar, ko'rik tanlovlar, Respublika viloyatlari g'oliblarining musobaqalari, g'oliblarni taqdirlash va hokazo tadbirlar o'z aksini topdi. Eng asosiysi, bu o'yinlarga xalqda katta ehtiyoj bor edi. Zero eng yaxshi xalq o'yinlari, oddiy, sodda, hamma o'ynay oladigan, qiziqarli, shu bilan birga kuchlilik, epchillik, mardlik, topqirlik, chidamlilik kabi qimmatli insoniy sifatlarni rivojlantirishga katta yordam beradi. Shu sababli xalq o'yinlarining tiklanishi zarur edi. O'zbek xalq o'yinlarining xalqaro nufuzi O'zbekistonda tiklangan azaliy o'yinlar nafaqat mamlakat (Leningrad, Moskva, Maxachkala shaharlari)dan kelgan mutaxassislarni, balki dunyoni boshqa burchaklari – Amerika, Olmoniya, Turkiya, Eron, Yaponiya, Gollandiya kabi mamlakatlardan tashrif buyurgan mehmonlarni ham o'ziga maftun qilgan. 1996 yil Tayland poytaxti Bonkokda bo'lib o'tgan Butun dunyo xalq o'yinlari fetivalida O'zbekiston delegatsiyasining qatnashishi, o'zbek xalq o'yinlarining «jahon milliy o'yinlari» guldastasida o'zining munosib o'rin olishiga imkon yaratdi. O'zbek xalqi hayotida kurash, uloq kabi xalqaro darajaga chiqadigan o'yinlar kam emas. Ularni chuqurroq o'rganishimiz va targ'ib qilishimiz zarur. Bu borada xalq o'yinlarining (ko'plab turlariga bag'ishlangan olimpiyada, festival, bayram)lar o'tkazish bilan bir qatorda, aniq bir turiga oid tuman, viloyat va respublika musobaqalarini o'tkazish lozim. Xalq o'yinlarini sport amaliyotida qo'llash imkoniyatlari Ma'lumki, yosh bolalarni sport bilan muntazam shug'ullantirishga jalb qilish tanlov asosida olib boriladi. Tanlov dasturining talablari bolani bo'yi, og'irligi, gavdasini tuzilishi – qomati kabi belgilarni aniqlash va ularga baho berishdan iborat. Bundan tashqari, tanlov, psixologik va jismoniy qobiliyatlarni baholovchi sinov vositalari yordamida qilinadi. Mazkur sinov natijalari u yoki bu sport turiga mos kelsa, bola shu sport turiga shu sport bilan shug'ullanishga qabul qilinishi maqsadga muvofiq deb topiladi. Bu masalaga to'g'ri yondoshish demakdir. Afsuski, kuzatish natijalariga ko'ra va tanlov dasturida, na tanlab olingan bolani boshlang'ich sport tayyorgarligi davrida xalq o'yinlari yoki ularni mazmunan shakllangan tarkibiy qismini sport amaliyotida qo'llash mumkinmi? - Ha, - deb javob bersak yanglishmagan bo'lamiz. Buni quyidagi misolda ko'rish mumkin. Bolani sport malakasiga o'rgatishda, mazkur

malakani texnik nuqtai nazaridan klassik namunasi, ya'ni nusxasi namoyish etiladi. Bolalardan ana shu nusxani o'xshatib bajarishni talab qilinadi. Lekin bunday talab texnik mahoratni ko'chirma shaklida takomillashishiga olib kelishi mumkin, jumladan o'ziga xos shaxsiy texnik mahorat shakllanmasligi ehtimoldan xoli emas. Shu o'rinda: "Texnika" o'zi nima, u qanday ma'noni bildiradi? – degan savol tug'iladi. Bu savolning javobi tafsil qilinayotgan masalaga to'g'ri yondoshishga yordam beradi deb o'ylaymiz. "Texnika" atamasi aslida yunoncha (texnus) so'zi bo'lib, o'zbek tilida "san'at" ma'nosini anglatadi. Miloddan avval 776 yildan boshlab har 4 yilda Olimp tog'ida xudo Zevs sharafiga o'tkazilgan umumyunon bayrami musobaqalarida ishtirokchilar 2 g'ildirakli aravada tez yurish, mushtlashish, beshkurash sport turlari bo'yicha o'z san'atlarini namoyish etishgan. Demak, sport ham o'ziga xos qoidalari asosida bajariladigan san'atdir. Sport malakalari faqat muntazam ravishda, maqsadga muvofiq takomillashtirilib borilsagina san'atga aylanadi. Mashg'ulotlarda harakat malakalariga yangi texnik uslublarni kashf etish shaxsiy texnik mahoratni oshishiga olib keladi, g'alaba sari yetaklaydi. Texnik tomondan yangi harakat uslublari ko'proq vaziyatli o'yinlarda sportchi yoki o'yinlar tomonidan kashf etiladi. Masalan: voleybolda yaponcha usulda to'pni o'yinga kiritish yoki yapon voleybolchisi Morita kashf etgan, hujumda qo'llaniladigan harakat finti. Yengil atletikada: "Flos-beri Flop" o'zining balandlikka sakrash usulini kashf etib, uni butun jahonga tanitdi. Demak, mashg'ulotlarda bo'lajak sportchilardan bajariladigan bir yoki bir necha harakat malakalarini nusxasini talab etmasdan ma'lum darajada ijodiy harakat ekanligini yaratadigan imkoniyat, vaziyat tug'dirish kerak. Shuni aytish muddaoki, ijodiy harakat erkinligi ayniqsa xalq o'yinlarida, jumladan milliy sport turlarida, harakatli o'yinlar jarayonida o'z aksini topadi. Bunday o'yinlar o'z mazmuni va o'yin harakatlarini bajarish shartiga qarab bo'lajak sportchiga zarur bo'lgan, ya'ni vaziyatga munosib malakalarni rivojlantirishga yoki harakatni yangi uslublarini kashf etishga imkon tug'dirib beradi.

Jismoniy sifatlarni, maxsus texnik malakalarni takomillashtirishda qo'llaniladigan jismoniy mashqlar ko'pincha bolalar organizmiga keskinroq va "chuqurroq" ta'sir qilishi mumkin, natijada charchash holati tezroq vujudga keladi. Bu borada xalq o'yinlari va umuman harakatli o'yinlar bolalarni charchashdan chalg'ituvchi tarbiyaviy

va ijtimoiy mazmunga ega bo'lgani uchun organizmga ancha yengliroq ta'sir etadi. Shunday ekan, bu o'yinlar tanlab olgan sport turiga xos maxsus malakalarni takomillashtirishga juda qo'l keladi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda esa, ayniqsa yosh bolalarda o'zbek xalq o'yinlarini ahamiyati cheksizdir. Chunki standart jismoniy mashqlarni qayta-qayta bajarish bola organizmida tezda charchash holatlarini vujudga keltiradi. Bu holat bolani ruhiyatiga ta'sir etish natijasida ro'yobga keladi. Milliy harakatli o'yinlarni mashg'ulotlar davomida qo'llash bolalarda katta qiziqish uyg'otadi, ularning kayfiyati va boshqa ruhiy sifatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu holatlar esa organizmda charchash asoratlarini ertaroq vujudga kelishiga yo'l qo'ymaydi, zo'riqish holatlarini oldini oladi.

MILLIY O'YINLARNING MAZMUNI, MOHIYATI VA MAQSADGA OID TASNIFI

Mustaqillik sharofati tufayli jismoniy tarbiya va sport sohasida keng istiqbollar ochilmoqda, bu ayniqsa xalqning milliy o'yinlari va mashqlari, sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslarida namoyon bo'lmoqda. Ularni doimiy va muntazam qo'llash yaxshi natija bermoqda, o'quvchilarni sog'lom, baquvvat, chaqqon, kuchli qilib tarbiyalashda muhim omil bo'lib xizmat qilib kelmoqda. Ilgarilari keng omma ishtirok etgan Navro'z bayramlari, sayillar, to'ylarda xalq o'yinlari, jismoniy mashqlar, umuman milliy sport turlarisiz o'tkazilmagan. Afsuski, mamlakatda ular butunlay esdan chiqib, unutilayozdi, shuning uchun ularni izlash va tiklash o'z xalqini va millatini e'zozlagan har bir kishining burchi bo'lib kelmog'i kerak. Jismoniy tarbiya nuqtai nazaridan ularni o'rganish, tadbqiq etish shu kunning va kelajak avlodni tarbiyalashda eng dolzarb muammolardan biriga aylanib bormoqda. Ushbu jarayonda tariximizdan meros bo'lib qolgan o'zbek xalq milliy o'yinlarini hayotga tadbqiq etishga kengroq yo'l ochib berilishi, uni ommaviy tus oldirilishi, oilada maktabgacha tarbiya muassasalarida, maktablarda, dam olish joylarida, har xil marosim va bayramlarda uni tashkillashtirishi o'sib kelayotgan yoshlar tarbiyasiga ijobiy ta'sir etishi muqarrardir. Milliy xalq o'yinlari qadim-qadim zamonlardan boshlab, xalq marosimlarida, rasm-rusumlarida va urfodatlarida mustaqil bir soha sifatida musobaqalarda, bahslarda keng qo'llanilgan. Jismoniy tarbiya xalqning urf-odatlarida, udum va rasmrusumlarida shakllanib, ming yillar davomida rivojlanib, takomillashib kelgan. Xalq milliy o'yinlari

ming yillar davomida bizgacha yetib kelgan o'zbek milliy xalq o'yinlari "Otda chopish", "Qiz quvlash", "Uloq", "Kamonda o'q otish", "Chillak", "Oq suyak", "Soqqa", "Besh tosh" kabi va boshqa o'yinlar orqali botirlik, epchillik, tezkorlik, muvozanatni saqlash sifatlarini rivojlantirishda hamda qaddi-qomatni shakllantirish, ahloq-odob, ong, xotira, diqqat kabi xislatlarni sayqal toptirishda va albatta sog'liqni mustaqamlashda eng samarali vosita bo'lib kelgan. So'nggi yillarda mustaqillik tufayli millatimiz qadriyatlari sifatida tanilgan o'zbek xalq milliy harakatli o'yinlarining mavqei va maqomi tamomila tiklandi, ular yana yoshlar tarbiyasidan o'rin oldi, turli milliy bayramlarimiz, tantanayu marosimlarimizda keng qo'llanila boshladi. Ular ta'lim muassasalari o'quv rejaları tarkibiga fan sifatida kiritildi, ko'plab ilmiy-amaliy anjumanlar o'tkazila boshladi. "To'maris va Alpomish o'yinlari" festivallari dasturlaridan joy oldi. 1998 yil 13-14 noyabr kunlari Termiz shahrida "Alpomish o'yinlari" birinchi Respublika Festivali bo'lib o'tdi. Xalq milliy o'yinlari va tomoshalaridan jamlangan bu festival millatimiz g'ururi, oriyati iftixori, nomusi hisoblanmish Alpomish siymosiga, boy milliy qadriyatlarimizga bo'lgan hurmat, e'tibor tantanasidir. Haqiqatdan, xalqimizning o'tmishi pahlavonlik va bahodirlik san'ati bilan singdirilgan. Chunki unda "Kurash", "Tortishmachoq", "Bo'ron", "Mindi", "Turon" yakkakurashi kabi musobaqalar bo'yicha bellashuvlar o'tkazilishi millatimiz salomatligi uchun muhim asos bo'ladi. O'rta Osiyo xalqlarini otsiz tasavvur qilish qiyin. Chunki xalqning urf-odatları, to'y-tomoshalari, o'yin-kulgusining bosh yordamchisidan biri ot hisoblangan. Otda yurib ov qilish, ot ustida turib kamon tortish, qilichbozlik, nayzabozlik qilish, ot ustida kurash tushish, ot poygasi, uloq va boshqa juda ko'p jismoniy mashq turlari bunga yorqin misol bo'la oladi. Og'zaki xalq ijodiyotidagi "Alpomish va Barchinoy", "Go'ro'g'li", "Qirqqiz", "Kuntug'mish" va boshqa dostonlarda ot asosiy qahramondan keyin ikkinchi o'rinda to'laqonli ta'rif etilgan. Masalan, ajoyib chavandoz, mohir mergan, kuchli pahlavon degan tushunchalar ot bilan bog'liq bo'lgan o'yinlarda ishlatilgan. Umar Hayyom otning qirq ikki zotini keltiradi va har qaysisiga alohida ta'rif beradi: "Charmar nihoyatda tez va ziyrak. Siyoxcharm – baxt keltiradi. Kumayit qiyinchiliklarga chidamli. Mabdech – baxt keltiradi, lekin tez emas". Butun olamga mashhur bo'lgan Jizzaxning "Qorabayiri", Surxondaryoning "Boychidari", "Girkuki", "Ko'k kaptari", "Chambil bellari" deb atalgan zotdor otlari

deyarli yo'q bo'lib ketgan. Qatag'on yillari otlarga juda katta soliq solindi, oqibatda ba'zi odamlar otini so'ydi, ba'zilar esa davlatga tekinga berdi. Navro'z bilan bog'liq juda ko'p urf-odatlar ijro etiladi: boychechak aytish, laylak keldi, ertayoz o'yinlari – qizlarning to'p toshi, sumalak pishirish, kelin tushdi va boshqalar. Yuqorida qayd etilgan ayrim o'yinlar yo'qolib bormoqda, ularni biladigan va o'rganadiganlar soni kamayib ketmoqda. Shuning uchun Navro'z bilan bog'liq bo'lgan ko'pgina xalq o'yinlari, raqslar va milliy sport turlari o'z yechimini kutmoqda. Ularning yechimi bilan bog'liq bo'lgan muammolarni muvofiqlashtirish shu kunning dolzarb masalalaridan biridir. Yangilanish jarayonidan darak beruvchi mazkur bayram forscha “Navro'z” – “Yangi kun” ayrim hududlarda esa “Yilboshi” deb ataladi. Shu sababli 1991, 1996 yilda Jizzaxning Forish tumanida, 1998 yilda Termizda bo'lib o'tgan “Xalq o'yinlari, milliy sport turlarini qaytadan tiklash va aholini jismoniy tarbiyalashda ulardan keng foydalanish usullari”ga bag'ishlangan Respublika ilmiy-amaliy anjumanlarida yuqorida qayd etilgan masalalar haqida batafsil va atroflicha muhokama qilingan ma'lumotlar berilgan. Chunonchi, F.Xo'jaev, G.Bogdanovning maqolasida o'zbek xalq o'yinlarining tarixiy negizi ko'rsatilgan. Ulug' alloma, mutafakkir, hakim Abu Ali ibn Sinoni mazkur o'yinlarni davolashdagi ahamiyati berilgan. 1996 yil Bangkokda (Tayland) milliy o'yinlar bo'yicha Jahon festivali bo'lib o'tdi. Bu festivalda turli xil davlatlar o'z milliy o'yinlari bilan qatnashdi. O'zbek delegatsiyasi “Qal'a himoyasi”, “Chillak”, “Mindi”, “Jami”, “Lapta” o'yinlari bilan qatnashdi. Milliy o'yinlarni tiklash va turmushga qaytarish milliy qadriyatlarimizni, ularni xalqimiz, ayniqsa yoshlarimiz hayotiga keng joriy etish davlatimiz jismoniy tarbiya tizimining muhim vazifalari turkumiga kiradi. O'zbek xalq o'yinlarining tasnifi (klassifikatsiyasi), tavsifi va ulardan foydalanish Xalq milliy o'yinlari, jumladan o'zbek milliy o'yinlari barcha xalq-elatlar kashfiyotlari kabi (musiqa, kulolchilik, gilam to'qish asboblari, ashula va raqs, ertak va h.k.) insoniyat tarixining turli ijtimoiy-iqtisodiy bosqichlarida taraqqiy etgan o'ziga xos etno- va filootogenetik xususiyatlar asosida “ixtiro” qilingan va shakllanib kelgan. Respublikamizning turli mintaqalarida xalq harakatli o'yinlari aholining turli yosh va qatlamlari o'rtasida azaldan rivojlanib kelgan bo'lsada, “oq” va “qizil” imperiyalar davrida ushbu o'yinlarning ommalashuvi nihoyatda chegaralangan edi. O'zbekiston o'z mustaqilligiga erishgach xalq milliy harakatli o'yinlari millatimiz qadriyatlarini sifatida

qayta tiklana boshladi va hozirgi kunda nafaqat xalqimizning eng sevimli mashg'ulotiga aylandi, balki barcha ta'lim muassasalari o'quv rejalariga to'laqonli fan sifatida kiritilgan. Ammo, shuni ham ta'kidlash zarurki, xalq milliy harakatli o'yinlarining ilmiy-uslubiy asoslari, ularning psixofunksional mohiyati, jismoniy sifatlar va sport mahoratini shakllantirishdagi ahamiyati hamda qiymati xali deyarli o'rganilmagan. Ayni kunda yuqorida muhokama etilgan milliy harakatli o'yinlarning ochilmagan qirralari, ushbu yo'nalishga oid muammolarni o'rganish va hayotga tadbiq etish mamlakatimiz jismoniy tarbiya tizimidagi dolzarb masalalardan biridir. O'zbek xalq o'yinlari xalqning o'ziga xos urf-odatlaridan, turmush sharoitidan, yashash iqlimi, tarixiy obidalar, atrof-muhit sharoitidan kelib chiqqan bo'lib, shularga yarasha jinsiga, yoshiga, salomatligiga ko'ra qo'llanilgan. Lekin shu vaqtgacha aksariyat mutaxassislar o'zbek xalq o'yinlariga alohida tasnif (klassifikatsiya) va tavsif (xarakteristika) berishni ko'zda tutmaganlar, yoki yetarli darajada ahamiyat bermaganlar. Ta'kidlash joizki, agar shunday tasnif va tavsif berilsa, o'zbek xalq o'yinlari va umuman harakatli o'yinlar ancha yutuqqa ega bo'lar edi. Chunki har bir o'yinni tasnifini va tavsifini bilgan holdagina undan foydalanish zaruriyati ham, joyi ham to'g'ri belgilanadi. Ma'lumki o'zbek xalq o'yinlari o'z ichiga harakat jihatdan har xil jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan o'yinlarni qamrab olgan. Shu bois ularni yo'nalishlar bo'yicha ajrata bilish zarur deb topiladi. Demak ularni tasniflash (klassifikasiyalash) zarur o'rinni egallaydi. Shu yo'sinda bizning fikrimizcha o'zbek xalq o'yinlarini quyidagicha tasniflashni maqsadga muvofiq bo'ladi deb o'ylaymiz.

MAKTABDA, DARSDA VA DARSDAN TASHQARI VAQTDA

QO'LLANLADIGAN XALQ HARAKATLI O'YINLARI. XALQ HARAKATLI O'YINLARINING TASNIFI

O'qituvchi har bir darsda bola organizmiga har tomonlama ta'sir etib, turli mashq va harakatli o'yinlarni tanlashi, shuningdek, o'yinlarni o'tkazish metodikasini o'zgartirib turishi zarur. Darsda, shuningdek turli o'yinlarni o'tkazish jarayonida o'rganiladigan materialning metodik jihatdan izchil bo'lishiga e'tibor berilishi lozim. Bu, birinchidan, darsning ta'lim-tarbiyaviy vazifalarini to'g'ri hal qilish, ikkinchidan, dars materiallarining to'la o'tilishiga erishish, uchinchidan, butun dars davomida har bir mashqni muayyan me'yorda to'g'ri olib borish imkonini beradi. Agar dars boshida yoki

o'rtalarida zo'r e'tibor berishni va moslashtirilgan murakkab harakatlar qilishni talab etadigan o'yin va mashqlar o'tkazilgan bo'lsa, dars oxirida o'quvchilarning charchagan organizmini birmuncha tinch holatga keltirishga yordam beradigan o'yin va mashqlarni o'tkazish kerak. Masalan, dars boshida bolalar diqqatini to'plash uchun "O'ylab top" yoki "Tezda hamma joy-joyiga", "Man qilingan harakat" singari o'yinlar o'ynalgan bo'lsa, darsning asosiy qismida yanada harakatchanroq o'yinlarni – "Quvnoq bolalar", "Qoch bola, kalxat keldi" kabi o'yinlarni o'tkazish tavsiya etiladi. O'rta yoshdagi o'quvchilar bilan darsning asosiy qismida "Cho'pon, qo'y va bo'ri", "Oq tosh", "Oq ayiqlar" va boshqa o'yinlarni o'tkazish tavsiya qilinadi. Darsning yakunlovchi qismida kam harakatli "Pat", "Pr-r-r..." (qush uchishini eslatadigan tovush) va boshqa shular kabi o'yinlarni o'tkazish lozim. Agar butun dars davomida faqat o'yin materiallaridan iborat bo'lsa, serharakatli o'yinlarni kam harakatli o'yinlar bilan, aksincha bir xil xarakterdagi o'yinni ikkinchi xil xarakterdagi o'yin bilan navbatmanavbat almashtirib o'tkazish kerak. Agar o'qituvchi sport turlaridan biri texnikasining ayrim elementini o'yin yordamida bolalarga o'rgatish yuzasidan o'z oldiga muayyan maqsad va vazifalar qo'yadigan bo'lsa, u o'yin materialining mazmuni va yo'nalishini puxta o'ylab chiqishi zarur. Masalan, "Topni onaboshiga berma" yoki "To'p ilish" o'yinlari yordamida bolalarga to'p uzatish va ilib olishni o'rgatish belgilangan bo'lsa, bu vazifani faqat shu o'yinlarni o'ynash usuli bilangina hal etib bo'lmaydi. Chunki oynayotganlarning asosiy e'tibori to'pni tez uzatish va ilib olish bilan band bo'lib, texnika elementlarining to'g'ri bajarilishiga rioya qilinmaydi. Agar bu vazifa tegishli metodik ko'rsatmalarga amal qilib va ba'zi bir o'zgarishlar kiritib o'tkaziladigan o'yin-estafeta yordamida bajarilsa, maqsadga erishish mumkin. O'ynovchilarni charchatib qo'ymaslik uchun hayajonli va ermak o'yinlarni ko'p o'tazavermasdan, ularni bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi va organizmining imkoniyatini hisobga olgan holda boshqa xil o'yin va mashqlar bilan qo'shib olib boorish kerak. Hushyor o'qituvchi ayrim bolalardagi charchash belgilarini (rang o'chishini, harakatlardagi sustlik va o'yinni davom ettirishni sitamaslikni) hamma vaqt osongina sezadi. Jismoniy tarbiya darsining muhim xususiyatlaridan biri vaqtdan bir me'yorda ro'g'ri foydalanishdir. Bunday qilish darsni puxta o'tish imkonini beradi. O'qituvchi o'quvchilarni darsga aktiv qatnashtirish uchun barcha imkoniyatlardan foydalanishi, shuningdek hamma o'quvchilarga beriladigan

topshiriqlarning bir me'yorda bo'lishiga erishishi lozim. Bunga har bir o'yin va har bir qatnashchi uchun vaqtni aniq taqsimlash yo'li bilan erishish mumkin. Agar o'ynovchilar soni juda ko'p bo'lsa, bir necha guruh yoki jamoa tuzish, topshiriqni bajarish uchun beriladigan vaqtni qisqartirish lozim. O'yin paytida o'yin qoidalarini buzgan qatnashchilarni o'yindan chiqarib yuborishga emas, balki, yaxshisi, ularga jarima ochkolari berishga e'tibor berish kerak. O'yinning bo'linib qolishiga yo'l qo'ymaslik uchun, unga oldindan yaxshilab tayyorgarlik ko'rish zarur. O'yin o'tkaziladigan joy va asbob-uskunalarini oldindan tayyorlab qo'yish lozim. O'qituvchi sport bazasining imkoniyatlarini va o'quvchilarning tayyorgarlik darajasini hisobga olib, maktab dasturida tavsiya etilgan o'yinlarni o'zgartirishi va ularga qo'shimchalar kiritishi mumkin. Harakatli o'yinlarni o'quv yilining choraklari bo'yicha rejalashtirishda ob-havo sharoitini hisobga olish kerak. Masalan, O'zbekiston sharoitida ikkinchi chorakdan boshqa barcha choraklarda mashg'ulotni ochiq havoda o'tkazish mumkin. Biroq, yaxshi ob-havo sharoitiga mo'ljallangan "Dasta chikaldak", "Oq tosh", "Qoziq o'yini", "Tegizsang minasan", "Bayroq uchun kurashish" singari o'yinlarni rejalashtirganda ehtiyot uchun bu o'yinlar o'rniga binoda o'tkazilishi mumkin bo'lgan o'yinlarni ham mo'ljallab qo'yish darkor. Har bir chorak oxiri uchun belgilangan nazorat mashqlarga bog'lab turli jismoniy mashqlar kompleksidan iborat bo'lgan o'yinlarni kiritish lozim. Bunday o'yinlar o'quvchilarning tayyorgarligini, orttirgan malakasini hamda ular harakatlarining tezligi va uyushqoqligini tekshirishga yordam beradi. O'yin vaziyatida taktik fikr yuritishni o'stirish uchun o'yin sharoitiga yaqinlashtirilgan sharoitda, bolalarga o'yinningayrim texnik usullarini o'rgatishda o'yinga "raqib" o'yinchini kiritish kerak. Bolalar uchun harakatli o'yinlarning roli ularda muayyan jismoniy xislatlar hosil qilish va bu xislatlarni o'stirish bilangina chegaralanmaydi. Harakatli o'yinlardan bolalarni intizomli qilib tarbiyalash va jamoada o'zini to'g'ri tuta bilishga o'rgatish uchun ham foydalanish mumkin. Xuddi mana shunday kollektivda bolalar birgalikda harakat qilish va o'z o'rtoqlariga yordam berishga o'rganadilar. I-IV sinf o'quvchilarida uyushqoqlik bilan bir maqomda yurish ko'nikmalarini hosil qilish uchun jo'r bo'lib o'ynaladigan o'yinlarni (doira bo'lib aylanib o'yinga tushib, ashula aytib o'ynaladigan o'yinlar), musiqaga jo'r bo'lib o'ynaladigan o'yinlarni, shuningdek, aytib turilgan she'r vazniga moslashtirib o'ynaladigan o'yinlarni tanlash lozim. Shu

maqsadda, “Musiqaga jo’r qilib yurish”, “Karusel”, “O’ylab top”, “Kimning ovozi” singari mashhur o’yinlardan, shuningdek, “O’razan-bo’razan”, “Pat”, “Pr-r-r...”, “Oq terakmi, ko’k terak” kabi milliy o’yinlardan foydalanish mumkin. Bu o’yinlar juda oddiy bo’lib, ulardan jismoniy tarbiya darslarida, ayniqsa, darsning boshlari va oxirlarida muvaffaqiyatli foydalanilmoqda. Turli xil harakatlarda bolalarda ijodiy xayol va mustaqillikni o’stirishga yaxshi yordam beradigan “Pr-r-r...”, “Pat”, “Kim keldi” singari syujetli o’yinlarni tanlash va o’tkazish ham juda muhimdir. Agar darsda bir qancha o’yin o’tilsa, ular turli xarakterda bo’lishi, ularga kiritiladigan mashqlar va harakat elementlari bir xil bo’lmasligi lozim. O’qituvchi har bir darsning konkret vazifasini nazarda tutib birorta harakatli o’yinning asosiy vazifasini aniqlashi kerak. I-IX sinf o’quvchilari uchun o’yinlar. Kichik yoshdagi (7-10 yoshdagi) o’quvchilar uchun o’yinlar Bu yoshdagi bolalar uchun harakatli o’yinlar jismoniy tarbiya darsining asosi bo’lib hisoblanadi. Shuning uchun maktab dasturida o’yinlarga boshqa materiallarga nisbatan ko’proq o’rin ajratiladi. Buning sababi shundaki, dasturga kiritilgan turli xil jismoniy mashqlarni bolalar xilma-xil o’yinlar vositasida osongina idrok qiladilar va o’zlashtiradilar. Masalan, yugurib kelib uzunlikka sakrashni o’rgatish uchun alohida mashg’ulot o’tkazilganda o’qituvchi tomonidan qo’yilgan vazifa amalgam oshirilmay qolishi mumkin. Chunki mashqni tushuntirish, ko’rsatish berish, bajarish va uning qanday bajarilganligini aniqlash, xatolarni tuzatish bolalar uchun juda zerikarli bo’ladi. Agar bu vazifani hal qilish uchun “Bo’ri zovur ichida” o’yinidan foydalanilsa, maqsadga osongina erishiladi. III-IV sinflar uchun harakatli o’yinlarniasosan darsning asosiy va yakunlovchi qismida o’tkazish tavsiya etiladi, chunki dastur materiallari darsning kirish qismida saf mashqlarini o’tkazishni talab qiladi.

O’yinlarda yugurish, sakrash va uloqtirish yoki irg’itish mashqlariga alohida e’tibor berish lozim. Bu yoshdagi bolalar bilan oddiy va o’rtacha murakkab o’yinlarni o’tkazish bilan birga, agar kollektiv yetarli darajada tayyorlangan bo’lsa, ancha murakkabroq, ya’ni jamoalarga bo’linib o’ynaladigan o’yinlarni ham o’tkazish mumkin. Jamoa o’yinlari yetarli darajada chaqqonlik, hozirjavoblik, farosatlilikni va jismoniy tayyorgarlikni talab etadi va ayni vaqtda bu xususiyatlarni takomillashtiradi.

Jismoniy tarbiya darslari ko’pincha turli o’yinlardan tarkib topgan bo’ladi va bundan tashqari darsga gimnastika hamda sport o’yinlarining asosiy turlari – basketbol

va voleybol ham kiritiladi. O'qituvchi harakatli o'yinlar yordamida jismoniy mashqlarni qiziqarli o'tkazadi va bu bilan III-IV sinf o'quvchilarida harakat ko'nikmalarini hosil qiladi. III-IV sinf o'quvchilari harakatli o'yinlarga qatnashganlarida ularning aktiv harakatlari anchagina tartibli va aniq bo'lib qoladi. 9-10 yoshli bolalarning o'yinlari birmuncha murakkablashtiriladi. Agar o'qituvchi sportning biror turi cohasida o'quvchilarda harakat ko'nikmalarini hosil qilish yuzasidan o'z oldiga muayyan vazifa qo'yadigan bo'lsa, unda ayrim darslar shu vazifani bajarishga yordam beradigan o'yinlardan iborat bo'lishi mumkin. Shuni nazarda tutish kerakki, o'yin darsini o'tkazish o'quvchilardan o'yin harakatlarining ba'zi ko'nikmalariga ega bo'lishni talab etadi. Yaxshisi darsga bolalarga notanish bo'lgan o'yinlarni kiritmaslik kerak. O'yin darslari zo'r tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lishi bilan bir vaqtda ilmiy jihatdan kamchiliklardan ham holi emas. Bunga o'yinlarni o'tkazish jarayonida o'ynovchilarda hosil bo'layotgan ko'nikmalarni kuzatib va nazorat qilib borishning qiyinlashuvi sabab bo'ladi.

O'yin darslarini har o'quv choragining oxirgi o'n kunliklari mobaynida o'tkazish maqsadga muvofiqroq bo'ladi, chunki shunday qilish o'qituvchiga bolalarda biror harakat ko'nikmalari qanchalik hosil bo'lganligini aniqlash imkonini beradi. Harakatli o'yinlar III-IV sinf darslarida ham kattagina o'rin oladi. Bu sinflarda ular jismoniy tarbiya darslarida hosil qilingan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va mustahkamlash uchun xizmat qiladi. Darsning butun asosiy qismi muayyan vazifani hal qilishga, masalan, basketbol o'yini texnikasining asosiy elementlarini o'rgatishga qaratilgan o'yin materiallaridan iborat bo'lsa, bunday darslarning kirish qismida "To'plar poygasi" singari harakatli o'yinlardan foydalanish mumkin. Bunday hollarda darsning asosiy qismiga "Ovchilar va o'rdaklar", "Otishma" o'yinlari kiritiladi. O'yinlardan foydalanishda o'yin texnikasining u yoki boshqa elementlari qanchalik tez bajarilishigagina emas, balki ularning bajarilish sifatiga ham alohida e'tibor berish zarur. Katta yoshdagi o'quvchilar uchun o'yinlar Shu yoshdagi o'quvchilar uchun darsga kiritiladigan harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning boshqa vositalariga o'rin bera boshlaydi. Ammo shu yoshdagi bolalar uchun tog'ri keladigan harakatli o'yinlar ham o'tkazib turiladi. O'qituvchi harakatli o'yinlarni o'tkazganda V-IX sinf o'quvchilarining yosh xususiyatlari ular organizmining tezroq o'sishi bilan

xarakterlanishini unutmasligi lozim. Shuning uchun darsda o'yinlar tashkil qilish va o'tkazish paytida hamda mashg'ulotlar vaqtida o'yin materiallarining asta-sekin va har tarafлама o'tilishini hisobga olish zarur. O'yin jarayonida haddan tashqari og'ir jismoniy harakat qilmaslik lozim. Bu yoshdagi o'quvchilarning har biriga individual muomala qilish muhim ahamiyatga egadir. V-IX sinflarda foydalaniladigan harakatli o'yinlarning miqdori ancha kam bo'ladi. Bu yoshdagi o'quvchilar uchun foydalaniladigan o'yin materiallarining hajmi ta'lim-tarbiyaviy vazifalardan kelib chiqadi. Bu sinflarda foydalaniladigan harakatli o'yinlar tashkiliy tuzilishi jihatidan ham, harakatlarining mazmuni jihatidan ham bit muncha murakkabroq bo'ladi. Cgijn elementlarini o'z ichiga olgan o'yinlarga, shuningdek, sport o'yinlariga kengroq o'rin beriladi. V-IX sinflarda harakatli o'yinlarni darsning ikkinchi va uchinchi qismlarida o'tkazish tavsiya etiladi. Darsning asosiy qismida o'quvchilarga bironta murakkab sport o'yinini o'rgatishga zamin tayyorlash uchun darsning tayyorgarlik qismiga ba'zi bir o'yinlar kiritish mumkin. Harakatli o'yinlardan ko'zda tutiladigan asosiy maqsad o'quvchilarni sport o'yinlariga tayyorlashdir. Bunday o'yinlarda bironta sport o'yini texnikasi va taktikasining elementlari taraqqiy ettiriladi va takomillashtiriladi. Ishlab chiqilgan metodikaga asosan harakatli o'yinlardan foydalaniladigan darslar chorak oxirida, ta'til oldidan me'yoriy nazoratlarga baho qo'yilganidan keyin o'tkaziladi. Darsning puxtaroq bo'lishiga erishish, shuningdek, orttirilgan ko'nikmalarni mustahkamlash va o'quvchilarga beriladigan yuklamani oshirish maqsadida o'yinlardan dars asosiy qismining oxirlarida foydalanish mumkin.

Hozirgi dasturlarning talablari yuqori sinf o'quvchilari oldiga muayyan maqsad va vazifalar qo'yadi. VIII-IX sinf o'quvchilari ijtimoiy va ishlab chiqarish xarakteridagi ishlar bilan shug'ullanadilar. Bu hol ulardan harakatli o'yinlar uchun ajratilgan vaqtni ehtiyot qilish va tejashni talab etadi. Bunday sharoitda jismoniy tarbiya darslariga va jismoniy tarbiya bo'yicha o'tkaziladigan boshqa mashg'ulotlarga yetakchilik o'rinning berilishi tabiiydir. Katta yoshdagi o'quvchilar faoliyatida harakatli o'yinlar kam o'rin oladi. Ular asosan har xil sport turlari texnikasi va taktikasining asosiy elementlari bilan shug'ullanadilar. Agar harakatli o'yinlar darsga kiritilsa ham undan sportning har xil turlari sohasida orttirilgan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va mustahkamlashgina nazarda tutiladi. Demak, o'qituvchi o'yinni o'tazish jarayonida

o'yin harakatlarining bajarilishini alohida e'tibor bilan kuzatishi lozim. Mazkur yoshdagi o'quvchilar uchun tuzilgan maktab dasturida gimnastika va sportning boshqa turlariga kattagina o'rin beriladi.

Bundan ko'rinib turibdiki, darsga kiritiladigan o'yinlar harakatlarning biror elementlarini agallashga yordam beradigan mashqlardan iborat bo'lishi kerak. Agar darsning asosiy qismiga sport o'yinlaridan birortasi kiritilgan bo'lsa, darsning kirish qismida mana shu sport o'yinining taktikasi va texnikasiga o'zining ayrim harakatlari bilan mos keladigan harakatli o'yinlardan bittasini o'tkazish juda muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Darsning yakunlovchi qismiga kiritiladigan harakatli o'yinlarning vazifasi yaxshi dam olish va kayfiyatni yaxshilash uchun muskullarga zo'r berishni kamaytirish, nafas olish organlari va qon aylanishini birmuncha tinchlashtirishdan iboratdir. "O'ylab top", "Man qilingan harakat" singari o'yinlar, diqqatni sinash uchun o'tkaziladigan mashqlar darsning yakunlovchi qismidagi vazifalarni hal qilishga yordam beradi. Tanaffus vaqtida o'tkaziladigan o'yinlar Tanaffus vaqtlarida o'yinlar o'tkazish tarbiyaviy va gigiyena jihatidan katta ahamiyatga egadir. O'quvchilar yozda maktab yonidagi maydonchada, qishda esa sport zallari va koridorlarda o'ynashni yaxshi ko'radilar. Tanaffus vaqtlarida ko'pincha boshlang'ich sinf o'quvchilarining o'zlari har xil o'yinlar o'tkazadilar. Ana shunday paytlarda yetakchilar yoki yuqori sinf o'quvchilari ularga yordam berishlari kerak. Agar o'tkaziladigan o'yinlar bolalarga oldindan tanish bo'lsa, u tanaffus paytida yanada qiziqarliroq o'tadi. O'tkaziladigan o'yinlar mazmuni va qoidalari jihatidan murakkab bo'lmasligi lozim. Shu bilan bir vaqtda bu o'yinlar turli yoshdagi o'quvchilarning qo'lidan keladigan bo'lishi kerak. O'quvchilar oyin jarayonida o'zlarini erkin sezishlari lozim. Ortiqcha kuch sarflash va hayajonlanishga yo'l qo'ymaslik darkor. Kichik yoshdagi o'quvchilarga "Pat", "Pr-r-r...", "Mushuk va sichqon", "Bo'sh joy" singari o'yinlar juda mos keladi. Tanaffus vaqtida o'ynaladigan o'yinlarni dars boshlanishiga 2-3 minut qolganda tamomlash kerak. Bunday qilish mashg'ulot boshlanishi oldidan bolalarning diqqatini bir yerga to'plash imkonini beradi. Maktab kechalari va bayramlarda o'tkaziladigan o'yinlar Maktabda sport kechalari va bayramlari o'quvchilarda tetik va quvnoq kayfiyat yaratish uchun eng ta'sirli tadbir bo'lib hisoblanadi. Maktabning bunday tadbirlariga kiritiladigan o'yinlar aktiv dam olish vositasigina bo'lib qolmasdan, butun maktab

jamoasining jismoniy tarbiya sohasidagi ta'lim-tarbiya va sport ishlarini yakunlovchi ko'rsatkich hamdir. Bundan tashqari, turli o'yinlar va sportchilarning chiqishlari o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga ko'plab jalb qilish imkonini beradi. Bu ishlarni qiziqarli qilib o'tkazish uchun puxta tayyorlanish – o'yin o'tkaziladigan joyni, asbob-uskunalar va turli qurollarni tayyorlab qo'yish lozim. Bunday marosimlarda ko'pchilik o'quvchilarning qatnashishlarini ham hisobga olish kerak. Shuning uchun “Oq terakmi, ko'k terak”, “Pat”, “Pr-r-r...”, “Aylanma darra”, “Musiqaga jo'r qilib yurish” singari ommaviy xarakterdagi o'yinlarni musiqa sadolari ostida o'tkazish va musiqa yordamida o'yinning yanada qiziqarliroq va ta'sirchanroq bo'lishiga erishish tavsiya qilinadi. Yuqori sinf o'quvchilari uchun “Lentani tort”, “O'rtaga tort”, “Kim kuchli va chaqqon” kabi o'yinlar yordamida yakkama-yakka olishish, epchillik va tez yugurish kabi o'tkaziladigan musobaqalar uyushtirish mumkin.

SPORT SEKSIYALARIGA BOLALARNI TANLASHDA XALQ

HARAKATLI O'YINLARINING O'RNI

Harakatli o'yinlar, estafeta o'yinlari maktab sport seksiyasida yetakchi o'rinlardan birini egallaydi. Harakatli o'yinlar basketbol, voleybol, futbol, qo'l to'pi va boshqa seksiyalarda ko'proq qo'llaniladi. Shuningdek, gimnastika, yengil atletika va suzish seksiyalarida ham harakatli o'yinlardan foydalaniladi. Seksiyalarda har xil o'yinlardan muntazam ravishda o'rinli foydalanish o'quvchilarning jismoniy jihatdan o'sishlariga, orttirgan malakalarining takomillashuviga anchagina yordam beradi. O'quvchilarda zaruriy jismoniy xislatlarni taraqqiy ettirish uchun jismoniy tarbiya darslarida ilgari o'tilgan o'yinlarni qaytarib turish mumkin. Bunda ilgari o'tilgan o'yinni yangi qoidalar asosida yangi variantlarda o'tish lozim. Seksiyalar ishida harakatli o'yinlardan foydalanish bolalarning yosh xususiyatlariga, shuningdek, mahalliy va mavsumiy sharoitlarga bog'liq bo'ladi. Uncha tayyorgarlik ko'rmagan kichik yoshdagi o'quvchilarga juda ko'p va xilma-xil o'yinlar o'rgatiladi. Ko'proq tayyorgarlik ko'rgan guruhlarda o'yinlar kamroq o'tkaziladi. O'zbekistonda bahor, yoz va kuz paytlarida ayniqsa basketbol, voleybol, qo'l to'pi, tennis va yengil atletika seksiyalari ishlab turishi lozim. Bunday vaqtlarda “Dasta chikaldak” (chillak o'yini), “Qoziq o'yini”, “Kamalak”, “Oq tosh” singari milliy va rus xalq o'yinlaridan foydalanish lozim. Turli harakatli o'yinlar va sport xarakteridagi o'yinlardan,

shuningdek, har xil yengil atletika mashqlaridan foydalanish paytida o'quvchilarda musobaqalarga qiziqish uyg'otish lozim. Bu eng yaxshi yutuqlarga erishishga yordam beradi. O'quvchilar ko'pincha o'yinga berilib ketib, uni o'zgartiradilar, eski qoidalarni yig'ishtirib qo'yib, yangilarini o'ylab chiqaradilar, maqsadga erishish yo'lini qiyinlashtiradilar va shu tariqa yangi o'yinni vujudga keltiradilar. Ana shuning uchun ham o'yinni qaytarishdan (ayniqsa bu qaytarish bolalarning istagi bilan bog'liq bo'lgan hollarda) sira qo'rqmaslik kerak. Sport o'yinlari davrlari va uslublari Sportga yo'naltirish va sportni ixtisoslashtirish iste'dodlilarni izlash hamda ularni topish bilan boshlanadigan, ixtisoslashtirilgan mashqlar davomida yo'naltirilgan o'qitish bilan davom etuvchi yaxlit jarayonning davrlari hisoblanadi. Sportga yo'naltirish uning nazariy va uslubiy asoslariga binoan tanlash o'ziga xos shakli sifatida qaralishi mumkin. Shuning uchun professional yo'naltirish shart-sharoitlari nazariy asoslarini sportga tanlashda qo'llash mumkin. Ko'plab mualliflar sportga tanlash va yosh sportchilarni tayyorlashni boshqarish masalalarini muhokama qilishda «sportga tanlash» va «sportga yo'naltirish» atamasiga mos o'z tushunchalarini kiritadilar. Umuman yuqorida ko'rsatilgan, turli mualliflar tomonidan ifoda etilgan qoidalarning mazmuni, ma'nosi bo'yicha bir-biriga yaqin va sportga tanlash uslublari bolalar, o'smirlar hamda yoshlarning ma'lum sport turida yoki sport turlari guruhida shug'ullanishlari uchun ularning sportga yaroqliliklari taxmin qilinadigan tadqiqotlar uslublari (pedagogik, psixologik, tibbiy, biologik, ijtimoiy) o'z ichiga oluvchi tashkiliy-uslubiy tadbirlar tizimini ifodalaydi. Sportga yo'naltirish – bolalarning individual qobiliyatlari, layoqatlari va qiziqishlarini hisobga olish bilan, bolalar va yoshlarga sport ixtisosligi predmetini tanlashlarida tashkil etilgan yordam ko'rsatishga yo'naltirilgan. Tanlash, sportga yo'naltirish maqsadi – sportning u yoki bu turi talablariga maksimal darajada javob beruvchi (qobiliyatini rivojlantirish asosi hisoblanuvchi) shug'ullanuvchilarning individual uslublari va xususiyatlarini har tomonlama o'rganish hamda aniqlash hisoblanadi. Sportga tanlash qo'yilgan masalalarni hal etish uchun tayyorgarlikning butun davrida bo'lgani kabi, ularni davrma-davr hal etishda ham muhim rol o'ynaydi. Yu.D.Jeleznyak tomonidan voleybolda qo'llanilgan sportga tanlash mohiyati ancha keng ifodalab berilgan. Muallif voleybolda tanlash o'yin faoliyati, yuksak qobiliyat darajasiga ega va o'yin ko'nikmalarining muvafaqqiyatli egallanishi ta'minlovchi

organizm xususiyatlari, raqobatchilikning yuksak darajasi va musobaqalashishning ishonchli samaradorligi, ko'p yillik tayyorgarlikning barcha talablarini bajara oluvchi sportchilarni aniqlash bo'yicha tadbirlar to'plamidan iborat, deb hisoblaydi. Sifat ko'rinishi o'zgarib, tanlovning butun tayyorgarlik davomida voleybolchilarni ko'p yillik tayyorlashga yordam beradi. Sportchilarni tanlash va tayyorlash, ma'lum sport turida kuchli sportchilarga ega bo'lgan va sport qobiliyati xususiyatini tashkil etuvchi sifatlar (model xususiyatlar) to'plamini bilishga asoslanadi. Mana shu mazmunda ko'pchilik mualliflar murabbiyda ob'ekt modeli mavjudligi (ya'ni erishilishi kerak bo'lgan holat modeli va uning hozirgi holatdagi sportchi jamoasi), sportchilarni tanlash hamda ularni tayyorlashni samarali boshqarish majburiy, shart deb hisoblaydilar.

Dastlabki davrda olingan va shug'ullanuvchilar yakuniy natijalar o'rtasidagi yaqin bog'liqlik mavjudligi sport qobiliyatlarining oqilona tanlanishi va ishonchli tahmin qilinishini ko'rsatadi. Sport o'yinlari bo'yicha ishlarni tahlil qilish ilmiy tasavvurlar rivojlanib borgani natijasida tanlash davrlari o'zgarganligini ko'rsatadi. Masalan, I.F.Zorkin, A.D.Ganyushkin tanlashning ikki davrini ko'rsatadilar.

1. Sportning ma'lum turida ixtisoslashtirish maqsadida yangiliklarni tanlash.

2. Musobaqalarda ishtirok etishga tayyorgarlik darajalari bo'yicha terma jamoalarga nomzodlarni tanlash. Basketbol sohasida mutaxassislar A.Nikolich, V.Paranosich tanlashda ikkita asosiy turlarni ko'rsatadilar: tartibsiz va tashkil etilgan (rejali), ichki sezgilarga tayanib tanlash, hatto tashkil etilgan faoliyat sharoitlarida ham alohida iste'dodli sportchilarni tanlash mumkin bo'lgan hodisalar tabiiy borishiga asoslangan. Mualliflar bunday yondashishga hammada ham o'ziga xos imkoniyatlar bo'lmaydi, deb hisoblaydilar. Biroq mualliflarning aytishlariga qaraganda, tashkil etilgan tanlashda, hatto tanlash bo'yicha etuk mutaxassis ham kerakli kuzatish davri va o'yinchini tekshirib boriladigan boshlovchi sportchining ixtisoslashtirish muhim sifatlarini baholash imkoniyatiga ega bo'lmay, xatoga yo'l qo'yishi mumkin. Mana shundan kelib chiqib, mualliflar tanlashning tayyorlov (dastlabki) va yakuniy davrlarini ko'rsatadilar. Dastlabki tanlash ixtisoslashtirilgan mashqlarning kirish va boshlang'ich davri hisoblanadi. Yakuniy tanlash esa faqatgina uzoq vaqt ixtisoslashtirilgan mashqlar o'tkazilishidan keyingina o'tkaziladi. Bu davr mualliflarning fikricha, basketbolda yosh sportchilar tayyorlov guruhiga kiritilganidan so'ng 18 oyni tashkil etadi. Tennisda

tashkiliy tanlash o'tkazish fikriga qo'shilib, T.Ivanova va N.Roshkova etakchilar iste'dodlarini paydo bo'lishini passiv kutib o'tirish o'yinchilarning bir necha avlodlarini yo'qotishga olib kelishi mumkinligini aytadilar. M.S.Bril faol tanlash o'tkazish zarurligiga e'tiborni qaratadi. Tanlash tizimini takomillashtirish bo'yicha tadqiqotlarning rivojlanishi ko'p jihatdan ushbu yo'nalishning uslubiyatlari ishlab chiqilganlik darajasi bilan belgilanadi. Muhim uslubiy tamoyillar quyidagilar hisoblanadi: kompleks yondashish; sport manfaatlari va shaxs manfaatlarining birligi; tanlash va tarbiyaning yaxlitligi. Ko'rsatilgan uslubiy tamoyillarning asosiligi turli yoshdagi va malakali voleybolchilar uchun tadqiqotlarda tasdiqlanadi. Masalan, V.K.Balsevich ham qator uslubiy tamoyillarni ko'rsatadi: asosiy belgisi: longgitudial nazorat va axborot to'plash: biologik ishonchlilik. Asosiy belgisi tamoyiliga tadqiqotchi amal qilgan holda aniq sport turida yuksak natijaga erishishga yordam beruvchi motorikasining morfunktsional kompleks elementlarini aniqlaydi va o'rganadi. Nazorat va axborot to'plash tamoyili yosh sportchilarni nazorat qilish ko'p yillik ma'lumotlari bo'yicha axborotlarni to'plashni qayta ishlash tizimini ishlab chiqish bilan bog'liq. Biologik ishonchlilik tamoyilini yaratishda sportchini yuksak sport mahorati davrida uni kutib turgan juda yuqori yuklamalar bilan mashq bajarish, ekstremal sharoitlar bilan bog'liq holda salomatligida mumkin bo'lgan o'zgarishlarni asosli ravishda taxmin qilish zarurligi talab etiladi. Tanlash masalasini hal etishda sportchini sinovlar va o'lchovlar – bir necha davr bilan uzoq vaqt o'rganish va tekshirib borish to'g'risidagi ma'lumotlarning amaliy ishonchliligini hamda aniqliligini ancha oshiradi va muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Sport o'yinlari, suzish, og'ir atletikada tanlash masalalari bilan shug'ullanuvchi mualliflar ishlarini tahlil qilish tanlash masalalarini hal qilish sportchilar qiziqishlari va qobiliyatlari mosligini hamda sport faoliyati talablarining sportchi shaxsiga mosligini ko'p yillik aniqlash tamoyiliga tayanishini ko'rsatadi.

Tanlashning samaraliligini oshirish uchun ma'lum sport turi talablariga eng yuksak darajada javob beruvchi aniq son va sifat ko'rsatkichlari bilan sportchi shaxsi tuzilishining muhim omillarini bilish zarur. Adabiyotlarni o'rganib chiqish sportchi shaxsi tuzilishi asosiy omillarining morfofunktsional va psixofiziologik xususiyatlari hamda aniq sport turi uchun xos bo'lgan jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi hisoblanishini ko'rsatadi. YOrdamchi omillarga bolalarda ba'zi morfofunktsional,

funksional va psixik etilish jihatlarining individual sur'atda rivojlanishlari hamda turli vaqtlarda o'z etukligiga erishish bilan bog'liq harakatlanish imkoniyatlari (o'sishning tezlashish va sekinlashish davri hamda vaziyatlari, maksimumga erishish vaziyati) rivojlanishidan yoshi o'zgarishlarining xususiyatlari kiradi. Ko'p sonli tadqiqotlar mazmunlari sport qobiliyati muammosi yana ishlab chiqilishi kerakligini ko'rsatadi. V.I.Volkov, V.I.Filinlar, qator mualliflarning fikriga ko'ra, sportga tanlashda tabiiy iste'dodni baholashga ehtiyotkorlik bilan yondashish talab etiladi, shu bilan bir vaqtda yosh sportchining morfologik, funksional va psixofiziologik xususiyatlarining muhit omillari ta'sirini hisobga olib, har tomonlama tahlil qilish maqsadga muvofiq bo'ladi.

XALQ HARAKATLI O'YINLARINI TASHKILLASHTIRISH VA O'TKAZISHDA QO'YILADIGAN PEDAGOGIK TALABLAR

O'qituvchining harakatli o'yinlarning tashkilotchisi va rahbari sifatidagi asosiy vazifalari Jismoniy tarbiya o'qituvchisi harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishda quyidagi asosiy vazifalarni nazarda tutishi lozim: 1. O'qituvchilarning jismoniy jihatdan normal o'sishlariga, salomatliklarining yaxshilanishiga, chiniqishlariga, organizmlarining va umumiy ish qobiliyatlarining o'sishiga yordam berish. 2. O'quvchilarga harakar faoliyatining xilma-xil sharoitlarida erkin harakat qila olish imkonini beradigan zaruriy bilimlar berish va ularda kerakli harakat malakalari hosil qilish. 3. O'quvchilarda turmush faoliyatiga yordam beradigan aqliy va irodaviy xislatlar tarbiyalash. 4. O'quvchilarda turli o'yinlarga, jismoniy mashqlarga, shuningdek, rejimga rioya qilishga qiziqish uyg'otish. 5. O'quvchilarda harakatli o'yinlarni mustaqil ravishda tashkil qilish va o'tkazish uchun zaruriy bilim va malakalar hosil qilish. O'qitish jarayonida bunday vazifalarni amalgam oshirish bilan bir qatorda o'quvchilarda ahloq normalarining tarkib topishi, shuningdek, estetik va mehnat tarbiyasi vazifalarining ham bajarilishiga erishish lozim. Harakatli o'yinlarni o'tkazishda o'qituvchining tashkilotchi va tarbiyachi sifatidagi roli juda mas'uliyatlidir. O'yinni o'rgatish jarayoni shunday uyushtirilishi kerakki, unda bolalarga o'zaro o'rtoqlarcha munosabatda bo'lish, vatanparvarlik, ijtimoiy foydali mehnatga to'g'ri munosabatda bo'lish tuyg'ulari singdirilsin. O'yinni to'g'ri tanlash va o'quvchilar bilan uni to'g'ri o'tkazish juda muhim ahamiyatga egadir. Ammo o'yinni tanlash va

o'tkazishning o'zi hamma vaqt ham tarbiyaviy vazifalarni hal qilavermaydi. Tarbiyaviy ish sohasida yaxshi natijaga erishish uchun o'qitish jarayonini to'g'ri yo'lga qo'yish zarur. Bunda harakatli o'yinlar tashkil qilinishi va o'tkazilishining doimo tarbiyaviy xarakterga ega bo'lishi juda muhimdir. O'yin rahbari bolalar jamoasini yaxshi bilgan, har o'tkaziladigan o'yinning mazmun va qoidalari bilan mufassal tanishgan, o'qitish jarayonida esa yuksak pedagoglik mahoratni namoyish qila olgan taqdirdagina har bir o'yinni ta'lim-tarbiya nuqtai nazaridan to'g'ri yo'lga qo'yishi mumkin. Bolalar o'yin jarayonida o'z xarakterlari va shaxsiy xususiyatlarini namoyish qiladilar. Bu o'qituvchi uchun bolalarning turli xislatlari bilan tanishish hamda ularning uyushqoqsizlik, o'ta ta'sirchanlik, o'yin qoidalarini buzish kabi salbiy xislatlarining o'z vaqtida oldini olish imkonini beradi. Bu bilan o'qituvchi o'yinni muayyan yo'lga solib, o'quvchilarda sofdillik, mardlik, o'zaro o'rtoqlik munosabatida bo'lish hamda jamoa oldida o'z burchini sezish tuyg'ularini tarbiyalaydi. Shu bilan birga, o'qituvchi bolalarning o'yin qoidalarini buzmaganda ijodiy tashabbus ko'rsatishlariga har jihatdan yordam beradi. Ba'zan o'qituvchi o'z oldiga hal qilinishi qiyinroq bo'lgan vazifani, masalan, o'quvchilarga basketbol va boshqa o'yinlardagidek to'pni uzatish va ilib olish, savatga tashlash, yerga uriburib to'gridan va yo'nalishni o'zgartirib olib yurishni o'rgatish vazifasini qo'yishi mumkin. Demak, bolalar uchun harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish jarayoni tarbiyaviy xarakterga ega bo'lishi kerak. Harakatli o'yinlarni o'rgatish metodikasi qanday bo'lishi lozim? Bunda o'yin rahbari nimalarga e'tibor berishi kerak? O'qituvchi o'yinlarni o'rgatish jarayonida didaktik prinsiplardan fotalanishi va ularning doimo amalgam oshirilishiga erishishi lozim. O'qituvchi o'quvchilarga har bir o'yinni o'rgatish paytida o'yinning mazmuni, vazifalari va qoidalarini tushuntirib beradi. O'yinga ongli munosabatda bo'lish, uni to'g'ri o'rganib olish, o'z xatolari va muvaffaqiyatlarini to'g'ri tushunish va o'zining harakatlarini o'rtoqlarining harakatlariga bog'lab tahlil qilish imkonini beradi. O'yin yoki ayrim mashqlarni o'rganishda o'qituvchiga ko'r-ko'rona taqlid qilaverish yaramaydi. O'qituvchi tomonidan o'rgatiladigan va o'quvchilar tomonidan tushunib qilinadigan harakatlar bolalarda tashkilotchilik ko'nikmalarini tarbiyalashga yordam berishi kerak. Bunga o'yinni o'tkazish uchun o'quvchilardan hakamlar va hakam yordamchilari tayinlash yo'li bilan erishiladi. O'qituvchi bolalarga o'ynatiladigan o'yinlar biror

maqsadga erishishda muayyan qiyinchiliklarni yengish bilan bog'liq bo'lishi uchun o'yin jarayonida bajariladigan har bir vazifaning amalgam oshirilishiga erishishi va to'siqlarning qanday yengilayotganiga qarab, ularni murakkablashtirib borishi zarur. Bu bolalarni mehnatsevarlikka o'rgatadi, ularning irodasini mustahkamlaydi. O'qituvchi o'yinni o'tkazishga tayyorgarlik ko'rish jarayonida o'yinning konkret vazifalarini belgilab chiqadi. Bu vazifalar bolalarning yoshiga to'g'ri keladigan, ya'ni ular bajara oladigan bo'lishi kerak. O'yinni tashkil qilish va o'tkazishda o'quvchilarni imkon boricha tashabbus ko'rsatib o'ynaydigan o'yinlarda tashkilotchilik qobiliyatlariga ega bo'lgan aktiv kishilar tarbiyalanadi. Belgilangan maqsadga erishish uchun o'rtog'iga yordam berish, mustaqil ravishda yoki o'rtoqlari bilan birgalikda darhol qaror qabul qilish – ijodiy tashabbuskorlikdir. Agar bolalar o'yinni ilgariroq o'zlashtirib olgan bo'lsalar, o'yin paytida ularning aktivligi yanada ortishi mumkin. O'yin paytida bolalarning aktivlik ko'rsatishi o'qituvchining bu o'yinni o'tkazishga qanchalik tayyorlanganligiga ham bog'liq bo'ladi. O'qituvchi o'yinni aniq va ravshan tasavvur qilishi, o'yin paytida o'ynovchilar o'rtasida bo'ladigan o'zaro munosabatni tushunishi lozim. O'yin rahbari keyinchalik bolalarning o'yinni o'zlashtirishlariga qarab, ularga sardorlik, hakamlilik qilish ishlarini topshirishi va bolalar o'yinga uyushqoqlik bilan qatnashadigan bo'lganlaridan keyin ular orasidan o'ziga yordamchilar tayinlashi kerak. Shunda ham bolalar o'yinini rahbarning o'zi kuzatib turmog'i lozim. O'yinni obrazli qilib tushuntirish eng muhim momentlardan biridir. Bu ayniqsa syujetli o'yinlarni gapirib berishda muhim ahamiyatga ega bo'lib, o'yin qatnashchilarining o'z rollarini to'g'ri bajarishlariga yordam beradi. O'yin rahbari o'yin mazmunining yaxshi o'zlashtirilishi uchun og'zaki tushuntirishni ko'rsatish bilan, ya'ni o'yindagi ayrim harakatlarni o'zi bajarib ko'rsatishi bilan mustahkamlanishi lozim. Shuni unutmaslik kerakki, o'qituvchi o'yinni tushuntirishida va harakatlarni bajarib ko'rsatishida, ko'rsatma qo'llanmalardan foydalanishida o'yinning konkret vazifalarini nazarda tutishi zarur. Masalan, bolalarga yangi o'yin o'rgatish, shu o'yin texnikasining ayrim elementlarini majburiy ravishda qayta ko'rsatish vaqtlarida o'yinning konkret vazifalarini nazarda tutish kerak. O'yinlarni rejalashtirishda ularning mazmuni va ular o'rtasida bir-biriga bog'liqlikni nazarda tutish, muayyan yoshdagi o'quvchilar jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalariga asoslanish kerak.

Masalan, yangi orttirilayotgan bilim va malakalar ilgari bilan bog'lab borilishi, ilgari orttirilgan bilim va malakalar esa yangilari bilan mustahkamlanib borilishi lozim. Oldingi mashg'ulotlarda to'pni uzatish, ilib olish, o'ynatib olib yurish va savatga tashlash texnikasining asosiy elementlari o'rganilgan deylik. Mana shu bilim va malakalarni mustahkamlash maqsadida "To'p kapitanga" o'yinini yoki uch variantli "To'p o'yinlari"ni tavsiya etish mumkin. Qatnashuvchilarning o'sish va jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos keladigan o'yinlarni tanlash va o'tkazish lozim. Har bir o'yinning o'ziga xos xususiyatlari va qiyinchiliklari bo'ladi. Ammo shunday o'yinni tanlab olish kerakki, undagi qiyinchiliklarni o'quvchilar muayyan darajada kuch sarflab yenga olsinlar. To'siq yoki qiyinchiliklarni yengish bilan bog'liq bo'lmagan, ya'ni yetarli ravishda kuch sarflashni talab qilmaydigan o'yin bolalarda hech qanday qiziqish uyg'otmaydi.



Tanlangan o'yin bolalarning qo'lidan keladigan bo'lishi kerak. Bu bolalarni o'z kuchlariga ishonadigan qilib tarbiyalashda juda muhim ahamiyatga egadir. Juda yengil yoki, aksuncha, haddan tashqari og'ir o'uinlar qiziqarli o'tmaydi. O'qituvchi o'yinlarni o'rgatishda oddiylikdan boshlab, asta-sekin murakkablariga o'tishi lozim. Tashkil qilinishi jihatidan soddagina bo'lgan va komandalarga bo'linmay o'ynaladigan o'yinlar oddiy

o'yinlar qatoriga kiritiladi. Bunday o'yinlarning Qoidalari juda oson bo'ladi. Babbaravar jamoalarga bo'linib o'ynaladigan o'yinlar bir oz murakkab va eng murakkab o'yinlar jumlasiga kiritiladi. Bunday o'yinlarning qoidalari boshqa o'yinlarning qoidalariga qaraganda qiyinroq bo'ladi. O'qituvchi hamma vaqt yengil o'yinlardan murakkab o'yinlarga, tanish o'yinlardan notanish o'yinlarga o'tishni nazarda tutishi kerak. Bunday qilish bolalarni o'yinga qiziqtirishga yordam beradi. Yangidan o'rganiladigan o'yinlar harakatlarining turi jihatidan tanish o'yinlarga o'xshash bo'lishi lozim. Ammo bunday o'yinlarga hali bolalarga noma'lum bo'lgan qoidalar va ba'zi bir harakatlar kiritiladi. Masalan, aytaylik, o'quvchilar "Epchil bolalar" o'yinini biladilar, demak, endi ularga "Ikki yaxob" o'yinini o'rgatish mumkin. Bu har ikkala o'yin o'zining strukturasi jihatidan ham, harakatlari jihatidan ham bir-biriga ancha o'xshashdir, lekin ikkinchi o'yinning qoidalari birinchisidikiga qaraganda birmuncha murakkablashtirilgandir. Shunday qilib, o'yinlar asta-sekin murakkablashib boradi, yangiyangi o'yinlar o'rganiladi. Bu esa bolalarda yangi harakat ko'nikmalarini hosil qilishga va ilgari o'rganilgan texnika elementlarini takomillashtirishga yordam beradi, harakat ko'nikmalarining, shuningdek, o'yinda ilgari orttirilgan bilimlarning puxta o'zlashtirilishiga erishmoq uchun materiallarni muntazam ravishda takrorolab va mustahkamlab boorish zarur. Ammo bundan bir xil o'yinlarni muntazam ravishda takrorlab boorish lozim, degan ma'no kelib chiqmaydi. Bunda rahbar mazmuni jihatidan har xil bo'lgan o'yinlarning ma'lum bir qismini qaytarishni nazarda tutishi va o'quvchilarning o'yinlarni yaxshilab o'zlashtirib olishlariga erishuvi kerak. O'qituvchi bolalar o'yinini muntazam ravishda tekshirib borishi lozim. Bunday qilish o'yin qatnashchilarining kamchiliklari va yo'l qo'ygan xatolarini aniqlashga hamda bu kamchilik va xatolarni puxta o'zlashtirib olishlari, ularga bu o'yinlardan lagerlarda va boshqa yerlarda mustaqil ravishda foydalanish imkonini beradi.

MAVZU № 3.YENGIL ATLETIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI. (2 SOAT)

Reja

1. Yengil atletika turlarining ta'rifi va tasnifi
2. Yengil atletikaning mazmuni va tushunchalari

YENGIL ATLETIKA TURLARINING TA'RIFI VA TASNIFI

Yengil atletika - bu o'zbekchada shartli bo'lib, Buyuk Britaniya, Germaniya, Fransiyavaayrim mamlakatlarda track and field athletics - ya'ni yo'lka va maydonlardagi kurash deb, AQSHda athletics ya'ni atletika kurash, kurashuvchi degan ma'nolarni bildiradi. Rossiyada "Легкая атлетика" 4 ya'ni og'ir atletika mashqlariga qaraganda yengil ko'ringanligi sababli "Yengil atletika" deb nomlangan. O'zbekistonga yengil atletikaning zamonaviy ko'rinishi sport turi sifatida XX asrning boshida kirib kelgan.

Yengil atletikaning mazmuni va tushunchalari Yengil atletika atamasi shartli bo'lib, bu sport turiga kiradigan hamma mashqlarning tabiiy ahamiyatini yoritib bera olmaydi. Shu bilan birga yengil atletika qadimiy yunoncha "atletika" so'zidan olingan bo'lib, "mashq", "kurash", "bellashuv" ma'nosini anglatadi. Qadimiy Yunonistonda kuchlilik va chaqqonlikda musobaqalashgan kishilarni atletlar deb ataganlar. Hozirgi kunda jism oniy kamolotli kishilar atlet deyiladi. Ayrim mamlakatlarda yengil atletikani "Atletika" (Fransiyada), "yo'lka va maydondagi mashqlar" (AQSH va Angliyada) deb ataydilar. Yengil atletika hayotda keng tarqalgan eng kerakli mashqlar — yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlarini birlashgan eng ommaviy sport turi hisoblanadi. Ko'pgina yengil atletika mashqlarini umumiy omma - eng kichik yoshdagi bolalardan boshlab kattalargacha bu mashqlar kundalik hayotda har-xil turda uchraydi vaturlicha 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 majmuasini "Alpomish va Barchinoy" ko'pchilik qismining amaliy me'zonlarini tashkil etadi. 6 Yengil atletikani ko'pincha "Sport malikasi" deb atashadi. Respublika xalqaro musobaqalar Olimpia o'yinlarining hamma dasturlariga kiritilgan, shu bilan birga o'ynaladigan medallarning majmuasi va soni bo'yicha eng ko'p hisoblanadi. Jismoniy tarbiya instituti, Universitetlar va pedagogik institutlarining "jismoniy madaniyat" fakultetlari dasturida yengil atletika asosiy o'quv fani bo'lib, "jismoniy tarbiya va sport" yo'nalishidagi bakalavrlarni tayyorlashda muhim ahamiyatga ega.

Jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni Yengil atletika yurish* yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurash turidir. Maxsus jism oniy tarbiya o'quv

yurtlarida va pedagogika institutlarida, jismoniy madaniyat fakultetlarida esa yengil atletika mazkur sport turining nazariyasidan, amaliy ishlardan hamda uni o'qitish metodikasidan iborat darsdir. Yengil atletika shu sohada ilmiy tadqiqotlar o'tkaziladigan fandır. Yugurish: insonning joydan joyga ko'chishini tabiiy usulidir. Bu jismoniy mashqning tarqalgan turi bo'lib juda ko'p sport turlari (futbol, basketbol, qo'l to'pi va boshqalar) tarkibiga kiradi. Yugurishning juda ko'p xillari yengil atletika har xil turlarining organik qismi hisoblanadi. Yengil atletikada yugurishning yengil yugurish, to'siqlar osha yugurish, estafetali yugurish va tabiiy sharoitda yugurish xillari bo'ladi. Yugurishning xillari va masofa uzoqligi va yaqinligiga qarab yaqin masofaga, o'rta masofaga va marafoncha yugurishlar kiradi.



Sakrash: - to'siqlardan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, qisqa vaqt ichida asab muskul kuchiga maksimal zo'r berish bilan harakterlidir. Yengil atletika, sakrash mashg'ulotlarida sportchilaming o'ztanalarini idora qila bilish, kuchlarini yig'a bilish qobiliyatlari takomillashadi. Kuch, tezlik, chaqqonlik, mardlik orta boradi. Sakrash-oyoq va tana muskullarini kuchaytirish va sakrovchanlikni hosil qilish va eng yaxshi mashqlardan biri bo'lib, faqat yengil atletikachilarga emas, sportning boshqa turlariga ham zarurdir.

Yengil atletikada sakrash ikki turga bo'linadi. 1. Imkon boricha balandrok sakrash maqsadida vertikal to'siqlardan o'tish-balandlikga sakrash va langarcho'p bilan sakrash.

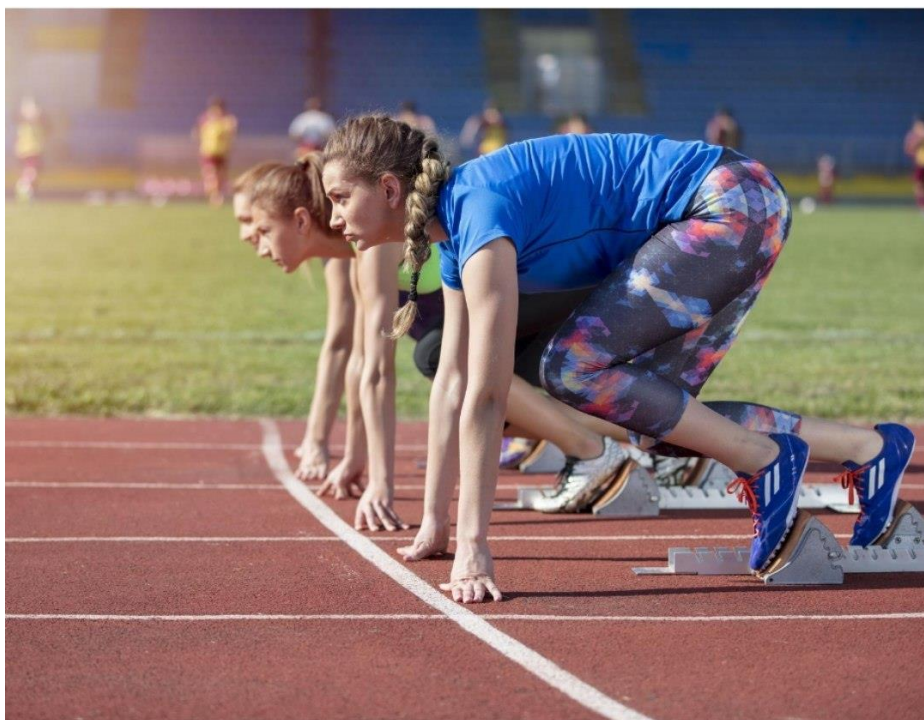
. Imkon boricha uzoqqa sakrash maqsadidagorizontal to'siqlardan o'tish-uzunlikga sakrash va uch hatlab sakrash. Sakrash turlari turli joydan va yugurib kelib ijro etiladi. Uloqtirish: maxsus saryadlarning uzoqlikka irg'itish va uloqtirish mashqlaridir. Bularning natijalari metr va santimetr bilan aniqlanadi. Uloqtirish asab muskul kuchlanishi qisqa vaqt maksimal bo'lishi bilan harakterlidir. Yengil atletikada uloqtirishlar ijro usuliga qarab uch turga bo'linadi: 1. Bosh ortidan boshlab uloqtirish (nayza va granata). 2. Aylanib uloqtirish (disk bosqon) 3. Itqitish (yadro) Uloqtirish usullarining farqi snaryadlarnig shakli va og'irligiga bog'likdir. Yengil ushlash qulay bo'lgan snaryadlarni tug'ridan yugurib kelib bosh ortidan boshlab uzoqa uloqtirish mumkin. O'g'irroq snaryadlarni aylanib uloqtirish qulayroq. Maxsus tutqich bo'lmagan og'ir snaryad yadroni esa itkitish qulayroq. Ko'pkurash: yugurish, sakrash va uloqtirishning har xil turlarini uz ichiga oladi. Ko'pkurash tarkibidagi turlar miqdoriga qarab nomlanadi. Uchkurash, to'rtkurash, beshkurash. oltikurash, sakkizkurash, o'ntukurash. Ko'pkurashning asosiy turlari: erkaklar uchun - o'ntukurash va ayollar uchun ettikurash va o'spirinlar uchun oltikurash va sakkizkurash.

Musobaqaesaiikki kunda o'tkaziladi.

Yengil atletikabesh bo'limdan (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurashdan) iborat bo'lib, ularning har qaysisi ham xilma xil turlarga bo'linadi. 1.4. Jismoniy madaniyat fakultetlarida yengil atletikaning maqsad va vazifalari Pedagogika va jism oniy tarbiya institutlari o'quv rejalarida yuqori malakali mutaxassislarni tayorlash uchun 4 xil sikldan foydalaniladi. O'quv sikl predmetlari aniq ko'rsatilmagan: ijtimoiy, umumiy, nazariy, medik-biologik, sport pedagogik fanlaridir. O'quv fanlarini o'qitish jarayonida ayniqsa, yengil atletika darslarida bo'lajak mutaxassislarni jism oniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bilan qurollantirish kerak bo'ladi.

Shu munosabat bilan quyidagilarni bilish zarur. 8 - sportchilarni tayyorlashda ularni g'oyaviy-siyosiy, axloqiy-estetik jihatdan tarbiyalash forma va metodlari umumpedagogik ishlarni asosi hisoblanadi. Yuqoridan kelib chiqib, mutaxassis bilishi kerak bo'lgan narsalar quyidagilardan iborat: - yengil atletika bo'yicha kadrlarni

tayyorlashni planlashtirish va uni amalga oshirish, kuchlilik, chaqqonlik, chidamlilik, tezkorlik va epchillik kabi jismoniy sifatlarni egallashdir; - turli iqlim sharoitlarida har xil zallar va sport maydonlarida yuqori saviyada o'quv-mashg'ulot mashqlarini o'tkazish; - yengil atletika mashqlari bo'yicha mashqlarni namunali qilib ko'rsatishni egallash, shuningdek,, normativlarni topshirish va tayyorlash jarayonida gimnastika yozgi va qishki sport o'yinlari.



Og'ir atletika kabi turlardan keng foydalanish mumkin; - yengil atletika sportining muhim masalalariga doir ilmiy ishlar olib borish; - har xil musobaqalar, ommaviy sport sog'omlashtirish tadbirlarini tayyorlash va o'tkazishda tashkilotchilik, sudyalik va metodik ishlarni amalga oshirish; - shikastlanishni oldini olish, birinchi yordam ko'rsatish, sport gigienasi va massaj o'tkazishda egallangan bilimlardan amaliy foydalanish. Yengil atletikaning nazariy va amaliy bo'limlari birgalikda jismoniy tarbiya tizimini turli zvenolarida ishlashga layoqatli haqiqiy mutaxassislar tayyorlashni amalga oshiradi.



MAVZU № 4. SPORT O'YINLARI VA UNI OQ'ITISH METODIKASI. (2 SOAT)

Reja

1. “Jahonda va o'zbekistonda basketbolni rivojlanish tarixi”
2. Halqaro Basketbol Asossiasiyasining (XBA) tashkil etilishi
3. O'zbekistonda basketbolning paydo bo'lishi va rivojlanishi tarihi

“JAHONDA VA O'ZBEKISTONDA BASKETBOLNI RIVOJLANISH TARIXI”

Ushbu o'yinning butun mohiyati o'yinchilarning to'pni halqa ichiga tushirishdan iborat bo'lgan “to'p” o'rnida kauchukdan tayyorlangan dumaloq shardan foydalanishgan, uni halqaga “tushurish” uchun faqat tirsaklar bilan yoki son bilan sharni urish lozim bo'lgan. Bunga halqaning hiyla baland joyiga o'rnatilganligini va buning ustiga yerga nisbatan tik ya'ni perpendekulyar tarzda joylashtirilganligini qo'shadigan bo'lsak, u holda halqaga tushirilgan birgina “to'p” – shar butun o'yinning taqdirini hal qilgan bo'lsa kerak. Oradan ancha vaqtlar o'tib, eramizning XVI asriga kelganda meksikalik “basketbolchilar” bu o'yinni takomillashtirdilar. O'yin ijodkorlari zilday og'ir kauchukdan tayyorlangan to'p-sharni devorga o'rnatilgan tosh halqa orqali

o'tkazishni ko'zda tutgan edilar. Muvaffaqiyatli harakat qilib to'pni halqaga tushirgan o'yinchi tomoshabinlarning istalgan birining libosini o'ziga "sarupo" qilib olish huquqiga ega bo'lar edi. O'yinda yutkazgan jamoaning kapitani esa ko'pincha shafqatsiz jazoga mahkum etilar, uning boshini tanasidan judo qilar edilar. 1603 yilda Bryuis tomonidan ishlangan gravyurada basketbolga o'hshagan o'yin aks ettirilgan, Vet esa "Sport ensiklopediyasi" (1818 y.) degan kitobda Floridada odamlar qiziqib o'ynaydigan o'yin bayon etilgan: kimki savatchaga ko'proq tushirsa o'sha yutgan hisoblangan, savatcha esa baland ustunning eng uchiga mahkam o'rnatib qo'yilgan. Ancha keyinroq basketbolning hozirgi zamon o'yinini esalatadigan to'p bilan o'ynaladigan o'yin turi paydo bo'lgan. Masalan, Spartada shunga o'hshagan "episkirus" deb atalgan o'yin, Qadimgi Rimda – "harpastum" deb atalgan o'yin, Italiyada – "halqaga tushirish" o'yinlari o'ynalgan. Qadim-qadim zamonlardan beri to'p bilan o'ynaladigan ko'hna o'yinlar yer sharidagi juda ko'p halqlar hayotida alohida o'rin egallab turgan. Ilk jamoa tizimi paydo bo'lgan dastlabki davrlarda o'yinlar zamonning og'ir turmush sharoitiga chidash uchun odamlarni jismoniy chiniqishiga yahshi yordam bergan, ularning mehnat faoliyatida ham va maishiy turmushida ham bunday o'yinlar muhim ahamiyat kasb etgan.

Keyinchalik odamlar qabila-qabila bo'lib yashaydigan davrlarga kelib, turli o'yinlar, ayniqsa, koptok – to'p bilan o'ynaladigan o'yinlar asta-sekin mehnat faoliyatidan ajralib chiqqan hamda turli ko'ngilochar o'yinlar, raqslar, bayram tantanalari artibutlari qatoridan o'rin olib, marosim tadbirlaridan biriga aylanadi. Turli o'yinlar, shu jumladan, basketbol o'yini ham umumiy hususiyatlari bilan ajralib turgan, lekin odamlar o'rtasidagi turlicha qarashlar, cheklangan kritaktlik singari mahdudlik ko'rinishlari salbiy ta'sir ko'rsatib o'yinlarning keng miqyosda rivojlanishiga imkon bermagan. 5 Hozirgi zamon basketbol o'yinining rivojlanish tarihi 1891 yilning dekabr oyidan boshlangan. Sprigfild shahridagi (AQSH, Massachusets shtati) hristian – ishchilar maktabi (hozirgi Springfild kolledji)ning anatomiya va fiziologiya o'qituvchisi doktor Djeyms A.Neysmit talabalarning qish faslidagi jismoniy mashg'ulotlarini bir qator jonlantirishga qaror qildi. Neysmit tomonidan ijro qilingan o'yinning dastlabki varianti beshta asosiy shartdan va 13 ta asosiy qoidalardan iborat bo'lgan o'sha o'yinning dastlabki qoidalari 1892 yil 15 yanvarda "Uchburchak" ("Triugolnik") degan

gazeta sahifalarida bosilib chiqadi. Neysmit yangi o'yin uchun futbol to'pini tanlaydi, chunki bu to'pni qo'l bilan ilib olish oson bo'lib, uni oshirish qiyin hamda yerga urilgan vaqtda to'p yerdan doimo yuqoriga otilib o'ynashi unga ma'qul bo'lgan. Bunday o'yinning avj olishi hozirgi zamon basketboli ishqibozlarini hayron qoldirishi mumkin (aytmoqchi, o'sha zamonlarda ham o'yinning nomi huddi hozirgi singari: "basketbol" deb yozilgan). Neysmit shaftoli terishga mo'ljallangan savatchani zal ichidagi balkonga o'rnatib qo'ygan, savatchaning yonidagi narvon ustida farrosh o'tirgan. Uning vazifasi muvvafoqiyatli tashlangan va savatchaga tushirilgan to'pni savatcha ichidan olib, pastga o'yinchilarga uzatib turishdan iborat bo'lgan. 1891 yil 21 dekabrda Springfield kolledjining gimnastika zalida basketbol bo'yicha birinchi match o'tkaziladi. Matbaa manbalari bu o'yinning uch hil tug'ilish sanasini qayd etadilar: 1891 yil 21 dekabr, 1892 yilning 15 va 20 yanvari. "O'yin yaratuvchi"ning ta'kidlanishiga esa birinchi uchrashuv 1891 yilning "rojdestvo" bayrami oldidan o'tkazilgan ekan. Guruhda 18 kishi bor edi. Shuning uchun o'yinda har biri 9 kishidan iborat 2 jamoa ishtirok etdi. O'yin ko'pchilikka shu qadar ma'qul bo'ldiki, tez orada o'yin qoidasidan nusxa ko'chirib berishni so'rab Neysmitni holi-joniga qo'yishmadi.

Keyinroq, 1892 yilda u o'z o'yinining birinchi "Qoidalar kitobi"ni nashr ettirdi. Unda 13 ta asosiy band bo'lib, ularning ko'pchiligi bizning hozirgi kunlarimizda ham amal qilmoqda. Prinsip jihatdan u "Qoidalar"ning hozirgilaridan farqi to'pni "olib yurish" qoidalari deb hisoblash mumkin. Neysmit o'yinda ishtirok etuvchilar sonini qat'iy ravishda cheklab qo'ymagan. Uning ta'rificha, o'yinda uch kishidan boshlab 40 kishigacha qatnashishiga ruhsat berilgan. Holbuki, eng maqbul mezon har jamoada 9 kishi bo'lishi edi. Futbol o'yinidan nusxa ko'chirib o'yinchilarni uchta hujumchiga uchta himoyachiga ajratib qo'yilgan edi.

Ularga faqat o'z "zonalarida" o'ynashga ruhsat berilgan edi. 1892 yil 11 martda mana shu qoidalar asosida birinchi marta tomoshabinlar huzurida o'yin o'tkazilib, uni tomosha qilish uchun 200 kishi to'plandi. Talabalar o'z o'qituvchilari bilan o'ynaydilar va 5:1 hisobida g'olib chiqtilar. Shunday keyin o'yin keng miqyosida rivojlanib ketdi va huddi 1892 yilning o'zida Meksikada ham basketbol o'ynala boshladi. Oradan biroz vaqt o'tgach Lyu Allen Hartford shahrida noqo'lay savatchalarni – shaftoli terishga mo'ljallangan ushbu savatlarni simdan to'qilgan silindr shaklidagi og'ir savatchalar

bilan almashtirdi. 6 O'yin yildan-yilga rivojlanib borib, uning qoidalari ham ancha takomillashtirildi. Chunonchi, 1893 yilda birinchi marta o'chitga tegib qaytadigan va to'pni tomoshabinlar orasiga borib tushishdan saqlaydigan qurilma va unga to'r halta biriktirilgan temir halqa o'rnatildi. Shchitning kattaligi 3,6h1,8 m bo'lgan. Oradan bir yil o'tgach, to'pning kattaligi oshirilib aylanasining uzunligi 30-32 dyuymga (76,2-81,8 sm)ga etkazildi. 1895 yilga kelib o'yin qoidalariga jarima to'pi tashlash kiritildi. Jarima to'pi 15 fut (5,25 sm) masofadan turib tashlanar edi. Oradan ko'p o'tmay savatcha hozirgi zamon shaklini oladi, lekin shchit esa o'zining hozirgi kattaligiga 1895 yilda erishadi. Ayni mahalda o'chitni oq rangga bo'yab qo'yganlar, 1909 yilga kelib esa o'chitni yaltiroq plastinadan tayyorlay boshlaganlar. Maydonda to'pni olib yurish qoidasi 1896 yilda kiritilgan. To'pni tortib olish ham unga qiyin emas edi. Oradan uch yil o'tgach, basketbolda foydalanilayotgan futbol to'pi mahsus tarzda tayyorlangan basketbol to'piga almashtirildi.

O'yin tehnikasining tez takomillashishi va o'yinchilar harakatchanligining ortib borishi shunga olib keldiki, 1896 yilda jamoalar tarkibini 5,7 yoki 9 o'yinchi bilan cheklab qo'yish to'g'risida bir bitimga kelishildi. O'yinda necha kishilik jamoa ishtirok etishi o'yin maydonining kattaligiga bog'liq bo'lgan.

Tez orada jamoadagi o'yinchilar soni butunlay standart holgan keltirildi: ya'ni bir vaqtning o'zida 5 kishidan ortiq o'yinchi qatnashishiga ruhsat etilmaydigan bo'ldi. 1892 yilning mart oyida ushbu o'yinni "ilk ixtirochi"lari jamoalari o'rtasida dastlabki o'yin o'tkaziladi. Ular Bekingem maktabining o'qituvchilari va stenografistlari edi. Jamoadagi o'yinchi qizlardan biri Mod Sherman bu o'yinda o'z bahtini ham topdi – u Djeyms Neysmitga turmushga chiqdi. 1893 yil 22 martda juda ko'p tomoshabinlar huzurida Smit kolledjining birinchi kurs qizlari bilan ikkinchi kurs qizlari o'rtasida birinchi rasmiy o'yin o'tkazildi. Unda katta qizlar 5:4 hisobi bilan g'alaba qildilar. Qizig'i shundaki, o'yinni tomosha qilgan tomoshabinlar ishqibozlar orasida birorta ham erkak bo'lmagan. Buning sababi erkaklarga zalga kirish man etilgan bo'lib sababi basketbolchilar kalta yubkalarda o'yinga tushgan edilar. 1896 yilda qizlarning Hristian assosiasiyasi ushbu o'yinni kam harakat va qizlar uchun qulayroq qilish maqsadida basketbol bo'yicha o'yin qoidalarini qayta ko'rib chiqadi. O'sha paytdan boshlab basketboldan holi ravishda "netbol" /net – to'r, bol - to'p/ o'yini rivojlana boshlaydi.

Shu yilning o'zida AQSHda basketbol bo'yicha rasmiy musobaqalar bo'lib o'tadi. Oradan 6 yil o'tgach birinchi bor studentlarning mintaqalararo o'yini tashkil etiladi. Huddi o'sha yili Buffalo shahrida tashkil etilgan Panama – Amerika qo'shma ko'rgazmasida basketbol o'yini “eksponat” sifatida ko'rsatildi. AQSHda tuzilgan basketbol o'yini oradan kun o'tmay Hitoy, Filippin, Angliya, Fransiya, Italiya singari dunyoning ko'p mamlakatlariga tarqalib ketadi. Basketbolning rivojlanish bosqichlari I bosqich. 1891-1918 yillarni o'z ichiga olib, basketbolning yangi o'yin sifatida shakllanib borish bosqichi hisoblanadi. Avvaliga gimnastika darslarini biroz jonlantirish uchun yaratilgan basketbol asta-sekin sport o'yiniga aylanib, 7 uning o'ziga hos barcha hususiyatlari shakllana boshlaydi. Uning dastlabki rasmiy o'yin qoidalari yaratiladi. Uning o'yin texnikasi va texnikasi shakllanadi. O'yinda ishtirok etayotgan jamoa a'zolarining har biri uchun muayyan funktsiya vazifalar belgilab beriladi. II bosqich. 1919-1931 yillardan iborat bo'lib, bu davr milliy basketbol federatsiyalari tashkil etilganligi bilan ajralib turadi.

Bu esa basketbolning sport o'yini sifatida rivojlanib borishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Huddi shu davrda dastlabki basketbol bo'yicha halqaro turnir – musobaqalar o'tkaziladi. III bosqich. 1932-1947 yillarni o'z ichiga oladi. Bu davr butun dunyo bo'yicha basketbol o'yini har tomonlama rivojlanganligi bilan harakterlidir. Bu davrda basketbol o'yini federatsiyasi (FIBA) tashkil etiladi. Bu hodisa unutilmas voqea bilan basketbolni sportning Olimpiya turidagi o'yinlar qatoriga kiritilishi bilan birga sodir bo'ladi. Shu davrda sobiq sovet basketbolchilari ham halqaro maydoniga chiqadilar. Basketbol texnikasi va texnikasiga yangiliklar kiritiladi. IV bosqich. 1948-1965 yillarni o'z ichiga oladi. Bu yillarda butun dunyoda basketbol o'yini shiddat bilan rivojlanibgina qolmay, muayyan sakrashlar tarzidagi taraqqiyot va sport mahoratining o'sishi ham ana shu davrga to'g'ri keladi.

To'pni bir qo'l bilan otish qoidasipaydo bo'ladi, raqibning hujumiga qarshi o'zini himoya qilish texnikasi va texnikasida ancha murakkab priemlar paydo bo'ladi. Minibasketbol o'yini vujudga kelib, dunyo buylab tarqala boshlaydi. V bosqich. 1986-1990 yillarda milliy Federatsiyalar soni ortadi. Milliy professional basketbol uyushmalari (NBA) paydo bo'ladi. Basketbolchilarning halqaro aloqalari mustahkamlanadi, o'yin texnikasi va texnikasida yangiliklar vujudga keladi.

Musobaqalar qoidasi va hakamlik metodikasi takomillashtiriladi. Halqaro Basketbol Assotsiatsiyasining (XBA) tashkil etilishi Basketbol rivojlanishiga rahbarlik qilish vazifasini o'z zimmasiga olgan birinchi halqaro tashkilot (IAAF)

Halqaro havaskor yengil atletikachilar federatsiyasi bo'lgan edi. 1926 yilning avgust oyida IAAFning gaaga shahrida bo'lib o'tgan ushbu federasiya doirasidagi VIII kongressida to'p bilan qo'lda o'ynaladigan barcha o'yinlar ustidan nazorat qilish ishlarini olib borish uchun mahsus komissiya tashkil etiladi. IAAFda bunday o'yinlarga qiziqish paydo bo'lganiga sabab shu ediki, ko'pgina mamlakatlarda qo'l bilan o'ynaladigan to'p o'yinlari qish oylarida yengil atletikachilar trenirovkasining oddiy elementiga aylanib qolgan edi. 1928 yil avgustida Amsterdam shahrida bo'lib o'tgan IX Olimpiada o'yinlari vaqtida qo'lda o'ynaladigan to'p o'yinlari komissiyasi bazasida qo'l to'pi o'yinlarining mustaqil halqaro havaskorlar federatsiyasi (IAGF) tashkil etiladi. Uning tarkibiga sportning har hil turlari bo'yicha (shu jumladan basketbol bo'yicha) uchta tehnik komissiya kiritiladi. Fransuz K.Bopyunni basketbol bo'yicha komissiyaning raisi, kotibi etib esa – uning vatandoshi M.Barillni saylaydilar. Mana shu komissiya basketbol rivojlanishiga rahbarlik qilish uchun tuzilgan birinchi halqaro tashkilot edi. Lekin u bor-yo'g'i 6 yil mavjud bo'ldi. Aslini olganda u o'z zimmasiga yuklatilgan vazifani – tuzilgan dasturni bajara olmadi. Shuning uchun 1934 yilning sentyabrida IAGF jahon basketboliga 8 rahbarlik qilishga da'vat etilgan yagona tashkilot bu FIBA dir, deb tan olishga majbur bo'lgan edi. 20 yillarning ohirida ko'pchilik mamlakatlarda milliy basketbol tashkilotlari faoliyat ko'rsata boshlagan edi. Lekin ular IAGF rahbariyati Shveysariyaning futbol va yengil atletika bilan ham mashg'ul bo'ladigan basketbol assotsiatsiyasini tan olmaydi. Bunga sabab o'z zimmasiga basketbolning rahbarlik qiluvchi organi rolini olgan ushbu tashkilot basketbol bo'yicha biror marta ham match musobaqa o'tkazmagan edi. Mana shunga o'hshagan nohushliklar sababli bir qancha mamlakatlarning basketbol assosiasiyalarining vakillari “o'z” halqaro federasiyalarini tuzish uchun bir erga to'planishga qaror qildilar. Shu maqsadda 1932 yilning 10 iyulida II mamlakatning vakillari Jeneva shahriga to'plandilar. Ular Simeri Bern (AQSH) rahbarligi ostida – uning raisligida yangi federasiya ustavini va federasiyaning asosiy ish tamoyillari tasdiqlash to'g'risida qaror qabul qiladilar: unda yagona halqaro qoidalar ishlab chiqish,

rasmiy halqaro birinchiliklarga, turnirlarga, havaskor jamoalar uchrashuviga rahmonalik qilish va ularni qo'llab-quvvatlash, basketbolni rivojlantirishda milliy federasiyalarga yordam ko'rsatish ko'zda tutilgan edi. HBN rahnamoligida o'tkaziladigan birinchi yirik musobaqa bu birinchi

Yevropa chempionati deb hisoblanadi (Jeneva, 1935 y.). FIBAning va hatto ushbu federasiyaning HOQ tomonidan tan olinishi – bu hali basketbolni XI Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritiladi degan ma'noni anglatmas edi. Argentina basketbol federatsiyasining tegishli ravishda qilgan qat'iy talablaridan keyin basketbol o'yini HOQ qarori bo'yicha bir necha yillar mobaynida sportning Olimpiada turlari ro'yhatiga kiritib kelindi. Biroq, mana shu faktning o'zi yaqin orada o'tkaziladigan Olimpiada dasturiga basketbolni avtomatik ravishda kiritilishi uchun etarlidir, deb oldindan hulosasi chiqarib bo'lmaydi. Bu masalani Berlinda o'tkaziladigan Olimpiada o'yinlari tashkiliy komiteti hal qiladi.

Basketbol masalasini hal etish uchun yana bir vaziyat to'siq bo'lishi mumkin: XI Olimpiada o'tkaziladigan mamlakat bo'lmish Germaniyada aslini olganda basketbol to'g'risida tasavvur ham yo'q, chunki bu mamlakatda basketbolga o'hshab ketadigan, lekin mutlaqo boshqa bir o'yin-karbol o'yini keng tarqalgan. Shunga qaramay, aftidan basketbolning bayat yulduzi porlaydiganga o'hshaydi. Stokgolmdan Rimga borayotgan V.Djons yo'l-yo'lakay Berlinga o'tkaziladigan XI Olimpiada o'yinlarini o'tkazish komitetining besh sekretari Karl Diem bilan uchrashdi. Bu kishi uni yahshi biladigan va bir vaqtlar o'tishda unga ustolik qilgan kishi edi. Baltik dengizi osha paromda narigi qirg'oqqa o'tilayotgan vaqtda "tomonlar" bu to'htamga keldilapr. 1934 yilning 19 oktyabrida komitet basketbolni Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritish to'g'risidagi taklifni (buni qarangki, o'shanda hali HBA HOQ tomonidan tan olinmagang edi) ma'qullash yuzasidan o'zining yalpi majlisida qaror qabul qiladi. 9 Shundan keyin 1935 yilning 28 fevralida HOQning Oslo shahrida bo'lib o'tgan sessiyasi basketbol sportning Olimpiada turniriga kiritilganligi rasmiy ravishda tan olinadi. HBA o'zi tashkil etilganidan keyin oradan 3 yildan kamroq vaqt ichida to'la mustaqillikka erishadi, hamda XOQ tomonidan sportning olimpiada turlariga kiruvchi o'yinlar federatsiyasi oilasida o'zining munosib o'rnini egallaydi. HBA ustavi 1932 yilda Rim shahrida qabul qilingan edi. O'sha har 4 yilda bir marta o'tkaziladigan federasiya kongresslarida

tegishli o'zgartishlar kiritilib turiladi. 1947 yildayoq 50 mamlakat FIBAg'a a'zo bo'lib kirgan edi. O'zining 50 yilligi nishonlayotgan kunda (1985 y.)

FIBA besh qit'adagi 157 mamlakatni o'z saflarida birlashtirish edi. HBAning bosh organi – kongress bo'lib, u har 4 yilda bir marta chaqiriladi. Kongresslar o'rtasidagi davrda kongress vakolatlariga ega bo'lgan markaziy byurosinung rahbar organi hisoblanadi. U ikki yilda bir marta o'z mamlakatlariga – sessiyasiga to'planib turadi. Markaziy byuro sessiyalari o'rtasida uning vazifasini 7 kishidan iborat ijroiya komissiyasi bajarib turadi. Yevropa qit'asida Yevropa chempionatlari kubogi uchun o'tkaziladigan o'yinlar juda mashhur bo'lib o'tgan (ular da milliy birinchilik uchun o'tkaziladigan o'yinlarning chempionatlari ishtirok etadi) shuningdek, kubok egalari kubogi uchun o'ynaladigan o'yinlar ham keng tarqalgan (ular da mamlakat chempionatlarining ikkinchi jamoalari yoki Kubok egalari qatnashadi) hamda bundan ko'pgina musobaqalar ham ommalashib ketgan. O'zbekistonda basketbolning paydo bo'lishi va rivojlanishi tarihi O'zbekiston sportchilarini "basketbol" degan o'yin bilan birinchi marta Moskva instruktorlar va chaqiriq yoshidagi yigitlarni harbiy hizmatga tayyorlash maktabining bitiruvchisi Turkiston o'lkasiga hizmat safariga yuborilgan umumta'lim vakili L.Barhash tanishtirgan. U 1920 yilning aprel oyida Skobalev (hozirgi Farg'ona) shahrida instruktorlardan va harbiy hizmatga chaqiriq yoshiga etayotgan o'smirlardan iborat basketbol jamoasi tashkil etadi. Ularga o'yin qoidasini tushuntirib namunaviy o'yinni o'ziga o'tkazib ko'rsatadi. 28x16 metrli maydonchada o'rtasidan ikkita uzunasiga chiziq tortilgan chegara qo'yib, har birida 9 nafardan o'yinchi bo'lgan ikki jamoa uchrashadi. Toshkent shahrida basketbol jamoasini tuzgan kishi harbiy hizmatga chaqirish yoshiga yetayotgan katta yoshli o'smirlar harbiy-jangovar maktabining o'qituvchisi S.Stariy bo'lgan edi. Bu erda Umumta'lim hovlisida tashkil etilgan basketbol maydonchasida 1920 yilning sentyabr oyida birinchi o'yin bo'lib o'tgan edi. Unda har bir jamoada besh nafardan o'yinchi bo'lib to'p o'rnida futbol to'pidan foydalangan edilar. Halqa o'rniga sport maydonchasining har ikki chekkasidagi ustunlarga osib qo'yilgan tagi teshik eski chelaklardan foydalanilgan edi.

10 Tashkil etilgan mana shu dastlabki namunaviy o'yinlar mahalliy yoshlarga va jismoniy tarbiya instruktorlariga ma'qul bo'lib, ular da katta taassurot qoldiradi. Toshkentda o'tkazilgan o'sha birinchi basketbol o'yini qatnashchisi

M.D.Mogilevskiyning hikoya qilishiga, yigitlar har kuni kiyib yurgan egnilarida o'yinga tushishgan va ko'plari yalang oyoq o'ynashgan. O'yin boshdan-oyoq birbiriga to'p otish va qo'lga tushgan to'pni osib qo'yilgan eski chelakka tashlashdan iborat bo'lgan. Bu yerda o'yinning eng oddiy qoidalariga rioya qilinmaganligiga qaramasdan, yangi o'yin odamlarga kuchli hayajon uyg'otgan, vaziyatning tez-tez o'zgarib turishi bu erda to'plangan o'smirlar va yoshlarning diqqatini o'ziga tortgan. 1920 yilning yozida va kuzida bir necha ko'rgazmali uchrashuvlar o'tkazildi. Yangi o'yinga qizlar ham qiziqqa boshlashdi.

Shu yili Andijonda jismoniy tarbiya instruktori I.Bluskiy rahbarligi ostida ayollar basketbol jamoasi tashkil etildi. Qizlar unga "Lochin" nomini berishdi. Basketbol jamoalarining tashkil etilishi mashg'ulotlar uchun joy ko'rish zaruriyatini yuzaga keltirdi. 1921 yilda Toshkentda, Qo'qonda, Andijonda, Farg'onada komsomolning tashabbusi bilan va profsoyuzlarning faol qo'llabquvvatlashi natijasida basketbol maydonchalari qurildi. Qayta qurilgan maydonlarning o'ziga hos tomoni shunda ediki, bunda o'chitlar va halqachalar yaratilgan edi. O'sha yiliyoq basketbol bo'yicha ikkita musobaqa o'tkazildi: "ikki haftalik" va "Chaqiruvchiga bo'lganlar haftaligi". 1921 yilning iyulida Toshkentda II O'rta Osiyo olimpiadasi o'tkazilayotgan vaqtda Farg'ona, Samarqand, Chernyayevning eng yahshi ayollar basketbol jamoalari birinchi rasmiy musobaqalarni o'tkazdilar. "Doprizivnik" jurnali Farg'onalik qizlarning yahshi tayyorgarlik ko'rganligini ta'kidlagan edi. Olimpiada basketbolning yanada rivojlanishi uchun yangi turtki berdi. Lekin yagona qonunqoidalarning yo'qligi, metodik va sport harakterdagi ahborotning yomon etkazilishi, basketbol o'yinining texnika va texnikasini yahshi biladigan instruktorlik tarkibining yo'qligi basketbol jamoalarining mahoratini o'sishini to'htatib turardi. 1923 yilda Turkiston MIK qoshida jismoniy tarbiya bo'yicha o'lka Soveti tuzildi.

Jismoniy tarbiya va sport rivojlanishining davlat boshqaruv fanlari paydo bo'lishi bilan jamoat tashkilotlarining sport o'yinlari, jumladan, basketbolni tashkil etishdagi faoliyati aktivlashadi. Zavodlar, fabrikalar, o'rta va oliy o'quv yurtlarida sport to'garaklari ochila boshladi. 1924 yilning avgustida Farg'ona, Poltorask, Toshkent, Sirdaryo va respublika poytahti oliy o'quv yurtlarining terma jamoalari I – Butun Turkiston jismoniy tarbiya bayrami musobaqalarida uchrashdilar. Jismoniy va texnik

tayyorgarligi o'z raqiblarinikida ustunroq bo'lgan Toshkentning erkaklar va ayollar jamoalari ushbu musobaqalarning g'oliblari bo'ldilar. Musobaqalarda tahminan 60 kishi ishtirok etdi. Musobaqalar "Moskva qoidalari" bo'yicha o'tkazildi. Yuzasi 26h15 m va to'g'ri to'rt burchak shaklida bo'lgan maydonchada o'ynashgan. Yuzaviy deb ataladigan qisqa chiziqlarning o'rtasida vertikal o'chitlari bo'lgan tirchaklar o'rnatilgan bo'lib, uning o'lchamlari 180h205 sm bo'lgan va er yuzasidan 270 sm 11 balandlikda o'rnatilgan. O'chitning pastki chegarasidan 30 sm masofada unga gorizontol ravishda kronshteynga radiusi 18 sm bo'lgan temir halqa o'rnatilgan edi. Har biri 20 daqiqadan bo'lgan 2 taym o'ynalar edi. O'yin davomida halqaga tashlangan to'p – 2 ochko, jarima to'pi sifatida tashlangan to'p esa – 1 ochko keltirar edi. O'z raqibi halqasiga ko'proq to'p tushira olgan jamoa mutloq g'olib hisoblanar edi. Hech qanday kombinasiyalar bo'lmasdi, himoyachilar muayyan hujumchilarning yo'lini to'sar edilar, bunda chap himoyachi raqibning o'ng hujumchisini to'sar edi, markaziy o'yinchi esa faqat markaziy o'yinchi bilan shug'ullanar edi. Daqiqalik tanaffuslar bo'lmasdi. O'yin vaqtida o'yinchi almashtirish mumkin emasdi (bahtsiz tasodiflardan tashqari) kamida 4 kishiga o'ynash ruhsat etilar edi. Markazdan o'yin boshlaydigan o'yinchi bir qo'lini orqasiga qilib olishi kerak edi. To'pni markazda o'ynatish vaqtida har ikkala jamoaning hujumchilari o'z raqiblarining maydonchasida zarur edi. O'sha zamon qoidalariga ko'ra, o'yinchi to'pni bir joyda 2 soniyadan ortiq ushlab turishiga ruhsat berilmas edi. Bu to'pning bir o'yinchidan ikkinchisiga o'tib, doimo harakatda bo'lishiga va tez-tez uzatilishiga imkon berar edi. O'yinchilar nomerlanmas, protokollar tuzilmas edi. O'yinga bir kishi xakamlik qilar edi va hisob qanday bo'lganini tushirilgan har bir to'pdan keyin e'lon qilib turar edi. Erga tushgan to'pni 2 qo'llab olib savatchaga tushirish va havodagi to'pni bir qo'llab otib nishongna tushirish eng keng tarqalgan usullardan hisoblangan. Mahsus murabbiylar bo'lmagan. O'yin paytida to'pni albatta boshdan oshirib tashlaganlar, lekin ko'p hollarda ikki qo'llab to'p tashlash va uni erdan olib pastdan yuqoriga birdan ko'tarib savatchani nishonga olish ko'proq rasm bo'lgan. Bora-bora basketbol yoshlar orasida keng tarqalib keta boshladi. 1927 yilda u 1 Butun O'zbekiston Spartakiadasining dasturiga ham kiritildi. Ungacha esa shahar musobaqalari bo'lib o'tdi. Toshkent shahar birinchiligi uchun basketbol bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda 20

dan ortiq jamoa ishtirok etdi, Farg'onada 8 ta, Samarqandda 12, Andijonda 6 ta jamoa ishtirok etidi.

Ularning ayrimlari klublar bo'yicha tuzilgan bo'lib, matbaachilar (Toshkent) – 3 ta jamoa temiryo'lchilar (Samarqand, Andijon) - har biri 2 tadan, profinternchilar (Toshkent) - 3 tadan jamoa tuzib o'ynaganlar. 1928 yilning avgust oyida Moskvada I Butunmamlakat Spartakiadasi bo'lib o'tadi. Unda tarkibida 193 kishi bo'lgan. O'zbekiston sport delegatsiyasi ham sportning spartakiada dasturiga 7 turi bo'yicha ishtirok etadi. Basketbol bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda O'zbekiston terma jamoalari moskvaliklarga yutkazadilar va Zakavkaze Federatsiyasi sportchilarini yutadilar. Final o'yinlarida mamlakat jamoasiga yutkazib, umumiy hisobga IV o'rinni egallaydilar. Shu yerning o'zida basketbol jamoalari Fransiya ishchilar Federatsiyasi jamoalari bilan Halqaro o'rtoqlik uchrashuvlari o'tkaziladilar. Bunda erkaklar jamoasi 49:12, hotin-qizlar jamoasi 24:12 hisobida g'olib chiqadilar. 1930 yil noyabr oyida bo'lib o'tgan kasaba soyuzlarining jismoniy tarbiya bo'yicha I Butunmamlakat konferensiyasi jismoniy tarbiya tugaraklarini bevosita 12 zavod va fabrikalarda hamda o'quv yurtlarida tashkil etiladigan jamoalarga hamda o'quv aylantirish to'g'risida qaror qabul qiladi.

Quyidagi faktlar o'sha davrda basketbol tobora ommaviylashib borganligini ko'rsatadi: u II Butun o'zbek kasaba uyushmalari Spartakiadasining (1935 yil, iyun), Samarqandda o'tkazilgan hotin-qizlar jismoniy tarbiya bayrami (1935 yil, avgust), Toshkentda o'tkazilgan idoralararo spartakiada (1935 yil, sentyabr) dasturlariga kiritiladi. Farg'ona, Qo'qon, Andijon, Buhoro shaharlarida alohida birinchiliklar o'tkaziladi. Huddi o'sha yili "Spartak", "Lokomotiv" sport jamiyatlari tuzildi. Ushbu jamoalarda o'quv-trenirovka jarayoni bilan shug'ullanadigan murabbiylar paydo bo'ladi. Chunonchi "Lokomotiv" jamiyatida M.Fedorov, "Spartak"da A.Kirillov, "Dinamo"da I.Konstantinov murabbiylik vazifasini bajaradilar. O'zbekiston erkaklar terma jamoasining birinchi murabbiyi K.K.Morozov bo'lgan edi. Chambar halqalarni (1936 yil sentyabr oyida) doira shaklida temir halqalar bilan tehnik jihatdan ancha takomillashtirilgan halqalar almashtirilishi to'pni ko'krakdan ikki qo'llab va elkadan bir qo'llab har harakat vaqtida ham turgan joyidan halqaga tushirish imkonini berdi (to'pni uzatish va olib yurish tehnikasi yahshilandi). 1937 yildan boshlab terma jamoalar

o'rtasida basketbol bo'yicha Respublika musobaqalari o'tkazila boshladi, sport jamiyatlari jamoalari g'oliblari o'zaro shahar, viloyat birinchiligi o'tkaza boshladilar. G'olib chiqqan jamoaga "champion" unvoni berilib, ularga Butunmamlakat musobaqalarda O'zbekiston tarafini himoya qilish huquqi ham beriladigan bo'ldi. 1939 yil yanvaridan boshlab yangi qoidalar joriy etila boshlandi: zahirada o'yinchilarga ega bo'lishga ruhsat berildi. "O'yinchiga sof vaqt ajratish" qoidasi joriy etildi, "uch sekund" qoidasi mavjud edi. Man shu punktning joriy etilishi bilan o'yin ancha dinamik harakter kasb etadi. Bunga yana qoidalarning to'pni to'htamasdan doira chizig'idan to'g'ridan-to'g'ri to'pni halqaga tushirilgan hollarda (o'yinni har safar markazdan boshlamasdan) o'yinni to'htatmasdan to'pni o'yinga kiritishga ruhsat beradigan boshqa bir punkt ham o'yin dinamikasini oshirdi. Ilgari bir o'yinchi tomonidan shahsan yo'l qo'yish mumkin bo'lgan hatolarning soni 4 hato bilan chegaralanib quyildi, jarima to'pini tashlash huquqi aziyat chekkan o'yinchining o'ziga beriladigan bo'ldi. O'sha qoidalar bo'yicha basketbol halqasining aniq o'lchovlari ham belgilab qo'yildi (diametri 45 sm, to'pning og'irligi 600-650 gr) hamda barcha basketbol maydonchalari uchun yagona o'lchovlar 26x14 m tarzida belgilab qo'yildi. 1939 yilning qish davri mobaynida ko'rgazmali hakamlar o'yinlari o'tkazildi.

Ulug' Vatan urushi boshlanishi bilan O'zbekiston jismoniy tarbiya tashkilotlari o'z ishlarini urush davri talablari asosida qayta tashkil etdilar. Respublikada umumiy harbiy ta'lim joriy etildi, harbiy o'quv punktlari tuzildi. 1943 yilga kelib jismoniy tarbiya – ommaviy ishlar, shu jumladan, basketbol ham asta-sekin tiklana boshlaydi. Shu yili basketbol bo'yicha shahar birinchiliklari bo'lib o'tadi. Shahar birinchiligidan keyin Respublika birinchiligi uchun musobaqalar tashkil etilib unda "Dinamo" (Toshkent) jamoasining o'yinchilari 13 ayollar o'rtasida chempion bo'ladilar. Markaziy armiya klubi (Toshkent) jamoasi erkaklar o'rtasida chempion bo'ladi. 1944 yili avgust oyida Tbilisida basketbol bo'yicha XI mamlakat birinchiligi o'yinlarining bayrog'i ko'tarildi. Bu erda DKA O'zbekiston ayollar jamoasi ishtirok etadi. Lekin u muvaffaqiyatli chiqa olmaydi va to'qqizinchi o'rinni egallaydi. 1945 yilda Respublika spartakiadasi o'tkaziladi. U tamom bo'lganidan keyin O'zbekiston jamoalari Frunze shahrida o'tkazilgan O'rta Osiyo va Qozog'iston spartakiadasida ishtirok etadilar. Unda O'zbekiston sportchilari basketbol bo'yicha va sportning boshqa turlari bo'yicha

birinchi o'rinni egallab g'olib chiqadilar. 1946 yilda O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport ishlari komiteti Toshkent shahrida sport bo'yicha birinchi instruktorlar maktabini ochadi. 1947 yilda o'yin qoidalariga o'zgarishlar kiritiladi. Protokollarga 12 kishini kiritishga ruhsat beriladi. Musobaqalarning shiddat bilan o'tkazilishi har bir o'yinga ikkitadan hakam tayinlash zaruriyatini tug'diradi. 1947 yilda Butunmamlakatparadi o'tkazilganidan keyin O'zbekiston basketbol bo'yicha birinchiligi uyushtirildi. Unda 8 ta erkaklar jamoasi uch guruhdagi Butunmamlakat musobaqalarida ishtirok etib, V o'rinni egallaydi. 1948 yilda aprel oyining ohirlarida O'rta Osiyo respublikalari poytahtlaridan uchrashuvlari tashkil etildi. Bunda O'zbekiston ayollar jamoasi barcha tengdoshlaridan g'olib chiqib I o'rinni egallaydi. Erkaklar jamoasi esa faqat Olmaota shahar jamoasiga yutkazib II o'rinni oladi. 1949 yil yoz davrida O'zbekiston terma jamoalari mamlakat birinchiligi uchun o'tkazilgan o'yinlarda qatnashdilar. Unda erkaklar XVIII o'rinni, ayollar esa XX o'rinni oldilar. 1950 yilda Frunze shahrida basketbol bo'yicha O'rta Osiyo respublikalarining III an'anaviy musobaqalari o'tkaziladi. Unda o'zbek basketbolchilari g'olib chiqadilar. 1951 yilda o'smirlar o'rtasida O'rta Osiyo chempionati birinchi marta o'tkaziladi. Unda Toshkentlik yigit-qizlar I o'rinni egallaydilar. Respublikamiizning terma jamoasi Harkov shahrida o'tkazilgan Mamlakat terma jamoalari o'rtasida o'tkazilgan o'yinlarda qatnashib, VII o'rinni egallaydi. O'sha kezlarda matbuotda tez-tez metodik mazmundagi maqolalar paydo bo'la boshlaydi. 1958 yilning birinchi yanvardan boshlab basketbol bo'yicha yangi qoidalar, yangi sport klassifikasiyasi amal qila boshlaydi. Yangi sport klassifikasiyasidagi yosh talablari sport natijalarini oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Huddi shu yili o'smirlar jamoalari o'rtasida, O'rta Osiyo va Qozog'iston Respublikalari poytaht terma jamoalari o'rtasida an'anaviy musobaqalar bo'lib o'tadi. Shuningdek, musobaqa o'tkazish sohasida ham o'zgarishlar sodir bo'ladi: endi musobaqalar ikki yosh guruhlari bo'yicha o'tkaziladigan bo'ladi. Shu bilan bizning yigit-qizlarimiz Dnepropetroovsk shahrida bo'lib o'tgan Butunmamlakat musobaqalarida ishtirok etadilar. Hamda qizlar IX o'rinni, yigitlar XI o'rinni egallaydilar.

MAVZU № 5. KURASH TURLARI VA UNI O'QITISH METODIKASI. (2 SOAT)

Reja

1. Erkin kurashning paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi
2. Erkin kurash bo'yicha Evropa chempionati

Shubhasiz, kurash – bu XX asrda sayyoramiz sport hayotidagi o'ziga xos va ajoyib xodisalaridan biri. Bu haqida kurash turlarining xilma-xilligi va butun dunyoda mislsiz mashhurligi dalolat beradi. Kurash alohida fenomen sifatida bir qator fanlarning e'tiborini o'ziga qaratgan, bular qatorida tibbiyot, pedagogika, psixologiya, biologiya, anatomiya, falsafa, sostiologiya va tarix. Zamonaviy kurash tarixiy ildizlarining tahlilida ushbu sohaning etakchi mutaxassislari (N.M. Galkovskiy, A.Z. Katulin, N.G. Chionov, N.N. Sorokin, R. Petrov; o'zbek olimlari: A.K.Atoev, F.A.Kerimov, N.A.Tastanov, R.S.Salomov, R.D.Xolmuxamedov) kurash ibtidoiy-jamoa tizimi davrida yashash uchun kurash vositasi sifatida paydo bo'lgan deb ta'kidlaydilar.



Mehnat qurollari paydo bo'lishi va ularning murakkablashib borishi jamiyatning har bir a'zosiga yangi talablar qo'yib kelgan. Yangi harakatlarni mukammal o'rganishi uchun inson o'z tanasini maxsus tayyorlash zaruriyati paydo bo'ldi. Epchillik, kuch va boshqa jismoniy fazilatlarini sinash uchun o'yinlar va yakkakurashlar uyushtirilgan. Arxeologik qazilmalar, adabiy manbalar dalolat berishicha, stivilizastiya rivojlanish davrida kurash etakchi o'rinni egalladi. Uning

geografik tarqalishi ko'zga ko'rinarli bo'lib, Ximalay tog'larining g'arb tomonidan sharqiy O'rta er dengizi xududlarigacha, Qadimiy Grestiyadan Afrika qit'asigacha cho'zilgan. Tarixiy manbalarda kurash haqida birinchi aniq ma'lumot m.a. 3 asrga tegishli. Qadimiy Misrda Beni Xasan dahmasida (ma. 2600 y.) kurashning zamonaviy sport texnikasiga o'xshash kurash usullarini tasvirlovchi 400 tadan ortiq rasmlar topilgan.

Erkin kurash bo'yicha birinchi Evropa chempionati Erkin kurash bo'yicha ba'zi bir ma'lumotlarni yig'uvchilar 1928-1965 yiillargacha o'tkazilgan turnirlarni Evropa chempionatlari ro'yxatiga kiritmaydilar. Biroq FILA nashr etgan rasmiy adabiyotlarda ular o'z aksini topgan, ammo ularga ro'yxat raqami berilmagan. Evropa davlatlarida erkin kurashning etarlicha mashhur emasligi Evropa chempionatining rasmiy ta'sis etilishining nisbatan kechga qolganligini izohlab beradi. Turnirning taqdiri 60chi yillarning o'rtasida hal qilindi, bundan keyin Evropa chempionatlari har yili o'tkaziladigan bo'ldi. O'z vaqtida Evropa chempionatlari o'tkazilishi tashabbuskori bo'lib Franstiya kurash federastiyasi chiqgan. Franstida 20chi yillarda Evropaning boshqa davlatlariga nisbatan erkin kurash anchagina mashhur bo'lgan va franstuz kurashchilari etakchi xisoblangan. Keyinchalik Belgiya, Vengriya, Shveystariya, Shvestiia va Finlyandiya kurashchilari muvafaqiyatli chiqishlar qilgan, bulardan keyin Turkiya va Sovet Ittifoqi kurashchilari ham nomdor bo'lgan edilar.



O'zbekistonda Erkin kurashning rivojlanish bosqichlari O'zbekiston mustaqillikga erishgandan keyin yurtimizda sport kurash turlariga yuqori darajada

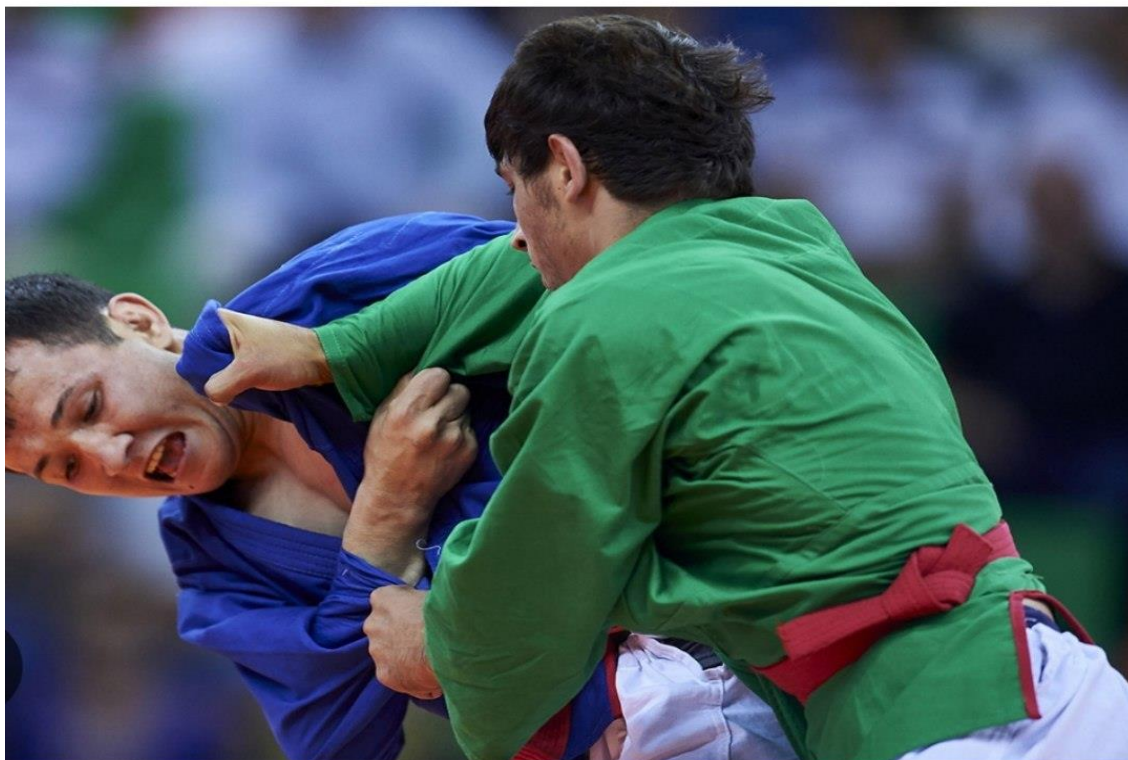
e'tibor qaratildi. 1998-yil 5-fevraldagi "Kurash Xalqaro Asosiatsiyasini qo'llab quvvatlash", 2012-yil 24-sentabrdagi "Sport kurashlari bo'yicha ixtisoslashtirilgan maktabni tashkillashtirish" to'g'risidagi birinchi Prezident farmoyishlari shuningdek Sh.M.Mirziyoyevning 2017-yil 2-oktabrdagi "Kurash" milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3306-son qarorlari bunga yaqqol dalil bo'ladi. Albatta bugungi kunda polvonlarimiz qator nufuzli musobaqalarda – Olimpiada va Osiyo O'yinlari, Jahon va Osiyo chempionatlari va xalqaro musobaqalarda g'olib va sovrindor bo'lib, mustaqil O'zbekiston Respublikasini butun jahonga tanitmoqda. Buning ta'sirida yurtimizda nufuzli musobaqalarni o'tkazish uchun katta ishonch bildirilib, eng yuqori darajadagi musobaqalar - Jahon va Osiyo chempionatlari va xalqaro musobaqalari o'tkazilib kelinmoqda. 2014-yilning sentabr oyida erkin va Yunonrim kurashi bo'yicha Jahon chempionati yuqori saviyada o'tkazildi, shuningdek sport kurash turlari bo'lgan dzyudo kurashi bo'yicha Jahon Kubogi bosqichlari, sambo kurashi bo'yicha Jahon chempionatlari, kurash va belbog'li kurash bo'yicha doimiy ravishda musobaqalar o'tkazib kelinmoqda.

Erkin kurash sport turi O'zbekistonda Yunon-rim kurashi hisobiga rivojlangan deyish mumkin. Sababi XIX asrda Amerika qit'asida rivojlangan erkin kurash XX asr boshida Yevropada, XX asrning 20-30-yillarida Rossiyada tarqaldi, 50-60- yillarda O'zbekistonga ham kirib keldi. O'sha davrlarda Yunon-rim kurashi bo'yicha Respublika chempionatida birinchi o'rinni egallagan kurashchilar sobiq Ittifoq chempionatiga Yunon-rim kurashi bo'yicha qatnashardi, ikkinchi o'rinni egallagan sportchilar erkin kurash bo'yicha qatnashardi. Keyinchalik O'zbekiston terma jamoasining bosh murabbiysi Kursat Alievich Ablaev tomonidan olib borilgan rivojlantiruvchi ishlar evaziga erkin kurash bo'yicha ham alohida ko'zga ko'ringan sportchilar tayyorlana boshladi. Shulardan 70-yillarda Enver Abdurahmanov Jahon Kubogi sohibi va Yevropa chempioni bo'ldi. Obid Nazirov, Rahmonberdi Ahmedov, Qo'ldosh Asraqulov, Axroljon Ro'ziev, Aleksandr Nedorezovlar tomonidan olib borilgan rivojlantiruvchi ishlar oqibatida 80-yillarda va 90-yillar boshida Arsen Fadzaev 1988- (Seul, Janubiy Koreya) va 1992- (Barselona, Ispaniya) yillardagi Olimpiada chempioni hamda olti karra Jahon

chempioni, aka-uka Aslanbek 1988- (Seul, Janubiy Koreya) va Maxarbek Xadartsevlar 1988 (Seul, Janubiy Koreya) va 1992- (Barselona, Israniya) yillardagi Olimpiada chempioni hamda Jahon chempionligiga erishib, O'zbekistonda erkin kurash yaxshi rivojlanganligini e'tirof etishdi.

Murabbiylar ko'p yillik tayyorgarligining shaxsiy konstsepsiyasi Sport kurashi (yunon-rim, erkin,sambo, dzyudo, va b.) halqimiz ruhiyatiga yaqin yakkakurash turlari, chunki ushbu turlarning rivojlanish tarixining ildizlari vatanimiz bepoyon xududlarida yashab o'tgan halqlar qabila munosabatlari tarixiga borib taqaladi va kurashning milliy turlariga asoslanadi. Ushbu tarixiy ketma ketlik milliy kurashchilarimiz xalqaro musobaqalarda erishgan yutuqlarining poydevorini tashkil etadi. Biroq kurashning milliy turlari nafaqat halqimizning an'analarini saqlab qolish va boyitishga xizmat qiladi, balki eng iqtidorli vakillarini saralashga va eng asosiy masala echimini topishga imkoniyat yaratadi. Albatta asosiy masala bu Chempionni qanday tayyorlash kerak, qanday yangi sportchi xalqaro toifadagi sport ustasiga aylanadi, ushbu jarayonni qanday qilib boshqarish kerak? Ushbu savollarga javob topish jarayoni doimiy ham bir tekisda bo'lmagan. Mutaxassislarining har bir avlodi muammo echimiga o'z nigohi bilan qaragan. Birinchilari sportchining iqtidori va mehnatsevarligiga tayangan, ikkinchilari - kurashning o'zlari bilgan o'ziga xos xususiyatlari va sirlariga, uchinchilari – muvaffaqiyatga erishishni tayyorgarlikning moddiy-texnik ta'minot sharoitlariga, to'rtinchilari – sparing hamkorlarning yuqori darajali tayyorgarligiga. Afsuski, ular orasida g'alabaga tibbiy preparatlar orqali erishish tarafdorlari, hakamlar va raqib bilan kelishish tarafdorlari ham bo'lgan. Albatta, chempion-kurashchini tayyorlash jarayonida insof chegarasidan chiqmayotgan aytib o'tilgan barcha usullarning hammasi ham muhim o'rin tutadi. Biroq yana bir komponent mavjud, uning ahamiyati juda katta. Bu erda insonning xozirgi sharoitda oldindan qaytarish qobiliyati. Oldindan qaytarish mohiyatini agar kurash bo'yicha murabbiyning ishi misolida namoyish etsak, malakali mutaxassis nafaqat yakuniy maqsadni (kurashchi- chempionni) ko'zlaydi, balki unga etish usullarini ham (qo'yilgan 21 maqsadga etishning oldinga surilgan modeli). Nimaga intilish kerak va qanday

qilib intilishni amalga oshirish mumkinligi haqida tasavvurni sportchini ko'p yillik tayyorgarligining murabbiylik konstepstiyasi deb ataydilar.



Haqiqatdan, ta'kidlash joizki, murabbiylik konstepstiyasi juda ham primitiv bo'lishi mumkin. Ba'zi birlar ushbu konstepstiyani oddiy bir fikrga tenglashtiradilar: "Iqtidorli kurashchini topib, uning hayoti va shug'ullanishi uchun yaxshi shart-sharoitlar yaratib, unga kuchli sparing-hamkor topib, hajm va intensivlik jihatidan katta yuklamalarni berib uni shug'ullantirsang va kurashchi bularga chidab bersa, u engilmas bo'ladi." Afsuski ushbu yondashuvning tarfdorlari kam emas, chunki o'sha yondashuv tufayli yuqori sport natijalariga erishganlar. Biroq bunday konstepstiya o'z mohiyati bo'yicha tabiiy saralashga kelib taqaladi, u erda hal etuvchi omil sifatida murabbiyning tajriba va bilimi emas, balki tasodif bo'lib qoladi. Ilm fan sohasida tirik tizimlarning borliqni oldindan aks ettirish qobiliyatining kashf etilishi, hayot rivojlanishining ushbu tayanch qonunini N.A. Bernshteyn va P.K. Anoxin nomlari bilan bog'laydilar. Zamonaning ushbu mashhur olimlari tufayli biz yuqori malakali sportchilarning tayyorgarligi – tabiiy saralash emas, balki etarli darajada ob'ektiv va boshqariladigan jarayon ekanligini anglab etdik. Biroq murabbiy ishidagi muvaffaqiyatlar nazariy asosga egaligini bilish etarli emas. Umumiy mulohazalardan aniq maqsadalar belgilashga o'tish

zarur. Ularga etgan murabbiy va uning shogirdi yuksak sport mahorati cho'qqilariga yaqinlashadilar, ammo maqsadlarni ulaga etish darjalari ketmaktligida joylashtirish kerak. Ushbu murakkab masalani faoliyatning psixologik nazarichsiga murojaat etgan holda hal etish mumkin. Keyingi bo'lim ushbu masalaga bag'ishlangan 2.2. Murabbiyning faoliyat nazariyasi va sport nazariyasi konsepsiyaning shakllanish asosi sifatida Faoliyat nazariyasi shaxsning shakllanish jarayoni qanday kechishi, barcha biologik mavjudotlarga xos bo'lgan instinktini inson ongi qanday boshqaradi va shu 22 kabi masalalarni izohlab beradi. Ushbu nazariya Rossiyada paydo bo'lgan. Uning asoschisi L.S. Vigotskiy va uning shogirdlari. Faoliyat nazariyasi S.L. Rubinshteyn, A.N. Leontev, P.Ya. Galperin, V.A. Demin, va b. asarlarida to'liqligicha bayon etilgan. O'zbek olimlaridan ushbu nazariya ustida A.K.Atoev, F.A.Kerimov, N.A.Tastanov, R.S.Salomov va R.D.Xolmuxamedov va boshqalar ish olib borgan. Ushbu nazariyaning asosiy tamoyili aniq faoliyatga kiritilgan, adekvat motivastiyaga ega bo'lgan individ xisoblanadi. Umuman olganda, motivastiya bu erda asosiy rol o'ynaydi, chunki inson faolligi uni qo'yilgan maqsad sari etaklaydi. Ushbu jarayonning eng yorqin namoyishi sportda kuzatiladi. Faqatgina tegishli tarzda motivastiyalashtirilgan sportchi ko'p yillik tayyorgarlikning jismoniy va psixik qiyinchiliklarini engishga, kuchli raqib oldida o'zidagi tabiiy qo'rquvni engishga va sport xususiyatlariga xos cheklanishlarga chidab berishga qodir. Faoliyat nazariyasi tarafdorlari adekvat motivastiyani ichki qo'zg'alish sifatida ko'rib chiqadilar, u eng yuqori natijaga erishishning shaxsiyat ma'nosini anglash asosida paydo bo'ladi. Yirik xalqaro musobaqlarda uning g'alabasi qanday shaxsiy va ijtimoiy foyda keltirishini aniq tushunadigan sportchi, motivastiyalashgan sportchi deb hisoblanadi. Ta'kidlash joizki, hozirgi vaqtda sportni jadal kommerstializastiyalash sur'ati sababli, ko'pchilik sportchilarning motivastiyasida birinchi o'ringa moddiy qiziqish chiqadi. Biroq ushbu tendensiyalarga eng bilimli va to'g'ri fikrlaydigan mutaxassislar qarshi chiqmoqdalar, ular jamiyatda Olimpik o'yinlar haqida diplomatiya, tinchlik va quolsizlanish vositasi degan fikrni shakllantirishga harakat qiladilar. Ob'ektiv qiyinchiliklarga qaramasdan jamiyat ongida ushbu nuqtai nazarni o'rganish jarayonidan bir narsa ayonki, olimpiya ideallarining

saqlash manbai bo'la turib, bu harakat sportchilarning adekvat motivastiyasini shakllantirishga ulkan hissasini qo'shib kelmoqda. Faoliyat nazariyasining boshqa muhim tamoyili, bu – faoliyat predmeti – inson faolligi doimiy aniq natijaga maqsadli yo'naltirilgan. Sportchining faoliyat predmeti – u tomonidan musobaqalarda erishiladigan natija. Bunday faoliyat ma'lum ma'noda ongli faoliyat xisoblanadi, chunki u doim asosiy maqsadni 23 anglash bilan boshqariladi. Sport kurashida asosiy maqsad – Olimpiya chempioni, jahon chempioni, Evropa chempioni, mamlakat chempioni unvonlariga erishish. Ushbu maqsadga erishining yagona yo'li – oraliq maqsadlarga javob beruvchi masalalarni ketma ketlik bilan echimini topish. Oddiy qilib aytganda, kurashda olimpiya chempioni bo'lish uchun, turli musobaqalarda ma'lum davr davomida shug'ullanish va g'alaba qozonish kerak, ushbu musobaqalar ham murakkablashish ketma ketligida joylashgan bo'lishi kerak, ular birinchi bo'lib “ochiq gilam“ bilan boshlanadi va Olimpiya turniri bilan tugatiladi; ular o'rtasida mintaqaviy, respublika va xalqaro musobaqalar bo'lib o'tishi mumkin. Biroq oraliq maqsadlar unchali global bo'lmagan muammolar bilan chegaralanmaydi. Har bir shug'ullanish va musobaqa spetsifik maqsadosti mo'ljallarga ega. Buni aniq musobaqa misolida tahlil qilamiz. U yoki bu musobaqada ishtirok etish uchun eng avvalo, o'lchash jarayonidag o'tish lozim. Bu esa oddiy masala emas; odatda u vaznni me'yorlashtirish zaruriyati bilan bog'liq, bu esa kurashchidan iroda, jiddiy bilim va ko'nikmalarni talab qiladi. O'lchashdash keyin jismoniy kuchni tiklash va muvaffaqiyatli kurash uchun asab energiyasini saqlash lozim. Har qanday musobaqaning markaziy o'rnida bellashuv turadi. Agar unga faoliyat nazariyasi nuqtai nazaridan qarasak, u bir nechta maqsad osti mo'ljallarni ko'zlaydi. G'alaba qozonish uchun kurashchi eng kami 3 ballik muvaffaqiyatli hujum o'tkazishi lozim va raqibga o'zini 2 balldan ortiq hujum qilishiga yo'l qo'ymaslik, hakamlarga o'zini diskvalifikastiya qilishga imkon bermasligi kerak. Albatta, kurashning kechishi hisobsiz variantlarga ega va shuning uchun maqsad osti mo'ljallar yanada ko'proq bo'lishi mumkin. Buning uchun bellashuv davomida sinab ko'rish lozim, kuchlarni tiklab, oxirgi soniyalarda ustunlikni saqlab qolish, havfli vaziyatdan chiqib ketish yoki aksincha, xavfli vaziyatda raqibning kuragini erga tegizish va h. Bellashuv davomida paydo

bo'ladigan maqsad osti mo'ljallarni ajratishga to'xtalib o'tganimiz tasodifan emas, chunki ushbu tahlil keyinchalik bizga nafaqat kurash mazmunini faoliyat sifatida tushunib olishga, balki atamalar masalalariga oydinlik kiritishga ham ko'maklashadi.

MAVZU № 6. SPORT MAHORATINI OSHIRISH(4soat)

Reja

1. Sport mahoratini oshirish metodikasining maqsad va vazifasi
2. Sport musobaqalarini tashkil etish va o'tkazish

Sport mashg'ulotlarining maqsadi, vazifalari hamda tamoyillari Sport (inglizcha «sport», bu eski fransuz tilidan qisqartirilgan «desport» so'zidan olingan bo'lib — «o'yin», «ko'ngil yozish» degan ma'nolarni anglatadi) — bu ma'lum bir qoidalar asosida insonlarning jismoniy yoki aqliy imkoniyatlari bo'yicha vujudga keladigan jarayonda bahslashish yoki bellashish deganidir, Sportga o'zida vujudga keladigan jismoniy va aqliy imkoniyatlarni, maqsadga yonaltirilgan tayyorgarlikni mashg'ulotlar yordamida doimiy ravishda oshirib borish orqali musabaqada ishtirokini ta'minlashga qaratilgan mujassamlashgan jarayon sifatida ham qaraladi. Sport mashg'ulotlarining maqsadi — tanlangan sport turi bo'yicha yuqori natijalar ko'rsatish uchun rejalashtirilgan muayyan jismoniy tayyorgarlikni amalga oshirish demakdir.

Sport musobaqalari — ko'rsatish uslubi, sport yutuqlarini baholash va taqqoslash, sport sohasidagi natijalar o'rtasidagi raqobatlarini o'ziga nisbatan boshqarishdir. Sport musobaqalari, boshqalar bilan muloqotda bolishning kerakli omili, shaxsni jismonan kamol topishi vositasi, inson imkoniyatlarini anglab etish, etalon ko'rsatkichlarini tuzishga qaratilgan majmualari jarayondir. Sport musobaqalarining maqsadi — kuchli sportchilar va jamoalarni aniqlash, sport mahoratini takomillashtirish, jismoniy madaniyat va sportni targ'ibot qilish, sport tashkilotlari, murabbiylar, sportchilar, hakamlar faoliyatiga obyektiv baho berishdir. Sportchilarni tayyorlashning zamonaviy tizimi — murakkab, ko'p omilli hodisa bo'lib, u sportchining eng yuqori ko'rsatkichlarga erishishini ta'minlovchi maqsad, vazifalar, vosita va usullar 6 tashkiliy shakllari, moddiy-texnik sharoitlar va sportchining musobaqalarga tayyorlanishining tashkiliy-pedagogik jarayonini o'z ichiga oladi. Sportchini tayyorlash tizimi tarkibini

quyidagi omillarga ajratiladi: sport mashg‘uloti; sport musobaqalari; — mashg‘ulot va musobaqalarning natijalariga ta’sir ko‘rsatuvchi mashg‘ulot va musobaqalarga taalluqli bo‘lmagan omillar. Sport mashg‘ulotlari — bu sport tayyorgarligining bir qismidir. Sport mashg‘ulotlari maxsus jarayonni o‘z ichiga olib, aniq tanlangan sport turi bo‘yicha, sportchini yuqori ko‘rsatkichlarga erishishida, jismoniy mashqlar orqali organizmni rivojlantirish, jismoniy sifatlar va qobiliyatlarni takomillashtirish uchun foydalanilgan maxsuslashtirilgan jarayondir. Sport mashg‘ulotlari pedagogik hodisa bo‘lib, u sportda yuksak natijalarga erishish uchun bevosita yo‘naltirilgan maxsus jismoniy tarbiya jarayonidir. Sport mashg‘uloti jarayonida shunday umumiy va xususiy vazifalar hal qilinadiki, ular pirovard natijada sportchining mustahkam salomatligini, ma’naviy va aqliy tarbiyasini, uyg‘un jismoniy rivojlanishi, texnik va taktik mahoratini, maxsus jismoniy, psixik, axloqiy va irodaviy fazilatlari, shuningdek, sport nazariyasi hamda usuliyati sohasidagi bilim va ko‘nikmalarning yuksak darajasida shakillanishini ta’minlaydi. Sport mahorati cho‘qqilariga uzoq muddat davomida yil bo‘yi amalga oshiriladigan mashg‘ulotlar jarayonida jismoniy mashqlar va dam olish oralig‘ini to‘g‘ri tashkil qilish; mashg‘ulot va musobaqa yuklamalari hajmi va shiddatining optimal nisbatiga rioya qilgan holda ularni asta-sekin oshirib borish; sportga xos turmush tarzi doirasida hayot va faoliyatning umumiy rejimini tashkil qilish yo‘li bilan erishish mumkin. Yengil atletikaning alohida turlarida mashg‘ulot sportchining individual xususiyatlarini va shu turlarning o‘ziga xos jihatlarini e’tiborga olgan holda o‘tkaziladi. Sport mashg‘uloti natijasida sportchi organizmida xilma-xil morfologik va funksional o‘zgarishlar yuz berishi natijasida ularda 7 turli funksional tizim va mexanizmlari imkoniyatlarini aks ettiradigan biologik jarayondir. Sport mashg‘ulotlari ikkiga bo‘linadi: — umumiy jismoniy tayyorgarlik; — maxsus jismoniy tayyorgarlik. Umumiy jismoniy tayyorgarlik — sog‘liqni mustahkamlovchi jismoniy va inson organizmi a’zolari tizimlarining funksional imkoniyatlarini rivojlanish darajasini oshiruvchi mashqlar ta’siri ostida mushak faoliyatining har xil turlariga muvofiq ravishda rivojlantirib boruvchi jarayondir.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik — bu tanlangan sport turi bo‘yicha musobaqa faoliyatiga yaqinlashtirilgan hamda muayyan mushak faoliyatini takomillashtirishga yo‘naltirilgan jarayondir. Sport mashg‘uloti uchun o‘ziga xos xususiyat — tanlangan

sport turida sportchi erishishi mumkin bo'lgan maksimal sport natijalariga erishishga yo'naltirilganligi, mashg'ulot jarayonining barcha alohida jihatlari — uning maqsadlari, vosita va usullari tarkibi, rejalashtirish xususiyatlari, qo'llanadigan yuklamalar kattaligi va tavsifi, musobaqa faoliyatining xossalari va h.k.lar bilan belgilanadi. Yuksak natijalarga intilish mashg'ulotlarning yanada samarali usullarini, mashg'ulot jarayonini o'lchamli o'tkazish variantlarini, hajmi, xususiyatlari va shiddatiga ko'ra juda yuqori mashg'ulot yuklamalari, dam olish oralig'i, ovqatlanish, tiklovchi tadbirlarning maxsus tizimini qollashni talab qiladi. Tajribalardan ma'lumki, faqat shu holdagina zamon talabi darajasiga javob beruvchi natijalarga erishish mumkin. Shaxsni jismoniy rivojlantirish zarurati umumiy va maxsus tayyorgarlikning qonuniy aloqasini, ularning birligini taqozo etadi.

Bir tomonlama maxsus tayyorgarlik, ya'ni faqat umumiy jismoniy tayyorgarlik yoki maxsus jismoniy tayyorgarliklarni qollash funksional tayyorlik darajasining pasayishiga yoki tayyorlikning alohida tomonlariga, boshqalariga ziyon yetkazgan holda bir tomonlama rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Umumiy jismoniy tayyorlik, bir tomondan, sport ixtisoslashuviga bilvosita ta'sir ko'rsatuvchi ko'nikma va malakalarning takomillashuvi va jismoniy sifatlarning rivojlanishiga yo'naltirilishi kerak, boshqa tomondan esa har tomonlama tayyorlik maxsus mashg'ulotlarning shunday tashkil etilishi talab qiladiki, ular mavjud funksional imkoniyatlarni yengil atletikaning muayyan turiga xos jihatlari bilan bog'lashga xizmat qilishini ta'minlashda zarur boladi. Umumiy va maxsus tayyorlik nisbati ko'p yillik va yil davomidagi mashg'ulotlarning tashkil etilishi xususiyatlari bilan belgilanadi, shuningdek, sportchining yoshiga, uning sport mahorati saviyasiga, sport ixtisoslashuviga, individual xususiyatlari va jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq bo'ladi. Sport takomillashuvining dastlabki bosqichlarida umumiy tayyorgarlikning hissi katta bo'lib, u, eng avvalo, salomatlikni mustahkamlash, mushak faoliyatining xilma-xil shakllariga muvofiq ravishda jismoniy sifatlari va funksional imkoniyatlar darajasini oshirish masalalariga xizmat qiladi. Keyinchalik, sportchining mahorati oshgani sayin bu nisbat maxsus tayyorgarlik vositalari foydasiga o'zgarib boshlaydi, umumiy jismoniy tayyorgarlik esa tobora yordamchi vositaga aylana boradi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning nisbati hamda yo'nalishidagi tebranishlar har xil variantlarda bo'lishi

mumkin, murabbiyning bu nisbatlarni qanchalik to'g'ri rejalashtirgani har bir sportchining sport-natijalarini o'sish darajasi va sur'atida aks etadi, Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi quyidagi qoidalar bilan tavsiflanadi: — sport mashg'uloti ko'p yillik va yil davomidagi tayyorgarlik jarayoni sifatida tashkil etiladi, uning barcha halqalari o'zaro bog'liq, bir-birini taqozo etadi va maksimal sport natijalariga erishish vazifasiga yo'naltirilgan bo'ladi; — har bir keyingi mashg'ulot, mikrotsikl, bosqich va h.k. ta'siri avvalgi natijalarning go'yo navbatdagi qatlamini hosil qilishi, ularni mustahkamlashi va rivojlantirishi kerak; — sport mashg'ulotida ish va dam olish shunday reglamentlanadiki, bu yengil atletikaning muayyan turida sport mahoratining darajasini belgilovchi sifat va qobiliyatlarning optimal rivojlanishini ta'minlashi kerak, ya'ni takroriy mashg'ulotlar, mikro- va hatto mezotsikllar sportchining yuqori 9 yoki tiklangan ish qobiliyati sharoitida ham, turli darajadagi charchoq holatlarida ham o'tkazilishi mumkin. Mazkur qoidalar har xil yoshda va malakali sportchilarni tayyorlash amaliyotida turlicha aks etadi. Masalan, I sport razryadiga ega bo'lgan yosh sportchilar, odatda, har kungi bir martalik mashg'ulotlar bilan qanoatlanadilar, katta yuklamali mashg'ulotlarni ham nisbatan kam qo'llaydilar (haftada 1—2 marta). Yuqori toifali sportchilarni tayyorlashda bunday tartib nari borsa shug'ullanganlikning erishilgan darajasini saqlab turishga yordam berishi mumkin. Shu sababli har kuni 2—3 marta mashg'ulot o'tkazish va haftasiga 4—6 marta katta yuklamali mashg'ulotlarni qo'llash zarur. Zamonaviy sport mashg'ulotlariga xos xususiyat bajariladigan ish hajmini asta-sekin oshirib borib, maksimal mashg'ulot yuklamalari kattaliklariga intilishdan iborat. Bu takomillashuvning har bir keyingi bosqichida sportchining oldiga uning funksional imkoniyatlari chegarasiga yaqin talablar qo'yish imkonini beradi, moslashuv jarayonlarining jadal kechishida bu hal qiluvchi ahamiyatga ega. Mashg'ulot yuklamalarining asta-sekin oshirib borilishida ularni quyidagi o'lchamlari farqlanadi: — yillik yuklamalarini 100 dan 1500 soatgacha oshirish; — hafta davomidagi mashg'ulotlar miqdorini 3 martadan 15 martaga (undan ham ko'p bo'lishi mumkin) yetkazish; — kun davomidagi mashg'ulotlar miqdorini 1 martadan 3-4 martagacha yetkazish; — hafta davomidagi katta yuklamali mashg'ulotlar miqdorini 5—6 martaga yetkazish. Bundan tashqari, mashg'ulot jarayoni shiddatini oshirishning quyidagi yo'nalishlarini ajratib ko'rsatish lozim: — tor ixtisoslikka nisbatan kech o'tish; —

umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalari nisbatini, sezdirmay, asta-sekin o'zgartirib, maxsus tayyorgarlik hissasini oshirib borish; — maxsus sifatlarning rivojlanishiga yordam beruvchi «qattiq» rejimdagi ish hissasining umumiy hajmini oshirish; 10 — sportchi organizmining tegishli funksional imkoniyatlari chuqur safarbar etilishini ta'minlaydigan tanlab yo'naltirilgan mashg'ulotlar miqdorini ko'paytirish; — musobaqalar miqdorini oshirish; — mashg'ulot faoliyatida sportchilarning ish qobiliyatini oshirish va undan keyingi tiklanish jarayonlarini tezlashtirish maqsadida qo'shimcha omillarning (fizioterapevtik va b. vositalar) qo'llanishini asta-sekin kengaytirib borish. Bir tomondan, mashg'ulot jarayoni shiddatini oshirishning yuqorida sanab o'tilgan imkoniyatlaridan oqilona foydalanish optimal yosh zonasida rejali taraqqiyotni va yuqori natijalarga erishishni ta'minlaydi. Boshqa tomondan, o'smir yoshdagi sportchilarni tayyorlashda katta mashg'ulot yuklamalari, maxsus tayyorgarlik mashqlari, jarayonlarini jadallashtirish vositalariga keragidan ortiq berilish ular organizmining jismoniy va ruhiy imkoniyatlari nisbatan tez tugashiga, sport natijalarining o'smay qolib ketishiga olib keladi. Mashg'ulot yuklamalari dinamikasining tolqinsimonligi va ko'p variantlilik tamoyili asosida shiddatli mushak faoliyatidan keyin charchash va tiklanish, mashg'ulot natijasida moslashish jarayonlarining kechishi, mashg'ulotlarning ustuvor yo'nalishi o'zgarishi tufayli ish hajmi va shiddatining o'zaro ta'siri qonuniyatlari va boshqa qator sabablar yotadi. Mashg'ulot jarayonining turii tuzilmalar birligiga yuklamalar dinamikasining to'lqinsimonligi xos. Bunda yuklama to'lqinlari uning nisbatan yirikroq birliklarida aniq ko'rinadi. Qonuniy to'lqinsimon tebranishlar mikrotsikllar seriyasi yoki 2—3 mezotsikldagi yuklamalar dinamikasini ko'rib chiqqanda ko'zga tashlanadi. Mashg'ulot yuklamalarining tolqinsimon o'zgarishi ustuvor yo'nalishi turlicha bo'lgan ish shakliari orasidagi, mashg'ulot faoliyati hajmi va shiddati, charchash va tiklanish jarayonlari orasidagi ziddiyatlarni bartaraf etishga imkon beradi. Yuklamalarning ko'p variantlilik .sport mashg'uloti oldida turgan vazifalarning rang-barangligi, mashg'ulot jarayonining turli tuzilmalarida (mikro-, mezo-, makrotsikllarda) sportchi ish qobiliyatini hamda tiklanish jarayonlarini boshqarish zarurati bilan belgilanadi. Sportchi organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatadigan sport mashg'uloti usul va vositalarining xilmaxil shakllari, alohida mashg'ulot va uning qismlarida kattaligi turlicha bo'lgan

yuklamalarni qo'llash mashg'ulotlar jarayonidagi yuklamalarning ko'p variantlilikini ta'minlaydi. Yuklamalarning ko'p variantliliigi sport natijalari darajasini belgilovchi omillarining har tomonlama rivojlanishini ta'minlashga yordam beradi, alohida mashqlar mashg'ulot va mikrotsikllar dasturlarini bajarishda ish qobiliyatini oshirishga, bajarilgan ishning yig'indi hajmini ko'tarishga, tiklanish jarayonlarining jadallashuviga hamda funksional tizimlarning charchashi va o'ta zo'riqishi holatlari oldini olishga ko'maklashadi. Sport mashg'ulotining asosiy qonuniyatlaridan biri sikllilikdir. U mashg'ulot jarayonining nisbatan yakunlangan, tuzilma birliklari: alohida mashg'ulot, mikrotsikllar, mezotsikllar, bosqichlar, davrlar, makrotsikllarni muntazam ravishda takrorlab turishdan iboratdir.

Mashg'ulotlar quyidagicha farqlanadi: — mashg'ulotning davomiyligi 2-3 kundan 7-10 kungacha davom etadigan mikrotsikllar; — mezotsikllar — 3 dan 5-8 haftagacha; — mashg'ulot bosqichlari - 2-3 haftadan 2-3 oygacha; — davrlar — 2—3 haftadan 4—6 oygacha; — makrotsikllar — 3—4 oydan 12 oygacha. Mashg'ulotni har xil sikllar asosiga qurish mashg'ulot jarayonining vazifalari, vosita va usullarini tizimlashtirish va uning boshqa tamoyillari: uzluksizlik, umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi; mashg'ulotlar davomiyligi va maksimal shiddatli yuklamalarni bajarishga intilish birligi; yuklamalar dinamikasining to'liqsimonligi bajarilishini eng yaxshi tarzda ta'minlash imkonini beradi. Mashg'ulot sikllarini oqilona qurish hozirgi vaqtda — sportda takomillashuvning eng muhim zaxiralaridan biri allaqachon chegara oldi kattaliklariga yetib qolgan mashg'ulot faoliyatining miqdoriy o'lchamlarini nisbatan barqarorlashtirgan holda mashg'ulot jarayonini optimallashtirish hisoblangan bir vaqtda alohida ahamiyatga ega.

1.2. Sport mashg'ulotlarida tayyorgarlik turlari

Yengil atletikachilar tayyorgarligining zamonaviy tizimi sportchini musobaqalarga tayyorlashning tashkiliy-pedagogik jarayonini, ularning eng yuqori sport ko'rsatkichlariga erishishini ta'minlovchi maqsadlar, vazifalar, vosita va usullar, tashkiliy shakllar, moddiy-texnik sharoitlar va b.ni o'z ichiga olgan murakkab, ko'p omilli hodisa hisoblanadi. Sport tayyorgarligi yosh sportchilar uchun muhim rag'bat sanalib, tirishqoqlik bilan qat'iy shug'ullanishga, butun kuch-quvvatni maqsadga erishish uchun sarflashga intilishni kuchaytiradi. Ayni vaqtda sport bilan muntazam shug'ullanish — bu eng yaxshi insoniy fazilatlarining rivojlanishiga, mard, kuchli,

chidamli va chiniqqan, mehnatga, Vatan himoyasida tayyor shaxslarni tarbiyalashga yordam beruvchi juda kuchli omildir. Sport tayyorgarligi ko‘p yillik va yil bo‘yi davom etadigan jarayon bo‘lib, pirovard natijada sportchining mustahkam sog‘lig‘ini, ma‘naviy hamda aqliy tarbiyasini, uyg‘un jismoniy rivojlanishini, texnik va taktik mahoratini, maxsus jismoniy, psixik, axloqiy va irodaviy fazilatlarini, shuningdek, sport nazariyasi va usuliyati sohasida bilim hamda ko‘nikmalarning yuqori darajasiga erishishini ta‘minlaydigan masalalarni hal etadi. Shunga ko‘ra sport tayyorgarligida uning nisbatan mustaqil jihatlarini, bir-biridan farqlovchijiddiybelgilar: texnik, taktik, jismoniy, psixologik, nazariy va integral tafovutlarga ega turlarini ayirib ko‘rsatish mumkin. Bu sport mahoratining tarkibiy qismlari haqidagi tasavvurlarni tartibga soladi, ularni takomillashtirishning vosita va usullarini, o‘quv-mashq jarayonini nazorat qilish va boshqarish yo‘llarini tizimlashtiradi. Shu bilan birga hisobga olish kerakki, tayyorgarlik turlarining birortasi alohida holda namoyon bo‘lmaydi, ular eng yuksak sport natijalariga erishishga yo‘naltirilgan murakkab majmuani hosil qilib birlashadi. Sport tayyorgarligining har bir turi boshqa turlarga bog‘liqligini, ular tomonidan taqozo etilishi va, o‘z navbatida, ularga ta‘sir ko‘rsatishini ham e‘tiborga olish zarur. Masalan, sportchining texnikasi jismoniy sifatlarning rivojlanishi darajasiga, ya‘ni kuch, tezkorlik, egiluvchanlik va b.ga bevosita bog‘liq. Jismoniy sifatlarning (masalan, chidamlilikning) namoyon bo‘lishi darajasi texnikaning tejamkorligi, charchoqqa maxsus psixik barqarorlik, murakkab sharoitlarda musobaqa bellashuvining oqilona taktik tuzilmasini amalga oshira bilish bilan chambarchas bog‘liqdir. Ayni paytda taktik tayyorgarlik yuqori darajadagi texnik mahorat, yaxshi funksional tayyorlik, mardlik, qat‘iyat va tirishqoqlikni rivojlantirish evaziga amalga oshiriladi. Yengil atletikachilar tayyorgarligining eng muhim qismlaridan biri sportchining asosiy harakat sifatlarini rivojlantirish va tarbiyalashga qaratilgan jismoniy tayyorgarlik sanaladi.

Odatda, yengil atletikada har tomonlama jismoniy rivojlanishga ega bo‘lgan sportchilar yuqori ko‘rsatkichlarni namoyish qila oladilar. Jismoniy tayyorgarlik bu — sport tayyorgarligining bir turi bo‘lib, u yengil atletikachining harakat sifatleri: kuchi, tezkorligi, chidamliligi, chaqqonligi, egiluvchanligi va buni ustuvor rivojlantirishga, shuningdek, sog‘liqni, organizmdagi eng muhim organ va tizimlarni mustahkamlashga ularning funksiyalarini takomillashtirishga yo‘naltirilgan boladi. Jismoniy tayyorgarlik

umumiy va maxsus turlarga bo‘linadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikning (UJT) maqsadi organizmning yuksak darajadagi ish qobiliyatiga erishishidan iborat bo‘lib, u sportchi organizmini umumiy rivojlantirish va mustahkamlash: ichki organlarning funksional imkoniyatlarini oshirish, mushaklar tizimini rivojlantirish, koordinatsiya qobiliyatlarini yaxshilash, gavda tuzilishidagi nuqsonlarni tuzatishga yo‘naltiriladi.

Bunda yengil atletika ixtisosligining xususiyatlari va talablari hisobga olinadi. Ularga snaryadlarda (gimnastika devori, o‘rindig‘i va b.), snaryadlar bilan (to‘ldirma to‘plar, qumli qoplar, shtanga blinlari, gantellar va h.k.) trenajyorlarda bajariladigan mashqlar, harakatli va sport o‘yinlari, krosslar, chang‘ida yurish, suzish va b. kiradi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) yengil atletikachining alohida mushak guruhlarini rivojlantirishga, uning tanlangan sport turi texnikasini chuqur o‘zlashtirib, natijalarini o‘stirib borishiga bevosita yordam beradigan tegishli harakat ko‘nikmalarini egallashiga qaratilgan bo‘lishi lozim. U harakatlar amplitudasi, mushak 14 kuchlanishlarining xususiyati va kattaligi, yurak-qon tomir, nafas olish tizimlariga beradigan yuklamasi, psixik zo‘riqishlar va h.k. nuqtayi nazaridan o‘xshashroq mashqlardan iborat bo‘lishi kerak. Bularga yengil atletikaning tanlangan turi elementi, qismini yoki uni to‘laligicha o‘z ichiga oladigan maxsus tayyorlov mashqlari kiradi. Sportchining, mahorati ortib borgani sayin UJT mashqlari miqdori kamayib, ixtisoslashuvga ko‘proq yordam beradigan, ya’ni MJT mashqlari tanlanadi. Sportchining mashg‘ulotlari tizimida UJT va MJT mashqlari hajmi ma’lum darajada uning tayyorlanganligi tarkibiy qismlari darajasi bilan belgilanadi. Agar sportchida muayyan mushak guruhleri kuchi yetarlicha rivojlanmagan, bo‘g‘imlari harakatchanligi kam yoki yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari ish qobiliyati pastroq bo‘lsa, jismoniy tayyorgarlikning tegishli vosita va usullaridan foydalaniladi. UJT va MJTga ajratiladigan vaqt yengil atletikaning turiga bog‘liq. Masalan, uzoq masofaga yuguruvchilarda UJT hissasiga kamroq vaqt to‘g‘ri keladi, chunki mashg‘ulotlarning ko‘proq qismini (85% gacha) yugurish egallaydi, balandlikka sakrovchilarda esa tor ixtisoslik mashg‘ulotlariga kamroq vaqt ajratiladi. Zamonaviy sakrovchilar bir yilda to‘liq yugurib kelishdan balandlikka 2000 tagacha sakrashni bajaradilar va bunga 6 soatga yaqin vaqt sarflaydilar. Lekin ularda sakrash, yugurish bilan bog‘liq shtanga bilan bajariladigan, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi, alohida mushak guruhlarini mustahkamlashga qaratilgan va b. mashqlarning hajmi juda

katta. Sport mahorati oshib borar ekan, UJT vositalari tobora ko‘proq jismoniy tayyorlanganlikning tarkibiy qismlarini saqlab turishga, qator hollarda esa mustahkamlashga yo‘naltiriladigan boladi. Ular orasida barcha yengil atletikachilar uchun umumiy bo‘lgan tarkibiy qismlar mavjud. Bular, eng avvalo, yurakqon tomir va nafas olish tizimlarining ish qobiliyati, modda almashinuvi hamda ayiruv jarayonlaridir.

AMALIY MASHG'ULOT

MAVZU №1. GIMNASTIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI

1-AMALIY MASHG'ULOT. 2-Soat	
GIMNASTIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI	
Maqsad:	Gimnastika va uni o'qitish metodikasining asosiy tushunchalari malaka va ko'nikmalarga ega bo'ladilar.
Kerakli anjom va uskunalari:	Maruza matni, o'quv-uslubiy majmua, plakatlar, jadvallar, elektron doska, kompyuter, proektor, o'quv qo'llanmalar, slaydlar, dasturlar, umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar majmuasi.
Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari:	“Klaster”, “Bumerang”, dialogik yondoshuv. Ma'ruza, namoyish etish, savol-javob, “Blis-surov”, “Fikrlash xaritasi”, kichik guruxlarda ishlash metodlari.
Ko'riladigan masalalar:	1. Jismoniy madaniyat nazariyasi asosiy tushunchalari xususiyatlari va ularni qo'llash malakalarini amalda qo'llab, doklad yoki 2 betlik kichik tadqiqot o'tkazish.
Nazorat savollari:	1. Gimnastika sport turiga tavsif. 2. Nechta gimnastika sport turlari.
Adabiyotlar :	1. Abdullayev A., Xankeldiyev SH. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. o'quv qo'llanma Toshkent., O'zDJTI, 2005 yil - 300 b 2. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. O'quv qo'llanma Toshkent Abu Ali Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti 2002 yil. 3. Yunusova Yu.M. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo'. Uchebnoe posobiya Toshkent UzGosIFK 2007 g. 4. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O'quv qo'llanma O'zDJTI, 2005 yil - 238 b. 5. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasiva metodikasi Toshkent., darslik “Iqtisod -moliya” 2008 yil - 300 b. 6. Matveev L.R. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitanie – Uchebnik Moskva «Fizkultura i sport» – 2005 g. 7. David C. Watt Sports management and administration © 1998 David C. Watt

	8.Markula, P., Silk, M. Qualitative Research for Physical Culture.2011
--	------------------------------------------------------------------------

MAVZU № 2. MILLIY VA HARAKATLI O'YINLARNI O'QITISH METODIKASI

2-AMALIY MASHG'ULOT. 2-Soat	
MILLIY VA HARAKATLI O'YINLARNI O'QITISH METODIKASI	
Maqsad:	Milliy va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi haqida ma'lumot oladilar
Kerakli anjom va uskunalari:	Maruza matni, o'quv-uslubiy majmua, plakatlar, jadvallar, elektron doska, kompyuter, proektor, o'quv qo'llanmalar, slaydlar, dasturlar, umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar majmuasi.
Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari:	“Klaster”, “Bumerang”, dialogik yondoshuv. Ma'ruza, namoyish etish, savol-javob, “Blis-surov”, “Fikrlash xaritasi”, kichik guruxlarda ishlash metodlari.
Ko'riladigan masalalar:	1. Jismoniy madaniyat nazariyasi asosiy tushunchalari xususiyatlari va ularni qo'llash malakalarini amalda qo'llab, doklad yoki 2 betlik kichik tadqiqot o'tkazish.
Nazorat savollari:	1. Milliy va sport harakatli o'yinlarga tavsif. 2. Milliy o'yinlar turlari.
Adabiyotlar :	1. Abdullayev A., Xankeldiyev SH. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. o'quv qo'llanma Toshkent., O'zDJTI, 2005 yil - 300 b 2. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. O'quv qo'llanma Toshkent Abu Ali Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti 2002 yil. 3. Yunusova Yu.M. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo'. Uchebnoe posobiya Toshkent UzGosIFK 2007 g. 4. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O'quv qo'llanma O'zDJTI, 2005 yil - 238 b. 5. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasiva

	<p>metodikasi Toshkent., darslik “Iqtisod -moliya” 2008 yil - 300 b.</p> <p>6. Matveev L.R. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitanie – Uchebnik Moskva «Fizkultura i sport» – 2005 g.</p> <p>7. David C. Watt Sports management and administration © 1998 David C. Watt</p> <p>8. Markula, P., Silk, M. Qualitative Research for Physical Culture. 2011</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

MAVZU № 3. YENGIL ATLETIKA VA UNI O’QITISH METODIKASI.

3-AMALIY MASHG‘ULOT. 2-Soat YENGIL ATLETIKA VA UNI O’QITISH METODIKASI.	
Maqsad:	Yengil atletika va uni o’qitish metodikasi haqida ma’lumot oladilar.
Kerakli anjom va uskunalari:	Maruza matni, o’quv-uslubiy majmua, plakatlar, jadvallar, elektron doska, kompyuter, proektor, o’quv qo’llanmalar, slaydlar, dasturlar, umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar majmuasi.
Qo’llaniladigan ta’lim texnologiyalari:	“Klaster”, “Bumerang”, dialogik yondoshuv. Ma’ruza, namoyish etish, savol-javob, “Blis-surov”, “Fikrlash xaritasi”, kichik guruxlarda ishlash metodlari.
Ko’riladigan masalalar:	1. Jismoniy madaniyat nazariyasi asosiy tushunchalari xususiyatlari va ularni qo’llash malakalarini amalda qo’llab, doklad yoki 2 betlik kichik tadqiqot o’tkazish.
Nazorat savollari:	1. Yengil atletikani tarihi. 2. Yengil atletikada jismoniy sifatlarni rivojlantirish
Adabiyotlar :	1. Abdullayev A., Xankeldiyev SH. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. o’quv qo’llanma Toshkent., O’zDJTI, 2005 yil - 300 b 2. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. O’quv qo’llanma Toshkent Abu Ali Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti 2002 yil. 3. Yunusova Yu.M. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo’. Uchebnoe posobiya Toshkent UzGosIFK 2007 g.

	<p>4. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O'quv qo'llanma O'zDJTI, 2005 yil - 238 b.</p> <p>5. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasiva metodikasi Toshkent., darslik “Iqtisod -moliya” 2008 yil - 300 b.</p> <p>6. Matveev L.R. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitanie – Uchebnik Moskva «Fizkultura i sport» – 2005 g.</p> <p>7. David C. Watt Sports management and administration © 1998 David C. Watt</p> <p>8. Markula, P., Silk, M. Qualitative Research for Physical Culture. 2011</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

MAVZU № 4. SPORT O'YINLARI VA UNI OQ'ITISH METODIKASI.

4-AMALIY MASHG'ULOT. 2-Soat	
SPORT O'YINLARI VA UNI OQ'ITISH METODIKASI.	
Maqsad:	Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasini tahlil qilish
Kerakli anjom va uskunalar:	Maruza matni, o'quv-uslubiy majmua, plakatlar, jadvallar, elektron doska, kompyuter, proektor, o'quv qo'llanmalar, slaydlar, dasturlar, umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar majmuasi.
Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari:	“Klaster”, “Bumerang”, dialogik yondoshuv. Ma'ruza, namoyish etish, savol-javob, “Blis-surov”, “Fikrlash xaritasi”, kichik guruxlarda ishlash metodlari.
Ko'riladigan masalalar:	1. Jismoniy madaniyat nazariyasi asosiy tushunchalari xususiyatlari va ularni qo'llash malakalarini amalda qo'llab, doklad yoki 2 betlik kichik tadqiqot o'tkazish.
Nazorat savollari:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasining maqsad va vazifasi. 2. Sport o'yinlari turlari. 3. Basketbol tarhi 4. Basketbol qoidalari.
Adabiyotlar :	1. Abdullayev A., Xankeldiyev SH. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. o'quv qo'llanma Toshkent., O'zDJTI, 2005

	<p>yil - 300 b</p> <p>2. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. O'quv qo'llanma Toshkent Abu Ali Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti 2002 yil.</p> <p>3. Yunusova Yu.M. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo'. Uchebnoe posobiya Toshkent UzGosIFK 2007 g.</p> <p>4. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O'quv qo'llanma O'zDJTI, 2005 yil - 238 b.</p> <p>5. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasiva metodikasi Toshkent., darslik "Iqtisod -moliya" 2008 yil - 300 b.</p> <p>6. Matveev L.R. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitanie – Uchebnik Moskva «Fizkultura i sport» – 2005 g.</p> <p>7. David C. Watt Sports management and administration © 1998 David C. Watt</p> <p>8. Markula, P., Silk, M. Qualitative Research for Physical Culture. 2011</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

MAVZU № 5. KURASH TURLARI VA UNI O'QITISH METODIKASI.

5-AMALIY MASHG'ULOT. 2-Soat	
KURASH TURLARI VA UNI O'QITISH METODIKASI.	
Maqsad:	Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi haqida ma'lumotga ega bo'ladilar.
Kerakli anjom va uskunalari:	Maruza matni, o'quv-uslubiy majmua, plakatlar, jadvallar, elektron doska, kompyuter, proektor, o'quv qo'llanmalar, slaydlar, dasturlar, umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar majmuasi.
Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari:	"Klaster", "Bumerang", dialogik yondoshuv. Ma'ruza, namoyish etish, savol-javob, "Blis-surov", "Fikrlash xaritasi", kichik guruxlarda ishlash metodlari.
Ko'riladigan masalalar:	1. Jismoniy madaniyat nazariyasi asosiy tushunchalari xususiyatlari va ularni qo'llash malakalarini amalda qo'llab, doklad yoki 2 betlik kichik tadqiqot o'tkazish.
Nazorat	1. Kurash sport turini paydo bo'lishi

savollari:	2. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi.
Adabiyotlar :	<p>1. Abdullayev A., Xankeldiyev SH. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. o'quv qo'llanma Toshkent., O'zDJTI, 2005 yil - 300 b</p> <p>2. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. O'quv qo'llanma Toshkent Abu Ali Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti 2002 yil.</p> <p>3. Yunusova Yu.M. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo'. Uchebnoe posobiya Toshkent UzGosIFK 2007 g.</p> <p>4. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O'quv qo'llanma O'zDJTI, 2005 yil - 238 b.</p> <p>5. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasiva metodikasi Toshkent., darslik "Iqtisod -moliya" 2008 yil - 300 b.</p> <p>6. Matveev L.R. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitanie – Uchebnik Moskva «Fizkultura i sport» – 2005 g.</p> <p>7. David C. Watt Sports management and administration © 1998 David C. Watt</p> <p>8. Markula, P., Silk, M. Qualitative Research for Physical Culture. 2011</p>

MAVZU № 6. SPORT MAHORATINI OSHIRISH.

6-AMALIY MASHG'ULOT. 4-Soat	
SPORT MAHORATINI OSHIRISH.	
Maqsad:	Sport mahoratini oshirish va ko'nikmalarga ega bo'ladilar.
Kerakli anjom va uskunalar:	Maruza matni, o'quv-uslubiy majmua, plakatlar, jadvallar, elektron doska, kompyuter, proektor, o'quv qo'llanmalar, slaydlar, dasturlar, umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar majmuasi.
Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari:	"Klaster", "Bumerang", dialogik yondoshuv. Ma'ruza, namoyish etish, savol-javob, "Blis-surov", "Fikrlash xaritasi", kichik guruxlarda ishlash metodlari.
Ko'riladigan masalalar:	1. Jismoniy madaniyat nazariyasi asosiy tushunchalari xususiyatlari va ularni qo'llash malakalarini amalda qo'llab, doklad

	yoki 2 betlik kichik tadqiqot o'tkazish.
Nazorat savollari:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sport mahoratini oshirishniq bosqichlari 2. Sport mahoratini oshirish va uni o'qitish metodikasi.
Adabiyotlar :	<ol style="list-style-type: none"> 1. Abdullayev A., Xankeldiyev SH. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. o'quv qo'llanma Toshkent., O'zDJTI, 2005 yil - 300 b 2. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. O'quv qo'llanma Toshkent Abu Ali Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti 2002 yil. 3. Yunusova Yu.M. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo'. Uchebnoe posobiya Toshkent UzGosIFK 2007 g. 4. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O'quv qo'llanma O'zDJTI, 2005 yil - 238 b. 5. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasiva metodikasi Toshkent., darslik "Iqtisod -moliya" 2008 yil - 300 b. 6. Matveev L.R. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitanie – Uchebnik Moskva «Fizkultura i sport» – 2005 g. 7. David C. Watt Sports management and administration © 1998 David C. Watt 8. Markula, P., Silk, M. Qualitative Research for Physical Culture. 2011

TESTLAR

Fan bobi	Fan bulimi	Qiyinlik darajasi	Test topshirig'i	To'g'ri javob	Muqobil javob	Muqobil javob	Muqobil javob
13	1	1	Voleybol maydoni o'lchami	*18x9	19x8m	26x15m	20x10m
13	2	2	Voleybol maydoning yon chiziqlari orqasidagi havfsizlik zonasi	*3-5m	1-3m	5-8m	2-4m
13	3	2	Voleybol maydoning yuza chiziqlaridan keyingi havfsizlik zonasi	5-8m*	1-3m	3-5m	2-4m
13	4	3	Voleybol maydoni ustida ochiq muhit balandligi	*7-12m	9-16m	5-10m	4-8m
13	5	3	Voleybol maydonining tavsiya etilgan ranglari	*O'yin zonasi – to'qsariq, erkin zona – yashil	O'yin zonasi – oq, erkin zona – qora	O'yin zonasi – yashil, erkin zona – qizil	O'yin zonasi – yashil, erkin zona – sariq
13	6	2	Voleybol maydon chiziqlarining rangi	*Oq	Qora	Qizil	YAs hil
13	7	1	Voleybol maydoni chiziqlarining kengligi	*5sm	1sm	4sm	7sm
13	8	2	Voleybol maydonida o'rta chiziq bilan xujum	*3m	5m	1m	7m

			chizig'ining masofasi				
13	9	2	Voleybol maydonining o'rta chizig'i va xujum chizig'i oralig'idagi zona nomlanishi	*Oldi zona	Xujum zonasi	To'p uzatis h zonasi	Orqa zona

GLOSSARIY

O`zbek	Русский	English
<p>O`zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport sohasida, shuningdek ta'lim sohasida olib borilayotgan islohatlarning amaldagi tadbiriga ko'ra "Mutaxassislik fanlarini o'qitish metodi-kasi" o'quv fani ham o'zining mazmuni va mohiyati jihatidan jismoniy madaniyat yo'nalishi talabalarini tayyorlash jarayonida muhim o'rin egallaydi.</p> <p>Ta'lim davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan bir sharoitda talabalarni "Mutaxassislik fanlarini o'qitish</p>	<p>Важную роль в Республике Узбекистан занимает процесс реформирования сферы образования в области физической культуры и спорта, особенно внедрение в учебный план предмета "Методика преподавания предметов по специальности" по содержанию важна в процессе подготовки студентов направления физической культуры и спорта.</p> <p>Данный предмет "Методика преподавания предметов по специальности" раскрывает многогранный и</p>	<p>An important role in the Republic of Uzbekistan is the reform of education in the field of physical culture and sport, in particular the introduction in the curriculum of the subject "Methods of teaching subjects in the specialty" content is important in the process of preparation of students of the field of physical culture and sports.</p> <p>This course "Methods of teaching subjects in the specialty" reveals a multifaceted and modern approach to inform students about</p>

<p>metodikasi” fanini zamonaviy qirralaridan xabardor qilish mazkur fanning asosiy mazmuni bo`lib hisoblanadi.</p>	<p>современный подход в информировании студентов о росте значимости образования в государственной политике.</p>	<p>the growing importance of education in public policy.</p>
<p>Jismoniy ta inson organizmini morfo-</p>	<p>Физическое восп ита-ние – педагогический процесс,</p>	<p>Physical education –teaching process aimed at morphological and</p>
<p>logik va funksional jihat- dan takomillashtirishga, uning hayoti uchun mu- him bo`lgan asosiy hara- kat malakasini, mahoratini, ular bilan bog`liq bo`lgan bilimlarni shakl- lantirish va</p>	<p>морфологическое и функ- циональное совершенство- вание человеческого тела, а также на формирование, совершенствование знаний по базовой подготовки, на-выков и знаний связанных с жизнью человека.</p>	<p>functional improvement of the human body and as well as the formation, improvement of know- ledge in basic training, skills and knowledge related to human life.</p>

<p>yaxshilashga qaratilgan.</p>		
<p>Jismoniy tayyorgarlik – jismoniy tarbiyada uchta asosiy yo`nalish mavjud bo`lib, inson jismoniy tarbiyasi ana o`sha ramkalar asosida amal-ga oshiriladi. Ular umumiy jismoniy tayyorgarlik, kasbhunar jismoniy tayyorgarligi, sport tayyorgarligidir.</p>	<p>Физическая подготов-ка – в физическом воспитании существуют три основных направления в рамках которых осуществляются общая физическая, профессиональная подготовки и спортивные тренировки.</p>	<p>Physical exercise – there are three main directions in the physical education and the exercise is carried out on the basis of those frames. In general, physical training, occupational training, sports training.</p>
<p>Jismoniy mashq – jismoniy tarbiya qonu-niyatlari talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumi tushuniladi.</p>	<p>Физические упражнения – физическое образование, которое отвечает требованиям законов, осознаваемым как ряд добровольных мероприятий, которые осуществляются.</p>	<p>Physical exercise – physical education that meets the requirements of the rules of consciously carried out voluntary activities.</p>

Harakat	Квалификация	Skill of action
<p>malakasi – bu faoliyatining shunday bajarish, qobiliyatiki, un- da diqqat faoliyatning natijasi va sharoitiga yo`naltirib, uning tarkibi- ga kiradigan ayrim harakatlarga nisbiy e`tibor bi- lan bajara olishdir.</p>	<p>движе- ния – это способность выполнения движения в результате тщательной от- работки каждого элемента движения.</p>	<p>– the ability to perform this activity mainly with full attention directed to re- sults and conditions of the activity, and invol- ving less attention to a few relative actions in it.</p>
<p>Sport – qisqa ma`noda shaxsiy musobaqa fao- liyati deyilsa, keng ma`noda shaxsiy muso- baqa faoliyati shu faoliyat asosidan kelib chiqadigan maxsus tayyorgarlik ham- da uning norma va yutuqlari tushuniladi.</p>	<p>Спорт – в узком пони- мании можно определить как собственно соревнова- тельную деятельность, в широком понимании пред- ставляет собственно сорев- новательную деятель- ность, специальную подго- товку к ней, а также специфические отноше- ния, нормы и достижения в сфере этой деятель-</p>	<p>Sport – In the narrow sense, it can be defined as the private competitive activity, in the broadest sense, the actual competi- tive activity, norms and achievements which come from special training, as well as specific attitudes.</p>

	НОСТИ.	
<p>Sport</p> <p>musobaqalari – ko`rsatish uslubi, sport yutuqlarini baholash va taqqoslash, sport sohasidagi konkurensiyalarni o`ziga nisbatan boshqarishdir. Sport musobaqa-</p>	<p>Спортивные соревнования – являются важнейшим фактором познания возможностей человека, создания эталонных показателей (установления спортивных рекордов). В</p>	<p>Sports competitions</p> <p>– an important factor in the knowledge of human capabilities, create benchmarks (the establishment of sports records). At the same time the competi-</p>

<p>lari, boshqalar bilan muloqotda bo`lishni kerakli omili, shaxsni tashkil topishini vositasi, inson imkoniyatlarini anglab yetish, etalon ko`rsatkichlarini tuzishga qaratilgan.</p>	<p>то же время соревнования – средство стимулирования спортивной деятельности, метод отбора и повышения эффективности подготовки спортсменов.</p>	<p>tion – means of promoting sports activities, method of selection and efficiency of training athletes.</p>
<p>Sport tayyorgarligi – sportchilar mashg`ulotini qamrab oluvchi, ko`p omilli jarayon bo`lib, musobaqalarga tayyorlanish va qatnashish, mashg`ulot jarayonini va musobaqani tashkil qilish, mashg`ulot va musobaqani ilmiy-metodik va material-texnik tomonidan tayyorlash; kerakli shart-sharoitni, sport ish-lari mashg`uloti</p>	<p>Спортивная подготовка – многофакторный процесс, охватывающий тренировку спортсменов, подготовку к соревнованиям и участием в них, организацию тренировочного процесса и соревнований и использование внутренировочных и внесоревновательных факторов в подготовке спортсмена, а также наивысшая готовность</p>	<p>Sport Training – a multifactorial process involving training athlete, training for competitions and participation in them, the organization of the training process and competitions and the use of scientific and methodical factors in the preparation of the athlete, as well as the highest willingness to perform in competitions and</p>

<p>o`qish va dam olish bilan qo`shib olib borishini hisobga oladi.</p>	<p>к выступлению в соревнованиях и достижение высоких спортивных результатов при условии современного научно-методического обеспечения всей системы подготовки.</p>	<p>achieving high results on the condition of modern science and methodical ensuring in all training.</p>
<p>Sport mashg`ulotlari – pedagogik hodisa bo`lib, u</p>	<p>Спортивные меро-приятия – образователь-</p>	<p>Sports activities – physical educational pro-</p>

<p>sportda yuksak natijalarga eri-shish uchun bevosita yo`naltirilgan maxsus jis- moniy tarbiya jarayonidir.</p>	<p>ные мероприятия, целью которого было добиться хороших результатов в спорте напрямую специального физического воспитания.</p>	<p>cess, which is directly aimed to achieve high results in sport.</p>
<p>Sport ko`rsatkichlari – bu sport mahorati va sportchi qobiliyatini qaysi darajada ekanligini ko`r- satib, aniq natijalarda be- riladi. Aniq holda, tayyor- lash tizimini samarali amalga oshirishi mobay- nida sport ko`rsatkichlari, sportchini iqtidorligini aniqlaydi. Yuqori sport ko`rsatkichi bo`lib, shu sport turida, maksimal imkoniyatlardan</p>	<p>Спортивные достижения – показатель спор- тивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах. Спортивные достижения являются по- казателем одарённости спортсмена, эффективнос- ти системы подготовки. Высшие спортивные дос- тижения, отражают макси-</p>	<p>Sporting rate – an indicator of sports skills and abilities of the athlete, expressed in concrete results. Sporting rates demonstrate the effectiveness of training systems. The highest achievements in sport are the maximum taken resources at a particular stage of its development.</p>

<p>foydalanilganini ko'rsatadi.</p>	<p>мальные способности человека в данном виде спорта на конкретном этапе его развития.</p>	
<p>Nazariya – deganda, asosan, u yoki bu sohada tajribalarni umumlashtiruvchi, tabiat qonunlarini, ob'ektiv ravishda ko'rsatishi asosiy bilimlarni inson ongida namo-</p>	<p>Теория – учение, система научных принципов, идей, обобщающих практический опыт и отражающих закономерности природы, общества, мышления.</p>	<p>Theory – teaching system of scientific principles, ideas, summarizing experience and reflecting the rules of nature in society and consciousness of the</p>

<p>yon bo`lishi tushuniladi.</p> <p>Nazariya ilmiy bilim-ning oliy shakli bo`lib, tamoyillar va qonunlar, tushuncha va funksiyalari, uslubiyati va qoidalarini, umumlashtirish va tahlil qilishda, ma'lum sohadagi bilimlarni bir butunligicha tushunchaga keltiradi.</p> <p>Sport nazariyasini haqiqiy sport faoliyati amaliyotda aniqlanadi, yoki nazariya bilan amaliyot bir-biri bilan mus-tahkam bog`langandir.</p>	<p>Теория является выс-шей формой научных знаний, дающая целостное представление о закономерностях взаимосвязей между предметами, явлениями, процессами реального мира.</p> <p>Обобщенная система научных знаний о сущности физической культуры и закономерностях её использования для физического совершенствования человека.</p>	<p>human.</p> <p>The theory is the highest form of scientific knowledge, giving a holistic view of the rules governing the relationships between objects, phenomena, processes of the real world. Generalized system of scientific knowledge about the nature of physical culture and patterns of its use is defined in the physical development of man.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>“Onglilik va faollilik (aktivlik)”, “Ko`rgazmalilik”, “Munatazamlilik”, “Kuchiga yarashalilik va individuallashtirish”, “Talablarni asta-sekinlik bilan oshirish”- dek uslubiy prinsiplar va qoidalar – jismoniy tarbiya va sportda kutilgan muvoffaqiyatlarga erishish jarayoni hisoblanadi.</p>	<p>"Сознание и деятельность (активность)", "Показательность", "непрерывность", "сильной форме и индивидуализация", "постепенное повышение требований," методологические принципы и правила, как процесс физического воспитания и спорта для достижения ожидаемого успеха.</p>	<p>"Consciousness and activeness (activeness)", "demonstration", "continuity", "suitability for strength and personalization", "gradual growing of students the methodological principles and rules as the process of physical education and sport in order to achieve the expected success.</p>
<p>So`z uslubi – so`z uslubiga hikoya, tushuntirish, suhbat, muhokama qilish, vazifa berish, ko`rsatma berish, buyruq berish kiradi.</p>	<p>Словесный метод – метод включает в себя рассказ, разъяснение, диалог, дать задание, давать приказы.</p>	<p>Verbal method – the method includes a story, explanation, dialogue, discussion, ordering and indications.</p>

<p>Amaliy metod – shug`ullanuvchilarni faol harakat faoliyatlariga asoslanadi.</p>	<p>Практический метод – основывается на активной деятельности лиц.</p>	<p>Practical methods – is based to have an active movement in basic activities.</p>
<p>Ko`rgazmali uslubi – mashqlarni ko`rsatish, ko`rgazmalarni namoyish qilish (chizma, jadval, kinofilm, o`yinlar, texnik-taktik mashqlarning filmi va xakozo), rasmiy musobaqa yoki o`quv o`yinlarini ko`rsatish orqali amalga oshiriladi.</p>	<p>Демонстрационный метод – метод обучения при подготовке к официальным соревнованиям путём показа (рисунков, таблицы, кинофильмов, игр, фильмов по технической тактике и другие).</p>	<p>Demonstration method – the method of training in preparation for an official competition by the demonstration (pictures, tables, movies, games, movies, technical and other tactics).</p>

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

ADABIYOTLAR RO'YXTI

1. O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. - T.: O'zbekiston, 2018
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 30 sentyabrdagi "O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligi faoliyatini tashkil etish to'g'risida" PQ-3305-son Qarori.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 30 sentyabrdagi "Maktabgacha ta'lim tizimi boshqaruvini tubdan takomillashtirish chora- tadbirlari to'g'risida" 2017 yil 30 sentyabrdagi PF-5198-sonli Farmoni.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 apreldagi "Maktabgacha ta'lim tizimini yanada rag'batlantirish va rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" PQ-3651-sonli Qarori.
5. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 19 may "Maktabgacha ta'lim sohasida davlat-xususiy sherikchilik munosabatlarini yanada rag'batlantirish chora-tadbirlari to'grisida" 378-son Qarori.
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Maktabgacha ta'lim tizimini yanada rag'batlantirish va rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" ga 2018 yil 5 aprel PQ-3651-son Qarori.
7. "O'zbekiston Respublikasi Prezidentining O'zbekiston Respublikasini yadada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida"sh Farmoni PF - 4947-son, "Xalq so'zi", 2017 y., 28 (6722)-son.
8. O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vaziri A.Shinning 2018 yil 18 iyundagi "O'zbekiston Respublikasining ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo'yiladigan Davlat talablarini tasdiqlash haqida"gi 1 MH son buyrug'i.
9. Mirziyoyev Shavkat. Tanqidiy taxlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik - har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak., Mamlakatimizni 2016 yilda ijtimoiy-iqgisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 20171 yilga mo'ljallangan iqqisodiy dasturning eng muhim ustuvor

yo‘nalishlariga bag‘ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma’ruza. 2017 yil 14 yanvar. - T.: “O‘zbekiston”, 2017.

10. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyevning Oliy Majlisga Murojaatnomasi. 2018 yil 29 dekabr. №271-272

11. Mirziyoyev Shavkat.Erkin va farovon, demokrati O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag‘ishlangan Oliy Majlis palatalarining qzlnma majlisidagi nutq /Sh.M. Mirziyoyev. - Toshkent: «O‘zbekiston» NMIU, 2016.

12. Mirziyoyev Shavkat. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. - T.: “O‘zbekiston” NMIU, 2017.

13. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxdamasining 2018 yil 13 maydagi “Maktabgacha ta’lim tashkilotlari faoliyatini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 391-son qarori.

14. Mirziyoyev Shavkat. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta’minlash - yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. - T.: “O‘zbekiston” NMIU, 2017.

15. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo‘limizni qat’iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz. ,-T.: “O‘zbekiston”, 2018.

Qoshimcha adabiyotlar

16. Tulenova. X,Xo‘jayev.P,Xo‘jayeva. Meliyev “Jismoniy tarnazariyasi va metodikasi”. T.: Ilm ziyo. 201274.10 M.20 O‘quv qo‘llanma. 92.36.87

17. A.N.Normurodova “Jismoniy tarbiya” T.: Tafakkur bo‘stoni 2011. 74.100.2 O‘quv qo‘llanma180.14.7623//.4

18. Makamjonov.K,Salomov.R, Ikromov.I “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metdikasi” Iqtisod-Moliya 2008y74.1 K.26 Darslik13.U.7533-13Z

19. Quality physical edication. Published in 2015 by the United Nations Educational,Scientific and Cultural Organization, 7, place de Fontenoy, 75352 Paris 07 SP, France © UNESCO 2015 ISBN 978-92-3-100059-1.

20. Berry R., Gould W., Standohar P. Labor relations in professional sports. Dover. Mass. Auburn House Pull. Co, 2013.
21. Riess S. The American sporting experience: a historical anthology of sport in America. N.Y.: Leisure Press, 2014.
22. Quality physical education|| Unesco 2015 Published by the UN educational scientific and cultural organization. Ms Nansy Mclenan and Mc Jannine Thompson.
23. Sports law and policy in the European Union||. Richard Parrish. Copyright, 2013.
24. Essentials of sports law|| Fourth Edition. Clenn M.Wong. Copyright 2010 by ABC-CLIO.
25. Sokolov A.S. Rol i uchastie mestnix organov vlasti Germanii i Fransii v razvitii fizicheskogo vospitaniya i sporta // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi. – M., 2010. -№4. 45-49 b.
26. Ishmuxamedov R.J., Yuldashev M.Ta'lim va tarbiyada innovatsion pedagogik texnologiyalar.– T.: Nihol, 2013.\
27. Xujayev F, Raximkulov K.D, Nigmanov B.B «Xarakatli uyinlar va uni ukitish metodikasi» Chulpon nashriyoti Toshkent 2011 y
28. Abdullayev A., Xonkeldiyev SH. Jismoniy tarbiya asoslari va metodikasi Toshkent., Uzbekistan Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 yil - 300 b.
29. Liviyskiy A.N Maktabgacha yoshdagi bolalarni Jismoniy tarbiya asoslari va metodikasi Toshkent: 1995 yil - 500 b.
30. Xujayev F, Raximkulov K.D, Nigmanov B.B «Sport va xarakatli uyinlar va uni ukitish metodikasi» TDPU nashriyoti Toshkent 2008 y

Internet saytlari

31. [www. tdpu.uz](http://www.tdpu.uz)
32. [www. pedagog,uz](http://www.pedagog,uz)
33. [www. Ziyonet.Uzb](http://www.Ziyonet.Uzb)

34. www.edu.Uz
35. tdpu-INTRANET.Ped
36. www.Wada-ama.org
37. www.sport-athlet.com
38. www.eurosport.ru/athletics
39. def.kondopoga.ru
40. www.neopod.ru/catalog/sport/sport_games/
41. www.gimnastik.ru/athletics