

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ  
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**ОЛИЙ ТАЪЛИМ ТИЗИМИ ПЕДАГОГ ВА РАЎБАР КАДРЛАРИНИ  
ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ВА УЛАРНИНГ МАЛАКАСИНИ ОШИРИШНИ  
ТАШКИЛ ЭТИШ БОШ ИЛМИЙ - МЕТОДИК МАРКАЗИ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ  
ҲУЗУРИДАГИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ БЎЙИЧА  
МУТАХАССИСЛАРНИ ИЛМИЙ-МЕТОДИК ТАЪМИНЛАШ, ҚАЙТА  
ТАЙЁРЛАШ ВА УЛАРНИНГ МАЛАКАСИНИ ОШИРИШ МАРКАЗИ**

**Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият  
йўналиши  
“МАХСУС ФАНЛАРНИ ЎҚИТИШ  
МЕТОДИКАСИ”**

**модули бўйича**

**ЎҚУВ-УСЛУБИЙ МАЖМУА**

**Тошкент – 2017**

*Мазкур ўқув-услубий мажмуа Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2017 йил 24 августидаги 603-сонли буйруғи билан тасдиқланган ўқув режа ва дастур асосида тайёрланди.*

**Тузувчилар:** Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти, **доцент А.А. Пулатов, п.ф.н., доцент А.К.Эштаев п.ф.н., М.С. Олимов**

**Такризчилар:** **Баек Мун Жон** – Жанубий Корея, Ховон университетети профессори.

**Ф.А.Керимов** – Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти “Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти” кафедраси п.ф.д., профессори

*Ўқув -услубий мажмуа Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти Кенгашининг 2017 йил 30 августидаги 1-сонли қарори билан нашрга тавсия қилинган.*

## МУНДАРИЖА

<b>I. Ишчи дастур.....</b>	<b>3</b>
<b>II. Модулни ўқитишда фойдаланиладиган интерфаол таълим методлари.....</b>	<b>11</b>
<b>III. Назарий материаллар .....</b>	<b>15</b>
<b>IV. Амалий машғулот материаллари.....</b>	<b>157</b>
<b>V. Кейслар банки .....</b>	<b>167</b>
<b>VI. Мустақил таълим мавзулари .....</b>	<b>169</b>
<b>VII. Глоссарий .....</b>	<b>170</b>
<b>VIII. Адабиётлар рўйхати .....</b>	<b>173</b>

## I. ИШЧИ ДАСТУР

### Кириш

Дастур олий таълим муассасалари педагог кадрларнинг касбий тайёргарлиги даражасини ривожлантириш, уларнинг илғор педагогик тажрибаларни ўрганишлари ҳамда замонавий таълим технологияларидан фойдаланиш бўйича малака ва кўникмаларини такомиллаштиришни мақсад қилади.

Дастур мазмунида олий таълимнинг долзарб масалаларини ўрганиш, глобал Интернет тармоғидан фойдаланган ҳолда ўқув жараёнига замонавий педагогик ва ахборот технологияларини жорий этиш, педагогнинг шахсий ва касбий ахборот майдонини лойиҳалаш, педагогик маҳоратни ошириш, Ўзбекистоннинг энг янги тарихини билиш, фан, таълим, ишлаб чиқариш интеграциясини таъминлаш, тегишли мутахассисликлар бўйича илм – фанни ривожлантиришнинг устивор йўналишлари, илмий – тадқиқотлар ўтказишнинг самарали методларидан фойдаланишга ўргатиш асосий вазифалар этиб белгиланган.

Шу билан бирга олий таълим муассасалари профессор –ўқитувчиларнинг мунтазам касбий ўсишда интерактив методлар, педагогларнинг таҳлилий ва ижодий фикрлашини ривожлантиришга йўналтирилган инновацион методикалар, масофадан ўқитишни, мустақил таълим олишни кенгайтиришни назарда тутувчи техника ва технологиялардан фойдаланган ҳолда машғулотлар олиб бориш малака ва кўникмаларни ривожлантириш назарда тутилади.

Дастур доирасида берилаётган мавзулар тингловчилар педагог кадрларга қўйиладиган давлат талабларини, замонавий инновацион таълим технологиялари ва уларнинг турларини билишлари, талаба шахси ва унинг хусусиятини ҳисобга олган ҳолда таълимда индивидуаллик ва дифференциал ёндошувга эришувлари ва таълим жараёнларида муаммоли таълим, ҳамкорлик технологияси ва интерфаол усулларини амалда қўллаш олишлари, ахборот технологияларидан таълим – тарбия жараёнида самарали фойдалана олиш кўникмаларига эга бўлишларини таъминлашга қаратилган.

### Модулнинг мақсади ва вазифалари

“Махсус фанларни ўқитиш методикаси” **модулининг мақсади:** махсус фанларни (спорт ўйинлари, гимнастика, енгил атлетика) ўқитиш методикаси шу фанларнинг жисмоний тарбия ва спорт тизимидаги ўрнини очиб бериш, талаба-

ёшлар соғлиги, рухий ва жисмоний имкониятлари шакллантириш ҳамда педагогик кадрлар касбий-педагогик маҳоратини оширишга қаратилган.

“Махсус фанларни ўқитиш методикаси” **модулининг вазифалари:**

- ўқув жараёнини ташкил этиш ва унинг сифатини таъминлаш борасидаги илғор хорижий тажрибаларни ўзига хосликлари ва қўлланилиш соҳаларини аниқлаштириш;

- жисмоний тарбия назарияси ва усубиётига оид касбий-педагогик билим, малака ва кўникмаларни мукамал ўзлаштириш;

- олий таълим муассасаларида фаолият олиб бораётган педагогик кадрлар касбий-педагогик маҳоратини такомиллаштириш;

- жисмоний тарбия ва спорт турларига хос техник-тактик ҳаракатларга ўргатиш, машғулотларни режалаштириш ва ўтказиш, спортчиларни тайёргарлик ҳолатларини назорат қилиш;

- спортчилар тайёрлаш жараёнини бошқариш, мусобақаларни ташкил қилиш ва ўтказиш бўйича илмий-педагогик билимлар беришдан иборат.

### **Модул бўйича тингловчиларнинг билими, кўникмаси, малакаси ва компетенцияларига қўйиладиган талаблар**

“Махсус фанларни ўқитиш методикаси” курсини ўзлаштириш жараёнида амалга ошириладиган масалалар доирасида:

#### **Тингловчи:**

-ўқув жараёнини ташкил этиш ва унинг сифатини таъминлаш борасидаги илғор хорижий тажрибалар;

- махсус фанларнинг умумий асослари;

- махсус фанларни ўқитиш-ўргатиш воситалари, услублари ва принциплари;

- базавий спорт турлари бўйича ўтказиладиган машғулотлар мазмуни, шакли ва уларнинг тузилиши;

- базавий спорт турлари бўйича ўтказиладиган машғулотларни олиб бориш технологияси;

- замонавий таълим ва инновацион технологиялар соҳасидаги илғор хорижий таълим технологияларини қўллашнинг педагогик-психологик ва методик шарт-шароитлари, базавий спорт турлари бўйича ўтказиладиган мусобақа қоидалари ҳақида **билимларга** эга бўлиши зарур.

#### **Тингловчи:**

- базавий спорт турлари бўйича модул блокларини тайёрлаш;

- кейс-технологиясини ишлаб чиқиш ва амалга ошириш;

базавий спорт турларида қўлланиладиган машқлар орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш;

- базавий спорт турлари бўйича ўтказиладиган мусобакаларини ташкил қилиш ва ўтказиш методикаси;
- базавий спорт турлари бўйича ўтказиладиган машғулотлар мазмуни, шакли ва уларнинг тузилиши;
- модулли ва кейс-стади таълим технологияларига асосланган ўқув-тарбия жараёнини ташкил этиш ва бошқариш;
- базавий спорт турларига хос кейс-технологиясини лойиҳалаштириш ва режалаштириш;
- интерфаол таълим технологияларини олий таълим амалиётига самарали татбиқ этиш **кўникмаларини** эгаллаши лозим.

#### **Тингловчи:**

- замонавий ва инновацион таълим технологиялари асосида ўқув жараёнини “жонли”, ижодий ташкил этиш;
- инновацион фаолиятни ташкил этиш;
- инновацион тафаккур юритиш орқали таълим жараёнида ижодий муҳитни яратиш;
- инновацион таълим технологияларининг оқилона танлаб олиш;
- мутахассислик билан боғлиқликда инновацион таълим технологияларини реал амалиёт билан уйғунлаштиришга эришиш;
- замонавий ва инновацион таълим технологияларини ишлаб чиқиш ва оммалаштириш **малакаларини** эгаллаши зарур.

#### **Тингловчи:**

- инноватор, тьютор, модератор ва фасилитаторлик фаолиятини самарали амалга ошириш;
- замонавий ва инновацион таълим муҳитини бошқариш;
- замонавий ва инновацион таълим технологияларига асосланган ўқув-билиш фаолиятини ташкил этиш;
- талабаларнинг изланишли-ижодий фаолиятга жалб этиш **компетенцияларни** эгаллаши лозим.

#### **Модулни ташкил этиш ва ўтказиш бўйича тавсиялар**

“Махсус фанларни ўқитиш методикаси” курси маъруза ва амалий машғулотлар шаклида олиб борилади.

Курсни ўқитиш жараёнида таълимнинг замонавий методлари, ахборот-коммуникация технологиялари қўлланилиши назарда тутилади:

- маъруза дарсларида замонавий спорт анжомлари ва компьютер технологиялари ёрдамида презентацион ва электрон-дидактик технологиялардан фойдаланиш;
- амалий машғулотларда анъанавий ўқитиш (ўргатиш) услубларидан ташқари куйидаги инновацион педагогик технологиялардан кенг

фойдаланилади: муаммоли саволлар қўйиш ва вазиятли вазифаларни тўғри ечиш йўллари излаб топиш; “ақлий ҳужум”; “экспресс тест-савол ва жавоб”; “ташкilotчилик, тадбиркорлик ва турли ролларни ижро этиш” ўйинлари; “кейс-стади – муайян вазиятни танлаш ва ушбу вазиятдан чиқишга ўргатиш”; ўқув видеофильмларини намойиш этиш назарда тутилади.

### **Модулнинг ўқув режадаги бошқа модуллар билан боғлиқлиги ва узвийлиги**

“Махсус фанларни ўқитиш методикаси” модули мазмуни ўқув режадаги “Адаптив жисмоний тарбия” ва “Болалар ва ўсмирлар жисмоний тарбияси” ўқув модуллари билан узвий боғланган ҳолда педагогларнинг касбий педагогик тайёргарлик даражасини орттиришга хизмат қилади.

### **Модулнинг олий таълимдаги ўрни**

Модулни ўзлаштириш орқали тингловчилар таълим муассасаларида спорт ўйинлари бўйича машғулотлар, мусобақаларни ташкил қилиш ва ўтказиш, уларни янада оммавийлаштириш, малакали спорт заҳиралари ва маҳоратли спортчилар тайёрлаш самарадорлигини оширишга доир билим, кўникма ва малакаларни ўзлаштиради.

## Модул бўйича соатлар тақсимоти.

№	Модул мавзулари	Тингловчининг ўқув юкلامаси, соат					
		Ҳаммаси	Аудитория ўқув юкلامаси				Мустақил таълим
			Жами	Жумладан:			
				Назарий	Амалий	Кўчма машғуло	
1.	Олий таълим муассасаларида енгил атлетика спорт турларини ўрни ва аҳамияти	2	2	2			
2.	Енгил атлетика спорт турида машғулотларни режалаштириш ва ўтказиш услубияти	2	2	2			
3.	Гимнастика спорт турларини ривожланиш тенденцияси	2	2	2			
4.	Гимнастика машқларини ўргатишнинг методологик асослари	2	2	2			
5.	Замонавий спорт ўйинларининг долзарб масалалари	2	2	2			
6.	Спорт ўйинларига ўргатиш босқичлари, услублари ва замонавий ўргатиш технологияси	2	2	2			
7.	Енгил атлетикачиларни жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш методикаси.	2	2		2		
8.	Енгил атлетика турлари техникасини ўргатиш методикаси (қисқа, ўрта, ва узоқ масофага югуриш, сакраш, улоқтириш)	4	2		2		2
9.	Олий таълим муассасаларида енгил атлетика дарсларини ташкил қилиш ва ўтказиш услубияти	4	4		2	2	
10.	Гимнастика машғулотларини ўтказиш шакллари	4	4		2	2	
11.	Амалий гимнастикани тавсифи ва ўтказиш методикаси	2	2		2		
12.	Ўйин техникаси ва тактикасининг хусусиятлари	4	2		2		2
13.	Ўргатиш самарадорлигини таъминлашда жисмоний тайёргарликнинг ўрни	2	2		2		
14.	Дарс қисмлари, уларнинг мазмуни ва ўтказиш услубияти	4	4		2	2	
	<b>Жами:</b>	<b>38</b>	<b>34</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>4</b>



## НАЗАРИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

### **1-мавзу: Олий таълим муассасаларида енгил атлетика спорт турларини ўрни ва аҳамияти.**

Жисмоний тарбия ва спортни таълим тизимидаги аҳамияти. Таълим тизимида жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни. Баркамол инсонни тарбиялашда жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни. Таълим тизимида қўлланиладиган жисмоний тарбия шакллари.

### **2-мавзу: Енгил атлетика спорт турида машғулотларни режалаштириш ва ўтказиш услубияти.**

Енгил атлетика спортида машғулотларнинг тузилиши. Машғулот жараёнини ташкиллаштириш, режалаштириш ва назорат қилиш шакллари. Режалаштириш турлари ва режалаштириш ҳужжатларини расмийлаштириш тартиби. Жорий, тезкор ва босқичли назорат. Педагогик, тиббий-биологик ва психологик назорат усуллари.

### **3- мавзу Гимнастика спорт турларини ривожланиш тенденцияси.**

Гимнастика спорт турларининг ривожланиш босқичлари. Гимнастика спортида машқларга ўргатиш методикаси. Машғулотлар жараёнида ўргатиш босқичлари, услублари, воситалари ва принциплари. Гимнастикада ўргатишнинг ноанъанавий услуб ва инновацион технологиялардан фойдаланиш зарурияти ҳамда имкониятлари. Ўзлаштириш самарадорлигини назорат ва таҳлил қилиш.

**4-мавзу: Гимнастика машқларини ўргатишнинг методологик асослари.** Гимнастика ва уни ўргатиш методикаси. Жисмоний сифатлар (куч, тезкорлик, чакқонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик)ни бир бирига кўчиши. Гимнастика машғулотларида жисмоний сифатларни ривожлантириш услублари ва воситалари. Гимнастика бўйича спортчиларда жисмоний ва функционал тайёргарлик тушунчалари.

### **5-мавзу: Замонавий спорт ўйинларининг долзарб масалалари.**

Замонавий спорт ўйинларининг таснифи ва ривожланиш босқичлари. Олий таълим муассасаларида ташкил қилинадиган машғулот шакллари, мазмуни ва уларни ўтказиш методикаси. Машғулот жараёнида спорт ўйинларини қўллаш методикаси. Олий таълим таълим муассасаларида машғулот жараёнида спорт ўйинлари самарадорлигини ошириш.

**6-мавзу: Спорт ўйинларига ўргатиш босқичлари, услублари ва замонавий ўргатиш технологияси.**

Спорт ўйинлари жараёнида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик. Спорт ўйинларида техник ва тактик тайёргарлик. Спорт ўйинларига ўргатишда замонавий технологиялар.

## **АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ**

### **1-амалий машғулот:**

**Енгил атлетикачиларни жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш методикаси.**

Енгил атлетика машғулотларни режалаштиришда назорат қилиш шаклларида фойдаланиш. Енгил атлетика машқларида режалаштириш турлари ва режалаштириш ҳужжатларини расмийлаштириш тартиби. Енгил атлетика машғулотларини назорат турлари ва шакллари. Жорий, тезкор ва босқичли назоратларни ўтказиш тартиби. Енгил атлетика машғулотларида педагогик, тиббий-биологик ва психологик назорат ўтказиш тартиби.

### **2-амалий машғулот:**

**Енгил атлетика турлари техникасини ўргатиш методикаси (қисқа, ўрта, ва узоқ масофага югуриш, сакраш, улоқтириш).**

Енгил атлетикада амалий машғулотларни ташкил қилиш асослари. Амалий машғулотларни ўтказиш шакллари. Енгил атлетика турлари бўйича машғулотларни ўтказиш услублари ва воситалари. Амалий машғулотларда техник воситаларни қўллаш ва улардан фойдаланиш. Енгил атлетика бўйича машғулот ўтказиш жойларини тайёрлаш ва ўқитувчининг шахсий тайёргарлиги.

### **3-амалий машғулот:**

**Олий таълим муассасаларида енгил атлетика дарсларини ташкил қилиш ва ўтказиш услубияти.**

Олий таълим муассасаларида енгил атлетика турларини ўргатиш ва уларни такомиллаштириш. Енгил атлетика турларини ўргатиш босқичлари. Енгил атлетика машғулотларида асосий ҳамда ёрдамчи воситаларидан фойдаланиш. Машғулот жараёнида жисмоний ҳаракатлар ўргатишда ноанъанавий услуб ва инновацион технологиялардан фойдаланиш.

**4-амалий машғулот:****Гимнастика машғулотларини ўтказиш шакллари.**

Гимнастика турлари ва уларнинг таснифлари. Гимнастика турларига ўргатиш услублари ва шакллари. Гимнастика машғулотларида умумий ва махсус тайёргарлик. Гимнастика машғулотлари жараёнида жисмоний сифатларни (куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик) ривожлантирувчи ва такомиллаштирувчи воситаларидан фойдаланиш тартиби ва усуллари.

**5-амалий машғулот:****Амалий гимнастикани тавсифи ва ўтказиш методикаси.**

Амалий гимнастика машғулотларини ташкил қилиш тартиби ва услублари. Машғулотлар жараёнида амалий гимнастикани қўллаш услублари. Гимнастика машғулотларида машқларнинг самардорлигини ошириш услублари.

**6-амалий машғулот:****Ўйин техникаси ва тактикасининг хусусиятлари.**

Ўйин техникасининг тузилиши ва унга ўргатиш услублари. Техник тайёргарликнинг турлари. Ўйин тактикасининг тузилиши ва тавсифи. Машғулотлар жараёнида техник-тактик жихатдан тайёрлаш услублари.

**7-амалий машғулот:****Ўргатиш самардорлигини таъминлашда жисмоний тайёргарликнинг ўрни.**

Жисмоний тайёргарликнинг мазмун-моҳияти. Жисмоний тайёргарликнинг услублари. Жисмоний тайёргарлик жараёнида ўргатиш самардорлигини ошириш усуллари.

**8-амалий машғулот:****Дарс қисмлари, уларнинг мазмуни ва ўтказиш услубияти.**

Дарсининг тузилиши ва унинг қисмлари. Замонавий дарсининг мазмуни ва унга қўйиладиган талаблар. Дарсни педагогик технологиялар ёрдамида ўтказиш.

**ЎҚИТИШ ШАКЛЛАРИ**

Мазкур модулни ўқитишда қуйидаги ўқитиш шаклларида фойдаланиш кўзда тутилган:

– кичик маърузалар ва суҳбатлар (эътиборни керакли маълумотга қаратиш, маълумотни қабул қилиш, билим олиш жараёнига қизиқишни ривожлантириш кўникмаларини шакллантиради);

– дидактик ва ролли ўйинлар, доира суҳбатлари (таклиф қилинган қоидалар асосида фаолият юритиш, ҳамкорликда ишлаш, ўзга фикрни эшитиш ва тинглаш, мантиқий хулосалар чиқариш кўникмаларини ривожлантиради);


– муҳокамалар ва диспутлар (даъво ва тасдиқловчи қарашлар ва маълумотларни келтириш ва кўникмасини ўзга фикрни эшитиш ва тинглаш кўникмаларини ривожлантиради);

– тренинг элементлари (ижобий муносабат ва эмоционал ҳозир жавобликни ривожлантиради).

### БАҲОЛАШ МЕЗОНИ

№	Баҳолаш турлари	Максимал балл	Баллар
1	Кейс топшириқлари	2.5	1 балл
2	Мустақил иш топшириқлари		0.5 балл
3	Амалий топшириқлар		1 балл

## II. МОДУЛНИ ЎҚИТИШДА ФОЙДАЛАНИЛАДИГАН ИНТРЕФАОЛ ТАЪЛИМ МЕТОДЛАРИ

 *Модулнинг маъруза машғулотида қуйидаги интерфаол ўқитиш методларидан фойдаланилади:*

### “Ақлий хужум” методи.

**Методнинг мақсади:** таълим олувчиларнинг барчасини жалб этиш имконияти бўлади, шу жумладан таълим олувчиларда мулоқот қилиш ва мунозара олиб бориш маданияти шаклланади. Таълим олувчилар ўз фикрини фақат оғзаки эмас, балки ёзма равишда баён этиш маҳорати, мантиқий ва тизимли фикр юритиш кўникмаси ривожланади.

**Намуна:** Таълим тизимида қўлланиладиган жисмоний тарбия шакллари.

### “Ақлий хужум” методини қўллаш бўйича кўрсатма.

1. Таълим олувчиларга савол ташланади ва уларга шу савол бўйича ўз жавобларини (фикр, ғоя ва мулоҳаза) билдиришларини сўралади;
2. Таълим олувчилар савол бўйича ўз фикр-мулоҳазаларини билдиришади;
3. Таълим олувчиларнинг фикр-ғоялари (магнитофонга, видеотасмага, рангли қоғозларга ёки доскага) тўпланади;
4. Фикр-ғоялар маълум белгилар бўйича гуруҳланади;
5. Юқорида қўйилган саволга аниқ ва тўғри жавоб танлаб олинади.

### “Б /Б /Б” методи

**Методнинг мақсади:** Таълим олувчиларни мавжуд назарий билимлар ва амалий тажрибаларни, билимларни мустаҳкамлаш, такрорлаш, баҳолашни, мустақил, танқидий фикрлашни шакллантиришга хизмат қилади.

**Б-Б-Б жадвали** (Биламан-Билишни хоҳлайман-Билдим)

Намуна:

№	Мавзу саволи	Биламан	Билишни хоҳлайман	Билдим
1.	Назорат турлари ва шакллари.			
2.	Педагогик, таббий-биологик ва психологик назорат.			
3.	Жорий, тезкор ва босқичли назорат.			

**Б-Б-Б методини қўллаш бўйича кўрсатма.**

1. Маъруза режасига мос ҳолда 2-устунни тўлдиринг.
2. Ўйланг, жуфтликда ҳал этинг ва жавоб беринг, ушбу саволлар бўйича нимани биласиз, 3-устунни тўлдиринг.
3. Ўйланг, жуфтликда ҳал этинг ва жавоб беринг, ушбу саволлар бўйича нимани билиш керак, 4-устунни тўлдиринг.
4. Маърузани тингланг ва визуал материаллар билан танишинг.
5. 5-устунни тўлдиринг.

**“Тушунчалар”- таҳлили**

Тингловчиларнинг замонавий таълим ва инновацион технологиялар соҳасидаги илғор хорижий тажрибалар бўйича билим ва кўникмаларини ривожлантириш мақсадида “SWOT – таҳлил” методидан фойдаланилади.

**“SWOT - таҳлил” жадвали**

<b>S -</b>	<b>Машғулотларни режалаштиришнинг кучли томони</b>	<i>Тайёргарлик турларини тўғри тақсимланиши</i>
<b>W-</b>	<b>Машғулотларни режалаштиришнинг кучсиз томони</b>	<i>Шугулланувчиларни жисмоний тайёргарлигининг инобатга олинмаслиги</i>
<b>O-</b>	<b>Машғулотларни режалаштиришнинг имкониятлари</b>	<i>Шугулланувчиларни кўрсаткичлари ўсиши</i>
<b>T-</b>	<b>Тўсиқлар</b>	<i>Юклар миқдорини меъёрдан ошиши</i>

## “Концептуал жадвал” методи

**Методнинг мақсади:** тингловчиларнинг анъанавий ва замонавий таълим бўйича билим ва кўникмаларини ривожлантириш мақсадида дан фойдаланилади.

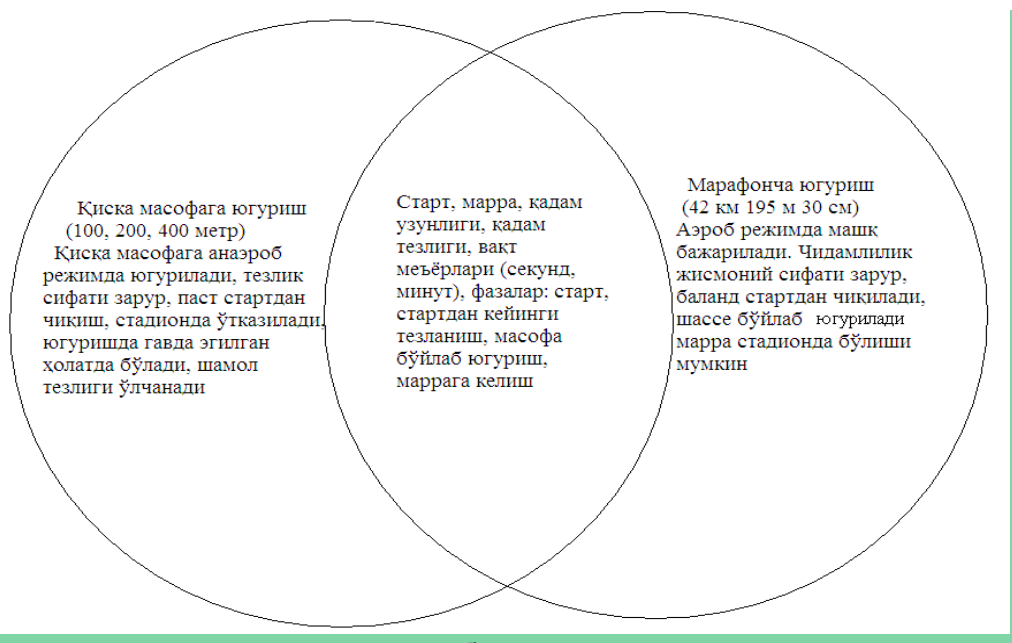
### Концептуал жадвал

Аспект таҳлили	Анъанавий таълим	Модулли таълим
Машгулот мақсади		
Машгулот мазмуни		
Ўқишнинг ҳаракатланувчи кучлари		
Машгулотда ишлаш методлари		

## “Венн диаграммаси” методи.

**Методнинг мақсади:** Бу метод график тасвир орқали ўқитишни ташкил этиш шакли бўлиб, у иккита ўзаро кесишган айлана тасвири орқали ифодаланади. Мазкур метод турли тушунчалар, асослар, тасавурларнинг анализ ва синтезини икки аспект орқали кўриб чиқиш, уларнинг умумий ва фарқловчи жиҳатларини аниқлаш, таққослаш имконини беради.

**Намуна: Жисмоний ҳаракатларга ўргатиш: югуриш турлари бўйича**



### Методни амалга ошириш тартиби:

- иштирокчилар икки кишидан иборат жуфтликларга бирлаштириладилар ва уларга кўриб чиқиладиган тушунча ёки асоснинг ўзига хос, фарқли жиҳатларини (ёки акси) доиралар ичига ёзиб чиқиш таклиф этилади;

- навбатдаги босқичда иштирокчилар тўрт кишидан иборат кичик гуруҳларга бирлаштирилади ва ҳар бир жуфтлик ўз таҳлили билан гуруҳ аъзоларини таништирадilar;
- жуфтликларнинг таҳлили эшитилгач, улар биргалашиб, кўриб чиқиладиган муаммо ёхуд тушунчаларнинг умумий жиҳатларини (ёки фарқли) излаб топадилар, умумлаштирадilar ва доирачаларнинг кесишган қисмига ёзадилар.

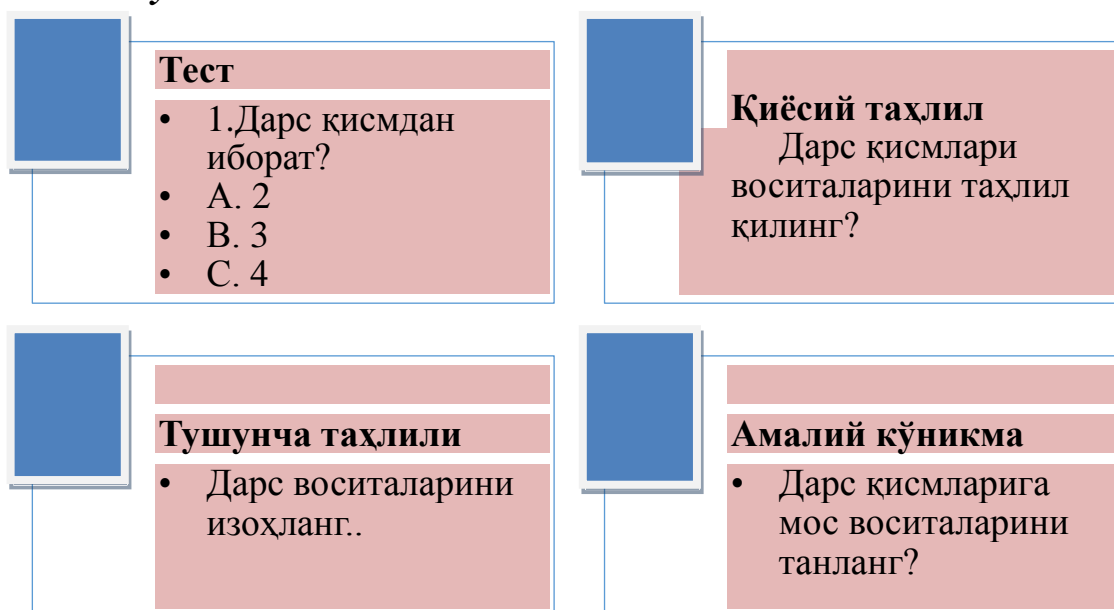
### “Ассесмент” методи.

**Методнинг мақсади:** мазкур метод таълим олувчиларнинг билим даражасини баҳолаш, назорат қилиш, ўзлаштириш кўрсаткичи ва амалий кўникмаларини текширишга йўналтирилган. Мазкур техника орқали таълим олувчиларнинг билиш фаолияти турли йўналишлар (тест, амалий кўникмалар, муаммоли вазиятлар машқи, қиёсий таҳлил, симптомларни аниқлаш) бўйича ташҳис қилинади ва баҳоланади.

#### Методни амалга ошириш тартиби:

“Ассесмент”лардан маъруза машғулотларида талабаларнинг ёки катнашчиларнинг мавжуд билим даражасини ўрганишда, янги маълумотларни баён қилишда, семинар, амалий машғулотларда эса мавзу ёки маълумотларни ўзлаштириш даражасини баҳолаш, шунингдек, ўз-ўзини баҳолаш мақсадида индивидуал шаклда фойдаланиш тавсия этилади. Шунингдек, ўқитувчининг ижодий ёндашуви ҳамда ўқув мақсадларидан келиб чиқиб, ассесментга қўшимча топшириқларни киритиш мумкин.

**Намуна. Ҳар бир катакдаги тўғри жавоб 10 балл ёки 1-10 балгача баҳоланиши мумкин.**





### III. НАЗАРИЙ МАТЕРИАЛЛАР

#### 1-мавзу: Олий таълим муассасаларида енгил атлетика спорт турларини ўрни ва аҳамияти.

##### Режа:

- 1.1. Жисмоний тарбия ва спортни таълим тизимидаги аҳамияти.
- 1.2. Таълим тизимида жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни.
- 1.3. Баркамол инсонни тарбиялашда жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни.
- 1.4. Таълим тизимида қўлланиладиган жисмоний тарбия шакллари.

**Таянч иборалар:** *жисмоний тарбия, спорт, таълим, спорт, енгил атлетика, машқ, жисмоний сифатлар, баркамол авлод, мусобақа, заҳира.*

#### 1.1. Жисмоний тарбия ва спортни таълим тизимидаги аҳамияти.

Ўзбекистон Республикасида олий таълимнинг биринчи ва иккинчи босқичида касб таълим дастурлари талабларини қуйидагича блок фанларни ўзлаштиришини кўзда тутилган ва у доимий равишда такомиллаштирилиб борилмоқда:

1. Гуманитар ва социал-иқтисодий фанлар;
2. Математик ва табиий илмий фанлар;
3. Умумий касбий таълим фанлари;
4. Махсус касбий таълим фанлари;

Бу блокдаги фанларнинг ҳаммаси бир-бири билан органик боғланган бўлиб, бакалаврларни педагогик тренерлик, ташкилотчилик, бошқарувчанлик ва илмий изланиш фаолиятини мамлакатимиздаги жисмоний ҳаракатни ҳар-хил поғонасида ишлашга тайёрлайди.

Ўқув фанларини ўргатиш жараёнида, шу жумладан енгил атлетика машқларга ўргатиш жараёнида бўлувчи бакалаврларни жисмоний тарбия назариясини ва услубиятини ва спорт тренировкани билимлари билан қуроллантириш зарур;

- жисмоний тарбия тизимини илмий, социал-иқтисодий ва ташкилий методик усулларини;

- жисмоний тарбияни табиий-илмий асослари ва спорт тренировкани умум методологик, психо-педогогик томонларини;

- енгил атлетикадаги ҳар хил ёшдаги ва спорт таснифидаги спортчиларни тайёрлашда илмий-методик, ташкилий бошқарувчанлик ва хусусий услубларни билиши;

- енгил атлетика спортини назарияси ва амалиётини замонавий ҳолатини, аралаш билимларнинг жорий илмий тадқиқотлари натижалари асосий йўналишларини;

- енгил атлетика спортини енгил атлетика машқларнинг техника эволюциясини, спорт тренировкани ва ўргатиш услубларини асосини, шунингдек бошқа спорт турларини бошланғич услубларини;

- Ўзбекистон енгил атлетикани авторитети ва илмийлигини;
- спортчилар тарбиясини умум педагогик асослари, шакли ва услублари, ғоявий сиёсий, ахлоқий ва эстетик тарбияни.

Умумий вазифалар ва енгил атлетика ва бошқа предметларнинг мазмунидан келиб чиққан ҳолда бакалавр куйидагиларни бажара олиши:

- енгил атлетикачилар учун ҳамма соҳа бўйича (жисмоний, техник, тактик, иродавий ва ахлоқий) тайёрлашни амалга оширишда, ёши-жинсини ва спорт маҳоратини ҳисобга олган ҳолда режалаштирилиши ва назорат қилиниши;

- асосий жисмоний сифатларни (куч, чидамлик, чаққонлик, эгилувчанлик) ривожлантириш ва такомиллаштиришда восита ва услубларни кенг равишда эгаллаши;

- ҳар хил йўналишдаги ва ҳар хил шароитда (залда, стадионда ва ҳар хил жойларда) ўқув тренировка машғулотларини юқори профессионал даражада ўткази олиши;

- асосий ва ёрдамчи енгил атлетика машқларини аниқ ва чиройли кўрсата олиши;

- гимнастика, қишки ўйин спорт турларидан, оғир атлетика ва бошқа спорт турларини машқларидан, енгил атлетиканинг ўқув-тренировка жараёнида, шунингдек «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестларига тайёрлашда кенг равишда дастур материалига қўшиб олиб бора олиши;

- енгил атлетика машғулотлари учун иқтидорли ёшларни танлаш ва чамалаш саволларини профессионал равишда еча олиши;

- енгил атлетика спорт турлари ва жисмоний тарбия соҳасидаги долзарб саволлар бўйича илмий тадқиқот ишларини олиб бора олиши;

- мусобақа ўтказиш жараёнида, оммавий спорт тадбирлари, соғломлаштириш ва тарғибот-ташвиқот ишларини олиб боришда ташкилотчилик ишларини, ҳакамлик ва методик ишларни олиб бора олиши;

- педагогик ва тиббий назоратни, шикастланишни олдини олиш, врачгача биринчи ёрдам кўрсатиш, спорт гигиенаси, спортча уқалаш ва қайта тиклаш бўйича олган билимларини амалиётда қўллаш.

Шунга кўра, енгил атлетиканинг назарий ва амалий бўлимлари, ўқув режасидаги бошқа предметлардан олган билимлари билан бирга бўлғуси бакалаврларни жисмоний тарбия тизимининг ҳамма поғоналарида ишлаши учун тўлиқ замин тайёрлаб бера олади.

## **1.2 Таълим тизимида жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни.**

Жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни ҳамда таълим тизимидаги функциялари деганда унга хос бўлган инсонга таъсир ўтказиш ва инсоний муносабатларнинг объектив хусусиятлари, шунингдек шахс ва жамиятнинг маълум талабларини қаноатлантириш ва ривожлантириш тушунилади.

Спортнинг функцияларини, шартли равишда, ихтисослик (алоҳида объектив ҳодиса сифатида фақатгина унга хос бўлган) ва умумий функцияларга бўлиш мумкин. Ихтисослик функцияларига мусобақавий – эталонли ва эвристик –

ютуқлилик функциялари киради. Умумий функцияларга, ҳозирги пайтда, ижтимоий-жамият аҳамиятига эга бўлган шахсий - йўналтирилган тарбия, таълим ва ривожлантириш функциялари; соғломлаштириш - рекреатив функциялар; эмоционал - томошабинлик функцияси; ижтимоий интеграциялаш ва шахсни ижтимоийлаштириш функцияси; коммуникативлик функцияси ва иқтисодий сингари функциялар киритилади.

**Мусобақа–эталонлилик функцияси.** Спорт ихтисослигининг базасини, асосан, мусобақа фаолияти ташкил этади. Мазкур фаолиятнинг моҳияти беллашув жараёнида максимал намоён бўладиган ва унификациялаштирилган ҳолда таққосланадиган ҳамда ғалабага ёки юксак тасниф, шахсий спорт натижаларига ёки мусобақада маълум ўринни эгаллашга йўналтирилган инсон имкониятларини объектив баҳолашдан иборат.

Спортда қайд этиладиган рекордлар ва ютуқлар, тасниф ва сниф нормаларни бажариш жамият томонидан қизгин кўллаб-қувватланади ҳамда индивидуал ва инсон имкониятларининг ўзига хос кўрсаткичи бўлиб хизмат қилади.

Техник эталонлардан фарқли ўлароқ, «спорт соҳасидаги эталон» ёки қисқача «спорт эталони» вақт ўтиб бориши билан доимийлигича қолавермайди, балки доимо ривожланиб ва такомиллашиб, бир сўз билан айтганда, прогрессивлашиб бораверади ҳамда шунинг ўзи билан бирга спортчининг ўз – ўзини мустақил такомиллашиши учун барча имкониятларини сафарбар қилишини рағбатлантиради. Эталонлилик функцияси юксак ютуқлар спортида энг яққол ифодаланган, бироқ у ёки бу даражада у яхлитлик ҳолатида спортга, шу жумладан махсус ташкиллаштирилган мусобақалар тизими орқали оммавий ҳаммабоп спортга ҳам хосдир.

**Эвристик – ютуқлилик функцияси.** Спорт учун инсонни ўз имкониятларини билиш билан боғлиқ бўлган ижодий изланувчан фаолияти характерли. Шу билан бир қаторда инсон доимо ўз имкониятларини максимал амалга оширишнинг ва уларни кўпайтиришнинг самарадор усулларини излаб боради (Л. П. Матвеев, 1991). Мазкур функция юксак ютуқлар спортида энг батафсил ва тўлиқ ифодаланган, чунки уларга эришиш йўлида тайёргарлик тизимини доимо такомиллаштириб бориш, янги тренировка воситаларини ва усулларини, энг мураккаб техника элементларининг ва беллашув олиб боришда тактик ечимларнинг янги намуналарини излаб топиш керак.

Мусобақаларда ўз имкониятларини тўлиқ сафарбар қилиш қобилиятларини такомиллаштириш ва ҳар доим маҳоратнинг янгидан – янги даражаларига кўтарилиш учун кўп йиллик тайёргарликнинг турли босқичларида улардан энг самаорали фойдаланиш керак. Шундай қилиб, улкан ижодий лаборатория сингари спорт инсонни ўз имкониятлари чўққиларига етаклайди. Нобель мукофоти лауреати Арчибалд Хиллнинг «физиологик маълумотларнинг энг кўп тўпланиши физиология бўйича китобларда эмас, балки жаҳон спорти рекордларида жамланиши» тўғрисидаги фикри **бунинг тасдиғи сифатида хизмат қилиши мумкин.**

**Ижтимоий** – жамоатчилик функцияларига, энг аввало, шахсан - **йўналтирилган** тарбия, таълим ва ривожланиш функциялари киритилади. Спорт фақатгина жисмоний ва спорт томонидан такомиллашишга, балки ахлоқий, эстетик, интеллектуал ва меҳнат тарбияси учун ҳам катта имкониятлар яратади. Спортнинг ўзига тортувчи кучи, жисмоний ва тактик кучларни намоён бўлишига юксак талаблар қўяди ҳамда инсоннинг маънавий – руҳий қирралари ва сифатларини шахсан – йўналтирилган тарбияси учун кенг имкониятлар вужудга келтиради. Бироқ, тарбиявий мақсадларга эришишнинг якуний натижасига эришишда фақатгина ва қанчалик спортнинг ўзидан эмас, балки тарбия ва ривожланишнинг бутун тизимини қанчалик ижтимоий йўналувчанлигига боғлиқлиги катта аҳамиятга эга. Шундай қилиб, спортнинг тарбиявий имкониятлари ўз – ўзидан амалга оширилмайди, балки спорт соҳасида вужудга келадиган тарбиявий – йўналтирилган муносабатлар тизими воситасида амалга оширилади.

**Спорт ижтимоий** – педагогик тизимга киритилганлиги сабабли у шунингдек таъсирчан жисмоний тарбия воситаси ҳам ҳисобланади ҳамда касбий – амалий спорт турлари машғулотлари туфайли меҳнат ва ҳарбий фаолиятнинг энг муҳим ташкил этувчиси бўлиб қолаверади.

**Соғломлаштириш–рекреативлик** функцияси инсон организмнинг ҳолатига ва функционал имкониятларига спортни ижобий таъсирида намоён бўлади. Бу, айниқса, болалар ва ўсмирлар спортида яққол ифодаланади. Уларнинг ривожланаётган ва шаклланаётган организми учун спорт машғулотларининг самарали таъсири бебаҳодир. Айнан мазкур ёшда саломатлик фундаменти асос қўйилади, мунтазам жисмоний машқлар машғулотлари малака ва кўникмалари синдирилади, шахсий ва жамоатчилик гигиенаси тартиблари шакллантирилади. Бир вақтнинг ўзида спорт ижобий ҳис – туйғулар манбаи ҳам ҳисобланади, у болаларнинг руҳий ҳолатини сайқаллайди, ақлий чарчокни бартараф этиш ва «муқул қувончи»ни англаш имконини беради. Айниқса, болалардаги салбий гиподинамия ҳодисаларини бартараф этиш ишида унинг роли жуда ҳам улкан.

Катта ёшдаги аҳоли ишларда ҳам спортга катта роль ажратилган. У соғломлаштириш, илмий – техник прогресснинг унга хос бўлган меҳнат фаолиятида ва маиший ҳаётда ҳаракатланиш фаоллигини кескин камайиб кетиши билан характерланадиган ноқулай таъсирларидан ҳимоя воситаси ҳисобланади. Спорт, соғлом ҳордиқ, дам олиш ва кўнгил очишни ташкил этишнинг энг оммабоп кўринишларидан бири ҳисобланади. Бу, айниқса, юксак спорт натижаларига эришиш мақсадлари қўйилмайдиган оммавий спортда яққол намоён бўлади.

**Ҳиссиётли** – томошалилик функцияси спорт (унинг кўпчилик турлари) инсоннинг жисмоний ва руҳий сифатлари ҳамнафаслигида намоён бўладиган эстетик хоссаларни олиб келишида ва санъат билан чегарадош эканлигида очилади. Шу нуқтаи назардан, айниқса, спорт ва бадиий гимнастика, фигурали учиш, сувга сакраш ва шу сингари мураккаб координацияли спорт турлари жозибалидир. Инсон гавдасининг гўзаллиги, техник мураккаб ва такомиллашган ҳаракатлар, байрамона кайфият – буларнинг ҳаммаси спортнинг ҳақиқий ишқибозларини ўзига жалб этади. Спортнинг томоша сифатида машҳурлиги

унинг эмоционаллиги ва кўпгина инсонларнинг шахсий ва жамоавий манфаатларига тааллуқли бўлган қабул қилиш таъбининг нозиклиги, **шунингдек** деярли ҳар бир инсонга тушунарли бўлган «спорт тили»нинг универсаллиги билан характерланади.

Деярли ҳамма учун спорт, эмоционал, ҳис – ҳаяжонларга тўла томоша сифатида қизиқарлидир. Коммуникациянинг замонавий техник воситалари, айниқса телевизор спорт томошабинлари сафи ҳар қачонгидан ҳам кенгайишига хизмат қилмоқда ва бу инсониятнинг эмоционал дунёсига спортнинг таъсирини кучайтирди.

Ишқибозларсиз спорт бирон – бир умумаҳамиятли ижтимоий ҳодиса бўлмай қолар эди. Спорт ареналарида беллашиб турган спортчилар билан бирга жфраённи бошдан ўтказиб ишқибозлар ўзларини уларнинг биронтаси билан тенглаштириб кўради ва ўзларини спорт беллашувларида, характерлар курашида иштирок этиб тургандек сезадилар. Шунингдек, спорт можароларини эмоционал – образли даражада ечишнинг иштирокчисига айланиб, тақлид қилиш учун ёрқин мисоллар ва ўз ҳаётини позицияларида аниқланишлари учун сабаблар топадилар.

**Ижтимоий интеграция ва шахсни ижтимоийлаштириш функцияси.** Спорт инсонларни ижтимоий ҳаётга жалб қилишнинг, унга ўрганишнинг ва шуғулланувчиларда ижтимоий муносабатлар тажрибасини шакллантиришнинг энг кучли омилларидан бири ҳисобланади. Шахсни ижтимоийлаштириш жараёнида унинг муҳим роли ана шунга асосланган.

Ихтисослашган (шахслараро, гуруҳлараро, жамоалараро) спорт муносабатлари у ёки бу ҳолатда спорт доирасидан ташқарига чиқадиган ижтимоий муносабатлар тизимига жалб этилади. Бундай муносабатлар тўплами спортни шахсга таъсири, унинг спорт соҳасида ҳам, анча кенгроқ масштабда ҳам, ижтимоий тажрибасини ўрганиш асосини ташкил этади.

Оммавий ижтимоий оқим сифатида спорт ҳаракати ҳамда ижтимоий интеграция, яъни одамларни ўзаро бир – бирларига яқинлаштириш ва уларни қизиқишларининг ва фаолиятларининг умумийлиги асосида ўз ихтиёрларига кўра гуруҳларга, ташкилотларга, уюшмаларга, клубларга бирлаштириш омилларидан бири сифатида анча катта аҳамиятга эга бўлди. Спортнинг машҳурлиги – бу халқнинг, миллатнинг, давлатнинг манфаатлари билан боғлиқ спорт ютуқларининг табиий баҳосидир ва у оммавий онга таъсирнинг энг қулай воситаси бўлиб қолади. Ҳозирги кунда жаҳонда бу воситадан тижорат мақсадларида ҳам фойдаланилмоқда..

**Коммуникативлик функцияси.** Инсоният ривожланишининг ҳозирги даврида жамиятни инсонпарварлаштириш спортни халқаро алоқаларни кенгайтириш, халқларни ўзаро яхши тушуниш ва маданий ҳамкорлик, ер юзида тинчликни мустаҳкамлаш омили бўлишини тақозо этмоқда.

Спортни халқаро мулоқотларда етакчи ўринни эгаллаб бўлганига анча бўлди.

Халқаро спорт алоқалари, бизнинг давримизда, глобал ўлчамларгача ўсганлигига ҳайратланмаса ҳам бўлади. «Спорт ҳамма учун» ва Олимпиада ҳаракати сингари спорт ҳаракати кўринишлари замонамизнинг энг кенг халқаро

оқимларидан бўлиб қолди. Ҳозирги пайтда Халқаро олимпия кўмитаси 200 дан ортиқ миллий олимпия кўмиталарини бирлаштирганлигини таъкидлаб ўтиш лозим.

**Иқтисодий функция.** Спорт жуда катта иқтисодий аҳамиятга эга. Бу спортга сарфланган маблағлар, энг аввало, аҳолини саломатлиги даражасини ўсишида, умумий ишлаш қобилиятини ортишида, инсоннинг умрини узайишида юз карра ўзини оқлашида ифодаланади. Спорт тўғрисидаги фанни, спортни моддий – техника базасини ривожланиши, кадрлар тайёрлаш – буларнинг ҳаммаси болалар ва ўсмирлар спортини, оммавий спортни ва юксак ютуқлар спортини ривожланишига хизмат қилади.

Спорт томошаларидан ва спорт иншоотларидан фойдаланиш орқали олинадиган молиявий воситалар ҳам иқтисодий аҳамиятга эга. Бироқ, бу спортни ривожлантириш учун давлат ва жамоат ташкилотлари сарфлайдиган маблағнинг жуда ҳам озгина қисмини ташкил этади, холос. Шу нуқтаи назардан спортнинг роли бекиёс.

**Спорт ҳаракатини ривожлантиришнинг асосий йўналишлари.** Бутун дунёда спорт, асосан, қуйидаги икки йўналиш бўйича ривожланмоқда ( 1-расм).

- 1) ҳаммабоп (оммавий) спорт;
- 2) юксак ютуқлар спорти.





1 – расм. Спортнинг ижтимоий амалий тузилмаси.

**Ҳаммабоп спорт** ўз таркибига: мактаб – талабалик спортини, профессионал – амалий спортни, соғломлаштириш – рекреатив спортини (1-расм) ўз ичига олади.

Дунёнинг кўпгина мамлакатларида спортнинг мазкур турлари миллионлаб шуғулланувчиларни қамраб олган «Спорт ҳамма учун» ҳаракатига киритилган.

Ҳаммабоп спортда машғулотлар йўналишига боғлиқ ҳолда мунтазам машғулотлар жараёнида бир қатор масалалар: таълим, тарбия, соғломлаштириш, профессионал (касбий) – амалий, рекреатив, ўз жисмоний ҳолатини (кондицияни) кўтариш ҳал қилинади.

Ҳаммабоп спортнинг асосини мактаб – талабалик спорти ташкил этади. У таълим ва тарбия тизимида (умумтаълим мактабларида, гимназияларда, лицейларда, касб – ҳунар коллежларида, институтларда ва бошқаларда) базавий жисмоний тайёргарликка эришишга ва умумий жисмоний лаёқатлилиқни оптималлаштиришга йўналтирилган.

Шундай қилиб, мактаб – талабалик спорти умумий жисмоний тайёргарлиқни ва спорт натижаларига эришишни оммавий даражада таъминлайди. Оммавий спорт ҳаракатига, шунингдек профессионал (касбий) – амалий спорт ҳам, маълум касбга (ҳарбий ёки хизмат кўпкураши, ёнғин – амалий спорти, курашнинг ва шарқ яккакурашининг турли кўринишлари ҳарбий – ҳаво, десант, ички ишлар кўшинларида ва махсус мақсадли қисмларда) тайёрлаш воситаси сифатида ишлатилдади.

**Жисмоний тарбия – кондицион спорти** ишлаш қобилиятининг керакли даражасини сақлаб туриш, расмий оммавий мусобақаларда иштирок этувчи инсонларнинг жисмоний тайёргарлиги сифатини кўтариш воситаси бўлиб хизмат қилади.

Оммавий спорт ҳаракатига, шунингдек соғломлаштириш – рекреатив спорт ҳам соғлом дам олиш, тикланиш, организмни соғломлаштириш ва маълум даражадаги ишлаш қобилиятини сақлаб туриш воситаси сифатида қиради.

**Юксак ютуқлар спорти** – маълум спорт турига қизиқишни қаноатлантиришга, жамиятда тан олинадиган ҳамда ўз обрў – эътиборини ўсишига ҳам, жамоа обрў – эътиборини ортишига ҳам, олий даражада эса Ватанни шон – шуҳратини ортишига олиб келадиган юксак спорт натижаларига эришишга йўналтирилган фаолият.

Катта спортдаги ютуқларга фақатгина катта жисмоний ва руҳий кучланишлар (зўриқишлар) билан доимий тренировка – мусобақа фаолияти туфайли эришиш мумкин. Мусобақаларда иштирок этиш спортчи зиммасига катта масъулият юклайди; ҳар бир хатонинг, ҳар бир муваффақиятсиз стартнинг юқори баҳоси унинг руҳиятига юқори талаблар кўядиган омилларга айланади. Юксак ютуқлар спортининг асосий хусусияти ана шундадир.

Шу билан бирга юксак ютуқлар спорти, том маънода, оммавий спортдан ўсиб чиқади ҳамда тайёргарлик воситалари ва усуллари нуқтаи назаридан маълум

ворислик ва изчиллик билан боғлиқ, ютуқлар бўйича мўлжалларни яратиш орқали ҳаммабоп спорт ҳаракати ривожланишини рағбатлантиради.

Замонавий юксак ютуқлар спорти ҳам анча мураккаб тузилмага эга. Ҳозирги кунда унинг бир қатор йўналишлари кузатилмоқда ( 1 – расмга қаранг):

- 1) суперютуқлар (ҳаваскорлар) спорти;
  - 2) профессионал спорт;
  - 3) профессионал – тижорат спорт;
- ютуқли – тижорат спорти;
  - томошабинбоп – тижорат спорти.

Суперютуқлар (ҳаваскорлар) спорти ҳозирги кунга келиб унинг юкламаларига бўлган талабларга, тренировка – мусобақа фаолиятини ташкил этишга тааллуқли қисмида тобора кўпроқ профессионал спорт аломатларига эга бўлмоқда.

Ҳаваскор спортдаги юксак ютуқлар спорти вакиллари, одатда, талабалар, ўқувчилар ёки ҳарбий хизматчилар ҳисобланади. Бу уларга ўзларини (уларнинг маошлари ҳозирги пайтда профессионал спортчиларнинг маошларига яқин бўлса ҳам) ҳаваскор спортчи деб аташ ҳуқуқини беради. Ҳаваскор – спортчилар деярли доимо ўз тайёргарлигини бош мусобақаларга: Олимпиада ўйинлари, Жаҳон, Осиё ва мамлакат биричиликларига мўлжаллаб тузадилар. Мазкур мусобақаларда муваффақиятли иштирок этиш уларга ўз рейтингини кўтариш, кейинчалик эса соф профессионал соҳага ўтиб юқори гонорарларга эришиш имконини беради.

**Профессионал – тижорат спортини суперютуқли ҳаваскор спортдан** асосий фарқи шундан иборатки, у тижорат қонунлари бўйича ҳам, ҳаваскор спорт қонунларини профессионал – спортчиларни тайёрлаш жараёнига тадбиқ этиш мумкин бўлган даражадаги спорт қонунлари бўйича ҳам ривожланади. Профессионал – спортчиларнинг мусобақалари тизимига маълум мақсадли кўрсатмалар таъсир кўрсатади. Бу эса «спорт бозори»да атлетнинг «нархи»га мос ҳолда ҳар бир старт учун моддий рағбатлантиришлар билан боғлиқ. Шу муносабат билан айрим профессионал спортчилар мусобақага энг юқори спорт маҳорати формаси ҳолатида келишни ўз олдига мақсад қилиб қўймайдилар, балки улар йиллик тайёргарлик циклида фақатгина 2 – 3 марта энг юксак тайёргарлик формасида бўладилар, холос. Узок вақт даври давомида улар етарлича юқори тайёргарлик даражасини, бироқ энг максимал даражани эмас, сақлайдилар.

Профессионал – спортчиларни қуйидаги уч гуруҳга бўлиш мумкин:

**Биринчи гуруҳга** Олимпиада ўйинларида ҳам, жаҳон биринчиликларида ҳам, кубоклар сериясида ва тижорат стартларида ҳам муваффақиятли иштирок этишга интиладиган спортчиларни киритиш лозим.

**Иккинчи гуруҳга** юқори натижаларга эга бўлган, лекин энг нуфузли мусобақаларда муваффақиятли иштирок этишга ўзларини тайёрламайдиган спортчиларни киритиш лозим. Уларнинг бош вазифаси – турли кубок, тижорат мусобақаларида ва таклиф бўйича стартларда муваффақиятли иштирок этишдир.

**Учинчи гуруҳга** фахрий – спортчиларни, айниқса спорт ўйинларига, яккакурашларга, конькида фигурали учишга ихтисослашган фахрий спортчиларни киритиш лозим. Жисмоний тайёргарлиги ўртача ва техник тайёргарлиги жуда



юксак даражада бўлган ҳамда юқори артистизм соҳиби бўлган бу спортчилар томошабинлар ва юқори маошлар учун юксак спорт маҳоратини намоиш этадилар.

Спорт ҳаракатида ҳаммабоп (оммавий) спорт ва юқори ютуқлар спорти ўртасидаги оралиқ ҳолатини болалар спорт мактаблари, клублар ва секциялар тизимида шуғулланувчи спортчилар эгаллайдилар.

Статистика маълумотларига кўра Ўзбекистодаги спорт мактабларида кўп йиллик тайёргарликнинг турли босқичларида шуғулланувчиларнинг сони куйидагича:

- бошланғич тайёргарлик босқичида – 70,6 %;
- бошланғич ва чуқурлаштирилган ихтисослашган босқичда – 27,1 %;
- спорт такомиллашиш босқичида – 1,7 %;
- юксак спорт маҳорати босқичида – 0,45 % .

Шундай қилиб, шуғулланувчилар умумий сонининг тахминан 2 % и юксак ютуқлар спортига ўтар экан, холос.

Шундай қилиб, 2 миллион нафар болалар ва ўсмирлар ҳамда ёшлар ва қизлардан фақатгина 34,5 минг нафари юқори квалификацияли спортчилар бўлиб етишар эканлар.

Шундай қилиб, спорт мактаблари ва клубларининг ҳозирги замон тизими юксак ютуқлар спортига ҳам, ҳаммабоп (оммавий) спортга ҳам ишламоқда.

#### **Машғулот – мусобақа тайёргарлик тизимига тавсиф.**

Юқорида таъкидлаб ўтилганидек, машғулот – мусобақа тайёргарлик тизимининг энг муҳим ва асосий ташкил этувчилари куйидагилар ҳисобланади (2 – расмга қаранг):

- 1) танлаш ва спортга йўналтириш тизими;
- 2) мусобақалар тизими;
- 3) спорт машғулотлари тизими;
- 4) машғулот ва мусобақа фаолияти самарадорлигини оширадиган омиллар тизимки:
  - а) кадрлар тайёрлаш;
  - б) илмий – услубий ва информацион таъминлаш;
  - в) тиббий – биологик таъминот;
  - г) моддий – техник таъминот;
  - д) молиялаштириш;
  - е) ташкилий – бошқариш омиллари;
  - ж) ташқи муҳит омиллари.

### **1.3 Баркамол инсонни тарбиялашда жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни.**

Ўзбекистон Республикаси ўз мустақиллигини қўлга киритгач жисмоний маданият ва спорт масалаларига алоҳида эътибор қаратилмоқда. Республикамизда «Жисмоний тарбия ва спорт» билан боғлиқ қонунларнинг қабул қилинганлиги жисмоний маданият ва спорт ишларини ривожлантиришга

кенг йўл очиб берди. Хусусан, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2002 йил 24-октябрда қабул қилинган фармони, «Болалар спортини ривожлантириш жамғармасини ташкил қилиш тўғрисида»ги Вазирлар Маҳкамасининг 2002 йил 31-октябрдаги қарори шу йўналишда ташланган энг муҳим қадамлардир. Бунинг натижаси ўлароқ, таълим муассасалари ва бошқа турдаги жамоаларда спорт турлари бўйича тўғаракларни ташкил қилиш, улардаги машғулотларни ҳар томонлама такомиллаштириш йўлида кўпгина ишлар амалга оширилмоқда.

Баркамол авлодни тарбиялаш учун болалар спортини ривожлантиришнинг энг муҳим омиллари: умумтаълим мактаблари, академик лицей ва касб-ҳунар коллежларида жисмоний маданият дарсларига жиддий эътибор қаратиш, иқтидорли ва қобилиятли ўқувчиларни аниқлаш, уларни спорт турларига йўналтириш, ўқувчиларнинг спорт билан мунтазам ва изчил қатнашишлари учун спорт машғулотлари жараёнини пухта ташкил этиш ва улар учун максимал шароитлар яратиб бериш кабилардир. Бу каби муаммоларни ҳал этиш учун эса аниқ ва пухта ишланган режалар илмий ва услубий тавсия ҳамда қўлланмалар талаб этилади.

Шуни ҳам таъкидлаш жоизки, жойларда вилоят, шаҳар, туман ҳокимиятлари қошида жамғармаларнинг ташкил этилиши ва ҳукумат томонидан болалар спортини ривожлантириш масаласи билан мунтазам шуғулланиб борилиши ҳозирда яхши йўлга қўйилган. Бироқ бу билан муаммони узил-кесил ҳал қилиб бўлмайди. Болалар спортини янада ривожлантириш, такомиллаштириш, сезиларли ютуқларни қўлга киритиш учун жойларда болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари фаолиятини янада яхшилаш, улар учун барча талабларга жавоб берадиган спорт базалари яратиш, спорт мусобақаларини мунтазам ва сифатли ўтказиш каби муҳим вазифаларни бажариш лозим бўлади.

Шуни ҳам алоҳида таъкидлаб ўтиш лозимки, охириги 5-6 йилдан буён уч босқичли спорт мусобақалари тизими асосида «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада» деб номланган кичик олимпиада мусобақаларини ўтказиш ва бу мусобақалар тақвимидаги спорт турларининг йилдан-йилга ортиб бориши, сўзсиз, болалар спортининг ривожланишида жиддий омил бўлиб хизмат қилмоқда. Шуниси қизиқки, умумтаълим мактаблари қошида I-II-III босқич мусобақалари оммавий тарзда ўтказилиши шу оммавий спорт тадбирларида қатнашаётган ўқувчилар орасидан иқтидорли, истеъдодли, жисмоний имкониятлари ва спорт маҳорати юқори бўлган болаларни саралаб, уларни юқори даражадаги спорт машғулотлари жараёнига жалб этиш, шу асосда юксак истеъдодли спортчиларни тарбиялаш, вояга етказиш имкониятини яратиб келмоқда.

Баркамол авлодни тарбиялашда болалар спортини ривожлантиришнинг муҳим омилларидан бири ўқувчиларнинг ёш хусусиятлари, жисмоний тайёргарлигига қараб танлов ўтказиш ва уларнинг жисмонан ривожланишига эътибор қаратишдир.

Бугунги кунда назарий, амалий ва услубий томондан ўқувчиларни, бўлажак спорт мутахассисларини ҳар томонлама тайёрлаш муҳим аҳамият касб этади. Бундай ёндашув ўқувчиларнинг ҳар томонлама гармоник ривожланиши ва

бир вақтнинг ўзида спорт турлари бўйича спорт маҳоратининг ошишига туртки бўлади. Кўлингиздаги ушбу кўлланма айнан шу масалалар таҳлиliga бағишланган бўлиб, унда болалар спортини ривожлантиришнинг турли йўналишдаги илмий-назарий ва услубий жиҳатлари тадрижий тарзда ёритиб борилади. Кўлланмада келтирилган фактлар кунлик, ҳафталик, ойлик ва йиллик тажрибалар асосида юзага келган бўлиб, унда янги миллий шароитдан келиб чиққан ҳолда янгича усулларни ишлаб чиқишга, гуруҳ тизимини шакллантириш ва такомиллаштиришга эътибор қаратилган. Бу эса болалар спортини ривожлантириш йўлидаги муҳим омиллардан бири бўлиб хизмат қилади, деб ўйлаймиз.

Баркамол инсонни тарбиялаш жараёнида болалар спортини ривожлантиришда бир қатор иқтисодий, ижтимоий муаммолар ҳам учраб туриши табиий. Чунки бозор иқтисодиёти жараёнида спорт жиҳозлари тан нархининг ортганлиги, номунтазамлиги, уларни пул кўчириш йўли билан сотиб олишдаги бир қатор муаммоларни ҳам эътибордан четда қолдириб бўлмайди. Болалар билан ўтказилган сўров ва суҳбатлар шуни кўрсатадики, улар атрофда содир бўлаётган ҳар қандай ўзгаришларга, шу жумладан, жисмоний маданият ва спорт соҳасидаги ҳодисаларга ўз мунособатларини билдирадilar. Ҳоҳ ижобий ҳоҳ салбий ҳолатлар бўлсин, болаларда бу каби ўзгаришларга тезда кўникиб кетиш хусусиятлари мавжуд. Болаларни ҳар томонлама баркамол шахс қилиб тарбиялашда кўзланган тамойилларга амал қилиш яхши натижа беради.

Болалар тарбияси деганда, биз аввало кўз олдимизга ёш ўсмирларни келтиришимиз керак. Ёш болаларни педагогик нуқтаи назаридан қонуний тарбиялаш қийин, чунки уларни қандай тарбияласак ва ундасак, улар шу ишларни қилишади. Чунки, уларда қабул қилиш малакалари, тезда табиий ҳолатларга мослашуви юқори даражада ривожланганлигини тарихий ва замонавий педагогика ҳам тасдиқлайди. Болаларни оммавий спорт турларига жалб қилиш бугунги куннинг долзарб муаммоларидан биридир. Негаки машғулотлар спорт турлари билан шуғулланадиган болаларнинг ёши, жинси, жисмоний ривожланганлигини эътиборга олиб ташкил қилинса, мақсадга мувофиқ бўлади. 11-12 ёшга етган болаларни спорт турларига йўналтириш мақсадли ва мазмунли бўлиши керак. Айниқса, болалар шу ёшга етгандан кейин уларни анатомик-физиологик тузилишлари, улғайиши ва иш қобилияти ривожланиб боради. Бу ёшдаги болаларнинг ҳаракат фаолиятидаги ривожланишини олиб қарайдиган бўлсак, бунда болалар ҳаракати бир кунда 40-45 минг кадамни ташкил қилмоқда. Шундай экан, болаларни қобилиятига қараб ва спорт турларининг мураккаблиги инobatга олинган ҳолда спорт турларига жалб қилиш ва машғулотларни ташкил қилиш яхши натижа бериши шубҳасиз.

Ўзбекистон Республикаси географик иқлимининг ўзига хосликлари ҳам болалар спортининг ривожланишига жиддий таъсир ўтказади. Спорт турларининг табиий географик ҳудудлар шароити, хусусиятлари, ўзига хос бўлган миллий анъаналар, удумлар асосида олиб борилиши ва бу ҳолатлар болаларнинг кундалик ҳаётида учраб туриши ҳам қисман спортни ривожлантиришда муаммо борлигини кўрсатади. Бугун ҳар бир ҳудуд ва унда

етишаётган халқларнинг анъаналари ҳисобга олиниб, айниқса қайси спорт турини болалар ўртасида ривожлантириш кераклиги тўғрисида истиқболли режа ва дастурлар тузиш лозим бўлади. Болалар ўртасида, уларнинг ёшига тўғри келадиган баскетбол, қўл тўпи, волейбол, гимнастика, сузиш, енгил атлетика каби спорт турларини 6-8 ёшдан бошлаб ўтказиш тўғрисида фикр мулоҳазалар, илмий асослар билдирилган (В.П.Филлин, Н.К.Фомин «Основы популярного спорта», 1980., В.И.Платонов, К.Л.Сахновский, 1988). Лекин бу манбаларда Ўзбекистонда яшаётган кўп миллатли болаларнинг хусусиятлари, миллий анъаналарнинг ҳисобга олинмаганлиги Ўзбекистонда яшаётган болаларнинг ўзига хос бўлган миллий хусусиятларини ўрганиш борасида илмий ва амалий тадқиқотлар ўтказиш кераклигини тақозо қилади. Бу борада Ўзбекистон олимлари томонидан ҳам анча илмий тадқиқотлар ўтказилмоқда. Бундай илмий тадқиқотлар олиб боришдан мақсад нима, деган савол туғилади. Барча иқтисодий-ижтимоий шароитлар мавжуд бўлган тақдирда ҳам болаларни спорт билан шуғуллантириш билан боғлиқ муаммолар доимий тарзда учраб туради. Бундай муаммоларни ҳал этиш учун ҳар бир спортчи бола билан якка-якка тартибда спорт турлари, спорт қонун-қоидаларини ўргатиб тарбиялаш яхши натижа беради. Ҳалқимизда шундай тушунча учраб туради: «Оммавийликдан катта спортга йўл». Бу фикр бир томондан тўғри, албатта. Бироқ, иккинчи томондан бир қатор мураббийларнинг фикрига кўра, оммавий спортни алоҳида ва профессионал спортни алоҳида ривожлантириш лозим. Бундай фикрларнинг қанчалик тўғри эканлиги ҳақида якуний хулоса чиқариш учун мураббийлар иштирокида семинарлар ташкил этиш, турли назарий ва амалий ёндашувларни асослаб бериш мақсадли бўлади, деб ўйлаймиз. Бироқ бу билан болалар спортини ривожлантириш, болаларни ҳар томонлама баркамол қилиб тарбиялаш ўз долзарблигини йўқотмайди. Бола ўз ҳаётида янгича ёндашув тамойилларини ривожлантириш йўлида изланиши керак бўлади.

#### **1.4 Таълим тизимида қўлланиладиган жисмоний тарбия шакллари.**

Ўсиб бораётган авлодни жисмоний тарбиялаш педагогик тизимнинг таркибий қисми бўлиб, болаларга таълим-тарбия бериш, ҳар томонлама етук, жисмонан бақувват ва маънавий баркамол инсонларни етиштириш, уларни ҳаётга ва Ватанга ҳимоя қилишга тайёрлаш ҳозирги замон педагогика фанининг асосий вазифаларидан биридир.

Ўзбекистон Ҳукумати ёш авлоднинг жисмоний ривожланиши, саломатлиги ва маънавий баркамоллиги ҳақида доимо ғамхўрлик қилиб келмоқда. Вазирлар Маҳкамасининг «Соғлом авлод» дастури ҳам бунга ёрқин далилдир.

Жисмоний тарбия дарси ўқувчиларни жисмоний маданият соҳасидаги билимларни эгаллаш, ҳар томонлама жисмоний ривожланишга ва бошқа жисмоний тарбия иш шакллари ташкил қилиш асоси бўлиб ҳисобланади.

Дарс шаклининг кўпроқ ўзига хос белгиларидан бири ўқитувчи (мураббий, муаллим, инструктор, методист) томонидан бошқариладиган ўқув-тарбия фаолияти ҳисобланади.

Ўқитувчи билан ўқувчиларнинг ўзаро ҳамкорликлари жисмоний тарбия жараёни учун дидактик жиҳатдан энг яхши шароит яратиб беради. Ўқитувчи ўқувчилар фаолиятига ўқув-тарбия жараёнининг натижалари учун жамият олдида жавобгар. Ўқувчилар зарур билим, маҳорат ва кўникмалар олишга интиладилар, яъни ўқишга фаол киришишлари керак.

Дарслар, машғулотлар (мактабда дарс, спорт секциясида машғулот ва ҳоказо) системасида ўтказилади. Ўқув (синфларда) гуруҳларида шуғулланувчиларнинг таркиби турғунлиги ҳамда ёш жиҳатдан бир хиллиги дарс шаклига хос хусусиятдир. Академик лицейда умумий фаолиятга мунтазам равишда иштирок этиш шуғулланувчиларни ягона коллектив қилиб жипслаштирадики, бу ҳам жисмоний тарбиянинг ўқув ҳамда тарбия вазифаларини самарали ҳал этишда муҳим омил бўлиб хизмат қилади. Масалан: жисмоний ва ахлоқий тарбия ўртасида икки томонлама боғлиқлик мавжуд. Бу боғлиқлик шахснинг ҳар томонлама ва гармоник ривожланиш қонуниятлари билан белгиланади. Организмнинг бир бутунлиги ҳақидаги шахснинг жисмоний ривожланиши ва маънавий ўсиши ўртасидаги ўзаро боғлиқлик тўғрисидаги таълимот бу боғлиқликнинг табиий-илмий асосини ташкил этади.

Ахлоқий-тарбия, бевосита жисмоний тарбия жараёнида амалга ошириладиган ахлоқий тарбиянинг вазифалари билан боғлиқ.

Умуминсоний ахлоқ нормаларини тарбиялаш.

Дўстлик, коллективчилик, ўртоқларга ўзаро ёрдам ҳисларини тарбиялаш.

Характернинг иродавий хислатларини тарбиялаш.

Ватанпарварлик, ижтимоий бурчни англаш хисларини тарбиялаш.

Жисмоний тарбия дарсининг ўзига хос хусусияти (ҳаракат малакаларининг таркиб топиши, жисмоний сифатларининг такомиллашуви) тарбия воситалари (гимнастика ўйинлари, спорт, туризм) машғулотлар шаклининг хилма-хил бўлиши (дарс, спорт машғулоти (тренировка) мусобақалар ва бошқалар). Жисмоний машқ машғулотларининг турли хил шароитларда ўтказилиши (гимнастика зали, яхмалак майдонга, бассейн, ўрмон, тоғ ва бошқа жойларда) – буларнинг ҳаммаси шуғулланувчиларнинг онгига, ҳис-туйғуларига, иродаси ва ахлоқига ҳар томонлама таъсир этиш имконини беради.

Ахлоқий камолотда жисмоний тарбиянинг асосий воситаси ҳаракат фаолиятининг роли ниҳоятда катта. Амалиётда дарсларни эпизодик тарзда ўтказиш ҳоллари ҳам учраб туради. Бунда эрталабки тарбия, ювиниш, сайр, ўйинлар, мусобақалар сингари хилма-хил машғулотлар методик мақсадларда дарс тарзида ўтказилади. Бундай дарслар шуғулланувчиларнинг кенг оммасини жисмоний машқ машғулотларини мустақил равишда рационал уюштиришга ўргатишнинг асосий йўлидир.

Дарс ўтказишда умумий талабларни бажариш керак.

Биринчидан: шуғулланувчиларни ўргатиш ва тарбиялаш бутун дарс давомида – биринчи сониядан то охириги сониягача амалга ошириб борилиши



керак. Ўқитиш вазифаларини фақат дарснинг асосий қисмида ҳал этишдек, амалда учраб турадиган тенденцияни тўғри деб ҳисоблаб бўлмайди. Дарснинг тайёргарлик ва якуний қисмларини юкламасиз ўтказган ўқитувчи вақтни бефойда ўтказадиган фақат ўргатувчи бўлиб қолади.

Иккинчидан: Дарс ўтказишда ҳар қандай йўллар бўлса ҳам методик шаблонлардан қочиш керак. Дарснинг мазмуни ва методикасини хилма-хил қилиш кераклигини вазифаларнинг доимий равишда мураккаблашиб бориши, шуғулланувчиларнинг организм ва психикасида содир бўладиган силжишлар динамикаси, ташқи шароитнинг ўзгарувчанлиги тақозо этади.

Учинчидан: шуғулланувчиларнинг шахсий хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда уларни бир текисда ўқув фаолиятига жалб этиш керак. Фақат шу йўл билан барча ўқувчилар учун узоқ вақт давомида бир бутун ўқув-тарбия жараёнига эришиш мумкин ва ўқувчиларнинг ўқишини ташлаб кетишларининг ёхуд қолоқлар пайдо бўлишининг олди олинади.

Тўртинчидан: ҳар бир машғулотдаги ўқув фаолиятини умумий методик принципларга ва жисмоний тарбиянинг жисмоний маданият тизими умумий принципларига қатъий риоя қилган ҳолда олиб бориш керак. Дарснинг таъсири ҳар томонлама соғломлаштирувчи, билим ва тарбия берувчи бўлиши керак.

Бешинчидан: дарс олдига ҳал этиш мумкин бўлган мутлақо аниқ вазифалар қўйиш керак. Ўқув-тарбия жараёнининг умумий масалалари (куч-қувват, тезкорлик, чакқонлик, чидамлилиқни ривожлантириш гавда шаклини гармоник ривожлантириш ва ҳ.к.) ҳал этилишига алоҳида аниқ вазифалар тизимини бажариш орқали эришилади. Фақат ҳар бир дарсни муваффақиятли ўтказиш йўли билангина, ҳар бир ўқув машғулотида ўзлаштирилган мутлақо аниқ натижалар аста-секин бир-бирига қўшилиб боргандагина мақсадга эришиш мумкин.

Олтинчидан: Дарснинг мақсадини аниқлаш. Ўқув-тарбия жараёнининг асосий звеноси бўлган ҳар бир дарс шуғулланувчиларга ҳам тарбиявий ҳам таълим берувчи, ҳам соғломлаштирувчи таъсир кўрсатиши керак.

Ўқув дарслари олдига ҳаммадан аввал билим бериш вазифаси қўйилади, чунки машғулотнинг бу шакли соғломлаштирувчи ва тарбиявий машғулот шаклидан ўзининг худди ана шу вазифаси билан фарқ қилади.

Билим бериш вазифаларининг ҳал этилишига бир қатор жисмоний машқларни бажариш орқали эришилади. Дарснинг соғломлаштирувчи ва тарбиявий самараси эса ана шу машқларнинг қанчалик мураккаблиги ва интенсивлигига боғлиқ.

Ўқув дарсида билим беришга муҳим аҳамият берилиши унинг соғломлаштирувчи ва тарбиявий самарасини тушиниб юбориш деган маънони мутлақо билдирмайди. Билим бериш, маҳорат ва малака орттириш вазифасини қўйиш, бу вазифаларни хилма-хил машқлар комплекси ёрдамида ҳал этиш, бунда жисмоний юкламалар меъёрини қатъий чегаралаш билан бир вақтда зарур соғломлаштирувчи ва тарбиявий самарага эришмоқ керак.

Дарсларда ўқув-тарбия жараёнининг боришига қараб таълимий вазифалар билан бирга махсус соғломлаштириш ва тарбия бериш вазифалари ҳам

қўйилади. Улар ҳам иложи борича аниқ бўлиши керак: турникдан мазкур сакраб тушишни бажаришда дадилликни тарбиялаш мазкур машқ ёрдамида умуртқа суяги қийшайишининг олдини олиш ва шунга ўхшашлар. Бироқ айрим тарбиявий ва соғломлаштириш вазифаларини, айниқса жисмоний фазилятларни тараққий эттириш, ирода ва соғлиқни мустаҳкамлаш, шахсий хусусиятларни тарбиялаш ва шунга ўхшашлар билан боғлиқ бўлган вазифаларни фақат узоқ вақт давомида организмнинг маълум функция ва шакллари ўзгартириш йўли билангина ҳал этиш мумкин.

Дарсдаги вазифаларнинг миқдори ўқув-тарбия жараёнидаги асосий мақсаднинг мураккаблигига, ўқувчиларнинг ўқув материални ўзлаштиришдаги психофизиологик имкониятларига, дарсларни улар томонидан аста-секин ўзлаштириб олиш дастурига боғлиқдир.

Дарснинг педагогик тузилиши. Дарс ҳам бошқа жисмоний машқ машғулоти сингари 3 қисмга: тайёргарлик, асосий ва якуний қисмларга бўлинади. Сўнгра белгиланган қисмларнинг олдига қўйилган вазифаларни ҳисобга олган ҳолда дарснинг аниқ вазифаларига мувофиқ унинг деталлашган структурасини ишлабчиқишга киришилади.

айёргарлик қисми. Бу қисмда ўқувчиларни дастлабки уюштириш киради. Бу асосан кийим хоналарида тартиб ўрнатишдан кийим-кечакларни ва фойдаланиладиган асбобларни тайёрлаб қўйишдан, навбатчилар билан қисқача инструктаж ўтказишдан машғулот ўтказиладиган майдончага чиқишдан олдин ўқувчиларнинг сафланишидан иборат бўлади. Ишнинг ташкилий томонлари кўп жиҳатдан бутун дарснинг муваффақиятли ўтишини таъминлайди ва булардан ташқари интенсификацияда ишлаш учун зарур эмоционал фон яратади.

Дарснинг бошланишида вазифа қўйиш функциясини турли ҳаракатлар адо этиши мумкин: Дарс олдидан бир қатор сафланиш, рапорт топшириш диққат учун махсус машқлар, дарснинг мақсадини эълон қилиши ва бошқалар шулар жумласидандир. Улардан алоҳида-алоҳида ёки комплекс тарзда фойдаланиш мумкин.

Педагогик жиҳатдан дарсни дастлабки уюштириш пайтида хилма-хил масалалар ҳал этилади: ўқувчиларни сафланишга ўргатиш, қоматни тўғри тутишга одатлантириш, жамоаларни ижро этишда аниқликка эришиш.

Дарснинг ташкилий томонларини тўғри амалга ошириш ўқитувчининг энг муҳим вазифаларидан биридир. Шундагина ўқувчилар батартиб ҳаракат қиладиган, бутун эътиборларини бошлашидан ишга жалб этадиган бўладилар.

Дарснинг биринчи қисмида бошланадиган асосий фаолиятга функционал тайёргарлик марказий ўринни эгаллайди. Бунга меъёрлаш осон, тайёрланиш ва бажаришга кўп вақт кетмайдиган машқлар ёрдамида эришилади. Юриш, сакраш, умумий ривожланиш машқлари, оддий рақс қадамлари, ўйинлар ва ўтган машғулотдан ўқувчиларга яхши таниш бўлган ҳаракатлар шулар жумласидандир.

Бу ҳаракатларни бажариш вақтида билим ва тарбия бериш вазифалари (таништириш, ўргатиш ва такомиллаштириш, тезликни ошириш ва х.к.) ҳал этилиши мумкин. Бироқ ҳар сафар бу вазифаларни шундай ҳал қилиш керакки,

унда ишга психологик ва физиологик кириша бориш кераклигича бирин-кетин мумкин қадар тез, лекин дарснинг тайёргарлик қисми доирасидан чиқиб кетмай бажарилиши керак.

Дарснинг тайёргарлик қисмида ҳал этиладиган вазифалар орасида ҳам физиологик факторларга, ҳам машқларнинг мазмунан бирин-кетинлигига мос муайян мантиқий алоқадорлик бўлиши кўзда тутилиши керак. Масалан, умумий ривожлантириш машқлари комплексини бирин-кетинлик принципига риоя қилган ҳолда кўпинча қуйидаги тартибда бажарилади: керишиш машқлари: қўл ва елка камари учун машқлар; оёқлар учун машқлар; чўнқайишлар, гавда учун машқлар, оёқлар учун машқлар, чўнқайишлар: гавда учун машқлар, сакраш: мушакларни бўшаштириш машқлари.

Дарснинг тайёргарлик қисми ундан кейинги қисмлар билан боғлиқ бўлиши керак. Дарс бошланишида координация механизмлари ва жисмоний юкламаларнинг характерига қараб танланадиган машқлар бошланадиган асосий фаолиятнинг хусусиятларига мувофиқ бўлмоғи зарур. Бунинг учун махсус яқинлаштирувчи машқлар қўшилади.

Тайёргарлик қисмига ҳаммаси бўлиб умумий вақти: 10-20 дақиқа ажратилади: мактабдаги дарсда тахминан 5-12 дақиқа.

Дарсдаги энг мураккаб вазифалар дарснинг асосий қисмида ҳал этилади. Бу қисм ҳам аниқ мазмунга қараб бир ёки бир неча бўлимдан иборат бўлиши мумкин.

Иш қобилиятининг психик иш қобилиятининг максимал бўлиши ғоят муддат давом этадиган ҳодисадир. Дарснинг асосий қисмида дарснинг асосий мақсадини ҳал этиш тартибини белгилайди. Янги материални, координационал жиҳатдан жуда мураккаб ҳаракатларни ўрнатиш билан боғлиқ энг мураккаб вазифалар дарснинг асосий қисми бошида ҳал этилади. Ўргатиш босқичлари ҳисобга олинади ва вазифа қўйишдаги тартибга риоя қилинади: таништириш, ўргатиш, такомиллаштириш.

Жисмоний сифатларни тарбиялаш қуйидаги тартибда режалаштирилади: тезкорликни, кучлилиқни, чидамлилиқни оширувчи машқлар. Билим бериш вазифасини ҳал этиш билан жисмоний сифатларни тарбиялаш кетма-кетлигини шундай танлаш керакки, унда ўқувчилар организмнинг турли ҳолатларида юксак иш қобилияти намоён этишга ўргансинлар.

Дарснинг асосий қисмида машқларнинг тайёрлов, асосий ва бошқа турлари бўлади. Уларни ўтказишда ҳам ҳар сафар маълум тартибни кўзда тутиш керак. Зарур бўлса, бирон асосий педагогик вазифани ҳал этишдан олдин тайёрлов машқлари ёрдами билан ишга кириша бориш мумкин. Масалан: юқори разрядли гимнастикачилар шундай қиладилар.

Дарсда шуғулланувчиларнинг эмоционал ҳолатини кўтариш ва жисмоний сифатлар намоён бўлишини интенсивлаштириш учун мусобақа ва ўйин методларидан кенг фойдаланилади.

Дарс асосий қисмининг аниқ қанча давом этиши машқларнинг интенсивлигига, шуғулланувчиларнинг ёши ва жинсига, дарсни бошлаш ҳамда



тугатиш учун зарур бўлган вақтнинг миқдorigа боғлиқ. Масалан: лицейдаги дарсда асосий қисми 30-35 дақиқа ва ундан ортиқ вақт ажратилади.

Дарснинг асосий қисмининг структураси ҳам тайёргарлик қисмдаги сингари ғоятда мураккаб бўлиши мумкин:

Дарсда ўрганиладиган асосий машқлар;

Тайёргарлик машқлари;

Асосий машқларнинг вариантлари;

Жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машқлар;

Куч-қувватни, тезкорлик, чидамликни;

Чаққонликни, букилувчанликни оширувчи машқлар;

Машқларни ўрганиш;

Машқларни такомиллаштириш;

Ўйинлар;

Мусобақа.

Дарс асосий қисмининг педагогик структураси вариантларидан иборатдир.

Дарснинг якуний қисми 3-4 дақиқа. Дарсни якунлаш иш қобилиятини пасайтириш билан боғлиқ. Снарядларни йиғиштириш машғулотларни тугатиш учун қайта сафланиши ўзиёқ деярли стихияли равишда шуғулланувчиларни бир қадар тинчлантиради, юкломани камайтиришга хизмат қилади. Бироқ ўқув-тарбия вазифасининг хусусияти ҳамда дарс якуний қисмининг мазмуни шуғулланувчилардан интенсив ҳаракат фаолиятини оқилона тугаллай билишини талаб қилади.

Дарснинг якуний қисми учун қуйидаги педагогик вазифалар типик ҳисобланади: турли даража кучланишдаги ҳаракатларни ихтиёрий бажара билишни, машқлар кучини, суръатини, тезлигини аста-секин камайтира билишни ўргатиш, бажарилган ишни таҳлил қила билишни ўргатиш, диққатини ўқишга, меҳнатга, дамолишга кўчира билишни ўргатиш. Бу вазифаларни ҳал этмоқ учун меъёрлаш осон бўлган юриш, енгил югуриш. Оддий ҳаракатлар, рақс элементлари ва бошқа шу сингари машқлар танланади. Бу вазифаларнинг ҳал этилиши, тартиби бир вақтнинг ўзида юкломани камайтиришни таъминлаши керак.

Дарснинг якуний қисми мантиқан бир-бири билан боғлиқ бўлган бир неча бўлимдан иборат бўлиши мумкин.

### **Назорат саволлари**

1. Жисмоний тарбия ва спортнинг ривожланиш аҳамияти.
2. Жисмоний тарбия ва спортнинг таълим тизимидаги ўрни ва аҳамияти.
3. Баркамол авлодни тарбиялашда болалар спортини ривожлантириш.
4. Баркамол инсонни тарбиялашда спортнинг роли.
5. Таълим тизимида қўлланиладиган жисмоний тарбия воситалари в шакллари.

### **Адабиётлар рўйхати**

2. Рафиев Ҳ. Енгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси. Ўқув қўлланма. Ношир-Т.: 2012, 431 б.

3. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетикачиларни жисмоний сифатларини ривожлантиришнинг восита методлари.-Т.: 2014, 98 б.

4. Қудратов Р. Енгил атлетика.-Т.: 2010, 233 б.

5. Қудратов Р., Ғанибоев И ва Солиев И. Енгил атлетикачиларнинг махсус машқлари.-Т: 2011 й.

### **Интернет ресурслари**

1. [www.lex.uz](http://www.lex.uz)
2. [www.ziyounet.uz](http://www.ziyounet.uz)
3. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz)
4. [www.edu.uz](http://www.edu.uz)

## **2-мавзу: Енгил атлетика спорт турида машғулотларни режалаштириш ва ўтказиш услубияти.**

### **Режа:**

- 2.1. Енгил атлетика спортида машғулотларнинг тузилиш.
- 2.2. Машғулот жараёнини ташкиллаштириш, режалаштириш ва назорат қилиш шакллари.
- 2.3. Режалаштириш турлари ва режалаштириш ҳужжатларини расмийлаштириш тартиби.
- 2.4. Педагогик, тиббий-биологию ва психологик назорат усуллари.

**Тянч иборалар:** *юклама, юклама ҳажми, юклама шиддати, меъёрий ҳужжат, дастур, мезон, жорий назорат, тезкор назорат, босқичли назорат, тайёргарлик даврлари, микроцикл, мезоцикл, макроцикл, педагогик услуб, психологик услуб, тиббий-биологик услуб.*

### **2.1. Енгил атлетика спортида машғулотларнинг тузилиши.**

Енгил атлетика спортида махсус машғулотлар тайёрлов давридаги кучларни мукамаллаштириш учун ҳафтада икки маратоба ўтказилади. Тезликни ривожлантирувчи машқлар ҳафтада 3-4 маратоба ўтказилади. Чидамлиликни тарбиялаш учун ҳафтада 2-3 марта кросс шаклидаги тайёргарлик олиб борилади. Умумий жисмоний тайёргарлик - кўпроқ вақтни болалар, ўсмирлар ва янги келганлар билан ишланига ажратади, катталар билан шуғулланишига камроқ вақт ажратади. Махсус жисмоний тайёргарликда кўпроқ вақтни койталар билан шуғулланишга ва камроқ вақт болалар машғулотларига ажратилади:

Техник тайёргарлик дейилганда енгил атлетика техник турларини эгаллашни ва уни янада мукамаллаштириш тушунилади. Спорт техникасини эгалласи асосида шартли рефректорли алоқалар, динамик ишлаб чиқариш ва ана шу базада у ёки бу ҳаракат кўникмаларини ташкил қилиш ётади. Бу ҳаракатни жуда кўп марта қайттаришлардан олиб борилади. Ҳаракатларни қийинлаштириб бориш зарур, улар техник ҳаракатлар ва асаб тузималар фаолиятлари ўртасидаги тўғри ва чидамийлик координацион боғланишларни кўришида ёрдам беради. Макларни кўп маратоба такрор бажариш ҳаракат кўникмаларини автоматлашишига олиб боради, лекин техникани бажаришда доим назорат зарур. Енгил атлетикачи олинган ҳаракатни ритми ва характерини ўрната олиши керак.

Техник тайёргарлик - спортчини мусобақаларда курашга, ўз имкониятини ва рақиб имкониятларини тўғри баҳолаб олишга ўргатади.

Билим - тактик ҳаракатлар учун алоҳида адабиётни ўқиш йўли билан, тажрибали спортчини кузатиш ва мусобақаларда қатнашиш йўллари билан эгалланади.

Назарий тайёргарлик - спорт машғулотлари вазифаларини ҳал этиш учун зарур булган назарий услублар, махсус билимлар билан, қуроллантиради. Бунда таълим ва машғулотларини негизини билим зарурдир. Мусобақаларда ҳакамлик қоидаларини билиш, ўз-ўзини назорат қилиш, биринчи ёрдам беришни ўргатади.

Ахлоқий тайёргарлик - иродавий тайёргарлик - бу меҳнатсеварлик қийинчиликларда ўта олишни билиш, режимга амал қилиш, зарарли одатларни рад этишдир. Руҳиёт қийинчиликларда ўта олиш жараёнида (қийин шароитдаги машғулот, сўқмоқ йўлларда югуриш) чарчагини енга олишда табланади. Руҳиётни тарбиялашни энг яхши мактаби - бу мусобақадир. Мусобақа элементларини кўпроқ дарсларга киритиш керак, айниқса ёш болалар билан ўтказиладиган дарсларга. «Ким баланд», «Ким тез» ва «Ким узоққа» мусобақа элементларини сакраш, югуриш ва улоқтириш дарси жараёнида қўллаш мумкин. Мактабдаги амалий машғулотларда эстафеталарни, ҳар-хил сакрашларни мусобақалар кўринишида ўтказиш керак. Кўпроқ командали машғулотлар ўтказиш керак-ки, унда спортчи фақат ўзи эмас, балки бутун команда учун жавобчарлик хиссини сеза олсин.

### ***Машғулотнинг усуллари ва воситалари***

Таълим жараёнидаги асосий восита - бу машқларни амалда бажариш. Улар 5 гуруҳга бўлинади: 1) асосийлар; 2) умумий, ривожлантирувчи; 3) алоҳида бажариладиган; 4) махсус йўналтирилган ва 5) ердамчи воситалар.

1. Енгил атлетика махсус машғулотлари учун асосий машқлар воситаси ишлатилади.

2. Умумий ривожлантирувчи машқлар - бу дарсни бошида бажарилиб организмни дарс давомида бериладиган зурқишиларга тайёрлайди. У.Р.М. кичик синфларга кўпроқ вақт ажратилади ҳар хил предметлар билан бўладиган машқлар ичи тўлдирилган коптоқлар, гантеллар, ядролар, найзалар, гимнастика анжомлари билан ҳам бажаришиши мумкин.

### ***Таълим беришдаги алоҳида махсус машқлар***

Ҳаракат сифатларини ўстириш мақсадида ишлатилади - куч, тезлик, чидамлилиқ, чаққонлик, эгиловчанлик, реакция тезлиги, саркаш ва яна енгил атлетика турлари техникасини янада такомиллаштириш учун ишлатилади.

Махсус йўналтирадиган машқлар - булар координацион тузилиши бўйича асосийларга яқин. Улар техника ҳақидаги тасоввурларни яхшилади ва асосий машғулотлар техникасини эгаллашга ижобий таъсир этади. Бу машқлардан яна қилинган хато-камчиликларни бартараф этишда ҳам фойдаланилади. Спортнинг

бошқа турлари (кураш, гимнастика ва хаказо) билан шугулланишида олиб бориладиган анча енгил, ёрдам берувчи машқлар ҳисобланади.

## **2.2 Машғулот жараёнини ташкиллаштириш, режалаштириш ва назорат қилиш шакллари.**

Енгил атлетика спорт турида юқори спорт техник натижаларга эришиши ҳар томонлама, мақсадли йўналишга жисмоний тайёргарлик асосида эришилади. Шу сабабли тайёрлов даврида асосий эътиборни яхши ўйлаб чиқилган машқларни қўллашда хусусан мақсадли йўналишига қаратиш лозимдир. Енгил атлетика спорт турининг ҳар бир турларида махсус машқларни қўллашдан асосий мақсад шуғулланувчиларни асосий ва зарур бўлган сифатларини ривожлантиришдан, техникасини ўрганишда ва такомиллаштиришдан иборатдир.

Енгил атлетика - юриш, югуриш, сакраш ва улоқтириш машқларидан иборат спорт туридир. Махсус физкультура ўқув юртларида эса, енгил атлетика - мазкур спорт турининг назариясидан, амалий ишларидан ҳамда уни ўқитиш методикасидан иборат дарс; шу соҳада илмий тадқиқотлар ўтказиладиган фандир.

Қадимий юнон сўзи "атлетика" ўзбек тилида кураш, машқ деган маънони билдиради. Қадимий Юнонистонда кучлилик ва чаққонликда мусобақалашган кишилардан атлетлар деб атар эдилар. Хозирда эса жисмоний камолотга етган кучли одамларни атлет дейилади. Енгил атлетике деган ном шартли бўлиб, сиртдан қараганда енгил атлетика машқларининг оғир атлетика машқларига нисбатан енгил тутилишигагина асосланган. Айрим мамлакатларда енгил атлетикани "атлетика" (Францияда) ёки "йўлка ва майдондаги машқлар" (АҚШ, Англияда) деб атайдилар.

Енгил атлетика беш бўлимдан (юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш ва қўл курашдан) иборат бўлиб, уларнинг ҳар қайсиси хамхилма-хил турларга бўлинади.

1. Юриш - спортча юриш: (стадион йўлкасида юриш 3км , 5км, 10км, 29км, 50км ва бир соат мобайнида юриш; йўлда (шоседа, шаҳар кучасида, сўқмоқ йўлда ва х.к.) юриш 20 км, 30 км, ва 50 км.

2. Югуриш - текис югуриш қисқа масофага югуриш 30 м, 60 м, 100 м, 200м ва 300м. Ўрта масофаларга югуриш 500м дан 2000м гача, узоқ масофаларга югуриш 3000м дан 10000м гача, ўта узоқ масофаларга югуриш 2000 м, 25000 м ва 30000 м гача Вақтбай югуриш бир соатлик ёки икки соат мобайнида югуриш

3. Табiiй шароитда югуриш - Очиқ жойда югуриш (кросс) 1 км дан 14 км гача югуриш.

4. Эстафета югуриш - масофанинг узоклиги ҳамда босқичларнинг сонига қараб қўйидаги босқичларга бўлинади: масофага 2x60, 4x100, 4x200, 4x400; грта масофа 5x500, 3x300, 10x1000 ва 4x1500 м ва аралаш 400, 300, 200, 100 ва 800, 400, 100 м. Бундан ташқари шаҳар кўчалари бўйлаб узун бир масофага чопиш ҳам кенг тарқалган.

5. Сунъий ўсиқлар оша югуриш - ўз ичига говлар ва тўсиқлар оша югуришни қамраб олади. Говлар устидан югуриш 60, 80, 100, 110, 200, 300, 400 м тусиқлар оша югуриш эса 1500, 2000 ва 3000 м ларда ўтказилади.

Югуриш - бир жойдан иккинчи жойга кўчишнинг табиий усули бўлиб, энгил атлетиканинг асосий машгулотларидан ҳисобланади. Бу жисмоний машқ спорт турларининг энгил атлетика, баскетбол ва теннис каби кўпгина шунга ўхшаш бошқа спорт турларининг таркибига киради.

Югуришда бутун организмнинг иш фаолиятига қўйиладиган талаб юргандагига нисбатан анчагина катта бўлади. Чунки югурганда аъзойи бадандаги мускул гурухлларининг деярли хаммаси ишга тушади, юрак - қон томир, нафас олиш ва бошқа системалар фаолияти кучаяди, модда алмашиниш жараёнида киши иродаси мустахкамланади, ўз кучини тақсимлай олиш, тўсиқларидан ўта билиш, очик жойда мўлжал ола билиш қобилияти ҳосил бўлади. Шунинг учун югуриш мусобақалари энг яхши ташвиқот воситаларидан бири ҳисобланади.

Энгил атлетикада югуришнинг узоклиги ва вариантларига қараб: текис югуриш, тўсиқлар оша югуриш, эстафетали югуриш ва табиий шароитда югуриш хиллари бўлади.

а) Текис югуриш - маълум масофага ёки вақтбай тарзда югуриш йўлкасида (соат стрелкаси харакатига тескари йўналишда) ўтказилади. 400 м ва ундан қисқа алоҳ ида йўлка ажратилади. Бир соатлик ва икки соатлик югуришда вақт чегараланган бўлиб, натижа шу вақт босиб ўтилган масофа тарзида метр ҳисобида аниқланади.

б) Тўсиқлар оша югуриш - бунинг иккита хили бор: 1) говлар оша югуриш - бунда югуриш йўлкасида бир - биридан бир хил узоклик масофасида муаян жойларга қўйилган бир типдаги тўсиқлардан олиб, 60 дан 400 м гача масофага югурилади; 2) 3000 м га тўсиқлароша югуриш бунда югуриш йўлкасида у ер бу ерга мустахкам ўрнатилган тўсиқлар оша, стадион секторидан бирида ковлаб сув билан тўлдирган чуқурдан кечиб югурилади.

в) Эстафетали югуриш - бунда команда - команда билиб югурилади: командада югуришчилар қанча бўлса, масофа ҳам шунча этапларга бўлинган бўлади. Эстафетали югуришдан мақсад - эстафета таёқчасини бир-бирига узатиб, уни мумкин қадар тез стардан маррагача етказиб боришдир. Этаплар оралиги бир хил (қисқа ва ўртача масофада) ёки ҳ ар хил (аралаш масофада)

бўлиши мумкин. Эстафетали югуриш кўпроқ стадион йўлкаларида, баъзан эса шаҳ ар кўчаларида (айланма ва юлдузсимон эстафеталар) ўтказилади.

г) Табиий шароитда югуриш - бунда паст-баланд очик жойларда (кросс) югурилса, 15 км во ундан ўзоқ масофаларга эса ўлларда (шосседа, сўқмок йўлларда югурилади). Енгил атлетикадаги энг узок, яъни марафонга масофа 42 км 195м га тенг аҳоли яшайдиган жойлар оралигини босиб ўтадиган масалан ўтказилиб турилган.

Спортнинг енгил атлетик тури билан шугулланиш жисмоний меҳнат билан бир қаторда ҳарбий иш фаолиятларда ҳ ам ижобий натижалар беради, яъни ҳар хил нотекис жойлардан чопиш, сакраш, улоктириш ва шу каби зарурий вақтларда ўз самарасини беради. Таълим бериш жараёнида, босқичма-босқич ўргатишлар натижасида киши фойдали кўникмаларни ўзлаштириш, машғулотдаги бошланғич машқларни тўғри ташкил қилиш, гигиена ва тўғри овқатланиш режимлари риоя қилиш каби ижобий омилларга ўргатиб боради.

«Алпомиш ва Барчиной» тести синовларида енгил атлетикани тутган ўрни ва аҳамияти катта. ОУМ касб-ҳунар коллежлари, бошланғич таълим муассасалари жисмоний тарбия ва спорт дастурларида енгил атлетика катта аҳамият касб этиш билан асосий ўрин тутди. Енгил атлетика ўзининг кенг қўлланиши ва оммовийлиги туфайли «Спорт қироли» деб аталади.

Енгил атлетикачиларни тайёрлаш, таълим бериш ва машқларни бажартириш йўллари билан амалга оширилади, бу эса ягона педагогик жараён ҳисобланиб унда жисмоний ўсми (юксалиш) даражасини юқорига кўтаришда аниқ кўникмаларни шакллантириш ва мустаҳкамлашга эътибор қаратилган бўлади.

Енгил атлетика билан кўп йиллик шугулланишлар ўз ичига жисмоний, техник, тактик, назарий ахлоқий тайёргарликларни олади

Жисмоний тайёргарлик жисмоний тайёргарлик турлари

Умумий жисмоний тайёргарлик инсонни ҳамма системалари, органлари ва буғунлар гуруҳларининг тенг ҳолатда ва гармоник ривожланишига, уни функционал имкониятларини ўстиришга йўналтирилган бўлади.

Жисмоний ҳар тамонлама тайёрлаш машқлар жараёнини, кўпкураш принципи билан олиб борилганда. Юқори даражага етади. Бунда фақат енгил машқларни эмас, балки спорт гимнастикалари ҳал қўшиб олиб борилади. Яна чағида юра билиш, сузиш ва спортни бошқа турларидан ҳам фойдаланиш мумкин. Ҳар тамонлама жисмоний тайёрлаш тизими талабалари «Алпомиш ва Барчиной» спорт мажмусига ҳ ам киритилгандир.

Куч қайси турдаги бўлмасин енгил атлетикачи учун жуда зарурдир, айниқса илк тайёрлаш пайтида. Енгил атлетикачини кучли қилиб тарбиялаш воситалари деб; спорт анжамларида бажарадиган машқлар, жимсиз,



бажариладиган хилмакил машқлар, тренажер ва штангалар билан машқлар бажаришлари натижасида алоҳида бўғинларни ўсишига айтилади. Алоҳида мўлжалланган куч билан бажариладиган машқлар - улоқтирувчилар учун бу оғирлаштирилган спорт снарядларини улоқтириш, югуриувчилар учун штангани дискларини кўтариб (ёки қум тулдирилган қошларни) оёқларини тиззаларидан эгилтириб ҳар-хил юриш, сакраш, тортилиш машқлари бажариши ва ҳокозалар ҳисобланади.

Спринтер, сакровен ва улоқтирувчиларнинг ҳаракатлари асосида тезлик ва куч ётади, шунинг учун кучни ўстиришда тезликка оид ва кучга оид машқларни ҳисобга олиш керак, булар комбинация типиде амалга оширилади, бироқ машқлар секинлашган маромда бажарилади.

Тезлик - бу шундай сифатки у жуда кўп енгил атлетика машқларини асоси деб ҳисобланади. Сакраш вақтидаги ердан узилишдаги тезликда, спорт снарядларини катта тезлик билан улоқтиришда буин натижасини куриш мумкин. Тезликни ўстириш учун қиска масофани юқори тезланиш билан босиб ўтишда катта частотали ҳаракат машқларини ишига солишади. Тезликни кўрсата билиш учун эса у асаб ҳаракатларини иш бажариш жараёнлари билан аниқланади, бунда кучнинг ҳаракатини яхши тақсимлаш, мужассалашган таянч техникасига эга бўлиш керак.

Чидамлилик: бу катта ҳажмдаги машқларни бажара олиш ёки шу машқларга чидаш бўлиб, бу ҳозирги замновий енгил атлетика хосдир Чидамлиликни умумий ва алоҳида чидамлиликларга бўлиш мумкин.

Умумий чидамлилик - бу инсон ички қобилияти бўлиб, бунда киши ўрта ва кичик узлуксиз узоқ муддатли ишни бажаришдир. Сакровчи учун алоҳида мўлжалланган чидамлилик кўп соатлик мусобақалар жараёнида куч билан ердан узилиш пайтида керакдир. Чидамлиликни ўстиришнинг асосий воситаси бу ўрта ва узоқ масофаларга югуриш бўлиб, бу ерда организмнинг функционак имкониятлари аниқланади.

Эгилувчанлик-бу сифат булиб, у суяклар ҳаракатланганда, бўғинларни эгилувчанликлари билан ҳарактерланади. Бу сифат айниқса сакрайдиганларга ва тусиқлар оша югурувчиларга жуда зарурдир. Енгил атлетикада бўғинлардага эгилувчанлик бажариладиган ҳар-хил машқларни кенг холда бажариш имконини беради, югуриш, сакраш ва улоқтириш техникасини яхши ўзлаштиришда муҳим ўрин тутди.

Қоматни эгилувчанлиги умумий жисмоний тайёргарлик жараёнида ривожланиб боради, у машқлар ёрдамида амалга оширилади, машқлар давомийлигини ошириш ва ҳаракатлар тезлиги доимий оширилиб борилади.

Чакконлик - ўз ҳаракатларини ҳисобга ола билиб, у ёки бу ҳаракатлар вазибаларини ҳал қила олиши билан аниқланади. Югуриш, тусиқлар оша



югуриш, сакраш ва улоқтириш чакқонликни ривожлантирувчи омиллари ҳисобланади. Алоҳида воситалари: акробатика, гимнастика машқлари, жиҳозлар билан машқ бажаришлар ва ҳар-хил сакрашлар ҳисобланади. Чаққонликка оид машқлар асосан кўп йиллик тренировканинг биринчи босқичида яъни, тайёрлаш даврида амалга оширилади.

### **2.3. Режалаштириш турлари ва режалаштириш ҳужжатларини расмийлаштириш тартиби.**

Кўп йиллик спорт тренировкани жароғида юқори малакали спортчиларин тайёрлаш узоқ муддатли педагогик жароғи бўлиб, уни мураббий бошқаради. Бошқарув деганда бирор бир объектга мунтазам таъсир кўрсатиб, шу таъсир натижасида аниқ бир мақсадга эришиш учун ҳосил қилинган ўзгариш тушунилади. Спортда тайёрлаш жароғига мураккаб динамик тузим сифатида қаралиб, уни бошқарувчи субъекти вазифасини педагог-мураббий, бошқарув объектлари вазифасини эса спортчилар, жамоалар ёки ўқув гуруҳлари бажаради.

Спорт тайёргарлиги тузимининг мураккаблиги шундан иборатки, у катта қисмдаги бир-бири билан боғланган ва бир-бири билан ҳаракат қиладиган жароғилар (техник, тактик, психологик ва бошқа)дан иборат.

Спорт тайёргарлиги натижасида спортчиларнинг бир ҳолатдан иккинчи ҳолатга ўтиши кузатилади. Бу жароғи туганмасдир.

Спорт тайёргарлигини бошқаришнинг асосий фарқ қиладиган хусусияти шундан иборатки, бунда мураккаб, ўз-ўзини бошқарувчи одам объекти ташкил этади. Бу мураббийга спортчининг ўзини бошқариш қобилиятини ҳар хил йўл билан ривожлантириш вазифасини кўяди. Спорт тайёргарлигининг самараси тўғридан-тўғри спортчи ўзини бошқариш ва ўзини мукаммаллаштириш қобилиятига боғлиқ.

Мураббий-спортчи-жамоа-мураббий ўзаро узвий тизими доирасида олинадиган ахборот-маълумотлар мақсадли бошқарувга асос бўлиши даркор.

Бошқарувнинг муҳим шартларидан бири, бу спортчининг ўзини бошқариш ва ўзини мукаммаллаштириш қобилиятини фаол ривожлантиришга йўналтирилган ижодий ҳамкорликдан иборат.

Бошқарувнинг асосий вазифалари – машғулотларни режалаштириш ва ташкил қилиш, назорат қилиш ва қиёсий таҳлил қилиш билан ифодаланади. Буларнинг ҳаммаси бошқарувнинг даврийлигини ва тўхтовсизлигини таъминловчи ёпиқ ҳалқа ҳосил қилиб, бир-бири билан ўзаро ҳаракат қилади.

Бошқарув жароғи бир машғулот давомида ёки бир ҳафта давомида, босқичда, йиллик тайёргарлик сикллари бўйлаб давом этади.

**Тайёргарликнинг асосий шакллари.** Базавий спорт турлари бўйича спортчилар тайёрлашнинг асосий шакллари спорт машғулотлари ва мусобақаларда иштирок этиш жароғиларидан иборат. Улар бир-бири билан боғланган, лекин шу билан биргаликда бошқарувнинг асосий вазифалари

мазмунини аниқловчи ўзига хос хусусиятларга эга. Шу сабабли тайёргарликни бошқариш 2 бўлимга бўлинади:

**1. Машғулот жараёни ва мусобақага тайёргарлик кўришни бошқариш.**

**2. Мусобақа жараёнида жамоани бошқариш.**

**Режалаштириш ва тайёргарлик жараёни.** Бошқарувнинг асосий вазифалардан бири режалаштиришдир. У нафақат бутун тайёрланиш жараёнининг мазмунини, балки мураббийнинг иш фаолиятини ҳам тартибга солади. Режалаштириш бу келажакни кўра билиш ва уни олдиндан айтиб башорат беришни билиш демакдир. Базавий спорт турларичилар ва базавий спорт турлари жамоалари фаолиятини режалаштириш, ўргатиш ва тренировка машғулотлари қонуниятлари, принциплари, услуб ва воситаларини қўллаш технологиясига асосланиши лозим.

Спорт турларида режалаштириш ҳам жамоа учун, ҳам спортчи учун тузилади. Базавий спорт турлари ҳам бошқа жамоали спорт ўйинлари турларига ўхшаб қарши жамоа билан курашда нафақат шахсий, балки жамоа ўйинларининг биргаликдаги ҳаракатини мукаммаллаштириш хусусияти билан ифодаланади.

Енгил атлетика ва гимнастика яккакураш спорт турларига киради ҳамда техник, тактик тайёргарлигини мақсадли шакллантириш ўта муҳим шартлардан биридир.

Тайёргарлик турларига ажратиладиган вақт тахминан қуйидагича тақсимланади: жисмоний тайёргарлик – 20%, техник – 30%, тактик, ўйин ва мусобақа тайёргарлиги – 50%. Бу рақамлар ўйинчиларнинг ёши, малакаси ва тайёргарлик даражасига қараб ўзгариши мумкин. Гимнастика спот турларига ажратиладиган вақт тахминан қуйидагича тақсимланади: жисмоний тайёргарлик – 40%, техник – 50%, мусобақа тайёргарлиги – 10%.

Машғулот режаларини тузишда гуруҳда ёки жамоада шуғулланувчилар ёши, малакаси, тайёргарлик даражаси, моддий-техник базанинг шарт-шароитлари ва жамоаолдида турган асосий вазифалар эътиборга олинади.

Ишлаб чиқилган режаларга ўқув-машғулот ва мусобақа жараёнларида қайд этиладиган реал кўрсаткичлар, кузатув ҳамда илмий-тадқиқот натижалар асосида мақсадли ўзгартиришлар ёки қўшимча тадбирлар киритилиши мумкин.

Ҳар бир спортчи ва жамоага алоҳида истиқбол режаси (4 йилга), йиллик режа, мезо ва микросикллар режалари (жорий режа, тезкор режа) тузилиши даркор.

Режалаштирилган машғулот ва мусобақа юкламаларини ўзлаштириш самарадорлигини обектив ва асосли баҳолаш учун тайёргарлик турлари бўйича эришилган имкониятлар меъёрий тестлар асосида назоратидан ўтказилиб турилиши лозим.

**Режалаштириш турлари.** Кўп йиллик спорт тренировкиси узок муддатли педагогик жараён бўлиб, у турли давр ва босқичларга мўлжалланган ўзига хос мақсадли режалаштирув ҳужжатлари асосида бошқарилади.

Юқорида қайд этилганидек, кўп йиллик тайёргарлик жараёнини мақсадли бошқариш авваламбор 4 йилга мўлжалланган стратегик ҳужжат – истиқбол режаси асосида амалга оширилади.

Истиқбол режаси – бу жамоалар ва спортчилар спорт маҳоратини такомиллаштиришга қаратилган концептуал дастур бўлиб, унда йиллик тайёргарлик сиклининг турли давр ва босқичлари учун белгиланган реал мақсад ва вазифалар ҳал этилади.

**Жамоанинг намунавий истиқбол режаси қуйидаги тартибда тузилиши мумкин:**

*1. Тайёргарликнинг мақсади. Бунда асосий мусобақаларда эришиладиган пировард спорт натижаси ва машгулот жараёнининг устувор йўналишлари лойиҳалаштирилади.*

*2. Жамоа таркиби ва захира таркибни тайёрлаш. Ушбу йўналиш бўйича жамоанинг имконияти, жамоа таркибини аниқлаш ва захира базавий спорт турларичиларни тайёрлаш вазифалари ҳал этилади.*

*3. Мусобақаларда иштирок этиш. Бунда мусобақаларга тайёргарлик кўришга қаратилган вазифалар амалга оширилади. Асосий ва оралиқ мусобақаларга тайёрловчи моделлаштирилган машгулотлар ташкил қилинади ҳамда уларда эришиладиган натижалар башорат қилинади.*

*4. Машгулот юкламалари. Мазкур йўналиши бўйича реал ҳолат аниқланади ва вазифалар қўйилади, тайёргарлик йиллари бўйича машгулотлар юкламалари ҳажми режалаштирилади.*

*5. Тайёргарликнинг даврийлиги. Йиллик тайёргарлик сикли ва тузилиши бўйича вазифалар режалаштирилади. Тайёргарлик даврлари, босқичлар, уларнинг муддати ва мазмуни белгиланади.*

*6. Тайёргарлик воситалари ва даражаси. Вазифалар ва ҳар бир тайёргарлик тури бўйича машгулотлар йўналиши режалаштирилади.*

*7. Ҳисобот, педагогик ва тиббий назорат. Назорат синовлари, тиббий кўрик ва бошқа барча назорат муддатлари белгиланади.*

Жамоа истиқбол режасининг шакли 1-жадвалда берилган.

**Индивидуал истиқбол режа қуйидаги тартибда ишлаб чиқилиши мумкин:**

1. Спортчининг умумий ва антропометрик кўрсаткичлари.
2. Спортчининг барча йўналишлар бўйича кўрсаткичлари режалаштирилади: жамоадаги ўйин функцияси, жисмоний сифатлар, техник, тактик, назарий, психофункционал тайёргарлик динамикаси лойиҳалаштирилади.
3. Тайёргарликнинг мақсади ва вазифалари:
  - асосий мақсад ва тайёргарлик йўналиши;
  - машғулотлар ҳажми бўйича вазифалар;
  - тайёргарлик турлари бўйича вазифалар;
  - мусобақаларда иштирок этиш бўйича вазифалар.
4. Педагогик ва тиббий назорат натижалари: тестларни топшириш муддатлари белгиланади.
5. 4 йилга тайёргарлик турлари бўйича кўрсаткичлар режалаштирилади.

*1-жадвал*

### Жамоа истиқбол режасининг шакли

Т/р	Тайёргарлик турлари	Дастлабки кўрсаткичлар 2012-й.	Режадаги ва амалдаги кўрсаткичлар				Изоҳлар
			2013	2014	2015	2016	
			Режа Амал	Режа Амал	Режа Амал	Режа Амал	
1.	УЖТ: меъерий талаблар бўйича						
2.	МЖТ: меъерий талаблар бўйича						
3.	Техник тайёргарлик меъерий талаблар бўйича						
4.	Йиллик машғулотлар ҳажми						
5.	Мусобақаларда иштирок этиш сони ва самарадорлиги						

**Йиллик режалаштирув ҳужжати.** Йиллик режалаштирув истиқбол режаларининг асосий таркибий қисми бўлиб ҳисобланади.

Ушбу ҳужжатда режалаштириладиган тадбирлар тайёргарлик даврлари ва босқичлар мақсади, моҳияти, муддати ҳамда йўналишига мувофиқ лойиҳалаштирилади.

Йиллик тайёргарлик 3 даврга – тайёрлов, мусобақа ва ўтиш даврларига бўлинади.

**Тайёрлов даври** умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ), махсус жисмоний тайёргарлик (МЖТ) ва мусобақаолди тайёргарлик босқичларига бўлинади.

**Мусобақа даври** маҳаллий ва ҳалқаро мусобақалар тақвимига қараб мезо-ҳамда микросикл босқичларига ажратилиши мумкин.

**Ўтиш даври** йиллик тайёргарлик ва мусобақалар мавсуми якунланганидан, токи янги мавсум – янги тайёргарлик сингли бошлангунга қадар давом этади. Ўйин даврида махсус-ихтисослаштирилган юкламалар ҳажми имкони борича камайтиради. Бу давр шартли равишда уч босқичга бўлиниши мақсадга мувофиқ. Масалан: агар ўтиш даври 30 кунни ташкил этса, биринчи ўн кун давомида юкламалар (ихтисослаштирилмаган юкламалар: эркин югуриш, гимнастика, сузиш ва ҳ.к.) ҳажми ва шиддати секин-аста камайтирилиши лозим.

Иккинчи ўн кунликда иш қобилиятини тикловчи, соғломлаштирувчи ва чиниқтирувчи воситалардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ.

Учинчи ўн кун давомида секин-аста иш қобилиятини фаоллаштирувчи машқлардан фойдаланиш тавсия этилади.

Умуман ўтиш даврида асосий эътибор функционал имкониятларни ошириш ва биоэнергетик ресурслар захирасини жамлашга қаратилиш даркор.

Йиллик режалаштирув ҳужжатлари асосида, тезкор режалаштирув ҳужжатлари ишлаб чиқилиши зарур: ишчи режа, машғулот баённомаси ва машғулот жадвали.

Ушбу тезкор режалаштирув ҳужжатлари йиллик режада лойиҳалаштирилган барча жараёнларни янада аниқлаштиради ва аксарият ҳолларда жорий назорат натижаларига кўра машғулотлар ҳажми, шиддати, мазмуни, такрорланиши ва йўналишига қисман ёки тўлиқ ўзгартиришлар, қўшимча режаларни киритиши мумкин.

Йиллик тайёргарлик синглининг йиллик режасида 4 йилга тузилган истиқбол режасидан жой олган барча кўрсаткичлар янада аниқлаштирилади.

Жамоа тайёргарлигини режалаштириш учун одатда ўқув режаси, дастури ва ўқув машғулот материалларини ўзлаштириш жадвали тузилади. Ушбу ҳужжатларда акс эттириладиган машғулотлар юкламаси, шиддати, йўналиши, такрорланиши ҳам турли назорат ва расмий мусобақалар (назорат, синов, Кубок мусобақалари, чемпионатлар ва ҳ.к.) йиллик тайёргарлик синглининг барча даврлари ва босқичларида қўйиладиган талаблар доирасида режалаштирилади.

Дастурда қуйидагилар эътиборга олиниши даркор:

**1) назарий тайёргарлик: шуғулланувчиларнинг тактик тайёргарлигига билим, кўникма ва малакалар даражаси (ҳажми);**

2) *шуғулланувчилар эришадиган жисмоний тараққиёти, жисмоний тайёргарлиги ва техник маҳорати (меъёрий талаблар бўйича);*

3) *назарий машғулотлар мазмуни ва йўналиши;*

4) *тайёргарлик турлари бўйича ўтказиладиган амалий машғулотлар мазмуни ва йўналиши.*

Дастурда ҳар бир босқич ва даврларга ҳамда мусобақаолди тайёргарлик цикллари бўйича қўйиладиган мақсад ва вазифалар ўзининг аниқ ифодасини топиши лозим.

**Дастурни тузилиши.** Дастурда даставвал қисқача муқаддима ёки тушунтириш хати берилади. Унда шуғулланувчи ҳақида маълумотлар (бўйи, вазни, ёши, жинси, ўйин амплуаси ва ҳ.к.) келтирилади.

Сўнгра ўқув машғулотларини ўтказиш услублари, воситалари тайёргарлик турлари бўйича кўрсатиб ўтилади. Янги, илғор инноватсион технологиялардан фойдаланиш, самарали тактик комбинатсияларни ишлаб чиқиш ва қўллаш чоралари белгиланади.

Барча тайёргарлик турлари бўйича машғулотларга ажратиладиган юклама ҳажми, шиддати, йўналиши табақалаштирилган ҳолда акс эттирилади.

Спортчиларнинг ёши, тайёргарлик даражаси (1-разряд, спорт устаси) мўлжалланган меъёрий, модел ва реал талаблар ҳамда тест синовлари турлари белгиланади.

Бундан ташқари ҳар бир шуғулланувчига алоҳида индивидуал режа ишлаб чиқилади.

**Мазкур режа қуйидаги тартибда ишлаб чиқилиш мумкин:**

1. *Шахсий маълумотлар.*
2. *Спорт-техник тавсифи.*
3. *Мақсади ва вазифалари.*
4. *Тайёргарлик турлари бўйича бажарадиган вазифалари ва ўзлаштирадиган имкониятлар.*
5. *Тайёргарлик жадвали.*
6. *Тиббий-биологик назорат.*

**Жорий режалаштириш.** Жорий режалаштириш алоҳида босқичларга ёки муддатларга тузилади. Жорий режалаштириш ўз ичига ишчи режа, график, тренировка машғулотининг режа-баённомаси ва машғулот жадвалини киритади (2,3 ва 4-жадваллар).

Бундан ташқари тезкор режа-машғулот баённомаси тузилади. Машғулот баённомаси аввалдан қабул қилинган шакл бўйича шу машғулотнинг мавзуси ва вазифалари асосида ўзига хос мазмунда ҳамда тартибда ишлаб чиқилади.

2-жадвал

**Ўқув машғулот жараёнининг ишчи режаси шакли**

Машғулотнинг тартиб рақами	Сана	Вақти	Машғулот мазмуни	Миқдорлаш		Услубий кўрсатмалар
				Ҳажм бўйича	Шиддат бўйича	

3-жадвал

**Йиллик тайёргарлик графиги**

Тайёргарлик даврлари	Сикллар	Кузги-қишки				Баҳорги-ёзги		
	Даврлар	Тайёрлов	Мусобақа	Ўтиш	Тайёрлов	Мусобақа	Ўтиш	
	Босқичлар							
	Ойлар							
Мусобақалар	Расмий							
	Назорат							
Машғулот йиғинлари								
Машғулот юктамалари	Ҳажми	Иш кунлари сони						
		Машғулот кунлари сони						
		Мусобақа кунлари сони						
		Машғулотлар сони: индивидуал жамоавий						



Тайёргарлик воситалари	Машғулотлар тайёргарлик турлари бўйича жисмоний техник тактик ўйин мусобақа						
	Шиддати	Машғулотлар сони ўта юксак шиддатли юқори шиддатли ўрта ва кичик шиддатли					
Назорат (тест) синовлари	Жисмоний тайёргарлик						
	Техник тайёргарлик						
	Тиббий назорат						

4-жадвал

### Машғулот баённомаси шакли

Машғулот қисмлари	Мазмуни	Миқдорлаш	Услубий кўрсатмалар

## 2.4 Педагогик, тиббий-биологию ва психологик назорат усуллари.

**Педагогик ва тиббий-биологик назорат.** Спортчилар тайёрлаш жараёнини самарали бошқариш пухта ишлаб чиқилган режалаштирув хужжат (дастур)ларига боғлиқлиги исбот талаб қилмайди.

Лекин, режалаштирув хужжатларини пухта ишлаб чиқилиши устувор жиҳатдан педагогик ва психофизиологик назорат натижаларига асосланиши шарт. Бинобарин, кўп йиллик тайёргарлик давомида юқори малакали спортчилар тарбиялаш жараёнини бошқаришда назорат синовларини мунтазам ўтказиш ва олинган натижаларга асосланиш замонавий спорт амалиётининг муҳим ҳамда устувор шартларидан биридир.

Мураббийнинг фаолиятида бошқариш функцияси «мураббий (субект) ↔ спортчи (обект) ↔ мураббий (обект)» шаклидаги узвий боғланган тизим асосида амалга оширилиши даркор. Ушбу тизимда мураббийнинг касбий-педагогик фаолияти (КПФ) қуйидаги йўналишларда олиб борилиши тавсия этилади .

Ўқув-машғулот ва мусобақа жараёнларини назорат қилишда қуйидаги услублардан фойдаланиш мумкин:

- машғулот ва мусобақа жараёнини видеотасвирга тушириш, стенографик усулда ёзиш, хронометраж олиб бориш: бунда куйидаги кўрсаткичлар эътиборга олиниши лозим:

- жисмоний сифатлар, техник-тактик тайёргарликни тест синовлари ёрдамида баҳолаш;

- кузатиш ва маҳоратни эксперт усулда баҳолаш;

- психологик сифатлар (реакция, кўриш кенглиги, вақт-оралиқни ҳис қилиш, хотира, диққат, фикрлаш, ирода ва ҳ.к.) ва эмотсионал – мотивацион фаолликни махсус тестлар асосида аниқлаш;

- функционал имкониятлар (нафас, юрак фаолияти, қон босими, анализаторлар ва ҳ.к.)ни махсус тестлар ёрдамида аниқлаш.

***Мураббий ўз фаолиятида ҳаракатларни ўргатишда жароҳатни олдини олишда ҳар тамонлама қуриб чиқиш керак. Жихозларни созлигини, майдон, спорт заллар техник тарафдан талабга жавоб бериш керак.<sup>1</sup>***

Мазкур назорат тадбирларини амалга оширишда захирадаги ўйинчилар, ёрдамчи мураббийлар, илмий ходимлар, психологлар ва шифокорларнинг ҳамкорликдаги фаол кўмаги алоҳида аҳамият касб этади.

Мураббий ўзининг бошқарув фаолиятида ушбу назорат натижалари, уларни қиёсий таҳлили ва берилган тавсиялардан унумли фойдаланиши даркор.

1 ва 2-андозаларда базавий спорт турларичилар тайёрлаш жараёнини бошқаришда асосланадиган омиллар ҳамда режалаштириш ҳужжатларининг турлари акс эттирилган. 3-жадвалда эса ўқув-машғулот жараёнини назорат қилиш услублари ва меъёрий тестлари берилган.

**Эгилувчанликни назорат қилиш.** Эгилувчанликни назорат қилиш спортчининг катта амплитуда билан ҳаракатларни бажариш қобилиятини очиқ беришга йўналтирилади.

**Фаол эгилувчанликнинг** назорати спортчиларнинг скелет мушаклари фаоллиги ҳисобига катта амплитуда билан иш бажариш қобилиятини миқдорий баҳолаш йўли орқали амалга оширилади.

**Суст эгилувчанлик** ташқи кучлардан фойдаланиб (шерик ёрдами, оғирликлар, махсус (блоки) қурилмалар ва ҳ.к.) эришиладиган ҳаракатлар амплитудаси билан тавсифланади. Фаол ва суст эгилувчанлик орасидаги тафовут фаол эгилувчанликни ривожлан-тириш учун зарур захиранинг катталигини акс эттиради.

**Тезлик қобилиятларининг назорати.** Спортчининг тезлик қобилиятлари деганда, ҳаракат фаолият-ларини энг кам вақт сарфлаб бажаришни таъминловчи функционал хусусиятлар мажмуасини тушуниш керак.

Тезкорликнинг элементар ва мажмуали шакллари фарқланади. Элементар шакллари сигналга латент (яширин) реакция кўрсатувчи сингари шакллардир.

Тезкорликнинг латент хусусият-лари югуришда старт сигнаliga реакция кўрсатиш вақтида зарур. Сигнал берилиши бошланишидан реакциянинг мотор

<sup>1</sup> Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. 2011. 2p.

таркибий қисми юзага келган лаҳзагача ўтган вақтни милихронометрлаш билан ўтказиладиган қайд этиш мажмуаси ёрдамида аниқланади.

Стартагиреакцияларнинг латент хусусиятларини баҳолашнинг иккинчи усули (анча қулай, лекин унча ишончли эмас) сигнал остида ва ҳаракатларга кўра 30 м ( $\pm 10$  ва ундан ортиқ м)ли кесмаларда югуриш натижалари орасидаги тафовутни ҳисоблашдир.

“Чизғични илиб олиш” ўйини ҳам шундай маълумот бера олади (мисол тариқасида ўлчаш ўтказинг).

**Координация қобилиятлари назорати.** Координацион қобилиятлар назорати спортчиларнинг бошқа жисмоний сифатлари ва техник тайёргарлигини баҳолаш билан чамбарчас алоқада ўтказилади. У координациянинг турлича намоён бўлишларини мажмуали баҳолашга йўналтирилган, шунингдек, ҳаракатларнинг динамик ҳамда маконий-вақт ўлчам-ларини баҳолаш ҳамда бошқаришга нисбатан изоляцияланган қобилиятга, вазиятнинг барқарорлигини сақлаш (мувозанат), ритм сезгиси, мушакларни ихтиёрсиз бўшаштириш, ҳаракатларнинг координацияси қобилиятларига йўналтирилади.

**Чидамлиликни назорат қилиш.** Чидамлиликни назорат қилиш махсус ва номахсус хусусиятларга эга бўлган хилма-хил тестлар ёрдамида амалга оширилади. Номохсус тестлар мусобақа фаолиятдан ҳаракатларнинг координацион тузилиш ҳамда таъминловчи тизимларнинг амал қилиш хусусиятлари билан фарқ қиладиган жисмоний фаолиятни ўз ичига олади. Номохсус тестлар тредбанда юриш ё югуриш, вело-эргометрда педаль босиш материалларига кўпроқ асосланади.

Махсус тестлар шундай фаолиятга асосланиб қуриладики, бунда ҳаракатларнинг координацион тузилиши, ушбу фаолиятни таъминловчи тизимлар иши максимал даражада мусобақа фаолиятига яқинлаштирилган бўлади. Бу мақсадда махсус тайёрловчи машқлар ҳар хил тарзда уйғунлаштириб қўлланилади (масалан, югуришда кесмалар сериялари).

**Техник тайёргарлик назорати.** Техник тайёргарлик назорати ихтисосланувчининг техник маҳоратини баҳолашга имкон берадиган кўрсаткичларни қўллаш билан боғлиқдир.

Спортчиларнинг техник тайёргарлигининг энг муҳим мезони самарадорлик мезонидир. Техник тайёргарликнинг мутлақ, қиёсий ҳамда амалга ошириладиган самарадорлиги фарқланади.

Мутлақ самарадорлик спорт натижалари ва спортчи техни-касини эталон ўлчамлар билан таққослаш кўрсаткичларида акс этади.

**Қиёсий самарадорлик** турли малакага эга бўлган спортчилар техникаси ёки спортчининг ўз техникасини мусобақа ёхуд машғу-лотларнинг турли шароитларида таққослашни кўзда тутаяди.

Амалга ошириладиган самарадорлик мусобақа шароитида ҳаракат имкониятларини амалга ошириш даражасини аниқлашга асосланган.

**Техник маҳорат даражаси** мусобақа фаолиятида жисмоний ҳамда руҳий зўриқишларни бартараф этувчи омилларнинг таъсири шароитида техниканинг

барқарорлиги асосий динамик ҳамда кинематик ҳаракатларнинг сервариантлиги бўйича баҳоланади.

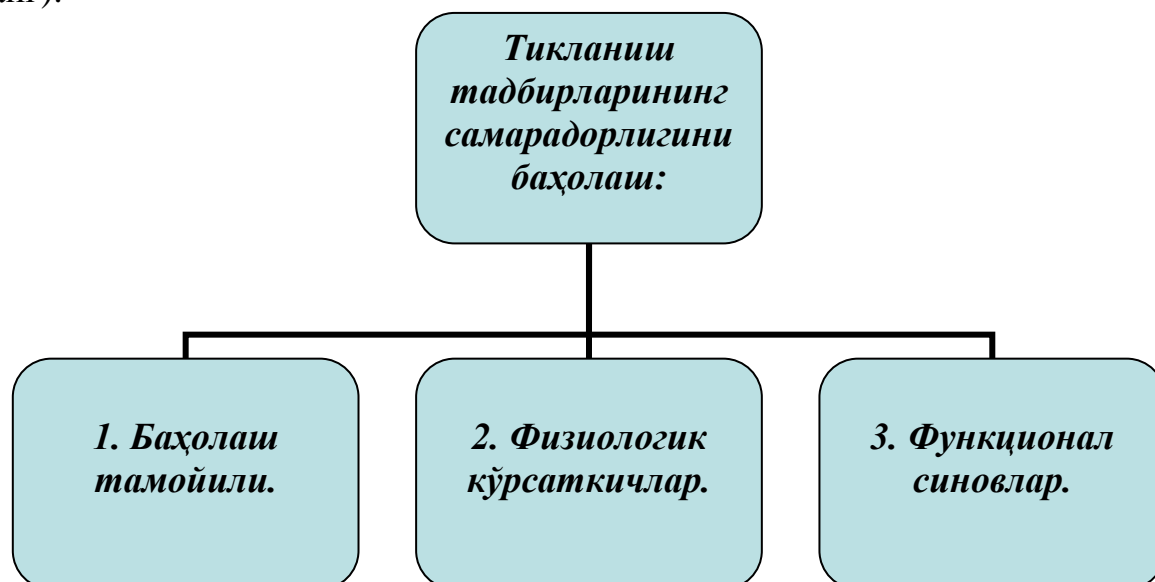
Мусобақа фаолиятлари техникасининг ишончилиги, барқарорлиги, оқилоналиги меъёрлари фарқланади.

Техник тайёргарликнинг оралиқ назоратида машғулот жараёнидаги кумулятив эффект туфайли юз берадиган ўзгаришлар қайд этилади (босқичдан босқичга).

**Жорий назоратда** мезо ва микроциклларда машғулотнинг турли дастурларидан фойдаланиш сабабли кундан-кунга юз берадиган ҳаракат босқичлари, қисмлари ва элементларидаги ўзгаришлар аниқланади.

**Тезкор назоратда** алоҳида машғулотда жисмоний юклама, топшириқларга бўладиган тезкор реакция билан боғлиқ техникадаги ўзгаришлар аниқланади.

**Спорт** – техник маҳорат, жисмоний, руҳий, назарий тайёргарлик билан боғлиқ. Назарий тайёрлик даражасини, бажариладиган ҳаракатларнинг моҳияти ва ўзаро алоқасини англаш, таҳлил қила билиш, ўзгаришлар киритиш, ҳаракатларни оқилона бошқариш, ҳаракатланиш тарзининг идиомотор мўлжалларини кенгайтириш ва чуқурлаштириш малакаларини назорат қилиш замонавий техно-логиялар (компьютер, видео-тензодинамометрик техника) асосидаги назорат усуллари билан бир қаторда руҳий-педагогик назорат усуллари (ўз-ўзини таҳлил, сўровнома асосида савол-жавоб, сўров, кузатув, экспертлар баҳоси) фойдаланиш, техник маҳоратни шакллантириш ва такомиллаштириш жараёнини оптималлаш-тиришга имкон беради (мисолларга қаранг).



**1. Тикланиш тадбирлари самарадорлигини баҳолаш машғулот ва мусобақа фаолиятини назорат қилишнинг ажралмас қисми ҳисобланади.**

Организмнинг тикланиш даражасини баҳолаш учун қуйидаги кўрсаткичлардан фойдаланилади:

- юрак қисқаришлари суръати (томир уриши);
- артериал қон босими катталиги;
- ўпканинг тириклик сиғими;

- тана оғирлиги;
- мушак кучи;
- назорат тестлари натижалари.

Жисмоний ҳолат кўрсаткичларини аниқлаш эрталаб (уйқудан тургач), навбатдаги машқлардан аввал ва кейин, шунингдек, кейинги куннинг тонгида жисмоний юкламаларнинг оқибатлари ҳамда организмнинг тикланиш даражасини билиш учун амалга оширилади.

### **2. Асосий физиологик кўрсаткичлар қуйидагилар:**

- умумий аҳвол. Бирмунча субъектив кўрсаткич, лекин уму-ман олганда, одамнинг ҳақиқий жисмоний ва руҳий ҳолатига мос келади;
- иштаҳа. Уйқуга тўймаслик, ҳаддан ортиқ юкламалар, ўзини ёмон ҳис этиш иштаҳада намоён бўлади. Иштаҳанинг яхшиланиши модда алмашинуви кучайганлиги ва, одатда, жисмоний ва руҳий саломатлигидан дарак беради;
- уйқу. Қаттиқ ва тўлақонли уйқу организмнинг яхши ҳолатда эканлигини кўрсатади. Уйқусизлик, кечаси уйғониб кетиш, эрталаб-ки ланжлик қаттиқ чарчоқ ёки ҳаддан ортиқ чарчаганликни билди-ради;
- тана оғирлиги. Машғулотдан аввалги ва кейинги кўрсаткичлар таққосланади. Тана оғирлигининг кескин пасайиб кетиши тўпланиб бораётган чарчоқнинг белгисидир.

**3. Функционал синовларнинг энг муҳим кўрсаткичи жисмоний юкламадан кейин томир уришининг дастлабки ёки унга яқин даражага қайтиш тезлиги ҳисобланади. Функционал синовларнинг қуйидаги турлари фарқланади:**

- ўтириб-туриш синови. Асосий ҳолатда туриб, томир уриши ҳисобланади. **30 сек** давомида **20** марта ўтириб-турилади, бунда қўллар олдинга узатилиб, гавда тик тутилади. Кейин яна томир уриши саналади. Томир уришининг **25%** ёки ундан камроққа ортиши аъло кўрсаткич ҳисобланади, **25-50%** - яхши, **50-75%** - қониқарли, **75%** дан юқориси ёмон деб баҳоланади. Қониқарли ва ёмон баҳолар машғулот юкламаларидан кейин организм тикланма-ганлигини, улар ҳаддан ортиқ эканлигини ифодалайди;
- сапчиб сакрашлар синови. Аввал томир уриши саналади, кейин асосий ҳолатда турилади, қўллар белда. Оёқ учуда **30 сек** давомида **60** марта юмшоқ сапчиб сакралади, оёқлар полдан **5-6 см** гагина кўтрилади. Яна томир уриши ўлчанади. Натижалар худди аввалги тест сингари баҳоланади. Сапчиб сакраш синови тайёрланган кишиларга тавсия этилади;

**Штанге синови.** Чуқур нафас олингач, уни тутиб туришининг максимал вақти ўлчанади, бунда оғиз ёпилган, бурун бармоқлар билан қисилади. Соғлом одамлар нафасини ўртача **40-50 сек** га, юқори малакали спортчилар – **5 дақиқагача**, спортчи аёллар – **1,5-2,5 дақиқагача** тутиб тура олади. Чарчоқ ҳолатида бу вақт кескин пасаяди;

**Генчи синови** – нафасни чиқариб юбориб тутиб туриши. Озгина нафас олингач, ўпкадаги ҳаво чиқариб юборилади ва нафас олинмай турилади. Соғлом одамларда нафасни тутиб туриши вақти 25-30 сек, спортчиларда – 60-70 сек. Тўпланиб қолган чарчоқ ҳолатида нафасни тўхтатиб туриши вақти анча камаяди.

**Тактик тайёргарлик назорати.** Тактик тайёргарликнинг назорати спортчиларнинг тактик маҳорати тавсифи билан боғлиқ бўлиб, қуйидагича аниқланади:

- спортчи машғулот ва мусобақалар жараёнида фойдалана-диган тактик юриш, вариантлар миқдори билан ўлчанадиган умумий тактика ҳажми билан;
- мусобақалар жараёнида тактиканинг серқирралиги, тактик усулларнинг хилма-хиллиги билан;
- тактиканинг оқилоналиги, мусобақа фаолиятини оптимал-лаштириш билан;
- тактиканинг алоҳида имкониятларни амалга ошириш ҳамда муваффақиятлар даражаси билан аниқланадиган самарадорлиги билан.

### Мусобақа кўрсаткичлари (%)

#### Ҳужумда:

- тўп киритиш – очколи (+), муваффақиятсиз (-) ва мураккаблаштирилган ( $\oplus$ );
- узатиш (2-чи тўпни) – муваффақиятли (аниқ +), муваффақиятсиз (ноаниқ -) ва ноаниқ, лекин ўйинда қолгани (- +);
- зарба – муваффақиятли (+), муваффақиятсиз (-) ва ўйинда қолгани ( $\oplus$ );

#### Ҳимояда:

- ҳужумчи ва тўсиқчиларни кўриқлаш (страховка) – муваффақиятли (+) ва муваффақиятсиз;
- киритилган тўпни ва зарбани қабул қилиш – «етказиш» - муваффақиятли (+), муваффақиятсиз (-) ва ўйинда қолгани ( $\oplus$ );
- тўсиқ қўйиш – муваффақиятли (+), муваффақиятсиз (-) ва ўйинда қолгани ( $\oplus$ );

### Ўйин самарадорлиги (%) Техник-тактик усуллар ва ўйин самарадорлигини аниқлаш услубияти.

ХК – ўйинчи ҳамда жамоа харакати коэффитсиенти. Юқорида қайд этилган ҳар бир ўйин усулига хос ҳаракат самарадорлиги унинг муваффақиятли, муваффақиятсиз, вазиятни қийинлаштирилиши ёки тўпни ўйинда шунчаки сақланиб қолишига доир кўрсаткичларга асосан аниқланади.



**ИХК** – ижобий ҳаракат коэффициентси – ижобий натижа (+) – очко олиш;

**ШК** – салбий ҳаракат коэффициентси. Салбий натижа (-) – очко ютқазил;

**НХК** – нисбий ҳаракат коэффициентси ёки ҳар бир ўйинчининг ижобий ва салбий ҳаракатлар коэффициентларининг нисбати.

Масалан, ҳужумда ХК ҳаммаси бўлиб 100 марта зарба берилган. Ютуқ (+) 50 зарба.

Мағлубият (-) 20 зарба.

Ўйинда қолди (⊕) 30 зарба.

Ҳужум натижаси фоиз (%) ҳисобида.

«+» = x =	$\frac{50 \times 100}{100}$	= ИХК 50%
«-» = x =	$\frac{20 \times 100}{100}$	= ШК 20%
«⊕» = x =	$\frac{30 \times 100}{100}$	= ИХК 30%

Шундай қилиб, НХК ёки самараси баробар.  $НХК = ИХК - ШК = \text{самара}$ .

Самара = “+” – “-” = фарқ.

% = 50% - 20% = 30%.

**ИХНК** – ижобий ҳаракатларнинг нисбий коэффициентси.

Ўз жамоасининг ва қарши жамоанинг ютуқ нисбийлиги (+). Масалан, жамоанинг ўзи 42 очко ютди, қарши жамоанинг ўзи 30 очко ютқазди.

**ШНК** – салбий ҳаракатларнинг нисбий коэффициентси. Ўз жамоаси ва рақиб жамоанинг ютқазган очколари. Масалан, ўз жамоаси 13 очко ютқазди, қарши жамоа ўзи 30 очко ютқазди.

**ХИК** – ҳаракат йиғиндиси коэффициентси. Ўз жамоаси ютган очколар йиғиндиси ва рақиб жамоа ютқазган очколар йиғиндиси ва аксинча. Масалан, ўз жамоаси 42 очко ютди, рақиб 30 очко ютқазди, демак, очколар 72 га тенг бўлди. Аксинча, рақиб ўзи 30 очко ютди, ўз жамоаси 13 очко ютқазди. Очколар йиғиндиси 43 га тенг бўлди. Демак, очколар нисбати 72:43 ни ташкил этди.

Гимнастика спорт турларида мусобакалаш жароёни бал системасида аниқланади 10 балдан хакамлик бошланади, учта бригада жароённи ташкиллаштиради битта бригадатеҳник хатоларни аниқлайди, иккинчиси талабларини, учинчиси коэффицент қийинчилигини аниқлайди. Бригадалар балларини умумлаштириб, охириги натижани намоён қилади.



## Ўқув-машғулот жараёнини назорат қилиш услублари ва меъёрий тестлари

Меъёрий тестлар	Назорат воситалари
<b>Педагогик услублар</b>	
1. 30 мга югуриш 2. Жойдан вертикал сакраш 3. Югуриб келиб вертикал сакраш 4. 92 мга «арчасимон» югуриш 5. 9-3-6-3-9 м. Моккисимон югуриш 6. Тўлдирма тўпни (1 кг) бош ортидан икки қўллаб улоқтириш	Секундомер Белга бойланган ўлчов лентаси Баскетбол шчитадаги ўлчов-шкала Секундомер Секундомер Тўлдирма тўп
<b>Физиологик услублар</b>	
1. ЮҚЧ – 60 сек/марта 2. НОЧ – 60 сек/марта 3. Нафас олиб, нафас чиқариш	Секундомер Секундомер Секундомер
<b>Психологик услублар</b>	
1. Секундомер стрелкасини кўзни юмиб «0» да тўхтатиш 2. Динамометрда максимал билак кучининг 50% ни кўзни юмиб кўрсатиш	Секундомер Динамометр

### 1.3. Назорат тестлари ва шакллари. *(спорт ўйинлари мисолида)*

**Таёргарлик турлари ва бир ўқув-машғулот йилидан навбатдагисига ўтказиш тест синовлари.** Барча турдаги спорт муассасаларининг турли босқичларида шуғулланувчи ўқувчилар ёши халқаро стандартларга асосланган бўлиб, айрим ҳолларда шу ўқувчиларнинг биожисмоний имкониятларига (ёшига) қараб, тиббий кўрик ва меъёрий-тест синовлари натижаларига кўра ўзгартирилиши мумкин. Лекин ҳар бир ўқув йилида шуғулланувчи гуруҳлар ва ҳар бир гуруҳда шуғулланувчи ўқувчиларнинг таркибий сони, хафталик машғулотлар ҳажми ва қабул қилинадиган назорат турларига мос келиши талаб қилинади.

Спорт мактабларига танлов ўтказиш ва уларга иқтидорли болаларни қабул қилишда жисмоний ривожланиш ҳамда жисмоний таёргарлик даражасини баҳолашга мўлжалланган бир қатор услуб-тестлардан фойдаланилади.

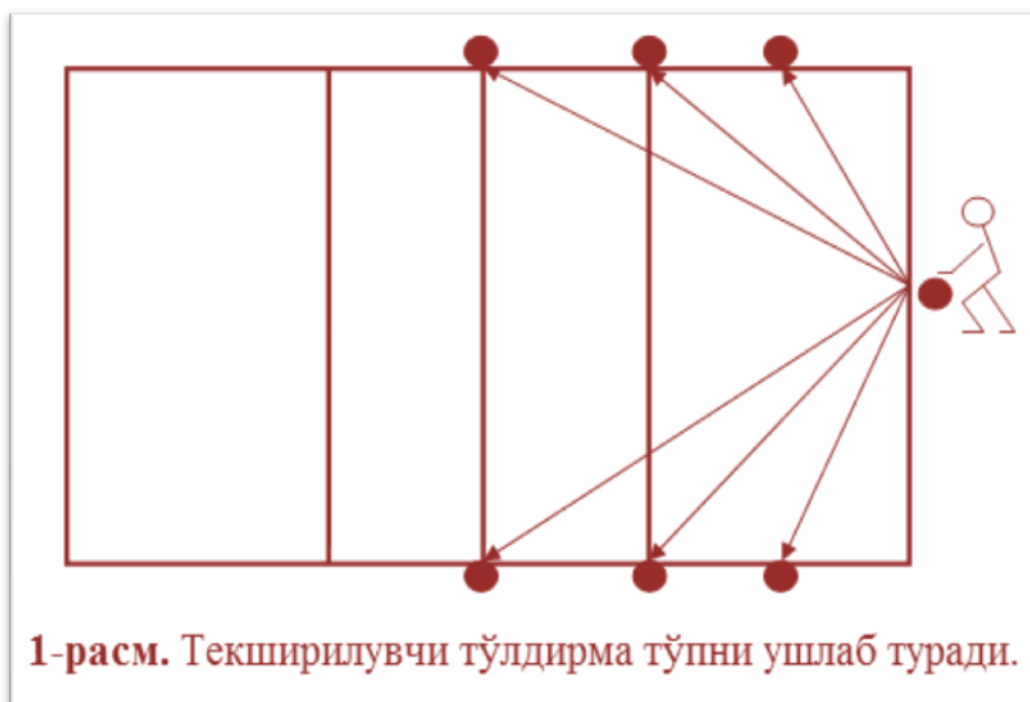
**Жисмоний ривожланиш** бўйича белгиланган услуб-тестлар умумий қабул қилинган тартиб қоидалар асосида амалга оширилади.

**Жисмоний ва техник-тактик таёргарлик бўйича қабул қилинадиган меъёрий тест машқлари (назорат синовлари) мазмуни ва улардан фойдаланиш тартиби.**

**1. 30 м. югуриш.** Тест юқори стартдан - базавий спорт турларичи ҳолатидан бошланади.

**2. 5х6 м.га моккисимон югуриш (30 м).** Югуриш базавий спорт турлари майдонининг эн чизиғи ортидан хужум чизиғи ортигача (6м) 5 марта “моккисимон” тартибда ижро этилади. Чизикларга югуриб бориб-келишда икки оёқ ҳам чизиклардан ўтиши шарт.

**3. “Арчасимон” югуриш-92 м.** Тест базавий спорт турлари майдонининг ярмисида ўтказилади (1 расм).

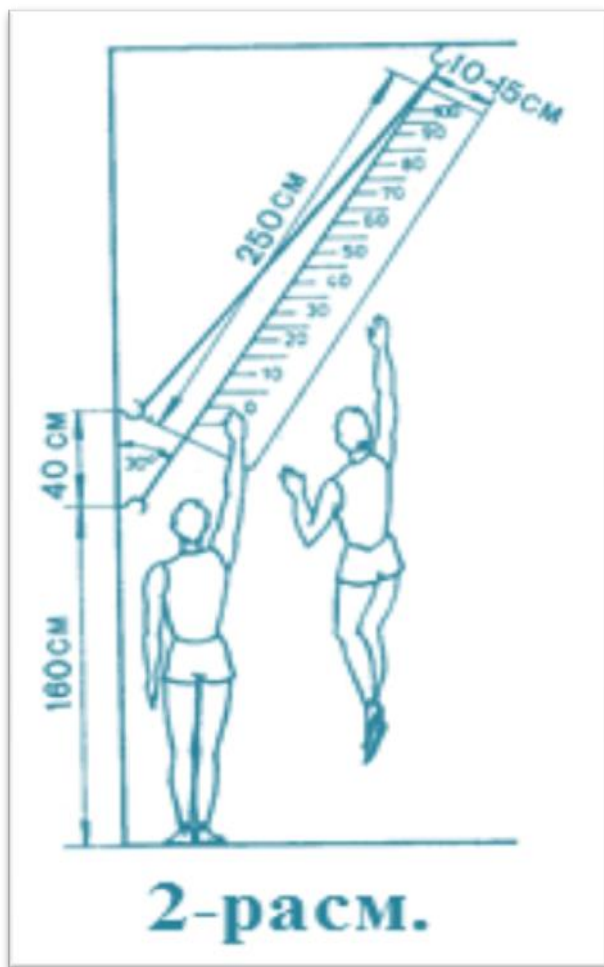


Югуришга сигнал берилган заҳоти текширилувчи ҳар бир тўлдирма тўп олдига югуриб келиб, қўлини теккизиб, яна стартда турган тўпга қайтиб, унга ҳар гал қўлини теккизади. Югуриш вақти секундомер билан ўлчанади.

**4. Жойдан вертикал сакраш.** Тест базавий спорт турлари амалиётида қабул қилинган В.М.Абалаков асбоби ёрдамида бажарилади. Асбобнинг тузилиши: ерга солинган резина шолча ўртасидан тешилган “ёрик” ўртасида “ўлчамли лента” ўтказилиб, текширилувчининг белидаги камарга уланади ва даслабки баландлик ўлчанади. Сўнг текширилувчи 3 марта сакрайди. Ҳар бир сакрашда кўтарилган лентадаги рақам яна ўлчанади. Энг яхши натижа ҳисобга олинади. Сакраганда текширилувчи жойига қўниши шарт.

**5. Жойдан узунликка сакраш.** Тест умумий қабул қилинган тартибда қабул қилинади.

**6. Югуриб келиб вертикал сакраш.** Тест югуриб келиш ва икки оёқ билан дебсиниб, сакраш вақтида бир қўлини чўзиб, ўрнатилган “диагонал экран-линейка”га теккизиш шарти билан бажарилади (2 расм).



Тестни бажаришдан аввал қўл чўзилган ҳолатда баландлик ўлчанади. Ўлчанган баландлик ва сакраб қўл теккизилган баландлик ўртасидаги фарқ югуриб келиб сакраш баландлигини ифодалайди. Тест 3 марта такрорланади. Энг яхши натижа ҳисобга олинади.

**7. 1 кг. ли тўлдирма тўпни бош ортидан турган ва ўтирган ҳолатларда улоқтириш.** Тест куйидаги тартибда бажарилади (3 расм-а,б).



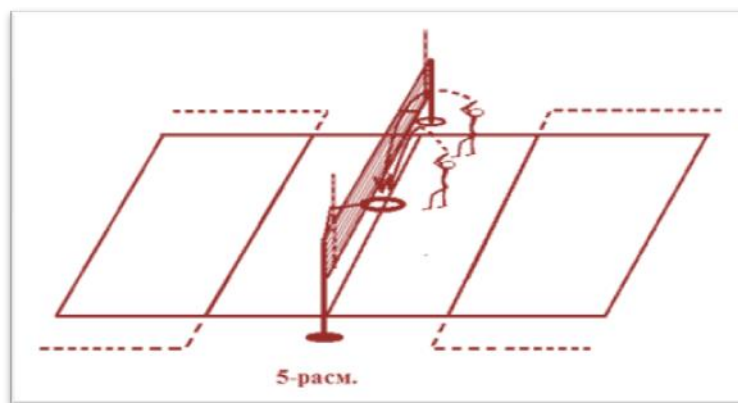
Тест 3 марта такрорланади ва энг яхши натижа ҳисобга олинади.

**8. Бел кучи (“становой” куч).** Тест бел-елка-қўл кучини ўлчашга мўлжалланган махсус асбоб ёрдамида куйидаги тартибда қабул қилинади: текширилувчи олдинга эгилиб, асбоб дастасини икки қўли билан ушлайди; асбобни “стрелкаси” 0-ноль белгисидан бўлиши керак; руҳсат берилганидан сўнг, текширилувчи дастани юқорига максимал тортади (4 расм).

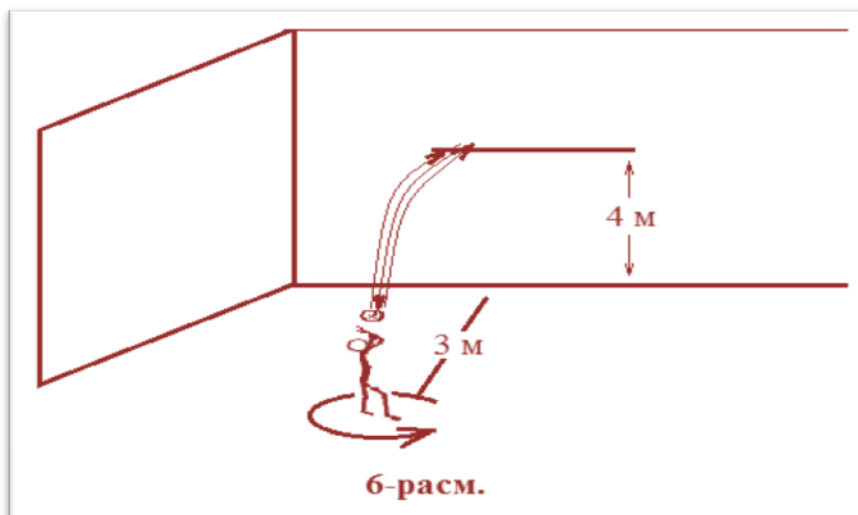
**9. Қўл-билак-панжа кучи- қўл динамометри асбоби ёрдамида ўлчанади.**

**Техник таёргарлик бўйича қабул қилинадиган назорат синовлари**

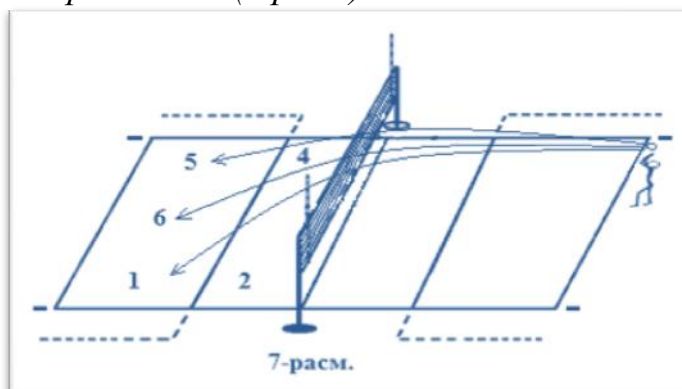
**1. Иккинчи тўпни узатиш аниқлиги.** 2 ва 3 зоналардан базавий спорт турлари устунига тўрдан 30-40 см. баландликда ва ундан 20-30 см. узоқликда 4 зонага ўрнатилган кичик ёшли қиз болаларга мўлжалланган гимнастик халқага 5 мартадан иккинчи тўп узатилади. Тўп узатиш техникаси (қоидага биноан) ва аниқ узатилган тўплар сони ҳисобланади (5 расм).



2. Деворга нисбатан тўғри туриб ва  $180^\circ$  айланиб орқа билан туриб юқоридан икки қўллаб деворда чизилган чизик баландлигида кетма-кет тўп узатиш (6 расм).



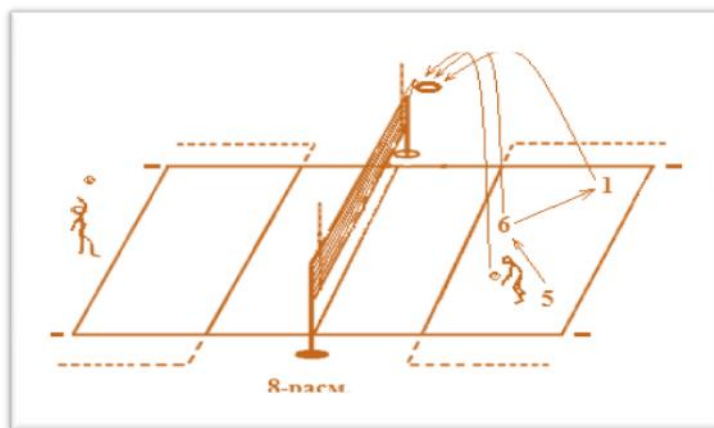
3. Тўп киритиш аниқлиги. Тўп киритиш усули вазифа асосида белгиланади. Тўп 4-5 зоналар ўртасига (майдоннинг ўнг чизик яқинига) ва 1-2 зоналар ўртасига (майдоннинг чап чизик яқинига) ҳамда 6 зонанинг эн чизик яқинига 5 мартадан киритилади (7 расм).<sup>2</sup>



<sup>2</sup> Pitterra C, Pedata.P., Pasqualone P. Volleyboll for 11-14 years. 2010. 120 p.

**4. Хужум зарбаси аниқлиги.** Хужум зарбаси кучли ва аниқлик билан 4 зонадан қарши майдоннинг 4-5 зоналари ўртасига, агар тўпни буриб зарба бериладиган бўлса, 1-2 зоналар йўналишида, агар зарба 2 зонадан ижро этиладиган бўлса, 1-2 зоналар ўртасига, тўпни буриб зарба бериладиган бўлса 4-5 зоналар йўналишида амалга оширилади. Ҳар бир иштирокчига 5 тадан имконият берилади.

**5. Биринчи тўпни қабул қилиш ва узатиш аниқлиги.** Текширилувчи орқа зоналарда (1,6,5) туриб, шу зоналарга аниқ киритилган тўпни қабул қилиб, 2 (3) зона олдидаги базавий спорт турлари устунига 40см баландда, тўрдан 20-30см узоқликда ўрнатилган гимнастик халқага узатади. Ҳар зонага аниқ тўп узатишга 5 имконият берилади (8 расм).<sup>3</sup>



**6. Тўсиқ қўйиш.** Текширилувчи 3 зонада жойлашади. Хужум зарбасига тўп узатилган жойга ҳаракатланиб, зарбага тўсиқ қўяди. Тест 5 марта такрорланади. Муваффақиятли ва муваффақиятсиз тўсиқлар ҳисобга олинади.

### Тактик таёргарлик.

**1. Текширилувчи 3 зонада жойлашади ва майдоннинг орқа зоналаридан узатилган тўпни сакраб олдинга (4 зонага) ва орқага (2 зонага) узатади.** Тест-тўпни олдинга ва орқага 3 мартадан 6 марта сакраб узатади. Ҳаракатни сифати ва тўп узатиш аниқлиги баҳоланади.

**2. Хужум зарбасига хос ҳаракатланиш.** Узатилган 2-нчи тўпга тўсиқ қўйилиш ёки қўйилмаслигига қараб зарба бериш ёки сакраб ёнидаги “шеригига” ирғитиб узатиш. Тўғри бажарилган ҳаракат ва зарба ёки ирғитиш аниқлиги баҳоланади.

**3. Хужумда жамоа ҳаракатларини ижро этиш.** Хужумга тўп узатувчи, 4, 3 ва орқа зонадан зарбага чиқувчи ўйинчилар ҳаракати баҳоланади. 6 марта тўп киритиш ва жамоа тестини 6 марта такрорлаш.

**4. Шу тест “тўсиқ” қўювчи ўйинчилар ҳаракатини баҳолаш асосида бажарилади.**

<sup>3</sup> Pittera C, Pedata.P., Pasqualone P. Volleyball for 11-14 years. 2010. 125 p.

5. “Бурчаги олдинга” ва “Бурчаги орқага” жамоа ҳимоя тизимини қўллашда ўйинчилар ҳаракати. 6 зонадан тўсиқ қўювчилар зонасига чиқиб “қўриқлаш” (страховка) ва 1 ва 5 зонадан тўсиқ қўювчилар зонасига чиқиб “қўриқлаш” (страховка) ҳамда 6 зона ўйинчисини майдон ортидаги ҳаракатлари баҳоланади. Хужум зарбаси 4 ва 2 зоналардан 3 мартадан 6 марта такрорланади.

**Интеграл таёргарлик.** Ўйин давомида ўйинчиларнинг жойлашиши, вазиятларга қараб ҳаракатланишлари, хужум, ҳимоя, “қўриқлаш”, тўп киритиш, уни қабул қилиш ва зарур манзилга етказиш ҳаракатлари баҳоланади. Мусобақа давомида техник-тактик усуллар ҳажми (сони), уларни муваффақиятли ва муваффақиятсиз ижро этилиши, хужум ва ҳимоя самарадорлиги махсус “стенографик” усулда аниқланади ва баҳоланади.

**Назарий таёргарлик.** Ўқувчиларнинг базавий спорт турларига оид билими, ўйин усулларини ижро этиш тартиби (техникаси ва тактикаси), шахсий гигиена, мусобақа қоидалари ҳақидаги тасаввурлар суҳбат, экспрес-сўров, интервью орқали баҳоланади.

**Ҳакамлик амалиёти.** Ҳар бир ҳакам ролида ҳакамлик қилиш кўникмалари, имо-ишоралар ва тартиб-қоидаларни билиш ҳамда амалда қўллай олиш қобилияти баҳоланади.

#### Назорат саволлари:

1. Истикболли режа неча йилга тузилади.
2. Машғулотларни режалаштириш даврлари.
3. Қандай кўрсаткичларга асосланиб машғулот режаси тузилади.
4. Йиллик машғулотларни режалаштириш қандай даврларга бўлиади.
5. Бошланғич тайёргарлик гуруҳида УЖТ ва МЖТ нинг нисбатлари қандай бўлади.
6. Машғулот циклларни келтиринг.
7. Микроциклларни йўналиши бўйича келтиринг.
8. Машғулотларнинг давомийлиги.

9. Назорат турлари.
10. Жисмоний тайёргарликни аниқловчи назорат машқлари.
11. Функционал тайёргарликни назорат қилиш машқлари.

#### **Фойдаланилган адабиётлар:**

1. Pittera C, Pedata.P., Pasqualone P. Volleyboll for 11-14 years. 2010. 685 p.
2. Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. 2011. 274 p.
3. Айрапетьянц Л.Р, Пулатов А.А. Валејбол назарияси ва услубияти олий ўқув юртлари учун дарслик. Т.: Фан ва технология-2012, 206 б.
4. Рафиев Ҳ. Енгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси. Ўқув қўлланма. Ношир-Т.: 2012, 431 б.
5. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетикачиларни жисмоний сифатларини ривожлантиришнинг восита методлари.-Т.: 2014, 98 б.
6. Умаров М.Н. Гимнастика. Ўқув қўлланма. Т.: VNESHIN VESTPROM, 2015, 400 б.

#### **Интернет ресурслари**

1. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
2. [www.amazon.com](http://www.amazon.com)



### 3-мавзу: Гимнастика спорт турларини ривожланиш тенденцияси.

#### Режа:

- 3.1. Гимнастика спорт турларининг ривожланиш босқичлари.
- 3.2. Гимнастика спортида машқларга ўргатиш методикаси.
- 3.3. Машғулотлари жараёнида ўргатиш босқичлари, услублари, воситалари ва принциплари.
- 3.4. Гимнастикада ўргатишнинг ноъанавий услуб ва инновацион технологиялардан фойдаланиш зарурияти ҳамда имкониятлари.

**Таянч иборалар:** ўргатиш, ўзлаштириш, ўргатиш босқичлари, ўргатиш услублари, ўргатиш воситалари, ўргатиш принциплари, назорат, техник воситалар, ҳаракат, техника, педагогик тамийиллар, гимнастика, воситалар, усуллар, вазифалар, кетма-кетлик, педагог, талаба, машқ, мураббий, тайёргарлик, йўналиш, билим, кўникма, малака.

#### 3.1 Гимнастика спорт турларининг ривожланиш босқичлари.

Жисмоний тарбиянинг мамлакат соҳасида гимнастика етакчи ўринни эгаллайди. Унинг восита ва усуллари кенг доираси деярли барча инсонларни; болалар ва ўсмирлар, катта ёшлилар ва қариялар, аёллар ва эркеклар соғлом кишилар ва беморларни қамраб олишга имкон беради. Гимнастика ҳар тарафлама жисмоний ривожланиш ва инсоннинг ҳаракат қобилиятларини такомиллаштиришни таъминлаб, уни меҳнатга ва Ватан ҳимоясига тайёрлайди. Айниқса, ўсиб бораётган авлоднинг жисмоний такомиллашувида гимнастиканинг аҳамияти каттадир. Гимнастика билан мунтазам шуғулланиш бошланғич жисмоний тарбия масалаларини янада муваффақиятли ҳал қилади жисмоний фазилат ва қобилиятларни ривожланиши учун мустаҳкам асос солади, келишган гавда ва қадди-қоматни шакллантиради юрак қон-томир, нафас олиш, овқат ҳазм қилиш аъзолари ва инсон организмнинг бошқа тизимлари бир маромда ва тартибда ишлашига имкон яратади. Гимнастиканинг алоҳида аҳамияти унинг илм олиш имкониятларини ўз ичига олганлигидадир. Одам гавдаси ҳаракатларининг таҳлили ва хулосасини эгаллаб олиш, ўрганилаётган ҳаракат машқларини секин-аста мураккаблаштириб бориш, гимнастика машқларининг чексиз кўринишлари (уларнинг шакли тузилиши бажариш кетма-кетлиги)дан фойдаланиш, имконияти гимнастика билан шуғулланувчиларда тасавурларини кўргазмали кенгайтириш, уларнинг умумий қонуниятларини билиб олиш ва шундай қилиб, ақлий билим ва жисмоний тарбия ўртасида амалий алоқа ўрнатиш имконини беради. Гимнастиканинг педагогик аҳамияти каттадир. Ўқув машқларини қатъий белгилаш шуғулланувчилар ҳаракатини аниқ ташкил қилиш тузилиши бўйича турлича бўлган машқларни ўрганишдаги муайян кетма-кетлик, улар ўртасидаги ўзаро боғлиқлик тартиби жисмоний юкламаларнинг секин-аста ортиб бориши, янги ҳаракат маҳорати ва кўникмаларини эгаллашдаги шароит ва талабларини турли-туманлиги одамларда

инсонпарварлик тарбияси масалаларини муваффақиятли ҳал қилиш имконини беради. Гимнастика машқларини бажаришдаги аниқлик, ифодалилик ва ҳис-ҳаяжон, уларнинг техник такомиллашуви эстетик тарбияга ҳам ёрдам беради. Гимнастика тўғри югуриш, сакраш, турли тўсиқларни энгиб ўтиш оғир юк ташиш ва бошқа шу каби меҳнат ва жанговор фаолиятда қўлланиладиган кўпгина амалий, ҳаётий зарур кўникма ва маҳоратини шакллантиришга ёрдам беради. Ниҳоят, гимнастика воситаларидан юқори спорт натижаларига эришишда фойдаланилади. Ватанимиз ташқарисидан анча узоқда гимнастикачиларимиз шуҳрати овоза бўлган. Халқаро майдонларда Г. Шамрай, С. Диомидов, Э.Саади, Г. Якунин, О. Айбиндер, С. Бахридинова, Э.Левочкина, А.Атаханов, Р.Галиева, О.Чусовитина, А.Дзюн-дзяк, Э.Валиев, А.Фокин ва бошқа ватанимиз спорти шарафини бир неча бор ғалабалари билан мамлакатимизда гимнастика ривожининг юқори даражасини ишонарли қилиб амалда кўрсатдилар. Шундай қилиб, Ўзбекистон халқининг ҳаётида гимнастиканинг аҳамиятига ортиқча баҳолаш қийиндир. Фаннинг сўнгги ютуқлари ва амалий ишнинг илғор тажрибасига таянувчи гимнастика, унинг воситалари ва усуллари инсон ҳаёт фаолиятининг кўпгина соҳаларига кириб бормоқда, унинг шахсияти шаклланишига ижобий таъсир ўтказмоқда.

Гимнастиканинг асосий воситалари бўлиб, гимнастика усуллари талаблари ва хусусиятларига мос бажарилувчи ва баркамол жисмоний ривожланиш ва инсон тарбияси масалаларини ечишга ёъналтирилган, тарихан юзага келган ва махсус ишлаб чиқилган ҳаракатлар ҳисобланади.

Инсон фаолиятининг меҳнат, жанговор ва маиший амалиёти (юриш, югуриш, тўсиқларни энгиб ўтиш ва ҳ.к.лар)дан ўзлаштириб олинган машқлар билан бир қаторда гимнастика воситалари хазинасида инсон танасининг барча бўлиши мумкин бўлган анатомик ҳаракатларга мос келувчи, махсус яратилган жисмоний машқларнинг анчаси тўпланган. Гимнастика машқлари куйидаги асосий гуруҳларга бўлинади: сафдаги, умумривожлантирувчи, эркин машқлар, сакрашлар (оддий ва таяниб), амалий, гимнастик анжомлар билан машқлар, акробатик, бадий гимнастика ва аеробика машқлари. Шуғулланувчиларга бўлган педагогик таъсир ва ҳар томонлама жисмоний таъсирларга мос равишда гимнастика машқлари куйидагича тавсифланади:

**1. Ҳар хил турдаги сафланишлар,** қайта сафланишлар ва сафда шуғулланувчиларнинг биргаликдаги ёки яққа ҳолдаги ҳаракатларидан иборат сафдаги машқлар ҳамжихатлилик ва тартиб-интизом тарбиясида ёрдам беради, жамоа бўлиб ҳаракат қилишга ўргатади, маромни ҳис қилишни ривожлантиради, қадди-қоматни тўғри тутиш ва сафдаги қадди ростликни шакллантиради.

**1. Умумривожлантирувчи машқлардан** ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик, организмнинг функционал имкониятларини ривожлантириш, қадди-қоматни тўғри ушлашни шакллантириш мақсадларида фойдаланилади. Улар асосий гимнастика ҳаракатлари мактабини яратишга имкон беради, ҳаракат кўникмалари ва маҳоратини эгаллашни энгиллаштиради. Умумривожлантирувчи машқлар гавданнинг айрим қисмлари билан буюмсиз ва буюм билан, шунингдек турли гимнастика анжомлари билан бажарилади. Умумривожлантирувчи

машқлар алоҳида аҳамияти унинг айрим мускуллар, мускуллар гуруҳлари, гавда қисмлари ва одамнинг бутун таянч ҳаракат тизимига турлича таъсир кўрсатиш имконияти мавжудлигидадир. Умумривожлантирувчи машқларнинг муҳим хусусияти унинг машқлар бажариш шароитлари (суръат, маром, жадаллик, кетма-кетлик ва бошқа)ни ўзгартириш ёрдамида жисмоний юкнамаларни бошқариш аниқлиги ҳисобланиб, бунда шуғулланувчиларнинг иш қобилиятини секин-аста ва мунтазам оширишга имкон яратилади. Умумривожлантирувчи машқлар турли мақсадли ёъналиш (эрталабки гимнастика, жисмоний тарбия тўхтамлари ва бошқалар)га эга бўлган мажмуалар орқали бажарилади.

1. **Эркин машқлар** бир бутун комплексга композитсион боғланган ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик талабларига мос қўл, оёқ, гавда, бошларнинг оддий ва мураккаб ҳаракатлари, сакраш, бурилиш, мувозанат, акробатик ва хореографик машқ тизимларининг турли туман динамик бирикмаларидан иборатдир. Эркин машқларни бажаришдан асосий мақсад гимнастик ҳаракат мактабини шакллантириш ва ишлаб чиқиш, шуғулланувчиларда ҳаракатларни мослаштириш қобилияти, эгиловчанлик ва нафосатни ривожлантириш ҳамда такомиллаштириш, маромни ҳис қилиш ва ҳаракатлар гўзаллигини тарбиялашдир. Эркин машқлар қийинлигини бошқариб туриш имконияти ҳар қандай контингентдаги шуғулланувчилар билан машғул олтиб боришда кенг фойдаланиш имконини беради.

1. **Амалий машқлар** ҳаракатнинг турли-туман табиий турлари (юриш, югуриш, сакраш, иргитиш, тирмашиш, ошиб ўтиш, тўсиқларни энгиб ўтиш, юк ташиш, мувозанат)дан иборат. Улар турли-туман жисмоний ривожланишда яхши восита бўлиб хизмат қилади, ҳаёт учун зарур асосий ҳаракат кўникмаларни эгаллаш имконини беради, одамнинг жисмоний сифатлари (куч, тезлик, чидамлик, эпчиллик)ни такомиллаштиради. Амалий машқлар ҳаракат тузилишининг оддийлиги шуғулланувчиларнинг ҳар қандай контингенти учун қулайдир. Бу машқларнинг анчагина қисми қатор жисмоний тўғрилаш воситаси ҳисобланади ва ўқувчи ёшлар жисмоний тарбия амалиётида кенг фойдаланилади.

1. **Гимнастикада фойдаланиладиган сакрашлар** шуғулланувчиларнинг муҳим жисмоний (эпчиллик, сакровчанлик, тиришқоқлик) сифатларини ривожлантириш учун хизмат қилади, шунингдек уларда амалий ва спорт кўникмаларини шакллантиришга имкон беради. Гимнастикада оддий (таянчсиз) ва таяниб сакрашлар қўлланилади. Оддий сакрашлар чуқурликка турли гимнастика анжомлари билан узунликка турган жойида ва югуриб келиб, юқорига арғамчи билан ва бошқалар бажарилади. Таяниб сакрашлар турли гимнастика анжомлари (от, дастакли от, узунасига қўйилган от) орқали қўлларнинг анжомга қўшимча таяниш орқали бажарилади. Гимнастик сакрашлар шуғулланувчилар организмнинг барча аъзо ва тизимларига ижобий таъсир кўрсатади. Сакрашларнинг турли-туманлиги учун улар турли ёш, жинс ва турли жисмоний тайёргарликдаги шахслар учун қулайдир.

1. **Гимнастик анжомлар** (турник, қўшпоя, ҳалқалар, от ва бошқалар) билан бўладиган машқлар таянчнинг турли-туман шароитларидаги гавданинг

турли туман ҳолат ва ҳаракатларидан иборат бўлади. Гимнастик анжомларнинг тузилиши ва таянчнинг турли шароитлари шуғулланувчилар гавдаси кўчишидаги асосий усулларни бажаришга имкон беради ва бутун организм ривожланишига тез таъсир кўрсатади.

**1. Акробатик машқлар** гимнастикада умумий жисмоний тайёргарлик, топқирлик ва фазода мўлжалга олишда энг яхши воситалардан бири сифатида фойдаланувчи сунъий яратилган ва махсус танлаб олинган машқларнинг катта гуруҳини бирлаштиради. Гимнастикада асосан акробатик сакрашлар ва турғун ҳолатдаги акробатик машқлардан фойдаланилади. Улар болалар, ўсмирлар ва катталар билан бўладиган машғулотларда қўлланилади. Акробатика машқларидан гимнастик анжомлар билан бўладиган машқларни эгаллаб олишда эркин ва келтирувчи машқлар сифатида кенг фойдаланилади.

**1. Бадий гимнастика машқлари** ҳаракатларнинг яхлитлиги, жўшқинлиги ва рақс табиатлилиги билан тавсифланади. Улар ҳаракатларда эгилувчанлик, эркинлик ва нафосатни тарбиялаш воситаси бўлиб хизмат қилади. Бадий гимнастика машқлари мусиқа билан чамбарчас боғланган, мусиқа оҳангини фарқлаш ва ёдда сақлаш, маромни ҳис қилиш қобилиятини ривожлантиришга имкон беради, асосан вояга этмаган қизлар, вояга этган қизлар, аёллар билан бўладиган машғулотларда фойдаланилади. Бадий гимнастикада қийинчиликларнинг кенг кўлами, машқларнинг қулайлиги ва ҳис-ҳаяжонлилиги уларни тайёргарлиги турлича бўлган контингентлардан иборат шуғулланувчилар машғулотларида қўллаш имконини беради.

Юқорида кўрсатилган машқлардан ташқари гимнастика машғулотларида иргитиш, сакраш, тирмашиш, ошиб ўтиш, мувозанатдаги машқлар, ташиш ва кўпгина бошқа машқларни ўз ичига олган очик ҳаводаги спорт ўйинлари ва эстафеталардан кенг фойдаланилади. Очик ҳаводаги спорт ўйинлари ва эстафеталар жамоатчилиқ, ташаббус, тиришқоқлик, эпчиллик, фаоллик ва онгли интизомни ҳис қилишни тарбиялашга имкон беради. Улар гимнастика дарсларига ҳис-ҳаяжон тусини беради, шуғулланувчиларни тетиклантиради, уларнинг кайфиятини кўтаради. Асосий гимнастика воситаларининг хослиги, шуғулланувчилар фаолиятининг қатъий белгиланиши, тарихан юзага келган анъаналар маълум даражада гимнастиканинг услубий хусусиятларини шакллантириб, улар ичидан энг ўзига хослари қуйидагилар ҳисобланади:

**1. Одамга ҳар томонлама таъсир**, у гавдасининг деярли барча анатомик лозим бўлган ҳаракатларидан фойдаланиб ва улар ёрдамида организм ва таянч-ҳаракат тизими вазифаларининг ривожланишга ижобий таъсир кўрсатишда фойдаланишга имкон беради. Бундан ташқари гимнастика машқлари одамнинг барча асосий ҳаракат кўникмалари ва маҳоратининг шаклланиши ва такомиллашувига имкон беради. Улар шакли, тузилиши, мазмуни ва бажариш учун зарур бўлган кучланиш жадаллиги турли-туман жисмоний машқларнинг кенг доирасини қамраб олади.

**1. Яхлит ҳаракатларнинг таркибий қисмларини кетма-кет ўзлаштириб олиш.** Гимнастиканинг бу услубий ўзига хос хусусияти зарур бўлганда мураккаб ҳаракатнинг айрим қисмларини тузилиши ва биомеханик

жиҳатидан мақсадга мувофиқ равишда ажратиш ёки бирлаштиришга имкон беради. Бунда гимнастика машқларининг айрим қисмлари, фазаларини тушунган ҳолда, тез ва мустаҳкам ўзлаштириб олиш учун қулай шароитлар яратиш ва турли-туман ҳаракат кўникмалари ва маҳорат орасидаги кетма-кетлик ва ижобий ўзаро боғлиқлик амалга оширилади.

### **1. Жисмоний юкламани аниқ бошқариш ва педагогик жараёни қатъий белгилаш.**

Гимнастика машғулоти жисмоний юкламани аниқ бошқаришда турли-туман услубий ёъллари катта ҳазинасига эгаллиги билан ажралиб туради. Шуғулланувчилар контингентининг тайёрланганлик даражасига, муайян машғулот ёки ўқув машғулоти даврининг педагогик масалаларига қараб гимнастика воситалари ва унинг услубий ёъллари машқларнинг табиати ва таъсир даражасини ўзгартиришга имкон беради, ҳамда жисмоний юкламани оқилона меъёрга камайтириб ёки ошириб, уни ўзгартириш имконини беради, бунда унга суръат, маром, ҳаракатлар амплитудаси, таянч шароитлари анжомлар баландлиги, машқларни такрорлашлар сони ва бошқаларни ўзгартириш ёъли билан эришилади. Машғулоти ва жисмоний юкламалар сонини ўзгартириш ва аниқ бошқариш гимнастикага хос бўлган қатъий тартиб, интизом, педагогик жараёни аниқ ташкил қилиш орқали эришилади.

### **1. Шуғулланувчилар организмнинг турли тизим ва таянч-ҳаракат аъзоларига турлича таъсир кўрсатади.**

Гимнастиканинг ўзига хос услубий хусусиятларидан бири шуғулланувчиларнинг айрим мускуллари, мускул гуруҳлари, гавда қисмлари аъзолари ва умуман айтганда бутун таянч-ҳаракат аъзоларига нисбатан турлича таъсир кўрсатиш имконияти ҳисобланади. Машқларнинг махсус танланиши, дастлабки оралиқ ва охириги ҳолатларни ўзгартириш имконияти, уларни бажаришдаги усулларнинг ўзаро боғлиқлигининг ўзи шуғулланувчилар организмга мақсадга мувофиқ таъсир кўрсатиш учун қулай шароитлар яратади, уларда керакли ҳаракат маҳорати ва кўникмаларини муваффақиятли шакллантириш, жисмоний ривожланишдаги камчиликларни бартараф этиш, махсус жисмоний сифатларни ривожлантириш, гимнастик ҳаракатлар тавсилотлари ва техникасини такомиллаштиришга имкон беради.

**Маълум дидактик ҳолатларга кенг асосланиш:** энгилдан қийинга, маълумдан номаълумга, оддийдан мураккабга, яқиндан узоққа, яъни одам жисмоний ривожланишнинг муҳим шароитларидан бири ўрганилаётган машқларни узлуксиз мураккаблаштириш ва уларни бажаришга бўлган талабни ошириш ва шу асосда унинг жисмоний такомиллашувида янги сифат ва сон силжишларига эъришишни амалга ошириш имконияти. Одам ҳаракат вазибаларининг муваффақиятли ривожланиши ва такомиллашуви муайян, оддий, яхши ўзлаштирилган ва энгил бажарилувчи ҳаракатлардан анча қийин ва мураккабларига сзекин-аста, узлуксиз ўтишни кўзда тутати.

**Кўпгина гимнастика машқларини бажаришда мусиқа жўрлигидан фойдаланиш:** жисмоний машқлар таркибидаги ҳаракатларни кўрсатиш, таърифлаш, тушунтириш, расмлар кўринишида тасвирлаш мумкин. Шу билан



бирга ҳаракатнинг тезлик, равонлик, шиддатлилиқ каби жуда муҳим тавсилотларини ўргатиш мусиқа ёрдамида муваффақиятли амалга оширилади. Мусиқа жўрлигида ўрганилаётган ҳаракатларни ўзлаштириш анча энгиллашади, шуғулланувчиларнинг иш қобилияти ва таъсирчанлик ҳолати кўтарилади. Гимнастиканинг услубий хусусиятлари ўзаро боғлиқ ва бир-бирини тўлдириб туради. Улар ёрдамида жисмоний тарбиянинг соғломлаштириш, илм олиш ва тарбия масалалари муваффақиятли ҳал қилинади.

**Гимнастика турларини таснифлаш:** Гимнастика машқларининг турли-туманлиги ва уларнинг шуғулланувчиларга кенг кўламли таъсири гимнастиканинг айрим, нисбатан мустақил турларининг ривожланиш учун асос бўлиб хизмат қилган. Гимнастика воситалари эчиш зарур бўлган масалаларнинг кўплиги, машқларнинг ўзига хослиги уларнинг шуғулланувчилар организмига таъсири табиати мамлакатимизда гимнастика турлари таснифини аниқлаш ва юзага келтиришга ёрдам беради. 1968-йилдаги гимнастика бўйича мутахассислар анжуманида қуйидаги тасниф қабул қилинган:

1. Асосий, соғлиқни сақлашга хизмат қилувчи ва куч ҳамда эпчилликни талаб қилувчи гимнастикани ўз ичига олган умумривожлантирувчи турлар.

1. Спорт, бадий гимнастика ва спорт акробатикасини бирлаштирувчи спорт турлари.

1. Ишлаб-чиқаришдаги бадантарбия, ҳарбий-амалий ва спорт – амалий, ҳамда даволаш гимнастикасидан иборат амалий турлар.

Одамларнинг баркамол жисмоний ривожланиши ва такомиллашувига умумий мақсадли ёъналишни сақлаган ҳолда рус гимнастикаси турларини таснифлаш амалий ишда катта педагогик ва соғломлаштириш ҳамда гигиена натижаларига эришишга ёрдам беради.

**Гимнастиканинг умумривожлантирувчи турларидан баркамол жисмоний ривожланиш, соғлиқни мустаҳкамлаш, шуғулланувчилар организмини чиниқтириш, уларнинг иш қобилиятини ошириш ва ҳаракат вазибаларини такомиллаштириш масалаларини ҳал қилишда фойдаланилади.**

**Асосий гимнастика** болалар (мактабгача ва мактаб ёшидаги) ва катталар машғулотларида кенг қўлланилмоқда. Шуғулланувчиларнинг муайян контингенти (болалар, катталар ва кекса одамлар)га қараб асосий гимнастика вазибалари, мазмуни ва машғулот олиб бориш услубияти анча фарқ қилади. Асосий гимнастика машғулотлари деярли барча соғлом одамлар учун жисмоний юклама катталиги ва ёъналиши (фаолияти қонуниятларини эгаллаш ва одамнинг ҳаракат имкониятларини баҳолаш) жиҳатидан қулай ва энгиллиги билан таснифланади.

**Асосий гимнастика машғулотлари** мактабгача ва мактаб ёшидаги болалар билан жисмоний тарбиянинг махсус дарсларида ва синфдан ташқари машғулотларда қадди-қоматни тўғри тутишни шакллантириш соғлиқни мустаҳкамлаш яхши жисмоний ривожланишга кўмаклашиш ҳаёт учун зарур асосий ҳаракат маҳорати ва кўникмалари ишлаб чиқиш мақсадида олиб борилади. Болалар билан бўладиган асосий гимнастика машғулотлари турли-туман воситаларни ўз таркибига олади: амалий машқлар (юриш, югуриш,

сакраш, ирғитиш ва бошқ), предметли ва предметсиз умумривожлантирувчи машқлар (кўл, оёқ ва гавда учун) оммавий турдаги гимнастика оти, деворчаси, хариси, нарвон ва бошқ.) гимнастика анжомлар билан бўладиган машқлар (турник, бруслар, халқалар ва бошқ). Ўсмирлар, қизлар эркаклар ва аёллар учун асосий гимнастика. Гимнастиканинг худди шу воситаларни ўз ичига олади, уюшган машғулот кўринишида олиб борилади ва одамнинг жисмоний ва ахлоқий–иродавий сифатларининг ривожланишига шунингдек, унда ҳаётий зарур ҳаракат маҳорати ва кўникмаларининг шаклланишига имкон беради.

**Соғлиқни сақлашга хизмат қилувчи гимнастика** шуғулланувчилар организмини соғломлаштириш ва чиниқтириш ва иш қобилиятини оширишга ёъналтирилган. Жинси, ёши, соғлиғи жисмоний тайёргарлигидан қатъий назар у шуғулланувчиларнинг барча контингентлари учун қулайдир. Соғлиқни сақлашга хизмат қилувчи гимнастика машғулотларининг асосий мазмуни умумривожлантирувчи ва баъзи бир амалий машқлар билан уқалаш муолажасини қабул қилиш ва сувда организмни чиниқтиришни кўшиб олиб бориш ҳисобланади. Соғлиқни сақлашга хизмат қилувчи гимнастика машғулотлари эрталаб, кундузги ва кечқурун мустақил равишда (якка ҳолда) ва ўқитувчи раҳбарлигида (гуруҳ шаклида) ўтказилиши мумкин.

Атлетик гимнастика кейинги йилларда ёшлар ўртасида жуда оммалашиб кетди. Ўзининг мақсадли ёъналиши бўйича у соғлиқни сақлашга хизмат қилувчи гимнастикага яқиндир ва кучга тўлган, бўртма мускуллари бўлган келишган чиройли қадди-қоматнинг шаклланишини таъминлайди, гавдани тутишдаги камчиликларни тўғирлайди, одамнинг куч, эгилювчанлик, эпчиллик ва бошқа жисмоний сифатларни ривожлантиради. Атлетик гимнастиканинг асосий воситалари бўлиб оғирлик (гантел, тош, металл таёқлар, эспандер ва бошқ.) билан ва оғирликсиз умумривожлантирувчи машқлар ҳисобланади. Оғирлик предметларидан фойдаланиш шуғулланувчилар организмига машқларнинг таъсир жадаллигини оширади ва жисмоний юкламанинг оқилона миқдорини талаб қилади. Атлетик гимнастика машғулотлари якка тартибда ва гуруҳли бўлиши мумкин. Улар алоҳида моддий-техник шароитларни талаб қилмайди ва залда, очиқ ҳавода ва уй шароитларида ўтказиш мумкин эмас.

**Гимнастиканинг спорт турлари.** Кейинги ўн йилликларда гимнастиканинг спорт турлари (спорт, бадий гимнастика ва спорт акробатикаси) мамлакатимизда кенг тарқалиб, оммалашиб кетди. Бунга ватан гимнастикачиларининг дунёнинг энг юқори халқаро гимнастика анжуманларидаги ажойиб муваффақиятлари ёрдам берди. Гимнастиканинг спорт турлари шуғулланувчиларидан юқори ҳар томонлама жисмоний тайёргарликни талаб қилади, уларда муҳим ахлоқий-иродавий сифатларни ривожлантиради, уларнинг маънавий ва бадий тарбиясига таъсир қилади, турли-туман, тузилиши, техникаси ва бажариш аниқлиги жиҳатидан мураккаб гимнастик машқларни бирлаштиради. Гимнастиканинг спорт турлари билан мунтазам шуғулланиш юқори спорт натижаларига эришиш ва одам гавдасининг вазият ва ҳаракатларидаги нафосат ва маҳорат намуналарини кўрсатиб, санъатда мураккаб машқларни эгаллашга эришиш имконини беради. Спорт гимнастикаси йигит ва



қизлар, эркеклар ва аёллар учун спортнинг кўпкураш тури ҳисобланиб, у гимнастика анжомлари билан бўладиган машқлар эркин машқлар ва таяниб сакрашлардан иборатдир. Эркеклардаги гимнастика кўпкураш гимнастик анжомлардаги машқлар эркин машқлар, турник, кўшпоя, халқалар, дастакли отдаги машқлар, таяниб сакрашлардан иборат. Аёллар кўпкураши эркин машқлар, хари устидаги, турли баландликда бўлган кўшпоядаги машқлар ва таяниб сакрашларни ўз ичига олади. Юқори спорт маҳоратига эришишни асосий гимнастиканинг барча машқларини ўз ичига олган гимнастик ҳаракатлар мактабини эгаллаб олмасдан тасаввур қилиш қийин.

**Бадий гимнастика** фақатгина аёллар спорт туридир. Бадий гимнастика машқлари аёл организми хусусиятларига мос келади, лекин бу машқларнинг турли-туманлиги ва қийинчиликларининг кенг доираси уларни турли ёш ва тайёргарликдаги шуғулланувчилар гуруҳлари машғулотларида қўллашга имкон беради. Бадий гимнастиканинг мазмуни ва ўқитишдаги услубий фазилатини таъминловчи асосий ўзига хос хусусияти мусиқа билан бевосита узвий боғлиқлигидадир. Машқлардан уларга жўр бўлиш учун танланган мусиқали асарларга суръат маросим ва табиати жиҳатидан жуда мос равишда фойдаланилади. Ҳаракат ва мусиқанинг бундай чамбарчас бирлиги жисмоний ва бадий тарбия масалаларини муваффақиятли ҳал қилишга имкон беради. Бадий гимнастика мазмунини буюмлар (копток, гардиш, тасма, чўқмор, арғамчи ва бошқ.) билан ёки буюмсиз ва югуриш каби рақс табиатли машқлар ташкил қилади. Бадий гимнастика хореография классик балет ва халқ рақслари ҳамда, ҳар хил махсус ишланган ва қайта ишланган пружинали, тўлқинсимон ва бошқа ҳаракатлардан ўзлаштириб олинган машқларнинг катта ҳазинасига эгадир.

**Спорт акробатикаси** мамлакатимизда оммалашган спорт турларидан биридир. Акробатик машқларнинг ҳаммабоплиги, жамоалиги улардан болалар, ўсмирлар ва катталар машғулотларида фойдаланишга имкон беради. Спорт акробатикасининг мазмуни машқларнинг турли –туманлиги билан ажралиб туради. Акробатика сакрашлар (думалаш, ўмбалоқ ошиш, тўнтарилиш, салто ва бошқ.) мувозанат саклашдаги жуфтли ва гуруҳли машқлар (тик туриш ҳолати, кўприк, шпагат, икки кишилиқ, уч кишилиқ машқлар ва бошқ.), улоқтириш машқлари (оёқ остига улоқтириб сакраш, элкадан улоқтириш ва бошқалар) батутда сакраш.

**Спорт гимнастика** турларининг ҳар бири спортчиларнинг разрядларига мослигини аниқловчи ўз дастур ва махсус талабларга эга. Мамлакатимизда гимнастика спорт турларининг ривожланишини ва оммалашуви устидан махсус яратилган федератсия раҳбарлик қилади.

**Гимнастиканинг амалий турларидан** меҳнат, ҳарбий ва спорт фаолиятининг такомиллашувидан мақсадга йўналтирилган масалаларни ҳал қилишда ва меҳнат фаолияти ва соғлиқни сақлаш ва тиклаш учун профилактика чоралари сифатида фойдаланилади.

**Ишлаб чиқариш гимнастикаси** меҳнаткашларни соғломлаштириш уларнинг меҳнат қобилияти ва меҳнат самарадорлигини ошириш масалаларини ҳал қилади. Иш амалиётида ишлаб чиқариш гимнастика машғулотларининг икки

шаклидан кенг фойдаланилади. Иш бошланишидан олдин ва меҳнаткашлар организмини кутилаётган меҳнат фаолиятига тайёрловчи дастлабки гимнастика ва иш пайтида чарчоқни босиш ва шу қобилиятни тиклашга имкон берувчи жисмоний тарбия тўхтамлари.

**Касбий-амалий гимнастика** ишлаб чиқаришда муайян меҳнат жараёнлари амалга ошириш учун зарур бўлган меҳнаткашларнинг махсус ҳаракат маҳорати ва кўникмаларини шакллантириш ва такомиллаштиришга имкон беради.

Денгизчилар, учувчилар, фазогирлар, ўт ўчирувчилар ва бошқалар учун касбий- амалий гимнастиканинг турли кўринишлари мавжуд.

**Ҳарбий-амалий гимнастика** касбий-амалий гимнастиканинг бир тури ҳисобланади ва ҳарбий фаолиятга хос бўлган махсус ҳаракат маҳорати ва кўникмаларини шакллантириш ва такомиллаштиришга имкон беради. Ҳарбий-амалий гимнастика машқлари гимнастиканинг турли-туман амалий воситалари юриш, югуриш, сакраш, тўсиқларни энгиб ўтиш ва бошқа)дан таркиб топган ва муайян кўшин турининг ўзига хослигини ҳисобга олган ҳолда ўтказилади.

**Амалий спорт гимнастикасидан** умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни оширишда ва шу асосда танланган спорт турида юқори спорт натижаларга эришишда кескин чоралар сифатида фойдаланилади. Амалий спорт гимнастикаси мазмуни спорт тури мазмунига боғлиқ ва машғулот жараёнининг айрим даврлари масалаларига мос равишда ўзгариши мумкин.

**Даволаш гимнастикаси** меҳнаткашчиларнинг соғлиғи ва меҳнат қобилиятларини тиклашга эътироф қилинган. Даволаш гимнастикаси воситаларини тиклашда шикастланиш ва касаллик натижасида пайдо бўлган камчиликларни тўғрилашда, айниқса самара беради. Даволаш гимнастикаси мазмуни касаллик ва шикастланишлар турига боғлиқ бўлиб, даволовчи ҳаким билан даволаш жисмоний тарбия услубиётчиси томонидан аниқланади. Даволаш гимнастикаси машғулотлари дарс, сеанс, муолажа, сайр ва бошқа шаклларда ўтказилади.

### 3.2 Гимнастика спортида машқларга ўргатиш методикаси.

**Гимнастика спортида ўргатишнинг умумий асослари.** Гимнастика спорти амалиётида дастлабки ўргатиш жараёни кўп йиллик спорт тренировкасининг фундаментал босқичи бўлиб, ушбу босқичда ўргатиш услублари ва воситаларидан тўғри фойдаланиш кейинги босқичларда спорт маҳоратини самарали шаклланишига имкон яратади.

Дастлабки ўргатиш жараёнини режалаштириш ва ташкил қилишда боланинг онтогенетик ҳамда биопсихологик хусусиятлари эътиборга олиниши зарур. Бошқача қилиб айтганда, дастлабки ўргатиш жараёнида ўтказиладиган машғулотлар юкламалари шуғулланувчи болаларнинг жисмоний ва функционал имкониятларига қараб меъёрланиши ва қўлланилиши лозим.

Маълумки, ҳаракат (юклама) ҳажми ва шиддати инсон саломатлиги, унинг жисмоний ва функционал шаклланишида муҳим аҳамиятга эгадир. Лекин барча ҳаракат турлари, жумладан спорт тўғаракларида ижро этиладиган жисмоний ва техник-тактик машқлар ҳажми ҳамда шиддати шуғулланувчининг функционал имкониятларига мос келиши ёки хиёлгина юқори бўлиши лозим. Чунки биология фанида азалдан ўз исботини топган қонуниятларга кўра, онтогенетик тараққиётнинг муайян босқичларида бажариладиган кундалик жисмоний юкломанинг (нагрузка) ялпи таъсир «кучи» организмнинг функционал имкониятларидан доимо юқори бўлса, шу организмда (органлар, мушаклар, томирлар, ҳужайралар, тўқималар, юрак, ўпка, талоқ, жигар ва ҳ.к.) зўриқиш ёки тез толиқиш аломатлари пайдо бўлади.

Бундай салбий «излар» одамнинг, айниқса боланинг одатий функционал фаолиятини издан чиқаради, кайфиятни туширади, уйқуни бузади, пировардида иш қобилиятини сусайтиради ва уни тўлиқ тикланишига тўсқинлик қилади. Агар шундай юкломалар устунлиги бола фаолиятида сурункали қайтарилиб турса, организмнинг нафақат нормал ўсишига таъсир этиши мумкин, балки ушбу юкломалар устунлиги турли функционал «объект»ларда локал ёки глобал патологик асоратлар пайдо бўлишига олиб келиши эҳтимолдан ҳоли эмас. Аксинча, кундалик ёки ялпи машғулот юкломалари ҳажми ва шиддати функционал имкониятдан паст бўлса, жисмоний сифатларнинг шаклланиши сусаяди, иш қобилияти кучаймайди. Бинобарин, кундалик ёки ялпи юкломалар, шу жумладан жисмоний тарбия дарслари ва тренировка машғулотларига оид юкломаларни болаларнинг ёши, жинси, жисмоний ва функционал имкониятларига қараб «тўлқинсимон» принципда ошира бориш даркор. Демак, болалар спортга оид машғулотларни ташкил қилишда педагогик ва тиббий назоратга асосланиш соғлом, баркамол авлодни тарбиялаш жараёнининг ажралмас қисмидир.

Шундай экан, жисмоний тарбия ва спорт бўйича ўтказиладиган машғулотлар (жисмоний тарбия дарси, тренировка машғулоти, спорт мусобақалари) мазмунини мақсадли режалаштириш ва бошқариш ҳар бир мутахассис (ўқитувчи, мураббий, ташкилотчи, услубчи, йўриқчи) ва раҳбар шахсга катта масъулият юклаши, улар жисмоний маданият, жисмоний тарбия, жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик ва спорт масалаларига оид билимларни ўзлаштиришлари, мувофиқ касбий-педагогик малака ва кўникмаларни пухта эгаллашлари зарурлиги исбот талаб қилмайди.

Алоҳида эътибор қаратиш муҳимки, болалар спортини самарали ташкил қилиш, кўп йиллик спорт тренировкаси жараёнида шуғулланувчилар соғлиги ва уларнинг спорт маҳоратини шакллантира бориш устувор жиҳатдан жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларига боғлиқдир.

Жисмоний тайёргарлик ва унинг салоҳиятини ифода этувчи куч, тезкорлик, чاقқонлик, чидамкорлик ва эгилувчанлик каби сифатлар илмий объект сифатида азалдан кўпдан-кўп тадқиқотчи олимлар диққатини жалб қилиб келган. Уларнинг тадқиқотларида жисмоний сифатларнинг моҳияти, мазмуни, уларни

жисмоний тарбия ва спорт ҳамда бошқа жараёнлардаги аҳамияти ва ривожлантириш муаммолари атрофлича ёритилган.

Ушбу муаммоларни турли ёшдаги ўқувчи ёшлар ва болалар спорти мисолида ўрганишга қаратилган тадқиқотлар натижалари ҳам талайгина илмий нашрларда ўз ифодасини топган.

Таъкидлаш жоизки, жисмоний тарбия ва спорт турлари назарияси ва услубияти бўйича нашр этилган дарслик ҳамда қўлланмаларда жисмоний тайёргарлик тушунчаси – бу муайян касбий фаолият ёки спорт турида маълум жараён самарадорлигини белгилаб бериш даражасида шаклланган тайёргарлик – иш қобилияти, ҳаракат сифатлари, малакалари ва кўникмаларининг интеграл ифодасини англатади.

Спорт амалиётида (касбий амалиётда ҳам) жисмоний тайёргарлик, одатда, икки бир-бирига чамбарчас боғлиқ бўлган – умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик турларига бўлинади.

Ҳаёт давомида инсон соғлиги, унинг ақлий ва жисмоний фаоллиги, кўп йиллик спорт тренировкиси давомида спорт маҳоратининг шакллана бориши устувор жиҳатдан шу икки тайёргарлик турлари мазмуни ва даражаси билан белгиланади.

Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида қўйиладиган асосий мақсад – соғлиқни мустаҳкамлаш ҳамда юқори спорт натижаларига эришиш авваламбор ёшликдан бошлаб умумий жисмоний сифатларни ривожлантириш муҳимлигига эътибор қаратади. Аксарият олимларнинг таъкидлашича, муайян спорт тури бўйича мунтазам ўтказиб бориладиган ҳамда ҳажм, шиддат ва мазмун жиҳатдан тўғри ташкил қилинган машғулотлар болалар ва ўсмирлар организмга ижобий таъсир кўрсатар экан. Лекин, умумий жисмоний тайёргарликка асосланган ва тор доирада ихтисослаштирилган машғулотлар салбий оқибатларга олиб келиши кузатилган. Бинобарин, дастлабки ўргатиш босқичида жисмоний ва техник-тактик машқлар нисбатини тўғри режалаштириш болалар спорт маҳоратини самарали шакллантириш имкониятини яратади.

**Дастлабки ўргатиш ва унинг моҳияти.** Спорт малакаларига дастлабки ўргатиш жараёни кўп йиллик спорт тайёргарлиги тизимининг пойдевори бўлиб ҳисобланади. Дастлабки ўргатиш ўз ташкилий, услубий, илмий ва моддий-техника нуқтайи назаридан қанчалик пухта асосланган бўлса, сифатли бўлса, шунчалик спорт ўринбосарларини тайёрлаш йўли қисқароқ ва осонроқ бўлади. Аммо бу, албатта, мутахассиснинг билимига, касбий кўникма ва малакаларига бевосита боғлиқ бўлади. Шунинг учун мутахассисларни тайёрлашга мўлжалланган ўқув дастурининг энг эътиборли ва асосий бўлимларидан бири бошланғич ўргатиш услубияти (технологияси) бўлиб ҳисобланади.

Мусобақа жараёнида самарали натижага эришишнинг асосий шарт-шароитларидан бири – бу базавий спорт турларичининг техник тайёргарлиги, техник маҳорати такомиллашган даражада бўлишидир. Демак, ўргатиш жараёнининг дастлабки ва асосий мақсади бу ўйин техникасини мукамал ўзлаштиришдир.

**Ҳаракат-ўйин малакалари** – тўпни узатиш, қабул қилиш (ҳимоя), тўпни ўйинга киритиш, зарба бериш, тўсиқ қўйиш – белгиланган босқичларда, маълум услублар ва воситалар ёрдамида ўзлаштирилади, мукамаллаштирилади, такомиллаштирилади. Мазкур жараён педагогик, биопсихологик ва биомеханик қонуниятлар асосида амалга оширилади.

**Ўргатиш жараёни** – бу педагогик жараён бўлиб, мураббий-ўқитувчидан катта маҳорат, касбий тайёргарликни талаб қилади. Лекин шундай бўлса-да, ҳаракатни (ўйин малакасини) ижро этиш техникасига ўргатиш бошқа аҳамиятли сабабларга ҳам боғлиқдир: боланинг фаоллиги, машғулотларнинг сони, сифати, давом этиш муддати, ёрдамчи техник ускуналар, машғулот ўтказиладиган жойнинг шарт-шароитлари, боланинг қизиқиши, ҳаракат «бойлиги», тажрибаси ва ҳоказо.

Шуни ҳам айтиш зарурки, ҳаракат техникасини ўзлаштириш муддати боланинг оилавий шароитига, унинг ижтимоий ва иқтисодий имкониятига ҳамда руҳий ҳолатига ҳам боғлиқдир.

Юқорида келтирилган маълумот ва ўргатиш жараёнида эътиборга олинadиган омиллар маълум услубий тартибда асосланган режалаштирув ҳужжатларидан жой олиши керак. Бундан ташқари, боланинг ички «сирли» имкониятларини ҳамда мавжуд омилларни аниқлаш танлов дастури ва машқлари ёрдамида амалга оширилиши зарур. Олинган натижалар ўргатиш услубларини, босқичларини ва технологиясини қўллашда таянч омил бўлиб хизмат қилиши керак.

Дастлабки ўргатиш жараёни бир неча босқичларда амалга оширилади ва бу босқичларни ҳар бири ўзига хос услуб ва воситаларни ўз ичига олади.

Умумий ривожлантирувчи машқлар ўйинчида жисмоний баркамоллик ва ўйинчи учун зарур бўлган ҳаракат кўникмалари ва малакаларини сайқаллаш учун қўлланилади.

Барча машқлар ўз йўналишига мос равишда бирлашган ҳолда машқ қилишнинг махсус тайёргарлиги асосий қисмларини ташкил этади: умумий жисмоний, махсус жисмоний, техник, тактик, ўйин тайёргарлиги. Ҳар бир тайёргарлик турида ўзининг етакчи омиллари борки, улар ёрдамида кўзлаган мақсадга эришилади. Шу билан бирга барча турдаги тайёргарликлар бир-бири билан узвий боғлиқ. Мисол учун, агар ўқувчи жисмоний яхши тайёрланмаган бўлса, у ҳужумда зарба бериш техник машқини яхши бажара олмайди. Бундай ҳолда ўқувчини жисмоний томондан чиниқтириш, зарба бериш усулини кўп марта такрорлашдан кўра фойдалироқдир.

### **3.2. Ўргатиш босқичлари, услублари, воситалари ва принциплари.**

#### ***Ўргатиш босқичлари ва услублари.***

**Биринчи босқич** – ўрганиладиган ҳаракат техникаси билан танишиш. Бунда, айтиб бериш, кўрсатиш ва тушунтириш услублари қўлланилади.



Ўқитувчи шахсан кўрсатиш билан бирга кўргазмали қуроллардан фойдаланади: кинофилм, тасвирий филм, схема, майдон макети ва ҳоказо.

Намойишни тушунтиришлар билан кўшиб олиб бориш керак. Ўқитувчиларнинг дастлабки уринишлари уларда бирламчи ҳаракат сезгисини шакллантиради.

**Иккинчи босқич** – техникани соддалаштирилган (оддийлаш-тирилган) ҳолатда ўрганиш. Мазкур ўрганиш босқичида муваффақият кўп ҳолатларда ёндоштирувчи машқларнинг тўғри танланганлигига боғлиқдир.

Техник тайёргарлик махсуслаштирилган педагогик жараён, тизимли машқлар асосида спортчини қобилиятини тарбиялашга ва такомиллаштиришга йўналтирилган. Спортчини юқори натижага эришиш учун, қисқа муддат ичида спорт ҳаракатлар техникасини ва мусобақалаш машқларини эгаллаш керак.<sup>4</sup> Улар ўзининг тузилиши шаклига кўра ўрганилаётган ҳаракат техникасига яқин ва ўқувчилар бажара оладиган бўлиши керак. Мураккаб тузилишга эга бўлган ҳаракат (хужум зарбаси), уни ташкил қилувчи асосий звеноларга (қисмларга) ажратиб берилди.

Бу босқичда бошқариш услубларидан фойдаланилади (буюриш, кўрсатма бериш, кўриш ва эшитиш, кўриб илғаш, техник воситалар ва ҳоказо) ҳамда кўргазмали ҳаракат (ўқитувчининг бевосита ёрдами, ёрдамчи жиҳозларни қўллаш), ахборот (тўпга бўлган зарба кучи, тушиш аниқлиги, ёруғлик ёки овозни белгилаш) каби услублар алоҳида аҳамиятга эга бўлади.

**Учинчи босқич** – техникани мураккаблаштирилган шароитда ўргатиш. Бунда қуйидагилар қўлланилади: такрорий усул, ҳаракатни мураккаб шароитларда бажартириш, ўйин ва баҳолаш услуби, қўшма услуб, «давра айлана» машқлари. Такрорлаш услуби бу босқичда энг асосийдир. Кўп маротаба такрорлашгина малакани шакллантиради. Малака ҳосил қилиш учун такрорлаш турли шароитларда машқ бажаришни (ҳаракат шароитини ўзгартиришни, аста-секин мураккаблаштиришни) тақозо этади. Ҳаттоки чарчаганда ҳам машқлар бажартирилади, қўшма ва ўйин услублари бир вақтни ўзида техникани сайқаллаштиришга ҳамда махсус жисмоний сифатларни ўстириш масалаларини ҳал қилишга ҳамда техник-тактик тайёргарлик ва ўйин маҳоратини такомиллаштиришга қаратилган бўлади.

**Тўртинчи босқич** – ҳаракатни ўйин жараёнида мустаҳкам-лашни кўзда тутади. Бунда бажарилган ҳаракатларни талқин қилиш услуби қўлланади (расмлар, жадваллар, ўқув филмлари, тасвирий филмлар), ўйин жараёнида техник-тактик, махсус тайёргарлик топшириқлари, ўйин ва «беллашиш» усуллари (1-жадвал).

Тайёргарлик ва ўқув ўйинларида ҳар бир усулни (малакани) ўрганиш, уни такомиллаштириш ва мукаммаллаштириш кўзда тутилади. Малакани мустаҳкамлашнинг энг юқори воситаси – бу мусобақалашидир.

*1-жадвал*

### **Ўргатиш босқичлари, услублари ва воситалари**

<sup>4</sup> И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек. Художественная гимнастика. 2014. 78- бет

Ўргатиш босқичлари ва уларнинг номи	Ўргатиш услублари	Ўргатиш воситалари
1-босқич: Ўргатилаётган малака (ҳаракат) ҳақида тушунча ҳосил қилиш	Тушунтириш-таҳлил қилиш, кўрсатиш-изоҳ бериш	Сўз, суҳбат, мулоқот, мунозара, расмлар, андозалар, видеофилмлар
2-босқич: Малакаларга оддий шароитда ўргатиш (якка тартибда кўшимча вазифаларсиз)	Қисмларга бўлиб, элемент ва фазаларга бўлиб ўргатиш, малакани тўлиқ ҳолда ўргатиш, хатоларни тузатиш, рағбатлантириш, қайтариш	Тайёрлов-ёндаштирувчи, йўналтирувчи турдош тақлидий ва асосий техник машқлар
3-босқич: Малакаларга мураккаблаштирилган шароитда ўргатиш (вазиятли вазифалар бериш, жуфтликда, учликда ва ҳ.к.)	Малакаларни тўлиқ ҳолда ўргатиш, тезлик ва аниқликни кучайтириб ўргатиш, турли йўналишдаги ҳаракатлардан сўнг ижро этиш, репродуктив қайтариш асосида ўргатиш, ўзаро таҳлил ва баҳолаш асосида ўргатиш.	1-2-босқичлардаги барча воситалар, умумий ва махсус машқлар катта тезлик ва аниқликда қўлланилади, жуфтлик, учликда қўлланиладиган машқлар, тренажёр ва техник воситалар
4-босқич: Ўргатишни давом эттириш, такомиллаштириш ва мукаммаллаштириш	Барча услублар	Барча воситалар ва жамоа ўйинлари

Ўқитиш (ўргатиш)да фаол услублар катта имкониятларга эгадир. Уларнинг орасида – муаммоли ўқитиш (муаммоли вазифаларни қўйиш) ва ўзининг ўзлаштиришини баҳолаш услуби алоҳида аҳамиятга эга. Муаммоли вазифаларни қўйиш, унинг ечимини қидирувчи ҳолатни, вазиятни вужудга келтиради, ўзини баҳолаш эса ҳаракатланиш фаолиятини яна ҳам фаоллаштиришга олиб келади, бу ўқувчи қизиқишини яна ҳам орттиради ҳамда ижодий фикрлашга ўргатади.

**Ўргатиш принциплари, воситалари ва тренировка.** Ўргатиш жараёнида услублар ва воситалардан фойдаланиш муайян тартибда қўлланиладиган педагогик принциплар асосида амалга оширилади. Ушбу принциплар қуйидагилардан иборат: илмийлик, онглилик ва фаоллик, мунтазамлик ва узвий боғлиқлик, мутаносиблик ва мувофиқлик, мукамаллик, узлуксизлик, «енгилдан оғирга», «ўтилганидан ўтилмаганига», «оддийдан мураккабга», умумий ва махсус тайёргарлик борлиги. Мазкур педагогик принципларни қўллаш тартиби, хусусиятлари ва услубий кўрсатмалар 2-жадвалда ёритилган.

2-жадвал

**Ўргатиш жараёнида қўлланиладиган умумий ва махсус педагогик принциплар**



№	Ўргатиш принциплари	Принципларни қўллаш хусусиятлари ва услубий кўрсатмалар
1.	<b>Илмийлик</b>	Ўргатишда болалар ёши, жинси, жисмоний ва психофункционал имкониятлар эътиборга олиниб, машқлар меъёрланади. Натижа тестлар ёрдамида илмий таҳлил қилинади
2.	<b>Онглилик ва фаоллик</b>	Ўргатилаётган малака (ҳаракат)ларга онгли тасаввур этилиши зарур, ўргатишда болалар фаоллиги таъминланиши лозим
3.	<b>Мунтазамлилик ва узвий боғлиқлик</b>	Босқичма-босқич ўзлаштирув, такомиллашув ва мукаммаллашув таъминланади
4.	<b>Мутаносиблик ва мувофиқлик</b>	Машқлар мураккаблик ва юклама салоҳияти (ҳажми, шиддати, йўналиши, такрорланиши ва муддати) жиҳатларидан шуғулланувчи имкониятига мос бўлиши даркор
5.	<b>Мукаммаллик</b>	Техник жиҳатдан тўғри ўзлаштирилган малакалар такомиллашув асосида турғун ва барқарор даражага кўтарилади
6.	<b>Узлуксизлик</b>	Йилдан йилга ўргатиш ва такомиллаштириш жараёни мураккаблашиб бориши даркор, узилишларга йўл қўйиш салбий натижаларга олиб келади
7.	<b>«Енгилдан оғирга»</b>	Ўзлаштиришга лойиқ енгил юкламалар прогрессив йўналишда, лекин «тўлқинсимон» шаклда кучайтириб борилиши керак
8.	<b>«Ўтилганидан ўтилмаганига»</b>	Шуғулланувчи ўзлаштирган (унга таниш бўлган) машқлардан, яъни машқларга ўтиш, ўргатиш самарадорлигин оширади
9.	<b>«Оддийдан мураккабга»</b>	Енг оддий машқларни ўргатиш ва такомиллаштириш давомида секин-аста мураккаблаштириб борилиши лозим
10	<b>Умумий ва махсус тайёргарлик бирлиги</b>	Ўргатиш ва такомиллаштириш жараёнида жисмоний техник-тактик ва психофункционал тайёргарлик бирлиги, уларни ўзаро боғлиқлиги таъминланиши зарур

Базавий спорт турларида ҳам бошқа спорт турлари каби ўргатишнинг асосий воситаси жисмоний машқлар ҳисобланади. Улар жуда турли-тумандир. Шунинг учун улар маълум бир ўргатиш босқичидаги қўйилган вазифаларни ҳал этишдаги ўрни бўйича туркумланади. Бундай туркумланишга базавий спорт турларичиларнинг мусобақа фаолияти асос қилиб олинган. Шунга боғлиқ ҳолда машқлар икки катта гуруҳга ажратилади: асосий ёки мусобақа ва ёрдамчи ёки тренировка.

**Мусобақа машқлари** базавий спорт турларига хос бўлган хусусий машқлардир. Бунда техник усуллар ва тактик ҳаракатлар мусобақа шароитидаги ўйин ҳолатларига мос ҳолда бажарилади.

**Тренировка машқлари** асосий малакаларни эгаллашни енгиллаштириш, тезлаштириш ва уларни қўллаш самарадорлиги, ишончлилигини таъминлашга

қаратилгандир. Улар махсус ва умумривожлантирувчи машқлардан ташкил топади.

**Махсус машқлар** икки гуруҳга бўлинади: тайёргарлик машқлари; яқинлаштирувчи машқлар. Тайёргарлик машқларидан асосан махсус жисмоний сифатларни тарбиялашда фойдаланилади. Яқинлаштирувчи машқлардан аниқ техник ҳаракатларни эгаллашга қаратилган жараёнда фойдаланилади.

**Умумривожлантирувчи машқлардан** асосий жисмоний сифатларни тарбиялаш ҳамда зарур жисмоний ҳаракат кўникма ва малакаларини такомиллаштиришда фойдаланилади.

Барча машқлар ўзининг йўналишига қараб тренировкаларнинг таркибий қисмига киритилади. Бу тайёргарликлар қуйидагилардир: умумий жисмоний; махсус жисмоний; техник; тактик; интеграл (яхлит ўйин). Ҳар бир тайёргарлик турининг ўзига хос етакчи воситалари мавжуд бўлиб, улар ёрдамида махсус вазифалар ечилади. Шу билан бирга бир тайёргарлик турига оид бўлган машқлар бошқа тайёргарлик туридаги машқлар билан яқиндан боғланган бўлади.

Масалан, шуғулланувчида тезкорлик-куч сифати зарур даражада ривожланмаган бўлса, у хужум зарбаси бериш техникасини бажара олмайди. Бу ҳолда тезкорлик-куч сифатини ривожлантиришга оид машқларни бериш мақсадга мувофиқ бўлади. Чунки хужум зарбасини такрорлаш ҳажмини ошириш бу ҳолда самара бермайди.

Базавий спорт турлари ҳаракатларига ўргатишда воситаларнинг самараси кўп ҳолларда уларни қўллаш услубларига бевосита боғлиқ бўлади. Услублар қўйилган вазифа, шуғулланувчиларнинг тайёргарлик даражаси, аниқ шарт-шароитларга боғлиқ ҳолда танланади ва қўлланади.

Қўйилган вазифага боғлиқ равишда айнан бир воситани турли услубларда қўллаб, ундан турлича фойдаланиш мумкин. Бундан ташқари, ҳар бир тайёргарлик турида вазифалар ва турларнинг кетма-кетлиги ҳам маълум мантиқий боғлиқликка эгадир.

Бир тайёргарлик туридаги вазифалар сифат жиҳатидан ўзгариб, кейинги тайёргарлик турига замин яратади. Масалан, тайёргарлик машқлари ўрганилаётган техник усулнинг умумий тузилишини ифода этади. Яқинлаштирувчи машқлар махсус жисмоний тайёргарликдан техник тайёргарликка ўтишда кўприк вазифасини ўтайди. Маълум даражадаги мураккаблик асосида қурилган техник машқлар тактик кўникмаларни шакллантиришга ёрдам беради. Шу асосда кейинчалик яқка тартибдаги тактик ҳаракатлар ўрганилади.

Базавий спорт турларидаги асосий ҳаракатланиш – бу юриш, югуриш, ёнга қадам ташлаб югуриш, орқа билан, қадам ташлаб тўхташ, сакрашдан иборатдир. Кўп ҳолларда ҳаракатланишлар қийин эмас деб изоҳланиб, уларга етарли эътибор берилмайди. Бу эса нотўғри фикрдир. Чунки ўйинчининг турли ҳаракатларни бажариши учун ҳолат ва жой танлаши бажариладиган ҳаракатнинг самарасига тўғридан тўғри таъсир қилади. Шунинг учун ҳаракатланишларни ўргатишга катта эътибор қаратиш зарур.

**Умумривожлантирувчи машқлар.** Бу бўлимнинг асосий воситалари таркибига югуришлар ва ҳаракатли ўйинлар киради. Шу мақсадда куйидаги югуришлардан: тўғри йўналишда югуришлар; сонни юқорига кўтариб югуриш; сакраб-сакраб югуришлар; болдирни орқага силтаб югуришлар; орқа томон билан югуришлар; йўналишни ўзгартириб югуришлардан фойдаланилади. Машқларни бажариш вақтида кўллар тирсак қисмидан букилган бўлиб, ҳаракатланишга фаол ёрдам бериши керак. Депсинишдан сўнг оёқларнинг тўғирланишига эришиш зарур. «Кун ва тун», «Рақамларни чақиритиш», «Олиб кетишга интил» ва бошқа шу каби ҳаракатли ўйинлардан фойдаланилади.

**Тайёрлов машқлари.** Тайёрлов машқлари ўзининг таъсирига қараб диққат ва жавоб ҳаракат реакцияларининг тезкорлиги ва айрим ҳаракатлар тезкорлигини ривожлантирувчи машқларга ажратилади. Биринчи гуруҳдаги машқларга эшитиш ва кўриш сигналлари бўйича ҳаракатланиш машқлари киради. Машқларни беришда «оддийдан – мураккабга» тамойилига риоя қилиш керак. Масалан, мураббийнинг сигналига асосан тезликни ўзгартирмасдан ҳаракат йўналишини ўзгартирган ҳолда ҳаракатланиш ёки аксинча бажариш мумкин. Машқни ўзлаштириш даражасига қараб улар турли усулда кўшиб олиб борилади.

#### **Намунавий машқлар.**

*1. Қисқа масофаларга турлича дастлабки ҳолатлардан югуриш: старт чизигига орқа билан чўққайиб; кўлларга таяниб ётган ҳолда. Ҳаракатнинг бошланиши бўлиб мураббийнинг тўпни юқорига ташлаши, кўлини ён томонга, юқорига кўтариши ва ҳоказо ҳаракатлари хизмат қилади.*

*2. 10–20 метрли бўлақларга максимал суръатда югуриш; «арча», «моксимон югуриш» лар.*

*3. Кўриш ва эшитиш сигналларига жавобан тезликни ўзгартириб югуришлар. Масалан, секин югуриш: сигнал бўйича – тезлашиш, тўп юқорига ташланганда – секин югуриш, тўп илиб олинганда – тўхташ, тўп ерга урилганда – тезланиш.*

*4. Кўриш ва эшитиш сигналларига жавобан ҳаракат йўналишини ўзгартириб югуришлар. Масалан, ўртача суръатда югуриш: кескин сигнал – йўналишга қарши югуриш, иккита сигнал – йўналиш бўйича югуриш, чапак – чапга югуриш ва шу кабилар.*

Тўпни икки кўллаб юқоридан узатишга ўргатиш

Умумривожлантирувчи машқлар

1. Кўлларни олдинга, ёнга, юқорига қилиб кўл панжаларини букиб-ёзиш.
2. Теннис (резинка) тўпларини эзиш.
3. Деворга кафт ва бармоқлар билан тиралган ҳолда итарилишлар.
4. Кўлларга ётиб таянган ҳолда букиб-ёзишлар.
5. Баскетбол, футбол тўпларини ерга уриб олиб юришлар.
6. Баскетбол, футбол тўпларини бир кўл билан девор томон ирғитиш.

7. Тўлдирма тўпларни турли ҳолатлардан: кўкрак олдида, бош орқасидан, пастдан-ёндан ирғитишлар.

#### Яқинлаштирувчи машқлар

1. Турган жойдан ва ҳаракатланишдан сўнг юқоридан икки қўллаб тўп узатишни имитатсия қилиш. Техниканинг қуйидаги ҳолатларига асосий эътибор қаратилади: тўп яқинлашганда – қўлни юқорига кўтариб тўғирланиш; тўп учиш тезлигини сўндириш – қўллари тирсак бўғинидан ва оёқларни тизза бўғинидан бир оз букиш; тўпни узатиш – қўллари ва оёқларни тўғирлаш билан олдинга-юқорига чўзилиш; дастлабки ҳолатга қайтиш.

2. Қўл панжаси ва бармоқларини тўпга қўйиш ҳолатини ўргатиш. Қўл панжалари шундай жойлаштириладики, бунда бош бармоқлар бир-бирига қараган, кўрсаткич бармоқлар бурчак бўйича бир-бирига йўналтирилган, қолган бармоқлар эса тўпни ён-паст томонидан ушлайди.

3. Арқончага осиб қўйилган тўпни олдинга-юқорига узатиш. Дикқат гавда, оёқ ва қўллари ўзаро мувофиқ ҳаракатланишига қаратилади.

4. Ўзига тўп ташлаб тўпни олдинга-юқорига узатиш.

5. Худди шу машқнинг ўзи, фақат тўпни шериги ташлаб беради.

6. Тўпни деворга узатиш. Бу машқдан шуғулланувчилар тўпни узатишни яхши ўзлаштириб олганларидан сўнг фойдаланилади.

#### Техника бўйича машқлар

1. Жуфтликлар машқи. Шериклар орасидаги масофа 3 м бўлиб, тўп ўртача баландликда узатилади.

2. Ўз устига тўп узатиш – шеригига узатиш. Ўз устига тўп узатиш баландлиги 1–1,5 м.

3. Тўр устидан шеригига тўп узатиш. Масофа 2–3 м.

4. Тўпни турли масофалардан, турли траекторияларда ва йўналишини ўзгартириб узатишлар.

5. Кузатиш билан уйғунликда тўп узатиш; жойини ўзгартириб турувчи шеригига; шеригининг ҳаракатларига жавобан тўп узатиш: ўтириб олганда – ўз устига; ўнг қўлини ёнига ҳаракатлантирганда – ўнг томонга тўп узатиш; қўллари юқорига ҳаракатлантирганда – юқори траекторияда тўп узатиш ва шу каби.

6. Бош орқасига тўп узатиш. Уч ўйинчи кетма-кет қаторда турадилар. Шуғулланувчилар оралиғи - 2–3 м. Чеккадаги ўйинчи тўпни ўртадаги ўйинчига, у эса ўз навбатида кейинги ўйинчига тўпни бош орқасидан оширадилар. Ўртадаги ўйинчи билан маълум вақтдан сўнг жой алмаштирилади.

7. Жуфтликда бош орқасидан тўп узатиш. Ўз устида тўп узатишдан сўнг шуғулланувчи 180° га бурилади ва тўпни бош орқасидан узатади.

8. Сакраб тўп узатиш. Шуғулланувчилар орасидаги масофа - 3 м. Худди шундай тўр устидан.

9. Тўп узатиш билан бажариладиган турли мусобақалар.

**Тўпни икки қўллаб пастдан узатиш.**

**Умумривожлантирувчи машқлар**

1. Қўлларни горизонтал ва вертикал йўналишлар бўйича чалкаштириб ҳаракатлантириш.

2. Жуфтликда. Шеригининг қаршилиги билан қўлларни олдинга-юқорига ва ёндан-юқорига кўтариш машқлари.

3. Резиналар ва пружинали амортизаторлар билан қўлларни олдинга-юқорига, ёнга-юқорига кўтариш машқлари.

**Тайёрлов машқлари**

1. Турган жойдан ва олдинга ташланиб, тўлдирма тўпни икки қўллаб пастдан олдинга-юқорига иргитиш. Худди шундай ён томонга ташланиб бажариш.

2. Худди шундай, фақат қадам билан; югуриб; икки қадам қилиб; сакраб.

**Яқинлаштирувчи машқлар**

1. Дастлабки ҳолатларга ўргатиш.

2. Турган жойда; олдинга ва ёнга ташланиб; қадамлаб; югуриб; сакраб ҳаракатланишлардан сўнг тўпни қабул қилишни имитация қилиш.

3. Илиб қўйилган тўпни қабул қилиш. Тўп бел баробарида илиб қўйилади. Дастлаб турган жойдан, сўнгра олдинга, ёнга ташланиб тўпни қабул қилиш.

4. Шериги ташлаб берган тўпни қабул қилиш. Тўп турли баландлик ва йўналишларда ташлаб берилади.

5. Худди шундай машқни бажариш, аммо тўр устидан. Масофа 3–4 м.

6. Ўйинга киритилган тўпларни қабул қилиш.

**Техника бўйича машқлар**

1. Жуфтликда тўп узатишлар.

2. Турли траекториялар ва йўналишлар бўйича тўп узатишлар.

3. Тўр устидан тўп узатишлар. Масофа ва траекториялари турлича.

4. Тўрнинг турли қисмларидан қайтган тўпни қабул қилиш.

5. Турли усулда (дастлаб пастдан-тўғридан) ўйинга киритилган тўпларни қабул қилиш.

**Тўпни ўйинга киритишни ўргатиш**

**Умумривожлантирувчи машқлар**

1. Дастлабки ҳолат - бир қўл юқорида, бир қўл пастда - қўлларни олдинга-орқага силташ. Қўллар ҳолати алмаштирилади.

2. Қўлларни олдинга-орқага катта айлана бўйича айлантириш. Худди шундай машқлар, фақат олдинга юза бўйича.

3. Олдинга энгашган ҳолда «Тегирмон» машқи.

4. Резинка ва амортизаторлар билан машқлар.

5. «Овчилар ва куёнлар», «Тўп отиш» ҳаракатли ўйинлари. Тўпни турли усулларда қўллаш билан, ҳар хил вариантларда.

#### Тайёрлов машқлари

1. 1 кг оғирликдаги тўлдирма тўпларни турли усулларда бир қўлда иргитиш: пастдан, юқоридан, ёндан олдинга-юқорига.
2. Тўлдирма тўпларни бир қўл билан итариш.
3. Тўлдирма тўпни тўр устидан белгиланган нишонларга (зоналарга) тушириш. Масофа тайёргарлик даражасига қараб белгиланади.

#### Яқинлаштирувчи машқлар

1. Тўп киритишни имитатсия қилиш. Диққат гавда, оёқ ва қўлларнинг ўзаро мувофиқ ҳаракатланишига қаратилади.
2. Тўпни ташлашни ўргатиш.
3. Илиб қўйилган тўпга зарба бериш.
4. Деворга тўп узатиш. Масофа - 6–7 м.
5. Шеригига тўп узатиш. Масофа - 8–9 м.
6. Тўр устидан қисқартирилган масофадан киритилган тўпни пастдан қабул қилиш.

#### Техника бўйича машқлар

1. Тўп киритиш чизиғидан тўпни ўйинга киритиш.
2. Тўпни учиш йўналишини ўзгартириб ўйинга киритиш.
3. Тўпнинг траекториясини ўзгартириб.
4. Узайтирилган ва қисқартирилган ораликлар бўйича.
5. Мураббийнинг топшириғи бўйича белгиланган зоналарга тўп киритиш.
6. Турли усулларни навбатлаштириб тўп киритиш.
7. Ўйиннинг бошқа техник усуллари (тўсиқ, тўп узатиш ва ҳоказо) бажаргандан сўнг. Турли вариантларда қўллаш.
8. Тўп киритиш бўйича турли вариантларда мусобақа ўтказиш.

#### Ҳужум зарбаларини беришни ўргатиш.

#### Умумривожлантирувчи машқлар

Ҳужум зарбаларини бериш шуғулланувчилардан атлетик тайёргарликни, куч, тезкорлик, чаққонлик ва эгиловчанлик сифатларининг яхши ривожланганлигини талаб этади. Асосий машқлар таркибига таянч-ҳаракат аппаратини мустаҳкамловчи, аввало тўпиқ, тизза, елка, оёқ ва қўл панжалари, бармоқ бўғинларини ва мушакларнинг қисқариш тезлигини оширишга қаратилган машқлар киритилади. Умумривожлантирувчи машқлар предметсиз ёки предметлар (тўлдирма тўп, гантеллар, чўзилувчан эластик предметлар ва ҳоказо) билан бажарилади.

#### Тайёрлов машқлари



Хужум зарбасини беришга ўргатишда иккита катта вазифа ҳал этилади:

1. Таянч-ҳаракат аппаратини мустаҳкамлаш, қўл ва оёқнинг динамик кучини ривожлантириш.

2. Ҳаракатланувчи объектга (тўпга) таянчсиз ҳолатда жавоб реакциясини бериш учун зарур даражадаги координатсион ҳаракатларни бажара олиш.

Ушбу вазифаларни ечишда қуйидагилардан фойдаланилади:

1. Юқорига илиб қўйилган предметни бир-икки қадамдан югуриб келиб, икки оёқда депсиниб, бир қўллаб олиш.

2. Гимнастика ўриндиғи устидан «илон изи» бўлиб сакраш. Дикқат қўлларнинг орқага-олдинга-юқорига ҳаракатланишига қаратилади.

3. 40–50 см баландликдан пастга сакрашлар.

4. Сакровчанликни ривожлантирувчи машқлар: чўққайиб ўтирган ҳолатдан сакраш; икки оёқда депсиниб узунликка кўп маротаба сакрашлар; оғирликлар билан (гантел, тўлдирма тўп ва бошқалар) юқорига сакрашлар; штанга билан ўтириб-туришлар (вазннинг 70% оғирлигида).

5. Икки оёқда депсиниб сакраган ҳолатдан тўлдирма тўпни бош орқасидан ирғитиш. Худди шундай, фақат тўр устидан.

Яқинлаштирувчи машқлар

1. Тўғридан бериладиган хужум зарбасини имитатсия қилиш; турган жойдан, 1, 2, 3 қадамдан сўнг.

2. Резинкали амортизаторга ўрнатилган тўпга зарба бериш.

3. Девор ёнида туриб кўп маротаба хужум зарбасини бажариш. Худди шундай, фақат шерикка қарата зарба бериш. Масофа - 7-8 м.

4. Шериги ташлаб берган тўпга зарба бериш. Тўп 2 м баландликда ташлаб берилади.

5. Шериги ташлаб берган тўпга тўр устидан зарба бериш. Хужум зарбасининг ўзлаштирилишига қараб секин-аста мусобақа шароитига яқинлаштириб борилади.

Техника бўйича машқлар

1. 3-зонадан узатилган тўпга 4-зонадан йўналиш бўйича хужум зарбасини бериш.

2. 3-зонадан узатилган тўпга 2-зонадан зарба бериш. Тўпнинг узатилиш траекторияси 3 м гача пасайтирилади, югуриб келиш масофаси қисқартирилади.

3. 4,3,2-зоналардан ҳар хил траекториялар бўйича узатилган тўпларга зарба бериш.

4. 4,3,2-зоналардан йўналишни ўзгартириб хужум зарбаларини бериш.

5. Яккалик тўсиққа қарши хужум зарбасини амалга ошириш.

6. Тўрдан узоқроқ узатилган тўпларга зарба бериш.

7. Мураббий топшириғига мувофиқ кўрсатилган зоналарга хужум зарбасини бериш.

8. Хужум зарбаларини ўзлаштириш даражасига қараб турли вариантлардаги машқлар тўсиқ қўйиш билан бажарилади.

### Тўсиқ кўйишга ўргатиш

Тўсиқ кўйиш базавий спорт турларида ҳимоядаги энг асосий техник усул ҳисобланади. Шунинг учун унинг ўзлаштирилишига катта аҳамият берилиши керак.

### Умумривожлантирувчи машқлар

Машқларнинг асосий йўналиши худди ҳужум зарбаларини ўзлаштиришда қўлланилган машқлар каби бўлади. Илиб қўйилган предметларга қўл теккизиш, турли ҳаракатланишлардан сўнг икки оёқ билан депсиниш машқлари алоҳида аҳамият касб этади.

### Тайёрловмашқлари

Машқларнинг асосий вазифаси сакровчанлик ва таянчсиз ҳолатда ҳаракат уйғунлигини ривожлантиришдан иборат.

1. Икки оёқ билан депсиниб, илиб қўйилган предметга қўл теккизиш. Сакраш кўп мартаба қайтарилади.
2. Кўриш ва товуш сигналларига мувофиқ ён томонга ҳаракатланиб, юқоридаги машқни бажариш.
3. «Ким тезроқ» ҳаракатли ўйини.
4. Тўр устида ва ундан узокроққа илиб қўйилган тўпларга қўл теккизиш (тўр устидан қўлларни ўтказиш мақсадида).

### Яқинлаштирувчи машқлар

1. Турган жойдан ва ён томонларга ҳаракатланиб тўсиқ кўйишни имитатсия қилиш. Ҳаракатланишда охириги қадам бир вақтнинг ўзида сакраш қадами бўлишига эътибор бериш.
2. Тўр устига илиб қўйилган тўпларга тўсиқ кўйиш.
3. Махсус тумба устида турган ҳолатда шериги ташлаб берган (тўр устига) тўпларга тўсиқ кўйиш. Қўллар панжаси, кафти, бармоқлар ҳаракатига диққат қаратилади.
4. Ҳужум зарбаларига тўсиқ кўйиш. Дастлаб белгиланган йўналиш бўйича. Ўзлаштириш даражасига қараб машқ бошқа вариантларда ҳам қўлланилади.

### Техника бўйича машқлар

1. Ўзи ташлаб берган тўпларга берилган ҳужум зарбаларига тўсиқ кўйиш.
  2. 4,3,2-зоналардан берилган ҳужум зарбаларига тўсиқ кўйиш.
  3. Ҳаракатланишдан сўнг тўсиқ кўйиш. Дастлаб зарба кутилаётган жойдан 1 м, сўнгра 2–3 м нарида турилади.
  4. Тўсиқ кўйиш мусобақалари.
- Ҳужум зарбаларини бериш иложи борича тўсиқ кўйиш билан амалга оширилиши зарур.

### 3.3 Машғулотлар жараёнида ўргатиш босқичлари, услублари, воситалари ва принциплари.

Базавий спорт турлари машғулотларини ташкил қилиш ва ўтказишда ўзига хос бўлган жиҳозлар ҳамда асбоб-анжомлардан фойдаланилади. Бу жиҳозлар ва асбоб-анжомлар базавий спорт турлари ҳаракатларига ўргатиш, ҳосил қилинган малакаларни такомиллаштириш, шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарликларини ва жисмоний сифатларини ривожлантиришда самарали восита бўлиб ҳисобланади.

Жиҳозлар ва асбоб-анжомларни таъсир кўрсатиш хусусиятларига қараб икки гуруҳга ажратиш мумкин:

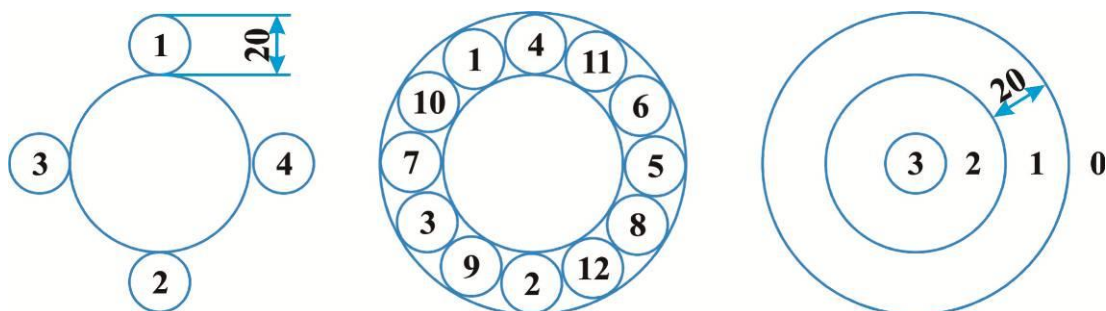
- 1) техник-тактик тайёргарликлар учун;
- 2) жисмоний тайёргарликлар учун.

Биринчи гуруҳга мансуб бўлган асбоб-анжомларга осма тўплар ва тўпни маълум бир ҳолатларда тутиб турувчи қурилмалар киритилиб, улардан ҳаракатларни ўргатиш ва такомиллаштиришда фойдаланилади.

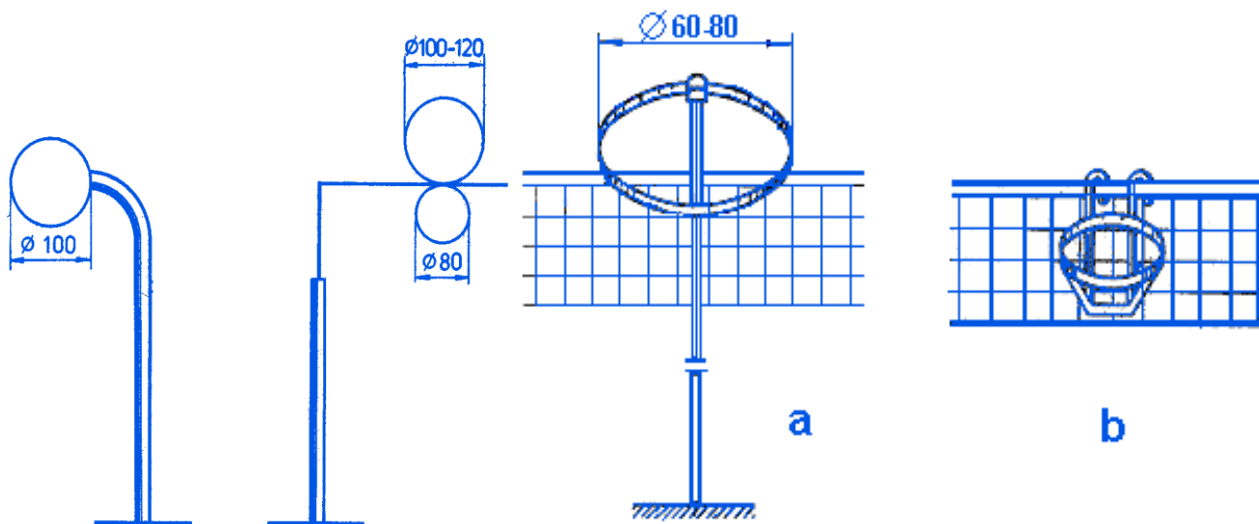
Иккинчи гуруҳга асосан тезкорлик-куч ва сакровчанлик сифатларини тарбиялашда фойдаланиладиган турли қурилмалар, тўлдирма тўплар, гантеллар, сакрашда фойдаланиладиган махсус тумбалар киритилади.

Осма тўплар дастлабки ўргатишда жуда керакли восита ҳисобланади. Базавий спорт турлари тўпига чармли петля ўрнатилиб, у шнур (резинка)га боғланади. Кронштейнга бириктирилган блок ёки илгакка тўп керакли баландликда ўрнатилади.

**Девордаги нишон.** Турли хилдаги нишонлар мавжуд (1-расм): оддий (а, в); айлана шаклидаги рақамли нишонлар (б). Айланалар оралиғидаги масофа 20 см (тўп диаметрига мослаб), чизикнинг кенглиги 1 см. Рақамлар 1 дан 10–12 гача бўлиб, улар ихтиёрий равишда ёки тартиб бўйича жойлаштирилади. Нишонлар ҳаракат аниқлигини, периферик кўриш ва тўпни ўзлаштириш техникасини ривожлантиришда қўлланилади.



1-расм.



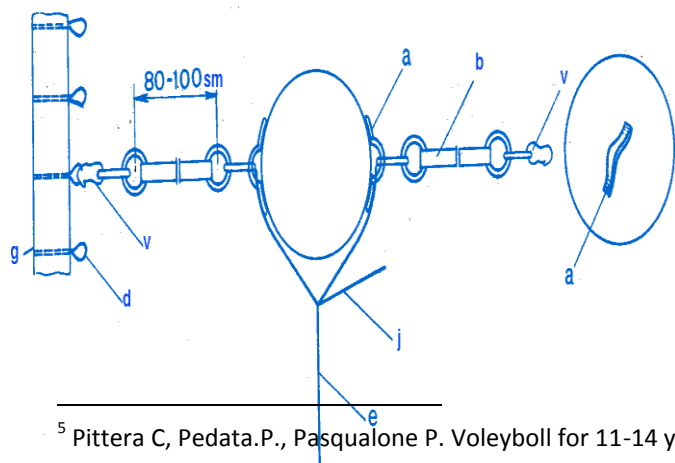
2-расм.

3-расм.

**Кўчма ва осма ҳалқалар.** Икки турдаги ҳалқалардан: кўчма – тезкор тўп узатишларни такомиллаштиришда (2-расм) ва осма – баландлатиб узатиладиган тўпнинг аниқлигини такомил-лаштиришда (3-расм) фойдаланилади. Кўчма ҳалқаларнинг диаметри 80–100 см бўлиб, полдан 3,5–4,0 м ораликда вертикал равишда жойлаштирилади. Осма ҳалқаларнинг диаметри 50–80 см бўлиб, тўр яқинида ёки тўрга (ёки тросга) горизонтал равишда (4,2-зоналарда) ўрнатилади.

**Узайтирилган тўр.** Залнинг бутун бўйи бўйича тортилади. Узайтирилган тўрлар ўйин техникаси ва тактикаси бўйича ўтказилаётган машғулотнинг мотор зичлигини оширади. Майдончани қисмларга бўлиб, вазифали ўқув ўйинларини ташкил этишда қўлланилади.

**Амортизаторли тўплар.** Залнинг бурчагига ўрнатилади (4-расм). Тўпга чармли петля тикилади (елимланади) (а) ва унга резинкали боғичлар бириктирилади (б). Резинкали боғичлар сифатида тиббий резинка бинтлардан фойдаланилади. Боғичларнинг бўш қисми томонига карабинлар бириктирилади (в) ва улар ёрдамида қурилма керакли баландликларда петляли (д) рамаларга (г) ўрнатилади. Зарбадан сўнг тўпнинг узок муддат тебраниши олдини олиш учун тўпдан полга томон мустаҳкам шнур (е) тортиб қўйилади. Тренажёр хужум зарбасини беришдаги ҳаракат уйғунлигини ривожлантиришда қўлланилади.

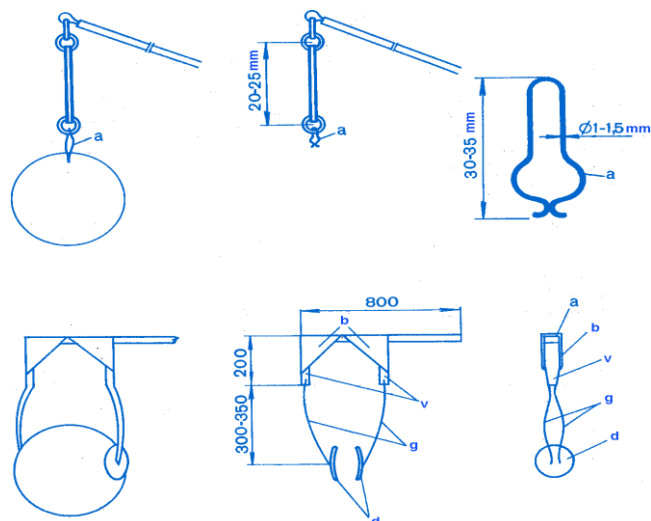


**Тўпни тутиб турувчи мослама.**

Бу қурилма зарба бериш ҳаракатларини (тўп киритиш, хужум зарбаси) ўзлаштиришда қўлланилади (5-расм). Бу қурилмани тўр ёнида жойлаштириш мумкин бўлиб, бу хужум зарбаларини ўйин шароитига яқинлаштириб бажариш имконини беради. 4-расм.<sup>5</sup>

<sup>5</sup> Pitterra C, Pedata P., Pasqualone P. Volleyball for 11-14 years. 2010. 225 p.

**Тўр устидаги тўп.** Тўр устига пружинали коптоқлар илинган трос тортилади. Ушбу қурилмадан тўр устидан қўл панжаларини рақиб томонга чиқариб тўсиқ қўйиш техникасини ўргатиш ва такомиллаштиришда фойдаланилади. Қурилмани тўрдан турли баландлик ва ораликда ўрнатиш мумкин. 5-расм.



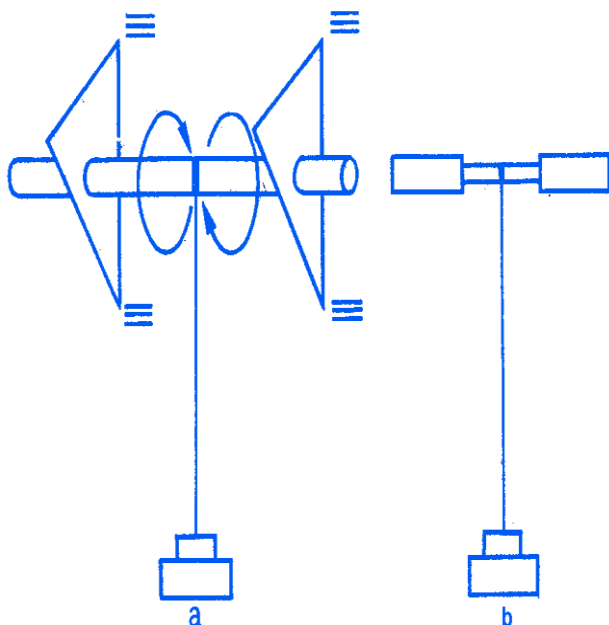
**Тўлдирма тўплар.** Одатда, асосий ва махсус жисмоний сифатларни тарбиялашда 1–2 кг ли тўлдирма тўплардан фойдаланилади.

Улар ўйин шароитига яқинлаштирилган ҳаракатлар, айниқса, тезкорлик-куч сифатини ривожлантириб, биомеханик ҳаракатлар апаратининг шаклланишини таъминлайди.

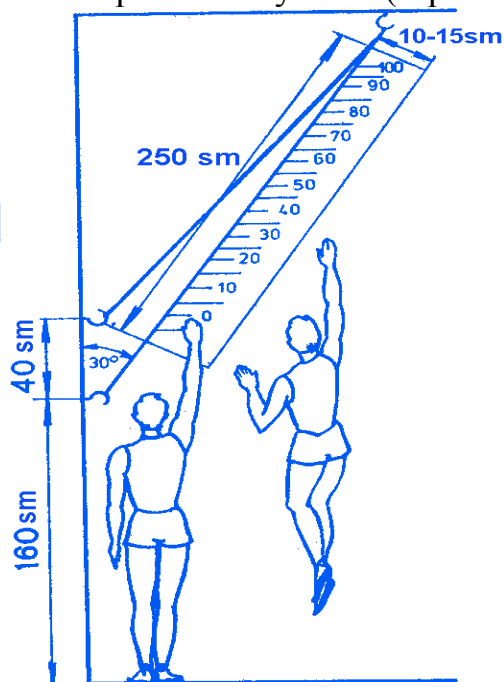
**Арғамчилар.** Арғамчиларда бажариладиган машқлар сакровчанлик, ҳаракат уйғунлиги ва сакраш чидамлилигини тарбиялашда қўлланилади.

**Панжалар учун тренажёрлар.** Деворга ўрнатилган кронштейнга 3–4 см ли труба горизонтал равишда бириктирилиб, унга юк осилган трос уланади (6 а-расм). Трубаларни бураш билан юк юқорига ва пастга туширилади. Бошқа турдаги тренажёр билан (6 б-расм) юкни статик равишда ушлаб турилади. Бу тренажёрлардан қўл панжа кучини оширишда фойдаланилади.

Сакровчанликнинг ўсиш динамикасини назорат қилиш ва баҳолаб бориш В.М.Абалаковнинг сакровчанлик даражасини аниқлашга мўлжалланган диагонал экран-ўлчов мосламаси ёрдамида амалга оширилиши мумкин (7-расм).



6-расм.



7-расм.

**Штанга, қадоқ тошлар (16, 24, 32 кг) ва йиғма гантеллар.** Куч, сакровчанлик, тезкорлик-куч ва сакровчанлик-чидамлилиги, куч-чидамлиликларини ривожлантиришда кенг қўлланилади.

Машғулотларда юқорида санаб ўтилган асбоб-анжом, қурилмалардан ташқари теннис коптоклари (оддий ва оғирлаштирилган), резинкалар, пружинали эспандерлар, оғирлаштирилган белбоғлар, оёқ ва қўлнинг қисмларига тақиладиган оғирлаштирилган боғламлар ва бошқа турдаги асбоб-анжом, қурилма, жиҳозлардан ҳам фойдаланилади.

**Узунликка сакраш техникасини ўргатиш.** Узунликка сакраш техникасини ўргатишда тезкорлик тайёргарлигини кўриб, шуғулланувчиларни бир текис югуриши ва тезликни ошириб боришни билиб олганларидан сўнг ўргатган маъкул. Машғулотлар зичлигини ошириш учун барча сакрашларни йўлкада бажариш шарт эмас. Махсус сакраш машқларини ва алоҳида сакрашларни ўтлоқ ерда ва қум устида бажариш мақсадга мувофиқдир.

**1-вазифа.** Шуғулланувчиларда узунликка сакраш техникаси ва усуллари тўғрисида тушунча ҳосил қилиш.

Воситалари: 1. Сакраш усуллари техникасини тўлиқ ёки ўртача тезланишда кўрсатиш. 2. Сакраш усуллари техникаси бўйича кинограмма ва кўрғазмали қуролларни таҳлил қилиш. 3. Узунликка сакрашни, мусобақа қоидасини тушунтириш. 4. Шуғулланувчиларниразряднормативларибилантаништириш.

**2-вазифа.** Сакрашда кўникма ҳосил қилишни ўргатиш.

Воситалари: 1. 2-6 қадам тезланишдан кейин ердан депсиниб сакраш.

2. 2-6 қадам тезланишдан кейин депсиниш жойи (ёғоч) ёки маълум чегарадан дарсини сакраш.

**3-вазифа.** Сакрашда депсиниш ва учишда қадам қилиш техникасига ўргатиш.

Воситалари: 1. Д.х. – депсинаётган оёқ олдинда, силтанадигани орқада. Депсинишни охирида тосни олдинга чиқариб, силтанадиган оёқ тиззасини кўтариш ҳаракатини тақлид қилиш. 2. Д.х. – силтанадиган оёқ олдинда, депсинадигани орқада. Оёқни ерга қўйиш учун эшкаксимон ҳаракат қилиб, депсинадиган оёқ ва тосни олдинга чиқариб, силтанадиган оёқ тиззасини кўтариш. 3. Д.х. – силтанадиган оёқ олдинда. Юқоридагини ўзи, лекин икки қадам юриш билан. 4. Д.х. – юқоридагидек депсиниш, иккинчи, тўртинчи қадамларда бўлиб, ерга силтанадиган оёқда тушиб югуриб кетиш. 5. Д.х. – юқоридагидек, 2-4 югуриш қадами билан матлар тўрламига сакраш, силтанадиган оёқ билан тушиш. 6. Д.х. – юқоридагидек, 4-6 югуриш қадами билан гимнастик деворга сакраб силтанадиган оёқ билан уни ёғочига тушиш. 7. Д.х. – юқоридагидек. 4-6 югуриш қадамидан кейинги қадамда, тўсиқдан узунасига сакраш. 8. Д.х. – шунинг ўзи. 4-6 югуриш қадамидан (8-12 оддий қадам) кейинги қадамда узунликка сакраб ямага шест билан силтаниш, оёғига тушиб югуриб кетиш.

**4-вазифа.** Умумий тезланиш дамда охириги депсиниш олдидаги қадамлар ритмига ўргатиш.



Воситалари: 1. Депсиниш олдидаги қадамларни хусусиятлари билан таништириш. 2. 4-6 тезланиш қадами билан оёқни фаол қўйишга эътибор берган ҳолда, депсиниш жойидаги ҳаракатни эшкак эшган сингари қилиб узунликка сакраш. 3. Д.х. – депсинадиган оёқ олдинда, силтанадиган орқада, 6-8 тезланиш қадамидан, охириги қадамларни белги бўйича югуриб келиб сакраш. 4. Д.х. – оёқлар бир чизикда, қўллар белда, 10-12 югуриш қадамига тезланиш билан охирида депсинмаслик билан югуриш. 5. Д.х. – юқоридагидек, тўлиқ югуришни аниқлаш. 6. Д.х. – депсинадиган оёқ олдинга, силтанувчи орқада. 25-35 м тезланиш билан охирида депсинмасдан ва депсиниш билан югуриш.

Услубий кўрсатмалар. Силташни болдир билан эмас, балки сонда бажарилишига эътибор бериш.

**5-вазифа.** Ерга тушиш техникасини ўргатиш.

Воситалар: 1. Турган жойдан узунликка сакраб, мумкин қадар оёқларни олдинга —улоқтириб ташлаш. 2. 3-5 қадамдан югуриб келиб узунликка - “қадамлаб” сакраш.

Учиш ўртасида депсинувчи оёқни силкинч оёққа яқинлаштириб, ерга тушиш олдидан гавданинг ролатини тўғрилаш. Кейин ерга тушиб, оёқларни букиб, қўлларни олдинга кўтариб, олға чиқиб кетиш. 3. Қисқа югуриб келиб, ерга тушадиган жойдан ярим метр берида 20-40 см баландликка ўрнатилган планка устидан узунликка сакраш. 4. Қисқа югуриб келиб, ерга тушиш мўлжалланган жойга тўшалган қоғозлента устидан узунликка сакраш. 5. Бир оёқда депсиниб, иккинчисини тос баландлигигача кўтариб, юқорига қайта-қайта сакраш. Бунда гавда сал олға енгашади. 6. Шу машқни секин югуриб, ҳар 4 қадамдан кейин 5-қадамда депсиниб бажариш.

Услубий кўрсатмалар. Сакрашнинг бу элементи техникаси бошқа усулларга ўтганда деярли ўзгармайди. Шунинг учун ерга тўғри тушишни ўргатгандан кейин уни кўп марта такрорлаб, малакага айлантириб олишкерак.

**7-вазифа.** –“Қайчи” усулида учиш фазасини техникасини ўргатиш.

Воситалари: 1. 3-5 қадамда югуриб келиб кўрроқ юқорига сараш. 2. 5-7 қадамда югуриб келиб кўрроқ юқорига сакраш. 3. Предметлага осилиб туриб “Қайчи” усулида сакраш каби оёқ холатларини алмаштириш. 4. Эрга қўниш пайтида депсинувчи оёқни пастга туширмай, балки тилкинч оёқни иккала оёқда қўниш. 5. Махсус машқлар ва бошқа имкониятлардан фойдаланиб қайчи усулини тасаввур ҳосил қилишни ўргатиш.

Услубий кўрсатмалар. Сакровчи ҳавода оёқларини ёки тиззаларини “қайчи” қилмайди балки югуришни давом эттиргандек ҳаракат қилиши лозим.

**8-вазифа.** “Кўкрак кериш” усулида учиш фазасини ўргатиш.

Воситалари: 1. Махсус машқлар ва бошқа имкониятлардан фойдаланиб қайчи усулини тасаввир ҳосил қилишни ўргатиш. 2. Қисқа югуриб келиб сакраш, қадам холатидан силкинч оёқ ва қўлларни тез ҳаракат қилиб иккала оёқда ерга қўниш. 3. Қисқа югуриб келиб, қадам холатидан силкинч оёқни паста тушириш ва шу оёқда ерга тушиш. 4. 8-10 қадамда югуриб келиб, “қадам» ролатидан силкинч оёқни пастга тушириб кейин орқага торти, тозни эса олдинга чиқариш – кўкрак кериш.

Услубий кўрсатмалар. – “Кўкрак кериб” сакраш усулини ўрганаётганда - қадамлаб» учиб чиқишга эътибор бериш, депсиниш вақтидаёқ барвақт кўкрак кериб юбориш эҳтимоли йўқ эмас. Кўкрак керган пайтда бош орқага ташланмаслиги зарур.

9-вазифа. Танлаб олган сакраш усулида техникани такомиллаштириш.

Воситалари: 1. Қисқа масофадан югуриб келиб узунликка сакраш. 2. Ўрта масофадан югуриб келиб бузунликка сакраш. 3. Мусобақага фаолиятига яқинлаштирилган ҳолатда узунликка сакраш. 4. Махсус машқларни бажариш.

Услубий кўрсатмалар. Ҳар бир шуғулланувчининг учала усулда сакраш техникасини аниқлаб улардан қайси бири самарадорлигини аниқлаш ва йўналтириш.

### **Гимнастика машқларини ўргатишда ҳаракатнинг кетма- кетлиги ва тарифи.**

Гимнастика машқини ўргатиш жараёни ўқитувчи билан ўқувчининг изчил фаолиятидан иборат булиб, бу фаолият ўргатишнинг ҳар бир босқичидаги вазифалар тарифи ва ўрганиш шароити билан белгиланади.

1. **Ўргатишнинг бошида ўқитувчининг янги машқни ўзлаштиришига қанчалик тайёр эканини аниқлаб олиши керак. Бунинг учун ўқитувчи:**  
 - машқларни ўрганиш жараёнида ўқувчида бўлган барча ҳаракат тажрибасини ва индивидуал хусусиятларини ҳисобга олади;

- ўқувчининг хатти- ҳаракатларини кузатиб, у билан суҳбатлашиб, унинг айна вақтдаги ҳолати ва кайфиятини баҳолаб боради;

- ўқувчи функционал системаларининг имконияти тўғрисида тасаввур олиш учун медицина кузатишлари маълумотларини ўрганади;<sup>6</sup>

- ўқувчининг тайёрлигини кўрсатадиган жиҳатлардан (ҳаракатчанлик, жисмоний ёки бошқа жиҳатлардан) бирини баҳолаш учун контрол топшириқлар танлайди ёки янги машқларга ўхшаш олдинги таниш машқларни такрорлаш учун топшириқ беради.

2. Ўқитувчи ўқувчи ҳақидаги маълумотлар ва янги машқ техникасига оид билимларга асосланиб режа тузади, ўргатиш методи ва усулларини танлайди.

3. Ўқитувчи ўқувчини янги ҳаракат билан таништиради. Ўқитувчи билан ўқувчининг ҳаракат кўникмасини шакллантириш мақсадидаги бевосита ялоқаси ана шундан бошланади. Бунинг учун ўқитувчи:

- келгусида ўргатиладиган машқларнинг умумий вазифасини ифодалайди;

- ўқувчига куйиладиган талабларини аниқлайди;

- ўқувчи биладиган ҳаракатлар ичидан янги ҳаракатга ўхшашларини белгилаб чиқади;

- ўқувчининг заиф ва кучли томонларини кўрсатиб беради;

- машқни ўзлаштириш режани белгилайди.

4. Ўқувчи билан ўқувчининг бундан кейинги ишлари ўрганилаётган машқ техникаси асослари ҳақида ўргатишнинг: кўрсатиб бериш, тушунтириш,

<sup>6</sup> Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. 2011. 32 p.

моделларда ҳаракат конструкциясини кўрсатиш ва бошқа шу каби тегишли усуллар ёрдамида тасаввур ҳосил қилишга қаратилган бўлади.

Ўқитувчи билан ўқувчининг шу тариқа тайёргарлик кўриши ҳаракат топшириқларининг бундан кейин амалда бажарилиши учун замин ҳозирлайди.

2. Шундан кейин ўқитувчи ўқувчига машқни, жумладан, қўйидагича бажаришни таклиф қилади:

Ҳаракатни ёки алоҳида ҳолатни таклид қилиб кўрсатиш;

Машқни ҳаракатнинг айрим фазаларини ажратиб кўрстиш учун кўмаклашиб туриб паст суръат билан бажариш;

Ҳаракатни максимал осон шароитда, масалан, тренажёрда такрорлаш.

Бундай фаолият айрим мускул сезгилар билан (ҳаракат ахбороти ёрдамида) машқ қилиш техникаси ҳақидаги маълумотларни тўлдиришга ёрдам беради.

3. Ўқувчининг машқ бажариш жараёнида ўқитувчи:

Ҳаракатлар бажарилишини кузатиб туриши, турли усул ва приёмлардан фойдаланиб, ёрдамлашиб туриши, топшириқнинг бажарилиши натижаларини таҳлил қилиб бориши ва зарурат бўлганда ўқувчи ҳаракатларини ижро этиш давомида тузата бориши ёки кейинги топшириқка оид йул-йуриқлар бериб бориши керак.

Бу даврдаги асосий вазифа ҳаракат ижро этилаётганда юз берадиган хатоларни вақтида тузатишдан иборат. Хатоларнинг юз беришига қўйидагилар сабаб бўлиши мумкин: ҳаракат техникаси ҳақида тасаввурнинг аниқ эмаслиги; ўқувчиларнинг ҳаракат сезгилари билан ўз ҳаракатларига берган субъектив баҳоларининг мос келмаслиги; ҳаракат топширигининг мураккаблиги билан ўқувчи имкониятининг мос келмаслиги; ўзлаштириб бўлинган машқларнинг янги машқга салбий таъсир кўрсатиши; ҳаракат фаолияти пайтида етарлича дадиллик ва катъийлик кўрсатмаслик ва ҳоказолар.

Асосий хатоларни, кейин эса иккинчи даражаларини ҳам тўхатиш учун конкрет вазиятга қараб ургатишдаги хилма-хил усулларнинг ҳаммасидан фойдаланилади.

Машқни чуқур ўрганишга қаратилган фаолият асосий техник ҳаракатларни автоматлаштирилган даражага етказиш имконини берадики, бу ҳол машқни мустақил равишда ва техник жиҳатдан тўғри бажаришда намоён бўлади.

4. Машқни техникасини мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш учун ўқувчи ўқитувчи раҳбарлигида ҳаракатни мустақил бажаришни давом эттиради.

### **Асосий гимнастика кўпкураш турларидаги машқлар. Акробатика машқлари**

Таълим муассасаларида таълим олаётган ўқувчиларнинг жисмоний тарбия мажмуа дастурларида, нисбатан мураккаб бўлмаган акробатик машқларни ўзлаштиришга катта эътибор берилади. Машқлар тартиби катта эмас, аммо ўзининг динамикаси ва руҳиятига кўра таълим муассасаларининг гимнастика машғулотида жуда кенг қўлланилади ва ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини оширувчи самарадор восита ҳисобланади. Бу машқларни

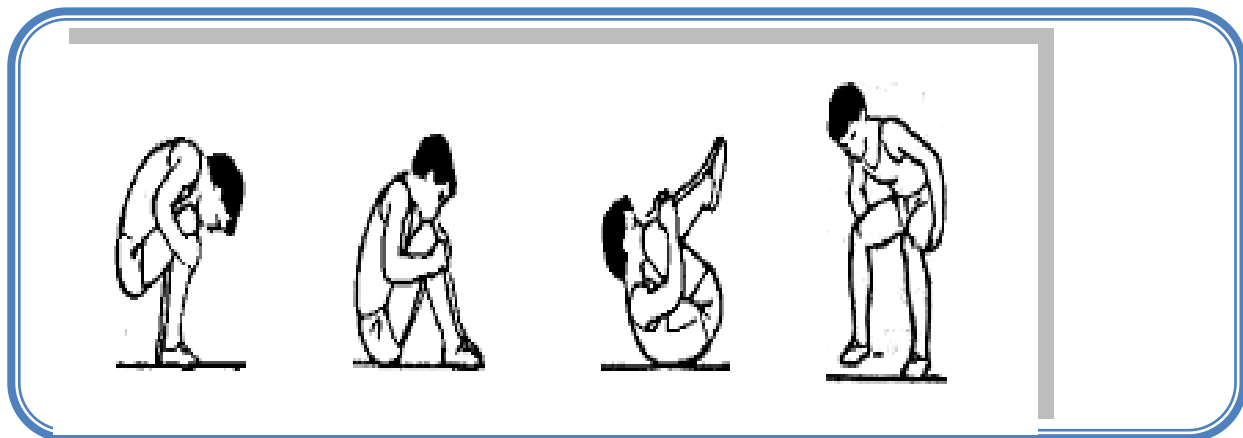
бажариш билан бир қаторда, ўқувчи-талабаларда жасурлик, вақт ва фазода ўз гавдасини бошқара олиш сифатлари тарбияланади, ҳамда вестибуляр аппарат функциялари такомиллашиб боради. Акробатик машқлар, тезкор-куч, эгилувчанлик, эпчиллик, сакровчанлик каби сифатларини ривожлантирувчи жисмоний воситалар сифатида катта аҳамиятга эга. Акробатика машқларини ўтказиш учун турли асбоблардан фойдаланиш шарт эмас, чунки ҳамма муассасаларда гимнастика машғулотларини ташкил этиш учун имкониятлар мавжуд. Бу машқларни бажаришда фронтал, гуруҳлар ва ўйинлар қўллаб ўқувчи-талабаларни жалб этиш, дарс зичлигини оширишга ёрдам беради. Мураккаб бўлмаган ва яхши ўзлаштирилган мувозанатни сақлаш, туриш, “кўприк” ларни дарснинг тайёрлов қисмида муваффақиятли бажариш ҳамда турли ҳаракатли ўйинларга, эстафеталарга ва тўсиқларни ошиб ўтиш машқларини киритиш мумкин. Бу ерда мажмуа дастурининг базавий таркибини тузувчи акробатик машқлар кўриб чиқилади. Буларни ўзлаштириб олиш, ўқувчиларга жисмоний тарбия бўйича умумдавлат таълим меъёрларини бажариш учун ёрдам беради. Ҳар бир машқнинг бажариш техникаси расм ва кинограммалар намоиши билан, ўргатиш кетма-кетлиги, хос бўлган ҳатолар, страховка ва ёрдамлар мазмуни алоҳида кўрсатиб ўтилган.

Бироз мураккаб машқларни ўзлаштириш учун ўргатиш дастурлари тавсия қилинади.

Ўқувчи-талабалар учун думалаш, ўмбалоқ ошиш, тўнтарилишлар ва мувозанат машқлари янгилик ҳисобланади, кейинчалик шу машқлар катта ўзгаришларсиз ўқувчи-талабалар билан бирга босқичма-босқич ўтиб борса табиийки қизиқиш ҳам сўниб боради. Бундай бўлиши мумкин эмас, чунки ўқитувчи-талаба бу машқларга бўлган қизиқишни қайтадан туғилишига, уни давомийлигини ушлаб қолишга ва албатта ривожлантиришга ҳаракат қилиши лозим. Бунинг учун, вариантлар хилма-хиллигини таниқли ўқувчи-талабалар билан машқларни бажариш, уларни мураккаблаштириш, кўринишни ўзлаштириш ва бошқа элементлар билан бирлаштириш, ҳамда ўйин ва эстафеталардан фойдаланиш зарур.

### Ғужанак бўлиш

*Бажариш техникаси.* Ғужанак бўлиш – бу тизза елкаларга тортилиб, тирсаклар танага сиқилган, қўл панжалари болдирнинг ўртасидан ушлаб (оёқ панжалари ва тиззалар бир мунча очик) букилган тананинг ҳолати. Ғужанак бўлиш – думалашлар, ўмбалоқ ошишлар ва ғужанак бўлиб сальтолар бажариш учун асосий ёрдамчи машқ ҳисобланади. Ғужанак бўлиш ярим ўтириб ), ўтириб чалқанча ётиб бажарилади.



1. Асосий туришдан қўллар юқорига, тез ўтириш ва ўтириб ғужанак ҳолатини олиши, белни ярим доира шаклига келтира олишга эътиборни қаратиш лозим.

2. Орқадан таяниб ўтириш ҳолатидан, тез оёқларни букиб ғужанак бўлиш.

3. Чалқанча ётиб қўллар юқорида, тез оёқларни букиб ғужанак бўлиш.

4. Чалқанча ётиш ҳолатидан танани кўтириб, ғужанак бўлиб ўтириш.

*Хатолар.*

1. Бошни орқага эгилиб кетиши.

2. Оёқлар очилмаган.

3. Оёқлар жуда кенг очилган.

4. Болдирдан нотўғри ушлаш (жуда баланддан ёки пастдан “замок”).

5. Тўлиқ ғужанак бўлмаслик.

*Бажаришга бўлган талаблар.* Ҳар бир машқни бир неча бор такрорлаб ҳаракатларни секин-аста тезлаштириб бажариш ва ғужанак ҳолатини ушлаб туриш керак.

### Олдинга ўмбалоқ ошиш

*Бажариш техникаси.* Таяниб ўтиришдан оёқларни тўғрилаб, тана оғирлигини қўлларга ўтказиш. Қўлларни букиб, бошни олдинга эгилиб оёқлар билан итарилиб бош орқали айланиб, бўйин ва куракда думалаш. Куракларда полга таяниб, тез оёқларни букиш ва ғужанак ҳолатини эгаллаш. Ўмбалоқ ошишни тугатиб таяниб ўтириш .



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Турли Д.Ҳ. дан ғужанак ҳолати.

2. Таяниб ўтиришдан, орқага думалаш ва олдинга думалаб ғужанак ҳолатида ўтириш.

3. Таяниб ўтиришдан, олдинга ўмбалоқ ошиб ғужанак ҳолатида ўтириш.

4. Таяниб ўтиришдан, олдинга ўмбалоқ ошиб таяниб ўтириш.

*Хатолар.*

1. Қўллар билан, оёқ панжаларига яқин таяниш (бел зарб олиш мумкин).

2. Оёқлар билан итарилиш йўқлиги.

3. Етарли бўлмаган ғужанак ҳолати.
4. Қўлларни нотўғри ҳолати.
5. Таяниб ўтириш ҳолатига ўтиш пайтида қўллар билан орқадан таяниш.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Кўп ҳолатларда бу машқларни мустақил бажариш мумкин. Одатда ёрдам фақатгина айрим ўқувчиларгагина кўрсатилади. Бунда ҳамкор битта тиззада туриб ён томондан бир қўли билан бажарилаётган ўқувчига бошни кўкрак томонга эгишда ёрдам бўлади, иккинчи қўли билан эса кўкрак ёки елка остидан ушлаб куракка юмшоқ тушишни таъминлайди, ҳамда олдинга айланишни кўпайтиради.

### Ён томонга ўмбалоқ ошиш

*Бажариш техникаси.* Бу элемент тиззада таяниш ёки таяниб ўтириш ҳолатидан бажарилади. Ўмбалоқ ошишнинг биринчи қисми тиззада таяниб туриб томонга думалаш каби бажарилади, аммо тана айланишини бир йўналишда давом эттириб бел орқали айланиб яна тиззада таяниб туриш ёки таяниб ўтиришга келиш.

*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Чалқанча ётиш ҳолатидан, ғужанак ҳолати.
2. Тиззага таяниб туришдан ён томонга думалаш.
3. Тиззага таяниб туришдан ён томонга ўмбалоқ ошиш.
4. Таяниб ўтиришдан ён томонга ўмбалоқ ошиб таяниб ўтириш.

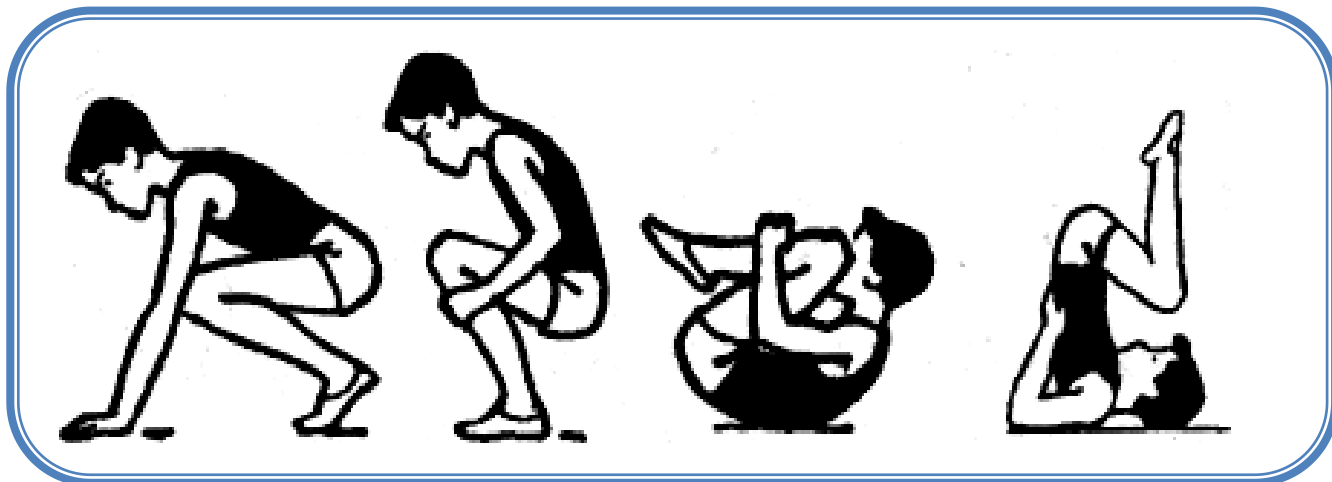
*Хатолар.*

1. Ўмбалоқ ошишни бошланишида қўллар тирсакларга қўйилмайди.
2. Зич бўлмаган ғужанак ҳолати.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Орқа томонда туриб, тос-сон бўғими атрофидан ушлаб айланишга ёрдам бериш.

### Куракларда оёқларни букиб туриш

*Бажариш техникаси.* Куракларда туриш, ғужанак ҳолатида орқага думалаб бажарилади. Куракларга ва энсага таяниш пайтида қўлларни белга қўйиб (катта бармоқ олдинга), оёқлар букилган, болдир вертикал ҳолатда бўлади. Бу куракларда туриш машқини ўргатиш учун ёрдамчи машқ ҳисобланади.





*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Таяниб ўтиришдан, олдинга ва орқага думалаш.
2. Орқадан таяниб ўтиришдан, оёқларни букиб орқага думалаб, оёқларни букиб куракларда туриш.
3. Таяниб ўтиришдан орқага думалаб, оёқларни букиб куракларда туриш.

*Хатолар.*

1. Думалашни бош ва елкани орқага ирғитиб бажарилса.
2. Қўллар белга вақтида қўйилмаса, тирсаклар кенг очилган бўлса.
3. Тана вертикал ҳолатни эгалламаса.
4. Болдирлар вертикал ҳолатдан чиқиб кетса ва оёқ панжалари тортилмаган бўлса.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Ўқувчининг ёнбошида туриб бир қўл билан бел соҳасидан, бошқаси билан оёқлардан ушлаб ёрдам берилади.

### **Куракларда оёқларни букиб туришдан, олдинга думалаб таяниб ўтириш**

*Бажариш техникаси.* Қўлларни белдан олиб, олдинга думалашни бошлаш билан бир вақтда ғужанак ҳолатини эгаллаш. Думалаш якунида елкаларда олдинга кучли ҳаракатланиб таяниб ўтириш.

*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Таяниб ўтиришдан орқага думалаш ва олдинга думалаб ғужанак ҳолатида ўтириш.
2. Таяниб ўтиришдан орқага ғужанак ҳолатида думалаш ва олдинга думалаб таяниб ўтириш.
3. Таяниб ўтиришдан орқага думалаб оёқларни букиб куракларда туриш (ушлаб туриш) ва олдинга думалаб ғужанак ҳолатида ўтириш.
4. Таяниб ўтиришдан орқага думалаб оёқларни букиб куракларда туриш (ушлаб туриш) ва олдинга думалаб таяниб ўтириш.

*Хатолар.*

Оёқларни букиб куракларда туриш элементини бажаришда, олдинга ўмбалоқ ошишининг иккинчи ярмида хатолар учраб туради.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Ёнбошда туриб таяниб ўтириш ҳолатига ўтиш вақтида бел ёки елкадан туртиб юбориш.

*Такомиллаштириш ва назорат дарси учун комбинация.*

Таяниб ўтиришдан, олдинга ўмбалоқ ошиб таяниб ўтириш – орқага думалаб оёқларни букиб куракларда туриш – олдинга думалаб таяниб ўтириш – ён томонга ўмбалоқ ошиб, таяниб ўтириш ва Д.Ҳ.

### **Икки, учта олдинга ўмбалоқ ошиш**

*Бажариш техникаси.* Одатдагидан тезроқ бажариладиган биринчи ўмбалоқ ошишдан кейин, қўлларни полга қўйиб, ушланиб қолмасдан иккинчи ва учинчи ўмбалоқ ошишни бажариш.

*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

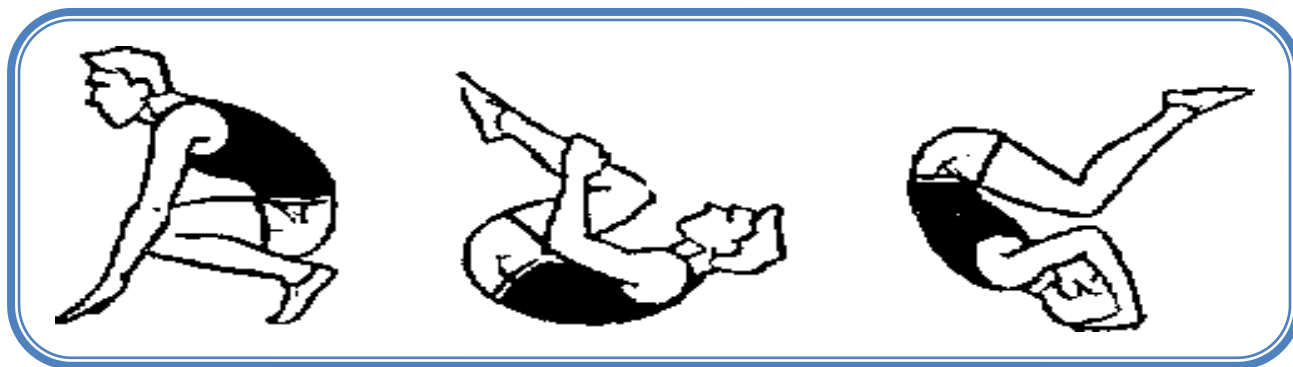
1. Таяниб ўтиришдан, олдинга ўмбалоқ ошиб, таяниб ўтириш.
2. Таяниб ўтиришдан олдинга ўмбалоқ ошиб, таяниб ўтириш ва юқорига сакраш.
3. Таяниб ўтиришдан олдинга 2 та ўмбалоқ ошиб таяниб ўтириш.

*Хатолар.*

1. Ўмбалоқ ошишлар орасида тўхтаб қолиш.
2. Олдинга ўмбалоқ ошишга хос бўлган хатолар.

### **Ғужанак ҳолатида орқага думалалб, бош орқасига қўллар билан таяниш**

*Бажариш техникаси.* Бу машқ орқага ўмбалоқ ошишни биринчи қисмини ўзлаштириш учун ёрдамчи машқ ҳисобланади. Таяниб ўтиришдан ғужанак бўлиш ва орқага думалашни бажариш, думалаш якунида тирсак ва панжаларни параллель ушлаб, бошнинг ёнига полга кафт билан таяниш .



*Ўрганиш кетма-кетлиги.*

1. Девордан ярим қадам оралиғида орқага эгилиб, тирсакдан букилган қўлларни бош ёнига қўйиш.
2. Чалқанча ётган ҳолатдан “кўприк” бажариш учун Д.Х. ни такрорлаш. Оёқларни тиззадан, қўлларни тирсакдан букиб кафтларни бошнинг ёнига полга қўйиш.
3. Таяниб ўтиришдан ғужанак ҳолатида орқага думалаб бош орқасига қўллар билан таяниб олдинга думалаш.

*Хатолар.*

1. Кафтларни қўйишда тирсаклар кенгайиб кетиши.
2. Тирсак ва кафт параллель бўлмаса.
3. Кафтларни бир вақтда қўймаслик.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Хатолар пайдо бўлганда бош ёнида туриб, тирсакни параллель ушлаб турилади.

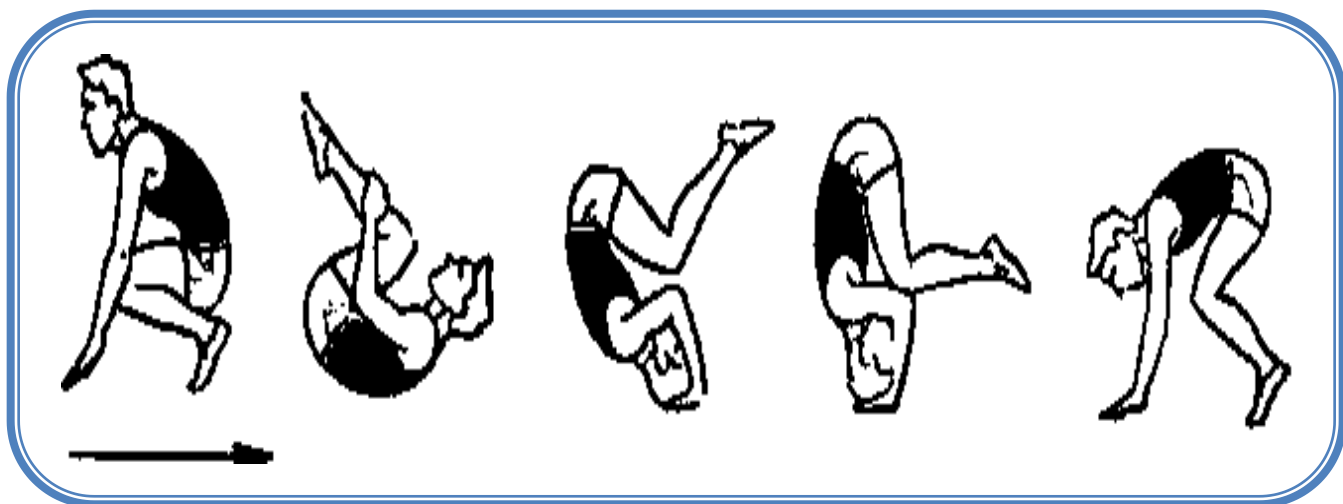
*Тақомиллаштириш ва назорат дарси учун комбинация.*

Таяниб ўтиришдан олдинга ғужанак ҳолатида икки марта ўмбалоқ ошиб таяниб ўтириш – орқага думалаб куракларда туриш (ушлаб туриш) – олдинга

думалаб ётиш ва “кўприк” – ётиш, қўллар бош орқасига таяниб орқага думалаш – олдинга думалаб таяниб ўтириш ва А.Т.

### Ѓужанак ҳолатида орқага ўмбалоқ ошиш

*Бажариш техникаси.* Таяниб ўтиришдан, қўллар бир мунча олдинда, тана оғирлигини қўлларга ўтказиб қўллар билан итарилиб тез орқага думалаш, айланиш вақтини ғужанак ҳолати зичлиги ҳисобига кўпайтирилади: кураклар таянчга теккан вақтда кафтни елка орқасига қўйилади ва уларга таяниб бош орқали айланиб (оёқларни букмасдан) таяниб ўтиришга ўтиш.



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Олдинга ўмбалоқ ошиш.
2. Таяниб ўтиришдан, ғужанак ҳолатида орқага думалаш, қўллар бош орқасига таянган.
3. Таяниб ўтиришдан, ғужанак ҳолатида орқага думалаб таяниб ўтириш.

*Хатолар.*

1. Қўллар аниқ жойлашмаганлиги (муштда, кафтнинг орқа томонида, тирсак ва кафтларни параллель қўйилмаганда).
2. Қўлларни қўйиш вақтида оёқларни ёзиш ва бошдан айланиш.
3. Зич бўлмаган ғужанак ҳолати.
4. Бошдан айланиш вақтида таянч йўқлиги ва қўлларни букиб-ёзиш.
5. Секин айланиш.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Ёнбошда туриб, бир қўлда елкадан, иккинчисида зарурият бўлганда белдан туртиб юбориш.

### Орқага ўмбалоқ ошиш ва орқага думалаб куракларда туриш

Бу боғлим илгари ўрганилган элементлардан иборат. Шунинг учун уларни алоҳида такрорлаб, кейин боғлаш мумкин. Бажариш техникасига талаб, страховка ва ёрдам ўша-ўша.

*Такомиллаштириш ва назорат дарси учун мажмуа*

Таяниб чўққайиш ҳолатидан орқага ўмбалоқ ошиш ва орқага думалаб куракларда туриш – олдинга думалаб ётиш ва “кўприк” – чалқанча ётиш

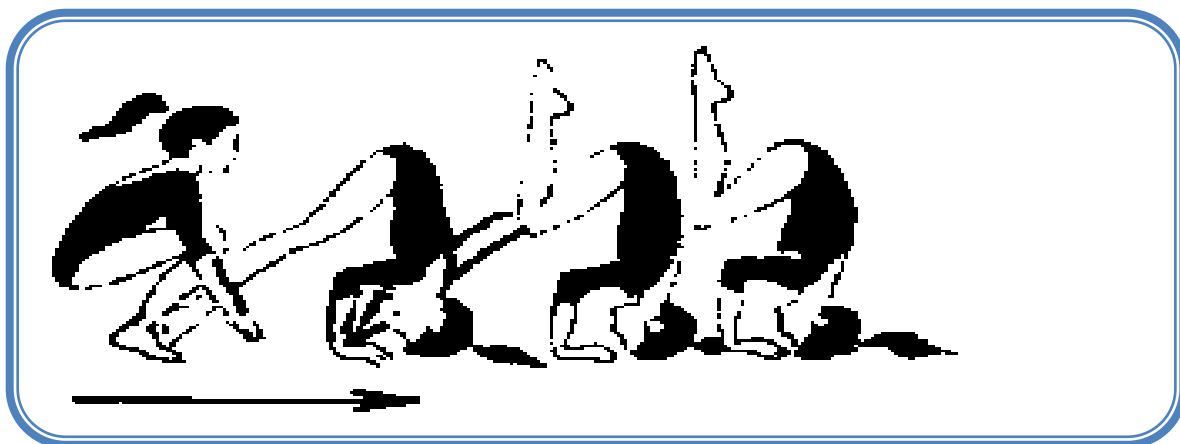
ҳолатига тушиб – ўтириш, қўллар ёнга – чапга таяниб бурилиб, таяниб чўққайиш – юқорига керилиб сакраш ва А.Т.

*Такомиллаштириш ва назорат дарси учун мажмуа.*

1. Олдинга ўмбалоқ ошиб, ўнг оёқ, чап оёқ олдидан чалиштириб, орқага бурилиб таяниб чўққайиш – 2,5 б.
2. Орқага ўмбалоқ ошиш – 3,0 б.
3. Орқага думалаб куракларда туриш – 3,0 б.
4. Олдинга думалаб таяниб чўққайиш ва А.Т. – 1,5 б.

### **Оёқларни букиб бошда туриш**

*Бажариш техникаси.* Бу машқ бошда ва қўлда туришни ўрганиш учун ёрдамчи машқ ҳисобланади. Таяниб ўтиришдан, оёқларни ёзиб, матга бош билан таяниб, тана оғирлигини қўлларга ва бошга ўтказиб, итарилиш ва силтанишсиз, бир оёқни кўкракка букиш, сўнг иккинчисини ва оёқларни букиб бошда туриш ҳолатини эгаллаш.



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Бош ва қўллар тенг томонли учбурчак ҳосил қилиши керак. Панжалар елка кенглигида жойлашган. Бош пешонанинг юқори қисмига таянган.
2. Таяниб чўққайишдан, ёрдам билан оёқларни букиб бошда туриш.
3. Таяниб чўққайишдан мустақил бошда туриш.

*Хатолар.*

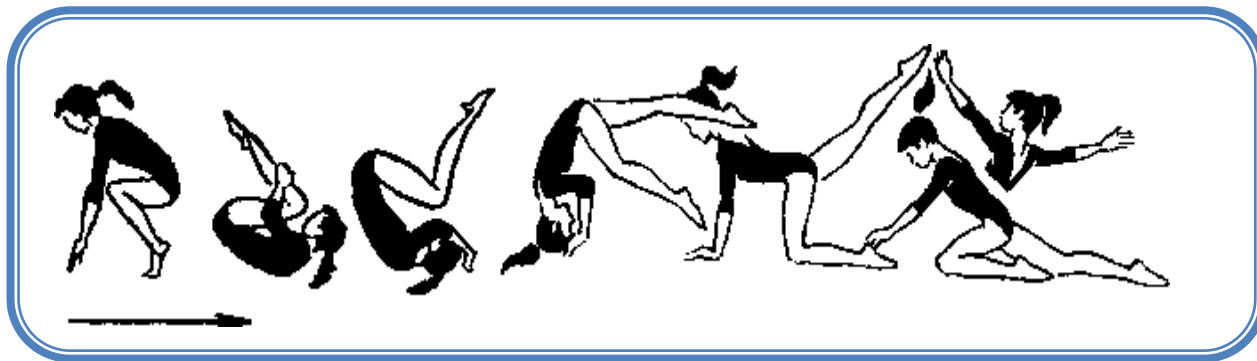
1. Бошни нотўғри жойлашиши.
2. Бошни қўлларга яқин қўйиш.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Ёнбошда тиззаларда туриб, бир қўлда белдан, иккинчисидан болдирдан ушлаб ёрдам берилади.

### **Орқага ўмбалоқ ошиб ярим шпагат**

*Бажариш техникаси.* Орқага ўмбалоқ ошиш якунида бир оёқни кўкраккача букиб, қўлларга таяниб, букилган оёқни тиззага қўйиб, иккинчи оёқни букмасдан, полга тегмай, тўғриланиб, қўлларни ёзиб тиззага таяниб

туриш. Оёқни тушириб, сурилайтганда, тўғриланиб, пода қўллар билан сирганиб – ярим шпагат.<sup>7</sup>



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Таяниб ўтиришдан, орқага ўмбалоқ ошиб, таяниб ўтириш.
2. Таяниб ўтиришдан, орқага ўмбалоқ ошиб тиззаларга таяниб ўтириш.
3. Таяниб ўтиришдан, орқага ўмбалоқ ошиб битта тиззага таяниб туриш, иккинчи оёқ орқага.

4. Тиззаларда таяниб туришдан, қўллар билан полга таяниб олдинга чапга (ўннга) тиззани суриб, иккинчи оёқни орқага чўзиб, чап (ўнг) товонга тосни текказиб, тўғриланиш, қўллар ёнга, тўғрига қараш.

5. Битта тиззага таяниб туришдан, иккинчиси орқага, бир оёқни тушириш ва сурилиб тўғриланиш, полда қўл билан сирғалиб ярим шпагат ҳолатини эгаллаш.

6. Таяниб ўтиришдан, орқага ўмбалоқ ошиб ярим шпагат.

*Хатолар.*

1. Букилган ва тўғри оёқни тез тушиши.
2. Орқага чўзилган оёқ тиззадан букилса.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Ёнбошда туриб бир қўлда тўғри оёқнинг сонидан, бошқасида елкадан ушлаб ёрдам берилади.

*Такомиллаштириш ва назорат дарси учун мажмуа.*

1. Таяниб чўққайишдан, олдинга ўмбалоқ ошиб куракларда туриш – 2,5 б.
2. Олдинга думалаб эгилиб ўтириш – 1,0 б.
3. Орқага ўмбалоқ ошиб таяниб чўққайиш – 2,0 б.
4. Оёқларни букиб бошда туриш – 1,5 б.
5. Таяниб чўққайишга тушиб, юқорига керилиб сакраш – 1,5 б.

*Такомиллаштириш ва назорат дарси учун комбинация (қиз болалар).*

1. Таяниб чўққайишдан олдинга ўмбалоқ ошиш – 1,0 б.
2. Олдинга ўмбалоқ ошиб эгилиб ўтириш – 1,5 б.
3. Ётиш ва “кўприк” – 3,0 б.
4. Ётиш ва куракларда туриш – 2,0 б.

<sup>7</sup> И.А Винер-Усманова, Е.С. Крючек. Художественная гимнастика. 2014. 89 с.

5. Олдинга думалаб эгилиб ўтириш – 1,0 б.
6. Орқага ўмбалоқ ошиб ярим шпагат – 1,5 б.

### Орқага ўмбалоқ ошиб оёқларни очиб туриш

*Бажариш техникаси.* Таяниб чўққайишдан, орқага ўмбалоқ ошишни яқунлаб, оёқларни тиззадан букмасдан, уларни ажратиш ва қўлларни тўғрилаб оёқларни очиб таяниб туришга чиқиш.

*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Таяниб чўққайишдан, орқага ўмбалоқ ошиб таяниб ўтириш.
2. Ғужанак бўлиб ўтиришдан, оёқларни очиб букилиб таянишгача орқага думалаш ва Д.Х. қайтиш.
3. Таяниб чўққайишдан, оёқларни очиб букилиб таянишгача орқага ғужанак бўлиб думалаш ва Д.Х. қайтиш.
4. Оёқларни очиб букилиб таянишдан, бош матга теккунча қўлларни букиш ва ёзиш.
5. Таяниб чўққайишдан, орқага ўмбалоқ ошиб оёқларни очиб таяниб туриш.

*Хатолар.*

1. Орқага ўмбалоқ ошишни бажаришдаги каби қўлларни нотўғри қўйиш.
2. Оёқларни жуда кеч очилиши.
3. Оёқларни очиш пайтида, уларни тўлиқ ёзилмаганлиги.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Ёнбошда тиззаларда туриб, бош орқали айланиш пайтида белдан ушланади. Бажарувчи оёқларни ажратаётганда, ёрдамчига тегиб кетмаслиги учун бажарувчи Д.Х. га келганда ёнида туриш керак.

### Узун ўмбалоқ ошиш

*Бажариш техникаси.* Олдинга узун ўмбалоқ ошиш – ярим ўтиришдан, қўллар орқада, қўлларда олдинга силтаниб оёқларни ёзиб, қўлларни оёқ панжаларидан 60-80 см кам бўлмаган, елкадан олдинга қўйиш, оёқлар билан итарилиб ғужанак ҳолатида ўмбалоқ ошишни бажариш. Бунда оёқларни тиззадан букилишини, кураклар полга теккан пайтида амалга ошишига ҳаракат қилиш керак.





*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Таяниб чўққайишдан, олдинга ўмбалоқ ошиб таяниб ўтириш.
2. Таяниб чўққайишдан, оёқлар ва қўллар орасидаги масофани аста-секин кўпайтириб, олдинга ўмбалоқ ошиш ва таяниб чўққайиш
3. Ярим ўтиришдан, олдинга узун ўмбалоқ ошиб, қўллар қўйилгунга қадар 60-80 см масофада жойлашган чизикда таяниб ўтириш.

*Хатолар.*

1. Қўлларни яқин масофага қўйиш, оддий олдинга ўмбалоқ ошишни бажаришга олиб келади.
2. Итарилиш пайтида оёқлар букилган ҳолатда бўлса.
3. Оёқ панжалари ва қўлларни қўйиш жойи орасидаги масофа жуда катта бўлиб учиш фазаси пайдо бўлса.
4. Ғужанак ҳолати, думалаш ва олдинга ўмбалоқ ошишни бажаришдаги хатолар.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Ёнбошда, қўллар қўйиладиган жойда туриб, бир қўлни бажарувчининг энсасига қўйиб, унга бошни олдинга эгишга ёрдам бериб, иккинчи қўл билан қорин ёки сон пасидан ушлаб турилади.

### **Баландлиги 90 см бўлган тўсиқдан сакраб ўмбалоқ ошиш**

*Бажариш техникаси.* Ўмбалоқ ошиш, уч қадамдан югуриб ўмбалоқ ошишни бажаришга ўхшаш, лекин учиш фазаси баландлиги аста-секин ошиб боради, шу билан бирга югуриш тезлиги ва узунлиги ҳам ошади.



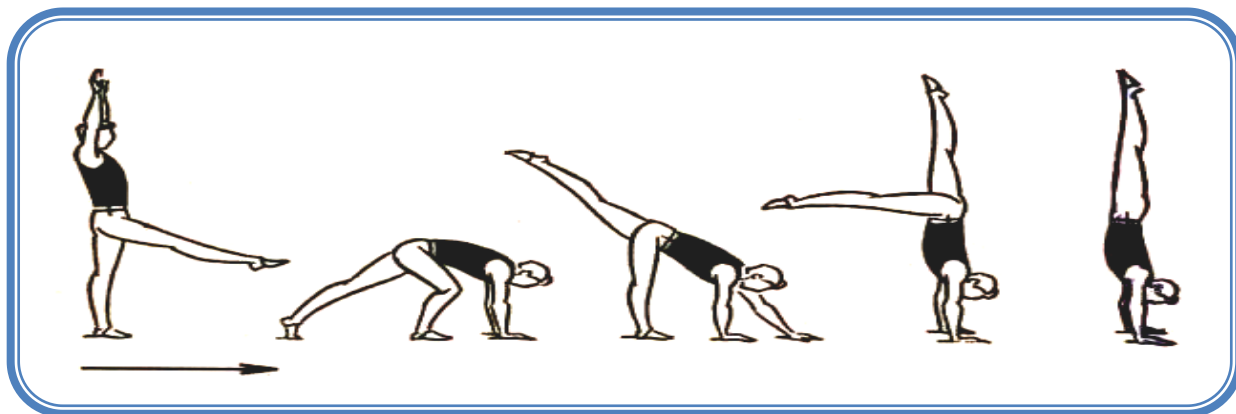
1. Таяниб чўққайишдан, олдинга узун ўмбалоқ ошишни такрорлаш.
2. Жойдан сакраб ўмбалоқ ошиш.
3. Аста-секин баландликни 50-70 см гача кўтариб, 2-3 қадам югуриб сакраб ўмбалоқ ошиш.
4. Югуриб баландлиги 90 см тўсиқдан сакраб ўмбалоқ ошиш (тўсиқ сифатида тортилган арқон ва ағдарилган матдан фойдаланиш мумкин).

*Хатолар.*

Тўсиқларсиз сакраб ўмбалоқ ошишдаги каби хатолар. Бу элементни бажариш хавфлилиги ва ўқувчи-талабалар жароҳат олишлари мумкинлигини ҳисобга олиб, жойда сакраб ўмбалоқ ошишни ўзлаштирмаганлар, бу машқни бажаришларига йўл қўйилмайди.

## Бир оёқда силтаниб, иккинчисида итарилиб қўлларда тик туриш

*Бажариш техникаси.* Силтанувчи оёқда туриб, итарилувчи олдинда оёқ учида, қўллар юқорига қафтлар олдинга қадам қўйиб танланиб, танани олдинга букиб, тўғри қўлларни елка оралиғида полга қўйиш ва бир оёқда силтаниб, иккинчи оёқда итарилиб қўлларда туришга ўтиш. Тик турганда оёқларни бирлаштириб полга қараб, бошни озгина орқага эгади.



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Ёрдам билан бир оёқда силтаниб, иккинчисида итарилиб қўлларда туриш.

2. Девордан икки қадам нарида туриб, итарилувчи оёқ билан бир қадам қўйиб иккинчисида силтаниб, товонлар билан деворга таяниб қўлларда туриш.

*Хатолар.*

1. Бошнинг нотўғри ҳолати (орқага эгилмаган).

2. Танани ҳаддан зиёд керилганлиги.

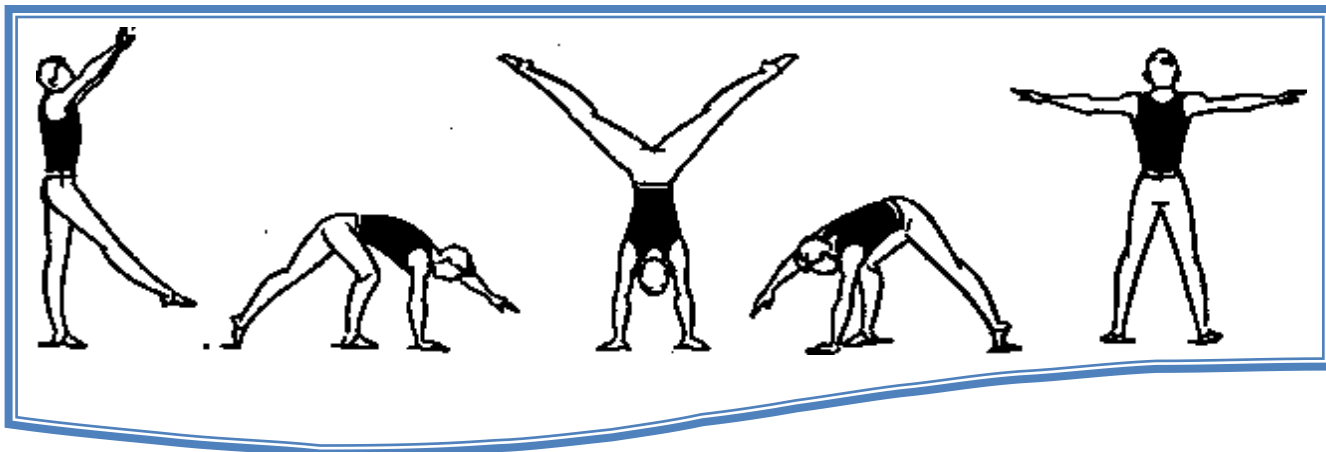
3. Қўллар жуда кенг ёки қисқа қўйилиши.

4. Тананинг елка кўкрак ва бел қисмлари тўлиқ тўғриланмаса.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Силтанувчи оёқ томонда туриб, бир қўлни олдинга чўзиб, иккинчиси билан ўқувчининг силтанувчи оёқнинг сонидан ёки болдиридан ушлаб ёрдам берилади. Қўлларни кўтарилиши мўлжал бўлиб хизмат қилади. Ўқувчи оёққа тегиш пайтида тўхтайтиди.

## Ён томонга тўнтарилиш

*Бажариш техникаси.* Ҳаракат йўналишига юзланиб туриб қўллар юқорида қафтлар олдинга қаратилган, тўнтарилиш бажариладиган томонга бир қадам қўйиб, кейин олдинга букилиб, итарилувчи оёқдан бир қадам оралиғида полга қўлни қўйиш ва бир оёқда силтаниб, иккинчисида итарилиб, қўлда туришга ўтиш. Кейин навбатма-навбат қўллар билан итарилиб қўллар ёнга, оёқлар очик туриш.



### Ўргатиш кетма-кетлиги.

1. Бир оёқда силтаниб, иккинчисида итарилиб қўлларда туриш, ёрдам билан қўлларда тик тургандан кейин бажарувчи оёқларни очади, страховкачи эса орқа томондан тиззалар ёнидан ушлаб туради.

2. Оёқларни очиб қўлларда туришдан, оёқларга қайтиш. Бошида ўтган машқ каби ёрдам берилади, кейин қўлларни тез навбатма-навбат ҳаракатлантириб: бир қўлни белга (тушиш томонга) бошқасини елка остига қўйиб, оёққа тушишга ёрдам бериш – қўллар ёнга оёқларни очиб туриш (бу машқ тўнтарилишнинг иккинчи ярмини ўрганишда ёрдам беради).

3. Бир оёқда силтаниб, иккинчисида итарилиб оёқларни очиб бурилиб қўлларда туриш (бу машқ тўнтарилишнинг биринчи ярмини ўзлаштириш билан боғлиқ). Тургандан сўнг 1-машқдаги каби ёрдам кўрсатилади.

4. Бир оёқда силтаниб, иккинчисида итарилиб ён томонга тўнтарилиш.

### Хатолар.

1. Қўл ва оёқлар бир чизикқа қўйилмаса.
2. Қўлда туриш орқали тўнтарилиш бажарилмаса.
3. Бош орқага эгилмаган бўлса ва ўқувчи қўлларни қўйишда ўзини бошқара олмаса.
4. Қўлларда туриш орқали тўнтарилиш бажарилмаса, ҳамда тана вертикал чизик бўйлаб эмас, балки ён томонга эгилиб бажарилса.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Амалиётда учта асосий ёрдам қўлланилади:

1. Бир қўлда белдан, иккинчисида елкадан ушлаб.
2. Иккала қўл крест ҳолатида белдан ушлаб.
3. Иккала қўл билан белдан ушлаб.

### Турникда бажариладиган машқлар

Спорт гимнастикасида турник шундай снарядки, унда фақат тебранма силтанма машқлар ижро этилади. Шунинг учун гимнастикачининг маҳорати мускул қувватини кам сарф қилиб, инерция кучидан оқилона фойдаланишдан иборат бўлади. Бироқ панжа-ларни букиш учун анча юқори бўлиши керак, чунки катта кўлам-даги тебранма машқларни бажаришда ҳосил

бўладиган ва гим-настикачини турникдан ўзишга интиладиган марказдан кочувчи инеркия кучи ҳосил бўлади.

Ҳозирги даврда турникда бажариладиган машқлар кишини ҳайратда қолдиради, чунки улар ҳеч тўхталмасдан, қалтис вазиятда ижро этилади. Бу ҳол, хатто, спорт гимнастикасини яхши ту-шунмайдиган кишига ҳам, яхши гимнастикачига ҳам хатосиз қара-катлар уйғунлигини, дадилликни, кўра олиш имконини беради. Турникда бажариладиган асосий машқлар қуйидагилардан иборат:

**Осилиш.** Баланд турникдан бу ҳолат беистисно ҳамма машқ-ларни бошлаш учун дастлабки ҳолатдир. Осилишда тананинг тўғри ҳолати етарли кўламда тебранишни бошлаш ва кейинчалик силтаниш учун айниқса муҳимдир. Осилиш ҳолатида гимнастиканинг танаси максимал тўғриланган бўлиши керак. Бунга кўкрак-ўмров ва елка бўғинидан чўзилиш, шунингдек, бел қисмидаги мускулларни бўшаштириш орқали эришилади. Тирсак бўғинлари ҳам тўғриланган лекин, таранглашмаган бўлиши керак. Оёқлар тос-сон ва тизза бўғинларидан тўғриланган, оёқ учлари чўзилган ва жуфтлаштирилган бўлади. Осилиш ҳолатига қуйида баён этиладиган кўрсатмаларга риоя қилган ҳолда, яхлит ўргатиш услуби билан ўргатиш керак.

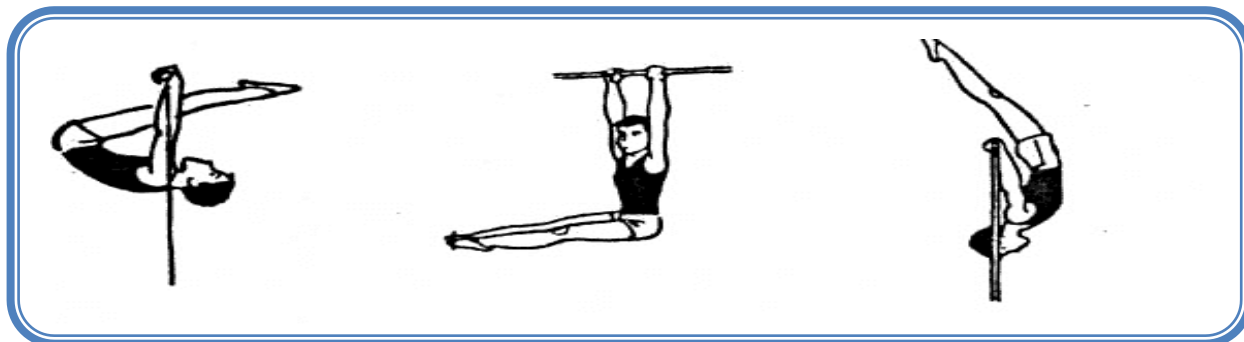
Тана пастки қисмларининг турли ҳолати зарур бўлган мускул гуруҳларини таранглатиш орқали эришилади, бу эса тебранишлар давомида кам сақланади. Осилиш ҳолатида букилиш ёки ёзилиш (керишиш) тақиқланади. Кўпинча бошнинг нотўғри ҳолати: орқага ёки олдинга ташлаш, кўкракка энгаштириш бу ҳатоликларга сабаб бўлади. Тўғри ҳолатда бош ҳам тўғри тутилади ва у қўллар орасида бўлади.

### Осилиш турлари

Букилиб осилиш— **ТУРНИК**да, қўшпояда, **КОЛЬЦО**ларда бажарилади. Тана тос-сон бўғимидан тахминан  $50^{\circ}$ - $70^{\circ}$  бурчак остида букилади, бел айлана шаклида, бош биров кўкракка эгилган, қўллар тўғри. Машқни орқадан осилиб туриш ёки тосни тушириб осилиб ўтиришга ўтиш билан яқунлаш мумкин.

Бурчак осилиш— гимнастика деворида, **ТУРНИК**ларда, **КОЛЬЦО**ларда, қўшпояларда бажарилади. Осилиб туришдан тўғри оёқларни горизонтал ҳолатгача кўтариш. Қуйидагича бажариш ҳам мумкин: осилишдан оёқларни букиб осилиш ҳолатини эгаллаш ва шундан кейин оёқларни ёзиб бурчак осилиш.

Керилиб осилиш— гимнастика деворида, **ТУРНИК**да,



**ТУРНИК**да бажариладиган мураккаб элементлардан бири, керилиб осилиш ҳисобланади

*Бажариш техникаси.* Орқадан букилиб осилиб туришдан, оёқларда итарилиб букилиб осилиш ҳолатини эгаллаш, тос-сон бўғимидан ёзилиб, керилиб осилиш. Тана керилган ва бош пастда вертикал ҳолатда бўлади. Қўллар елка кенглигида юқоридан ушлаб , оёқлар бирга, оёқ учига тортилган, бош орқага эгилган.

*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Орқадан осилиб туришдан, букилиб осилишни такрорлаш.
2. Гимнастика деворига орқада букилиб осилиб туришдан, оёқларда итарилиб, керилиб осилиш (IV гуруҳ).
3. Орқадан осилиб туришдан, икки оёқда итарилиб **ТУРНИК**да букилиб осилиш ва керилиб осилиш, оёқларни орқага тушириб, орқадан осилиб туриш ва олдинга кадам қўйиб А.Т.

*Хатолар.*

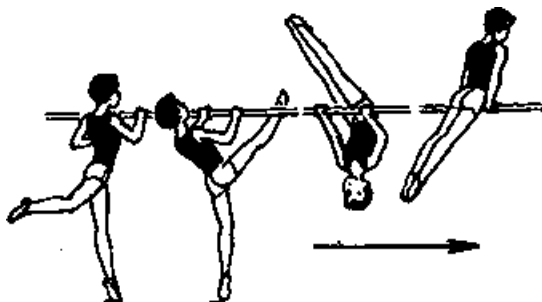
1. Ҳаддан зиёд танани керилиши.
2. Керилиб осилишни бажариш вақтида қўлларни букилиши.
3. Бош олдинга эгилиш.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Ёнбошдан туриб, бир қўлда оёқдан, бошқасида билакдан ушлаб ёрдам берилади.

Керилиб осилишни гимнастика деворидан ўргатишни бошлаш мақсадга мувофиқ. Гимнастика деворига орқадан букилиб осилишдан оёқларда итарилиб керилиб осилишга ўтиш. Керилиб осилиш ҳолатида қўллар тўғри бўлиши шарт (тортилмасдан). Энса, бел, оёқлар ва товонлар деворга тегиб туриши, бош бироз орқага эгилган. Ёрдам билан бажарилади. Ёнбошда туриб елка остидан ва оёқларда ушлаб ёрдам берилади.

### **Бир оёқда силтаниб, иккинчисида итарилиб кўтарилиб тўнтарилиш**

*Бажариш техникаси.* Букилган қўлларга осилиб туришдан, бир оёқда юқорига-орқага силтаниш (**ТУРНИК**дан) ва икки оёқда итарилиб, тос-сон бўғимидан букилиб, тортилиб, тўғри оёқларни **ТУРНИК**дан ўтказиш. Кейин, **ТУРНИК**ка қўллар ва сонлар билан таяниб, қўлларни ёзиш, бошни орқага кўтариб, тўғриланиб, таянч ҳолатини эгаллаш.



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Гимнастика деворига осилишдан, тўғри оёқларни баландроқ кўтариш (2-3 марта).

2. Гимнастика деворига орқалаб осилиб туришдан бир оёқда итарилиб, иккинчисида силтаниб оёқларни баландроқ кўтариш; оёқларни тушириб, Д.Х. га қайтиш. 3-4 марта такрорлаш.

3. Букилган қўлларда осилиб туриб бир оёқда силтаниб, иккинчисида итарилиб кўтарилиб тўнтарилиш, таяниш ва орқага силтаниб сакраб тушиш (ёрдам билан ва мустақил).

#### *Хатолар.*

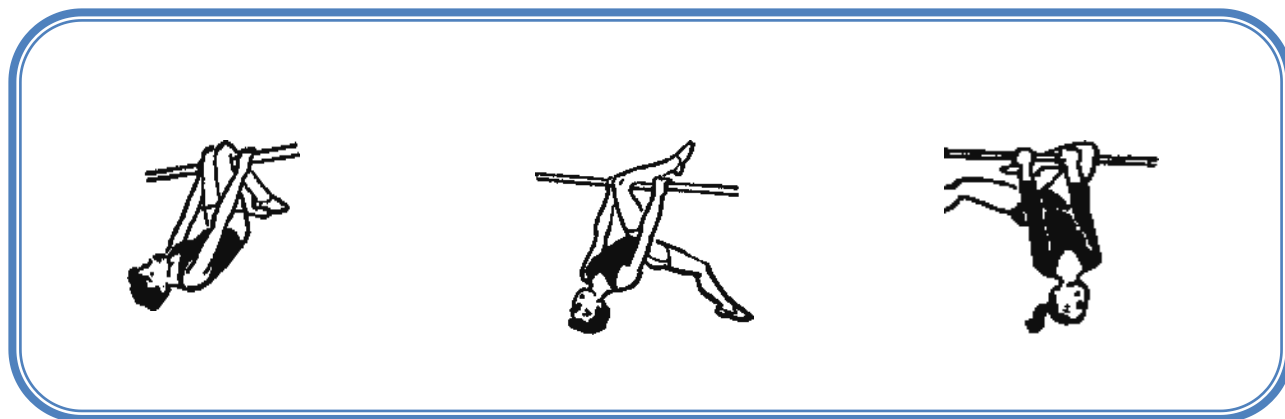
1. Д.Х. да машқ бошланишида тос орқада жойлашса, оёқлар **ТУРНИК** остида бўлмаса, буларнинг ҳаммаси олдинга силтанишда ҳаракат координациясини бузилишига олиб келади ва кўтарилишни бажаришда қийинчилик туғдиради.

2. Оёқда силтаниш юқорига-орқага бажарилмай, балки олдинга-юқорига қўлларни букиш билан бажарилса ва вақтидан олдин бошнинг орқага эгилиши.

3. Бошни орқага эгиш кўтарилишнинг биринчи ярмида содир бўлса. Бу тўнтарилишни бажаришдаги асосий хос хатолардан бири ҳисобланади.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Тўнтарилиш бошида силтанувчи оёқнинг (**ЗАПЯСТЬЕ**) ушлаб, қўлларни кейинчалик белга ўтказиб. Таянишга чиқиш вақтида оёқлардан ва кўкракдан ушлаб ёрдам берилади.

Букилган оёқларда ва қўлларда осилиш – **Турник**да ёки **Б/П** кўшпояда бажарилади. Осилиб туришдан икки оёқда итарилиб, уларни букиб, иккаласида силтаниб ўтиб букилган оёқларда ва қўлларда осилиш ҳолатини эгаллаш/ Бошқа усулларни ҳам бажариш мумкин: орқадан осилиб туришдан олдинга эгилиб икки оёқда итарилиб, букилиб осилиш орқали букилган оёқларда ва қўлларда осилиш.



Бир оёқда осилиш – **турникда** елка кенглигида ушлаб битта оёқ тиззадан букилиб **турникка**, пояга қўйилади, иккинчи оёқ тўғри ва бироз пастга тушган, тана бирмунча керилган, бош бироз орқага эгилган. Ёнбошда туриб бир қўлда билакдан, бошқаси билан болдирдан ушлаб осилишни бажарувчига ёрдам бўлади. Орқадан осилиб туришдан, икки оёқда итарилиб, орқадан букилиб осилиш орқали, бир оёқда силтаниб ўтиб бажарилади.



Ташқарида бир оёқда осилиш – бир оёқда осилиш каби бажарилади, фақат букилган оёқ қўллар орасида эмас, балки ташқарида бўлади.

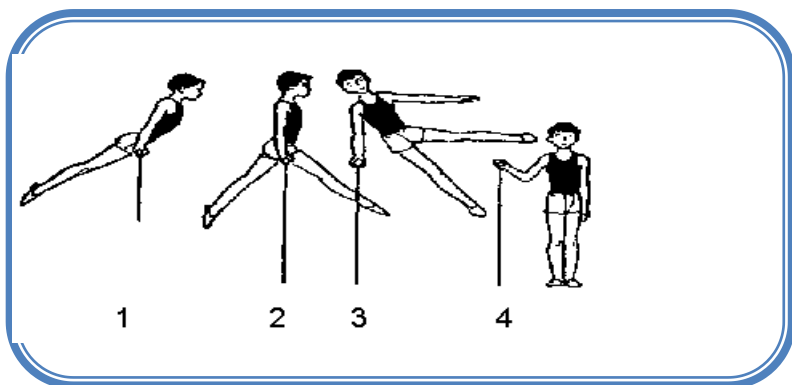
Букилган оёқларда осилиш – **ТУРНИК**да ва қўшпояда бажарилади. Оёқлар бирга, тиззадан букилган, тана тўғриланган, бироз керилган, бош орқага эгилган. Ёнбошда туриб оёқлар тизза бўғимидан ёзилиб кетмаслиги учун болдирдан ушлаб страховка қилинади. Машқни букилган оёқларда ва қўлларда осилишдан, қўлларни тушириб ва тўғрилаб бажарилади. Бошида қўлларни навбатма-навбат туширилиб, кейин эса бир вақтда туширалади. Букилган оёқлар ва қўлларда осилишдан букилган оёқларда осилишга ўтишда бир қўлда болдир устидан, бошқаси билан белдан ушлаб ёрдам қилинади.

### Оёқларни очиб бир оёқда таяниш ва иккинчисида силтаниб ўтиб 90° га бурилиб сакраб тушиш

*Бажариш техникаси.* Таянишдан бир оёқда силтаниб ўтиб, оёқларни очиб таяниш. Тана тўғриланган, қўллар тўғри, бош тикка, оёқлар кенг очилган; бир оёқ олдинда, иккинчиси орқада полга нисбатан бир хил бурчак остида. Қайси оёқ олдиндалигига қараб, таяниш шунга хос номланади. Масалан, ўнг оёқни очиб таяниш, агар ўнг оёқ олдинда бўлса. Силтаниб ўтиб 90° га бурилиб сакраб тушишни бажариш учун, дастлаб бир қўлни бурилиш билан бир вақтда пастдан ушлаш зарур. Атрофида бурилиш бажариладиган оёқни туширмаслик ва букмаслик керак.

*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Паст **ТУРНИК**да таянишдан, силтаниб ўтиб ўнг (чап) ташқаридан оёқларни очиб таяниш – бир оёқ билан силтаниб ўтиб ўнг (чап) оёқларни очиб таяниш – бошқасида силтаниб ўтиб 90° га бурилиб сакраб тушиш.



*Хатолар.*

1. Таянишдан олдинга силтаниб ўтишни бажаришнинг биринчи ярмида оёқларни букиш.

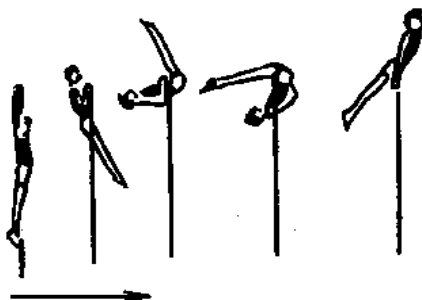
2. Оёқларни очиб таянишда оёқлар кам очилган, тана букилган, бош тушиб кетган.

3. Сакраб тушиш бажарилаётганда атрофида бурилиш бажариладиган оёқ тушиб кетиши; силтаниб ўтиш букилган оёқларда амалга оширилса, таянч оёқ букилганда. Силтаниб ўтишни ўтишни бажараётган оёқнинг қарама-қарши томонда ёнбош туриб, икки қўл билан қўлларнинг тирсакдан юқорисидан ушланади.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* 1 м баландликдаги ходадан ошиб ўтишда ёрдам, силтаниб ўтишни бажараётган оёқнинг қарама-қарши томонда ёнбош туриб, икки қўл билан қўлларнинг тирсакдан юқорисидан ушланади.

### Осилишдан куч билан таяниб кўтарилиб тўнтарилиш ва секин осилишга тушиш

Бу амалий характерга эга бўлган асосий машқларидан бири. Ҳаракат қўлларда тортилиш билан бошланади. Тирсаклардан букилиш охирига етганда, бошни орқага букмасдан **ТУРНИК (ГРИФИГА)** тосни яқинлаштиришга ҳаракат қилиб, оёқларни кўтариш керак. Оёқлар **ТУРНИК**да пайдо бўлиши билан, бошни ва танани кўтариб, қўлларни ёзиб, таянишга ўтилади.



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. **ТУРНИК** ўртасида икки оёқда итарилиб кўтарилиб тўнтарилишни такрорлаш.

2. Осилишдан, олдинга катта бўлмаган силтаниш билан кўтарилиб тўнтарилишни бажариш.

3. Осилишдан куч билан кўтарилиб тўнтарилиб таяниш ва секин осилишга ўтиш.

*Хатолар.*

1. Қўлларда тўлиқ бўлмаган тортилиш.

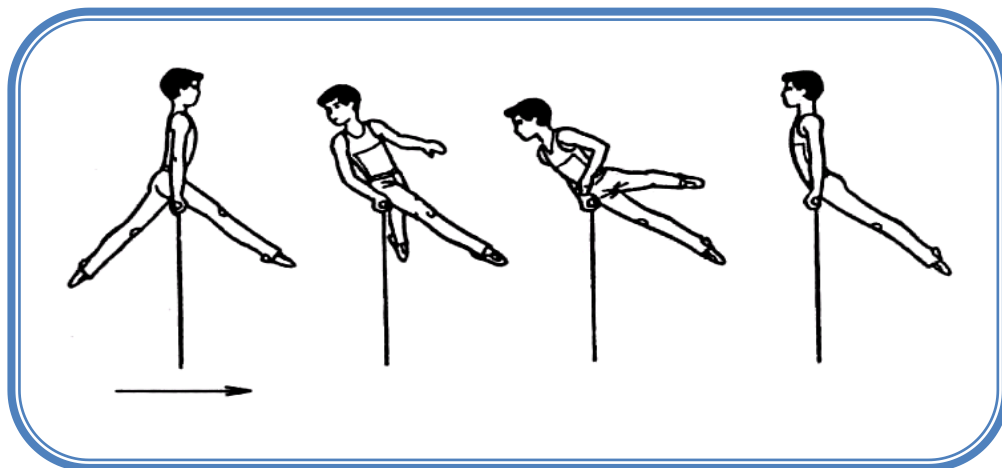
2. Кўтарилиш пайтида оёқлар турникка, қўллар тўлиқ ёзилса.

3. Оёқларни турникка келтирганда бош орқага эгилиши.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Ёнбошда туриб, бир қўлда белдан, иккинчиси билан белнинг орқасидан ушлаб таянишга чиқишга ёрдам берилади.

### Ўнг (чап) билан оёқларни очиб таянишдан чап (ўнг) оёқни олдинга ўтказиб орқага бурилиб таяниш

*Бажариш техникаси.* Ўнг (чап) қўлни ўтказиб пастдан ушлаш ва тана оғирлигини шу қўлга ўтказиш. Кетма-кет бошни, елкани, тана ва оёқни бурилиш томонга буриб, сонга ва қўлларга таяниб, чап (ўнг) қўлни чап (ўнг) оёқда олдинга силтаниб ўтиш билан бир вақтда тушириб, орқага бурилиб таянишни яқунлаш



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Гимнастика таёғида бурилишни акс эттириш.
2. Гимнастик ўриндикда ўнг билан оёқларни очиб таянишдан, чапга олдинга силтаниб ўтиш билан орқага бурилиб таяниб ётиш (кўллар ўриндикда, оёқлар полда).
3. Паст турникда, ўнг билан оёқларни очиб таянишдан, чапда силтаниб ўтиш билан орқага бурилиб таяниш.
4. Шунинг ўзи ўрта ва баланд турникда.

*Хатолар.*

1. Бурилишни бажаришда оёқларни бўшашиши ва тушиб кетиши.
  2. Олдинга силтаниб ўтишни бажарувчи оёқнинг букилиши.
- Эхтиётлаш ва ёрдам.* Атрофида орқага бурилиш бажариладиган оёқ панжаларидан ушлаб ёрдам беради.

*Назорат дарси учун комбинация.*

1. Осилишдан куч билан кўтарилиб таяниш – 3,0 б.
2. Ўнгда силтаниб ўтиб ўнг билан оёқларни очиб таяниш – 0,5 б.
3. Чап оёқда олдинга силтаниб ўтиш билан ўнгга айланиб орқага бурилиб таяниш – 1,0 б.
4. Осилишга тушиш ва куч билан кўтарилиб тўнтарилиб таяниш – 3,0 б.
5. Олдинга букилиб осилишга тушиш ва орқага силтаниш – 0,5 б.
6. Олдинга силтаниш ва орқага силтаниш билан  $90^\circ$  га бурилиб сакраб тушиш – 2,0 б.

Букилиб-ёзилиб тебраниш ва ёй шаклида силтаниш — етарли кўламда тебранишни таъминлайдиган ҳаракатлардир.

Гимнастикачи осилиш ҳолатидан қорин пресси ва сон олди мускулларини таранлатанча оёқларини бурчак ҳосил қилгунга қадар кўтаради (горизонтал ҳолатгача кўтариш шарт эмас, ўтмас бурчак қилиб кўтариш ҳам мумкин. Кейин кескин, қисқа ҳаракат билан оёқларини пастга йўналтиради ва бел қисмидан керилгунга қадар орқага силтайди. Бундай ҳаракатлар тананинг олд юзалиқдаги мускулларини чўзади ва кейинчалик тос-сон ва елка бўғинидан (бу анатомик

жихатдан елка бўғини учун ёзилиш бўлади) шуниндек, умуртқа поғонасининг бел қисмидан тез букилиш учун ёрдам беради.

Ёзилиш тугаши билан букилишни бошлаш зарур (шуғулланишни яъни бошловчиларда энг кўп учрайдиган хато—орқага силтанганча тўхтаб қолишдир). Букила бориб, гимнастикачи имконияти борича тезроқ оёқларини турник рифига тиззадан болдир ўртасидан бўлса, яна ҳам яқши) яқинлаштиришга ҳаракат қилади ва бутун тана олдинга қадар оёқларни шу ҳолатда ушлаб туради, тос-сон ва елка бўғинидан тўғриланиб, оёқларни олдинга ва юқорига кескин йўналтиради. Бунда бутун тана олдинга тебранишнинг сўнгги нуктаси ҳолатида бўлиши керак. Бунда керишиш ярамайди. Керишишга йўл қўймасликнинг яхши услубий усули— шуғулланувчиларга оёқ учларига қарашни тавсия қилишдир.

**Бир оёқда кўтарилиш (тебрангандан кейин)** олдинги ҳолатнинг охирига бир оз етмасдан гимнастикачи тос-сон ва елка -бўғинларидан кескин букилади ва иккала оёқларини товон- болдир бўғини тўғрисида турникка олиб келади, кейинчалик ўнг оёғини турник остидан ўтказади (ўнг оёқ тиззадан букилиши мумкин). Бу ҳаракатлар букилиб осилиш ҳолатидан орқага силтаниш бошланишидан олдин тугаши зарур. Орқага силтаниш бошланиши билан бир бўғинидан букилиш давом этади (яъни елка-тана бурчаги камайиб боради), тос-сон бўғинидан эса тўғриланиш бошланади ва ўнг оёқ таяниш ҳолатида тугалланади. Шунини таъкидлаш муҳимки, тос-сон бўғинидан тўғриланиш давомида чап оёқнинг олдинги юзаси турникдан узоклаштирилмай, балки тегар-темас туриши керак.-Ўргатиш (кичик турникда):

а) оёқларни ёзиб букилиб осилиш (риф болдир-товон бўғини тўғрисида);

б) оёқларни ёзиб бўкилиб осилиш ҳолатидан оёқларни кериб, керишиб осилиш ҳолатигача кескин тўғриланиш ва букилиб осилиш ҳолатига қайтиш;

в) букилиб осилиш ҳолатидан мажбурий (мураббий ёрдамида) тебраниш;

г) букилиб осилиш ҳолатидан орқага силтанганда оёқларни ёзиб керишиб осилиш— олдинга тебранганда букилиб осилиш;

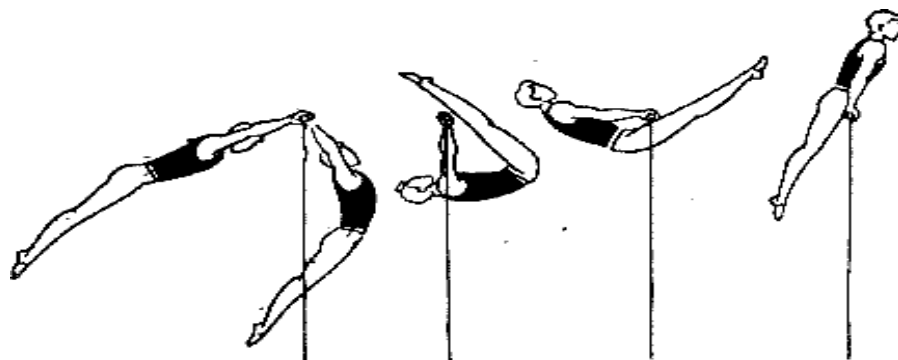
д) ёрдам билан икки - уч тебранишдан кейин ўнг оёқ билан таянишга кўтарилиш;

е) ўнг оёқ билан миниб таяниш ҳолатидан орқага тўшиб, оёқларни керган ҳолда осилиб қолиш;

ж) ёрдам билан ўнг оёқда таянишдан орқага тушиб, ўнг оёқ билан таяниб кўтарилиш.

Кўтарилишни бир неча бор мустақил бажаргандан кейин катта турникка ўтиш мумкин. Асосий эътиборни осилиш ҳолатидан букилиб осилиш ҳолатига ўтишга қаратиш зарур.(5-расм

**Гавдани силтаб кўтарилиш (тебранишдан кейин) ).**



Орқага тебранишдан кейин, вертикал ҳолатни ўтаётиб, тос-сон бўғинидан кескин тўғриланиш ва шу билан бирга қўлларни бош орқасига (худди олдинга тебраниб сакраб тушишдаги каби, бироқ бир оз илгарироқ) узатиш керак. Турилган ҳолатда тўхтамасдан тос-сон ва елка бўғинларидан кескин букилиб, болдир ўртасини турникка олиб келинади (барча ҳаракатлар букилиб осилиш ҳолатидан орқага тебраниш бошланишидан олдин тугаши зарур). Орқага тебраниш бошланиши билан елка бўғинидан букилишни давом эттириб, тос-сон бўғинидан керак. Бу ҳаракатлар натижасида тос турникка яқинлашади ва ўқ атрофида бутун тана айланишининг бурчак тезлиги ошади, шунинг ҳисобига у таяниш ҳолатига келади.

Ўргатиш (ўрта турникда):

а) бурчак ясаб осилишдан оёқлар билан тўшакларга тиралиб, оёқларни тиззадан букканча бошни орқага ташламай керишиш. Тўғри қўлларни бош орқасига охиригача узатилишига эътибор бериш зарур. Кейин дастлабки ҳолатга қайтиш. Бир йўла бир неча марта такрорланади. Керишиш тез бажарилиши керак, токи унинг охирида товонлар тўшакдан узилсин;

б) керишишдан кейин имконият борича тезроқ; тўғри оёқларни (болдир ўртасини) турникка олиб келиш;

в) чап томонда турган тренер ёки шерикнинг ёрдамида гавдани ёзиб кўтарилиш. Бунда ёрдамлашувчи чап қўли билан оёқларни турникка тез олиб келиш учун ёрдам беради ва ўнг қўли билан эса ўқувчини белидан таяниш ҳолатигача кўтаради.

Баланд турникда тренер осилиб турган гимнастикачидан чап томонда ва бир қанча олдинда туриб чаноқ суяклари қисмидан ушлаб, ўқувчини мувозанат ҳолатидан орқага йўналтиради ва уни шу ҳолатда ушлаб туради. Гимнастикачи тос-сон бўғинидан букилиб, товонларини риф проекцияси томон тўшакларга йўналтиради (шу чизиққа чизимча ёки гимнастика таёқчаси қўйилса янада қулай бўлади). Сўнгра тренер қўлларини олиб, гимнастикачига олдинга эркин ҳаракатланиб мувозанат ҳолатига, яъни осилишнинг дастлабки ҳолатига қайтишга имкон беради. Шу ҳолатдан ўтаётиб гимнастика тос-сон бўғинидан кескин ёзилиши ва қўлларини бош орқасига йўналтириши керак. Сўнгра гимнастикачи ва тренер «б» ва «в» моддаларида тавсия килинганидек ҳаракат киладилар;

д) турникдан 1 м. масофада турган трамплиндан бурчак қосил килиб осилиш ҳолатига сакраш ва турник остида тўғриланиш. Навбатдаги ҳаракатлар «б» ва «в» моддаларида баён этилганидек бажарилади;

е) ўртача тебранишдан (кўлами  $90^\circ$  дан ошмаган бўлмасин) орқага силтаниб тос-сон бўғинидан букилиш, турник остида тўғриланиб, тренер ёрдамида гавдани ёзиб кўтарилиш.

### Таяниб орқага айланиш.

Гимнастикачи таяниш ҳолатидан қўл-ларни бир оз букиш орқали олдинга энгашиб, тос-сон бўғинидан букилади, кейин кескин тўғриланиб ва қўлларини тўғрилаб, турник устидан кўтарилади (силтанади). Таяниш ҳолатига эркин қайтиб, сонлар билан турникка тегиши билан тос-сон бўғинидан бир оз букилиб, бошни орқага йўналтиради ва шу ҳолатни сақлаганча орқага айланади. Бутун айланиш давомида тосни турникка яқин ушлаш жуда муҳимдир. Айланиш тугашидан олдин кафт таянч ҳолатига бурилади ва тос-сон бўғинидан деярли жуда тез тўғриланади.

Ўргатиш (паст турникда):

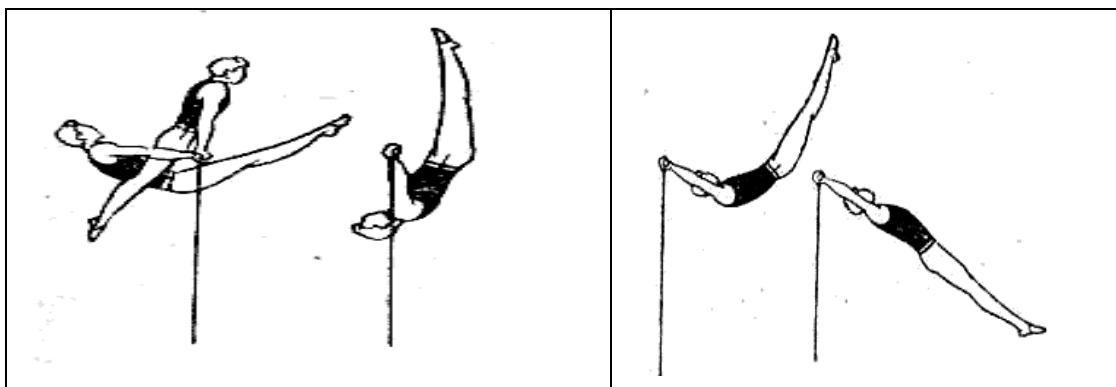
а) таяниш ҳолатидан қўллар билан рифдан ушланганча, орқага силтаниб сакраб тушиш;

б) орқага силтаниб, тос-сон бўғинидан бир оз букилганча таяниш ҳолатига қайтиш;

в) мураббий ёрдамида айланиш. мураббий олдинда ва чапда туради.

Ўнг қўли билан ўқувчининг чап билагидан тескари ушлайди (риф остидан), чап қўли билан сондан ушлаб, орқага силтанишга ёрдам беради, гимнастикачи таяниш ҳолатига қайтгач, қўлини ичкарига бўриб, шу қўли билан тосни турникка босади, шунинг билан айланишни яқунлашга ёрдам беради.

Ёйсимон силтаниш. Таяниш ҳолатидан оёқларни олдинга, турник остига йўналтириб, тос-сон бўғинидан бир оз букилиш зарур ва бошни кўкракка энгаштириб, таяниб орқага айланиш учун ҳаракатни бошлаш керак. Орқага айланишдан фарқли ўлароқ бу машқда, машқ бошланишидан оёқ учларини кўриб туриш керак.



Бош пастки ҳолатга келгандан кейин қўллар орқага, бош орқасига оҳиста йўналтирилади ва қомат бир оз букилган ҳолатда сақланади. Кейинги барча ҳаракатлар «Бўкилиб-ёзилиб тебраниш» бўлимида баён этилганига мос келади.

### Ёйсимон ҳолатда сакраб тушиш.



Бош билан пастга туриш ҳо-латигача бўлган ҳаракатлар «Ёйсимон силтаниш» бўлимида баён этилишига тўғри келади. Аммо, ёйсимон силтанишдан фарқли тос-сон бўғинидан охиригача тўғриланиб, бош орқага энгаштирилади ва турник кўйиб юборилади. Ерга тушишгача бўлган учиш ҳолатида кўллар юқорига-ташқарига кўтарилган бўлиб, қомат керишган ҳолда ушлаб турилади.

*Ўргатиш* (паст турникда):

а) тик туриб осилиш ҳолатидан сакраб, ёйсимон, сакраб тушиш (ёрдам билан);

б) шунинг ўзи, лекин турникка параллел ҳолда ундан 1м. узоқликда ортилган чизимча устидан ижро этиш. Чизимчанинг баландлиги ўзгартириб борилади: дастлабки ўринишларда чизимча турникдан 30 см. пастда бўлади, навбатдаги уринишларда эса ўндан ҳам баландроқ бўлиши мумкин;

в) таяниш ҳолатидан чизимча устидан ёйсимон сакраб тушиш (ёрдам билан).

Қайд этилган барча ҳолларда мураббий масалан, ўқувчидан чап томонда, унинг олдида туриб ёрдам кўрсатади. Мураббий ўнг кўлини турник остидан ўтказиб ўқувчининг чап билагидан тескари ушлайди, чап кўли ичкарига максимал бўрилган бўлиб, тосни турникка босади.

Агар ёйсимон сакраб тушиш тўлиқ ўзлаштириб олинган бўлса ёйсимон-силтанишни ўргатиш осон бўлади.

## Кўшпояда бажариладиган машқлар

### Кўлларга таяниб тебранишлар

*Бажариш техникаси.* Кўлларга таяниб, оёқларни олдинга ва орқага ҳаракатлантириб, секин-аста тебраниш амплитудасини ошириш. Катта гуруҳда шундай амплитудага эришиш керакки, бунда тана силтанишнинг чекка нуқтасида поялардан баландда бўлиши лозим.

Кўлларда таяниб тебранишда тана мустаҳкамлигини сақлаш қийин эмас, агар атрофида силтаниш ҳаракатлари бажариладиган елка асоси пояга яхши ўрнашган бўлса. Берилган тебранишдаги асосий қийинчилик шундан иборатки, елка мушаклари ва биринчи навбатда елкаларни “тушиб кетиш” дан сақлаб турувчи кенг ва катта кўкрак мушаклари анчагина қувватни ўзидан ўтказади.



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Қўлларда таяниш ҳолатини такрорлаш.
2. Тирсақларда таяниб тебранишлар
3. Қўлларда таяниб тебраниш ва аста-секин амплитудани ошириш.

*Хатолар.*

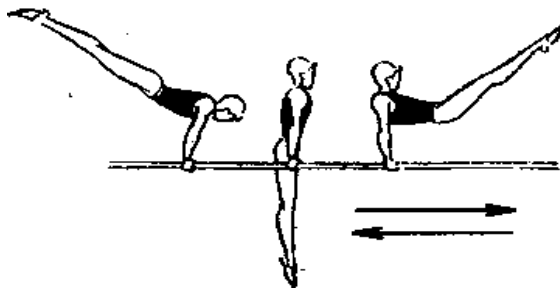
1. Елкаларни “тушиб кетиши”.
2. Тирсақ бўғимларида ўткир бурчак, қўл панжалари елкаларга яқин жойлашса.
3. Таянчда қўлларнинг ярим букилган ҳолати акс эттириш йўқлиги.
4. Тебраниш елка бўғимлари бўйлаб бутун тана билан бажарилмасдан, аксинча фақат тос-сон бўғимларини букилиб, ёзилиши ҳисобига амалга оширилса.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Қўлларга тушадиган юкни камайтириш ва пояда жароҳатланишни олдини олиш мақсадида поролон кўйиш мақсадга мувофиқ; ёнбошда туриб, поя остидан оёқлар ва танадан қўллаб ёрдам берилади

### **Таяниб тебраниш**

*Бажариш техникаси.* Олдинга силтаниш, қўллар ва тана олди мушакларини таранглашиши ҳисобига тос-сон бўғимларининг бироз букилиши билан бажарилади. Олдинга силтанишда елкалар озгина орқага ташланади. Паст вертикал ҳолатда тана ва оёқлар тўғриланган. Орқага силтаниш тананинг орқасидаги мушакларнинг ҳисобига бажарилади. Тана вертикал ҳолатдан ўтганидан кейин елкалар олдинга берилади, бел оёқ ҳаракатидан бироз олдинга ўтади, силтаниш охирида эса оёқлар танадан ўзиб кетади.

Тебраниш охирида орқага силтаниб кўшпоя ичига сакраб тушиши. Таяниб тебранишда тана мустаҳкамлилиги ҳаракат билан таъминланади. Бундай динамик мувозанатни сақлашнинг қийинчилиги шундаки, атрофида катта амплитудада ҳаракатланиш содир бўладиган елка асосининг ўзи ҳаракатчан тизим ҳисобланади ва асосан кафтлар атрофи ўқида ҳаракатланади. Шунинг учун силтанишда қанча катта амплитудада бўлса, шунча мувозанатни ушлаб қолиш мураккаб. Шундай қилиб, силтаниш амплитудасини, елка мушакларини мустаҳкамлаш асосида гуруҳдан гуруҳга аста-секин ошириб борилади.



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Орқадан таяниб ётиб ва таяниб ётиб, қўллар полда, оёқлар гимнастика ўриндиғида.

2. Тирсакларга таяниб тебраниш ва орқага силтаниб қўшпоя ичига сакраб тушиш.

3. Таянишни такрорлаб эътиборни елка бўғимидан “тушиб кетмасликка” қаратиш.

4. Кичик амплитудада таяниб тебраниш ва қўшпоя ичига сакраб тушиш.

5. Шунинг ўзи амплитудани кўпайтириб. Силтаниш амплитудасини аста-секин ошириш. Ўрганишда, айланиш асоси тос-сон бўғими эмас, елка бўғими бўлимига ва тебраниш нафақат оёқларда, балки бутун тана билан бажарилишига эътиборни қаратиш. Тебраниш орқага силтаниб сакраб тушиш билан яқунланади.

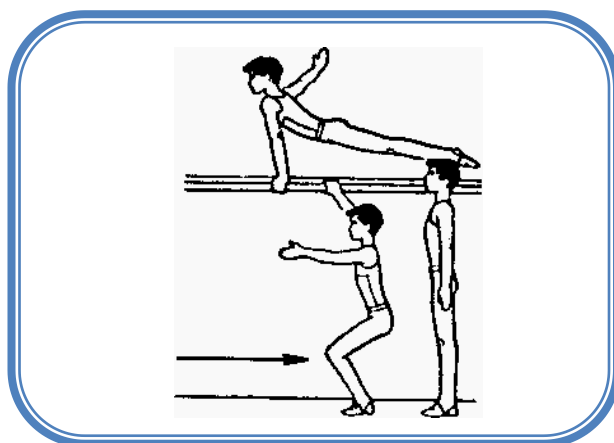
*Хатолар.*

1. Елка бўғимидан осилиб қолиш.

2. Қўлларни букилиши.

### **Таяниб тебранишдан орқага силтаниб сакраб тушиш**

*Бажариш техникаси.* Орқага силтаниб вертикалдан ўтиб, тез тос-сон бўғимларидан ёзилиш ва оёқларни орқага-юқорига сакраб тушиш томонга қўйиш. Силтаниш охирида оёқлар ҳаракатни тўхтатиб, озгина керилиб, қўшпоя ўртасидан танани чиқариб, тез қўлни узок поядан сакраб тушиш бажариладиган пояга ўтказиш, бошқа қўлни (сакраб тушиш билан бир вақтда) ён томонга узатиш.



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Силтаниш амплитудасини аста-секин ошириш билан таяниб тебраниш ва орқага силтаниб қўшпоя ичига сакраб тушиш.

2. Орқага силтаниб оёқларни очиш ва олдинга силтаниш олдидан уларни жуфтлаш билан таяниб тебраниб , орқага силтаниб қўшпоя ичига сакраб тушиш.

3. Таяниб ётишдан оёқлар гимнастика ўриндиғига ўнг қўлни чап қўл олдидан қўйиш ва ўнг қўлга таяниб, чап қўлни ён томонга узатиш (чапга сакраб тушишда).

4. Поялар охирида тебранишдан орқага силтаниб сакраб тушиш.

5. Шунинг ўзи, фақат танани сакраб тушиш томонга қўзғалиш ва қўлларни ўтказиб ушлаш билан.

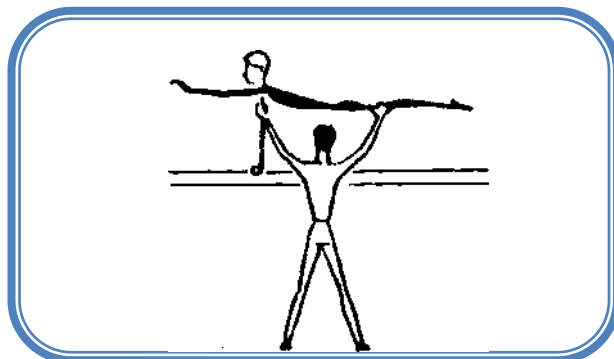
6. Шунинг ўзи, фақат қўшпоя ўртасида.

*Хатолар.*

1. Орқага паст силтаниш ва оёқларнинг тиззаларда букилиши.

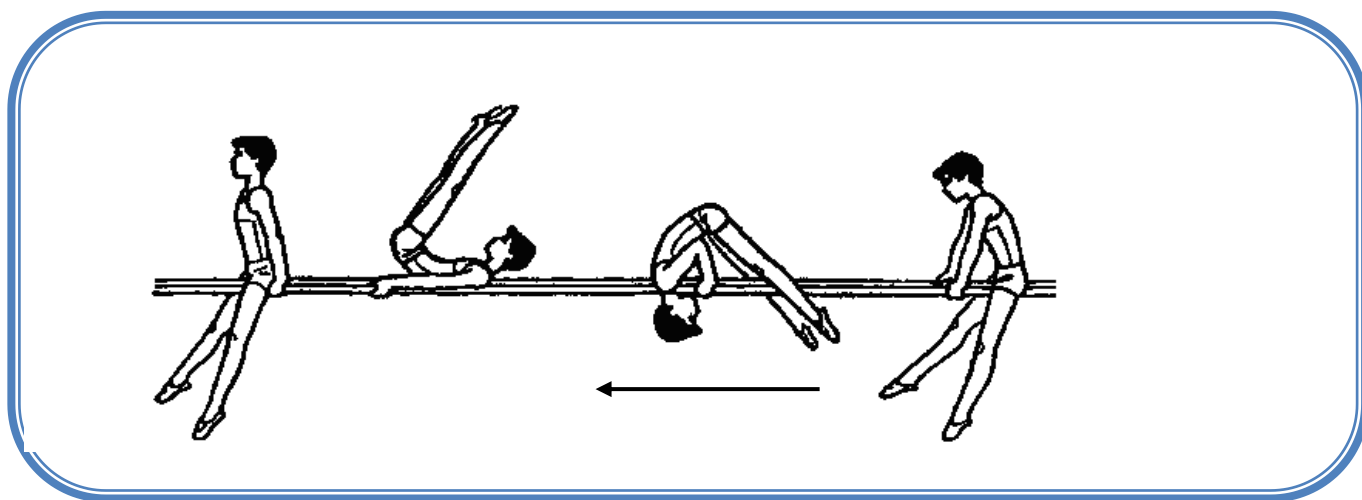
2. Сакраб тушиш қўлларда итарилиш билан бир вақтда бажарилса.
3. Тана ён томонга қўзғатиш эмас, балки орқага ён томонга бажарилса.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Таянч қўлнинг ён бошида туриб, бир қўлда яқин қўлнинг елкасидан ушлаб, бошқаси билан – орқага силтаниш ҳаракати йўналиши бўйича – сондан туртиб.



### Оёқларни очиб ўтиришдан олдинга ўмбалоқ ошиб оёқларни очиб ўтириш

*Бажариш техникаси.* Оёқларни очиб ўтиришдан олдинга ўмбалоқ ошишни бажариш учун, қўллар билан сонларнинг олдидан ушлаб, кейин тосни букиб ва кўтариб, тирсакларни ён томонга кенг очиб, елкаларни панжаларга яқин қўйиб, бош билан олдинга эгилиб, қўлларни қўйиб юбормасдан, ўмбалоқ ошишни бошлаш керак. Танани букилиб таяниш ҳолатида танани мувозанатлаб ва оёқларни бирлаштириб қўлларни олдинга ўтказиб ушлаб, сўнг олдинга оёқларни фаол ҳаракатлантириб ўмбалоқ ошиб оёқларни очиб ўтириш яқунланади.



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Полда оёқларни очиб ўтиришдан олдинга ўмбалоқ ошиб оёқларни очиб ўтириш.
2. Қўшпояда олдинга силтаниб букилиб таяниш.

3. Қўшпояда оёқларни очиб ўтиришдан олдинга ўмбалоқ ошиб оёқларни очиб ўтириш.

*Хатолар.*

1. Елкаларни пояга нотўғри қўйилиши, тирсаклар ёзилмаган, балки танага ёпишган, бу эса ўз навбатида поялар орсаига тушиб кетишига олиб келади.

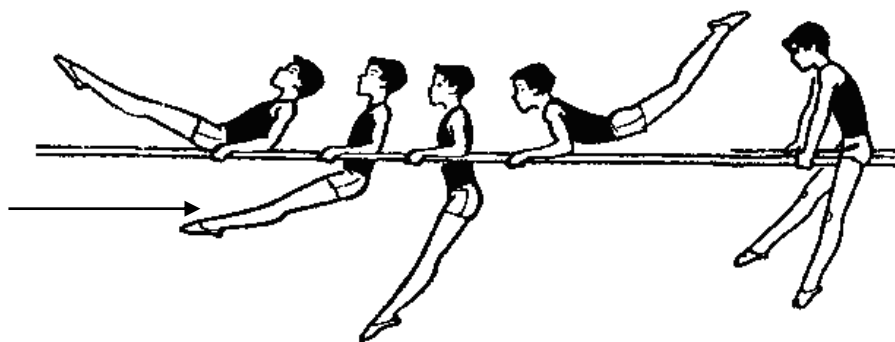
2. Ўмбалоқ ошишнинг биринчи ярмида, оёқлар қўлларга қараб тортилиши ва тос-сон бўғимидан букилиш ўрнига ўқувчи аксинча ҳаракат қилса: пояларда елка билан олдинга сирғанса, тос-сон бўғимидан ёзилса.

3. Ўмбалоқ ошишнинг иккинчи ярмида, оёқлар етарлича кенгликда очилмаса, бу оёқларни очиб ўтиришни бажариш вақтида тушиб кетишга олиб келади.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Ёнбошда туриб, бир оёқни қўшпоя тагига қўйиб, икки қўл билан белдан ва тосдан ушланади.

### Тирсак ларга таяниб тебранишдан орқага силтаниб оёқларни кериб ўтириш

*Бажариш техникаси.* Олдинга силтанишдан сўнг танани пастга эркин ҳаракатланиши бажарилади. Вертикал ҳолатдан ўтганда танани кескин керилиши билан силтанишни кучайтириб, елкалар бироз олдинга берилади. Кўтарилиш, тормозланиб тўхташ пайтида елка ва қўл мушакларининг фаол кучланиш билан бажарилади. Таянишга чиқилгандан кейин оёқларни ажратиб, оёқларни очиб ўтириш ҳолатини эгаллаш.



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Тирсакларга таяниб тебраниш ва орқага силтаниб қўшпоя ичига сакраб тушиш.

2. Поялар охирида тирсакларга таяниб тебранишдан, орқага силтаниб кўтарилиш, ёрдам билан (соннинг тагидан ушлаб, оёқларни кўтарилишидан кейин тўхтатиб ёрдам берилади). Кейин олдинга силтанишсиз сакраб тушиш.

3. Қўшпоянинг ўртасида таяниб тебранишдан сўнг орқага силтаниб оёқларни очиб ўтириш.

4. Қўшпоянинг ўртасида тирсакларга таяниб тебранишдан орқага силтаниб кўтарилиб оёқларни очиб ўтириш.

*Хатолар.*

1. Орқага силтаниш етарли бўлмаса.
2. Кўтарилишда елкалар орқага кетса.
3. тирсакларда таяниш ҳолати мустаҳкам бўлмаса.

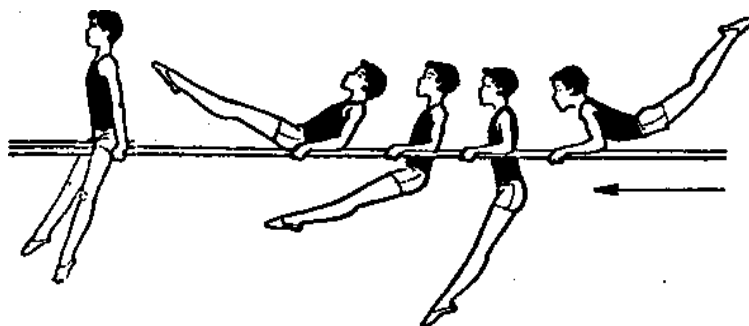
*Страховка ва ёрдам.* Ёнбошда туриб, бир қўлда елка остидан, бошқасида қориндан ёки сондан ушлаб ёрдам берилади.

*Назорат дарси учун комбинация.*

1. Қўшпоя ўртасида сакраб тирсакларга таяниш – 1,0 б.
2. Орқага силтаниб кўтарилиб оёқларни очиб ўтириш – 2,5 б.
3. Олдинга ўмбалоқ ошиб оёқларни очиб ўтириш – 2,5 б.
4. Ичкарига силтаниб ўтиш ва орқага силтаниш – 1,0 б.
5. Олдинга силтаниш – 1,0 б.
6. Орқага силтаниб ўнгга (чапга) керилиб сакраб тушиш – 2,0 б.

### Тирсакларда таяниб тебранишдан олдинга силтаниб кўтарилиб оёқларни очиб ўтириш

*Бажариш техникаси.* Тирсакларга таяниб тебранишдан вертикалдан ўтиб, тос-сон бўғимидан биров букилиб, тез олдинга силтаниб, оёқ ичлари поя даражасига етганда, кескин ёзилиш ва қўлларни букиш билан бир вақтда оёқларни ажратиб, оёқларни очиб ўтиришга ўтиш.



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Гимнастик деворга орқалаб қўлларни букиб орқадан таяниб ўтиришдан орқада таяниб ётишга ўтиш (2-3 марта такрорлаш).

2. (**ПРЕДПЛЕЧЬЕ**) ларда тебранишдан, олдинга силтанишда оёқ учлари поя даражасига етганда, оёқ ҳаракатини тўхтатиш ва тос-сон бўғимидан ёзилиш.

3. Оёқларда **отга** таяниш билан тирсакларга таяниб ётиб, таяниб ётишга ўтиш (186-расм).

4. Тирсакларда таяниб тебранишдан олдинга силтаниб кўтарилиб оёқларни очиб ўтириш.

*Хатолар.*

1. Олдинга силтанишда оёқ ичлари поя даражасидан ўтиб кетса ва тос-сон бўғимида ёзилиш содир бўлмаса.

2. Олдинга силтанишда елка ва ( орасидаги бурчак камайса.

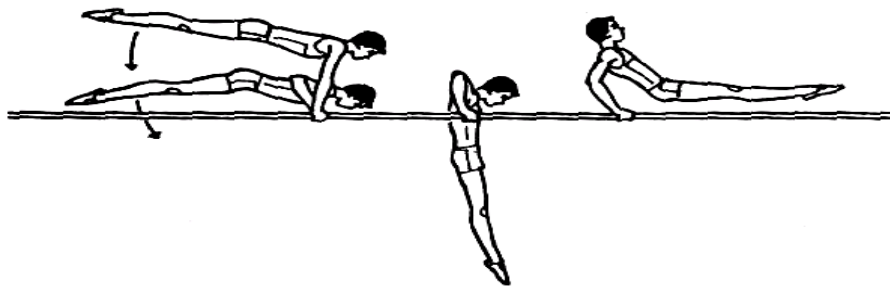


3. Қўлларни букилиши ва таянишга ўтиш полга оёқларни қўйгандан сўнг содир бўлса, аксинча эмас.

*Страховка ва ёрдам.* Ёнбошда туриб, бир қўл билан елкадан иккинчи қўл билан белдан ушланади.

### **Таяниб тебранишдан қўлларни букиш ва ёзиш**

*Бажариш техникаси.* Машқ олдинга силтаниш каби, орқага силтанишда ҳам бажарилади. Охирги вариант анчагина қийинроқ. Шунинг учун IX гуруҳ ўқувчилари билан қўлларни букиш ва ёзишни олдинга силтанишда ўрганишни бошлаш мақсадга мувофиқ. Орқага силтанишнинг охирги ҳолатидан, олдинга силтанишни бошланиш билан бир вақтда елкаларни бироз олдинга бериш ва қўлларни букиш. Вертикалдан ўтиш пайтида тос-сон бўғимидан бироз букилиш. Оёқлар олдинга-юқорига ҳаракатланиши билан қўлларни ёзиш. Қўлларни букиш вақтида елка ҳолатига эътибор бериш зарур. Агар елкалар бироз орқага “тушган” бўлса, унда ўрганувчи тана билан вертикалдан ўтиш пайтида таянчда ушланиб қололмайди. Шунинг учун машқни қўшпоянинг ўртасида бажариш лозим.



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Оёқлар поядан юқорига кўтарилгунча таяниб тебраниш.
2. Таяниб қўлларни букиш ва ёзиш (4-6 мартадан кам эмас).
3. Таяниб тебраниш, орқага силтаниб оёқларни ажратиш ва уларни пояларга панжаларнинг ички томонига юмшоқ тушириб, пояларда таяниб ётиш ҳолатини эгаллаш, қўлларни букиб, оёқларни бирлаштириш ва олдинга силтаниб қўлларни ёзиш.

4. Олдинга силтанишда қўлларни букиш ва ёзишни бажариш.

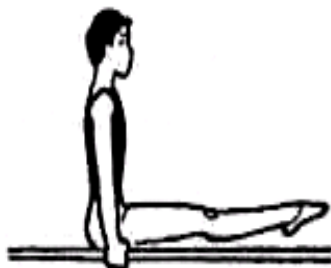
*Страховка ва ёрдам.* Поя остидан, белдан ва сондан ушланади.

*Назорат дарси учун комбинация.*

1. Поялар охиридан сакраб таяниш ва қўлларда итарилиш билан бир вақтда олдинга туришгача ҳаракатланиш – 1,0 б.
2. Тирсакларга таянишга тушиш ва тебраниш – 1,0 б.
3. Олдинга силтаниб оёқларни очиб ўтириш – 2,5 б.
4. Қўлларни олдинга ўтказиб ушлаб, олдинга ўмбалок ошиб оёқларни очиб ўтириш – 2,5 б.
5. Ичкарига силтаниб ўтиш ва орқага силтаниш – 0,5 б.
6. Олдинга силтаниш бошланишида қўлларни букиш ва силтаниш охирида ёзиб, орқага силтаниб ўнгга (чапга) керилиб сакраб тушиш – 2,5 б.

### **Бурчак таяниш**

*Бажариш техникаси.* Қўллар тўғриланган, бел тўғри, бош тикка, оёқлар пояларга параллель (193-расм).



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

Бурчак таяниш – бу статистик ҳолат бўлиб, (подвздошно-поясничных) бел мушаклари, қорин, соннинг олдинги ва орқа мушакларини яхши ривожланган кучини талаб қилади.

Шунинг учун қўл ва қорин мушакларини ривожлантиришга йўналтирилган кўпгина машқлар (ўтган босқичлардаги материалларга қаранг), асосан гимнастик деворда осилиб тўғри оёқларни кўтариш, бурчак осилиш, куч билан кўтарилиб тўнтарилиш каби машқларни бажариш, берилган машқни ўзлаштиришга ёрдам беради.

### **Ҳалқада бажариладиган машқлар.**

Ҳалқалар бошқа гимнастика снарядларидан фаркли ўлароқ қимирлаб туради. Ҳалқада тебраниш машқлари бажарилганда гимнастиканинг оғирлик маркази ҳалқаларнинг осма нуқтасидан ўтадиган вертикал юзалик бўйича силжишга ҳаракат қилади. Бунда тананинг ҳар қандай нуқталари параболга ўхшаш эгри чизиқларни ҳосил қилади, чунки ҳаракатчан ҳалқалар тебранишга тесқари йўналишда олд-орқа юзаликда ҳаракатланади.

Оғирлик марказининг бундай ҳаракатланиши ҳалқада машқ бажаришнинг яна бир хусусиятидан далолат беради. Юқориги ҳо-латдан пастки вертикал ҳолатга тушишда (эркин тушишда) оғирлик маркази пастга ҳаракатлана бориб, пастки вертикалдан ўтаётганда, амалда жуда тез, ҳаракат йўналишини қарама-қарши йўналишга алмаштиради.

Бу ҳол турникда машқлар бажаришга нисбатан қафт ва бар-моқларни бўқувчи мускулларга нағрузка кучини бир неча бор оширадиган кучли силтаниш сифатида сезилади. Шунинг учун ҳалқада тебранганда вертикал ҳолатдан узилиб кетиш эҳтимоли турникка нисбатан бир қанча кўпроқ бўлади.

Куч талаб қиладиган машқлар бу снарядда яна ҳам катта жисмоний кучни талаб қилади, чунки у.о.м. (умумий оғирлик маркази) нинг вертикалдан бир оз силжиши ҳам гимнастикачи ҳаракатига ноаниқлик киритади.

Ҳалқада тебраниш машқлари камроқ зўр бериб, ҳаракатларни яхшироқ ижро этишни талаб қилади. Бу машқларда оғирлик маркази айниқса тебранишларнинг охириги нуқталарида вертикалдан кўпроқ силжийди.

Гимнастикачи машқ бажариш давомида ҳеч қачон, охириги ҳолатдан ташқари, мувозанат ҳолатида бўлмайди. Шунинг учун унинг ноаниқ ҳаракатлари машқни умуман бажара олмасликка олиб келади. Гимнастикачи шундай ҳаракат қилиши керакки, унинг машқни ижро этишга қаратилан барча ҳаракатлари машқ охирида уни мувозанат ҳолатига олиб келсин. Мувозанат ҳолати барча вазиятларда шундай бўлиши керакки, бунда ў.о.м. у ҳам, таянч нуқтаси ҳам (ҳалқа) ҳалқалар осилган нуқтадан туширилган бир вертикалда жойлашсин. Ҳалқада бажариладиган асосий машқлар:

### Таяниб сакрашлар

Спорт гимнастикасида 200 дан ортиқ таяниб сакрашлар мавжуд. Улар қўл ва оёқ мушаклари кучини ривожлантиришга ёрдам беради, боғлам ва бўғимларни мустаҳкамлайди ҳамда сакровчанлик ва чаққонликни ривожлантиради. Шуғулланувчиларда машғулотлар мобайнида қатъийлик, жасурлик, мақсадга интилиш каби ҳислатлар тарбияланади. Хилма-хиллиги ва ўзига хослиги жиҳатидан, таяниб сакрашлар ўқувчиларда катта қизиқиш ва рухий кўтаринкиликни оширади. Турли тўсиқлардан осон ва тез сакраб ўтишни билиш, ўқувчиларни амалий тайёргарлиги яхшилигидан дарак беради. Бундан келиб чиқиб шуни айтиб ўтиш керакки, мажмуа дастурида амалиёт тавсифидаги машқлар (ёнбош, бурчак сакраш), ҳамда спорт гимнастикаси “Б” тоифаси бўйича (оёқларни букиб, оёқларни очиб сакрашлар) малакавий дастурлар каби алоҳида қизиқишга эга бўлган, нисбатан мураккаб бўлмаган таяниб сакрашлар кўрсатилган. Таяниб сакраш техникасини асосини ўрганиш ва таҳлил қилишни энгиллаштириш учун қуйидаги фазаларга ажратилади: югуриш, кўприкчага сакраш, оёқларда депсиниш, қўлларда итарилишигача бўлган учиш, қўлларда итарилиш, қўлларда итарилгандан сўнгги учиш ва қўниш. Таяниб сакрашга ўргатиш бошланишида, таяниб сакрашларни муваффақиятли ўзлаштириб олиш учун зарур бўлган жисмоний сифатларни ривожлантирувчи ва алоҳида кўникмаларни шакллантирувчи дастлабки тайёргарликни мустаҳкамлаш лозим.

Таяниб сакрашларни ўзлаштириш учун, аввало мустаҳкам қўнишга ўргатиш, кейин югуриш техникаси, кўприкка сакраш, кўприкдан оёқларда депсиниш, сўнг қўлларда итарилишигача учиш, охирида қўлларда итарилишни ўргатиш тавсия қилинади. Мана шу ҳаракатларни ўзлаштириб олингандан кейингина, алоҳида таяниб сакрашларни ўргатиш мумкин.

### Қўниш

*Бажариш техникаси.* Қўниш сакрашни яқунлайди ва унинг сифатини аниқлайди. Таранг ва тўғри оёқларнинг учига қўниб, шу заҳоти тўлиқ оёқ панжаларига тушиш зарур, энгил оёқларни букилиш ҳисобига ташқи кучлар таъсирини ишлатиш. Бу ҳолатда товонлар бирга, оёқ кучи ва тиззалар очилган, қўллар олдинга-ташқарига кўтарилган, тана бирмунча олдинга эгилган ва бош тўғри туради .



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Ўқувчилари учун берилган тўғри кўнишга ўргатувчи машқларни такрорлаш.
2. Тўғри кўниш ҳолатини эгаллаш ва 5 сония сақлаш.
3. Жойдан ярим ўтириб оёқ учида юқорига сакраш ва тезда тўлиқ оёқ панжаларида кўниш ҳолатига ўтиш.
4. Орқага бурилиб сакраш.
5. Гимнастик девордан, оёқларни турли ҳолатида сакраш (оёқларни очиб, оёқларни букиб).

### Югуриш (*РАЗБЕГ*)

*Бажариш техникаси.* Югуриш тезлиги ва узунлиги сакраш характериға, асбоб баландлиги ва узунлиги шуғулланувчининг жисмоний тайёргарлигига боғлиқ. Одатда ёнбош сакрашларни (ёнбош, бурчак) бажаришга қараганда, тўғри сакрашларни (оёқларни букиб, оёқлар очик) бажариш учун катта узунлик ва тезлик талаб қилинади. Мажмуа дастурида назарда тутилган таяниб сакрашларни бажариш учун ўқувчиларнинг югуриш узунлиги одатда 8-12 м дан ошмайди, ёнбош сакрашларни бажариш учун 5-6 м. Югуриш бир текисда тезлашиб, унинг тезкорлиги секин-аста кўтарилиб боради ва дастлабки бир оёқда депсинишдан аввал жуда юқори даражага етади.

*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Ўнг (чап) оёққа олдинга ташланиб оёқларни алмаштириб сакраш, қўллар эркин пастга тушган.
2. Гимнастик деворга тоснинг даражасидаги поғонасига оёқ учида, ўнг оёқда туриб оёқларни алмаштириб пастга сакраш.
3. Тезланишли югуриш (қадамлар қулай узунликда).
4. Белгилар бўйича тўғри югуриш. Белгилар (бўр билан чизилган чизиқлар ёки айланалар, ён томонга қўйилган гимнастик чўпи) бир-биридан 100-120 см масофа узоқликда.
5. Масофа ва тезликни ўзгартириб предметлар оша югуриш (тўлдирма тўп, гимнастик чўплари).

### Кўприкка сакраш

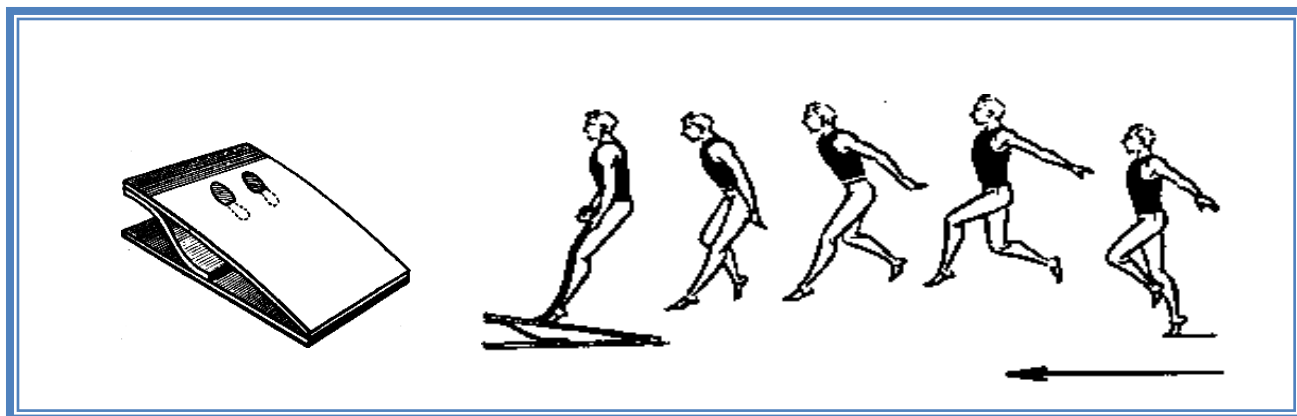
*Бажариш техникаси.* Югуриш ва оёқларда депсинишбир бутун ҳаракат. Кўприкка сакраш улар орасида боғловчи қисм ҳисобланади. Жами сакраш ва оёқларда депсиниш самарадорлиги тўғри сакрашга боғлиқ. Кўприкка сакраш кучли (депсинувчи) оёқлар билан бажарилади. Сакрашдан олдин тана олдинга

(5-250) эгилади, қўллар охиригача орқага кўтарилади, силтанувчи оёқ сондан максимал даражада олдинга букилади.

Учиш пайтида депсинувчи оёқ силтанувчи оёққа тортилади. Кўприкка сакраш жойига етиш пайтида оёқлар бирлаштирилади ва тўғриланиб тана ҳаракатини илгарилаб олдинга ўтказилади ва шу билан кўприкка сакрашни таъминлайди. Депсинишда итарилиш таянч майдони устидан тана вертикал ҳолатда ўтишидан олдин бошланади. Тўғри оёқларда тана бир мунча олдинга эгилган, қўллар сакраш вақтида вертикалдан анча олдинда жойлашган ҳолатда кўприкка оёқ учида сакраб тушилади.

Кўприкдан депсинишда оёқлар кўприкнинг узоқ қиррасидан 12-15 см параллель оёқ панжаларининг олдинги қисмига қўйилади. Депсиниш, озгина букилган оёқлар кейинчалик ёзилишига оёқлар кўприкдан узилиш пайтигача якунланишига эътибор бериб бажарилади.

Оёқларда депсиниш самарадорлиги кўп жиҳатдан қўл ишига боғлиқдир. Қўллар билан кучли силтаниш ва кейинчалик уларни тез тўхтатиш ҳамда бир вақтда елкалар билан юқорига отилиш учиш баландлигини кўтарилишига ёрдам беради. Депсиниш пайтида тана ва оёқларнинг ҳолатини, қўлларнинг йўналиши ҳамда ўз вақтида ишлашни таянчсиз фаза траекторияси аниқлайди.



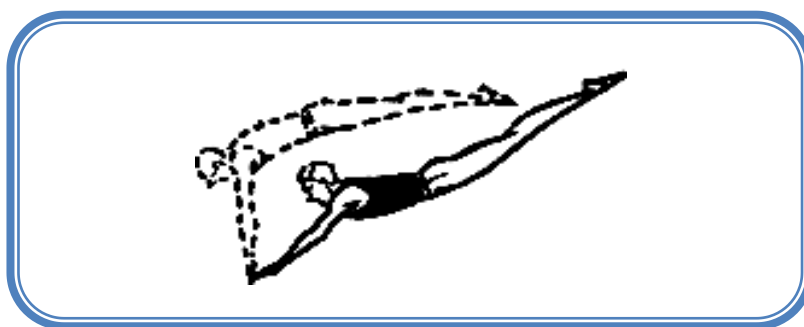
### Ўргатиш кетма-кетлик.

1. Товондан оёқ учига баланд кўтарилиб юриш.
2. Гимнастик девор поғонасига қўллар билан таяниб оёқларни бирлаштириб сакраш.
3. Ҳамкор билан бир-бирини оёғидан, товондан юқорироқ таяниб, оёқларни олдинга чўзиб жойда бир оёқда сакраш.
4. Жойда туриб, силтаниш пайтида тўғри оёқлар учига кўтарилиб қўллар билан силтанишни акс эттириш (**ИМИТАЦИЯ**).
5. Ўриндикқа кўндаланг оёқларни очиб туриб, тўғри оёқларда қўллар билан силтаниб ўриндик устига сакраш.
6. 2-3 қадамдан бир оёқда депсиниб икки оёққа қўниш.
7. Бир қадамдан икки оёқда депсиниб, қўлларни кучли ҳаракатлантириб юқорига сакраш.

8. 2-3 кадамдан югуриб бир оёқда силтаниб иккинчисида депсиниб икки оёқда юқорига сакраш.

### Қўлда итарилиш

*Бажариш техникаси.* Қўллар киррасиз бурчак остида асбоб устига танадан олдин қўйилади. Шунга мувофиқ депсинишдан кейинги учиш баландлигини кўтариш учун яхши шароит яратилади. Қўл панжалари итарилиш жойига параллель қўйилади. Итарилиш қўлнинг панжа бўғими букилиши ва елка, тирсак бўғимларининг ёзилиши ҳисобига, тана ҳаракатига қарши бажарилади. Итарилиш, қисқа ва кучли бўлиб елкалар таянч майдони кесиб ўтиб, қўллар таянчдан бир вақтда узилган пайтда яқунланади.



### Ўргатиш кетма-кетлиги.

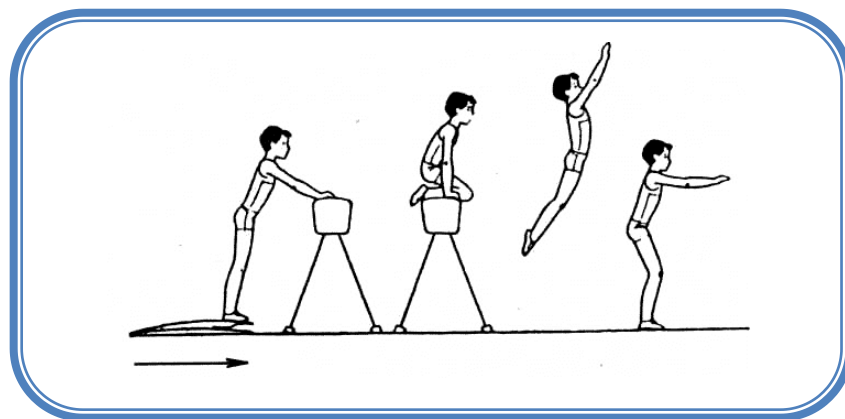
1. Оёқлар гимнастика ўриндиғида, таяниб ётиб тез қўлларни букиш ва ёзиш.
2. Девордан 1 м масофада туриб, деворга тўғри тана билан йиқилиб, тез қўллар билан итарилиш ва Д.Ҳ. қайтиш. Итарилиши бутун кафтидан бошланиб бармоқлар учида тугатилади.
3. Таяниб ётиб (тана керилган) икки қўлда орада қарсак чалиб итарилиш. Танани тўғрилаш ва белни кўтариш ҳисобига қўлларда итарилиш.
4. Полда таяниб ётиб, қўллар гимнастик чўпнинг олдида, қўлларда итарилиб чўпдан ўтиб таяниб ётиш ва Д.Ҳ. қайтиш.
5. Таяниб ётиб бир вақтнинг ўзида қўллар ва оёқлар билан итарилиш. Қўлларда итарилишигача учиш, югуриш ва кўприкдан депсиниш самарадорлигига боғлиқ. Бу фазада тос-сон бўғимларини ёзилиш ҳисобига дастлабки оёқларни орқага силтанишни бажарилади ва қўлларда итарилиш пайтида танани кескин букилиши учун шароит яратилади. Қўлларда итарилишдан кейинги учиш сакраш турини аниқлайди: оёқларни букиб, оёқларни очиб.

### Ўргатишни 1-босқичи

Ўргатишни 80-100 см баландликдаги хари, от, матлар уюмига сакраб чиқиб тиззаларга таяниб туришини ва олдинга қўллар билан силтаниб сакраб тушишни ўзлаштиришлари лозим. Бу машқ сакраб чиқиб таяниб ўтириш ва



олдинга керилиб сакраб тушишни ўрганиши учун ёрдамчи машқлар ҳисобланади.



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Матга тиззаларда таяниб туришдан, қўлларда силтаниб ва оёқларда депсиниб таяниб ўтириш.

2. Мат билан ёпилган гимнастик ўриндиғига тиззаларда таяниб ўтиришдан қўлларда силтаниб ва оёқларда депсиниб сакраб таяниб ўтириш.

3. Мат билан ёпилган гимнастик ўриндиғига қўлларни қўйиб, оёқлар полда таяниб ётишдан сакраб чиқиб тиззаларга таяниб туриш ва қўлларда силтаниб, оёқларда депсиниб сакраб тушиш.

4. Кўндаланг от, хари ёки матлар уюми олдидаги кўприкка таяниб туришдан жойда 2-3 та сакраш ва сакраб чиқиб тиззаларга таяниб туриш. Қўлларда силтаниб ва оёқларда депсиниб ёрдам билан сакраб тушиш.

5. Қисқа масофадан югуриб, кўндаланг от ёки харига сакраб чиқиб тиззаларга таяниб туриш ва қўллар билан силтаниб олдинга сакраб тушиш.

*Хатолар.*

1. Етарли кучга эга бўлмаган қўлларда силтаниш.

2. Оёқларда депсиниш етарли бўлмаса.

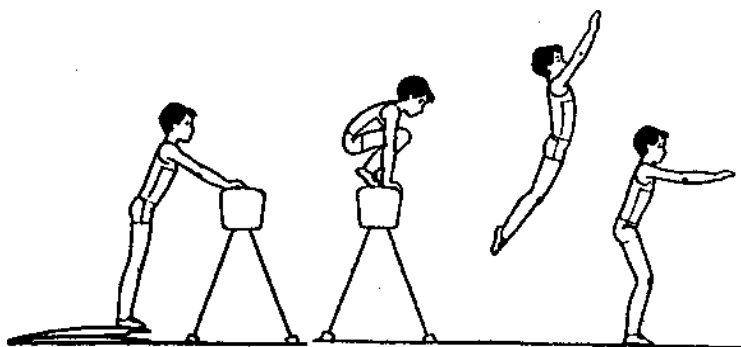
*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Олдинда – ён бошда туриб, биринчи қисмда бир қўлда елка остидан, иккинчиси билан қориндан ушлаб, сакраб тушишда бир қўл билан тирсакдан юқори, бошқасида белдан ушлаб, қўллар билан силтанишга имкон яратиб ёрдам берилади.

## **Ўргатишини 2-босқичи**

Ўқувчилар оёқларни букиб таяниб сакрашларни ўрганиш учун ёрдамчи машқларидан бири ҳисобланади, 80-100 см баландликдаги кўндаланг харига сакраб чиқиб таяниб ўтириш ва керилиб сакраб тушишни ўзлаштирадilar.

*Бажариш техникаси.* Қисқа масофадан югуриш ва кўприкдан депсинишдан сўнг қўлларни олдинга чўзиб, елкаларни олдинга чиқариб уларни хари устига қўйилади. Белни кўтариб тос-сон ва тизза бўғимларидан оёқларни букиб, уларни кўкракка тортиб харига қўйилади. Муҳими, ўқувчилар таяниб ўтириш ҳолатида ушланиб қолмасликлари керак. Тўғри қўллар юқорига

кўтарилиб елка даражасигача етганда, оёқларни харига қўйиб, тана букилиши пайтида қўлларда итарилишни бошлаш лозим. Ўқувчи шу ҳаракатларни давом эттириб тўғриланади ва оёқларда депсинади.



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Полга таяниб ётишдан оёқларда депсиниб таяниб ўтириш ва юқорига керилиб сакраш.

2. Мат билан ёпилган ўриндикқа таяниб ётишдан, оёқлар полда, оёқларда депсиниб таяниб ўтириш ва керилиб сакраб тушиш.

3. Қисқа масофадан югуриб харига ёки кўндаланг отга сакраб чиқиб тиззаларга таяниб ўтириб, таяниб ўтириш ва керилиб сакраб тушиш.

4. Кўндаланг от ёки харининг олдидаги кўприкқа таяниб туришдан, жойда 2-3 та сакраб, белни баланд кўтариб, сакраб чиқиб таяниб ўтириш ва ёрдам билан керилиб сакраб тушиш.

5. Қисқа масофада югуриб сакраб чиқиб таяниб ўтириш ва ёрдам билан ва мустақил керилиб сакраб тушиш.

*Хатолар.*

1. Сакраб чиқишнинг биринчи ярмида бел етарли даражада фаол кўтарилмаслиги.

2. Таяниб ўтириш пайтида ушланиб қолиш.

3. Учиш пайтида тос-сон бўғимлари ёки тиззадан орқага букилган оёқлар тўлиқ ёйилмаса.

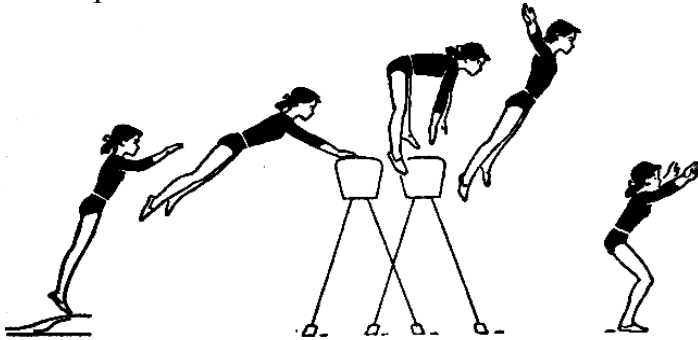
*Страховка ва ёрдам.* Асбоб олдида ён томондан туриб таяниб ўтиришга ўтиш пайтида бир қўл билан елка орқасидан, иккинчиси билан қориндан, кўниш пайтида эса белдан ва қўлдан ушлаб ёрдам берилади.

### **Оёқларни кериб таяниб сакраш.**

100-110 см баландликдаги кўндаланг харидан оёқларни кериб таяниб сакраш .

*Бажариш техникаси.* Бу гуруҳда харидан сакраш оёқлар билан орқага дастлабки силтанишсиз бажарилади. Шунинг учун ўргатишнинг бошланғич даврида кўприкни 30-40 см масофага қўйиш мақсадга мувофиқ. Кўприкдан оёқларда депсингандан сўнг қўллар билан таянчга чўзилиш лозим, қўлларни

унга қўйиб, тос-сон бўғимлари букилиб, оёқлар очилади, итарилган пайтда ёзилиб, қўниш бажарилади. Қўлларда итарилиш, елкалар қўллардан ўтиши билан якунланиши керак. Қўллар билан итарилгандан кейинги тана букилиши, елкаларни юқорига кўтарилиши, тана букилиши ва бошни кўтарилиши ҳисобига амалга оширилади.



#### *Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Таяниб ётиб қўлларни навбатлаштириб қўйиб, олдинга, орқага, чапга, ўнгга ҳаракатланиш.
2. Бироз букчайиб ётиб таяниш, кейин елкаларга “осилиш” ва елка бўғимларида олдинга кескин ҳаракат қилиб Д.Ҳ. қайтиш.
3. Таяниб ётиш ҳолатидан оёқлар билан депсиниб оёқларни очиб букилиб таяниб туриш ва тезда тик туриб қўллар олдинга ҳолатини эгаллаш.
4. Таяниб ётиш ҳолатидан бир вақтнинг ўзида қўл ва оёқлар билан итарилиб ўтириш, ярим ўтириб оёқларни очиб туриш, қўллар олдинга.
5. Таяниб ётиш ҳолатидан оёқлар билан депсиниб уларни очиш ва оёқларни очиб букилиб таяниб туриш ҳолатини эгаллаш, тўғриланиб юқорига сакрашни бажариш ва қўниш.
6. Асбоб олдида таяниб туришдан, оёқларни очиб, тос-сон бўғимидан букилиб ва ёзилиб сакрашлар. Тўлиқ очилиш пайтида тос елка даражасигача кўтарилишига эътиборни қаратиш лозим.
7. Гимнастик ўриндигидан танани букиб ва ёзиб, оёқларни очиб сакраш.
8. Кўндаланг харидан страховка билан оёқларни очиб сакраш.

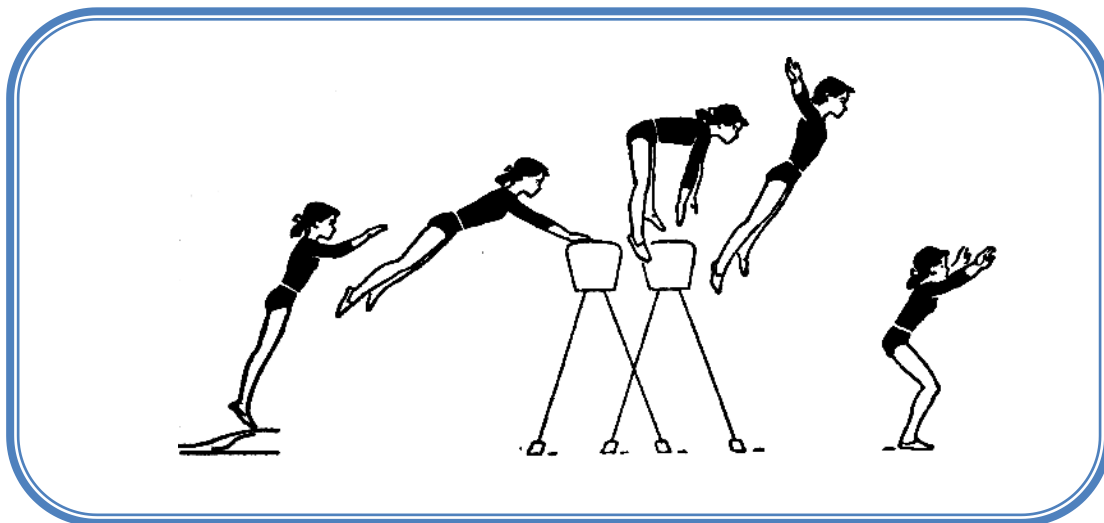
#### *Хатолар.*

1. Қўллар билан таяниш давомийлиги ва ўз остидан таяниш.
2. Қўллар билан итарилгандан кейин учишда тос-сон бўғимлари ёзилмаса.
3. Тананинг тос-сон бўғимларидан ёйилиш, елкаларни кўтариш ҳисобига бажарилади, оёқлар орқага узатилмайди, чунки елкаларни тушиб кетишига олиб келиши мумкин.

### **Кўндаланг отдан оёқларни букиб таяниб сакраш**

*Бажариш техникаси.* Кўприқдан оёқлар билан депсиниб қўлларни асбобга қўйиш ва тос-сон бўғимларида ҳамда тизза бўғимида букилиш бошланиб, тиззалар кўкракка тортилади. Қўллар итарилиш якунида елка, қўл кўтарилиши

ва оёқлар пастга-орқага узатилиши ҳисобига тана тез ёзилади. Қўнишдан олдин, қўнишни юмшоқлаштириш мақсадида тос-сон бўғимларини бироз букилади.



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Полга таяниб ётиш ҳолатидан оёқларда депсиниб таяниб ўтириш ва яна ётиб таяниш.

2. Полга таяниб ётиш ҳолатидан оёқларда депсиниб таяниб ўтириш ва ёйилиб юқорига-олдинга сакраш.

3. Матлар билан ўралган гимнастика ўриндиғига таяниб ётиш, оёқлар полда, оёқлар билан депсиниб таяниб ўтириш ва керилиб сакраш.

4. V гуруҳдаги сакрашларни такрорлаш – хариға сакраб чиқиб таяниб ўтириш ва керилиб сакраб тушиш.

5. 110-115 см баландликдаги кўндаланг харидан оёқларни букиб сакраш.

*Хатолар.*

1. Асбоб устида ушланиб қолиши.

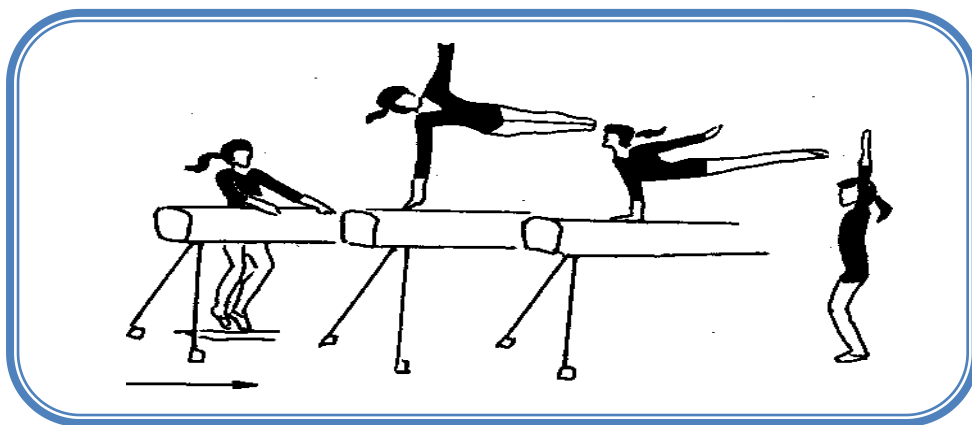
2. Қўллар билан итарилгандан кейинги тана ёзилмаслиги.

3. Тана ёзилиши фақат елкаларни кўтарилиши ҳисобига бажарилса, оёқлар пастга-орқага узатилмаса.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Қўниш жойидан ён томонда олдинда туриб, икки қўл билан елкаларда ушлаб ёрдам берилади.

### **Кўндаланг отдан ёнбошга 90° бурилиб сакраш**

*Бажариш техникаси.* Сакраш (8-10 м) қисқа югуришдан бошланади. Отнинг ёнига қўйилган кўприқдан оёқларда депсиниш билан бир вақтда, тўғри қўллар билан отга таяниш ва танани кўтариб, тос-сон бўғимларини озгина букиб оёқларни бир томонга йўналтириш. Асбоб устида тос-сон бўғимларини ёзиш билан бир вақтда бурилиш ва бир қўлда итарилиш. Иккинчи қўл таянчда қўнишни бажаргунча қолади. Асбобга ёнбош билан қўниш лозим.



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Полга ёнбош таяниб ётиш ва бурилиб таяниб ётиш.
2. Оёқлар ўриндиқда, орқадан таяниб ётиб, тос-сон бўғимларини ёзиб бир қўлда итарилиб, ёнбош таяниб ётиш ҳолатини эгаллаш, бўш қолган қўл ён томонда, бурилишни давом эттириб таяниб ётиш.
3. Асбоб ёнидаги кўприкка таяниб туриш ҳолатидан кўприк устида 2-3 та сакраш ва оёқларда депсиниб ёнбош таяниб ётиш ҳамда  $90^\circ$  бурилиб сакраб тушиш.
4. Қисқа югуриб узун отдан ёнбошга  $90^\circ$  бурилиб сакраш.

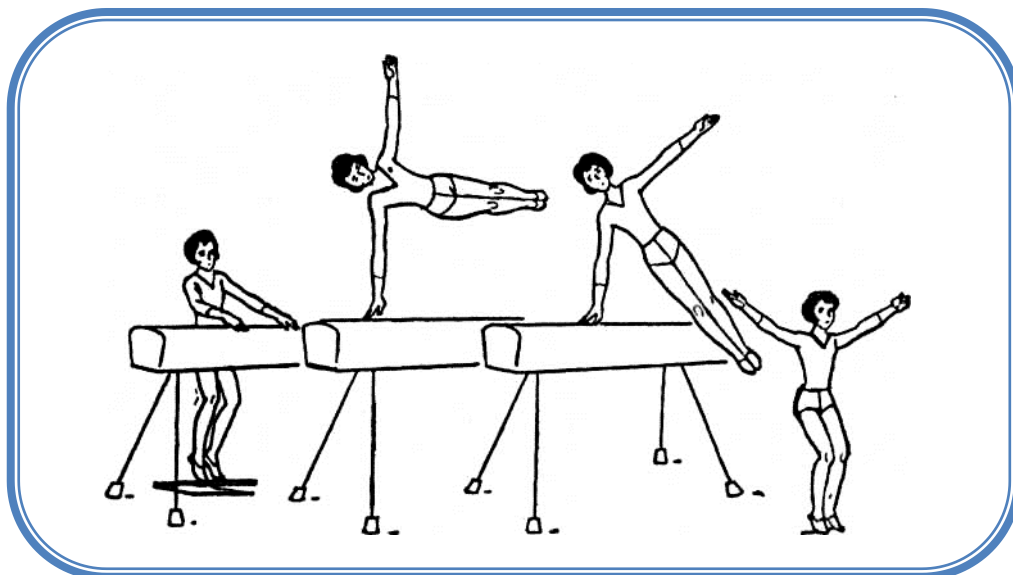
*Хатолар.*

1. Таянч қўлдан четлашиш.
2. Тос ва оёқнинг асбобдан паст ҳолати.
3. Бурилиш пайтида тананинг букилиши.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Таянч қўл томонида туриб, бир қўл билан елкадан, иккинчи қўл билан зарурият туғулганда тананинг остидан ушлаб ёрдам берилади.

### **Кўндаланг отдан ёнбош сакраш**

*Бажариш техникаси.* Сакрашнинг бошланиши ёнбошга  $90^\circ$  бурилиб сакрашдаги каби бажарилади. Аммо, бу ҳолатда оёқлар ҳаракатини ён томонга-юқорига давом эттириб, тана оғирлигини таянч қўлга ўтказиб, асбоб устида тос-сон бўғимларини ёзиш лозим. Тана горизонтал ҳолатда бўш қўл ён томонда, бош тўғри. Асбоб устидан ўтиб, таянч қўл билан итарилиб асбобга орқалаб қўниш.



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Ёнбош таяниб ётиб, тос-сон бўғимларини озгина букиш ва ёзиш.
2. Шунинг ўзи, оёқлар гимнастика ўриндиғида ёки гимнастик деворнинг иккинчи поғонасида.
3. Асбоб олдидан таяниб туриб, 2-3 сакраш ва оёқларда депсиниб ёнбош таяниб ётиш ҳамда асбобга орқалаб сакраб тушиш.

*Хатолар.*

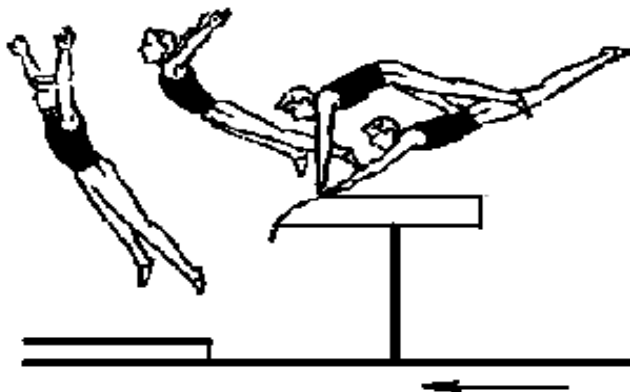
1. Таянч қўлдан четлашиш.
2. Тананинг асбобдан паст ҳолати.
3. Асбобдан ўтиш пайтида тос-сон бўғимлари ёзилмаса.

*Страховка ва ёрдам.* Қўниш жойида таянч қўл томонидан туриб, бир қўл билан таянч қўлдан елка орқасидан, иккинчи қўл билан тананинг тагидан ушлаб ёрдам берилади.

### **Отдан ёки сакраш столдан оёқларни кериб сакраш**

*Бажариш техникаси.* Берилган сакрашни бажариш техникаси, кўндаланг отдан оёқларни кериб сакрашни бажариш техникасидан озгина фарқ қилади. Аммо, узун отдан оёқларни очиб сакрашни бажариш учун тез югуриш, кўприкдан оёқларда ва асбобдан қўлларда кучли итарилиш талаб қилинади. Агар оёқ панжалари елка даражасидан юқори кўтарилса, бу машқ яхши бажарилган ҳисобланади.





### *Ўргатиш кетма-кетлиги.*

Сакрашни ўзлаштириш учун, кўндаланг харидан оёқларни очиб сакрашни ўрганиш пайтидаги ҳамма ёрдамчи машқларни қўллаш мумкин, кейин қуйидаги машқларни такрорлаш лозим.

1. Кўндаланг харидан оёқларни очиб сакраш, кўприкдан харигача масофани аста-секин кўпайтириб.

2. Узун қўйилган харидан оёқларни очиб сакраш.

3. Шунинг ўзи, фақат кўприкни харида 1 м масофага суриб бажариш.

4. Шунинг ўзи, фақат кўприк ва хари орасидан арқон тортиш.

5. Узун отдан оёқларни очиб сакраш.

Айрим ўқувчилар учун, узун отдан ошиб ўтиш бироз қийинчилик туғдиради: отнинг узоқдаги қисмидан ошиб ўта олмасликдан, қўлларда итарилгандан сўнг отга тегиб кетиш ёки унга йиқилиб тушишдан кўрқадилар. Бундай рухий тўсиқни йўқотиш мақсадида қуйидаги вазифаларни қўллаш мумкин:

1. 1-2 қадамдан югуриб отга ёки сакраш столига сакраб чиқиб оёқларни очиб таяниш (тўғри ва таранг қўлларга таяниб, ўтирмасдан оёқларни очиб туриш). Бироз таянчда ушланиб қолиб, оёқларни очиб юмшоқ ўтиришга ўтиш.

2. Аста-секин югуриш тезлигини ва узунлигини ошириб, отнинг узоқ қисмидан 20-25 см гача масофага етгунча, қўлларни қўйиб, сакраб чиқиб оёқларни очиб таяниш. Ўқувчини елка тагидан икки томонлама ушлаб ёрдам бериш ҳам мумкин. Ўқувчи оёқларини очиб таянишни бажаришни ўрганиб олгандан сўнг кейинги вазифа берилади.

3. Отнинг олди қисмида ўтиришдан, сўнг ярим ўтиридан, отнинг узоқ қисмига оёқларни очиб сакраб тушишни бажариш. Олдин қўллар отнинг энг қирра қисмига қўйиб, аста-секин қиррадан 15-20 см масофага қўлларда итарилишни ўрганиш лозим. Бу машқларни ишончли бажаришга ўрганилгандан кейин бутунлай оёқларни очиб сакрашга ўтиш мумкин.

### *Хатолар.*

1. Нисбатан паст силтаниш (кўприкдан кўтарилгандан сўнг оёқлар от танасидан юқори кўтарилмаса).

2. Ўз остига қўлларда итарилиш (қўлларда тўхтатувчи итарилиш ўрнига эгилувчи итарилиш ҳосил бўлади).

3. Қўлларда итарилгандан сўнг учиш пайтида тананинг тос-сон бўғимларида ёйилиш йўқлиги.

4. Тос-сон бўғимларида ёйилиш фақатгина елкани кўтарилиши ҳисобига амалга оширилиши, оёқлар эса олдинга ҳаракатланишдан тўхтамаслиги кўниш пайтида елкаларни орқага тушиб кетишига олиб келади.

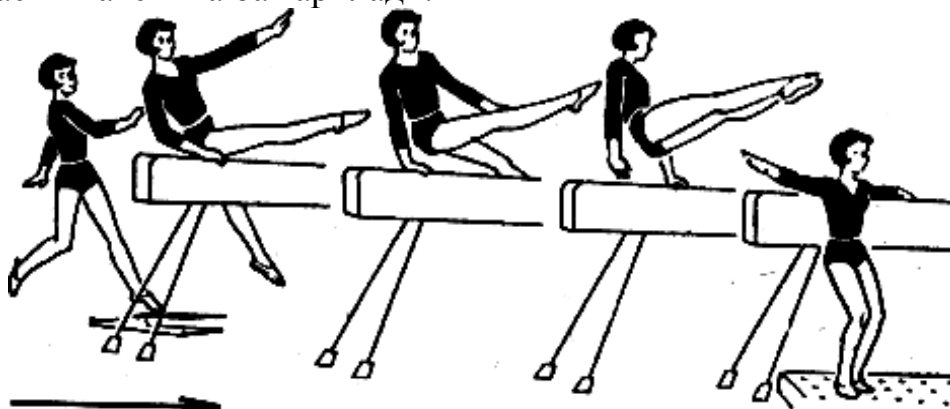
5. Яқин кўниш (1,5 м кам бўлмаслиги керак).

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Кўниш жойини ён томонида туриб, бир қўл билан тирсакдан баландроқдан, иккинчиси билан зарурият бўлганда кўкракдан ушлаб ёрдам берилади. Тўлиқ ўрганилгунча ўқитувчининг ўзи ёрдам бериб туриши мақсадага мувофиқ.

### Ён томондан югуриб келиб отдан бир оёқда силтаниб, иккинчисидан итарилиб бурчак сакраш

*Бажариш техникаси.* Бундай сакрашни амалга ошириш учун кўприк отнинг яқин қисмига бироз бурчак остида (салкам параллель) ёнбошига қўйилади.

Қисқа масофадан югуриб келиб, ўнгга бурчак сакрашни бажаришда ўнг оёқда силтаниб, ўнг қўлда отнинг танасига таяниш ва чап оёқда кўприкдан итарилади. Асбоб устида оёқларни бирлаштириш ва чап қўл ўнг қўлнинг ёнига қўйилади. Шундан кейин ўнг қўлни қўйиб юбориб, чап қўлга таянишни давом эттириб отга чап ён билан кўниш. Чапга сакрашни амалга ошириш учун ҳаммасини аксинча бажарилади.



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Гимнастика ўриндиғидан қдамлаб ошиб ўтиш усулида сакраш.

2. Отнинг устида ўнг сонга ўтириб қўллар билан орқадан таяниш ва оёқларда олдинга-ўнгга силтаниб, асбобдан сакраб тушиш, отга чап ён билан кўниш.

3. Оёқларни очиб отга кўндаланг ўтириб, қўллар билан унинг танасига таяниш ва оёқларда силтаниб ўнгга бурчак сакраб тушиш, отга чап ён билан кўниш.

4. Отга ўнг ён билан кўприкда туришдан ўнг оёқда силтаниб ва чап оёқда итарилиб отнинг устига орқадан таяниб ўтириш, ўнг томонга оёқларни тушириб сакраб тушиш, отга чап ён билан кўниш.

5. Қисқа масофадан югуриб келиб, бир оёқда силтаниб, иккинчисида итарилиб ўнгга (чапга) бурчак сакраш.

*Хатолар.*

1. Асбоб устида оёқлар бирлашмайди.
2. Асбоб устидаги тоснинг жуда паст ҳолати.
3. Қўллар таянчга параллель қўйилмаса.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Қўниш жойида асбобнинг ён томонида туриб, бир қўлда елка орқасидан, иккинчиси билан белдан ушлаб ёрдам берилади.

### **Баланд паст қўшпоядаги машқлар**

Қизлар учун асосий элементи, бу оёқлар билан **Ю/П** таяниб, **П/П** га керилиб осилиш ва **П/П** га таянишга ўтиш ҳисобланади. Шу билан бирга улар, ўқитувчи ёрдамида ёки мустақил ўқувчилар томонидан тузилган турли ўқув мажмуа машқларини бажаришни такомиллаштиришни давом эттирадилар. Елка мушакларини ва қорин мушакларини (пресс) ривожлантириш учун осилиб ётишдан тортилиш ва гимнастик деворга осилиб туришдан тўғри оёқларни ҳамда букилган оёқларни кўтаришларни бажарадилар.

### **Ю/П осилиш**

Осилиш машқлари билан ўқувчилар таниш бўлиб, гимнастика деворига осилишни ўзлаштирганлар. Фарқи шундан иборатки, **Ю/П** да тана бир жойда тўхтаб турмайди, балки эркин ҳолатда бўлади. Осилишни такомиллаштириш учун қўидаги машқларни таклиф қилиш мумкин: ёрдам билан **Ю/П** осилиш – оёқларни букиб осилиш – осилиш – пастга сакраб тушиш. Шунини таъкидлаб ўтиш керакки, осилиш **Т/Б** қўшпояда бажариладиган кўпгина машқлар учун дастлаб ҳолат ҳисобланади.

### **П/П ўтириб осилиш**

*Бажариш техникаси.* Бу шундай ҳолатки, ўқувчи қиз **Ю/П** осилиб, букилган оёқ учи билан **П/П** таянади (162-расм).



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

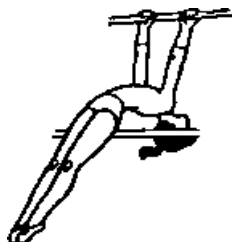
Осилишдан оёқларни букиб, ўтириб осилиш ҳолатини эгаллаб – оёқларни букиб осилиб – осилиш ва пастга сакраб тушиш.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Ёнбошдан туриб, бир қўлда белдан, иккинчисида оёқдан ушлаб ёрдам берилади.

### II/II ётиб осилиш

*Бажариш техникаси.* Ётиб осилишда, тана тўғри ва бироз керилган, бош озгина эгилган, қўллар тўғри, **II/II** соннинг орқа қисми билан таянилади (163-расм).

*Ўргатиш кетма-кетлиги.*



**II/II** га ётиб осилишни ўтириб осилиш орқали осилишдан бажариш мумкин. Ётиб осилишдан, **II/II** букилиб ётиб осилиш ҳолатини эгаллаш, кейин оёқларни букиб осилиш ва осилиш, пастга сакраб туриш.

### Оёқларни кериб ётиб осилиш

*Бажариш техникаси.* Оёқларни очиб ётиб осилиш турли усулларда бажариш мумкин, аммо ўргатиш кетма-кетлигини ҳисобга олиб, ўқувчиларда мавжуд бўлган ҳаракат тажрибаларини қўллаш мақсадга мувофиқ. Шунинг учун, бир оёқда силтаниб ўтиб ётиб осилишдан ёки оёқларда итарилиб осилишдан **II/II** га ўнг (чап) билан ётиб осилишни бажариш яхши. Оёқларни очиб ётиб осилишда тана, ётиб осилишдаги каби бўлиб, бироз керилган, қўллар тўғри, бош орқага эгилган, бир оёқ **II/II** га соннинг орқа қисмидан таяниб, иккинчиси поядан пастга жойлашади (164-расм).



### Орқадан таяниш

*Бажариш техникаси.* **II/II** га ётиб осилишдан, орқага таяниш ҳолатини эгаллаш анча қулай. **II/II** орқасига қўллар билан кетма-кет силтаниб ўтиб, орқадан таянишга ўтиш – пояда ўзига хос ўтириш.



Назорат дарси учун комбинация.

1. **Ю/П** осилишдан, оёқларни букиб осилиш – 1,0 б.
2. **П/П** га ўтириб осилиш – 1,0 б.
3. Оёқларда итарилиб ўнг билан оёқларни очиб ётиб осилиш – 2,5 б.
4. Чап билан силтаниб ўтиб, **П/П** га ётиб осилиш – 1,5 б.
5. Олдинга силтаниб чапга бурилиб сакраб тушиш – 2,0 б.

V гуруҳ қиз болаларининг осилишдан тортилиш бўйича жисмоний тайёргарлик даражасига талаблар: 19 марта ва ундан кўп – юқори; 10-14 марта – ўрта; 4 марта ва ундан кам – паст.

### **Ю/П** га товонлар билан таяниб **П/П** га керилиб осилиш ва тўнтарилиб **П/П** га таяниш

*Бажариш техникаси.* Ташқаридан **П/П** га осилиб туришдан бир оёқда силтаниб, иккинчисида итарилиб товонларни навбатма-навбат **Ю/П** га қўйиш ва керилиб, **П/П** га сонлар билан ёпишиш. Керилиб осилиш ҳолатини эгаллагандан сўнг, **Ю/П** лардан навбатма-навбат итарилиб, тўнтарилиб **П/П** га таянишни бажариш.



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Гимнастик деворда орқадан букилиб осилишдан оёқларда итарилиб, керилиб осилиш ва Д.Х. га қайтиш.
2. **П/П** га осилиб туришдан бир оёқда силтаниб, иккинчисида итарилиб кўтарилиб тўнтарилиш.
3. **П/П** га осилиб туришдан бир оёқда силтаниб, иккинчисида итарилиб **Ю/П** га товонларда таяниб п/п га керилиб осилиш ва тўнтарилиб п/п га таяниш.

*Хатолар.*

1. Керилиб осилиш ҳолатида бош олдинга эгилган, рана бироз букилган.
2. Тўнтарилишни бажаришда, бир оёқда силтаниб, иккинчисида итарилиб кўтарилиб тўнтарилишнинг иккинчи қисмига хос бўлган хатолар пайдо бўлиши мумкин.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Поялар орасида туриб, бир қўлда елкадан, иккинчисида сондан ушланади. Тўнтарилишни бажариш вақтида қўтарилиб тўнтарилишни бажаришдаги каби.

*Такомиллаштириш ва назорат дарси учун комбинация.*

1. **Ю/П** га юзланиб **П/П** ни ташқарисидан букилган қўлларга осилиб туришдан бир оёқда силтаниб ва иккинчисида итарилиб, **Ю/П** га товонлар билан таяниб **П/П** га керилиб осилиш – 2,0 б.

2. Тўнтарилиб **П/П** га таяниш – 2,0 б.

3. Ўнг билан силтаниб ўтиб, ўнгда оёқларни очиб таяниш – 1,5 б.

4. **Ю/П** га ўнг қўлни ўтказиб ушлаб, ўнгда силтаниб ўтиш билан чапга айланиб орқага бурилиб **П/П** га осилиб ётиш – 2,0 б.

5. Чапга бурилиб чап сонга ўтириш, ўнг қўл билан ён томонга – 0,5 б.

6. Ўнг қўлни орқага ўтказиб ушлаб ўнгга айланиб бурилиб сакраб тушиш – 2,0 б.

### Сонга ўтириш

*Бажариш техникаси.* Оёқларни очиб осилиб ўтиришдан бир оёқда силтаниб ўтиб, сонга ўтириш. Оёқлар ташқарида жойлашган. Бир оёқ тиззадан букилган, соннинг пастки қисмининг ҳаммаси билан пояга таянади. Букилган оёқнинг болдири тўғри оёқ билан параллель равишда орқага йўналтирилган, тана ва бош тўғри ушланади. Пояга таянишни иккала қўлда ёки битта қўлда, иккинчиси ён томонда бажариш мумкин.



*Нazorat дарси учун комбинация.*

1. Поялар охиридан сакраб таяниш ва қўшпоя ўртасигача ҳаракатланиш – 3,0 б.

2. Оёқларда олдинга силтаниб, оёқларни очиб ўтириш – 2,0 б.

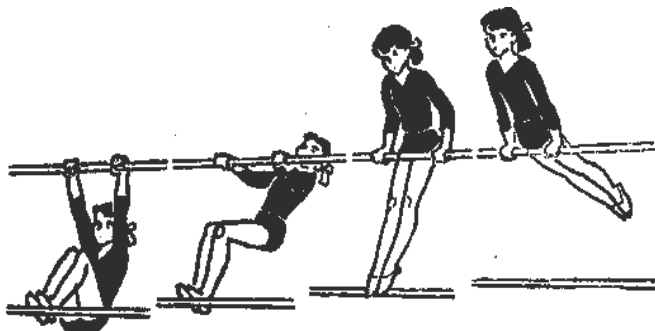
3. Ўнгда силтаниб ўтиб, ўнг сонга ўтириш, ўнг қўл билан ушлаб чап қўл билан ён томонга – 2,0 б.

4. Ўнг оёқдан олдинда чапда ушлаб, ўнг қўлда итарилиб, ўнгга бурилиб орқага сакраб тушиш, қўшпояга чап ён билан қўниш – 3,0 б.

### **П/П** га ўтириб осилишдан икки оёқда итарилиб қўтарилиб **Ю/П** га таяниш

*Бажариш техникаси.* **П/П** га ўтириб осилишдан, оёқларни тез ёзиб, тўғри қўлларнинг фаол кучи билан **Ю/П** га тосни яқинлаштириб, **П/П** дан оёқларда итарилиб қўтарилишни тугатиб, елкалар билан олдинга ҳаракатланиб, **Ю/П** га таянишга ўтиш.





### Ўргатиш кетма-кетлиги.

1. Гимнастик деворда ўтириб осилишдан (оёқлар 1-2 рейкада), оёқларни ёзиб ва тўғри қўллар билан рейкани босиб, букилиб осилиб туриш орқали осилиб туришга ўтиш (оёқлар рейкада, таяниш ҳолатидек қўллар тўғри) ва ушланиб қолмасдан полга сакраб тушиш.

2. **П/П** га осилиб туришдан сакраб – таяниш.

3. **П/П** га осилиб ўтиришдан, оёқларни ёзиш ва тўғри қўллар билан **П/П** ни босиб, **Ю/П** га тосни максимал яқинлаштириш ва Д.Х. қайтиш.

4. **П/П** га осилиб ўтиришдан икки оёқда итарилиб кўтарилиб **Ю/П** га таяниш.

### Хатолар.

1. Кўтарилиш букилган қўлларда ёки қўлларни навбатлаштириб бажарилса.

2. Оёқларни ёзиш нотўғри йўналишда.

3. Кўтарилишни яқунловчи қисмда оёқлар билан итарилиш йўқлиги.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Поялар орасида туриб, бир қўлда белда, иккинчисида сондан ушлаб амалга оширилади.

### Назорат дарси учун комбинация.

1. Ю/П да букилишлар билан (изгибами) осилиб тебранишдан П/П да осилиб ўтириш – 2,5 б.

2. Икки оёқда итарилиб кўтарилиб Ю/П га таяниш – 3,5 б.

3. Орқага йиқилиб П/П га товонлар билан таяниб букилиб осилиб туриш – 1,0 б.

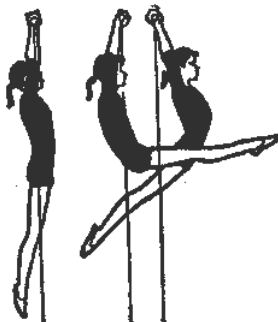
4. Оёқларда итарилиб бурчак осилиш ва П/П да осилиб ётиш – 1,5 б.

5. Орқага қўлларни ўтказиб таяниш ва олдинга силтаниб чапга (ўнгга) бурилиб сакраб тушиш – 1,5 б.

Қизларнинг осилиб ётишдан тортилиш бўйича жисмоний тайёргарлик даражасига талаблар: 18 марта ва кўп – юқори; 13-15 марта – ўрта; 6 марта ва кам – паст.

### **Ю/П** осилишдан букилиб очилиб тебранишлар

*Бажариш техникаси.* **Ю/П** осилиб, тўғри оёқларни олдинга кўтариш ва уларни якуний ҳолатда тутиб турмасдан, елкаларни олдинга бериб, енгил отиш билан орқага йўналтириш. Буни бир неча бор такрорлаб, аста-секин ҳаракат амплитудасини кўпайтириш.



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. **Ю/П** осилишдан керилиш ва Д.Х. га тўғриланиш.
2. Тос-сон бўғимидан секин букилиш ва ёзилиш.
3. Букилиб (**ИЗГИБ**) тебраниш (**РАЗМАХ**) ёрдам билан ва мустақил.

*Хатолар.*

1. Тос-сон бўғимидан букилиш ва ёзилиш ўрнига, ушлаш нуқтаси бўйлаб тебраниш бажарилса.

2. Оёқлар тиззадан кўп букилса.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Ёнбошдан туриб, бир қўлда сон олди қисмидан, бошқаси билан белдан .

*Назорат дарси учун комбинация.*

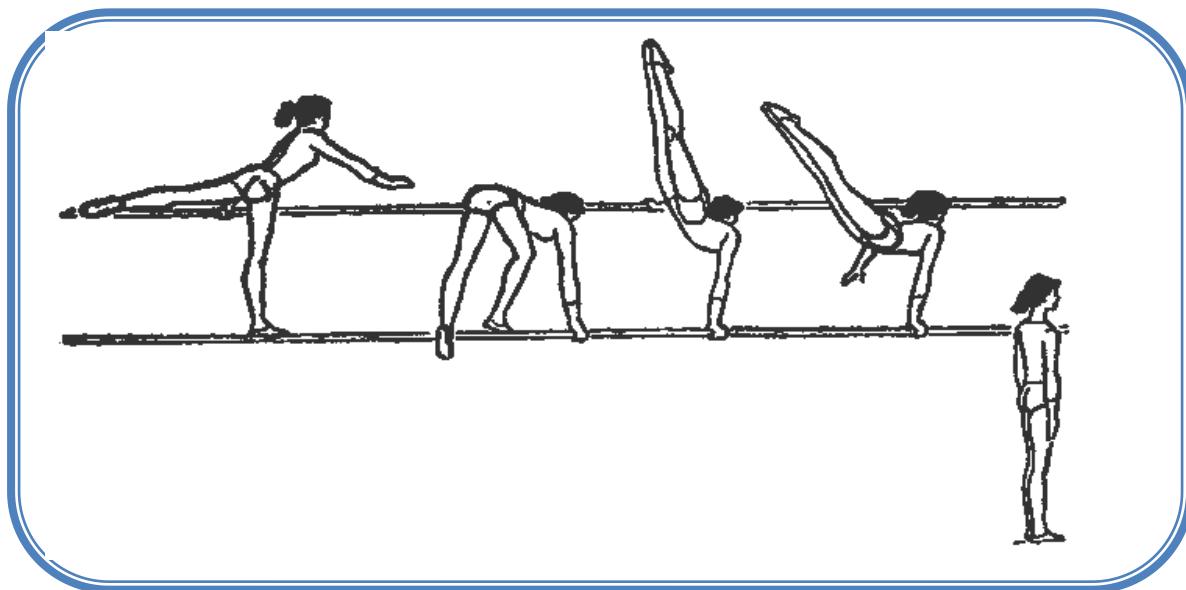
1. Ю/П юзланиб осилиб туришдан, сакраб П/П га таяниш – 1,0 б.
2. Ўнг силнатиб ўтиб оёқларни очиб таяниш – 1,5 б.
3. Ю/П чап билан силтаниб ўтиб, чапга айланиб бурилиб, турлича ушлаб (чап пастда, ўнг тепада) чап билан оёқларни очиб осилиб ётиш – 2,0 б.
4. Чап билан силтаниб ўтиб тепадан ушлаш ва ўнг билан силтаниб ўтиб П/П осилиб ётиш – 1,0 б.
5. Олдинга силтаниб П/П га осилиб ўтириш ва осилишга тушиш – 2,0 б.
6. Букилиб тебраниш ва орқага силтаниб сакраб тушиш – 2,5 б.

Қизларининг осилиб ётишдан тортилиши бўйича жисмоний тайёргарлик даражасига талаблар: 20 марта ва кўпроқ – юқори; 11-15 марта – ўрта; 4 марта ва ундан кам – паст.

**П/П** да кўндаланг туриб **Ю/П** ни ушлаб мувозанат ва **П/П** да бир оёқда таяниб ўтириб, бошқасида орқага силтаниб керилиб сакраб тушиш

*Бажариш техникаси.* Мувозанатдан танани олдинга эгиб ва **П/П** ни ушлаб, бир оёқда таяниб ўтириш, бошқаси олдинда ҳолатини эгаллаш. Эркин оёқ билан силтаниб, таянч оёқда кучли итарилиб тана оғирлигини таянч қўлга

ўтказиб, оёқларни бирлаштириш ва керилиш. Пастга ҳаракатланиш бошида қўлни **Ю/П** дан **П/П** га ўтказиб ушлаб, бошқа қўлни ён томонга чўзиш.



*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. Пояда бир оёқда силтаниб, иккинчисида итарилиб қўлларда туриш, ёрдам билан.

2. Гимнастик деворга ёнбош туриб, бир қўлда деворни ушлаб, бир оёқда силтаниб, иккинчисида итарилиб қўлларда туриш, ёрдам билан.

3. **Т/Б** кўшпоядан сакраб тушишни бажариш.

*Хатолар.*

1. Оёқларда кучли силтаниш ва итарилиш.

2. Оёқларни бирлаштириш пайтида тана тўлиқ ёзилмаса.

3. Эркин оёқда силтанишда тана олдинга ҳаракатланса ва таянчдан қўлларни кетиб қолиши.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Ёнбошда қўниш жойида туриб бир қўлда таянч қўл елкасидан, бошқасида қориндан ушланади.

*Назорат дарси учун комбинация.*

1. **Ю/П** га қараб осилиб туришдан бир оёқда силтаниб иккинчисида итарилиб кўтарилиб тўнтарилиб **П/П** га таяниш – 2,5 б.

2. Ўнг оёқда силтаниб ўтиш билан чап қўлни **Ю/П** га ўтказиб ушлаш ва ўнгга бурилиш билан чап оёқда силтаниб ўтиб, ташқаридан чап сонга ўтириш, ўнг қўл ён томонга – 1,0 б.

3. Ўнг қўлни орқага ўтказиб ушлаб бурчак ўтириш – 2,0 б.

4. Ўнг оёқни букиб, туриш ва шу оёқда мувозанат – 2,0 б.

5. **П/П** ни ўнг қўлда ушлаб таяниб ўтириш, чап оёқ олдинга ва чап оёқда орқага силтаниб, ўнг оёқда итарилиб керилиб сакраб тушиш – 2,5 б.

Ўрта умумтаълим мактабларини битирувчи қизларнинг осилиб ётишдан тортилиш бўйича жисмоний тайёргарлик даражасига талаблар: 18 марта ва кўп – юқори; 13-15 марта – ўрта; 6 марта ва кам – паст.

**Холада бажариладиган машқлар**

Холада бажариладиган машқлар кишининг мувозанат функциясига самаралироқ ва ҳар томонлама таъсир кўрсатадиган мувозанат сақлаш машқ турларидан биридир. Улар мазмун ва шакл жихатидан турли-туман бўлиб, ижросининг мураккаблиги ва қийинлиги жихатидан ҳам ҳар хилдир. Бу эса уларни фақат гимнастикачиларни тайёрлашдагина эмас, балки мактабларда асосий гимнастика дарсларида, ўрта ва олий ўқув юртларида ҳамда ёшлар жисмоний тарбияси тизимида ҳам қўллаш имконини яратади.

Холада ўтиладиган машғулотлар шуғулланувчиларнинг жисмоний ривожланишига ва ҳаракат қоибилятиларини такомиллаштирига ижобий таъсир кўрсатади, қоматнинг шаклланишга кўмаклашади, фазода мўлжал олиш хиссини яхшилайдди, қатъийлик ва дадилликни тарбиялайди.

Кинематик шаклига қараб холада бажариладиган барча элементларни тўртта катта группага ажратиш мумкин: мувозанат сақлашлар ва турли хил тик туришлар, бир ва икки оёқда (ёки қўлларда) бурилишлар, ҳар хил усуллар билан юришлар ва акробатика машқлари.

**ХОДА**да бажариладиган машқлар гимнастикачидан, асбоб бўйича тўхтовсиз олдинга ҳаракатни, ҳаракат ритмини ўзгартиришини, мураккаб, таваккал элементларни бажаришни ва бармоқларда баланд туриб, бурилишлар билан гўзал ҳаракатларни қўшиб, бу ҳаракатларда ўзини яққалигини намоёйиш этиш қоибилятини талаб қилади. Машқларни мукамал даражада бажара оладиган етакчи бўлиш; гимнастиканинг ҳаракат жараёнида қоматни тўғри сақлай олиш қоибилятига; оёқ панжалари мушакларининг сезувчанлигига; фазода мўлжал олишга таъсир кўрсатувчи вестибуляр анализаторларининг фаолиятига; умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик, ҳаракат координацияси, қатъийлик ва жасурлик каби ҳислатларга боғлиқ. **ХОДА**да машқ бажариш бу ҳислатларни ривожлантириш учун энг самарадор восита ва услубият ҳисобланади. Гимнастика **ХОДА**сида замонавий машқларни бажариш, шуғулланувчидан яхши акробатик ва хореография тайёргарлигини талаб қилади.

Ҳаракат техникасини ўргатишда, машқларни бошида полда, кейин чизилган чизик бўйича, гимнастик ўриндиқда, паст **ХОДА**да бажариб ўзлаштирилади. Ўрганилган машқни бажариш кўникмалари шаклланиш даражасига кўра ўртача ва баланд **ХОДА**га рухсат берилади. Эҳтиётлаш ён томондан туриб, гимнастикачининг қўлидан, белидан ёки қорнидан ушлаб ёрдам берилади. эҳтиётлаш учун **ХОДА** билан бир хил даражада ётқизилган поролон матлардан фойдаланилади.

### 90 см баландликдаги холадан ошиб ўтиш

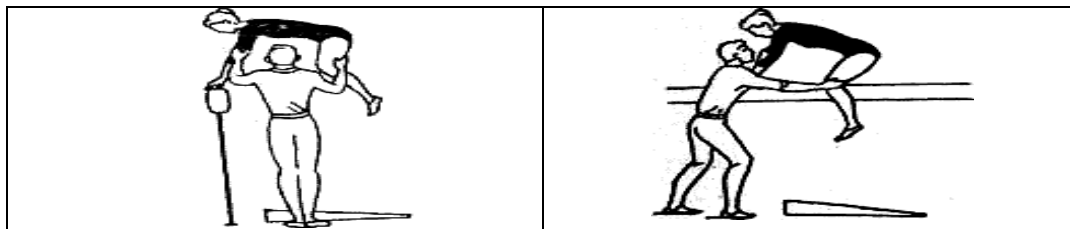
*Бажариш техникаси.* холадан ошиб ўтиш қуйидагича амалга оширилади. **ходога** юзланиб туриб, таяниш ҳолати, ўнг оёқда ташқаридан силтаниб ўтиб, ўнг қўлни ўтказиб ушлаш ва чап оёқда силтаниб ўтиб, сақраб тушиш

1. Ҳолатни **ходо**да, отда такроллаш.

2. 60 см баланд **хода**да таяниб туришдан ўнгга ташқаридан силтаниб ўтиб, чап оёқ билан полга таяниб, қўл ўтказиб ушлаб ўнг билан оёқларни очиб таяниш. Шу ҳолатни 2-3 сония ушлаб қолиш). Чап оёқда силтаниб ўтиб, сакраб тушиш.

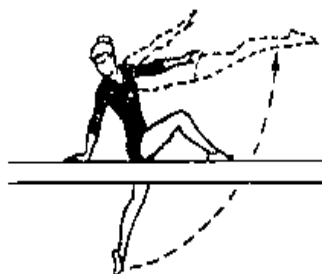
3. Машқни тўлиқ ёрдам билан ва мустақил бажариш.

*Эҳтиётлаш ва ёрдам.* Ёнбошда туриб, билак ва елкалардан қарши силтаниш бажариладиган томондан ушланади.



### 1 м баланд **ходадан**дан ошиб ўтиш

*Бажариш техникаси.* 90 см баланд **ХОДА**дан ошиб ўтиш техникасига ўхшаш. Аммо таянишдан силтаниб ўтишни ташқаридан таянишда эмас, балки бирданига бир оёқларни очиб таяниб бажариш керак. Оёқлар тўғри бўлиши лозим. Шундан кейин, бир қўлга таяниб, иккинчи оёқ билан силтаниб ўтиб ўнгга ёки чапга бурилиб **ХОДА**га ёнбош сакраб тушиш.



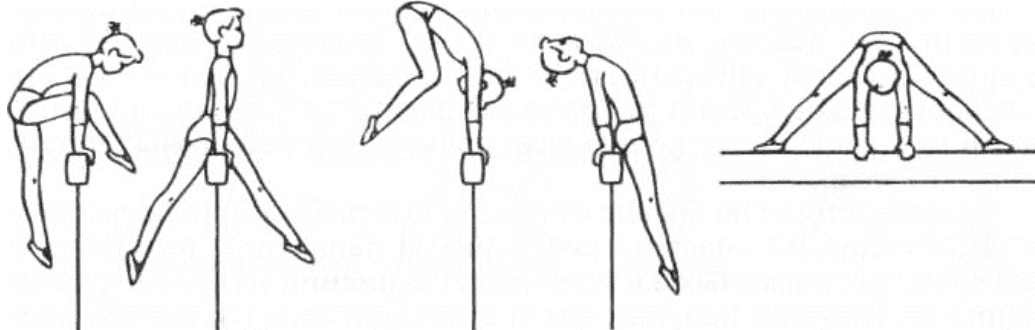
*Ўргатиш кетма-кетлиги.*

1. **ХОДА**да таянишни такрорлаш.
2. Полда таяниб ётиб тана оғирлигини бир қўлдан иккинчисига ўтказиш.
3. Шунинг ўзи **ХОДА**да, отда таяниб.
4. Гимнастика девори олдида туриб, бир оёқда силтаниб ўтишни бажариш ва бир оёқ олдинда оёқларни очиб туриш, бошқасида силтаниб ўтиб ўриндикқа орқалаб туриш.
5. Гимнастика таёғини олдинда-пастда ушлаб, бир оёқда олдинга силтаниб ўтиб, иккинчи оёқда силтаниб ўтиб, таёқни орқага ўтказиш.

*Хатолар.*

1. Силтаниб ўтиш тана оғирлигини таянч қўлга ўтказилмай бажарилса;

2.  
Силтаниб  
букилган  
оёқларда  
амалга  
оширилса.



ўтиш

*Эхтиётлаш ва ёрдам.* Силтаниб ўтишни ўтишни бажараётган оёқнинг қарама-қарши томонда ёнбош туриб, икки қўл билан қўлларнинг тирсақдан юқорисидан ушланади.

### Сакраб чиқиш

*Сакраб чиқиш* – машқни бошлаш учун шарт бўлган элемент. Сакраб чиқиш гимнастика кўпригидан фойдаланиб ёки усиз, ён томондан югуриб келиб (**ХОДА** охирида), узунаси ва кўндаланг туриб, жойдан ва югуриб келиб бажарилади. Сакраб чиқишга ўргатишда, от ва дастакли от, гимнастик ўриндик, паст ва ўртача **ХОДА** қўлланилади.

*Узунаси туриб сакраб чиқиш* – таяниб, ўнгда таяниб чап ён томонга оёқ учида, ташқаридан таяниб ўнг билан (чап) бир вақтда силтаниб ўтиш; ўнг билан силтаниб ўтиб, чапга бурилиб оёқларни очиб таяниб ўтириш; ўнгда оёқларни очиб таяниб силтаниб ўтиш; оёқларни букиб силтаниб ўтиб, ўнг билан оёқларни очиб таяниш оёқларни букиб силтаниб ўтиб орқадан таяниш; оёқларни очиб таяниб туриш; оёқларни ташқаридан таяниш, биттага таяниб ўтириб, бошқаси оёқ учи томонга ёки бошқа томонга, оёқ учини **ХОДА**га қўйилмай бажарилади.

**ХОДА**ни охирида кўндаланг туриб сакраб чиқиш – оёқларни очиб ташқаридан таяниб ўтириб, бир оёққа ўтириб, иккинчиси олдинга оёқ учига ёки олдинга, қўлларда туриш орқали олдинга ўмбалок ошиш.

*Ён югуриб келиб сакраб чиқишни (ХОДАга ёнбош) бажариш* – ўнг (чап) сонда таяниб ўтириб, чап (ўнг) орқага; тиззаларда таяниб туриш, битта тиззага таяниб туриб, иккинчи оёқ орқага; таяниб ўтириш; биттага орқадан таяниб ўтириб, иккинчиси оёқ учида олдинга қўйилади (бир қўлга таяниб); бир оёқда ўтириб, иккинчиси оёқ учида олдинга, қўлларга таянмасдан орқага бурилиш билан оёқларни очиб таяниш – **ХОДА**га чап ён билан туриб, чап оёқда итарилиб ва **ХОДА** бўйлаб ўнг оёқда силтаниб бажарилади. Қўлларга таяниб ўнг билан силтаниб ўтиш ва қўлларда таяниб чапга орқага бурилиб, оёқларни очиб кўндаланг таяниб ўтириш.

*Мураккаб сакраб чиқишлар* олдинга ўмбалок ошиб (букилиб таяниб ётиб, куракларда туриш, таяниб ўтириш) қўлларда узунасига ёки кўндаланг туриб бажарилади.

*Ҳаракатланиш* **хода**да бажариладиган барча элементларни бир бутун комбинацияга бириктиради. Буларга турли хилдаги юришлар, югуришлар, сакрашлар рақс қадамлари ва бу элементларнинг мослашуви киради. Улар қўл,



бош, тананинг турли ҳаракатлари билан бажарилади. Оёқ панжаси ўрта чизикқа қўйилиб, панжа**ход**анинг қиррасини сезиб туриши керак.

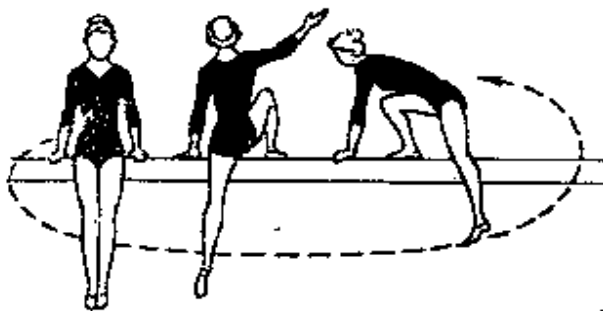
*Юриш ва югуриш турлари:* оёқ учидан қадам қўйиш, оёқ учида юриш, таянч оёққа ярим ўтириш, ташланиш, эркин оёқларда (тўғри ва букилган) олдинга, орқага ёки ён томонга ҳаракатланиб ёки уни охириги юқори ҳолатда ушлаб туриш, жуфтловчи ва алмашувчи қадам; тўғри (букилган) оёқларни олдинга (орқага) чиқариб оёқдан оёққа кичик сакрашлар билан, оёқ учида кичик қадамда югуриш.

**Хатлаб ҳаракатланиш :** тўғри (букилган) оёқларни навбатлаштириб олдинга, орқага ён томонга чиқариб, сакрашлар билан қадам қўйиш.

*Рақс қадамлари :* галоп, полька, вальс, русча.

Булар полда ҳам, олдинга бир текисда нафис.

**Бурилишлар** – тик туриш ва ярим ўтириб, бир ва икки оёқда таяниб ўтириш ва тиззаларга таяниб ўтириш ҳолатларида оёқ учида бажарилади; бу элементларга ўрганиш полдан бошланади, кейин эса кўтарилган таянчларга ўтилади. Бурилишлар аниқ бажарилиши учун мўлжаллар белгиланади, масалан: **ХОДА** бўйлаб олдинга оёқда силтаниш. Бошнинг ҳолати катта аҳамиятга эга: чапга (ўнгга) ва орқага бурилишларда бош тана билан тўғри ҳолатни сақлаб қолади;  $360^\circ$  га ва ундан кўпроқ бурилишларда бош танадан бировз орқада қолади, кейин тезда елкани ошиб ўтиб бурилади. Қўллар ҳаракати бурилишга ва мувозанатни сақлашга имкон беради. Чапга (ўнгга) ва орқага бурилишларда қўллар ёнда, юқорида, белда бўлиши мумкин, анча мураккаб бурилишларда эса улар айланма ҳаракатланишга ёрдам беради.



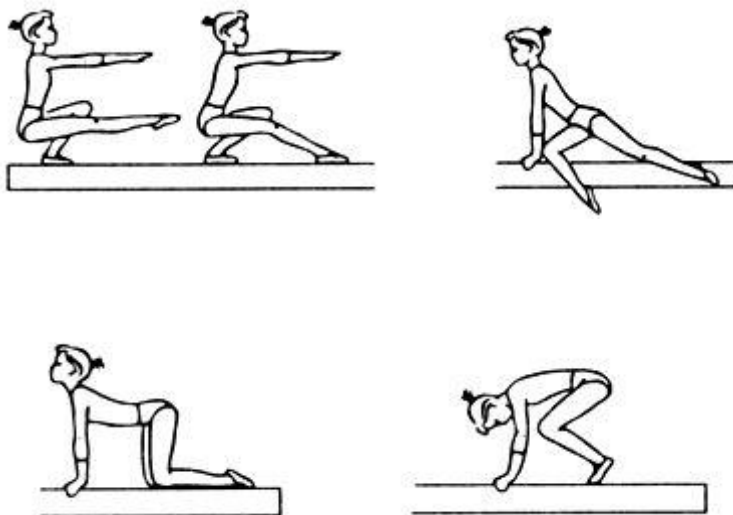
Икки оёқда туриш ҳолатида бурилишлар ўнгга (чапга) ва орқага бажарилади; кўндаланг туришдан, кўндаланг туриш, узунасига туришдан оёқларни крест қилиб туришга ва аксинча.

Бир оёқда туриш ҳолатида бурилишлар олдинга ёки орқага, букилган ёки тўғри оёқларда силтаниб бажарилади. Айланиш йўналишига қараб, (**ТАЯНЧ ОЁҚ ТОМОНГА**) ва (**ТАЯНЧ ОЁҚДАН ҚАРШИ ТОМОНГА**) бурилишларга ажратилади.

Икки оёқда ўтириб бурилишларни, тик туришдан орқага бурилиб ўтириш ва аксинча; ўтириб орқага бурилиш; туришдан орқага бурилиб ўтириш ва туриш; шунинг ўзи сакраш билан бажарилиши мумкин.

Бир оёқда ўтириб бурилишлар: ўнг оёққа узунасига ўтириб, чап оёқ ён томонга оёқ учида, бир вақтда ўнгга ёки орқага бурилиш ва шундай Д.Х.; ўнг оёқда кўндаланг ўтиришдан, чап олдинга ярим букилиб оёқ учида, чап оёқни пастга тушириб, орқага силтаниш, орқага бурилиш худди шундай дастлабки ҳолат.

Таянчларда таяниб ўтириш, тиззаларда таяниб ўтириш, ўтиришлардан бурилишлар, сакраб чиқишлар билан, силтаниб ўтишлар билан уйғунлашади. Улар асосан кўлларга таяниш билан бажарилади: таянчдан бурилиб сонга ўтириш; таянчдан бир оёқда силтаниб ўтиб бурилиб оёқларни очиб ўтириш; сонда ўтириб орқага бурилиб бошқа сонга ўтириш; оёқларни очиб (**ВНЕ**) таяниб, ўнгга (чапга) ёки орқага бурилиш; тиззаларда туришдан орқага бурилиб яримшпагат; битта тиззада туришдан, бошқаси орқага, орқага бурилиш шундай Д.Х. эгаллаш; яримшпагатдан орқага бурилиб битта тиззада туриш, бошқа оёқ олдинга букилган; қоринда таяниб ётиб чапга (ўнгга) ёки орқага бурилиш.



**Сакрашлар.** *Холада* сакраш машқлари, ҳаракатланиш усулларида бири ва мустақил элемент сифатида хизмат қилади. Уларни мураккаблиги – учиш узунлиги, хавфсиз фазаларда ҳаракатланиш амплитудаси ва тузилишига кўра аниқланади. Сакрашлар уч гуруҳга бўлиниб (жойда, олдинга ҳаракатланиб ва бурилишлар) бир нечта сакрашлардан ташкил топган серияли ёки якка бажарилади. Буларни бажаришда қийинчилик туғдирадиган элемент бу кўнишдир. Сакраш амортизацияловчи букилиш ва оёқларни ёзилиш билан

бажарилади. Мувозанатни сақлаш учун оёқлар, тана ва қўл ҳаракатларининг юқори координацияси зарур.

Жойда сакраш икки оёқда итарилиб бажарилади: ярим ўтириш ёки ўтиришдан шундай дастлабки ҳолат; таяниб ўтириб; оёқларни алмаштириб ёки икки марта алмаштириб ; олдинга-орқага ёки ён томонга оёқларни очиб; бир оёққа қўниб; олдинга бир оёқда силтаниб иккала оёққа ўтириш ёки ярим ўтириш.

Олдинга ҳаракатланиб сакрашлар кадам қўйиш ёки югуриш билан бажарилади: букилган ёки тўғри оёқларни олдинга ёки орқага алмаштириб; олдинга бир оёқда кадам қўйиш ва шу оёқда сакраб, бошқасини олдинга букиш, қўллар олдинга (**“ёниқ САКРАШ”**, ; олдинга бир оёқда кадам қўйиш ва шу оёқда сакраб, бошқаси орқага, қўллар ён томонга (**“ОЧИҚ САКРАШ”**); иккала оёқда сакраб, кейинчалик бир оёқда сакраб, бошқаси орқада, қўллар ён томонда; тўғри оёқларда олдинга ёки орқага пастга урилиб сакраш сакраш билан бажарилиши мумкин.

Статик машқларга: мувозанат, туриш, кўприклар, шпагатлар киради. Бу машқларнинг техникаси, полда бажариладиган машқлардан унчалик фарқ қилмайди.

Мувозанат юқори туришлардан ва ўтиришлардан, икки ёки бир оёқда, бошқа оёқ олдинга, орқага, ён томонга бажарилади.

Мувозанатни жойда туриб ва ҳаракатланиш, бурилиш ва сакрашлар билан уйғунлаштириб бажариш мумкин. Уларга: оёқ учида туриш; бир оёқда туриш, иккинчиси орқага; бир оёқда ярим ўтириб, иккинчиси орқага; бир оёқда ўтириб, иккинчиси олдинга; бир оёқда туриб, иккинчиси олдинга-юқorigа, орқага бурилиб, қўллар ён томонга ва бошқалар киради.

Елкаларда, бошда ва қўлларда, кўкракда, куракларда ва қўлларда туриш оддий ва аралаш таянчда, қўллар билан **ХОДА**ни юқори, пастки ёки ёнбош текислигидан ушлаб бажарилади.

Кўприклар орқага букилиб қўлларга таяниб ёки олдинга бурилиб оёқларга таяниб бажарилади. Кўприк ҳолатида таянч, бир оёққа ва икки қўлга ва аксинча бўлиши мумкин.

Шпагат ва ярим шпагатлар тиззаларга ёки тиззага таяниб туриб, бошқа оёқ орқага; таяниб ўтиришдан оёқларни сирпантириб (**СКОЛЬЖЕНИЕМ**); бурилишлардан кейин ёки **ХОДА**га таяниб ёки таянмасдан, бошқа элементларни қўшиб бажарилади.



**ХОДА**да бажариладиган акробатик машқларга, ўмбалоқ ошишлар, бурилишлар ва сальто киради. Буларни бажаришнинг ўзига хослиги шундаки,

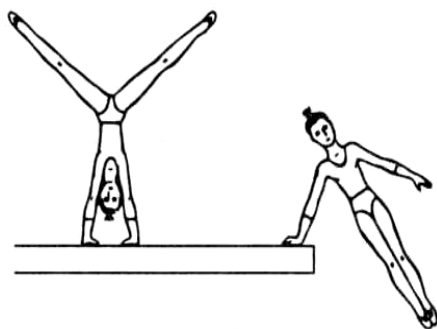
таянчнинг баландлиги ва майдон чекланганлиги, **ХОДА** текислиги билан бажарилаётган ҳаракат текислигини бириктириб ва аниқ йўналиши бўйича қўллар билан тор жойдан ушлашни (**УЗКОГО ХВАТА**) талаб қилади.

Ўмбалок ошиш – бош, елка орқали олдинга ва орқага, букилиб, керилиб ва ғужанак бўлиб бажарилади. Ўмбалок ошиш учун дастлабки ҳолат чуқур ташланиш, таяниб ўтириш, битта тиззада туриш, ярим ўтириш бўлиш мумкин; охири – сонга ўтириш, таяниб ўтириш, бир оёқда ўтириб, иккинчиси олдинда оёқ учида, оёқларни очиб таяниб ўтириш.

Тўнтарилиш – секин ва тез, олдинга ва орқага, ён томонга; бир вақтда ва кетма-кет қўллар билан таяниб; турли дастлабки ҳолатлардан бажарилади. Сакраш билан бажариладиган тўнтарилишлар қўл ва оёқ ёки оёқ ва қўлларни қўйиш орасидаги учиш фазаси билан характерланади.

Сальто – ғужанак ҳолатида, керилиб, олдинга, орқага, ён томонга икки оёқда итарилиб ёки бир оёқда итарилиб бажарилади.

Сакраб тушиш **ХОДА**да бажариладиган машқларни яқунлайди. Уларга бир оёқда ёки икки оёқда итарилиб оддий сакраб тушиш; бир қўлда ёки икки қўлда ёки таянч билан туриш орқали ўтириш; мураккаб акробатик элементлар (тўнтарилиш, сальто) киради.



Оддий сакраб тушишлар – бир ёки икки оёқда итарилиб бажарилади: узунасига туришдан олдинга керилиб, кўндаланг туришдан – ён томонга; оёқларни очиб керилиб; оёқларни олдинга ёки орқага букиб; оёқларни очиб букилиб; **ХОДА** ўртасидан ёки охиридан кадам қўйиб ёки югуриб; оёқларда итарилиб ёки ўнгга (чапга) бурилиб кадам билан бажарилади. Оддий сакраб тушишларга ўргатиш учун, чуқурликка сакраш, отдан ва пружинали кўприқдан фойдаланилади.

Таяниб туриш орқали ёки бир (икки) қўлда итарилиб сакраб тушиш **ХОДА** охирида ёнбош тўнтарилиб; чапга (ўнгга) бурилиб ёнбош тўнтарилиб, **ХОДА**га юзланиб; **ХОДА** охиридан кўндаланг туришдан олдинга керилиб тўнтарилиш; қўлларда кўндаланг туришдан керилиб узунаси туришдан олдинга тўнтарилиб керилиш; кўндаланг туришдан қўлларда туришгача олдинга тўнтарилиш ва ён томонга тўнтарилиш; **ХОДА** охиридан ёки ўртасидан орқага тўнтарилиш; **ХОДА** охиридан темпли сакрашдан кейин қўлларда итарилиб олдинга тўнтарилиш.

Мураккаб акробатик элементлардан сакраб тушишларни (**СОСКОКИ**) **ХОДА**нинг охиридан сакраб орқага тўнтарилиш (**ФЛЯК**); узунаси ёки кўндаланг туришдан, икки ёки бир оёқда итарилиб ғужанак ҳолатида орқага сальто; **ХОДА**

охиридан бир оёқда итарилиб олдинга керилиб силтанишли сальто. Шунинг ўзи орқага бурилиш билан; бир оёқда силтаниб, иккинчисида итарилиб орқага керилиб сальто; **ХОДА** охиридан ёнбош сальто ва бошқалар билан бажариш мумкин.

### 3.4 Гимнастикада ўргатишнинг ноанъанавий услуб ва инновацион технологиялардан фойдаланиш зарурияти ҳамда имкониятлари.

Гимнастика машғулоти даражасида, шунингдек мустақил машғулотлар шаклида ўтказилиши мумкин. Даражасидаги машғулотларнинг афзаллиги шундан иборатки, даражаларни ҳам ташкилотчи, ҳам раҳбар ҳисобланган ўқитувчи олиб боради. У қуйидаги йўллар:

а) бутун ўқув-тарбиявий жараён ҳамда ҳар бир алоҳида дарснинг вазифаларини тўғри белгилаш;

б) ўқувчиларга малакали ёрдам кўрсатиш;

в) ахлоқий сифатларни тарбиялаш орқали ўқув-тарбия ва тренировка ишларининг махсулдорлигини таъминлайди.

Даражасидаги машғулотларнинг устунлик жиҳатларига, шунингдек уларнинг жамоа билан олиб борилишини киритиш мумкин. Шуғулланувчи ўз ўртоқлари орасида бўла туриб, ўзининг камчиликларини осонроқ кўриши ҳамда тузатиши мумкин. Ўқитувчининг раҳбарлигида у нафақат машқларни бажаришни, балки яхши хулққа эга бўлишни ўз ўртоқларига ўргатади ва улардан ўрганади.

Даражалар, ўтказилиш шароитларига қараб, ўқув, тренировка ва ўқув-тренировка даражасига ажратилади. Ўқув ва тренировка даражалари асл ҳолида камдан-кам учрайди. Даражалар тузилиши, мазмуни, ташкил қилиниши, ўтказилиш усулига кўра ҳар хил бўлади. Лекин фарқлар мавжудлигига қарамай, уларнинг ҳаммаси умумий қоидаларга бўйсунди.

#### Гимнастика дарснинг тузилиши.

Дарснинг тузилиши деганда, педагогик вазифаларни ҳал этишнинг маълум бир кетма-кетлиги ҳамда шунга мувофиқ бўлган ундаги жисмоний сифатларнинг алмашилиш тартиби тушунилади.

Ҳар бир алоҳида гимнастика даражасида битта эмас, балки бир нечта ҳар хил вазифалар ҳал қилинади. Дарснинг якуний натижаси кўп жиҳатдан бу вазифаларнинг қандай кетма-кетликда ҳал этилишига боғлиқ.

Шуғулланувчилар гимнастика билан шуғулланишлари натижасида жисмоний сифатларини ривожлантирадилар, фойдали ҳаракат малакаларини эгаллайдилар.

Қуйидаги вазифалар энг яхши тарзда ҳал этиладиган дарс, тўғри ташкил қилинган ҳисобланади, яъни:

1) энергия ва шуғулланувчилар вақтини кам сарфлаган ҳолда максимал натижаларга эришиш;

2) бутун дарс давомида шуғулланувчиларнинг иш қобилиятини юқори даражада сақлаб туриш;

3) шуғулланувчилар соғлиғи учун ижобий бўлган машғулот тартибини таъминлаш.

Ҳар қандай гимнастика машғулоти учун учта фазанинг мавжудлиги ҳосилдир.

Биринчи фазада шуғулланувчилар асосий ишга тайёрланадилар; иккинчи фазада асосий иш ўтказилади; учинчи фазада эса у яқунланади. Бу фазаларни дарснинг қисмлари деб аташ қабул қилинган, яъни: дарснинг тайёргарлик, асосий ва яқунловчи қисмлари.

**Дарсни ўтказишга бўлган умумий услубий қоидалар ўқитиш мақсадини аниқлаш.**

Ўқитувчининг дарсдаги фаолиятини белгилаб берувчи дастлабки ҳолат-бу унинг мақсадидир. Ўқитиш мақсадини тўғри белгилаш уни муваффақиятли ўтказиш ҳамда яқунлаш учун кафолат ҳисобланади. Ўқитиш мақсадига қараб, дарс воситалари, услублари ҳамда уни ташкил қилиш шакллари аниқланади.

Ўқитувчининг дарсдаги ҳар бир ҳатти-ҳаракатлари (ўқувчиларга ҳаракат вазифаларини бериш, дарс ўтиш услублари, машқларни топшириш ва ҳ.к.) асосланган бўлиши лозим. Шунинг ҳисобга олиш зарурки, машғулот мақсадини аниқ билиш ўқувчиларнинг дарсдаги фаоллигини оширади, уларнинг саъй-ҳаракатларини керакли йўналишга сафарбар қилади.

**Дарс воситаларини танлаш.**

Гимнастика машғулоти мазмунини белгиловчи асосий манба-бу давлат дастуридир. Бироқ машғулот ўтказишда битта умумий дастурда назарга олиш мумкин бўлмаган шароитлар уни услубий жиҳатдан ёритиб беришни ва баъзи ҳолларда айрим тўлдиришлар киритишни тақозо этади.

Ҳар бир ўқув-тренировка жараёни босқичининг (чорак, семестр, тренировка тасқили ва ҳ.к.) якуний мақсадини белгилаб олиб, қисқа вақт учун вазифаларни ҳамда уларга мувофиқ бўлган воситаларни аниқлаш мумкин.

Ўргатувчи (тренер) ўқув дарсида шуғулланувчиларни амалий ва соф спорт машқларининг оқилона бажарилиши услубларига ўргатади.

Ҳар қандай гимнастика машқни ўргатиш имкониятини таъминлайдиган энг муҳим шартлардан бири – шуғулланувчининг жисмоний сифатлари ривожланиш даражасининг ўрганилаётган машқ қийинчилигига мувофиқлигидир. Демак, гимнастика бўйича ўқув дарси таркибига махсус жисмоний тайёргарликни таъминлайдиган машқлар кириши зарур.

Гимнастика билан шуғулланувчи, куч ва эгилувчанлик каби жисмоний сифатлардан ташқари, ўз ҳаракатларини унинг йўналиши, амплитудаси, вақти, мушак кучланишлари даражасига кўра табақалаштира олиши, яъни ўз ҳаракатларини бошқара билиши лозим. СХунинг учун бундай кўникмаларни шакллантиришга ёрдам берадиган машқлар гимнастика дарсининг таркибий қисми бўлиши керак.

Шундай қилиб, гимнастика бўйича ўқув дарсининг асосий воситалари қуйидагилардан иборат:

1. Шуғулланувчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини таъминлайдиган машқлар.



2. Шуғулланувчиларни муваффақиятли ўргатишга ёрдам берадиган яқинлаштирувчи ва махсус кўшимча машқлар.

3. Шуғулланувчиларнинг координатсион имкониятларини оширадиган турли хил гимнастика машқлари.

4. Давлат дастурида кўзда тутилган, шуғулланувчилар контингентига мувофиқ бўлган машқлар.

### **Машқларнинг меъёрланиши.**

Шуғулланувчилар дарсда оладиган юкламалар ўлчами бажариладиган машқларнинг мураккаблиги ҳамда уларнинг такрорланиш сони билан аниқланади. Ўз навбатида, бир хил машқнинг мураккаблиги доимий катталиқ ҳисобланмайди. У шуғулланувчилар жисмоний сифатларининг ривожланиш даражаси, ҳаракат малакасининг эгалланиш даражаси, шунингдек машқларнинг бажарилиш суръатига қараб ўзгариши мумкин.

Шундай қилиб, машқларни такрорлаш сони, бажарилиш мураккаблиги ва суръати юклама ҳажми ҳамда шиддати ўлчами бўлиб хизмат қилади.

Гимнастика дарсларида юкламани тўғри тақсимлашнинг асосий шартларидан бири-бу уни аста-секин ошириб боришдир. Инсон организми катта юкламани нисбатан енгил кўтариши мумкин. Бироқ бунинг учун бирмунча енгил жисмоний машқларни бажариш йўли орқали (кейинчалиқ уларнинг шиддати аста-секин оширилади) организмни бундай юкламага олдиндан тайёрлаш лозим бўлади.

### **Дарснинг зичлиги.**

Дарснинг умумий зичлиги (фоиз ҳисобида) қуйидаги формула орқали аниқланади:

$$P_{\text{умум.}} = \frac{T_{\text{ф}} \cdot 100}{T_{\text{у}}};$$

Румум. – дарснинг умумий зичлиги;  $T_{\text{ф}}$ -фойдали фаолият учун (машғулотга тўғридан-тўғри дахлдор ҳаракатлар учун) сарф қилинадиган вақт, бунга машқларни бажариш, уларни бажаргандан кейин зарур бўлганча дам олиш, ўқитувчининг кўрсатиши ва айтиб беришини таҳлил қилиш киради;  $T_{\text{у}}$ -дарс жадвали бўйича белгиланган умумий вақт.

Машғулотнинг умумий зичлиги машғулот жуда тўғри уюштирилганда 100% га яқин бўлиши керак. Бу кўрсаткичнинг пасайиши ўқитувчи ишида йўл қўйилган камчиликлар оқибати ҳисобланади.

Қуйидагилар дарс зичлигини пасайтириб юборишга сабаб бўлиши мумкин:

1. Машғулот жойини ва спорт инвентарларини ўз вақтида тайёрламаслик ҳамда машқ бажаришдан олдин навбат кутиб қолиш ва ҳоказолар натижасида дарсда сабабсиз кутиб қолиш.

2. Ўқитувчининг дарсга тайёрланмаганлиги.

3. Ўқитувчининг ортикча ёки самарасиз тушунтириши.

4. Дарсда шуғулланувчиларнинг интизомсизлиги.

Мотор зичлиги бевосита машқ бажариш учун сарф қилинган вақтнинг машғулотнинг умумий вақтига нисбати (фоиз ҳисобида) бўлиб, қуйидаги формула орқали аниқланади:

$$P_{\text{мот}} = \frac{T_m \cdot 100}{T_y}$$

Бунда  $P_{\text{мот}}$  – дарснинг мотор зичлиги;  $T_m$  – машқ бажариш учун сарфланган вақт.

Умумий зичликдан фарқли ўлароқ, мотор зичлиги 100% га интирмайди. Мотор зичлигининг умумий кўрсаткичига қараб, бутун машғулотнинг сифатига баҳо бериб бўлмайди. Мотор зичлиги машғулот давомида доимо ўзгариб туриши лозим. Бу ўзгаришларнинг муқаррарлигига сабаб, энг аввало, қўлланиладиган машқларнинг мазмунининг ҳар хиллиги, уларни қўлланилиш жойи ва ўтказиш услубларининг турличалигидир. Масалан, тайёргарлик қисми учун ўртача жадалликда бажариладиган машқлар танланади ва улар одатда, фронтал усулда дам олиш учун кичик паузалар билан (айрим ҳолларда паузасиз) ўтказилади.

Шунинг учун тайёргарлик қисмида мотор зичлигининг кўрсаткичи доимо юқори бўлади. Спорт гимнастикаси дарсининг асосий қисмида катта зўр бериш машқлари қўлланилиши сабабли мотор зичлигининг кўрсаткичлари, одатда, пастроқ бўлади. Шунингдек машғулотнинг мазкур қисми ўртасида ҳам мотор зичлиги кўрсаткичлари машғулот турига (гимнастика кўп кураши назарда тутилади) қараб ўзгариши мумкин.

### **Дарснинг тайёргарлик қисми**

#### **Умумий вазифалар.**

Шуғулланувчилар дарснинг тайёргарлик қисмида унинг асосий қисми вазифаларини бажаришга тайёрланадилар.

Гимнастика дарсининг тайёргарлик қисми вазифалари ўзининг мўлжалланганлигига қараб иккита гуруҳга ажратилади. Биринчи гуруҳга кўпроқ биологик аҳамиятга эга бўлган бадан қиздириш вазифалари киради. Улар қуйидагилардан иборат:

1. Марказий асаб тизими (МАТ) ва вегетатив функцияларни тайёрлаш. Шуғулланувчиларнинг дарсга бўлган руҳий шайланишлари, организмнинг ҳаётий фаолиятини ошириш, муваффақиятли фаолият юритишни таъминлайдиган қулай, ижобий муҳитни яратиш назарда тутилади.

2. Шуғулланувчидан ҳаракатланиш аппаратининг бўғимлардаги ҳаракатчанлик ҳамда катта мушак кучланишларини талаб қиладиган ҳаракатларга тайёргарлигини таъминлаш.

Бошқа гуруҳни кўпроқ педагогик йўналишдаги таълим вазифалари ташкил этади. Уларга қуйидагилар киради:

1. Шуғулланувчиларда топширилган ҳар қил параметрлар билан (кучланиш даражаси, ҳаракат йўналиши, амплитудаси, суръати ва мароми) ҳаракатларини бажариш кўникмаларини шакллантириш.

2. Ҳаракатларнинг айрим таркибий қисмлари ёки тугалланган оддий ҳаракатларни эгаллаш.

Ҳосил қилинадиган кўникма ва малакалар дарснинг тайёргарлик қисмининг таълим вазифаларини ҳал этиш натижасида шуғулланувчиларга янги ҳаракатларни тез ҳамда янада сифатли эгаллашга ёрдам берадиган асос бўлиб ҳисобланади. Гимнастика дарсининг тайёргарлик қисмида таълим вазифаларини

ҳал этиш учун қўлланиладиган воситалар бир вақтнинг ўзида бадан қиздириш вазифаларини ҳам ҳал қилади.

Бадан қиздириш натижасида ҳосил қилинган тайёр туриш ҳолати нисбатан узоқ бўлмаган вақт ичида сақланади. Шунинг учун бадан қиздириш вазифалари ҳар бир дарсда ва тўлиқ ҳажмда ҳал этилиши зарур.

Таълим вазифалари бундан ўзгачароқ. Дарснинг ўқув режадаги ўрни, шуғулланувчилар таркиби ва бошқа дарс ўтиш шароитларига қараб, таълим вазифалари битта дарсда кўпроқ, иккинчи дарсда камроқ ҳал этилиши мумкин.

**Воситалар.** Гимнастика дарсининг тайёргарлик қисмида, одатда, паст шиддатли машқлар қўлланилади: сафланиш машқлари, ҳаракатланишларнинг (турли ҳил юришлар, югуришлар, сакрашлар, рақс ҳаракатлари) ҳар ҳил турлари, буюмлар билан, буюмларсиз ва оғирликлар билан машқлар, гимнастика деворчаси ҳамда ўриндиқида машқлар. Хаддан ортиқ шиддатга эга бўлган машқлар дарснинг асосий қисмида шуғулланувчиларнинг иш қобилиятини пасайтириши мумкин. Шу сабабли дарснинг тайёргарлик қисмида шуғулланувчиларда куч, чидамлилиқ ва ҳатто эгилувчанлик каби ҳаракат сифатларини махсус ривожлантирмаслик лозим.

Тайёргарлик қисми учун муайян машқларни танлаш гимнастиканинг ўзига хос хусусияти, дарс ўтиш шароитлари ва биринчи навбатда, унинг вазифалари, шуғулланувчилар таркиби ҳамда вазиятга боғлиқ.

Гимнастика дарсининг тайёргарлик қисмига киритиладиган машқлар ҳар хилдир. Фақат битта дарс давомида шуғулланувчи, одатда, хусусиятига кўра турлича бўлган кўп миқдорда ҳаракатларни бажаради. Бу ҳаракатланишларда инсоннинг бутун ҳаракат аппарати ишга тушади, инсон турли ҳил режимда (зўриқиш ва бўшашиш мароми) иш бажаради.

Машқлар мазмуни дарс вазифаларига мос келиши зарур. Агар дарснинг тайёргарлик қисмининг асосий йўналтирилганлиги фақат бадан қиздиришга мўлжалланган бўлса, унда машқлар сони кам, уларнинг шакли эса оддийроқ бўлади. Агар унда таълим вазифалари ҳал этилаётган бўлса, машқлар сони кўпайтирилади ва мазмуни ўзгартирилади.

#### **Машқларнинг алмашилиши.**

Дарснинг тайёргарлик қисми кўпинча сафланиш машқларини бажариш билан бошланади. Ҳаракатланишларнинг турлари ёки сафланиш машқлари билан алмаштирилади ёки бевосита улардан кейин бажарилади. Дарснинг тайёргарлик қисми, одатда, умумривожлантирувчи машқлар мажмуаси билан яқунланади. Бироқ айрим ҳолларда, дарснинг асосий қисми мазмунига қараб, умумривожлантирувчи машқлар турли ҳилдаги ҳаракатланишлардан олдин қўлланилиши мумкин.

Умумривожлантирувчи машқлар мажмуада шиддатининг ортиб боришига қараб тақсимланади ҳамда мўлжалланганлигига қараб алмашинади. Мажмуа олдидан паст шиддатли, секин маромда бажариладиган, меъёри чекланган машқларни бериш зарур. Мажмуани бажариш давомида ҳаракатлар амплитудаси, суръати ва меъёрланиши ортиб боради.

## **Дарснинг тайёргарлик қисмини ўтказиш учун умумий услубий кўрсатмалар.**

Дарснинг тайёргарлик қисмини ўтказишга қўйиладиган талабларни бажариш учун ўқитувчи қуйидагиларни билиши керак:

- 1) шуғулланувчиларга машқлар тўғрисида хабар беришнинг турли хил усулларидан фойдаланиш;
- 2) ёрдам кўрсатиш;
- 3) хатоларни тузатиш;
- 4) шуғулланувчиларни майдон бўйлаб жойлаштириш.

Дарс ўтказиш вазибалари ва шароитларига боғлиқ ҳолда ўқитувчи турли хилдаги ахборот бериш усулларидан фойдаланиши мумкин:

1. **Оддий усул.** Бунда кўрсатиш бир вақтнинг ўзида гапириб бериш билан олиб борилади. Бу усул ҳар қандай шуғулланувчилар таркиби учун қулай ва ўқитувчига машқнинг нимага қаратилганлигини тушунтиришга, уни таърифлаб беришга, шунингдек кўрсатишга имкон яратади.

2. **Бўлақларга (қисмларга) ажратиш усули.** Бу усулда ўқитувчи машқни бўлақларга бўлган ҳолда кўрсатади ва тушунтиради ҳамда шуғулланувчиларга уни кўрсатиш билан бирга бажаришни таклиф қилади. Кўрсатиш орқали машқнинг ҳар бир қисмининг аниқ бажарилиши таъминланади.

3. **Фақат гапириб бериш усули.** Ўқитувчи машқни кўрсатмай, уни айтиб ўтади ёки гапириб беради. Ахборот беришнинг бу усули диққатни фооллаштиради ва шуғулланувчиларда машқ бажаришга бўлган мустақилликнинг ҳосил бўлишига имкон яратади. Мактабгача ва мактаб ёшидаги болалар билан машғуллотлар ўтказиш пайтида ўқитувчи сюжетли ҳикоя олиб бориши мумкин. Болалар ҳикояни ўзларининг тасаввурларидан келиб чиқиб ва ҳаракатланиш тажрибаларига таяниб, ҳаракатлар орқали ифодалайдилар.

4. **Фақат намойиш қилиш усули.** Ўқитувчи шуғулланувчиларга машқнинг номини айтмасдан, уни намойиш қилади. Намойишдан сўнг у машқни бошлаш ва тугатиш учун зарур буйруқларни бериши мумкин, балки шуғулланувчиларга ўзининг ҳаракатларини ўхшатиб бажаришни таклиф қилиши мумкин. Бунда ўқитувчи бутун мажмуа ёки унинг бир қисми охиригача ҳеч нарса айтмайди. Бу усулни турли хилдаги контингент билан шуғулланиш пайтида қўллаш мумкин, лекин у болалар билан ўтказиладиган машғуллотларда яхши натижалар беради. Усул ўзига хос ўйинни эслатади. Болалар ўқитувчининг ҳаракатларини аниқ ўхшатишга астойдил ҳаракат қиладилар.

**Ёрдам кўрсатиш.** Машқлар аниқ ва уйғунликда бажарилиши учун ўқитувчи айтиб туриш, намойиш қилиш ва санаб туриш орқали шуғулланувчиларга ёрдам кўрсатади.

**Хатоларни тузатиш.** Одатда кўпгина шуғулланувчилар у ёки бу машқларни бажаришда хатоларга йўл қўядилар. Бу ҳолларда ўқитувчи тезда хатоларни йўқ қилиш чораларини кўриши лозим. Баъзан у, машқни тўхтатмай туриб, йўл қўйилган хатоларни айтиб ўтади. Бунда бажарилаётган машқнинг суръати ва маромига мос ҳолда кўрсатмаларни бериш мақсадга мувофиқдир.

Агар кўп шуғулланувчилар хатога йўл қўйса, бу ҳолда машқ бажаришни тўхтатиш ва тегишли тузатишларни киритиш мақсадга мувофиқ. Хатоларни тузатишнинг бу усули ўқувчиларга мазкур машқнинг нимага қаратилганлиги ва йўл қўйилган хатоларнинг қандай оқибатларга олиб келиши тўғрисида батафсил гапириб беришга ўқитувчига имкон яратади.

### **Шуғулланувчиларнинг майдонда жойлашиши.**

Шуғулланувчиларнинг машқни мустақил бажариши кўп ҳолларда уларнинг майдонда жойлашишига боғлиқ. Кетма-кет қатор (колонна)нинг чап қаноти, ўқитувчига яқин жойлашган вазият машқларни ўтказиш учун қулай бўлишига қарамасдан, бундай вазиятни ҳар доим ҳам сақлаш шарт эмас. Аксинча, кетма-кет қатор (колонна)даги бошловчиларни, уларнинг бўйидан қатъий назар, мунтазам ўзгартириб туриш мақсадга мувофиқ. Бу гуруҳдаги ҳамма шуғулланувчилар учун бир хил шароитларни яратиш беради. Худди шу маънода турли хил машқларни бажаришда ўнгга, чапга, айланиб, ёнма-ён (шеренга) ва кетма-кет (колонна) сафланишда - бир-бирига юзма-юз туриб ҳаракатланишлар орқали уларни ўзгартириб туриш лозим.

### **Дарснинг асосий қисми**

#### **Умумий вазифалари.**

Гимнастика дарси асосий қисмининг умумий вазифалари қуйидагилардан иборат:

1. Шуғулланувчиларнинг ирода ва жисмоний сифатларини тарбиялаш.
2. Ҳаётий зарур ва спортдаги ҳаракат малакаларини шакллантириш.

Ҳар бир гимнастика машғулотида, у ким билан ўтказилишидан қатъий назар, иккала вазифа ҳал қилинади. Бунда шуни ҳисобга олиш лозимки, гимнастика снарядларида машқлар ўргатиш жараёни бевосита машқни бажариш билан боғлиқ бўлган тадбирларга анча вақт сарф қилинади (масалан, намоёниш қилиш, техникани тушунтириш, уринишларни таҳлил қилиш, вазифаларни қўйиш, асосийси эса машқларни навбатма-навбат бажариш).

Бу дарс қисмининг мотор зичлиги 3-4% га этади. Натижада, шуғулланувчиларда (улар у ёки бу машқларни бажариш кўникмаси ҳамда малакасига эга бўлишларига қарамай) бундай тартибда жисмоний сифатларнинг ривожланиши жуда суст амалга оширилади. Юзага келган вазиятни тузатиш учун жисмоний сифатларнинг ривожланишини таъминлайдиган махсус машқларни бажаришга вақт қолдириш, нисбатан оддий шаклдаги машқларни танлаш ҳамда ялпи услубдан фойдаланиш зарур.

**Воситалар.** Гимнастика дарсининг асосий қисмида бажариш учун катта ирода ва жисмоний саъй ҳаракатлар талаб қилинадиган машқлар қўлланилади: гимнастика снарядларида машқлар, таяниб сакрашлар, акробатика машқлари, амалий, умумривожлантирувчи (юқори шиддатли) машқлар. Муайян бир машғулот учун машқларни танлаш дарс асосий қисмининг хусусий вазифалари, шуғулланувчиларнинг индивидуал имкониятлари ҳамда бошқа шароитларга боғлиқ бўлади.



**Машқларнинг алмашиниши.** Гимнастика машғулотидаги дастури шуғулланувчиларда кўп сонли ҳар ҳил ҳаракат кўникмалари ва малакаларини шакллантиришни кўзда тутати. Ҳар ҳил машқ турларининг сони ва уларнинг алмашинишини тўғри белгилаш дарснинг муваффақиятли ўтишини белгилаб беради. Бу масалаларни ҳал этишда, дарс вазифалари, шуғулланувчилар таркиби ва бошқа дарс ўтиш шароитларидан ташқари, қуйидагиларни ҳисобга олиш лозим:

1. Дарснинг асосий қисмида шуғулланувчиларнинг юқори даражадаги иш қобилиятларини сақлаб қолиш шарт. Машқларни шундай алмаштириб туриш лозимки, жисмоний тайёргарлик машқлари ҳамма ҳолларда дарснинг асосий қисмини яқунлаши зарур. Масалан, югуриш, тўсиқларни ошиб ўтиш, сакрашлар билан бажариладиган ўйинлар шуғулланувчи гимнастика снарядида бажариладиган машқлар техникасини эгаллайдиган турлардан сўнг қўлланилиши мақсадга мувофиқдир. Юкламаси бир ҳил бўлган машқлар биринкетин бажарилмаслиги тавсия қилинади.

2. Шуғулланувчилар томонидан дарс режасида белгиланган машқларнинг эгалланиш даражаси. Битта дарснинг асосий қисми дастурига кўп миқдорда эгалланмаган (ўзлаштирилмаган) машқларни киритиш мумкин эмас.

Дарснинг асосий қисмини ўтказиш бўйича умумий услубий кўрсатмалар Гимнастика дарсининг асосий қисмини ўтказишга қўйиладиган талабларни бажариш учун ўқитувчи қуйидагиларни билиши лозим: шуғулланувчилар ҳаракатларини таҳлил қилиш ва баҳолаш, хатоларни йўқ қилиш, машқларнинг бажарилиш хавфсизлигини таъминлайдиган чораларни қўллаш;

**1. Ўргатиш услублари.** Уларга қуйидагилар киради: машқларнинг ўқитувчи томонидан намоиш қилиниши, унинг бажарилиш техникасини тушунтириш, турли ҳил кўргазмали қуролларни намоиш этиш.

Машқ ўргатишнинг биринчи босқичида келаётган ахборотнинг этакчи анализатори – бу кўриш анализаторидир. Шу сабабли шуғулланувчиларда олдинда турган вазифа тўғрисида аниқ тасаввур ҳосил қилиш учун, ўқитувчи, биринчи навбатда, яхши кўргазмали ахборотни ташкил этиши лозим.

**2 Шуғулланувчиларга ёрдам кўрсатиш.** Ҳар бир шуғулланувчи томонидан машқнинг бажарилишини таъминлаш мақсадида, ўқитувчи қўл билан кузатиш (жисмоний ёрдам) ҳамда айтиб туриш орқали ёрдам кўрсатади. Агар шуғулланувчининг ҳаракат сифатлари талаб даражасидан паст бўлса ва агар шуғулланувчи топширилган машқни биринчи марта бажаришга уринаётган бўлса, унга жисмоний ёрдам кўрсатилади.

Техниканинг муҳим таркибларидан бири – бу ҳаракат маромидир. Кўпгина ҳолларда шуғулланувчилар айнан маромни эгаллай олмайдилар. Ўқитувчи машқ бажариш давомида керакли пайтда товуши билан ёки шуғулланувчига қўли билан тегиб, зарур ҳаракат маромини айтиб бериши лозим.

**3. Шуғулланувчилар ҳаракатларини таҳлил қилиш ва баҳолаш.** Ҳар бир уринишда машқнинг бажарилиш сифатини ошириш учун шуғулланувчи ҳаракатларини ҳар сафар баҳолаб бориш ва унинг олдига вазифаларни қўйиш керак.



**4. Кузатиш ва хатоларни тузатиш.** Машқнинг бажарилмаганлиги ёки бирон бир хато оқибатида нотўғри бажарилганлигини сезиш қийин эмас. Бунинг учун алоҳида билимлар талаб қилинмайди. Бунинг устига, бундай кузатиш натижаларини ўқувчига айтиб бериш, хафагарчиликдан бошқа, ўқувчига ҳеч нарса бермайди. Муҳими, машқнинг нотўғри бажарилиш сабабини кўра билиш ҳамда уни бартараф этиш лозим.

**5. Машқларнинг бажарилиш хавфсизлигини таъминлаш чоралари.** Машғулотларнинг бир меъёрадаги тартибига риоя қилиш ҳамда машқларни тўғри танлаш у машғулотларнинг хавфсизлигини таъминлайдиган муҳим шартлардан ҳисобланади. Бундан ташқари, машғулотлар ўтказиш жойини пухта тайёрлаш ва эҳтиётлаш усуллари яхши ўзлаштириш зарур. Жароҳатланишни олдини олиш учун янги машқни бажаришда биринчи уринишда ҳар бир шуғулланувчини эҳтиётлаб туриш керак. Кейинчалик эҳтиётлашни фақат зарур ҳоллардагина қўллаш мумкин.

**Дарснинг асосий қисмидаги машқларнинг айрим турларини ўтказиш усулияти.** Гимнастика дарсининг асосий қисмида қўлланиладиган ҳамма машқ турларини ўзининг ташкил қилиниши ҳамда ўтказилиш хусусиятларига кўра қуйидаги учта гуруҳга бўлиш мумкин:

1. Гимнастика снарядларида машқлар, сакрашлар, акробатика машқлари ва баъзи амалий машқлар.

2. Эркин машқлар комбинатсиялари.

3. Жисмоний тайёргарлик машқлари.

**а) гимнастика снарядларида машқлар.** Гимнастика снарядларида машқларни ўтказишда ўқитувчиларга қуйидагилар тавсия қилинади:

1) Машғулот жойини тез ташкил қилиш ва тайёрлашга эришиш.

Шуғулланувчилар ўртасида мажбуриятларни аниқ тақсимлаш ва унинг бажарилишини назорат қилиш бунга кафолат бўлиб хизмат қилади;

2) Машқнинг бажарилишини кузатиб туриш учун шуғулланувчиларга оптимал шароитларни яратиш.

Шуғулланувчи томонидан жойнинг тўғри танланиши бунга ёрдам беради. Чунки жойнинг тўғри танланиши кузатиш учун қулай шароит яратади ҳамда кўз билан қабул қилишда доимий кўзғатувчиларнинг зарарли таъсирини камайтиради;

3) Асосий машқ бажарилишидан олдин махсус бадан қиздириш ўтказиш.

Дарснинг асосий қисмида ҳар бир машқ тури олдидан машғулотлар махсус бадан қиздириш машқларидан бошланади. Махсус бадан қиздириш машқлари ҳаракат аппаратининг қўшимча равишда тайёрланишга ёрдам беради ва шуғулланувчининг бугунги кундаги ҳолатини, у ёки бу машқни бажаришга бўлган имконият даражасини аниқлашга имкон яратади (гимнастлар ибораси билан «снарядни ҳис этиш», дейилади).

Бадан қиздириш воситаларига қуйидагилар киради: буюмлар, буюмларсиз ва оғирлик билан, оммавий турдаги снарядлар билан бажариладиган умумривожлантирувчи машқлар ҳамда албатта шуғулланувчи тайёргарлик кўраётган гимнастика туридаги машқлар. Гимнастика билан шуғулланишни янги

бошлаганларга машқларни танлаш ва меъёрлаш ўқитувчи (тренер) томонидан аниқланади. Тажрибали гимнастикачилар махсус гимнастикани одатда мустақил ўтказадилар;

4) Белгиланган услубий тавсияларга амал қилган ҳолда, машғулотдаги вазиятни ҳисобга олиб, асосий машқларни ўтказиш.

**б) Эркин машқлар комбинатсиялари.** Эркин машқлар комбинатсияларини ўрганишда (уларда мураккаб акробатика ЭэлЭемЭентлари йўқ) ўқитувчи ялпи услубдан фойдаланган ҳолда машғулотни олиб боради. Бунда у қуйидагича ҳаракат қилади:

1. Биринчи ҳисобда бажариладиган ҳаракатни кўрсатиб беради ва бир вақтнинг ўзида у билан бажаришни шуғулланувчиларга таклиф қилади. Агар бу ҳаракатлар носимметрик бўлса, унда ўқитувчи уни гуруҳга орқаси билан турган ҳолда кўрсатади.

Ҳаракат мураккаблиги ва шуғулланувчилар таркибига қараб, бу ҳаракат бир неча марта такрорланади.

2. Шуғулланувчиларга ҳаракатни намоёйишсиз бажаришни таклиф қилади.

3. Хатоларни тугатади ва биринчи ҳисобдаги ҳаракатни у тўлиқ даражада эгаллагунга қадар такрорлайди.

4. Худди шу тарзда биринчи тўртта ҳисобгача бажариладиган ҳаракатларни ўргатади. Такрорлашда хоҳлаган ҳисобдаги ҳаракатлардан бошлайди.

5. Ҳаракатларни мустақил ўрганиш учун 1-2 мин. беради.

6. Шу тарзда кейинги тўртта ҳисобни ўргатади.

7. Шуғулланувчиларга эгалланган ҳаракатларни мусика жўрлигида бажаришни таклиф қилади ва санаб туради. Худди шундай, лекин саналмайди.

8. Кўрсатилган тартибда комбинатсия охиригача ҳаракат қилади. Такрорлаш пайтида исталган фразадан бошлайди.

**Жисмоний тайёргарлик машқлари.** Шуғулланувчиларда айрим ҳаракат сифатларининг ривожланиш даражаси бир ҳилда эмаслиги сабабли, ушбу машқларнинг мазмуни, суръати ва меъёрларини ҳамма ҳолларда индивидуаллаштириш мақсадга мувофиқдир. Афсуски, буни амалга ошириш шунчалик қийинки, кўпгина ҳолларда (умумтаълим мактабларида, ўрта махсус ва олий ўқув юрларида) бундан воз кечишга ҳамда ҳамма учун бир ҳил машқларни беришга тўғри келади. Бу машқлар ўзининг ҳаракат таркибига кўра мураккаб эмас. Бу ўқитувчини кўп марта машқни кўрсатиб бериш ҳамда сўз орқали тушунтиришдан ҳоли қилади.

### Дарснинг яқунловчи қисми

Умумий вазифалар. Дарснинг яқунловчи қисмига одатда жуда кам вақт ажратилади. Шунга қарамасдан бу қисмда ўта муҳим вазифалар ҳал қилинади:

1. Янада тез тикланишга ёрдам бериш.

Шиддатли ҳаракат фаолияти, маълумки, шуғулланувчиларнинг иш қобилияти пасайишида намоён бўладиган толиқишни келтириб чиқаради. Агар дарслар ўртасидаги танаффус бир суткада кўп бўлса, унда ҳамма организм функциялари тўлиқ тикланади. Агар танаффуслар вақти бир неча соатни ташкил

этса, унда режадаги кейинги дарс ҳали тикланиб улгурилмаган поғонага тушиб қолади. Бундан ҳоли бўлиш учун тикланиш жараёнларининг тезлашишини таъминлайдиган чораларни кўриш зарур.

Гимнастика машқларини бажариш деярли ҳар доим баъзи бир таваккалчилик билан боғлиқ. Шуғулланувчилар томонидан ишончсизлик ҳиссини бостириш учун намоён қилинадиган ирода кучланишлари уларнинг психикасини толиқтиради. Демак, бўшаштириш тадбирларини кўриш лозим бўлади. Уни дарснинг яқунловчи қисмида муваффақият билан ўтказиш мумкин.

2. Мазкур дарсга яқун яшаш ва олдинда турган дарсга кўрсатмалар бериш.

Дарсни яқунлаётиб, ўқитувчи дарсдаги ҳар бир нарса ва воқеага (шуғулланувчилар интизоми, уларнинг фаоллиги, дарсдан кутилаётган натижа “режадаги, амалдаги”) ўзининг муносабатини билдириши керак.

Навбатдаги дарсда нималар қилиниши тўғрисида ахборот бераётиб, ўқувчиларга мустақил ишлаш учун вазифа бериш мақсадга мувофиқдир.

**Воситалар.** Дарснинг яқуний қисмида олдинга қўйилган вазифаларни ҳал этиш учун қуйидагилар қўлланилади:

1. Тинчлантирувчи машқлар: юриш, секин қадам ташлаш, массаж машқлари (бўшаштириш, массаж). Бу машқлар, фаол дам олиш воситаси сифатида, тикланиш жараёнларининг тезлашишига ёрдам беради.

2. Чалғитувчи машқлар: диққат учун, тинчлантирувчи ўйинлар, мусикали вазифалар ва ҳақозо. Бу машқлар шуғулланувчиларни олдинда турган фаолиятга тайёрлашга кўмаклашади.

3. Шуғулланувчиларнинг эмотсионал ҳолатини оширишга ёрдам берадиган машқлар: ўйинлар ҳамда эстафеталар, рақслар, ашула айтиш билан юриш ва бошқалар. Томир уриши тезлашиб кетиши тўғрисида хавотирга тушмаслик лозим. Бу машқларни бажариш пайтида пулс нисбатан суст бўлади ва тез ўз меъёрига қайтади. Мазкур машқларнинг педагогик қийматини баҳолаш қийин. Улар жамоа бирдамлигини мустаҳкамлайди, тетик, қувноқ кайфият ҳосил қилади, энг асосийси – шуғулланувчиларда гимнастика дарсларига мунтазам қатнашиш истагини кучайтиради.

### Дарсни ўтказиш талаблари

**Дарс жиҳозларини тайёрлаш ва уни ўтказиш жараёнида ўқитувчининг хатти - ҳаракатлари:**

1. Олдинда турган дарснинг конспектини диққат билан ўқиб чиқиш.

2. Машқларни намоёни қилишга тайёргарлик кўриш.

3. Олдиндаги дарсга ёзувларни кўздан кечириниш ва дарсни ўтказишни ташкил қилишни ўйлаб кўриш.

Олдиндаги дарс натижаларини таҳлил қилиш уни ўтказишнинг одатдаги шаклига ўзгартиришларни киритишга сабаб бўлади. Жумладан, айрим машқ турларини ўтказиш учун кетадиган вақт нисбатларидаги ўзгаришлар, машғулотларни ўтказиб юборган ва олдинги дарс материални ўзлаштирган шуғулланувчиларни алоҳида кичик гуруҳга ажратиш, ўқув талабларини ошириш ва ҳ.к.

4. Зарур анжомлар, кўргазмали қуроллар, ўлчаш асбобларини тайёрлаб қўйиш. Шуғулланувчиларнинг интизоми, уларнинг дарсга муносабатлари, дарс мароми ва охир-оқибат унинг унумдорлиги. Дарс ўтиш жойининг қанчалик тайёрланганлигига боғлиқ. Снарядлар, ўриндиқлар, инвентарь нафақат ўз жойида бўлиши керак, балки яхши (мақсадли ва шинам) жойлаштирилиши лозим. Дарсга алоқаси бўлмаганлар залда турмасликлари зарур.

**Шуғулланувчиларга қўйилган талаблар:** Ўқитувчи дарс мақсадини аниқлаш ва уларни ҳал қилиш учун энг қулай воситаларни танлаш билан белгиланган мақсад сари дастлабки қадамни қўяди, лекин бу ҳали ҳал қилувчи қадам эмас, албатта. Энг муҳими-дарс дастурида белгиланган ҳамма машқларни шуғулланувчилар томонидан аниқ бажарилишига эришишдир. Аксинча ўқув жараёни бошқарилмайдиган бир тадбирга айланиб қолади. Ўқитувчи дарс давомида шуғулланувчиларнинг хатти-ҳаракатини кузатиб бориши, машқнинг муайян шароитда мумкин бўлган даражада сифатли бажарилишига эришиш учун интилиши керак.

Ўқитувчининг ўқувчиларга юқори талабчан бўлиши унинг обрўсини ва фанга бўлган қизиқишини оширади.

Ўқувчиларга бўлган талабчанлик кутулган натижани бериши учун қуйидагилар тавсия қилинади:

1.Топшириқдан четга чиқадиган биронта ҳам ходисага йўл қўймасликни талаб қилиш.

2.Шуғулланувчилардан ҳаракатларни шу даражада сифатли бажарилишини талаб қилиш керакки, бу талаб уларнинг имконият даражасидан ошмасин.

3.Шуғулланувчиларнинг ҳаракатларида йўл қўйилган хатолар уларнинг кўнглини ранжитмайдиган қилиб, босиқлик билан бартараф этилиши керак.

Дарсда юксак даражада тартиб ўрнатилиши керак. Бу барча шуғулланувчиларни бутун дарс давомида қаттиқ (тик туришда) ушлаш керак дегани эмас, албатта. Ўқувчилар билан шундай ўзаро муносабат ўрнатиш керакки, ўқитувчи хоҳлаган вақтда шуғулланувчиларнинг диққатини жалб қила олсин.

**Дарснинг бошланиши.** 1. Шуғулланувчиларни тартиб билан залга кириши. Залга кириш тартиби қуйидагича: а)ўқитувчи назоратсиз жисмоний машқлар билан шуғулланиш мумкин эмас; б) дарсга спорт кийимсиз кириш ман этилади; в)битта турли йўналишдаги фаолиятни (ҳаракат, фикр, қизиқишларни) машғулот предметига эътибор қаратилган бошқа фаолиятни ажратиб турувчи чегара бўлиб хизмат қилади.

2. Рапорт. Рапорт бериш пайтида сафдаги интизом учун рапорт топшираётган ўқувчи жавоб бериши лозим, ўрта таълим мактабларининг юқори синфларида, ўрта махсус ва олий ўқув юртларида текисланиш йўналиши тўғрисидаги буйруқдан сўнг рапорт топширувчи қисқа йўл билан рапорт қабул қилувчи олдида яқинлашади.

Саломлашиш бир овозда бажарилмаганда ўқитувчи хаддан ортик «тўхтатилсин» буйруғини бермаслиги лозим. Бу машғулотда ишчанлик руҳининг хосил бўлишига тўсқинлик қилади.

3. Машғулот мавзусини эълон қилиш. Дарс бошида фақат мавзуни, машқ турлари ёки «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус меъёрларини топшириш, меъёрларни бажариш, тавсия қилинадиган махсус машғулотларнинг умумий вазифалари, мусобақалар, кўникмаларни эълон қилиш тавсия этилади.

Хусусий вазифалар шуғулланувчиларга машғулотлар давомида бевосита машқларни бажариш олдидан маълум қилинади.

### **Дарсинг тайёргарлик қисмини ўтказиш**

Гимнастика машғулотларининг тайёргарлик қисмида қандай турдаги машқлар қўлланилмасин ҳамда улар бир бири билан қай тарзда алмашинмасин, ўқитувчи бу машқларнинг аниқ, бир вақтда ҳамда мустақил бажарилишига эришиш учун ҳар доим интилиш лозим.

#### **Сафланиш машқларини ўтказиш:**

Сафланиш машқларини ўтказишда қуйидагилар тавсия қилинади:

1. Юқори даражадаги ўқув ва интизом борасидаги талабчанликни намоён қилиш. Бу талаблар қуйидаги мажбуриятлардан келиб чиқади:

- машғулотда тегишли тартибни ўрнатиш;
- ўқитувчи ва ўқувчилар ўртасидаги ўзаро ҳуқуқий муносабатларни аниқлаб олиш;

- энг қимматли ва шу билан бирга энг кўп меҳнат талаб қиладиган фанга оид малакаларни (сафланиш машқлари изометрик хусусиятга эга бўлган жисмоний машқлар сифатида) мунтазам шакллантириш ҳамда такомиллаштириш.

Мана шунинг учун ҳам юқори даражадаги талабчанлик ҳам ўргатиш даврида, ҳам сафланиш машқлари машғулотларда ёрдамчи аҳамиятга эга бўлган пайтларда намоён қилиниши лозим.

2. Ўқитувчи доимий равишда ўз қадди-қоматига эътибор қилиши зарур (ёки бўлмаса у шуғулланувчиларга нисбатан юқори даражада талабчанлик намоён қилиш ҳуқуқига эга бўлолмайди).

3. Машқлар ҳажмини битта машғулот атрофида чеклаш. Сафланиш машқлари олиб бориладиган юқори талабчанлик шуғулланувчиларнинг диққатини толиқтиради, шунинг учун битта машғулотда бундай машқларни ҳаддан ортиқ қўллаш кейинги машқларни бажаришга бўлган иш қобилиятини пасайтиради.

4. Талабаларга қуйидаги машқларни олиб боришни топшириш:

- буйруқлар: «Текислан!» (икки қанот бўйлаб), «Ростлан!», бурилишлар;
- икки ёнма-ён (шеренгали) қаторга саф тортиш ва қайтадан бир шеренгага сафланиш;
- айланиб ўтиб ҳаракатланишлар ва тўхташлар;
- ҳаракатланишларда бурилиш билан тўртта бўлиб колоннага сафланиш;
- юрган пайтда айланишлар.

#### **Ҳаракатланишларнинг турларини ўтказиш:**

1. Шуғулланувчиларга машқлар тўғрисида ахборот бериш. Оддий машқларни (оёқ учларида, товонларда, чўққайиб юриш ёки югуришнинг ҳар хил



турлари, ёки қўлларни ўзгартирган ҳолда юриш ва ҳ.к.) ўтказишда фақат уларнинг номларини айтиб ўтиш билан чегараланиш мумкин.

Мураккаб вазифаларни (ҳисоб бўйича қатъий тартиблаштирилган ҳар қил усуллар билан бажариладиган ҳаракатланишлар ёки гавданинг турли қисмлари билан ҳаракатларни) бажариш олдида ахборот тўлиқроқ бўлиши лозим. Дастлаб машқни кўрсатиш зарур. Бунда яхшиси гуруҳни тўхтатиб қўйиш лозим бўлади.

2. Шуғулланувчиларга ёрдам кўрсатиш. Машқларнинг аниқ ва бир-бирига мувофиқ бажарилишига эришиш учун машқни бажариш мақсадида берилган буйруқдан сўнг уни шуғулланувчилар билан 2-3 марта бирга бажариш тавсия қилинади.

Машқларнинг аниқ ва бир вақтда бажарилиши бузилган пайтда айтиб туриш ҳамда кўрсатиб бериш орқали ёрдамлашиш зарур.

3. Буйруқлар. Машқни бошлаш учун фақат ҳаракатланиш усули ўзгараётган ҳолларда «қадам бос!» буйруғи берилади. Масалан:

- қадам ташлашдан югуришга ва югуришда қадам ташлашга ўтиш;
- оддий қадам ташлашдан ёки югуришдан ғайриоддий: оёқ учларида, чўққайиб, оёқларни олдинга букиб юришга ўтиш;
- сакраб-сакраб ҳаракатланишга ўтиш.

Бошқа қолган ҳамма ҳолларда «Машқни бошла!» буйруғи берилади (машқ қандай, жойидан турибми ёки йўл-йўлакай бажарилишидан қатъий назар). Масалан:

- юриш ва югуриш турларидан иборат композитсия;
- қатъий равишда ҳисобга амал қилиб, қўллар ҳолатини ўзгартирган ҳолда юриш;
- олдинга ҳаракатланиш билан юриш ва сакрашлардан иборат бўлган ҳисоб бўйича қатъий белгиланган композитсия;

Ҳаракатланишни тўхтатмасдан машқни тугаллаш учун, агар у бундан олдин бошқача бўлган бўлса, «Оддий қадам бос (югур)!» буйруғи берилади. Масалан:

- бошқача (оёқ учида, товонларда ва ҳ.к.) юриш ҳамда югуришдан сўнг;
- йўл-йўлакай турли қил машқларни бажарилгандан сўнг;
- турли усулда ҳаракатланишлардан иборат композитсия бажарилгандан сўнг.

«қадам бос (югур)!» буйруғи шундай ҳолларда берилдики, агар ундан олдин бошқача усулда ҳаракатланиш бажарилган бўлса. Масалан:

- сакраб чиқишлар, тез югуришлар бажарилгандан сўнг;
- ракс қадамлари бажарилгандан кейин.

Талабаларга ўрганилган буйруқларни қўллаган ҳолда қуйидаги машқларни бажариш тавсия қилинади:

- 1) юриш-оёқ учларида юриш-юриш;
- 2) юриш-қўлларни ҳар бир ҳисобда олдинга, ён томонларга, элкага ва пастга ҳаракатлантириб юриш-юриш;
- 3) югуриш-оёқларни орқага буккан ҳолда югуриш-югуриш-юриш;



**Умумривожлантирувчи машқлар мажмуасини ўтказиш:**

**1. Шуғулланувчиларга машқлар тўғрисида ахборот бериш усуллари.** Ўқитувчи машғулоти ўтказиш вазифалари ва шартларига қараб, ахборот беришнинг қуйидаги усулларида фойдаланиши мумкин: синхрон (оддий), бўлакланган, фақат гапириб бериш билан, кўрсатиш билан.

**а) синхрон (оддий) ахборот бериш усули** -кўрсатиб бериш гапириб бериш билан бир вақтда амалга оширилади. Ушбу усулнинг афзаллиги шундаки, нисбатан қисқа вақт ичида машқ тўғрисида анча тўлиқ тасаввур яратишга имкон беради.

Юқорига сакрашларни бажараётганда синхронлик бузилади, шу сабабли аввал уларни кўрсатиб бериш, кейин эса номлаш зарур.

**б) ахборот беришнинг бўлакланган усули**-кўрсатиш ва гапириб бериш машқни қисмларга бўлган ҳолда амалга оширилади. Бир вақтнинг ўзида шуғулланувчилар ахборот олиш давомида уни бажариб борадилар. Бу усул машқларни аниқ бажаришга, хатолар юзага келганда уларни ахборот олиш пайтидаёқ тузатиш имконини беради.

Бу усулда ахборот беришда кўрсатиш бир вақтнинг ўзида ҳам ахборот, ҳам айтиб бериш ҳисобланганлиги сабабли машқни фақат тасвирий кўринишда намойиш қилиш лозим.

Машқ қисмлари ва ҳисоблаш сонлари тенг бўлмаслиги ҳам мумкин, чунки силтаниш, пружинасимон ва силташ машқлари ахборотнинг фақат бир қисми ҳисобланади.

**в) фақат гапириб бериш билан ахборот бериш усули.** Афзалликлари шуғулланувчиларни ҳаракатларни кўчириш эмас, балки ўз ҳолича бажаришга бўлган катта қизиқиш таъминланади.

Ушбу усул ҳам атайлаб (педагогик нуқтаи назаридан), ҳам заруриятга қараб, қачонки бошқа ахборот бериш усулларида фойдаланишнинг имкони бўлмаган тақдирда (гимнастика ўриндиғи билан машқлар, жуфтлик ва бошқа шунга ўхшаш машқлар) қўлланилади.

**г) фақат кўрсатиш орқали ахборот бериш.** Афзалликлари – ярим ўйин шаклида қадди-қоматни такомиллаштириш, машқларнинг бажарилиш сифатини ошириш, шуғулланувчиларнинг машғулотларга бўлган қизиқишларини мустаҳкамлашга ёрдам беради.

Бу усулни болалар билан олиб бориладиган машғулотларда қўллаш мумкин.

**2. Шуғулланувчиларга ёрдам кўрсатиш.** Ўқитувчи машқларнинг аниқ ва бир вақтда бажарилишига эришиш учун шуғулланувчиларга айтиб туриш, ҳисоблаш, тасвирлаб кўрсатиш орқали ёрдам кўрсатади.

Машқ бошланиши билан ўқитувчи ҳисоблашни бошлаши ҳамда ушбу машқни шуғулланувчилар билан бирга 2-3 марта такрорлаши лозим. Бу машқни бажариш суръати, мазмуни ҳамда сифатига қараб у ёки бу ёрдам кўрсатиш усулларида фойдаланади.

**3. Хатоларни тузатиш.** Машқларни бажариш давомида ўқитувчи уларнинг бажарилиш сифатига бўлган талаблар тўғрисида эслатади, шуғулланувчиларни

юқори даражада аниқ ва катта амплитуда билан ҳаракатларни бажаришга ундайди. Агар жиддий хатоликларга йўл қўйилса ва кўп шуғулланувчилар бу хатони қилсалар, ушбу ҳолда машқ бажарилишини тўхтатиш, мазкур машқнинг нимага йўналтирилганлиги тўғрисида гапириб бериш, уни бундай тарзда бажариш бефойда эканлигини ўқитиш ҳамда машқларни тузатилган вариантда такрорлаш зарур бўлади.

**4. Шуғулланувчиларнинг майдонда жойлашиши.** Шуғулланувчи томонидан машқнинг мустақил бажарилиши кўп ҳолларда унинг майдондаги жойлашган ўрнига боғлиқ. Шуғулланувчилар турган бир кетма-кет қатор (колонна)нинг чап қаноти ўқитувчига яқин жойлашган ҳолати машқларни ўтказиш учун қулай бўлишига қарамай, ҳар доим ҳам бунга амал қилиш шарт эмас. Бир кетма-кет қатор (колонна)дагиларни, бўйидан қатъий назар, мунтазам ўзгартириб туриш ва шу орқали гуруҳдаги ҳамма шуғулланувчилар учун бир хил шароитларни яратиш мақсадга мувофиқдир. Худди шу нуқтаи назардан мажмуадаги турли машқларни бажариш пайтида ўнгга, чапга, айланиб, бири-бирига юзма-юз туриб, ёнма-ён (шеренга) ва кетма-кет қатор (колонна)ларда бурилишларни бажариш орқали саф йўналишини ўзгартириш мақсадга мувофиқ.

**5. Машғулотларни ўтказишнинг асосий усуллари.** Машғулотнинг тайёргарлик қисмини ўтказиш шароитларига қараб, умумривожлантирувчи машқлар мажмуаси алоҳида, оқимли ва ўтишли усуллар билан ўтказилади.

**Алоҳида ўтказиш усули:** ташқи белгиси—алоҳида машқлар ўртасидаги қисқа вақтли танаффуслар, шунингдек шуғулланувчиларнинг нисбатан доимий ҳаракатланиш жойи. Афзаллиги—энг самарали ва енгил.

**Оқимли ўтказиш усули:** ташқи белгиси - машқлар мажмуаси ёки уларнинг қисмларининг узлуксиз бажарилиши.

Афзалликлари - бу машғулот қисмининг мутлақ мотор зичлигини таъминлайди ва шу билан бирга энергия қопланишининг аэроб имкониятларини оширади.

Бу усул анча тайёргарликка эга бўлган шуғулланувчилар билан ва кўпинча машғулотнинг тайёргарлик қисми бадан қиздириш мақсадига бўйсундирилган ҳолларда қўлланилади.

Машқларни оқимли усулда ўтказиш ҳозирги пайтда хотин-қизлар ритмик гимнастика (аэробика) машғулотларидан кенг қўлланилади.

**Ўтишлар билан ўтказиш усули:** ташқи белгиси - машқ юриб турганда ёки шуғулланувчиларнинг кўп ҳаракатланишлари билан бажарилади.

Афзалликлари - машғулотлар мазмунини янада самарали ва амалий аҳамиятга эга бўлган машқлар (мураккаб сакрашлар, акробатика машқлари, рақс қадамлари ва фигуралари) билан тўлдиришга имкон беради.

6. Машқни бажариш пайтида шуғулланувчилар томонидан мустақилликни кўпроқ намоён қилдириш ҳамда уларнинг машғулотларга бўлган қизиқишларини ошириш мақсадида машғулотларни олиб боришнинг педагогик усули. Амалий фаолиятда машғулотларни олиб боришнинг турли усуллари қўлланилади:

- а) машқларни ҳисобламасдан мувофиқ ҳолда бажариш;
- б) машқларни ўйин элементлари билан ўтказиш;

Жамоаларни белгилаш. Ўқитувчининг кўз орқали сигнали бўйича шуғулланувчилар машқ бажаришни тўхтатадилар ва шартлашган ҳолатни (чўққайиб таяниш, ётиб таяниш, ўтириш ва ҳ.к.) эгаллайдилар. Ғолиблар ютиб олинган баллар сонига қараб аниқланади.

в) машқни саф йўналишини ўзгартириш орқали ўтказиш. Сикл охирида 90°га бурилиш.

г) вақти белгиланган танаффусларни киритган ҳолда машқларни ўтказиш.

#### **Асосий қисмини ўтказиш**

Гимнастика дарсининг асосий қисмини ўтказаётганда ўқитувчи шуғулланувчиларнинг машқларни бажаришга бўлган имкониятларидан тўлиқ фойдаланишга интилиши, ҳаракатларни эгаллаш жараёнининг оқилона ва муваффақиятли ташкил қилинишига, машқларни бажариш эса шуғулланувчилар учун хавфсиз бўлишига эришиш лозим.

#### **Тайёргарлик тадбирлари:**

**1) Шуғулланувчиларни кичик гуруҳлар (бўлинмалар) бўйича қайта сафлантириш.** Асосий қисм дастурини муваффақиятли амалга ошириш ҳамда машғулотнинг мотор зичлигини ошириш учун шуғулланувчилар гуруҳини жинси ва спортдаги тайёргарлигига кўра бир хил кичик гуруҳларга (бўлинмаларга) бўлиш зарур.

**2) Шуғулланувчиларнинг машғулот пайтидаги жойлашиши.** Шуғулланувчининг эгаллаган жойи машқларнинг бажарилишини кузатиб туриш учун қулай шароитни таъминлаши ҳамда бегона кўзғатувчиларнинг диққат-эътибор ва қабул қилиш ўткирлигига «зарарли» таъсирини камайтириши лозим (бошқа кичик гуруҳларнинг шуғулланиши, вақтинчалик кўзғатувчи сифатида, тўғри кўзга тушадиган ёруғликка қараганда, кўпроқ халақит беради).

**3) Машғулот жойини тайёрлаш.** Машғулот жойини тайёрлашга кетадиган вақтни қисқартириш мақсадида қуйидагилар тавсия этилади:

- кичик гуруҳдаги ҳар бир шуғулланувчига аниқ вазифаларни қўйиш;
- снарядлар, ўриндиқлар, тўшаклар жойини аниқлаш;
- шуғулланувчиларга фақат техника жиҳатидан қийинчиликлар юзага келган ҳолда ёрдам бериш.

**4) Махсус бадан қиздириш.** Ҳаракатланиш аппаратини қўшимча тайёрлаш учун асосий машқларни бажаришдан олдин қўшимча бадан қиздириш машқларини ўтказиш тавсия қилинади. У умумривожлантирувчи машқлар ва шуғулланувчи қайси снарядда шуғулланишга тайёрланаётган бўлса, ана ўша снаряддаги (турдаги) машқлардан иборат бўлади. Гимнастика билан янги шуғулланаётганлар учун машқларни танлаш ва меъёрлаш ўқитувчи томонидан белгиланади. Тажрибали гимнастикачилар бадан қиздириш машқларини мустақил ўтказадилар.

#### **Асосий машқларни ўтказиш:**

Ўқитувчи ўргатиш пайтида шуғулланувчиларга машқлар тўғрисида ахборот беради (уларни айтиб ўтади, кўрсатади, техникани тушунтиради), эҳтиёт чораларини кўради ҳамда ёрдам кўрсатади, шуғулланувчиларнинг

ҳаракатларини таҳлил қилади ва хатоларини тузатади, навбатдаги уринишни бажариш олдида аниқ вазифаларни кўяди.

### 1) Шуғулланувчиларга машқлар тўғрисида ахборот бериш.

а) *Машқни кўрсатиш.* Ўргатишнинг биринчи босқичида машқни имкон қадар икки марта кўрсатиб бериш лозим. Биринчи марта умумий тасаввур ҳосил қилиш учун - «нима қилиш керак!», иккинчи марта техникани тушунтириш билан бирга намоёни қилиш сифатида, яъни «қандай қилиш керак!».

Машқни эгалланган сари, қачонки шуғулланувчиларда у ҳақдаги тасаввур тўлиқ ҳосил бўлганда, вақти-вақти билан яна бир бора кўрсатиб беришга қайтиш тавсия этилади, чунки бу босқичда шуғулланувчилар машқ техникасидаги энг майда (баъзан энг ҳал қилувчи) деталларни ўзлаштирган бўладилар.

б) *Машқ техникасини тушунтириш.* Машқ кўрсатиб берилгандан сўнг унинг бажарилиш техникасини чуқур асослаб беришга ҳожат қолмайди. Фақат машқни муваффақиятли бажариш учун нима қилиш кераклиги тўғрисидаги энг умумий тавсияларни бериш билан чекланиш мумкин. Одатда, машқ кўрсатиб берилганидан сўнг, у шуғулланувчига оддий-унинг имкониятларига мосдек туюлади. СХунинг учун техникани чуқур таҳлил қилиш унга ортиқчадек кўринади. Шуғулланувчи қанчалик ноҳақ эканлигига бирмунча кеч амин бўлади.

### 2) Эҳтиётлаш ва ёрдам кўрсатиш.

а) *Эҳтиётлаш.* Жароҳатланиш ҳолларини олдини олиш учун янги машқлар ўргатиш пайтида ҳар бир шуғулланувчини биринчи уринишданок эҳтиётлаш зарур.

Эҳтиётлатиб, машқнинг ҳамма муваффақиятсиз бажарилиш ҳолларини ҳамда унинг оқибатларини ҳисобга олиш лозим.

Талабаларга қуйидаги машқларда эҳтиётлашни бажариш тавсия қилинади:

-олдинга ўмболоқ ошиш;

-битта кўл билан итарилиб, кўлларда тик туриш;

-оёқларни буккан ҳолда сакраш;

-кўшпояда олдинга ўмболоқ ошиб, оёқларни кериб ўтириш.

б) *Ёрдам кўрсатиш.* Вазиятга қараб ёрдам кўрсатиш қуйидагича бўлади: куч кўшиш, гавда аъзоларининг тўғри ҳолатини таъминлашга қаратилган ҳамда тўғри ҳаракатланишга ёрдам берадиган ўқитувчининг жисмоний ҳаракатлари (кузатиш), ҳаракат дақиқасини (ҳаракат маромини) айтиб туриш.

Талабалар қуйидаги машқларни бажаришда ёрдам кўрсатишга ўрганишлари жуда муҳимдир, яъни:

-турник ва кўшпояда тўнтарилиб кўтарилиш;

-ён томонга тўнтарилиш (колесо).

### 3) Шуғулланувчилар ҳаракатларини таҳлил қилиш ва хатоларни тузатиш.

Ҳар бир навбатдаги уринишда машқнинг бажарилиш сифатини ошириш мақсадида, шуғулланувчилар ҳаракатларини ҳар сафар баҳолаб бориш керак.

Машқнинг бажарилмаганлиги ёки ёмон бажарилганлигини сезиш қийин эмас. Бунинг учун машқ техникасини чуқур билиш талаб қилинмайди. Бунинг

устига бундай кузатишлар натижаларини айтиб бериш ўқувчига ҳафагарчиликдан бошқа ҳеч нарса бермайди.

Энг муҳими, машқнинг муваффақиятсиз бажарилишидаги дастлабки хатони кўра билиш, унинг пайдо бўлиш сабабларини аниқлай олиш зарур.

Хатоларнинг сабаблари қуйидагилар бўлиши мумкин: ҳаракатланиш тўғрисида кам тасаввурга эга бўлиш, координатсион қийинчиликлар, кўрқув, жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражаси.

Хатолар ҳам техникада, ҳам машқни бажариш услубида учраши мумкин. Ўқитувчининг саъй-ҳаракатлари, биринчи навбатда, машқ бажариш техникасидаги хатоларни бартараф этишга қаратилиши лозим.

Ўқитувчи хатоларни тузатаётиб, машқ бажариш техникасини, ахборот бериш босқичига қараганда, батафсилроқ таҳлил қилади.

Хатоларни тузатиш бўйича бериладиган тавсиялар, улар қандай (асослаш ёки қисқа кўрсатмалар бериш (қандай қилиш керак!) шаклида) берилишидан қатъий назар, асосланган бўлиши зарур.

Машқ бажариш техникасини асослаш, демак, йўл қўйилган хатоларнинг сабабларини аниқлаш манбалари қуйидагилардан иборат:

- а) механика қонунлари;
- б) ҳаракатланиш аппарати ва инертсия хусусиятлари;
- в) инсонларнинг ҳаракат шаклига (ҳаракат амплитудаси, бажариш услуби) бўлган эстетик муносабати.

#### **4) Навбатдаги уриниш олдидан вазифаларни қўйиш.**

Унча мураккаб бўлмаган гимнастика машқларини эгаллаш ҳар доим кўп сонли уринишлар билан боғлиқ. Навбатдаги уриниш олдидан шуғулланувчилар у қандай мақсадда бажарилиши кераклигини билишлари лозим.

Уринишлар қуйидаги мақсадларда таклиф қилиниши мумкин:

- а) машқ бажариш техникасидаги камчиликларни тузатиш. Бунда шуғулланувчи томонидан бир вақтнинг ўзида йўл қўйилган кўп хатолар ичидан фақат битта дастлабки хатони тузатишга диққатни тортиш жуда муҳимдир (оёқларни букиб сакраш, чўққайиб таянишдан олдинга ўмболоқ ошиш);
- б) машқни гимнастикага оид яхши қад-қомат билан бажариш;
- в) эришилган натижани мустаҳкамлаш учун машқни айнан ўша сифат даражасида бажариш.

#### ***Махсус жисмоний тайёргарлик машқларини ўтказиш:***

Бу машқлар ўзининг ҳаракатланиш таркибига кўра мураккаб эмас. Бу ўз навбатида, ўқитувчи машқни кўп марта кўрсатиб бериш ҳамда оддий тушунтириб беришлардан ҳоли қилади.

1. Ўтказишни ташкил қилиш. Умумтаълим мактабларидаги дарсларда ҳам махсус жисмоний тайёргарликни кичик гуруҳлар (бўлинмалар) бўйича (ҳар ҳолда ўғил болалар ва қизлар учун алоҳида) ўтказиш тавсия қилинади.

2. Ўқитувчининг хатти-ҳаракатлари. Баъзи шуғулланувчилар, машқнинг аҳамиятини билмаган ҳолда ёки чарчоқни энгиб ўтолмай, бу машқларни этарлича тез бажара олмайдилар, баъзан эса унинг меъёрини камайтириб юбордилар. Бу ҳолларда қуйидагича йўл тутиш лозим:



-ушбу машқлар билан шуғулланиш шубҳасиз фойда келтиришига шуғулланувчиларни ишонтириш;

-машқларнинг аниқ бажарилишини қатъиян талаб қилиш.

Таҷрибали гимнастикачилар билан бу машқлар индивидуал вазифалар бўйича ўтказилади. Ўқитувчи шуғулланувчиларга машқларни танлашда ёрдам беради ва уларнинг бажарилишини назорат қилади.

### **Яқунловчи қисмни ўтказиш**

Гимнастика машғулотларининг яқунловчи қисмини унинг бошқа қисмлари каби ўтказиш мумкин ва шундай ўтказиш зарур. Бироқ шуғулланувчиларнинг рухий фаолиятини тиклашга ёрдам берадиган машқларни ўтказишда машғулотнинг эмотсионал руҳини бирмунча ўзгартириши лозим.

Машқларни жадалроқ, тетикроқ, яхши суръатда ўтказиш керак.

Ўқитувчи, машғулотга яқун ясаб, шуғулланувчиларнинг интизоми, машғулотдан кутилаётган ва амалда олинган натижалар тўғрисида ўз муносабатини билдириши зарур.

Навбатдаги машғулот тўғрисидаги ахборот билан бирга ўқувчиларга мустақил ишлаш учун вазифа бериш мақсадга мувофиқдир. Залдан чиқиб кетиш тартиб асосида бўлиши керак. Шуғулланувчилар гуруҳи саф бўлиб, имкони борича мусика садолари остида қадам ташлаб залдан чиқиб кетади.

### **3.4. Ўзлаштириш самарадорлигини назорат ва таҳлил қилиш.**

Гимнастика бўйича амалиёт машғулотларида ўқув ишларини ташкил қилиш бўлажак жисмоний тарбия мутхассисларнинг шаклланишдаги энг муҳим масалалардан бири ҳисобланади. Ташкилий иш кўпгина ўзаро боғлиқ омиллардан тузилиб, улардан энг асосийлари шуғулланувчиларни бошқариш, уларни жойлаштириш ва у ёки бу машғулотда муайян иш тартибини ўрнатиш.

#### ***Машғулотларда шуғулланувчиларни бошқариш***

Гимнастика бўйича амалий машғулотларда шуғулланувчиларни бошқариш йўллари қаторига буйруқ ва фармойишлар оғзаки кўрсатмалар, имо-ишоралар ёрдамидаги кўрсатмалар, ҳисоб-китоб, кўриш ва товуш шартли сигналларни бериш киради. Бу йўллардан фойдаланишда ўзига ҳос талаблар қўйилади. Яъни буйруқ бериш қисқа, аниқ, тўғри ва талабчан бажарилиши ва маълум бўлган ҳаракатларни бажаришда фойдаланиш лозим. Фармойишлар асосан номаълум, кўшимча тушнатиришларни талаб қилувчи вазифаларни бажаришда берилади. Оғзаки кўрсатмалар ва имо-ишора ёрдамида бериладиган кўрсатмалардан, ҳаракатларни биринчи бор ўрганишда, уларни аниқлаш ва такомиллаштиришда фойдаланилади.

Вазифаларни бажаришда маъром, суъратни йўлга қўйиш учун ҳисоб-китоб қабул қилинган. У шуғулланувчиларнинг катта гуруҳи машқларни бажараётганда ҳамжиҳатлик ва айна вақтни таъмиллайди. Ниҳоят кўриш ва товуш шартли сигналлардан фойдаланиш бир бутун машқнинг у ёки бу таркибий



қисимларни тўғри ва ўз вақтида бажариш имконини беради ва шундай қилиб уларни ёдлаш ва эгаллаб олшни энгиллаштиради. Гимнастика бўйича амалий машғулотлар жараёнида муайян ўқув масалалари ва машғулотлар мазмуни билан мос равишда шуғулланувчилар кўрсатилган йўлларнинг барча кўринишлари ва уларнинг бирқимчаларининг барча кўринишларидан фойдаланишлари мумкин. Машғулотларнинг тайёрлов ва якуний қисмларида эса, асосан буйруқ, фармойишлар, ҳисоб-китоб, машғулотларнинг асосий қисмида оғзаки кўрсатмалар имо-ишора ёрдамидаги кўрсатмалар, кўриш ва товиш шартли сигналлардан фойдаланилади.

### ***Машғулотларда ўқувчиларни жойлаштириш***

Гимнастика бўйича амалиёт машғулотларини ўтказиш самарадорлиги шуғулланувчиларнинг қулай жойлашишига кўп даражада боғлиқдир. Ҳозирги пайтда гимнастика бўйича машғулотларда шуғулланувчиларни жойлаштиришда уч усулдан кенг фойдаланилади: барча шуғулланувчилар бу вазифаларни бажариш учун тўпланганда-фронтал усул, гуруҳий усул-шуғулланувчилар айрим гуруҳларга бўлинади ва вазифалар гуруҳлар бўйича бажарилади, якка усул-шуғулланувчилар жойлашиб олиб, вазифаларни якка бажаришади. Шуғулланувчиларни жойлаштиришда у ёки бу усулни қўллаш ўқув вазифалари ва машғулот мазмуни машғулотларини анжом ва ускуналар билан жиҳозлашга боғлиқдир. Шуғулланувчиларни жойлаштиришда у ёки бу усулдан фойдаланишдан асосий мақсад – бир томондан, ўқитишда таълим-тарбия масалаларини эчишни ҳисобга олиб, муайян-машғулотларни ўтказиш самарадорлигини ошириш ва иккинчи томондан, жисмоний юклама ҳажми ва жадаллигини бошқариб туриш.

### ***Машғулотлардаги ишни бажариш тартиби***

Гимнастика бўйича амалиёт машғулотларида ўқув ишини муваффақиятли ташкил қилиш учун уни бажаришдаги аниқ тартиб белгиловчи аҳамият касб этади. Вазифаларни бир вақтнинг ўзида бажариш (фронтал жойлаштириш) сафдаги усуллар, умумривожлантирувчи тайёрлов ва ёндошувчи машқларни бажаришда; машқларни гуруҳли бажариш (гуруҳли жойлаштириш) - акробатика машқлар, тирмашиш, тирмашиб ўтиш, гимнастика деворларидаги машқлар, эркин машқларда навбатма - навбат бажариши (якка жойлаштириш) асосан гимнастика снарядлари (турник, ҳалқалар, қўшпоялар ва бошқалар)да машқлар бажаришда фойдаланилади. Гимнастика бўйича амалиёт машғулотларида ўқув ишини бажариш тартиби муайян машғулотнинг аниқ вазифалари ва ҳаракатларнинг ўзаро мослиги ёки жисмоний кучланиш бўйича бажариладиган машқларнинг қийинчилик ва мураккаблик даражаси билан тўғридан тўғри боғланишда бўлади бажариладиган машқларнинг қийинчилик ва мураккаблик даражасига қараб амалиёт дарсларида уларни айрим ёки биргаликда бажариш тадбиқ қилинмоқда. Гимнастика машқларида ўргатишнинг умумқабул қилинган услубиятида вазифаларини дастлаб айрим (қисмлар бўйича), сўнгра эса, биргаликда кетма - кет бажариш тавсия қилинади.

### *Амалий машғулотларда ўқитиш усуллари*

Ўқитиш самарадорлигини ошириш ўқитиш усулларида ва ўқитувчининг шуғулланувчиларга зарур бўлган билим, малака ва кўникмалар билан қуроллантириш ва уларни келажакдаги амалий фаолиятга тайёрлашда ёрдам берувчи восита ва йўллардан оқилона фойдаланишга боғлиқдир. Ҳар бир усул ўзининг таркибий қисимларига эга бўлиб, уларнинг бирлашуви бир бутун усулни ташкил қилади. Жисмоний тарбия бўлажак мутахассисларни шакллантиришидаги жараёнларнинг кўп-қирралиги ва мураккаблиги уларни тайёрлашдаги масала ва талаблар келиб чиқади. Бу, бир томондан, шуғулланувчилар касбий тайёргарлиги масаласидир, иккинчи томондан эса, соғломлаштириш ва гигиена масалаларидир. Мутахассислар тайёрлаш масалаларини ҳар бир гуруҳи уларни ҳал қилишда аниқ муайян усулларни талаб қилади. Яъни педагогика институтлари жисмоний тарбия факултети талабаларининг касбий тайёргарлигига асосан ўқитишнинг оғзаки ва кўргазмали усуллари кўзлайди. Соғломлаштириш ва гигиена масалаларини ҳал қилиш жисмоний юктамаларининг ҳажми ва жадаллигини тартибга солиб туриш: машқ усуллари, мусобақа усули ва катта хазинасидан фойдаланишни кўзлайди. Педагогик институтлар жисмоний тарбия факултетларида гимнастика курсини ўқитишнинг туб мақсадидан келиб чиқиб, асосий эътибор касбий билим, малака ва кўникмаларнинг шаклланиш сифатига қаратилади. Асосий воситалар ва бу мақсадга эришиш йўллари сифатида ўқитишнинг оғзаки ва кўргазмали усуллардан фойдаланилади. Ўқитишнинг оғзаки усуллари – ҳикоя, тушунтириш, кўрсатма, буйруқ оғзаки - баҳолаш, суҳбат, оғзаки ҳисобот ўзи ҳақида сўзлашни ўз ичига олган усуллар гуруҳи. Ҳикоя – ўрганилаётган назарий, услубий қойидалар ёки шуғулланувчининг ҳаракатларини оғзаки тасвирлаш ўқув материални қисқа ёки тавсилотлари билан баён қилиш кўринишида қўлланилади. Қисқа баён қилиш янги материал билан таништириш учун, тавсилотли баён қилиш эгалланган материални тавсилотли таҳлил қилиш ва аниқлаш учун хизмат қилади. Тушунтириш бажарилган иш тўғрисидаги тасаввурни кенгайтириш ва чуқурлаштириш ҳамда йўл қўйилган хатоларни тўғирлаш мақсадида шуғулланувчиларнинг ўзлари томонидан вазифаларни намойиш қилиш ва мустақил бажариш жараёнида қўлланилади. Кўрсатма ва буйруқлардан шуғулланувчилар ҳаракатлари устидаги бевосита тезкор раҳбарлик қилиш мақсадларида фойдаланилади. Вазифалар бажарилишини оғзаки баҳолаш вазифаларни бажариш жараёнида шуғулланувчилар ҳаракатларини аниқлайди, уларни бажариш сифати ва тўғрилигини аниқлайди ва хатоларни тўғрилайди. Одатда суҳбат вазифалари бўлимларнинг услубий ва техник хусусиятларини аниқлаш билан бўладиган у ёки бу масалаларнинг тўғри бажарилишини муҳокама қилиш шаклида ўтказилади. Оғзаки ҳисоботлар ва ўзлари сўзлашга олган вазифалар, уларни бажариш йўллари ва амалий эгаллаш даражаси ҳақида шуғулланувчиларнинг шахсий тасаввурларини таҳлил қилишга имкон беради. У усулларнинг ҳар бирида турлича фойдаланиш мумкин. Масалан ҳикоя, бутун қисмлар бўйича барча шуғулланувчилар учун, айрим гуруҳлар учун, батафсил ёки қисқа ва бошқалар бўлиши мумкин.

Ўқитишнинг кўргазмали усуллари- машқларни кўрсатиш тренер ёки ўқитувчининг жисмоний ёрдамидан фойдаланган ҳолда вазифаларни синаб кўриш расм, чизмалар, плакатлар, фотолар расмлар, кинограммалар, кинокалсофкалар, меҳнатлари ва бошқаларни намоиш қилиш.

Ўқитишнинг юқорида кўрсатилган усуллари доимо чамбарчас ва ўзаро боғлиқликда бўлади. Педагогик институтлар, талабалар билан бўладиган гимнастика машғулотларининг ўзига ҳослигини ҳисобга олган ҳолда, бўлажак мутахассис-ларнинг касбий тайёргарлиги мақсадларига амал қилиш ва касбий-педагогик тайёргарлик ишларини ҳал қилишга кўпроқ эътибор кўрсатиш лозим. Гимнастика бўйича ўқув машғулотларида беҳосдан оқилона фойдаланишни таъминлаш учун ҳаракат тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда ўқув бўлимлари таркиби ва талабалар гуруҳларини тўғри жойлаштирмақ жуда муҳимдир. Ҳаракат тайёргарлигининг бундай ҳисоб китоби ўқув материални баҳоли қудрат эгаллашни таъминлайди, ўқув дастурларининг у ёки бу бўлимларини ўрганишда вақтларини анча тежайди ва шуғулланувчиларнинг ўзлаштиришига мураббий таъсир кўрсатади. Гимнастика бўйича машғулотларида ўқув вақтида фойдаланишнинг мақсадга мувофиқлиги мураббий машғулот услубий зичлиги, яъни педагогик тўғри фойдаланилган вақтда машғулотнинг умумий давомийлигига нисбати билан чамбарчас боғлиқдир. Фаолиятнинг педагогик исботланган турларига тушунтиришлар, кўрсатмалар ва фармойишларни қабул қилиш ва тушуниб этиш, уларнинг талабалар томонидан бажарилишини кўрсатиш ва акс эттириш, зарурий дам олиш, янгидан сафланиш, гимнастика анжомларини ўрнатиш ва уларни йиғиштириш ва бошқалар киради. Ўқув вақтининг педагогик исботланган ҳаражатларига ўқувчининг ташкилий хатоларисиз бекор туришлар, қўйилган педагогик масалаларни тез қўшимча шуғулланувчиларнинг алоқаси белгиланган хусусиятлари, интизомни бузишлар гимнастика анжомлари, асбоб- ускуналар ва машғулот жойлари ва бошқаларни киритиш мумкин. Ўқув вақтидан оқилона фойдаланишни таъминлаш учун вақтнинг педагогик исботланган ҳаражатларини юқори даражадан қисқартириш зарур, бунинг учун ҳар бир машғулотдан олдин, машғулот режасини пухталиқ билан ўйлаб кўриш, ўқувчилар фаолиятининг ҳар - хил турлари (ўтишлар, анжомларни ўрнатиш ва йиғиш, сафланишлар, қайта сафланишлар ва бошқалар)ни белгилаш ва таҳлиллаш ва бекор туришлар ва машғулотнинг асосий педагогик масалаларни ҳал қилувчи ёрдамчи ҳаракатларни энг кенг миқдорини камайтириш лозим.

### Назорат саволлари

1. Нима учун жисмоний тарбияда ўрганиш жараёни педагогик жараён деб ҳисобланади?
2. Махус фанларни ўргатиш жараёнининг мақсад ва вазифалари нималардан иборат?

3. Махсус фанларда ўргатишнинг асосий педагогик тамойилларини санаб беринг.
4. Базавий спорт турларида ўргатишнинг асосий воситаларини айтиб беринг.
5. Базавий спорт турларида ҳаракатлар техникасини ўргатишнинг асосий усулларини айтиб беринг.
6. Базавий спорт турларида жисмоний машқларни бажаришнинг (юкломани бошқаришнинг) асосий усуллари гуруҳларини айтиб беринг.
7. Базавий спорт турларида ўргатиш вақтида ўқув фаолиятини ташкил қилишнинг асосий усулларини айтиб беринг.

#### **Фойдаланилган адабиётлар:**

1. Pittera C, Pedata.P., Pasqualone P. Volleyboll for 11-14 years. 2010. 685 p.
2. Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. 2011. 274 p.
3. И.А Винер-Усманова, Е.С. Крючек. Художественная гимнастика. 2014. 221с.
4. Айрапетьянц Л.Р, Пулатов А.А. Вaleyбол назарияси ва услубияти олий ўқув юртлари учун дарслик. Т.: Фан ва технология-2012, 206 б.
5. Рафиев Ҳ. Енгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси. Ўқув қўлланма. Ношир-Т.: 2012, 431 б.
6. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетикачиларни жисмоний сифатларини ривожлантиришнинг восита методлари.-Т.: 2014, 98 б.
7. Умаров М.Н. Гимнастика. Ўқув қўлланма. Т.: VNESHIN VESTPROM, 2015, 400 б.

Гимнастика адабиётини қўшиш керак

#### **Интернет ресурслари**

1. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
2. [www.amazon.com](http://www.amazon.com)

## 5- мазву: Замонавий спорт ўйинларининг долзарб масалалри.

### Режа:

- 5.1 Замонавий спорт ўйинларининг таснифи ва ривожланиш босқичлари.
- 5.2 Олий таълим муассасаларида ташкил қилинадиган машғулот шакллари, мазмуни ва уларни ўтказиш методикаси.
- 5.3 Машғулот жараёнида спорт ўйинларини қўллаш методикаси.
- 5.4 Олий таълим муассасаларида машғулот жараёнида спорт ўйинлари самарадорлигини ошириш.

**Таянч иборалар:** *машғулот, ўйин, тактика, зарба, ҳимоя, баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, жисмоний тарбия, спорт, спорт ўйинлари, жамоа, якка ҳаракатлар.*

### 5.1. Замонавий спорт ўйинларининг таснифи ва ривожланиш босқичлари.

#### БАСКТЕБОЛ

Баскетбол ўйини бутун дунё спорт ишқибозлари севиб ўйнайдиган спорт ўйинларида бири хисобланади. Утган аср охирларида Америка қўшма штатларини Ёшларнинг Христиан уюшмалари аъзолари жисмоний тарбия спортга катта эътибор берган эдилар. Улар ёзда Америка футболли, енгил атлетика, бейсбол, билан шуғулланишар қишда эса спорт залларида гимнастика машқлари ва саф машқлари бажарар эдилар. Бундай саф машқлари баъзан зерикарли бўлиб ва ёшларни жисмоний баркамоллигини таъминлай олмас эди. Шунинг учун янги спорт тури ёки ўйин ихтиро қилиш эҳтиёжи туғилди. Бу ишга Спрингфильд шаҳри ёшлар жамоаси раҳбарларидан Жеймс Нейсмит қўл урди. У ёшларни жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари билан шуғулланишига раҳбарлик қилар эди. Нейсмит янги ўйинни ихтиро қилишда мавжуд бўлган спорт ўйинларидан футбол ва регбини умумлаштирди. Шунингдек янги ўйинга, янги тўп ва янги дарвоза - нишон сават киритилди. Бу ўйинни ихтиро қилиш даври 1891 йилларга тўғри келди. Аввалиг.) ўйинда футбол тўпида фойдаланилди ва уинчиларни сони кўпчиликни ташкил этди. Уйиннинг номи Баскетбол-сават ва тўп сўзидан олинди. Кейинчалик саватнинг диаметри - 38 см қилиб белгиланди ва гюлдан 3 м баландликка ўрпатилди. Уйин майдони қатъий чегараларга бўлинди. 15x25 м ёки 15x27 м.

Дастлаб баскетбол ўйинида қуйидаги қоидалар қўлланилди:

1. Тўпни ҳар қандай йўналишда бир қўлда ва икки қўлда улоқтириш.
2. Тўпни ҳар қандай йўналишда тортиб ёки уриб олиш.
3. Тўп билан югуриш тақиқланади.
4. Тўп олиб юришда бир қўлда ёки қўлларни алмаштириб полса уриб горилади.
5. Рақибни суриш, итариш, чалиш, тўпни мутат билан уриш тақиқланади.
6. Ўйин 15 минутдан икки тайм белгиланди танаффус 5 минут.

Қийинчалик 20 минут ҳар бир таймлар, танаффус 10 минут этиб қабул қилинди.

7. Ҳакамлар ўйинни бошқаришда тўпни майдондан чиқиб кешаслигини, тўпни тўғри бошқарилишини кузатадилар.

Баскетбол ўйини тез ривожлана борди. 1936 йилда Олимпияда ўйинлари дастурига киритилди. Ҳаваскор баскетболчилар уюшмаси - ФИБА тузилди. Ўйин қоидалари такомиллаша борди. Ўйинчилар сони 5 нафар бўлиб қабул қилинди. Ҳар бир саватга туширилган тўп учун 2 очко, 9 метрли масофадан туширилган тўп учун 3 очко ва жарима тўпларига 1 очкодан белгиланди. Тўпни ўйинга киритиш шит остидан ёки кўндаланг чизиқдан рухсат этилди. Аввалги даврларда тўпни ўйинга майдон уртасидан киритилар, ҳакам икки ўйинчи ўртасида тўпни юқорига улоқтирар ва эпчил, узуп бўшти ўйинчи тўпни эгаллаб олар эди. Кейинги даврларда бу қоида юқоридаги қоида билан ўзгартирилди.

Ўйин тезкорлигини ошириш мақсадида 10 секундли қоида қабул қилинди. Бунга асосан гўп эгаллаган ўйинчи 10 секунд давомида шеригига чиқаришга мажбур акс ҳолда жарима белгиланади. Кейинчалик 24 секундли қоида ҳам қабул қилинди бу қоидада тўп эгаллаган гуруҳ 24 секунд давомида ҳужумни якунлаши керак. Ўйин янги ихтиро этилган даврларда узун бўйли ўйинчилар шит тагида туриб олиб ҳар бир ҳужумни бартараф этар эдилар. Шунинг учун кўп ҳолларда ҳужумлар самарасиз ва ўйин зерикарли бўлиб қолган эди. Бўйи узун ўйинчиларни, химоячи ва ҳужумчиларнинг ҳаракатларини самарали қилиш ҳамда ҳужум зонасида ҳаракатларни чегаралаш мақсадида 3 секунд қоидаси қабул қилинди. Бу қоидага кўра шитнинг осчидаги зонада ўйинчиларни 3 секунддан ортиқ туригаи тақиқланади.

Шунингдек тўпни саватга йўналтирганда қуйидаги ҳолатларга риоя қилиш талаб этилди.

1. Тўп саватга тушган вақтида тўпга ва саватга тегиш тақиқланади.

2. Тўп шитга ва сават халқасига тегиб турганда тўтга ва саватга тегиш тақиқланади.

3. Улоқтирилган тўп сават томон пастлаётганда тўпни тўсиш тақиқланади. Баскетбол ўйини таракқиётида тўп шакли ҳам ўзгариб борди. 1891 йилдан 1894 йилгача футбол тўнида ўйналган. 1894 йилдеш тўннинг ҳажми катталаштирилди. Ҳозирги даврда резинадан қуйилган тўп фойдаланилмоқда. Тўп оғтфлиги - 650 гр. Диаметри 76 - 78 см.

Ҳозирги даврда майдонга ўсиб чиққан ҳолдаги ҳажми 180x 120 см ли шитдан фойдаланилмоқда. Бу шаклдаги шит ўйинчиларни шит остида ҳаракат қилишига ҳам халакит бермайди. Баскетбол ўйини майдонига ҳам бир қатор ўзгартиришлар киритилди. Майдон ҳажми 15x28 м белгиланди. Уртадан 2 қисмга бўлинди. Майдонни ҳужум ва химоя қисмига бўлувчи чизиқ ҳужумчини тўпни фақат олдига узатишга мажбур қилади, ҳужум зонасидан туриб тўпни орқага қайтариш тақиқланади. Майдон маркази ва шит олдидаги ҳужум зоналарида диаметри 360 см ли дойра чизилди. Ҳар бир чизиқлар анлиги 5 см ли ок чизиқ қилиб белгиланди. Бу доиралардан баҳсли тўпни ҳал этиш учун фойдаланилади.



**"Баскетбол ўйини техникаси:** Баскетбол ўйинининг асосини куйидаги техник ҳаракатлар ташкил этади. **Юриш, югуриш, сакраш. тўхташ ва бурилишлар:**

Баскетболчининг асосий ҳаракатлари бўлиб бу ҳаракатлардая олдин баскетболчи дастлабки ҳолатда бўлади. Дастлабки ҳолатда гавда бир оз эгилган оёқлар тиззадан бир оз букилган ва бир оёқ олдинда қўйилган. Юриш ва югуриш ҳолатлари баскетболчининг майдон бўйлаб ҳаракатланишини таъминлайди. Юриш ва югуришлар ҳар хил тезликда ва ҳар хил йўналишда амалга оширилади. Сакрашлар тўп қабул қилишда ва узатишда ҳамда саватга тўп улоқтиришда бажарилади. Якка ҳужум ҳолатида, икки қадамли ҳужум ҳаракатида сакрашлар бир оёқда бўлиши ва тинч ҳолатдан саватга тўп улоқтиришда сакрашлар икки оёқда бажарилади. Баскетболчи тўп қабул қилишда ва узатишда ҳамда ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларини режалаштиришда сакраши ёки ҳаракатланишдан тўхташи мумкин. Бу ҳолатда алдов ҳаракатлари гавдани ҳар хил шаклда ушлаб туриш оёқларини қўйиш шакллари ҳам турлича бўлиши мумкин. Бурилишлар баскетболчининг асосий техник ҳаракатларидан бўлиб у тўпсиз ва тўп билан амалга оширилиш мумкин. Тўпсиз бурилиш ҳолатлари қулай вазиятга чиқиш, ҳужум уюштириш, ҳимоя ҳолатини эгаллаш вақтида бўлиши мумкин. Тўп билан бурилиш ҳаракати фақатгина бир оёқ таянч ҳолатидан узилмаган ҳолда бажарилади акс ҳолда тўпсиз ҳаракат ҳисобланиб тўп рақиб жамоага олиб берилади.

**Тўпни ушлаш:** тўпни ушлаш ҳаракати ҳар хил баландликда келаётган тўпни икки қўллаб ва бир қўллаб ушлаш ҳаракати ҳисобланади. Ўртача баландликда келаётган тўпни ушлаш ҳаракати кўп учрайдиган ҳаракат бўлиб, бу ҳаракатда баскетболчи тўпни ушлаш учун қўллари узатилган ҳапатда бўлиши керак. **Тўпни узатиш:** баскетболда ҳар хил шаклдаги тўп узатиш ҳаракатлари қўлланилади. Тўпни кўкрақдан икки қўллаб узатиш усули баскетболчи шериги яқин ёки ўртача масофада турганда қўлланилади. Бу ҳолатда тўп бармоқлар ёзилган ҳолда ушланиб пастдан юқорига кўтарилиб кўкрақдан узатилади. Бундай узатиш усулида тўпни тезлиги катта бўлиши мумкин. Тўпни икки қўллаб юқоридан узатиш усули рақиб яқин турганда тўп йўлини тўсмоқчи бўлганда бажарилади. Бунинг учун баскетболчи қўллари баланд кўтариб билак кучи билан тўпни узатади. Тўпни икки қўллаб пастдан узатиш усули ҳам рақиб яқин турганда бажарилади. Бунинг учун баскетболчи энгашган ҳолда рақиб ёнидан тўпни икки қўллаб билак кучи ҳисобига узатади. Тўпни бир қўллаб елкадан улоқтириш усули рақибни тўпни тўсиб қолмаслиги учун бир қўл билан кенгроқ ҳаракат қилиш учун бажарилади. Тўпни юқоридан бир қўллаб узатиш усули ёнмаён турган шеригига рақиб устидан тўп узатиш учун қўлланилади. Бу усул илмоқ усули деб ҳам аталади. Баскетболда тўп ушлаш иа узатишнинг хилма хил шакллари учрайди. Ён томондан тўп узатиш ва қабул қилиш, орқага тўп узатиш ва ҳокозолар. Бу техник ҳаракатларни бажариш учун баскетболчи техник жиҳатдан такомиллашган ва жисмоний ривожланган бўлиши керак.

**Саватга тўп ташлаш:** Ҳужумчининг якуний ҳаракати ва жарима тўпи ташлашдаги ҳаракат ҳисобланади. Ҳаракатнинг аниқлиги ўйин натижасига

таъсир қилади. Саватга тўп ташлаш қиска масофадан 3 м гача, ўрта масофадан 36 м гача ва узоқ масофадан 6 м дан узоқликдан усулларга бўлинади. Саватга тўп ташлаш бир қўллаб ва икки қўллаб ташланади.

Бир қўллаб елкадан тўп ташлаш усули яқин ва узоқ масофадан хужум қилингандан бажарилади. Тўп ташлаш дастлабки ҳолатда оёқлар параллел ҳолатда бўлиб тиззалардан бир оз букилади. Тўп бир қўл билан кўкрак орқали елкага олиб чиқилади шундан сўнг бир вақтнинг ўзида қўл билан кўкрак орқали ҳаракат қилади ва оёқлар тиззада тўғриланади. Баъзан улоқтириш кучини орттириш учун сакралади. Бу ҳолатда улоқтиришни аниқлиги ва тезлиги таъминланади. Қўл тўпнинг учишини кафт ёзилган ҳолда кузатиб қолади. Бир қўллаб елкадан тўп ташлаш усули жойидан ва югуриб келиб ҳам бажарилиши мумкин.

Бир қўллаб тўпни илмоқ ҳолатида ташлаш бу усул анча мураккаб усул бўлиб тўпни саватга тушиш даражаси кам фоизни ташкил қилади. Лекин моҳир спортчилар бу усулни шу даражада такомиллаштирадики, тўп ташлаш даражаси юз фоизни ҳам ташкил қилиши мумкин. Бу усулда тўп ташлаш кугилмаган ҳолатда рўй беради ҳамда бу усулни ҳимоячи тўпни тўсиши ёки қаршилиқ қилиши мураккаб бўлади. Икки қўллаб кўкракдан тўп ташлаш усулида баскетболчи тўпни икки қўллаб тенг ушлаган ҳолда кўкракдан олиб чиқади, бош устидан ва силтов ҳаракати билан саватга ташлайди. Шу вақтнинг ўзида тиззалардан букилган оёқлар тўғриланади. Икки қўллаб кўкракдан тўпни ташлаш усули жойидан ва югуриб келиб ҳам бажарилиши мумкин.

Шу билан бирга баскетболда тўпни бир қўллаб ташлашнинг хилмахил усуллари мавжуд. Бир қўллаб пастдан ташлаш бир қўллаб ёндан ташлаш ва ҳакозо. Бу усулларни эгаллаш ва бажариш баскетболчидан юқори техник ва тактик ҳамда жисмоний тайёргарликни талаб этади. Саватга тўп ташлашнинг хилмахил усуллари ўйин давомида якка ва жамоа хужумларида бажарилади. Якка хужумда тўпни саватга юқоридан ташлаш усулини узун бўйли баскетболчилар бажарадилар. Баланд сакраган баскетболчи саватга тўпни икки қўллаб ёки бир қўллаб юқоридан солади.

Баскетболда саватдан ёки шитдан қайтган тўпни олиш учун каттик кураш кетади. Бунинг учун баскетболчилар баланд сакрашлари ва тўпни бир қўллаб ёки икки қўллаб ушлашлари мумкин. Баъзан тўпни ушлашга қараганда уриб юбориш осон бўлади: бу ҳолат фақат кафт билан бажаришга рухсат берилади.

**Тўп олиб юриш:** Баскетболда асосий техник ҳаракат бўлиб, тўп юриб ва югуриб олиб юрилади. Бу ҳолатда доимо тўп полга бир қўллаб уриб турилиши керак. Тўпни полга урмасдан олиб юриш таъқиқланади. Шунингдек тўпни олиб юривчи ҳавода ирғитиб яна ушлаб олиб юриши таъқиқланади. Тўп олиб юришининг бир неча хил усуллари бор. Тик ҳолатда тўп олиб юриш, ярим эгилган ҳолатда тўп олиб юриш, эгилган ҳолатда тўп олиб юриш. Тўп олиб юриш ҳаракатлари ҳар хил йўналишда ва ҳар хил тезликда бажарилиши мумкин.

**Алдов ҳаракатлари Финтлар:** Бу ҳаракатлар мураккаб ҳаракатлар туркумига кириб хужумчининг ҳимоячини алдаб ўтиши учун қилинган ҳаракатлар ҳисобланади. Алдов ҳаракатларни бажариш учун тезкорлик,

кучлилиқ ҳамда чакқонлиқ ва у билан бирга туғри мулжал олиш фазилатлари такомиллашган бўлиши керак. Шунингдек, баскетболчи барча техник ҳаракат малака ва кўникмаларни юқори савияда бажара олиш қобилиятига эга бўлиши керак. Алдов ҳаракатлари тўп билан ва тўпсиз ҳам бажарилиши мумкин. Бу ҳаракатлар хилмаҳил бўлиб уларни яхши эгаллаган жамоа доимо ғолиб келади. Баскетболчини туриш ҳолати ҳам ҳимояда ҳал қилувчи рол ўйнайди. У ҳужумчини ўтказмаслиги тўпни тўсиб қолиши ва узатилган тўпларни олиб қўйиши талаб этилади. Ҳимояда ҳужумчини доимо қўриқлаб юриш ва ундан тўпни олиб қўйиш ҳимоячининг асосий вазифаси ҳисобланади. Тўпни олиб қўйиш ҳаракати ҳужумчига тўп узатилганда, тўп қабул қилинганда ва тўн олиб юришда қўлланилади. Баъзан тўпни қўлдан тортиб олиш ҳаракати ҳам бажарилиш мумкин. Бунда фақат тўп тезкор қаракат билан тортиб олинади. Кўполлик ёки ўйинчига жисмоний таъсир ўтказиш таъқиқланади. Агар кучлар тенг келиб қолса тўп белгиланади. Тўпни ҳужумчининг қўлидан уриб чиқариш ҳам руҳсат берилади. Фақат бу усул қафтлар билан бажарилиши керак. Мушт билан тўпни уриб юбориш таъқиқланади. Ҳужумчининг саватга тўп ташлашига тўсқинлик қилиш учун тўпни тўсиш усули қўлланилади, Бу усул ҳужумчи тўпни қўлидан чиқараётган вақтда қўлланиши керак. Ҳимоячи ҳужумчига нисбатан баландроқ сакраб улоқтирастгап тўпни ёпиб қолиши керак.

### ГАНДБОЛ (ҚЎЛ ТҮПИ)

Ўйин Даниядан келиб чиққан бўлиб, бу ўйинни Ордруп шаҳрининг ўқитувчиси Хольгер Нильсен томонида 1898 йил кашф қилинди. Дастлабки йилларда ўйин футбол майдонида ўтказилиб, жамоаларда ТТ кишидап ўйналади. Қўл тўпи ўйини жуда тезликда Европада тарқалди. 1928 йилда Амстердамда Гандбол халқаро хаваскорлар уюшмаси - ИГФ ташкил этилди. 1936 йилда у 11x11 шаклда Олимпияда ўйинлари дастурига киритилди. Вир неча йиллар давомида гандболда ўйинчилар кўп иштирок этиши ва кўпол кўриниши билан Олимпиада ўйинлари дастуридан чиқариб юборилди. 1972 йил қўл тўпи ўйини яна Олимпиада ўйинларида ўйнала бошлаганди, энди бу ўйин 7x7 системасида ўиналмоқда. Жамоа асосан 12 киши бўлиб, майдонда 7 киши ҳаракат килади. Ўйинчилар алмаштирилиши чексиз. 1978 йилда қўл тўпи бўйича жаҳрн чемпионата утказилди. Гандбол федерацияси Президенти Паул Хечберг (Швеция), бош котиб Марс Рикксенбургеп (Германия): Қўл тўпи немисча сўздан олипан бўлиб, гапд —қўл, бол — тўп деган маънони билдиради.

Дастлабки даврларда гандбол ўйини аёллар учук бўлиб мўжаланган эди. Кейинчалиқ ўйин қоидалар мураккаблашиб ва такомиллашиб борди, шу билан бирга бу ўйин билан эркаклар ҳам шуғуллана бошлади. Гандболчининг жисмоний фазилатлари ривожланган ва ўзини боғақара олига қобилияти — координацией имкониятлар такомиллашган бўлади. Даврлар ўгаб гандбол ўйини қоидалари ўзгариб борди ва мураккаблашиб борди. Шунингдек майдон ҳажми ва мусобака қоидалар ҳам ўзгартирилди- Ҳозирги қоидага асосан гандбол ўйинида ҳимоячилар ҳужумчи вазифасини ҳам бажара оладилар. Бу ҳолат ўйинчини

бутун майдон бўйлаб ҳаракатланишини тамиглайди. Гандбол тўпи ҳажмини кичкайтирилши ҳам ўйинчиларни чаққонлигяна янада оширди. Чунки бу тўпни бир кўлда ушлаш қулай бўлиб уни улоқтиришда катта тезликка эришиш мумкин.

**Асосий қоидалар:** Гандбол ўйинида майдонда олти ўйинчи ва бир дарвозабон иштирок этади. майдонда тўгши ушлашга ҳаққи бор. Майдондан ташқаридаги тўпни ушлаш тақидланади. Дарвозабон майдондан сўнг 1 метр ҳужум майдони бўлиб бу сўра ҳужум қилиб қирган ҳужумчининг тўхтатиш ва унинг қарши кўтўл ҳаркати тақидланади. Лкс ҳолда етти метрли жарима тўпи белгиланади. Ҳужумчининг тўққиз метрли ҳужум майдонидан ташқарида қўполлик билан тўхтатилса тўққиз метрли - аркин тўп узатиш жаримаси белгиланади. Ҳужумчи дарвозабон майдонига кириши ва тўп билан ҳаркати тақидланади.

Гандбол дарвозаси баландлиги 2 метр эни 3 метр. Гандбол тўпи эркакларники оғирлиги 425-475 гр, айланаси 58-60 см. Аёллар учун оғирлиги 325-400 гр, айланаси 54-56 см тўплардан фойдаланилади. Гандбол ўйини 2 таймдан иборат. Ҳар бир тайм 30 минут давом этади. Таймлар орасида 10 минут танаффус қилинади. Гандбол мусобақасини ҳакамлар ҳайъати бошқариб боради. Гандбол ўйини техникаси гандболчининг майдондаги асосий жисмоний ҳаракатлар туркуми ҳисобланади. Гандбол ўйинчиларининг майдондаги ўйин фаолиятига қараб майдон ўйинчиси ўйин техникаси ва дарвозабон техникасига бўлинади. Ҳар бир техник ҳаракатлар майдон ўйинчисининг ҳужум техникаси ва ҳимоя техникасига бўлинган бўлиб, бу ерда ҳужум техникаси, майдон жой алмаштириш техникаси ва тўпни олиб юриш техникаларидан иборатдир.

Гандболчининг ҳаракатланишлари: Гандбол ўйини жараёнида) ўйинчи кўп марта ҳар-хил шароитларда ҳаракатлар бажаради. Уйин жараёнида гандболчи доимо майдонда ҳаракат қилади, тўпни қабул қилиш учун қулай вазиятларни ўзига яратади ва тўпни) қабул қилиш учун тайёр турган ўйинчини ҳолати маълум ҳолат-1да, яъни қўли салгина букилган, тўпни қабул этиш этиш учун! мўлжалланган қўллари тирсакда букилган, елкалари бўшашган, 3 бели тўғри ҳолда турган бўлиши зарур. Бу гандболчининг асосий туриши дейилади. Мана шу туриш гандболчига турли вазиятларга мос ҳолда ҳаракатларини бажариш учун дастлабки ҳолат ҳисобланади. Гандболчи майдонда ҳаракатланишда югуриш, юриш, сакраш, тўхташ ва бурилишлардан иборатдир. Югуриш гандболдаги энг тарқалган ҳаракат бўлиб, турли хил кўринишларда бажарилади. Кадамлаб югуриш олдинга ва орқага, ёнларга, оёқчида ва оёқни тўла босиб югуришдир, охириги гандболда жуда кўп қўлланилади, чунки ҳар бир ҳаракатни бажариш учун ер билан қаттиқ алоқада бўлиб, ўйинчининг турғунлиги юқорида 3 даражада бўлиши зарур. Тўхташ гандболчи ҳаракатининг энг асо-сий турларидан биридир. Ўйин жараёни тақдоси билан вазият! ўзгариши натижасида кескин тўхташ зарур бўлиб, бу тўхташ кейинчалнк рақибга нисбатан устунлик билан янги ҳаракатни бажаришга имкон беради, Тўхташлар: сакраб ўтиш ва тўхташларга бўлинади.

Тўп билая ҳаракатлар: Гандболчи ўйинда тўпни олиб юриш учун биринчи навбатда уни аввал албатта қабул этиши зарур, қабул қилиш (ушлаб олиш) вазиятга қараб бир қўл билан ёки икки қўл билан бажарилади. Гандболда тўпни узатиш бир ва икки қўл билан бажарилади. Тўп узатишлар ўйин вазиятига қараб югуриб кетаётиб, юриб кетаётиб ёки жойдан узатилади. Гандбол тўпи-ни узатишни бир неча хиллари ва усуллари мавжуддир. Гандболчи майдонда тўпни олиб юриш учун у албатта тўпни ерга уриб юри-ши зарур. Кўп пайтларда гандболчи тўпни олиб юришда бир ёки икки мартаба уриб юришни қўллайди. Ҳар бир ўйинчининг энг асосий вазифаси тўпни дарвозага отишдир. Тўпни дарвозага сакраб отиш, йиқилаётиб отиш, югуриб келиб отиш ва таяниб турган ҳолдаги усуллари билан отиш ўйин вазиятидан келиб чиққан ҳолда бажариш мумкин. Жарима тўпини отиш гандболдаги энг зарур ҳаракат бўлиб, ўйин давомида кўп учрайдиган ҳолатдир. Жарима тўпи албатта тўп қўлидан чиққунча оёқни ерга қўйган бўлиши шарт, қолган бажаришлар юқорида дарвозага отишга қандай бўлса шу усуллар қолади, фақат оёқ ҳаракатига эътибор берилади.

## ВОЛЕЙБОЛ

Волейбол 1895 йилда Америка Қўшма Штатларининг Массачусетс штатидаги Хелой шаҳрида ёш христианлар иттифоқини жисмоний тарбия буйича раҳбари пастор Вильям Морган тамонидан яратилган. У волейбол ўйинининг оддий, кўп маблағ сарфламасдан ташкил этишни кўзда тутиб янги ўйиннинг қоидаларини ишлаб чиқди. 1895 йилда Спрингфилд шаҳридаги колледж директору: доктор Альфред Калстед бу ўйинга. "Волейбол" деб ном берди. Волейбол инглизча с ўз бўлиб узбек тилида "учаётган туپ" деган маънони билдиради.

Ҳозирги қабул қилинган қоидаларга асосан:

1. Ҳужум Майдони ўлчами 3x9 м.
2. Ҳимоя майдони ўлчами 6x9 м
3. Майдоннинг умумий ҳажми 18x9 м
4. Тўрнинг ўлчамлари. Эни - 1 м. узунлиги - 9,5 м.
5. Тўрнинг баладдлиги эркалар - 243 см, аёллар - 224 см.
6. Туپ ни оғарлиги 270 гр. Айланаси 65 см.
7. Жамоа 12 ўйинчи, майдонда ўйинчиларни сони 6 та. Турнинг баладдлиги 213 см 221 см Тупнинг оғирилиги 260 - 270 гр. Тўрни узунлиги 9.5м, кенлиги 1м. Антена баландлиги 1.80 см.

Тақикланадиган ҳаракатлар:

1. Тўпни ўйинга киритишда орқа чизикни босмаслик.
2. Ҳимоячи қабул қилган тўпни узатилганда фақат қўл билан қабул қилиш рухсат этилади.
3. Жамоа тўпни тўрт марта узатишти.
4. Уйин давомида ўйинчилар мажбурий жой алмаштириши керак.
5. Бир ўйинчи бир марта алмаштирилади. Рухсат этиладиган ҳаракатлар:
1. Уйинга киритилган тўп тўрга тегиб утиши.



2. Тўпми кўл билан турли усулда ўйинга киритиш.

3. Ўйин давомида бир марта гавдапиг барча қисмида ўйиаш.

Волейбол кўл билан ўйналадиган ўйин бўлиб 9 x 18 метр майдонда тўп билан ўйпаладиган спорт тури. Уртада тўр сетка бўлиб ўйиннинг мақсади тўппи рақиб майдонига уч уринишда ўтказиш. Тўпни кўлнинг барча қисмлари билан ҳамда тананинг барча аъзолари билан бир марта уришга рухсат берилади. Ҳар бир жамоа олтига ўйинчидан иборат бўлади. Ўйинчилар олтига зоиага жойлашадилар. Ўйин майдони икки линияга бўлинади. Ҳозирги мусобака қоидаларига биноан ўйин 25 очкога қадар олиб борилади. Ўйин беш партия ўтказилиши мумкин. Ўйин давоимда ўйинчиларга қагга жисмоний юкламалар тушади. Ҳар бир партиядо ҳар бир ўйинчи 50 дан ортик ўйин ҳаракатини бажаради. Бу ҳаракатлар бутун ўйин давомида 300 дан отциши мумкин. Чунки ўйин 2-3 соат давом этади. Волейболчилар техник ва тактик тайоргарлик билан бирга кучли жисмоний тайоргарликка, тезкорликка, чакқонликка ҳамда мувозанат сақлаш қобилиятига эга бўлишлари керак.

**Волейбол майдони:** зонага бўлиниб, ҳимоя чизиғи ортида турган 1, 5, 6 зонадаги ҳимоячилар, ҳужум зонасига - 2, 3, 4 зоналарда ҳаракатланиши рухсат этилади. Лекин уларга шу зонада туриб ҳужум уришлари таъқиқланади. Шу билан бирга рақибнинг ҳужум уришларига тўсик қўя олмайдилар.

**Волейбол мусобақалари:** мусобақалар ўтказишнинг янги қонун-қоидаларига асосан ўйин 25 очкога қадар давом этади. Агар ўйин тугагунга қадар очқолар нисбати бор очкодан ортмаса, фарқ икки очко бўлгунга қадар ўйин давом этаверади. Мусобақалар 5 тайм ўтказилиб, 5-ҳал қилувчи тайм 15 очкога қадар давом этади. Ҳал қилувчи таймда биринчи бўлиб 15 очко жамланган жамоа ғолиб ҳисобланади. Бош ҳакам "волейбол мусобақасини ташкил этади ва бошқаради. Унинг вазифаси жамоаларни ўйинга таклиф этиб, ҳакамлар ҳайъати вазифаларни назорат қилиб туради. Минбардаги ҳакам ўйинни бошқариб, тўпни ўйинга киритишга рухсат беради, тўпни ўйинга киритишдаги, тўп узатиш, ҳимоя ва ҳужумдаги ҳаракатларни назорат қилиб туради. Ёрданчи ҳакам минбардаги ҳакам қаршисида туриб, ўйинчилар жойлашуви, жой алмаштиришлари, тўп қабул қилиш, ҳужумчи ва ҳимоячиларни тўрға тегмаслик, ўрта чизикдан заҳирадаги ўйинчилар билан алмаштиришни, жамоаси 30 сонияли танаффуслардан фойдаланишини кузатиб туради ва бошқаради. Ён ва орқа чизикдаги ҳакамлар тўпни майдондан чиқиб кетишини назорат қилиб турадилар. Котиб ўйин натижаларини баённомага қайд этиб боради. Ахборотчи ҳакам мусобақа иштирокчилари, ҳакам ҳайати аъзолари, ўйин натижалари, очқолар нисбати, ўйинчиларни заҳирага чиқариш ва алмаштириш ҳақида ахборот бериб турди. Ҳар партиядо 6 та ўйинчи алмашинувига рухсат берилади. Ҳал қилувчи партия тайм брейк тарзида бўлиб 2 та очко фарқи билан ютиш керак.

Волейбол ўзининг қизиқарлилиги ва оммавийлиги билан миллионлаб кишиларни ўзига жалб қилиб келмоқда. Замонавий волейбол ўта тезкор ва маҳорат, ғайрат талаб қилувчи спорт ўйинлари турига мансубдир. Юқори техника ва тактикага эришиш учун биринчи навбатда волейболчи етарли даражада жисмоний ривожланган ҳамда махсус сифатларга эга бўлиши керак.



Волейбол тўғарагида 12 ёшдан ўғшг болалар, 13 ёшдан қиз болалар шуғулланишлари мумкин. Волейболчиларни тренировка машғулотларини ташкил этишда уларни техник, тактик тайёргарликларини амалга ошириш билан бир қаторда жисмоний тайёргарлик қолаверса чаққонлик ва тезкорлик фазилатларини такомиллаштиришга катта эътибор бериши керак.

## ФУТБОЛ

Футбол - ҳалк севган ўйин. *Футбол* кадим замонда пайдо бўлган, озгина бўлса ҳам футболга ўхшаш тўп ўйини 180 йилда тилга олинди. 1913 йилда Англия подшоси Эдуард 2 шаҳар ичкарасида футбол ўйнашни таъқиқлади. Италияда футбол биринчи бор 1400 йилда тилга олинган. Оёқда тўп ўйнаш бўйича биринчи галда инглиз коллежлари 1863 йили футбол ассосиацияси тузадилар ва гомалоқ тўп ни факат оёқда ўйнадши расмий қарор киладилар. Шундай қилиб 1863 йилда футбол ўйини вужудга кблди. Футбол ватани - Аглия. Футбол сўзи инглизча бўлиб, *фут-оёқ*, бол-тўп; деган маънони билдиради. 1904 йилда Ҳалқаро футбол федерацияси (ФИФА) тузилди. Ҳозир унинг составида 143 мамлакат бор. 1954 йилдан бери Европа футбол Иттифоқи УЕФА ҳам билан биргаликда ишлаб турибди. Унга 34 та мамлакат 1960 йилдан Европада ҳар 4 йилда миллий терма жамоалар турнири ўтказиладиган бўлди. Ҳар йили 18 мартда футбол байрами куни нишонланади.

**Дарвоза:** Футбол дарвозаси узунлиги 732 см горизонтал ва баландлиги 244 см иккита вертикал устунлардан иборат. Дарвоза устунларининг диаметри 12 см ташкил килади. Дарвоза ерга ўрнатилган, вертикал устунлари кўмилган. Дарвозани орқасида вертикал устунларда мустаҳкамлашиб тўпни ушлаб қолувчи тўр 60-100 см нарига тортилади. Аслида футбол дарвозаларининг устунни бирданига пайдо бўлмаган. Авваллари тўп баландлигидан катъий назар икки тўсин ўртасидан ўтса гол ҳисоблангап. Бироқ, айрим ҳолатларда дарвоза ишғол этилганлиги борасида ўзига хос мушкулликлар туғилган. Натижада, икки устунни бирлаштирувчи аркон (ип) тортилган. Бундай дарвозали учрашув илк бор 1866 йили ўгказилган. Орадан тўққиз йил ўтиб оса аркон ўрнини устун эгаллаган.

**Тўп:** бу ўйинда кўлланилалиган спорт анжومي. У катъий думалоқ шаклида бўлиб, юқори сифатди чармдан тайёрланади. Тўпнинг вазни 320 - 390 гр. Унинг айланаси 68-71 см. Ҳар бир расмий ўйин олдидан ҳакам тўп вазнини қолип орқали айланасининг тўғрилигини текширади. Тўпни рангги турлича бўлиши мумкин. Агарда футбол майдони қорли бўлса – қорамтир (тўк сариқ ёки қизил) тўпда, оддий вазиятларда оса қора аралаш оқ рангли тўпларда ўйнаш тавсия этилади. Қандай тўпда ўйнашни ҳакам танлайди.

**Байроқлар:** Футбол майдонининг бурчакларида ва ён чизикларининг марказида байроқлар ўрнатилади. Улар 4 бурчакдаги байроқларни ва ёи чизикларнинг марказидан 1 м оралишда 2 байроқдан иборат. Байроқ ёгочнинг баландлиги 1 м, 80 см. байроқ ранг - баранг ёки спорт жамият эмблемаси билан тайёрланиши мумкин.

**Майдон:** Табиий чим босилган, ҳажми 90x110 м. Чизиқлар калинлиги 8 см. Майдон ҳимон, хужум ва дарвозабон майдонларига бўлинган.

**Асосий қоидалар:** тўпни атайлаб қўл билан ушлаш, хужум ва ҳимояда кўпол ҳаракатлар қилнш гакиқланади. Майдонда 10 ўйинчи ва бир дарвозабон бўлади. уларнинг нечтаси ҳимоячи ва хужумчи бўлишлари ўйин тактикасига мувофиқ белгиланади. Матч 2 тайм давом этади. Ҳар бир тайм орасида 10 минут танаффус берилади. Заҳирадаги ўйинчиларни уйинга туширишга рухсат олинади. Ўйинни арбитр бошқаради. Кубок туриирларидаги ўйишларида дуранг ҳисоби қайд қилинса, ғолибни аниқлаш мақсадида 30 дақиқа (15 дақиқадан икки булим) лик кўшимча вақт берилади. Бир қўллаб елкадан тўп ташлаш - усули яқин ва узоқ масофадаи хужум қилингандан бажарилади. Тўп ташлаш дастлабки ҳолатда оёқлар параллел ҳолатда бўлиб тиззалардан бир оз букилади. Тўп бир қўл билан кўкрак орқали елкага олиб чиқилади шундан сўнг бир вақтнинг ўзида қўл билан кўкрак орқали ҳаракат қилади ва оёқлар тиззада тўғриланади. Баъзан улоқтириш кучини орттириш учун сакралади. Бу ҳолатда улоқтиришни аниқлиги ва тезлиги таъминланади. Қўл тўпнинг учишини қафт ёзилган ҳолда кузатиб қолади. Бир қўллаб елкадан тўп ташлаш усули жойидан ва югуриб келиб ҳам бажарилиши мумкин. Бир қўллаб тўпни илмоқ ҳолатида ташлаш бу усул анча мураккаб усул бўлиб тўпни саватга тушиш даражаси кам фоизни ташкил қилади. Лекин моҳир спортчилар бу усулни шу даражада такомиллаштирадигани, тўп ташлаш даражаси юз фоизни ҳам ташкил қилиши мумкин. Бу усулда тўп ташлаш қутилмаган ҳолатда рўй беради ҳамда бу усулни ҳимоячи тўпни тўсиши ёки қаршилиқ қилиши мураккаб бўлади. Икки қўллаб кўкракдан тўп ташлаш усулида баскетболчи тўпни икки қўллаб тенг ушлаган ҳолда кўкракдан олиб чиқади, бош устидан ва силтов ҳаракати билан саватга ташлайди. Шу вақтнинг ўзида тиззалардан букилган оёқлар тўғриланади. Икки қўллаб кўкракдан тўпни ташлаш усули жойдан ва югуриб келиб ҳам бажарилиши мумкин.

Шу билан бирга баскетболда тўпни бир қўллаб ташлашнинг хилма-хил усуллари мавжуд. Бир қўллаб пастдан ташлаш бир қўллаб ёндан ташлаш ва ҳакозо. Бу усулларни эгаллаш ва бажариш баскетболчидан юқори техник ва тактик ҳамда жисмоний тайёргарликни талаб этади. Саватга тўп ташлашнинг хилма-хил усуллари ўйин давомида яқка ва жамоа хужумларида бажарилади. Яқка хужумда тўпни саватга юқоридан ташлаш усулини узун бўйли баскетболчилар бажарадилар. Баланд сакраган баскетболчи саватга тўпни икки қўллаб ёки бир қўллаб юқоридан солади. Баскетболда саватдан ёки шитдан қайтган тўпни олиш учун қаттиқ кураш кетади. Бунинг учун баскетболчилар баланд сакрашлари ва тўпни бир қўллаб ёки икки қўллаб ушлашлари мумкин. Баъзан тўпни ушлашга қараганда уриб юбориш осон бўлади: бу ҳолат фақат қафт билан бажаришга рухсат берилади.

Тўп олиб юриш: Баскетболда асосий техник ҳаракат бўлиб, тўп юриб ва югуриб олиб юрилади. Бу ҳолатда доимо тўп полга бир қўллаб уриб турилиши керак. Тўпни полга урмасдан олиб юриш таъқиқланади. Шунингдек тўпни олиб юривчи ҳавода ирғитиб яна ушлаб олиб юриши таъқиқланади. Тўп олиб

юришининг бир неча хил усуллари бор. Тик ҳолатда тўп олиб юриш, ярим эгилган ҳолатда тўп олиб юриш, эгилган ҳолатда тўп олиб юриш. Тўп олиб юриш ҳаракатлари ҳар хил йўналишда ва ҳар хил тезликда бажарилиши мумкин.

**Алдов ҳаракатлари - Финтлар:** Бу ҳаракатлар мураккаб хара-катлар туркумига кириб ҳужумчининг ҳимоячини алдаб ўтиши учун қилинган ҳаракатлар ҳисобланади. Алдов ҳаракатларни ба-жариш учун тезкорлик, кучлилиқ ҳамда чаққонлик ва у билан вақт ичида қўлланилади. Шунингдек узоқ ва ўрта ораликдарда қўлланилади. Айниқса тўпни дарвозага тепиш самаралироқдир. Тўпни тепишда мўлжал, тўп ва югуриб келиш бир чизикда бўлади. Тепиш пайтида оёқ учлари озгина кўтарилган, Оёқ учида зарба бериш жуда кам бўлгани учун бу усул айниқса думалаб келаётган тўпни тепишда суст аниқликка эгадир.

**Товон билан тўп тепиш:** Бу усул киска ораликда тўпни узатишда қўлланилади. Бу тепишнинг кадр-қиммати рақиблар учун тўсатданлиги, кутилмаганлигидир. Оёқ тебраниш учун олд томон тўп устида ўтказилади ва оёқни орқага кескин ҳаракат қилиш билан тепиш амалга оширилади. Тўпни тепиш вақтида оёқ кафти ерга параллел бўлиб, оёқ мускуллари таранглашган.

**Тўпни ердан сапчиган вақтида тепиш:** Тўп ердан сапчиган вақтларда тепиш бажарилади. Тепишни оёқ кафти юзасининг ўрта ва ташқи қисми билан бажариш мақсадга мувофиқдир. Зарб ҳаракати тўп ерга тушмасидан олдин бошланади ва тўп ердан сапчиши билан дарҳол тепилади. Тепиш вақтида болдир қатъий тик ва оёқ кафти максимал ёзилган бўлади.

**Тўпни бош билан ўйнаш:** футболда ҳужум ва ҳимоя усулларида тўпни бош билан ўйнаш рухсат этилади. Бош билан ўйнаш усуллари хилма хил ҳужум вақтида қўллаб қўлланиши мумкин.

**Пешона билан тўп уриш:** Бу усулни бажариш учун бош ва гавда орқага энгашади. Тўп ўйинчининг кўз назоратида бўлиши учун бошни орқага энгаштириш мумкин эмас. Гавда ва бош юзада бўлган ҳолатда уриш бажарилади. Бу ҳолатда бош ҳаракатлари энг юқори тезликка эга бўлади, бу катта куч билан уришни таъ-минлайди. Пешона билан тўп уриш усули сакраб ҳам бажарилиши мумкин. Бу усул бир оёқ ёки икки оёқ билан депсиниб сакрагандан сўнг бажарилади. Қўллар тирсакларда букилган ҳолда олдинга тахминан кўкрак сатхигача ҳаракатланади. Энг юқори сакраш нуқтасига эришганда тўп урилади.

**Пешона ён томони билан тўп уриш:** Бу усул тўп ўйинчининг ён томонидан учиб ўтишда ва пешона ўртаси билан тўпни уришга имконият бўлганида қўлланилади. Тўпни уришда оёқдар очилган бўлиб гавда тўп йўналишига қарама-қарши энгашади. Тўпнинг урилиши пешона дўмбоғ қисмига тўғри келади.

**Тўпни тўхтатиш усуллари:** узатилган тўпни оёқ, бош, кўкрак билан тўхтатиш усуллари ҳам футболчиларнинг асосий техник ҳаракатларидан бири саналади. Тўғри тўхтатилган тўп ўз вақтида ва самарали ҳужум уюштиришга замин бўлади.

**Оёқ таги билан тўп тўхтатиш:** Бу усул тушаётган ва думалаётган тўпни тўхтатиш учун қўлланилади. Тўпни қабул қилувчи ўйинчининг дастлабки ҳолатда таянч оёққа тана оғирлигини ўтказиб, тўпга қараб туради. Тўпни тўхтатувчи оёқни тўп томон чиқилади. Оёқ учлари юқорига кўтарилган. Оёқ кафтнинг таги тўпга тегаши билан ён берувчи ҳаракат бажарилади.

**Оёқ кафти билан тўп тўхтатиш:** Тушаётган ва учаётган, думалаётган тўпларни қабул қилишда бу усул қўлланилади. Бу усул билан тўпни тўхтатишда оёқ кафтининг катта қисми қатнашиши борасида ҳам амартизацион хусусиятлари билан юқори ишонч ҳосил қилади. Дастлабки ҳолат тўпга қараган ҳолда тўғри туриш. Тизза бўғинларида озгина букилган таянч оёққа тана массаси ўтказилган. Оёқ панжалари ва тўп тўқнашиши вақтида оёқни орқага таянч оёқ олдига олиб келинади. Оёқ панжаларининг ички ўрта қисми тўхтатувчи қисми ҳисобланади.

**Оёқ юзаси билан тўп тўхтатиш:** Бу усул кенг тарқалган бўлиб, паст учиб келаётган ва ўйинчи олдига тушаётган тўпни тўхтатишда оёқ, панжалари юзи билан параллел ҳолатда тепади.

**Кўкрак билан тўп тўхтатиш:** Бу усулни бажаришда олдин ўйинчи тўп томон қараб турган бўлиб дастлабки ҳолатни олади. Кичик қадам кенглигида оёқ<sup>а</sup> очилган, кўкрак олдинга чиқарилган, кўллар тирсакларда эгилган ҳолда пастга туширилади. Тўпни учиш йўналиши ва тезлигини аниқлаш ҳамда ўз вақтда эшлувчи ҳаракатни бажариш бу усулни қўллашда жуда зарур.

**Бош билан тўпни тўхтатиш:** Тўп асосан пешонанинг ўрта қисми билан тўхтатилади. Ўйинчининг дастлабки ҳолати кичик қадамда бўлиб тўпга томон қараб туриш. Тўп яқинлашган сари тана массаси орқада қўйилган оёққа ўтказилади ҳамда бош ва гавда орқага энгашади.

**Дарвозабон ўйини:** дарвоза дахлсизлигини таъминлаш билан бирга, дарвозабон майдонда ҳамма ўйинчиларни нафақат кўриш, уларни кузатиб туриши лозим. Айниқса, тўп билан ўйнаётган спортчини, тўпнинг тепилишини, йўналишини кўриш ва сезиш керак. Булардан ташқари футболчиларнинг ўйин техникасини, тактикасини ва тайёргарлигини дарвозабон билиши ҳам шарт ва мақсадга мувофиқдир, жамоанинг ютуқлари дарвозабон ўйин маҳоратига боғлиқдир. Шунинг учун дарвозабондан қагга жисмоний, техник ва тактик тайёргарликни талаб этилади.

**Дарвозабоннинг асосий ҳолати:** Техник усуллариининг самарали бажарилиши кўпинча дарвозабоннинг ҳаракатига тайёргарлигидан аниқланади. Бунинг учун дарвозабоннинг ҳар хил ҳаракатларини бажаришдан олдинги дастлабки ҳолат асос бўлади. Бу эса оёқлар тизза бўғинларида озгина букилган, оёқлар елка кенглигининг дастлабки ҳолатда таянч оёққа тана оғирлигини ўтказиб, тўпга қараб туради. Тўпни тўхтатувчи оёқни тўп томон чиқилади. Оёқ учлари юқорига кўтарилган. Оёқ кафтнинг таги тўпга тегиши билан ён берувчи ҳаракат бажарилади.

**Оёқ кафти билан тўп тўхтатиш:** Тушаётган ва учаётган, думалаётган тўпларни қабул қилишда бу усул қўлланилади. Бу усул билан тўпни тўхтатишда оёқ кафтининг катта қисми қатнашиши борасида ҳам амартизацион хусусиятлари билан юқори ишонч ҳосил қилади. Дастлабки ҳолат тўпга қараган ҳолда тўғри

туриш. Тизза бўғинларида озгина букилган таянч оёққа тана массаси ўтказилган. Оёқ панжалари ва тўп тўкнашиши вақтида оёқни орқага таянч оёқ олдига олиб келинади. Оёқ панжаларининг ички ўрта қисми тўхтатувчи қисми ҳисобланади.

**Оёқ юзаси билан тўп тўхтатиш:** Бу усул кенг тарқалган бўлиб, паст учиб келаётган ва ўйинчи олдига тушаётган тўпни тўхтатиш учун қўлланилади. Юқори йўналишидан тушаётган тўпни тўхтатишда оёқ панжаларининг юзаси ерга параллел ҳолатда бўлади.

**Кўкрак билан тўп тўхтатиш:** Бу усулни бажаришда олдин ўйинчи тўп томон қараб турган бўлиб дастлабки ҳолатни олади. Кичик қадам кенглигида оёқлар очилган, кўкрак олдинга чиқарилган, қўллар тирсакларда эгилган ҳолда пастга туширилади. Тўпни учиш йўналиши ва тезлигини аниқдаш ҳамда ўз вақтида эгилувчи ҳаракатни бажариш бу усулни қўллашда жуда зарур.

**Бош билан тўпни тўхтатиш:** Тўп асосан пешонанинг ўрта қисми билан тўхтатилади. Ўйинчининг дастлабки ҳолати кичик қадамда бўлиб тўпга томон қараб туриш. Тўп яқинлашган сари тана массаси орқада қўйилган оёққа ўтказилади ҳамда бош ва гавда орқадга энгашади.

**Дарвозабон ўйини:** дарвоза дахлсизлигани таъминлаш билан бирга, дарвозабон майдонда ҳамма ўйинчиларни нафақат кўриш, уларни кузатиб туриши лозим. Айниқса, тўп билан ўйнаётган спортчини, тўпнинг тепилишини, йўналишини кўриш ва сезиш керак. Булардан ташқари футболчиларнинг ўйин техникасини, тактикасини ва тайёргарлигини дарвозабон билиши ҳам шарт ва мақсадга мувофиқдир, жамоанинг ютуқлари дарвозабон ўйин маҳоратига боғлиқдир. Шунинг учун дарвозабондан катта жисмоний, техник ва тактик тайёргарликни талаб этилади.

**Дарвозабоннинг асосий ҳолати:** Техник усулларининг самарали бажарилиши кўпинча дарвозабоннинг ҳаракатига тайёргарлиги-дан аниқланади. Бунинг учун дарвозабоннинг ҳар хил ҳаракатла-рини бажаришдан олдинги дастлабки ҳолат асос бўлади. Бу эса оёқлар тизза бўғинларида озгина букилган, оёқлар елка кенглигида очилган. Тирсакдан букилган қўллар кўкрак сатхидан олдинг узатилган қўл кафтлари ички томон ва олдинга қаратилган. Бармоқлар кенгроқ очилган. Тўғри дастлабки ҳолат тўпга сакрашд; йиқилишда, қадамлаб юришда, умумий марказ нуқтасини тезд таянч ҳолатидан ташқарига ўтишда имконият яратади.

**Юмалаб келаётган тўпни илиб олишда,** дарвозабон олдинга эн гашиб қўлларини пастга туширади. Тўп билан тўкнашиш вақтад дарвозабон уни тагидан кўтариб олади. Туширилган қўллар масаси ва уларни эгилиш амартизацион ҳаракат ҳисобида тўпни тезлиги сусаяди. Сўнг дарвозабон гавдасини тўғрилаб кўтарилади.

**Учиб келаётган тўпни илиб олишда,** бармоқлар озгина букилга ва бўшаштирилган. Оёқлар озпгаа тиззаларда букилган ва гавд олдинга энгашади. Тўп билан тўкнашишганда дарвозабон ун бармоқлар билан ушлаб гавдани олдинга энгашиш ва оёқларц тўғрилаш ҳисобига олган ҳолда орқага элтувчи ҳаракат бажарлади.



**Ўрта баландликдаги тўпни ушлашда** гавда олдинга кўпроқ энгашади. Қўллар тирсакларда энгил букилиб, қўл кафтларини рўпарасига қаратиб олдинга узатилади. Дарвозабон қўллари тўп билан тўқнашиши заҳоти қўл бармоқдари билан пастдан ушла тезда уни қорнига тортади, иккала оёқ билан тепсиниб, қўлларни учиб келаётган тўпга узатиб, пастдан уни ушлаб тезда кўкрак ёққорнига тортади, сўнг ярим букилган ҳолда учиб келаётган тўп узатилади. Қўллар тўп билан тўқнашганда эгилувчи ҳаракат қили тўпни қорнига тортади. Сўнг тўғриланади ва ўйин шароитига биноан ҳаракатни бажаради.

**Сакраб тўпни ушлаш** тўпни учиш йўналишига биноан бир ёни икки оёқ билан депсиниб бажарилади, қўллар тирсакларда озғқ на букилган ҳолда олдинга учиб келаётган тўпга қарши узатилади. Қўл кафтлари тўпга қаратилган бўлиб, тўпни кўкраги олди тортади. Дарвозабон тўпни ушлагандан сўнг озгана букилган оёқларига тушади.

**Ён томондан тўпни ушлаш усули** дарвозабон ён томондан ўрт: йўналишда учиб келаётган тўпни ушлашда қўлланилади. Қўллар тўпни учиш томонига қараб узатилади. Қўл бармоқлари салгин; букилиб кафтлари кафтларига параллел бўлади. Сўнг тўпни икки қўллаб устидан ушлагандек ҳаракатлар бажарилади.

**Йиқилиб тўпни ушлаш:** дарвоза томон аниқ ва тўсатдан зарп билан тепилган тўпни ушлаб йиқилиш дарвозабон учун энг ишон чли усул бўйиб ҳисобланади. Бу ҳаракат тўпни учиш томонига те қадамлаб ёки чалкашма қадамлар қўйилишидан бошланади. Сўв тўпни йўналишга яқин турган оёқ билан депсиниб тўпни ушлаш томонга гавда энгашилади. Дарвозабон учиш фазада тўпни ушлаш амалга оширади. Тўпни ушлагандан сўнг дарвозабон гужанак булади. Вазн оғирлигининг кучи таъсирида йиқилиш содир бўлади.

**Тўпни дарвоза тепасидан ўтказиш:** дарвозабон баланд учиб кепабтган тўпни икки қўл билан дарвозанинг юқори устун тепасидан ташқарига узатиб юборади. Бу катта тезлик билан асосан дарвозабон устидан ёки унинг ён томонидан учиб келаётган тўп. Тўпни ташқарига узатиб юбориш бир ёки икки қўл билан амалга оширилади. Дарвозабон баланд сакраб бурчак ҳосил қилган қўл кафтини учиб келаётган тўпга қарши қўнилади ва тўп унга тегиб учиш йўналишини ўзгартириб дарвозанинг юқори тепасидан ўтади. Тўпга **ташланиш:** Бу усул ҳимоячилардан рақиб тўп билан ўтиб парвозага яқинлашганда қўлланилади. Дарвозабон рақибнинг оёғига ташланиб тўпни олиб қўйишга, уни уриб юборишга ёки тўпни дарвозага ўтиш йўлини тўсишга интилади. Рақибнинг рўпарасига кескин ҳаракат қилишдан сўнг унинг оёғига ташланиш бошланади. Сўнг рақибгача бўлган ораликни ҳисобга олиб дарвозабон тўпга ташланишни бажаради. Рақиб оёғига тўпга кўкрак ва қўллар билан ташланишида уни олиб қўйиш мумкин,

**Тўпни уриб юбориш:** гавдани буриш билан урадиган қўл муштини тирсакларда букилган ҳолда орқага тебратирилишидан бошланади. Таранглашган қўлнинг кескин тўғирланиши билан ва гавданинг бурилиши билан уриш ҳаракати бошланади. Муштнинг тўп билан тўқнашиши қўлни уриш



тўғирлашидан олдинроқ бўлади. Тўпни уриш бармоқдарининг бирини бўғимиغا тўғри келади.

Муштлар билан уриб юбориш. дстлабки ҳолат - қўллар тирсакларда букилиб ва кўкрак олдида бўлиб, бармоқлар мушт бўлиб бирга қаратилган. Тарашлашган қўлларни бир вақтда кескин тўғирлаб икки мушт билан тўпни уриб юбориш бажарилади. Уриб юбориш турган жойида ва сакраганда амалга оширилиши мумкин. Сакрашда энг юқори нуқтага етганда тўпни уриб юбориш амалга оширилади.

**Тўпни ўйинга киритиш:** дарвозабон тўпни ўйинга киритишда тўпни пастдан ташлаши мумкин. Тўпни тагидан бармоқлар билан ушлаб турган қўл пастга туширилади. Сўнг дарвозабон тебраниш учун қўлини орқага узатади ва тана массасини олдинда турган оёққа олиб ўтади. Тўп билан қўл ерга параллел бўлган ҳолда А олдинга шиддатли ҳаракатда бўлади. Гавда олдинга энгашади. Тўп Қўлининг учига тегиши билан мўлжал томон интилади.

Тевадан ташлаш: Тўпни шеригига турли йўналишда, ҳар хил ораликда ва етарлича аниқ узатишга имкон яратади. Дарвозабоннинг ярим букилган ва очилган бармоқдари билан кафтида эркин ётган тўпни ушлаб туради. Тўп тирсак бўғиқларида букилган қўлда тебраниб ён томндан орқага ва юқорига бош сатхича кўтарилган. Гавда ҳам шу томонга бурилади. Гавдани бурилиши ва орқада турган оёқни тез қўлни тўғирлаш ҳаракати қилиш керак. Ташлаш бармоқларни шиддатли ҳаракати билан яқунланади.

**Дарвозабон тактикаси** асосий вазифаси бевосита ўз дарвозасини ҳимоя қилишдир. Бунда «дарвозадаги ҳаракатлар» билан «дарвозадан чиққандаги ҳаракатлар»ни ажратиб кўрсатиш мумкин. Рақибнинг яқунловчи зарбаларидан дарвозани бевосита ҳимоя қилишда; дарвозабон қуйидагиларга риоя қилиши керак:

1. Жой танлаш. Тўғри танланган жой дарвозабонга энг кам куч сарфлаб, рақиблар дарвозага йўналтирган тўпларни ишончли қабул қилиб олиш имконини беради.
2. Қайси ҳужумчи қандай йўналишда зарба беришини билиш. Ҳаракат усулини танлаб олиш дарвозабонга берилган зарбани бир ёқлик қиладиган техник усулни тўғри ижро этиш имконини беради. Бунда дарвозабон қуйидагиларни эътиборга олади. Дарвозадаги ўз вазиятни, тўпнинг учиш траекториясини, зарба кучини, яъни тўпнинг учиш тезлиги, ўз ўйинчилари ва рақиб ўйинчилари қандай жойлашганини майдон ва тўпнинг ахволи. Ўйиндаги ахвол дарвозабонни кўпинча дарвозани ташлаб чиқиб, жарима майдонига ҳаракат қилишга мажбур этади. Бундай ҳолларда дарвозабон ё жарима майдони доирасига йўналтирилган: тўпларни тутиб қолади, ё бўлмаса, тўпни қўлга киритиш учун рақиб билан яккама-якка кураш бошлайди.

**Дарвозабоннинг ҳужумдаги ҳаракатлари.** Ўйин вақтида тўпни қўлга киритгандан кейин ёки дарвозадан тепиш ҳуқуқини олгандан кейин ўз жамоасининг ҳужум ҳаракатлари бошланғич босқичини уюштириб бериш дарвозабоннинг муҳим вазифаси ҳисобланади. Дарвозадан тепишда ҳужум уюштиришнинг икки хил варианты бор.

Дарвозабон тўпни ҳимоячилардан бирига, кўпроқ қанот ҳимоячисига оширади. Тўпни очилган шериклардан бирига узатиб бериш. Дарвоза бон тўпни қулай вазиятга чиқиб очилган шерикларидан бирига оширади. Тўп қанча узок масофага узатилса, ҳужум шунчалик тезроқ ривож топа олади.

**Жавоб ҳужумлари:** Ўйин вақтида тўпни қўлга киритгандан кейин дарвозабон уни қўли билан узатиб, жавоб ҳужуми ҳаракатларй бошлаб беради ёки оёқ билан тепиб узатади.

**Ўйинчилар фаолиятини бошқариш:** Дарвозабон ўйин вазиятини тезгина баҳолаб қандай жойлашиб олиш тўғрисида шерикларига қисқа ва лўнда кўрсатма бериши шарт. Бу ишни ўзи тўпни эътибордан четда қоддирмай, ҳатто ўзи кураш олиб бораётган пайтларда ҳам қилиши керак. Мудофаанинг муҳим ва мустаҳкам бўлиши кўп жнҳатдан дарвозабон билан ҳимоячиларининг бир-бирларини ниҳоятда яхши тушунишларига боғлиқ. Бевосита дарвоза яқинида жарима ёки эркин тўп тепилганда, бурчакдан тўп тепишда “девор” ясашга дарвозабоннинг ўзи бошчилик қилади.

**Футбол ўйини тактикаси:** тактикадаги асосий вазифа ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларининг мақсадга эриштира оладиган энг қулай восита, усул ва формаларини белгилашдан иборатдир. Футбол матчи кўп марталаб ҳужумдан ҳимояга ва ҳимоядан ҳужумга ўтишдан иборат бўлгани учун ҳам, табиийки, ҳар қайси жамоанинг ҳужум ва ҳимоя ҳаракатлари уюшган бўлиши керак.

**Финт - алдов ҳаракатлари:** финт тўп тетгашда, олиб юришда, ҳужум ва ҳимоя усулларида қўлланилади. Ўйинчи, рақиб тўпини орқа, ёнидан олиб қўймоқчи бўлганда тўпни босиб ва босмасдан финт қўлланилади. Ўйинчи кейин югуриб тўпни суришни бажариб рақибдан узокроқ турган оёқ кафти билан тўпни босиб таянч оёғини унинг орқасига қўяди. Бу билан ўйинчи моҳирона тўпни ёлғон тўхтатишни кўрсатади.

**Ҳимоя тактикаси:** шахсий, гуруҳ ва жамоа тактикалари бўлиб буқда ҳимоячилар асосан тўпни олиб қўйиш, кўриклаш усулларини қўллайдилар.

**Хамла қилиб тўпни олиб қўйиш** усули 2 м дан ортиқ ораликдаги тўпга эга бўла олишга имконият яратади. Ўйинчининг орқасидан ёки ён томонидан амалга оширилади. Ҳужум қилаётган ўйинчи, рақиб билан яқинлашиб, йиклишда оёғини олдинга узатиб тўп билан бўлган ўйинчи томон ўт устида сирғаниб боради.

**Елка билан туртиб тўпни олиб қўйиш:** Ушбу усул яккама-якка курашда куч ҳаракатларга киради. Шунинг учун бундай ҳаракатларда рухсат этилган қоидаларга қатъий риоя қилиш зарур. Фақатгина ўйинда ўйинчи елкаси юқорисини туртиш рухсат берилди.

**Йиқилиб тўп олиб қўйиш:** Бу усул ўйинчидан икки метрдан ортиқроқ масофадаги тўпни олиб қўйиш имконини беради ва ён ёки орқа томонидан бажарилади. Ҳужумчи рақибга яқинлашиб, унинг оёқларига сирпаниб йиқилади ва ундан тўпни олиб четлаштирилади. Натижада тўпни йўналиши бошқа томонга ўзгаради.

**Ҳимоя усуллари. Прессинг:** ҳимоячилар ўзига бириктирилган ҳужумчини бутун майдон бўйлаб якка ҳолда кўриклаши ёки фақат ўзининг майдонига

киргандагина кўриклаши билан амалга оширилади. Бундай кўриклаш усуллари якка қолда ва жуфтликда ҳам амалга оширилиши мумкин.

**Шахсий ҳимоя усуллари:** бу усулда ҳимоячи ҳужумчини ўз майдонининг барча жойларида кўриклаб, уни тўп билан бўлган ҳаракатларига тўсқинлик қилади. Уни тўп олиб қўйишга ва унга доимо тазиқ ўтказишга ҳаракат қилади.

**Гуруҳ ва жамоа ҳимоя усуллари:** ҳимоянинг бу усулларида майдон зоналари бўйлаб ҳимоячилар ҳужумчиларни кутиб оладилар, ўз зоналарида уларни ҳаракатланишга, тўп чиқариш ва зарба беришга йўл қўймайдилар. Шунингдек уларни ҳужумда хатоликларга йўл қўйишга мажбур қиладилар. “Сунъий ўйиндан ташқари ҳолат” яратадилар. Барча ўйинчилар ўзаро келишган ҳолда рақиб ҳужумчиларини олдинги чизикда тўпсиз ҳолда қолдириб кетадилар.

**Ҳужум тактикаси** тўп ихтиёрида бўлган жамоанинг рақиб дарвозасини забт этиш учун қиладиган ҳаракатларни уюштириш тушунилади. Ҳужум ҳаракатлари тузилишининг хилма-хиллиги, ҳужум ривожини суръатининг, асосий ёриб ўтиш йўналишининг ўзгартирилиши, ниҳоят, яккама-якка кураш, техник усулларнинг хилма-хил бўлиши - буларнинг ҳаммаси ҳужумни барбод этишга интилаётган ҳимоячиларни ниҳоятда қийин аҳволда қолдиради. Ҳужумдаги ҳаракатлар шахсий ҳаракатларга, гуруҳ ҳаракатлари ва жамоа ҳаракатларига бўлинади.

**Ҳужумда шахсий тактика** бу футболчининг муайян мақсадни кўзда тутган ҳаракатлари, унинг мазкур ўйин вазиятида бир қарорга келиш мумкин бўлган бир қанча имкониятлардан энг тўғриси танилай билиш, футболчининг тўп ўз жамоасида бўлганда рақибнинг диққат-эътиборидан четга чиқа олиши, ўзи ва шериклари учун ўйнайдиган бўш жой тўпиши ҳамда пайдо қила билиши, керак бўлиб қолган тақдирда эса ҳимоячи билан курашда ютиб чиқа олишига асосланади. Тўпсиз ҳаракатлар қуйидагилардан очилиш, рақибни чалғитиш ва майдоннинг айрим қисмида ўйинчиларни сон жиҳатдан ортиклигини яратишдан иборатдир.

**Очилиш** - бу футболчининг шерикларидан тўп олиш учун шароит қулай бўладиган жойга ўтиш. Мохирлик билан очилиш учун ҳужумчи у ёки бу вазиятининг қанчалар қулайлигини жуда яхши баҳолай оладиган бўлиши керак. Муваффақият кўп жиҳатдан ҳужумчининг тўп қабул қиладиган вазиятга қанчалар тез чиқиб олишига ва тўп олгандан кейин қандай ҳаракат қилишига боғлиқ.

**Манёвр қилиш** - бу футболчининг очилиб чиқиш ва рақибни чалғитиш ҳаракатларининг кўп марталаб жой алмаштириши. Ҳамма ҳаракатларнинг натижаси, пировардида матчининг қандай тугаши, ўйинчилар қанчалар тўғри вазият танлашга, айни пайтда тўпни диққат-эътиборидан четда қолдирмай футболчига шерикларидан қанчаси ўзини “таклиф этиши”га боғлиқ.

**Рақибни чалғитиш** - бу шерикларига шахсий ҳаракат учун қулай шароит яратиб бериш мақсадида футболчининг ҳаракатланиши. кўриқчисини эргаштириб кетиш мақсадида маълум зонага сохта ҳаракатлана бориб, ё тўпи бор ўйинчининг, ёки дарвозага бевосита хавф солиш учун қулай вазиятда

турган шеригининг бемалол ҳаракат қилишни таъминлаб бериш яхши манёвр ҳисобланади.

**Финтлар: Зарба бериб финт қилиш.** Тўпи бор ўйинчи ҳимоячига яқинлаша туриб, унга 3-4 м қолганда, гўё тўпни шундоққина рақибга тепмоқчидек оёғини қаттиқ орқага тортади. Рақиб зарба тегишига чоғланиб одатда, ўйинчи ёнидан ўтиб кетганига тез эътибор беролмай қолади.

**Қочиб қолиб финт қилиш.** Тўпи бор хужумчи тўпта-тўғри ҳимоячига қараб кетаверади. Орада 2-3м масофа қолганида хужумчи чап томонга кетмоқчидек ҳаракат қиладида кейин максимал тезликда ҳимоячининг ўнг томонидан айланиб ўтиб кетишга ҳаракат қилади.

**Тўпни тўхтатаиб финт қилиш.** Тўпи бор ўйинчи изма-из келаётган ҳимоячй етиб олаётганини кўриб, тезлигини бир оз камайтиради. Орада 1,5 - 2 м масофа қолганда хужумчи тўпни тўхтатади, кейин эса илгариги йўналишда максимал тезликда ҳаракатни давом эттиради.

**Дарвозани мўлжаллаб зарба бериш.** Бу барча хужум ҳаракатларини аналга оширишнинг энг асосий воситаси ҳисобланади. Ана шу ҳаракатлар тактик жиҳатдан моҳирона ишлатилмаса, жамоанинг ютиб чиқишга қаратилган барча урнишлари зое кетади. Ўйинчи турли усулларда зарба беришни билиши керак. Дарвозани мўлжаллаб кала билан зарба беришни билиш ниҳоятда муҳим чунки тўп ҳаволатиб узатилганда хужумни яқунлаш учун бу жуда қулай келади.

**Тўп узатиш.** Тўпни узатиш икки ўйинчининг бири иккинчисига, тўп йўналтираётгандагина ўзаро ҳамкорлиги. Кимга, қачон ва қанақа қилиб тўп узатиб бериш масаласини ҳал қилаётган, шунингдек, бу мақсадни амалга ошираётган футболчи шахсий маҳоратини намойиш қилади. Айни вақтда тўп узатиш икки спортчи нинг биргаликдаги ҳаракатларини амалга ошириш воситаси ҳисобланади.

**Гуруҳ тактикаси.** Футбол матчи давомида юзага келадиган тактик вазифаларнинг кўпчилиги комбинациялар воситасида ҳал этилади. Комбинация -бу муайян тактик вазифани ҳал этаётган икки оширилади. Бундай кўриклаш усуллари якка ҳолда ва жуфтликда ҳам амалга оширилиши мумкин.

**Шахсий ҳимоя усуллари:** бу усудда ҳимоячи хужумчини ўз майдонининг барча жойларида кўриқлаб, уни тўп билан бўлган ҳаракатларига тўсқинлик қилади. Уни тўп олиб қўйишга ва унга доимо тазйиқ ўтказишга ҳаракат қилади.

**Гуруҳ ва жамоа ҳимоя усуллари:** ҳимоянинг бу усулларида май-дон зоналари бўйлаб ҳимоячилар хужумчиларни кутиб оладилар, ўз зоналарида уларни ҳаракатланишга, тўп чиқариш ва зарба беришга йўл қўймайдилар. Шунингдек уларни хужумда хатоликларга йўл қўйишга мажбур қиладилар. “Сунъий ўйиндан ташқари ҳолат” яратадилар. Барча ўйинчилар ўзаро келишган ҳолда рақиб хужумчиларини олдинги чизикда тўпсиз ҳолда қолдириб кетадилар.

**Хужум тактикаси** тўп ихтиёрида бўлган жамоанинг рақиб дарвозасини забт этиш учун қиладиган ҳаракатларни уюштириш тушунилади. Хужум ҳаракатлари тузилишининг хилма-хиллиги, хужум ривожини суръатининг, асосий ёриб ўтиш йўналишининг ўзгартирилиши, ниҳоят, яккама-якка кураш, техник усулларнинг хилма-хил бўлиши -буларнинг ҳаммаси хужумни барбод этишга

интилаётган ҳимоячиларни ниҳоятда қийин аҳволда қолдиради. Ҳужумдаги ҳаракатлар шахсий ҳаракатларга, гуруҳ ҳаракатлари ва жамоа ҳаракатларига бўлинади.

**Ҳужумда шахсий тактика** бу футболчининг муайян мақсадни кўзда тутган ҳаракатлари, унинг мазкур ўйин вазиятида бир қарорга келиш мумкин бўлган бир қанча имкониятлардан энг тўғриси танилай билиш, футболчининг тўп ўз жамоасида бўлганда рақибнинг диққат-эътиборидан четга чиқа олиши, ўзи ва шериклари учун ўйнайдиган бўш жой топиши ҳамда пайдо қила билиши, керак бўлиб қолган тақдирда эса ҳимоячи билан курашда ютиб чиқа олишига асосланади. Тўпсиз ҳаракатлар қуйидагилардан очилиш, рақибни чалғитиш ва майдоннинг айрим қисмида ўйинчиларни сон жиҳатдан ортиклигини яратишдан иборатдир.

**Очилиш** - бу футболчининг шерикларидан тўп олиш учун шароит қулай бўладиган жойга ўтиш. Моҳирлик билан очилиш учун ҳужумчи у ёки бу вазиятининг қанчалар қулайлигини жуда яхши баҳолай оладиган бўлиши керак. Муваффақият кўп жиҳатдан ҳужумчининг тўп қабул қиладиган вазиятга қанчалар тез чиқиб олишига ва тўп олгандан кейин қандай ҳаракат қилишига боғлиқ.

**Манёвр қилиш** - бу футболчининг очилиб чиқиш ва рақибни чалғитиш ҳаракатларининг кўп марталаб жой алмаштириши. Ҳамма ҳаракатларнинг натижаси, пировардида матчнинг қандай тугаши, ўйинчилар қанчалар тўғри вазият танлашга, айти пайтда тўпни диққат-эътиборидан четда қолдирмай футболчига шерикларидан қанчаси ўзини “таклиф этиши”га боғлиқ.

**Рақибни чалғитиш** - бу шерикларига шахсий ҳаракат учун қулай шароит яратиб бериш мақсадида футболчининг ҳаракатланиши. Кўрикчисини эргаштириб кетиш мақсадида маълум зонага сохта ҳаракатлана бориб, ё тўпи бор ўйинчининг, ёки дарвозага бевосита хавф солиш учун қулай вазиятда турган шеригининг бемалол ҳаракат қилишни таъминлаб бериш яхши манёвр ҳисобланади.

**Финтлар: Зарба бериб финт қилиш.** Тўпи бор ўйинчи ҳимоячига яқинлаша туриб, унга 3-4 м қолганда, гўё тўпни шундоққина рақибга тепмоқчидек оёғини қаттиқ орқага тортади. Рақиб зарба тегишига чоғланиб одатда, ўйинчи ёнидан ўтиб кетганига тез эътибор беролмай қолади.

**Қочиб қолиб финт қилиш.** Тўпи бор ҳужумчи тўппа-тўғри ҳимоячига қараб кетаверади. Орада 2-3м масофа қолганида ҳужумчи чап томонга ҳаракат қиладиди кейин максимал тезликда ҳимоячининг ўнг томонидан айланиб ўтиб кетишга ҳаракат қиладиди.

**Тўпни тўхтатиб финт қилиш.** Тўпи бор ўйинчи изма-из келаётган ҳимоячи етиб олаётганини кўриб, тезлигини бир оз камайтиради. Орада 1,5-2 м масофа қолганда ҳужумчи тўпни тўхтатади, кейин эса илгариги йўналишда максимал тезликда ҳаракатни давом эттиради.

**Дарвозани мўлжаллаб зарба бериш.** Бу барча ҳужум ҳаракатларини амалга оширишнинг энг асосий воситаси ҳисобланади. Ана шу ҳаракатлар тактик жиҳатдан моҳирона ишлатилмаса, жамоанинг ютиб чиқишга қаратилган



барча урнишлари зое кетади. Ўйинчи турли усулларда зарба беришни билиши керак. Дарвозани мўлжаллаб кала билан зарба беришни билиш ниҳоятда муҳим чунки тўп ҳаволатиб узатилганда ҳужумни яқунлаш учун бу жуда қулай келади. Тўз узатиш. Тўпни узатиш икки ўйинчининг бири иккинчисига, тўп йўналтираётгандагина ўзаро ҳамкорлиги. Кимга, қачон ва қанақа қилиб тўп узатиб бериш масаласини ҳал қилаётган, шунингдек. бу мақсадни амалга ошираётган футболчи шахсий маҳоратини намойиш қилади. Айни вақтда тўп узатиш икки спортчининг биргаликдаги ҳаракатларини амалга ошириш воситаси ҳисобланади.

**Гуруҳ тактикаси.** Футбол матчи давомида юзага келадиган так-тик вазифаларнинг кўпчилиги комбинациялар воситасида ҳал этилади. Комбинация - бу муайян тактик вазифани ҳал этаётган икки ёки бир неча ўйинчининг ҳаракатлари бўлиб, бутун ўйин комбинациялар - унга қарши ҳаракатлар занжиридан иборат. Комбинацияларнинг икки асосий тури бор: стандарт ҳолатлардаги комбинациялар ва ўйин эпизоди давомидаги комбинациялар.

**Стандарт ҳолатлардаги комбинациялар.** Бундай ҳолатлардаги (тўпни ён чизикдан ташлаб бериш, жарима тўп, бурчак тўпини тепишдаги) комбинациялар ўйинчиларни майдон зоналарида комбинацияни амалга ошириш учун энг қулай қилиб жойлаштириб олиш имконини беради. Ен дарвозадан тепишдаги, рақиб дарвозаси яқиндан жарима тўпни тепиш ёки эркин тўп тепишдаги комбинациялар.

## **5.2. Олий таълим муассасаларида ташкил қилинадиган машғулот шакллари, мазмуни ва уларни ўтказиш методикаси.**

Жисмоний тарбиянинг умумий қонуниятларини ақс эттирувчи принциплар спорт тренировкасига ҳам таалуклидир. Юқорида кўриб ўтилган онглилик ва фаоллик, кўрғазмалилик, тушунарли бўлиш ва индивидуаллаштириш, систематиклик ҳамда зўрая бориш принциплари ана шулар жумласидандир. Умумий қонуниятлар спорт тренировкасида махсус, ўзига хос формада ақс этади. Унда жисмоний тарбиянинг бошқа формаларида бўлмаган специфик қонуниятлар ҳам бор. Бу эса, спорт мусобақасини уюштираётганда, умумий принципларни мазкур жараённинг ўзига хос хусусиятларига мувофиқ равишда аниқлаштиришни тақозо этади.

### **Юксак кўрсаткичларга интилиш**

Замонавий спортнинг қонуниятларидан бири, ҳар хил спорт турларидан ёки бир хил спортни ичидаги турлар бўйича ҳам бир хилда юқори натижага эриша олмайди. Шу сабабли спорт машғулотларида мутахассислиги бўйича спорт машғулотларини чуқур ўтказишни ўйлаш керак.

Спорт юксак кўрсаткичларга интилиш ва уларни доимо яхшилаб бориш вазифасини назарда тутаяди. Жисмоний машқлардан спорт мақсадисиз фойдаланганда натижалар имкон борича юқори даражада бўлиши назарда



тутилмайди. Спорт фаолиятида эса максимум натижага эришиш мўлжалланилади. Албатта, бу максимум турли спортчилар учун турлича. Умумийлик эса, уларнинг ҳар бири спорт камолоти йўлида мумкин қадар кўпроқ натижа сари интилишидадир.

Спорт ютуқлари, албатта, шунчаки ўзича муҳим бўлмай, балки куч-қувват, қобилият, маҳорат тараққиётининг аниқ ифодаси сифатида муҳимдир. Юксак спорт натижаларига интилиш шу муносабат билан улкан ижтимоий-педагогик аҳамият касб этади, чунки у инсоннинг энг муҳим ҳаётий қобилиятларини энг юқори даражада такомиллаштиришга интилиш деган маънони билдиради. Бундай интилиш спорт фаолиятининг барча ташкилий томонлари ва шарт-шароитлари билан, жумладан, спорт мусобақалари системаси ва орта боровчи рағбатлантириш чоралари билан (бошланғич спорт разряди берилишидан то чемпионлик олтин медалигача ва юксак спорт кўрсаткичлари учун умумхалқ олқишига сазовор бўлишгача) қўллаб-қувватлаб борилади.

Юксак кўрсаткичларга интилиш спорт мусобақасини шунга мослаб ташкил қилиш, энг таъсирли (машғулот кўпроқ фойда келтириши маъносида) восита ва методлардан фойдаланиш, ниҳоят даражада чуқур ихтисосланиш йўли билан амалга оширилади. Максимумга интилиш спорт машғулоти-нинг барча ўзига хос белгилари юкламалар юксак даражада бўлиши, юклама ва дам олишнинг цикллиликдан иборат алмашиб туриши ва ҳоказолар мавжуд бўлишини талаб этади.

Спорт машғулотининг юқорида айтиб ўтилган қонуниятлари спортдаги кўп йиллик камолот босқичларига боғлиқ тарзда турлича намоён бўлади. Дастлабки босқичларда спорт билан шуғулланиш асосан умумий тайёргарлик типига ўтказилади, бунда машғулот жараёни спорт ихтисослаштирили-шининг ёрқин ифода этилган белгиларига эга бўлмайди, олий кўрсаткичларга интилиш узок келажак характерига эга бўлади. Организмнинг ёш жиҳатдан шаклланиб бориши ва машғулот даражасининг юксала боришига қараб, бундай интилиш то киши фаолиятини чеклаб қўядиган ёш улғашига боғлиқ ва бошқа омиллар содир бўлмагунча тўлиқ равишда амалга оширилиб боради.

Юқорида айтилганлардан кўриш мумкинки, ортиб боришнинг умумий принципи спорт мусобақаси соҳасида алоҳида мазмун касб этар экан. Уни спортнинг маълум турида имконият борича максимал даражада камол топишни таъминлаш талаби сифатида тушуниш керак. Бу эса чуқур ихтисослаштириш заруриятни англатади.

Спортда ихтисослашиш спорт фаолияти жараёнида вақт ва куч-ғайрат сарфлашнинг шундай тақсимланиши билан характерланадики, бу спортнинг танланган макзур турини такомиллаштириш учун ғоят қулай бўлгани ҳолда спортнинг бошқа турлари учун бундай бўлмайди. Шу муносабат билан мусобақа уюштиришда индивидуал хусусиятларни ҳисобга олиш ғоятда муҳимдир. Спортчининг индивидуал мойиллигига мувофиқ равишда ўтказиладиган ихтисослаштириш унинг спорт соҳасидаги истеъдодини мумкин қадар тўлароқ намоён этишга ҳамда спорт қизиқишларини қондиришга имкон беради. Аксинча, ихтисоснинг ҳатто, спортчининг шахсий фазилатларига мос

келмайдиган бўлиши спортчи ва мураббийнинг кўпгина ҳаракатларини йўққа чиқаради.

Спортда юксак кўрсаткичларга фақат ижодий изланиш шароитидагина эришиш мумкин. Янги спорт ютуғи ҳамиша у ёки бу даражада кашфиётдир, спортчи имкониятларидан фойдаланишнинг янги усулларини, машғулотнинг янги методларини кашф этишдир. Шунинг учун спортчидан ишга шунчаки онгли муносабатда бўлишгина эмас, балки унинг моҳиятига чуқур тушуниб етиш ва шунчалик фаоллик эмас, балки доимий ижодий ташаббус талаб қилинади. Шунинг учун спорт машғулотида раҳбарлик қилишда онглилик ва фаолликнинг умумий педагогик тамойили алоҳида аҳамият касб этиши тушунарлидир.

### 5.3. Машғулот жараёнида спорт ўйинларини қўллаш методикаси.

#### МАЪРУЗА МАШҒУЛОТИНИ ЎРГАНИШ БЎЙИЧА ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ

<b>1-мавзу</b>	Футбол ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи
----------------	--

#### Таълим бериш технологияси модели

<b>Машғулот вақти</b> 4 соат	<b>Талабалар сони 60-70 гача</b>	
<b>Машғулот шакли</b>	<b>Кириш маърузаси</b> Оммавий, жамоавий, гуруҳли.	
<b>Маъруза режаси</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Футбол ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи.</li> <li>2. Ўзбекистонда футбол ўйинини ривожланиши.</li> <li>3. Майдон ва жихозлар ўлчамлари.</li> </ol>	
<p><b>Ўқув машғулотининг мақсади:</b> Футбол ўйини ҳақида умумий тушунча бериш, <b>ўйин қоидалари</b> ҳақида маълумотга эга қилиш. Ўзбекистонда футбол ўйинининг ривожланиш тарихи, майдон ва жихозлар ўлчамлари билан таништириш. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Ўзбекистонда Футболни ривожлантириш тўғрисидаги қарорлари ва уларнинг аҳамияти ҳақида тушунчалар, маълумотлар бериш.</p>		
<p><b>Педагогик вазифалар:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Футбол ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи юзасидан маълумотларга эга қилиш.</li> <li>• Ўзбекистонда футбол ўйинини ривожланиши ҳақида маълумотлар бериш.</li> </ul>		<p><b>Ўқув фаолияти натижалари:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Футбол ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи юзасидан маълумотларни эгаллаши керак.</li> <li>• Ўзбекистонда футбол ўйинини ривожланиши ҳақида маълумотларга эга бўлиши керак.</li> </ul>

• Майдон ва жихозлар ўлчамлари тўғрисида маълумотларга эга қилиш.	• Майдон ва жихозлар ўлчамларини билиши лозим.
<b>Таълим бериш усуллари</b>	Кўргазмали, маъруза, суҳбат
<b>Таълим бериш методлари</b>	Маъруза, тушунтириш, <b>Ечим дарахти</b> , Снектик услуги, суҳбат
<b>Таълим бериш воситалари</b>	Ўқув қўлланма, проектор, электрон ишланма
<b>Таълим бериш шароити</b>	ЎТВ билан ишлашга мослаштирилган аудитория
<b>Мониторинг ва баҳолаш</b>	Ўз-ўзини назорат қилиш

### 1.2. маъруза машғулотининг технологик харитаси

Иш босқичлари ва вақти	Фаолият мазмуни	
	Таълим берувчи	Таълим олувчилар
<b>Тайёргарлик босқичи</b>	1. Мавзу бўйича ўқув мазмунини тайёрлаш. 2. Кириш маърузаси учун тақдимот слайдларини тайёрлаш. 3. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезонларини ишлаб чиқиш. 4. Ўқув фанини ўрганишда фойдаланиладиган адабиётлар рўйхатини тузиб чиқиш.	
<b>1. Мавзуга кириш (30 дақиқа)</b>	1.1. Маърузанинг мавзуси, режасини эълон қилади, ўқув машғулотининг мақсади, педагогик вазифалар ва ўқув фаолияти натижаларини тушунтиради. (1 илова). 1.2. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезони билан таништирилади (2 илова).	Тинглайдилар, ёзиб оладилар  Тинглайдилар, ёзиб оладилар.
<b>2. Асосий босқич (110 дақиқа)</b>	Power Point дастури ёрдамида слайдларни намойиш қилиш ва изоҳлаш билан мавзу бўйича асосий назарий жиҳатларини тушунтириб беради. 2.1. Мавзу режасининг биринчи пункти режаси бўйича маъруза қилади (3-илова) Маъруза бўйича «Ечим дарахти» усулидан фойдаланган ҳолда талабаларга қуйидаги савол билан мурожаат қилади: “ФИФА” раҳбарлигида мусобақалар ва уларни назорат қилувчи конфедерациялар? (4-илова) 2.2. Мавзу режасининг иккинчи пункти бўйича	Тинглайдилар, ёзадилар. Ўтилган ахборотни анализ-синтез қилиб, тизимлаштирадилар.  Саволлар билан мурожаат этадилар, аниқ тасаввурлар тизимига эга бўлишади. Тинглайдилар, ёзадилар. Талабалар берилган саволларга жавоб

	<p>маъруза қилади (5-илова).</p> <p>Маъруза бўйича «Ечим дарахти» усулидан фойдаланган холда талабаларга қуйидаги савол билан мурожаат қилади: Ўзбекистон миллий чемпионатидаги жамоалар номи? (6-илова)</p> <p>2.3. Мавзу режасининг учинчи пункти бўйича маъруза қилади (7-илова).</p> <p>Маъруза бўйича Снектик усулидан фойдаланган холда талабаларга қуйидаги савол билан мурожаат қилади: Майдон ва жихозлар ўлчамлари биласизми (8-илова) Талабалар билимларини фаоллаштириш ва мустаҳкамлаш мақсадида саволлар беради ( 9илова)</p>	<p>берадилар.</p>
<p><b>3. Якуний босқич (20 дақиқа)</b></p>	<p>3.1. Мавзу бўйича талабаларда юзага келган саволларга жавоб беради, якунловчи хулоса қилади.</p> <p>3.2 Мустақил маълумот эгаллаш учун “Футбол ўйини техникаси ва тактикаси таснифи” мавзусини тақдим этади.</p>	<p>Саволлар берадилар</p> <p>Уйга вазифани ёзиб оладилар</p> <p>Топшириқни ёзиб оладилар.</p> <p>Ўз-ўзини баҳолайдилар.</p>

**1-илова**

<p><b>Мавзу:</b> Футбол ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи</p> <p style="text-align: center;"><b>Режа</b></p> <p>1. Футбол ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи.</p> <p>2. Ўзбекистонда футбол ўйинини ривожланиши.</p> <p>3. Майдон ва жихозлар ўлчамлари.</p> <p><b>Ўқув машғулотининг мақсади:</b> Футбол ўйини ҳақида умумий тушунча бериш, <b>ўйин қоидалари</b> ҳақида маълумотга эга қилиш. Ўзбекистонда футбол ўйинининг ривожланиш тарихи, майдон ва жихозлар ўлчамлари билан таништириш. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Махкамасининг Ўзбекистонда Футболни ривожлантириш тўғрисидаги қарорлари ва уларнинг аҳамияти ҳақида тушунчалар, маълумотлар бериш.</p> <p><b>Ўқув фаолияти натижалари:</b> Футбол ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи юзасидан маълумотларни эгаллаши керак. Ўзбекистонда футбол ўйинини ривожланиши ҳақида ва майдон ҳамда жихозлар ўлчамларини билиши лозим.</p>
--

**2-илова.**

Назорат шакллари	Назорат турлари	Назорат баллари
	Амалий	10
	Амалий	10

<b>Жорий назорат</b>	Амалий	10
	Мустақил иш	15
Жами		45
<b>Оралиқ назорат</b>	Ёзма	25
Жами		25
<b>Якуний назорат</b>	Амалий оғзаки	30
Жами		100

3-илова

### 1. Футбол ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи.

Футболни қадим зомонлардан бери ўйнаб келишади. XIX асрнинг иккинчи ярмида футбол ўйинига қонун-қоидалари киритилди. Яъни 1863 йилда Лондон ва колбраж коллежлари кўллаб қувватладилар. Булар 1863 йили футбол ассоциациясини тuzдилар ва юмалоқ тўпни оёқда ўйнашга қарор қилдилар. Бу қонун қоидалар эса 1863 йил 8 декабрда эълон қилинган 1882 йили тўртта мустасил футбол иттифоқи- Англия, Шотландия, Уэльс ва Ирландия футбол иттифоклари бирлашдилар. Ягона қоидалар қабул қилинди ва футбол қоидаларига бирон бир ўзгариш киритиш учун халқаро кенгаш томонидан тасдиқланадиган бўлди.

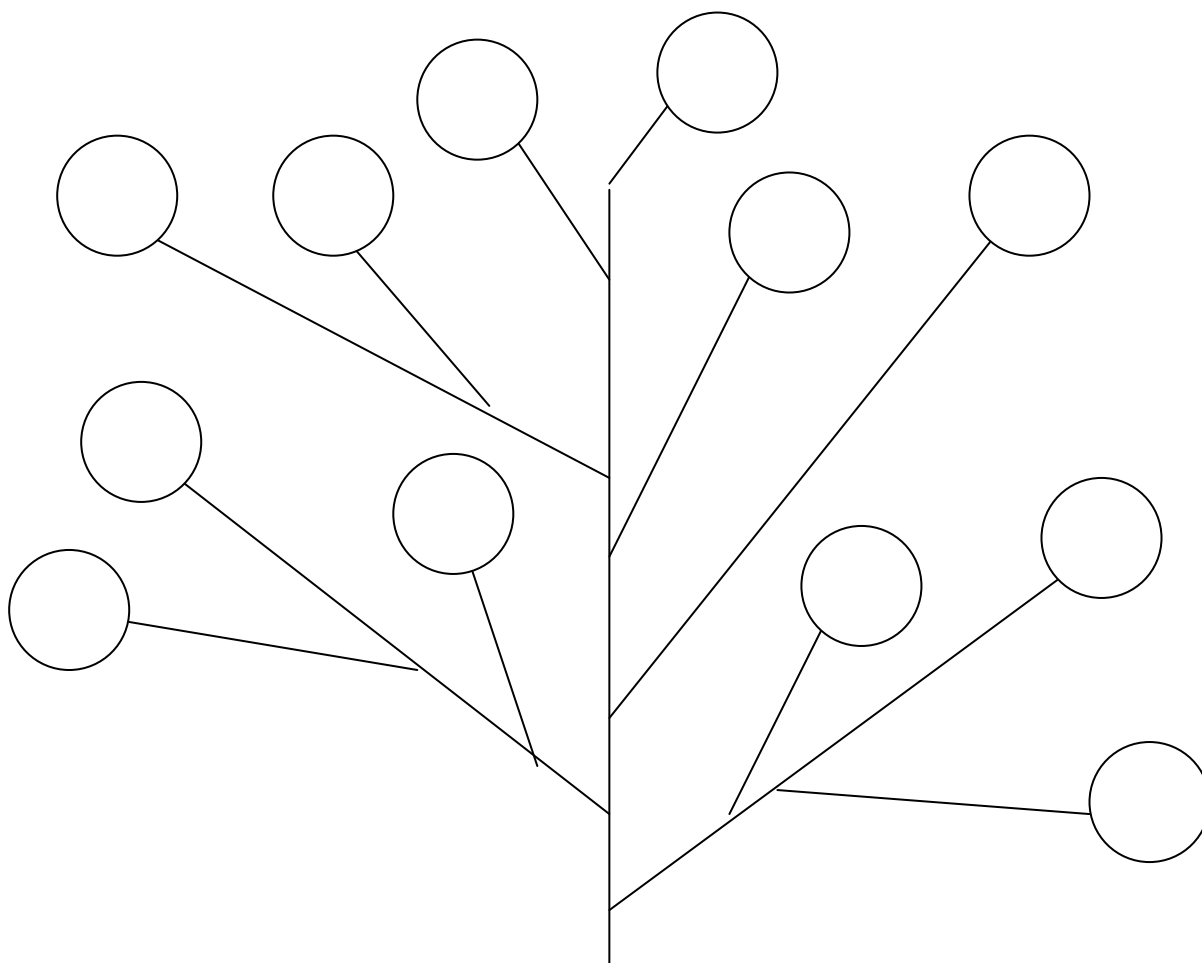
1904 йили Халқаро футбол федерацияси (ФИФА) тузилди. ФИФА раҳбарлигидаги УЕФА, КОНКАКАФ, КОНМЕБОЛ, КАФ, ОФК, КФО конфедерациялари ташкил этилди. Футбол 1908 йилда Олимпиада ўйинлари дастурига киритилди. 1930 йилдан бошлаб Жохон чемпионати, 1960 йилдан европа ва осие чемпионати ўтказилиб келинмоқда.

4-илова

### 1-ўқув топшириқ

#### «Ечим дарахти»

Муҳим муаммонинг ечимини топишга ёрдам беради ва “Ечим дарахти” технологияси орқали муаммо ҳал қилинади.



**ФИФА** раҳбарлигида мусобақалар ва уларни назорат қилувчи конфедерациялар?

5-илова

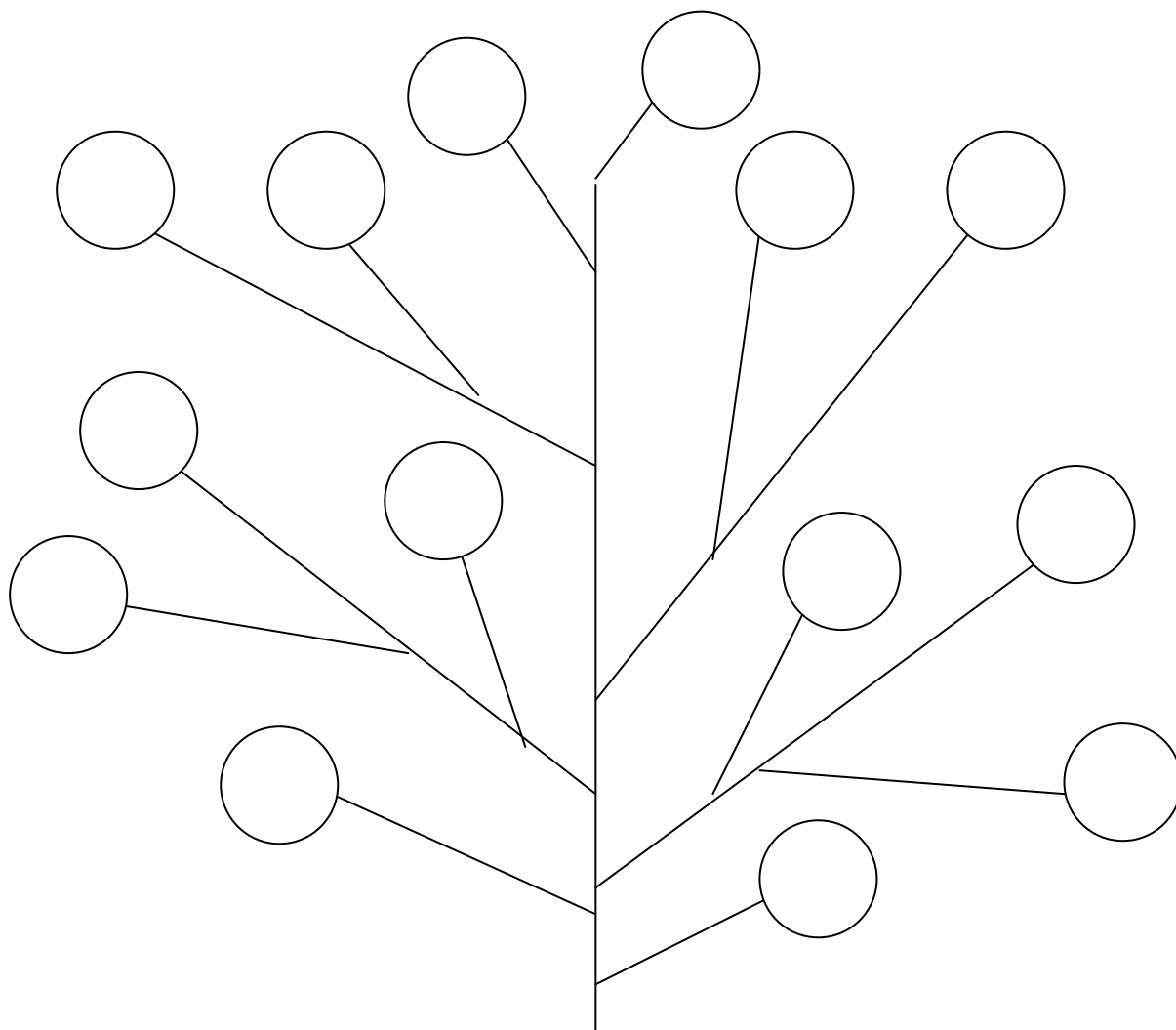
### 1. Ўзбекистонда футбол ўйинини ривожланиши.

Ўзбекистонда футбол 1910 йиллардан ривожлана бошлади. 1912 йилда Тошкент, Фарғона, Қўқон ва Самарқанд шаҳарларида дастлабки футбол жамоалари тузилди. 1956 йилда Пахтакор футбол клуби ва жамияти тузилди. 1991 Ўзбекистон Республикаси мустақил бўлгандан кейин футболга янада катта эътибор берилди. 1992 йилда Ўзбекистон футбол федерацияси ташкил этилиб, 1994 йили ФИФА ва ОФК га аъзо бўлди. Вазирлар Маҳкамасининг 1996 йил 17 январдаги 27 сонли Ўзбекистон футболни ривожлантиришнинг ташкилий асослари ва принципларини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисидаги қарор, ҳамда Республика халқ таълими вазирлигининг 26 январ 1996 йилдаги 11 сонли қарорига асосан юртимизда футболни ривожлантириш учун кўп ишлар қилинмоқда. Футбол мактаблари махсус спорт-мактаблари очилиши фикримизнинг далилидир.



**2-ўқув топшириқ**  
**«Ечим дарахти» тўлдиринг**

Муҳим муаммонинг ечимини топишга ёрдам беради ва “Ечим дарахти” технологияси орқали муаммо ҳал қилинади.



## Ўзбекистон миллий чемпионатидаги жамоалар номи?

7-илова

## 1. Майдон ва жиҳозлар ўлчамлари.

Майдон ва жиҳозлари	Ўлчамлари
Майдонни эни	45-90 м
Майдонни узунлиги	90-120 м
Дарвозабон майдони	5,50 м
Жарима майдони	16,50 м
Дарвоза узунлиги	7,32 м
Дарвоза баландлиги	2,44 м
Дарвоза устун диаметри	12 см
Тўп оғирлиги	396-453 гр
Тўп Диаметри	68-71 см

Майдоннинг 4 та бурчагига байроқ ўрнатилади ва ранги ҳар ҳил бўлиши мумкин. Байроқ ёғочнинг баландлиги 1,58 см.

8-илова

“Снектик” технологияси орқали муаммо ҳал қилинади.

Майдон ва жиҳозлари	Ўлчамлари
Майдонни эни	
Майдонни узунлиги	
Дарвозабон майдони	
Жарима майдони	
Дарвоза узунлиги	
Дарвоза баландлиги	
Дарвоза устун диаметри	
Тўп оғирлиги	
Диаметри	

9-илова

## Жонлантириш учун саволлар.

1. Футбол ўйини қачон, қаерда ташкил топган?
2. Биринчи қоидалар қачон эълон қилинган?
3. ФИФА ва УЕФА қачон ташкил топган?
4. Футбол майдони ўлчамлари?
5. Ўзбекистон Республикаси мустақил бўлгандан кейин Ўзбекистон терма жасоаси қандай ютуқларга эришди?

2-мавзу	Футбол ўйини техникаси ва тактикаси таснифи
---------	---

### Таълим бериш технологияси модели

<b>Машғул�т вақти</b> 4 соат	<b>Талабалар сони 60-70 гача</b>	
<b>Машғул�т шакли</b>	<b>Кириш маърузаси</b> Оммавий, жамоавий, гурухли.	
<b>Маъруза режаси</b>	1. Футбол ўйини техникаси таснифи. 2. Майдон ўйинчиси ва дарвозабон ўйин техникаси. 3. Футбол ўйин тактикаси таснифи.	
<b>Ўқув машғул�тининг мақсади:</b> футбол ўйини ҳақида умумий тушунча бериш, <b>ўйин қоидалари</b> ҳақида маълумот бериш. Футбол ўйини техникаси ва тактикаси таснифи, майдон ўйинчиси ва дарвозабон ўйин техникаси, майдонда ўйинчиларни жойлашиши, ҳимоя ва ҳужум тактикаларини аҳамияти ҳақида тушунчалар, маълумотлар бериш.		
<b>Педагогик вазифалар:</b>	<b>Ўқув фаолияти натижалари:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Футбол ўйини техникаси таснифини таърифлайди;</li> <li>• майдон ўйинчиси ва дарвозабон ўйин техникаси усуллари ҳақида маълумот беради;</li> <li>• Футбол ўйини тактикаси таснифи аҳамияти ҳақида тушунчалар, маълумотлар бериш.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Футбол ўйини техникаси таснифини билиши керак;</li> <li>• майдон ўйинчиси ва дарвозабон ўйин техникасини усуллари билан танишади;</li> <li>• Футбол ўйин тактикаси таснифи ҳақида маълумотларга эга бўладилар.</li> </ul>	
<b>Таълим бериш усуллари</b>	Кўргазмали маъруза, суҳбат	
<b>Таълим бериш методлари</b>	Маъруза, тушунтириш, <b>Ечим дарахти</b> , Снектик услуби, суҳбат	
<b>Таълим бериш воситалари</b>	Ўқув қўлланма, проектор, электрон ишланма	
<b>Таълим бериш шароити</b>	ЎТВ билан ишлашга мослаштирилган аудитория	
<b>Мониторинг ва баҳолаш</b>	Ўз-ўзини назорат қилиш	

## 1.2. маъруза машғулотининг технологик харитаси

Иш босқичлари ва вақти	Фаолият мазмуни	
	Таълим берувчи	Таълим олувчилар
<b>Тайёргарлик босқичи</b>	1. Мавзу бўйича ўқув мазмунини тайёрлаш. 2. Кириш маърузаси учун тақдимот слайдларини тайёрлаш. 3. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезонларини ишлаб чиқиш. 4. Ўқув фанини ўрганишда фойдаланиладиган адабиётлар рўйхатини тузиб чиқиш.	
<b>1. Мавзуга кириш (30 дақиқа)</b>	1.1. Маърузанинг мавзуси, режасини эълон қилади, ўқув машғулотининг мақсади, педагогик вазифалар ва ўқув фаолияти натижаларини тушунтиради. (1 илова).	Тинглайдилар, ёзиб оладилар
<b>2. Асосий босқич (110 дақиқа)</b>	2. Power Point дастури ёрдамида слайдларни намойиш қилиш ва изохлаш билан мавзу бўйича асосий назарий жиҳатларини тушунтириб беради. 2.1. Мавзу режасининг биринчи пункти режаси бўйича маъруза қилади (2-илова) Маъруза бўйича « <b>Ечим дарахти</b> » усулидан фойдаланган ҳолда талабаларга қуйидаги савол билан мурожаат қилади: “Футбол ўйини техникаси усуллари? (3-илова) 2.2. Мавзу режасининг иккинчи пункти бўйича маъруза қилади (4-илова). Маъруза бўйича « <b>Ечим дарахти</b> » усулидан фойдаланган ҳолда талабаларга қуйидаги савол билан мурожаат қилади: Дарвозабон ва майдон ўйинчиси ўйин техникасининг усулларини ажратинг? (5-илова) 2.3. Мавзу режасининг учинчи пункти бўйича маъруза қилади (6-илова). Маъруза бўйича “Футбол ўйинида қўлланиладиган тактик ҳаракатларни биласизми?” (7-илова) 2.4. Талабалар билимларини фаоллаштириш ва мустаҳкамлаш мақсадида саволлар беради. (8-илова)	Тинглайдилар, ёзадилар. Ўтилган ахборотни анализ-синтез қилиб, тизимлаштирадилар.  Саволлар билан мурожаат этадилар, аниқ тасаввурлар тизимига эга бўлишади. Тинглайдилар, ёзадилар. Талабалар берилган саволларга жавоб берадилар.
<b>3. Яқуний босқич (20 дақиқа)</b>	3.1. Мавзу бўйича талабаларда юзага келган саволларга жавоб беради, яқунловчи хулоса қилади. 3.2. Мустақил маълумот эгаллаш учун “Футбол ўйинида ҳаракатланиш техникасини ўргатиш” мавзусини тақдим этади.	Саволлар берадилар Уйга вазифа ва топшириқни ёзиб оладилар  Ўз-ўзини баҳолайдилар.

1-илова

Мавзу: Футбол ўйини техникаси ва тактикаси таснифи
--

**Режа**

1. Футбол ўйини техникаси таснифи.
2. Майдон ўйинчиси ва дарвозабон ўйин техникаси.
3. Футбол ўйин тактикаси таснифи.

**Ўқув машғулотининг мақсади:** футбол ўйини ҳақида умумий тушунча бериш, ўйин қоидалари ҳақида маълумот бериш. Футбол ўйини техникаси ва тактикаси таснифи, майдон ўйинчиси ва дарвозабон ўйин техникаси, майдонда ўйинчиларни жойлашиши, ҳимоя ва ҳужум тактикаларини аҳамияти ҳақида тушунчалар, маълумотлар бериш.

**Ўқув фаолияти натижалари:** Футбол ўйини техникаси таснифи билиши керак; майдон ўйинчиси ва дарвозабон ўйин техникаси ўзлаштирадилар; ҳимоя ва ҳужум тактикаси таснифи маълумотларга эга бўладилар.

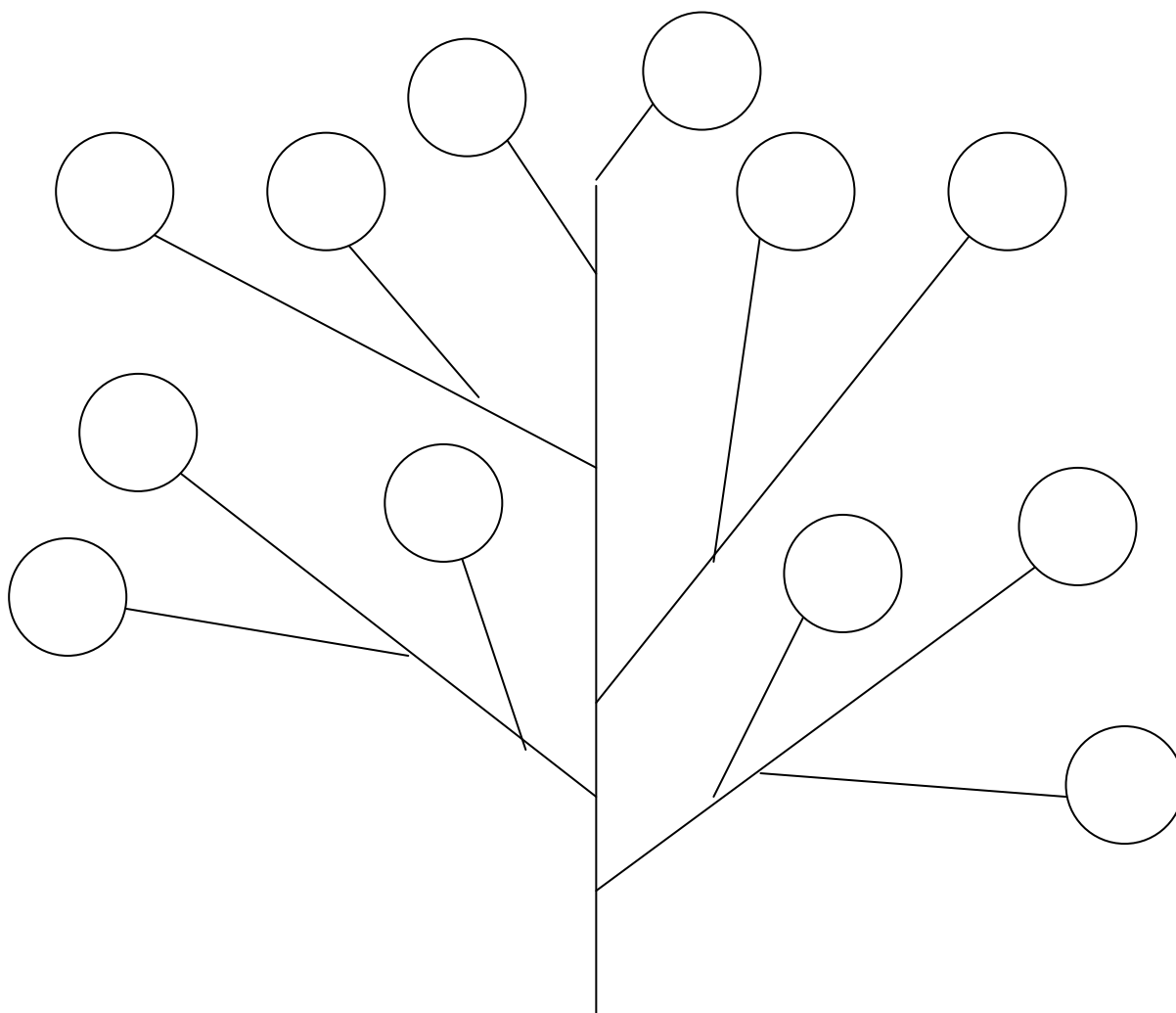
**2-илова****1. Футбол ўйини техникаси таснифи.**

Қўйилган мақсадга эришмоқ учун ўйинда хилма-хил тарзда қўшиб туриб қўлланиладиган махсус услублар тўплами футбол техникасини ташкил этади. Футбол техникасининг таснифи техник услубларни умумий (ёки ўхшаш) специфик белгиларига қараб гугуларга булинади.

Ўйин фаолияти характерига қараб футбол техникасида иккита йирик бўлим ажратилади: майдон ўйинчиси техникаси ва дарвозабон техникаси. Ҳар қайси бўлим эса қуйидаги: ҳаракатланиш техникаси ва тўпни бошқариш техникаси бўлимчаларга бўлинади. Қичик бўлимлар турли усулларда ижро этиладиган конкрет техник услублардан: ҳаракатланиш техникаси услублари ва усул-ларидан иборат.

**3-илова****1-ўқув топшириқ****«Ечим дарахти» тўлдиринг**

Муҳим муаммонинг ечимини топишга ёрдам беради ва “Ечим дарахти” технологияси орқали муаммо ҳал қилинади.



Футбол ўйини техникаси усуллари?

4-илова

## 1. Майдон ўйинчиси ва дарвозабон ўйин техникаси.

**Майдон ўйинчисининг техникаси.** Майдон ўйинчисининг техникаси иккита кичик бўлимдан иборат. Булардан бири ҳаракатланиш техникаси бўлса, иккинчиси тўпни бошқариш техникасидир. Майдон ўйинчилари ҳаракатланиш техникасининг юқорида таҳлил қилинган хилма-хил услублари, усул ва турларининг барчасидан фойдаланадилар. Тўпни бошқариш техникасига қуйидаги услублар гуруҳи киради: зарба бериш, тўпни тўхтатиш, тўпни олиб юриш, алдаш ҳаракатлари (финтлар), тўпни олиб қўйиш. Бундан ташқари, қўлда бажариладиган специфик приём — ён чизиқнинг нариёғидан тўпни ташлаб бериш ҳам тўпни бошқариш техникасига киради

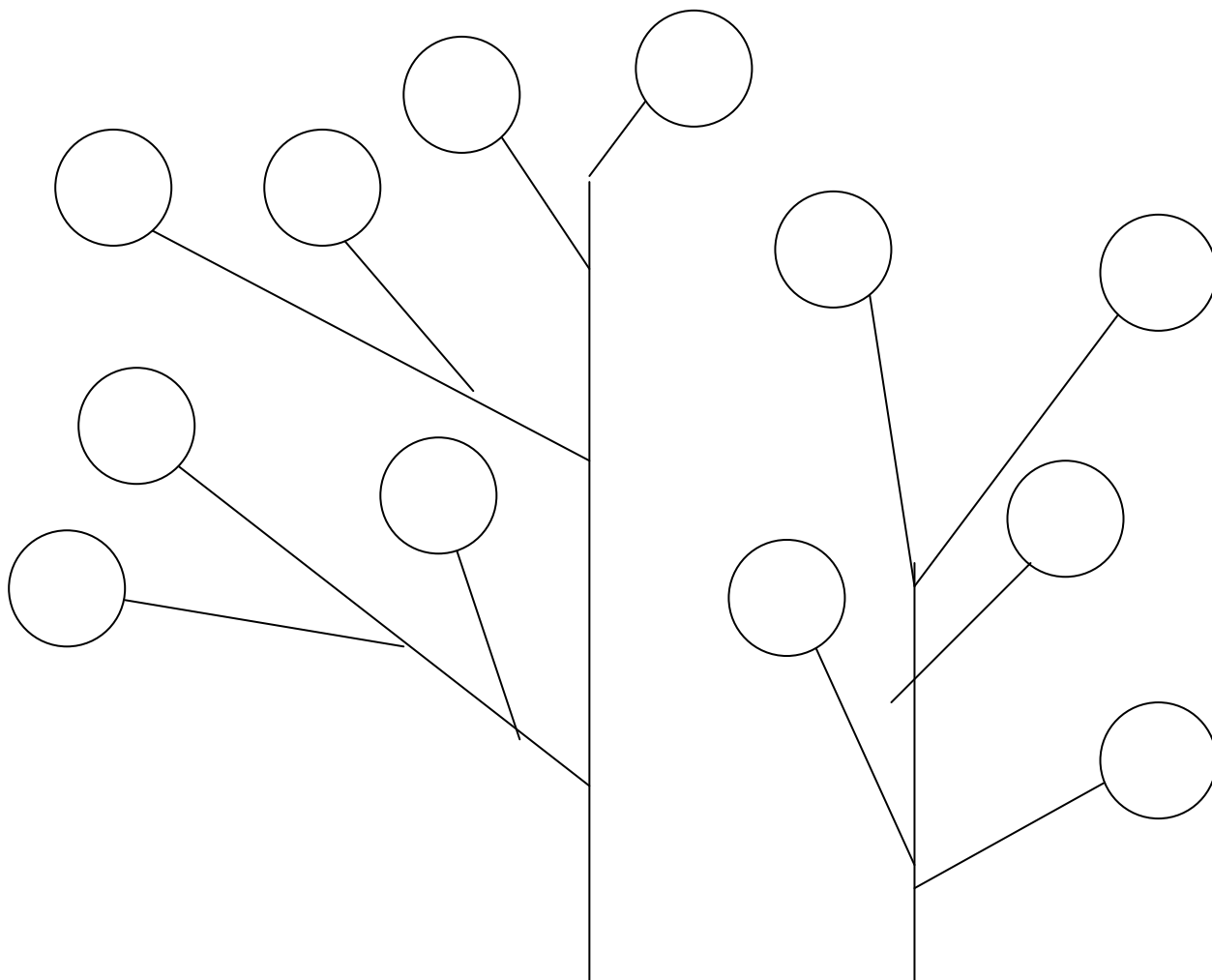
**Дарвозабонинг ўйин техникаси.** Дарвозабонинг ўйин техникаси майдон ўйинчисининг ўйин техникасидан тубдан фарқ қилади. Бу дарвозабонга қоидага биноан жарима майдони ичида қўл билан тўп ўйнашга рухсат этилгани билан боғлиқдир. Қуйидаги услублар гуруҳи дарвозабонинг техникасига киради: тўпни илиб олиш, қайтариш, ўтказиб юбориш ва ташлаш. Ўйинда шериклар ва рақиб командаси ўйинчиларнинг қаерда турганига, шунингдек тўп ҳаракатининг йўналиши; траекторияси ва тезлигига қараб дарвозабон ҳаракатининг хилма-хил услублари, усул ва турлари қўлланилади. Уларнинг классификацияси.

5-илова



**2-ўқув топширик**  
**«Ечим дарахти» тўлдиринг**

Муҳим муаммонинг ечимини топишга ёрдам беради ва “Ечим дарахти” технологияси орқали муаммо ҳал қилинади.



**Дарвозабон ва майдон ўйинчиси ўйин техникасининг усулларини ажратинг?**

6-илова

**1. Футбол ўйин тактикаси таснифи.**

Тактика деганда ўйинчиларнинг рақиб устидан ғалаба қозонишга қаратилган индивидуал ва жамоа ҳаркатларини ташкил қилишни, яъни команда футболчиларнинг муайян режага биноан айнан шу, аниқ вақт билан муваффақиятли кураш олиб боришига имкон берадиган биргаликдаги ҳаракатларни тушиниш керак.

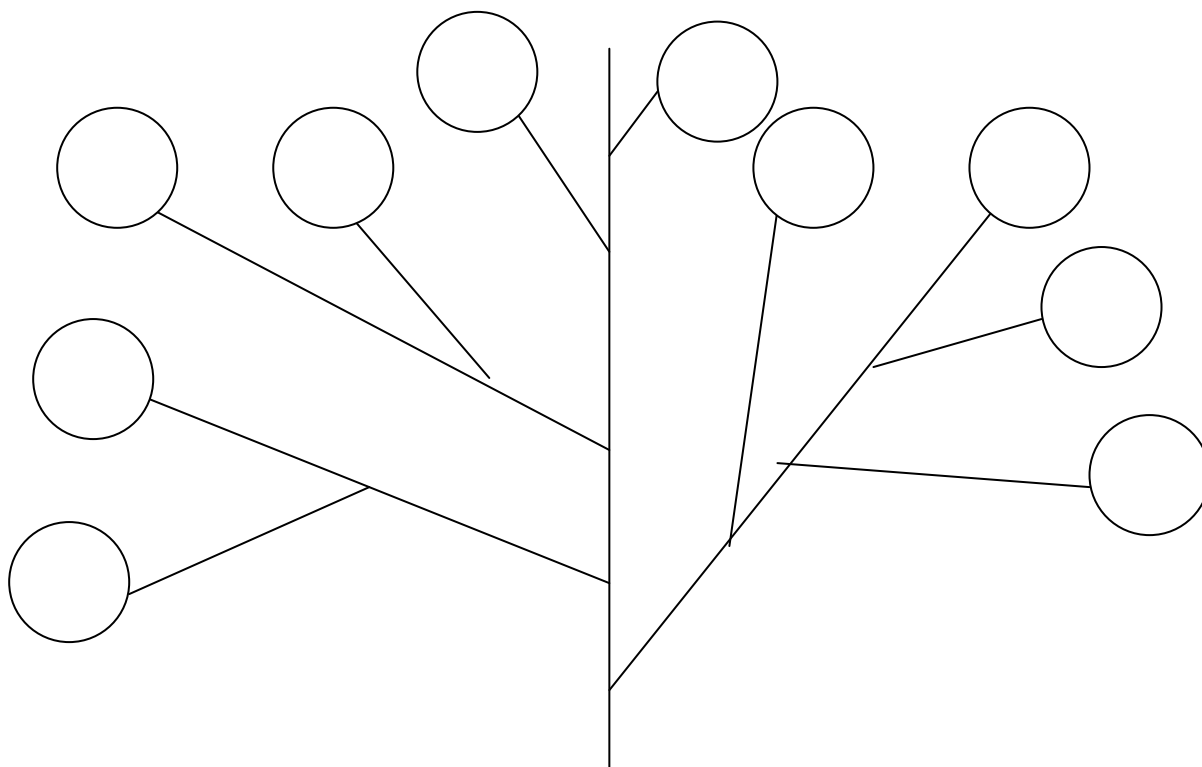
Тактикадаги асосий вазифа ҳужим ва ҳимоя ҳаракатларнинг мақсадига эриштира оладиган энг қулай восита, усул ва формаларни бегилашдан иборатдир. Қандай тактикани танлаш хар бир алохида ҳолда команда олдида турган вазифаларга, кучлар нисбати ва ўйинчиларнинг ўзаро курашувчи гуруҳларига , майдонинг ахволига, иқлим шароити ваҳаказоларга боғлиқ.

7-илова

**2-ўқув топшириқ**

**«Ечим дарахти» тўлдириг**

Муҳим муаммонинг ечимини топишга ёрдам беради ва “Ечим дарахти” технологияси орқали муаммо ҳал қилинади.



**Футбол ўйинида қўлланиладиган тактик ҳаракатлар?**

9-илова

**Жонлантириш учун саволлар.**

1. Футбол ўйин техникаси нима ?
2. Майдон ўйинчиси техникасига қандай усуллар киради ?
3. Ҳаракатланиш техникаси қандай усулларни ўз ичига олади ?
4. Дарвозабон ўйин техникасига қандай усуллар киради ?
5. Футбол ўйини тактикаси нима ?

**3-мавзу**

Футбол ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи

**Таълим бериш технологияси модели**

<b>Машғулот вақти</b> <b>2 соат</b>	<b>Талабалар сони 25 гача</b>	
<b>Машғулот шакли</b>	<b>Семинар: гуруҳли.</b>	
<b>Семинар режаси</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Футбол ўйинининг келиб чиқиши.</li> <li>2. Футболнинг Европа давлатларига тарқалиши.</li> <li>3. Биринчи ўйин қоидалари.</li> <li>4. Ўзбекистонда футбол ўйинини ривожланиши.</li> <li>5. Майдон ва жихозлар ўлчамлари</li> </ol>	
<p><b>Ўқув машғулотининг мақсади:</b> футбол ўйини ҳақида умумий билимларини аниқлаш, ўйин қоидалари ҳақида маълумотга эга бўлиши. Ўзбекистонда футбол ўйинининг ривожланиш тарихи, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Ўзбекистонда Футболни ривожлантириш тўғрисидаги қарорлари ва уларнинг аҳамияти ҳақида тушунчалар, майдон ва жихозлар ўлчамларини ҳақида маълумотларга эга эканлигини аниқлаш.</p>		
<p><b>Педагогик вазифалар:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Футбол ўйинининг келиб чиқиши;</li> <li>• Футболнинг Европа давлатларига тарқалиши;</li> <li>• Биринчи ўйин қоидалари.</li> <li>• Ўзбекистонда футбол ўйинини ривожланиши.</li> <li>• Майдон ва жихозлар ўлчамлари.</li> </ul>	<p><b>Ўқув фаолияти натижалари:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Футбол ўйинининг келиб чиқиши ҳақида маълумот беради;</li> <li>• Футболнинг Европа давлатларига тарқалишини таърифлаб беради;</li> <li>• Биринчи ўйин қоидаларини тушунтириб беради;</li> <li>• Ўзбекистонда футбол ўйинини ривожланиши ҳақида маълумот беради;</li> <li>• Майдон ва жихозлар ўлчамларини чизиб кўрсатиб беради.</li> </ul>	
<b>Таълим бериш усуллари</b>	Савол жавоб, суҳбат	
<b>Таълим бериш методлари</b>	тушунтириш, БББ технологияси	
<b>Таълим бериш воситалари</b>	Ўқув қўлланма, проектор, электрон ишланма	
<b>Таълим бериш шароити</b>	ЎТВ билан ишлашга мослаштирилган аудитория	

Мониторинг ва баҳолаш	Ўз-ўзини назорат қилиш
-----------------------	------------------------

## 1.2. семинар машғулотининг технологик харитаси

Иш босқичлари ва вақти	Фаолият мазмуни	
	Таълим берувчи	Таълим олувчилар
<b>Тайёргарлик босқичи</b>	1. Семинар машғулоти бўйича ўқув режасини тайёрлаш.	
<b>1. Мавзуга кириш (10 дақиқа)</b>	1.1. Семинар машғулоти мавзуси номини, унинг мақсади ва ўқув фаолияти натижалари билан таништиради. 1.2. БББ технологияси бўйича билимларни аниқлаш ва берилган жадвални тўлдиришни тушунтириш (1-Илова)	Тинглайдилар, ёзиб оладилар  Тинглайдилар, ёзиб оладилар.
<b>2. Асосий босқич (60 дақиқа)</b>	Семинар машғулотининг режаси асосида савол жавоб ўтказиш орқали талабаларни билимларини аниқлаш ва баҳолаш. 2.1. Футбол ўйинининг келиб чиқиши ҳақида саволлар беради. 2.2. Футбол Европа давлатларига қайси йиллардан тарқала бошлаган. 2.3. Биринчи ўйин қоидалари қандай бўлган. 2.4. Ўзбекистонда футбол ўйини қайси йиллардан ривожлана бошлаган. 2.5 Майдон ва жихозлар ўлчамлари қандай бўлади. Мавзу бўйича талабалар билимини аниқлаш ва баҳолаш мақсадида қўшимча саволлар беради.	Талабалар берилган саволларга жавоб бериш орқали мавзу бўйича билимларни ўзлаштирадилар.
<b>3. Яқуний босқич (10 дақиқа)</b>	3.1. Мавзу бўйича талабаларда юзага келган саволларга жавоб беради, яқунловчи хулоса қилади. 3.2. Мустақил маълумот эгаллаш учун “Футбол ўйини техникаси ва тактикаси таснифи” мавзусини тақдим этади.	Саволлар берадилар  Уйга вазифани ёзиб оладилар Топшириқни ёзиб оладилар.  Ўз-ўзини баҳолайдилар.

(1-Илова)

- Футбол ўйинининг келиб чиқиши ҳақида маълумот беради;
- Футболнинг Европа давлатларига тарқалишини таърифлаб беради;
- Биринчи ўйин қоидаларини тушунтириб беради;
- Ўзбекистонда футбол ўйинини ривожланиши ҳақида маълумот беради;

- Майдон ва жихозлар ўлчамларини чизиб кўрсатиб беради.

Биламан	Билдим	Билмоқчиман

<b>4-мавзу</b>	Футбол ўйини техникаси ва тактикаси таснифи
----------------	---

### Таълим бериш технологияси модели

<b>Машғулот вақти</b> 4 соат	<b>Талабалар сони 25 гача</b>	
<b>Машғулот шакли</b>	<b>Семинар:</b> гуруҳли.	
<b>Семинар режаси</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Футбол ўйини техникаси ва тактикаси таснифи.</li> <li>2. Майдон ўйинчиси ва дарвозабон ўйин техникаси.</li> <li>3. Футбол ўйинида ҳимоя ва ҳужум тактикаси.</li> </ol>	
<p><b>Ўқув машғулотининг мақсади:</b> футбол ўйини ҳақида умумий тушунча эга эканлигини аниқлаш, Футбол ўйини техникаси ва тактикаси таснифи, майдон ўйинчиси ва дарвозабон ўйин техникаси, майдонда ўйинчиларни жойлашиши, ҳимоя ва ҳужум тактикаларини аҳамияти ҳақидаги билимларга ва маълумотларга эга эканлигини аниқлаш.</p>		
<p><b>Педагогик вазифалар:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Футбол ўйини техникаси ва тактикаси таснифи;</li> <li>• Майдон ўйинчиси ва дарвозабон ўйин техникаси;</li> <li>• Футбол ўйинида ҳимоя ва ҳужум тактикаси.</li> </ul>	<p><b>Ўқув фаолияти натижалари:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Футбол ўйини техникаси ва тактикаси таснифи ҳақида маълумотлар беради;</li> <li>• Майдон ўйинчиси ва дарвозабон ўйин техникасини таърифлаб беради; <ul style="list-style-type: none"> <li>• Футбол ўйинида ҳимоя ва ҳужум тактикасини аҳамияти ҳақида маълумотлар берадилар.</li> </ul> </li> </ul>	
<b>Таълим бериш усуллари</b>	Савол жавоб, суҳбат	
<b>Таълим бериш методлари</b>	тушунтириш, “Занжир” ўйини технологияси, суҳбат	
<b>Таълим бериш воситалари</b>	Ўқув қўлланма, проектор, электрон ишланма	

Таълим бериш шароити	ЎТВ билан ишлашга мослаштирилган аудитория
Мониторинг ва баҳолаш	Ўз-ўзини назорат қилиш

## 1.2. семинар машғулотининг технологик харитаси

Иш босқичлари ва вақти	Фаолият мазмуни	
	Таълим берувчи	Таълим олувчилар
<b>Тайёргарлик босқичи</b>	1. Семинар машғулоти бўйича ўқув режасини тайёрлаш.	
<b>1. Мавзуга кириш (30 дақиқа)</b>	1.1. Семинар машғулоти мавзуси номини, унинг мақсади ва ўқув фаолияти натижалари билан таништиради. (1-илова) 1.2. “Занжир” ўйини технологияси орқали билимларни аниқлаш ва берилган жадвални тўлдиришни тушунтириш. (2-илова)	Тинглайдилар, ёзиб оладилар  Тинглайдилар, ёзиб оладилар.
<b>2. Асосий босқич (110 дақиқа)</b>	Семинар машғулотининг режаси асосида савол жавоб ўтказиш орқали талабаларни билимларини аниқлаш ва баҳолаш. 2.1. Футбол ўйини техникаси ва тактикаси таснифи ҳақида саволлар беради. 2.2. Майдон ўйинчиси ва дарвозабон ўйин техникаси турлари ҳақида саволлар беради. 2.3. Футбол ўйинида ҳимоя ва ҳужум тактикаси усулларини гапириб беради. Мавзу бўйича талабалар билимини аниқлаш ва баҳолаш мақсадида қўшимча саволлар беради.	Талабалар берилган саволларга жавоб бериш орқали мавзу бўйича билимларни ўзлаштирадилар.
<b>3. Яқуний босқич (20 дақиқа)</b>	3.1. Мавзу бўйича талабаларда юзага келган саволларга жавоб беради, яқунловчи хулоса қилади. 3.2 Мустақил маълумот эгаллаш учун “Футбол ўйинида ҳаракатланиш техникасини ўргатиш” мавзусини тақдим этади.	Саволлар берадилар  Уйга вазифани ёзиб оладилар Топшириқни ёзиб оладилар.  Ўз-ўзини баҳолайдилар.

1-илова

**Мавзу:** Футбол ўйини техникаси ва тактикаси таснифи

**Режа**

1. Футбол ўйини техникаси ва тактикаси таснифи.
2. Майдон ўйинчиси ва дарвозабон ўйин техникаси.
3. Футбол ўйинида ҳимоя ва ҳужум тактикаси.



**Ўқув машғулотининг мақсади:** футбол ўйини ҳақида умумий тушунча эга эканлигини аниқлаш, Футбол ўйини техникаси ва тактикаси таснифи, майдон ўйинчиси ва дарвозабон ўйин техникаси, майдонда ўйинчиларни жойлашиши, ҳимоя ва ҳужум тактикаларини аҳамияти ҳақидаги билимларга ва маълумотларга эга эканлигини аниқлаш.

**Ўқув фаолияти натижалари:** Футбол ўйини техникаси ва тактикаси таснифи ҳақида маълумотлар беради. Майдон ўйинчиси ва дарвозабон ўйин техникасини таърифлаб беради. Футбол ўйинида ҳимоя ва ҳужум тактикасини аҳамияти ҳақида маълумотлар берадилар.

## 2-илова

Футбол ўйини техникаси ва тактикаси таснифи;	Майдон ўйинчиси ва дарвозабон ўйин техникаси;	Футбол ўйинида ҳимоя ва ҳужум тактикаси.

<b>5-6-7 мавзу</b>	Футбол ўйинида ҳаракатланиш техникасини ўргатиш
--------------------	---

### 1.1. Таълим бериш технологиясининг модели

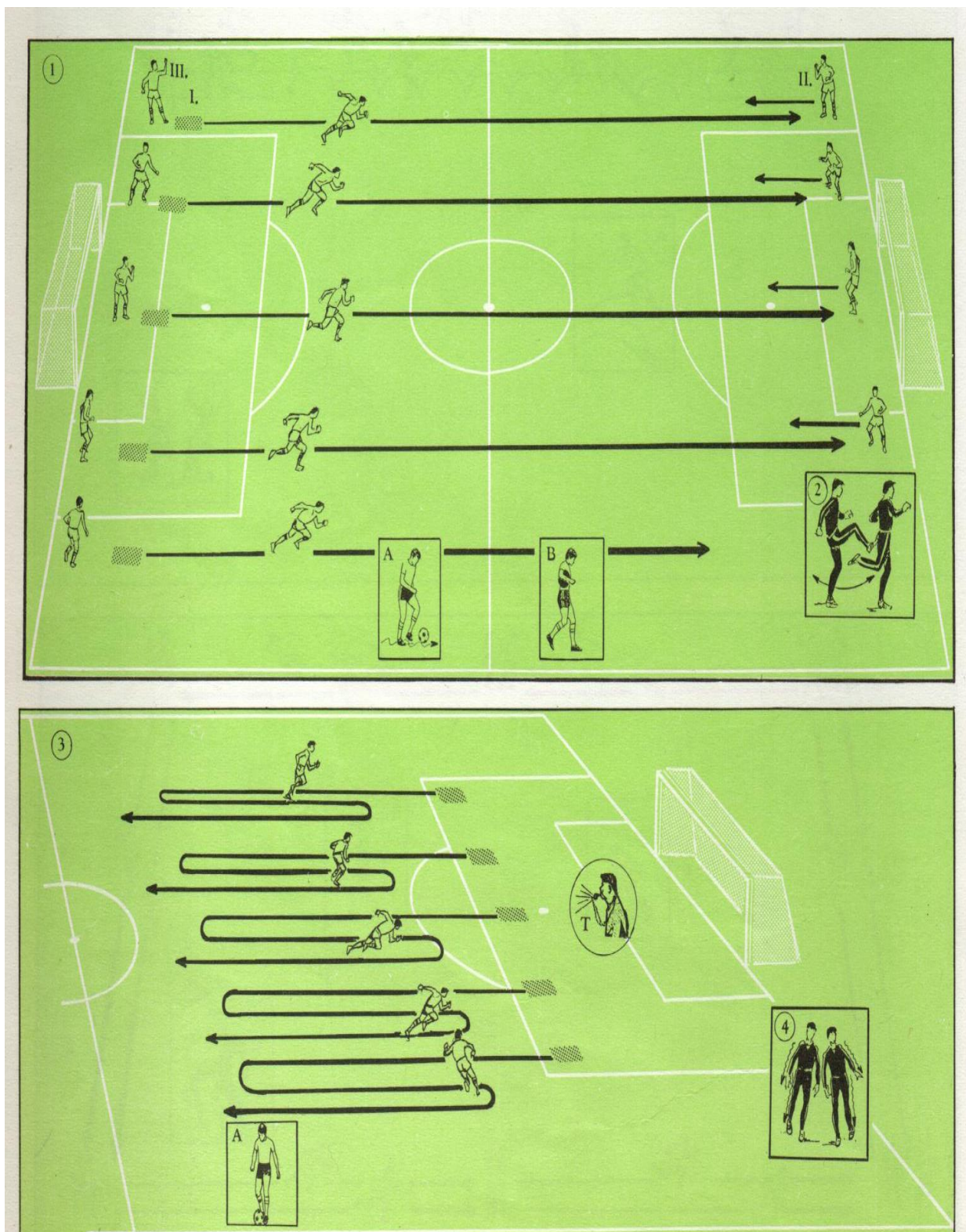
Машғулот вақти 6 соат	Талабалар сони 25 гача
<b>Машғулот шакли</b>	<b>Амалий:</b> Гуруҳли
<b>Амалий машғулот режаси</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Футбол ўйини қоидалари.</li> <li>2. Футбол ўйинида ҳаракатланиш техникасини ўргатиш, (югуриш, тўхташ, бурилиш, сакраш)</li> <li>3. Тўпни оёқда олиб юриш техникасини ўргатиш (оёқнинг ўрта ва ташқи қисми билан).</li> <li>4. Тўпга зарба бериш оёқнинг ички қисми билан.</li> </ol>
<b>Ўқув машғулотининг мақсади:</b> футбол ўйини ҳақида умумий тушунча бериш, <b>ўйин қоидалари</b> ҳақида маълумот бериш. Майдон бўйлаб тўпсиз ҳаракат қилиш техникасини ўргатиш. Тўпни оёқни ички қисми билан зарба бериш ва қабул қилиш техникасини ўргатиш.	

<p><b>Педагогик вазифалар:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ўйин қоидаларини шарҳлаш;</li> <li>• ҳаракатланиш техникасини (югуриш, тўхташ, бурилиш, сакраш) ўргатиш;</li> <li>• ҳар хил йўналишда тўпни оёқда олиб юриш техникасини ўргатиш (оёқнинг ўрта ва ташқи қисми билан) амалий кўрсатиб бериш;</li> <li>• яқин ва ўрта масофадан тўпга оёқнинг ички қисми билан зарба бериш ва қабул қилишни амалий кўрсатиб бериш ҳамда ўргатиш.</li> </ul>	<p><b>Ўқув фаолияти натижалари:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ўйин қоидалари ҳақида тушунчага эга бўлишлари керак;</li> <li>• ҳаракатланиш техникасини (югуриш, тўхташ, бурилиш, сакраш) амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар;</li> <li>• ҳар хил йўналишда тўпни оёқда олиб юриш техникасини ўргатиш (оёқнинг ўрта ва ташқи қисми билан) амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар;</li> <li>• яқин ва ўрта масофадан тўпга оёқнинг ички қисми билан зарба бериш ва қабул қилишни амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар.</li> </ul>
<b>Таълим бериш усуллари</b>	Амалий, кўргазмали, тушунтириш
<b>Таълим бериш методлари</b>	Мусобақа, тушунтириш
<b>Таълим бериш воситалари</b>	Ўқув қўлланма, проектор, электрон ишланма
<b>Таълим бериш шароити</b>	Спорт майдончалари
<b>Мониторинг ва баҳолаш</b>	Ўз-ўзини назорат қилиш

### 1.2. амалий машғулотнинг технологик харитаси

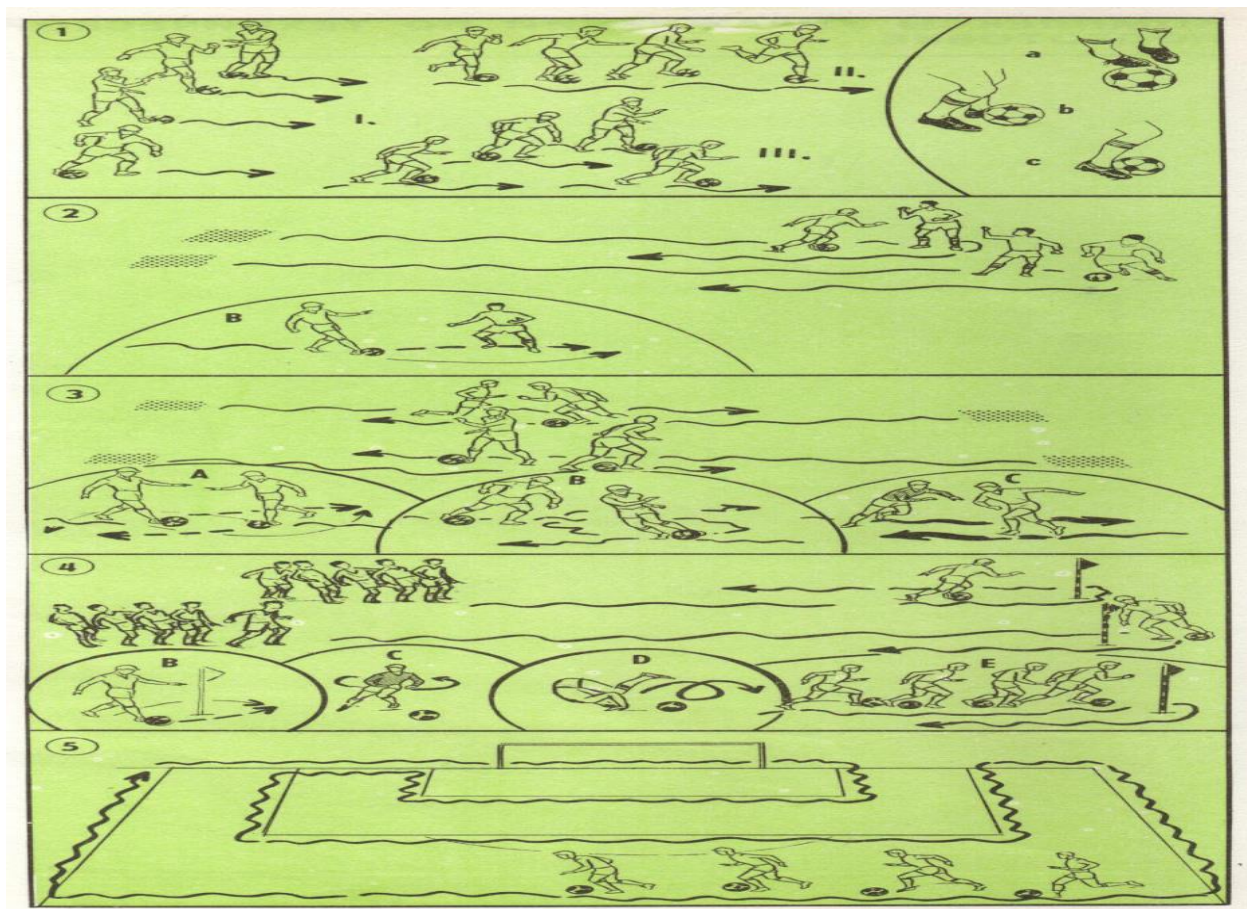
Иш босқичлари ва вақти	Фаолият мазмуни	
	Таълим берувчи	Таълим олувчилар
<b>Тайёргарлик босқичи</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Амалий машғулот бўйича ўқув режасини тайёрлаш.</li> <li>2. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезонларини ишлаб чиқиш.</li> <li>3. Амалий машғулот ўқув фанини ўрганишда фойдаланиладиган адабиётлар рўйхатини тузиш ва спорт майдончалар ва спорт анжомларини тайёрлаш.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Амалий машғулотга керакли ўқув куроллари ва спорт кийимларини тайёрлайдилар.</li> </ol>

<p><b>1. Мавзуга кириш (15 дақиқа)</b></p>	<p>1.1. Сафлантириш, давоматни аниқлаш, талабалар спорт кийимларини назорат қилиш. 1.2. Амалий машғулот мавзуси номини айтади. Мавзулар ва адабиётлар рўйхатини бериб, уларга қисқача таъриф беради. 1.3. Амалий машғулот мавзуси, унинг мақсади ва ўқув фаолияти натижалари билан таништиради. 1.4. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезони билан таништирилади.</p>	<p>Тинглайдилар</p> <p>Тинглайдилар.</p> <p>Тинглайдилар</p> <p>Тинглайдилар</p>
<p><b>(30 дақиқа)</b></p>	<p>1.5. 5-6 дақиқалик эркин югуриш, УРМ бажариш ва махсус югуриш машқларини бажариш.</p>	<p>Талабалар берилган амалий машқларни бажарадилар.</p>
<p><b>2. Асосий босқич (20 дақиқа)</b></p>	<p>2.1. ҳаракатланиш техникасини 2 ёки 5 гуруҳга бўлиб турли йўналишлар бўйича (югуриш, тўхташ, бурилиш, сакраш) ўргатиш; (илова 1) 2.2. ҳар хил йўналишда тўпни оёқда олиб юриш техникасини ўргатиш (оёқнинг ўрта ва ташқи қисми билан) амалий кўрсатиб бериш; (илова 2) 2.3. яқин ва ўрта масофадан тўпга оёқнинг ички қисми билан зарба бериш ва қабул қилишни амалий кўрсатиб бериш ҳамда ўргатиш. (илова 3) 2.4. ўқув ўйини ўтказиш.</p>	<p>Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар.</p> <p>Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар.</p> <p>Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар. Ўйин қоидалари асосида ўқув ўйинида ҳосил қилинган кўникмаларини синовдан ўтказадилар.</p>
<p><b>(145 дақиқа)</b></p>	<p>Режадаги вазифалар амалда бажарилади.</p>	
<p><b>3. Яқуний босқич (10 дақиқа)</b></p>	<p>3.1. Дастлабки ҳолатга қайтиш учун амалий машқлар бериш. 3.2. Мустақил кўникма ҳосил қилиш учун амалий машғулот давомида бажарилган тўп билан ва тўпсиз ҳаракатларни такрорлаш.</p>	<p>Бажарадилар</p> <p>Мустақил равишда уйга берилган вазифани бажарадилар.</p>
<p><b>(20 дақиқа)</b></p>	<p>Режадаги вазифалар амалда бажарилади.</p>	

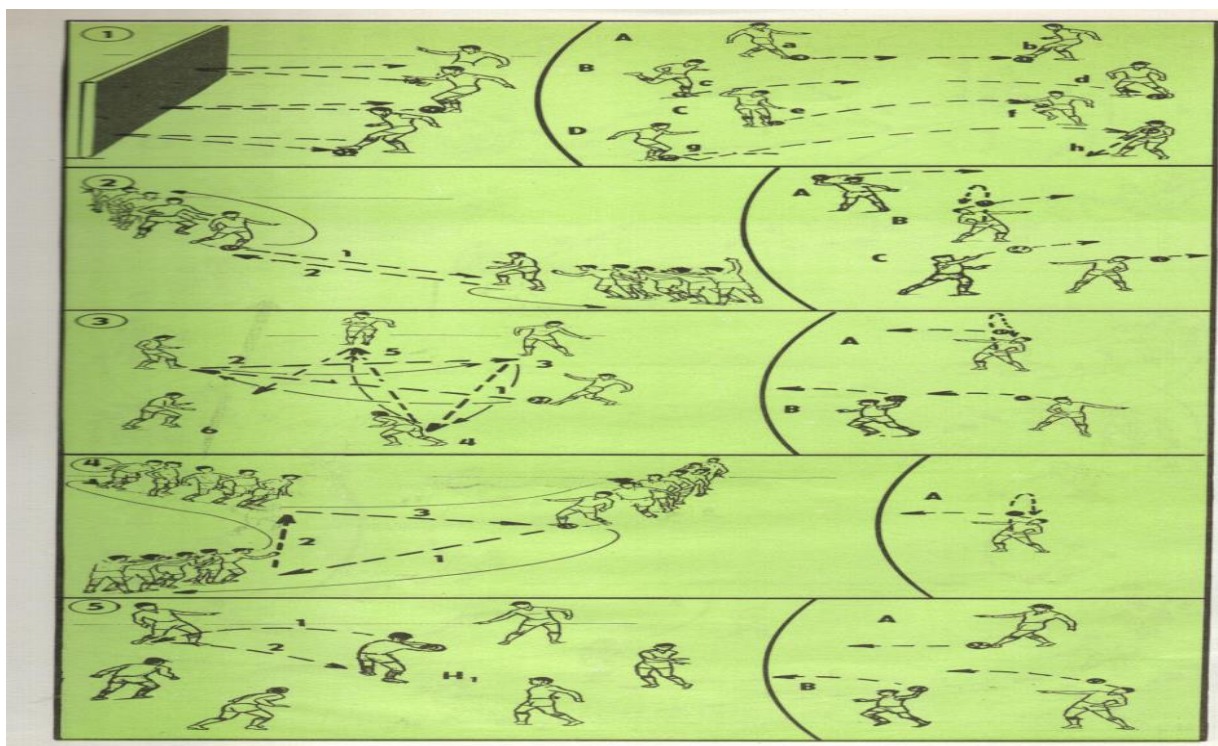




2 илова



3 илова



<p><b>8-9-10</b> мавзу</p>	<p>Футбол ўйинида ҳаракатланиш техникасини ўргатиш</p>
--------------------------------	--

**1.1. Таълим бериш технологиясининг модели**

<p><b>Машғулот вақти</b> 6 соат</p>	<p><b>Талабалар сони 25 гача</b></p>
<p><b>Машғулот шакли</b></p>	<p><b>Амалий:</b> Гуруҳли</p>
<p><b>Амалий машғулот режаси</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Футбол ўйинида ҳаракатланиш техникасини ўргатиш, (югуриш, тўхташ, бурилиш, сакраш)</li> <li>2. Тўпни оёқда олиб юриш ва тўхтатиш техникасини ўргатиш (оёқнинг ўрта ва ташқи қисми билан).</li> <li>3. Тўпни айлана бўйлаб ва йўналишни ўзгартириб олиб юриш техникасини ўргатиш</li> <li>4. Тўпга оёқнинг ички қисми билан зарба бериш ва тўпни қабул қилиш техникасини ўргатиш.</li> </ol>
<p><b>Ўқув машғулотининг мақсади:</b> ўйин қоидалари ҳақида маълумот бериш. Майдон бўйлаб тўпсиз ҳаракат қилиш техникасини ўргатиш. Тўпни оёқни ички ва ташқи қисми билан олиб юриш, тўпга зарба бериш ва қабул қилиш техникасини ўргатиш.</p>	

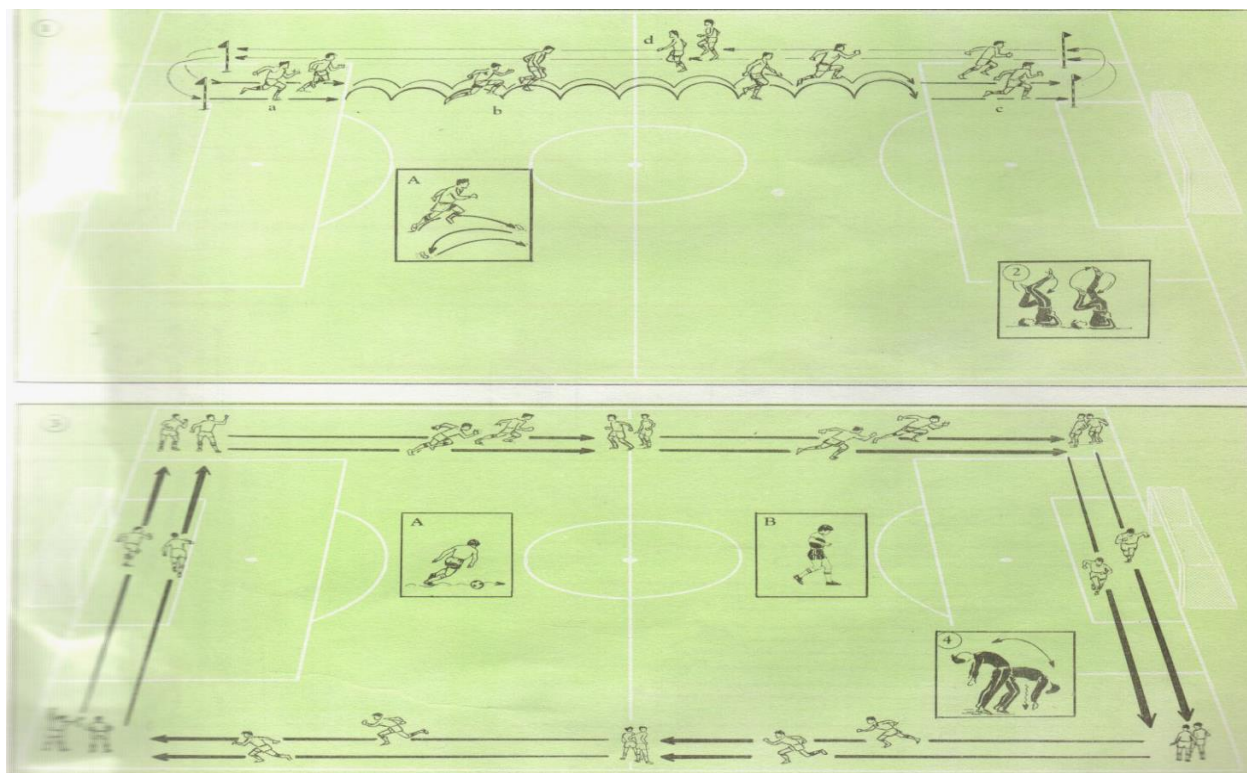


<p><b>Педагогик вазифалар:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ўйин қоидаларини шарҳлаш;</li> <li>• ҳаракатланиш техникасини (югуриш, тўхташ, бурилиш, сакраш) ўргатиш;</li> <li>• ҳар хил йўналишда тўпни оёқда олиб юриш техникасини ўргатиш (оёқнинг ўрта ва ташқи қисми билан) амалий кўрсатиб бериш;</li> <li>• яқин ва ўрта масофадан тўпга оёқнинг ички қисми билан зарба бериш ва қабул қилишни амалий кўрсатиб бериш ҳамда ўргатиш.</li> </ul>	<p><b>Ўқув фаолияти натижалари:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ўйин қоидалари ҳақида тушунчага эга бўлишлари керак;</li> <li>• ҳаракатланиш техникасини (югуриш, тўхташ, бурилиш, сакраш) амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар;</li> <li>• ҳар хил йўналишда тўпни оёқда олиб юриш техникасини ўргатиш (оёқнинг ўрта ва ташқи қисми билан) амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар;</li> <li>• яқин ва ўрта масофадан тўпга оёқнинг ички қисми билан зарба бериш ва қабул қилишни амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар.</li> </ul>
<b>Таълим бериш усуллари</b>	Амалий, кўргазмали, тушунтириш
<b>Таълим бериш методлари</b>	Мусобақа, тушунтириш
<b>Таълим бериш воситалари</b>	Ўқув қўлланма, проектор, электрон ишланма
<b>Таълим бериш шароити</b>	Спорт майдончалари
<b>Мониторинг ва баҳолаш</b>	Ўз-ўзини назорат қилиш

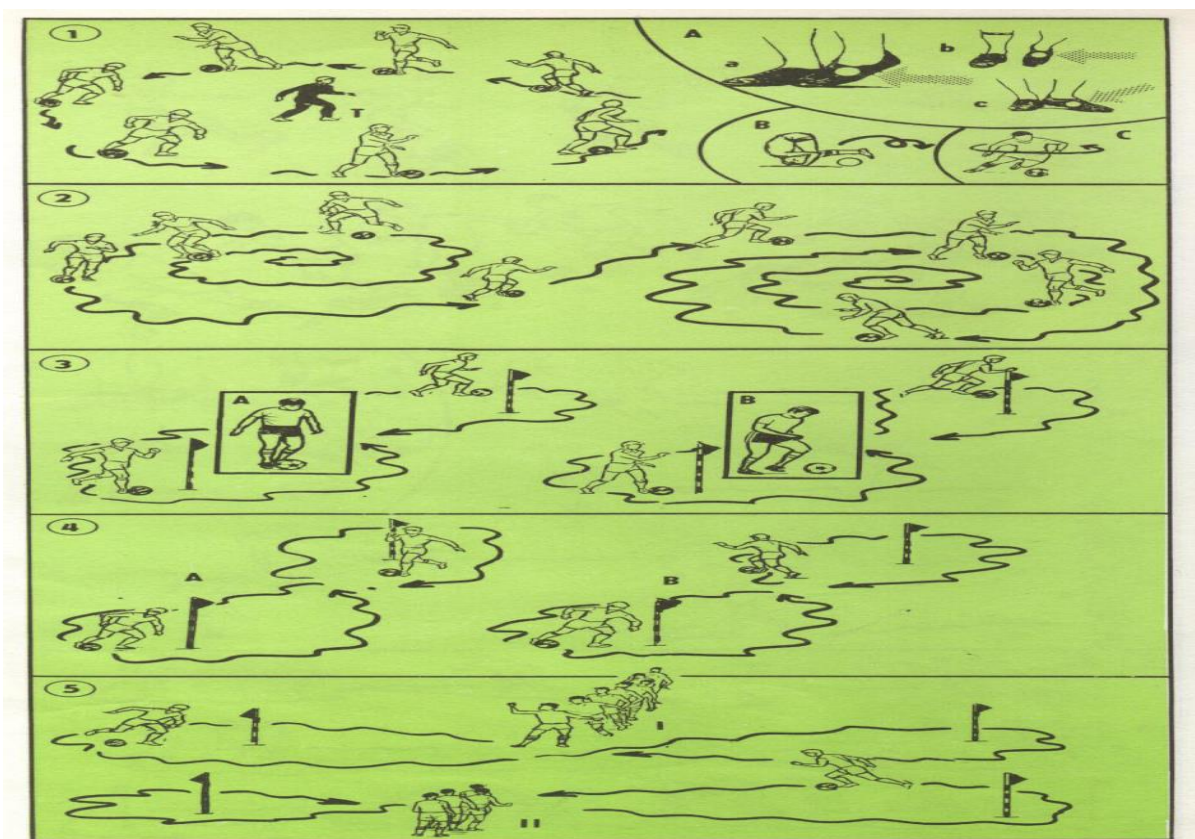
## 1.2. Амалий машғулотнинг технологик харитаси

Иш босқичлари ва вақти	Фаолият мазмуни	
	Таълим берувчи	Таълим олувчилар
<b>Тайёргарлик босқичи</b>	1. Амалий машғулот бўйича ўқув режасини тайёрлаш. 2. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезонларини ишлаб чиқиш. 3. Амалий машғулот ўқув фанини ўрганишда фойдаланиладиган адабиётлар рўйхатини тузиш ва спорт майдончалар ва спорт анжомларини тайёрлаш.	1. Амалий машғулотга керакли ўқув қуроллари ва спорт кийимларини тайёрлайдилар.
<b>1. Мавзуга кириш (15дақиқа)</b>	1.1. Сафлантириш, давоматни аниқлаш, талабалар спорт кийимларини назорат қилиш. 1.2. Амалий машғулот мавзуси номини айтади. Мавзулар ва адабиётлар рўйхатини бериб, уларга қисқача таъриф беради. 1.3. Амалий машғулот мавзуси, унинг мақсади ва ўқув фаолияти натижалари билан таништиради. 1.4. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезони билан таништирилади.	Тинглайдилар  Тинглайдилар.  Тинглайдилар  Тинглайдилар

<b>(30 дақиқа)</b>	1.5. 5-6 дақиқалик эркин югуриш, УРМ бажариш ва махсус югуриш машқларини бажариш.	Талабалар берилган амалий машқларни бажарадилар.
<b>2. Асосий босқич (20 дақиқа)</b>	2.1. ҳаракатланиш техникасини 2 ёки 3 гуруҳга бўлиб турли йўналишлар бўйича (югуриш, тўхташ, бурилиш, сакраш) ўргатиш; (илова 1) 2.2. ҳар хил йўналишда тўпни оёқда олиб юриш техникасини ўргатиш (оёқнинг ўрта ва ташқи қисми билан) амалий кўрсатиб бериш; (илова 2) 2.3. Тўпни айлана бўйлаб ва йўналишни ўзгартириб олиб юриш техникасини ўргатиш амалий кўрсатиб бериш ҳамда ўргатиш. (илова 2) 2.4. Тўпга оёқнинг ички қисми билан зарба бериш ва тўпни қабул қилиш техникасини ўргатиш. Амалий кўрсатиб бериш ҳамда ўргатиш. (илова 3) 2.5. Ўқув ўйини ўтказиш.	Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар.  Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар.  Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар. Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар. Ўйин қоидалари асосида ўқув ўйинида ҳосил қилинган кўникмаларини синовдан ўтказадилар.
<b>(145 дақиқа)</b>	Режадаги вазифалар амалда бажарилади.	
<b>3. Яқуний босқич (10 дақиқа)</b>	3.1. Дастлабки ҳолатга қайтиш учун амалий машқлар бериш. 3.2. Мустақил кўникма ҳосил қилиш учун амалий машғулот давомида бажарилган тўп билан ҳаракатларни такрорлаш.	Бажарадилар  Мустақил равишда уйга берилган вазифани бажарадилар.
<b>(20 дақиқа)</b>	Режадаги вазифалар амалда бажарилади.	

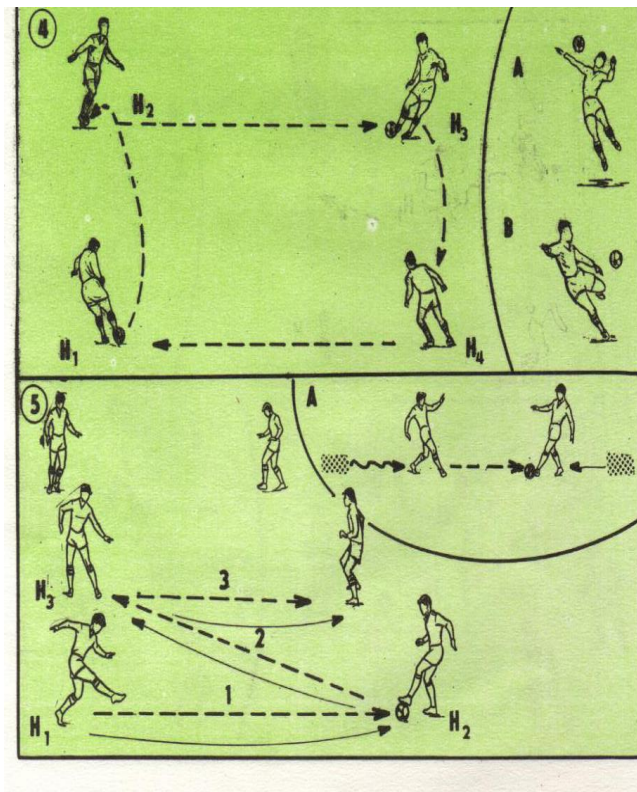
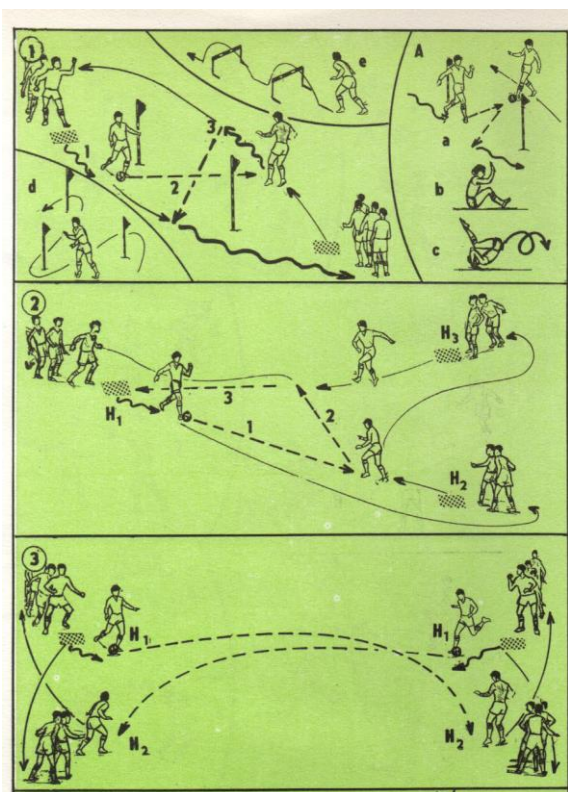


2-илова



3-илова





<p><b>11-12-13</b> <b>мавзу</b></p>	<p>Футбол ўйинида ҳаракатланиш техникасини ўргатиш</p>
---	--

**1.1. Таълим бериш технологиясининг модели**

<p><b>Машғулот вақти</b> <b>6 соат</b></p>	<p><b>Талабалар сони 25 гача</b></p>
<p><b>Машғулот шакли</b></p>	<p><b>Амалий:</b> Гуруҳли</p>
<p><b>Амалий машғулот режаси</b></p>	<p>1. Футбол ўйинида ҳаракатланиш техникасини ўргатиш, (югуриш, тўхташ, бурилиш, сакраш) 2. Тўпни оёқда олиб юриш ва тўхтатиш техникасини алдамчи ҳаракатлар билан ўргатиш (оёқнинг ўрта ва ташқи қисми билан). 3. Тўпни оёқнинг ички ташқи ва ўрта қисми билан зарба бериб яқин ва ўрта масофага узатиш ҳамда қабул қилиш техникасини ўргатиш 4. Тўпга бош билан зарба бериш техникасини ўргатиш.</p>
<p><b>Ўқув машғулотининг мақсади:</b> ўйин қоидалари ҳақида маълумот бериш. Майдон бўйлаб тўпсиз ҳаракат қилиш техникасини ўргатиш. Тўпни оёқни</p>	

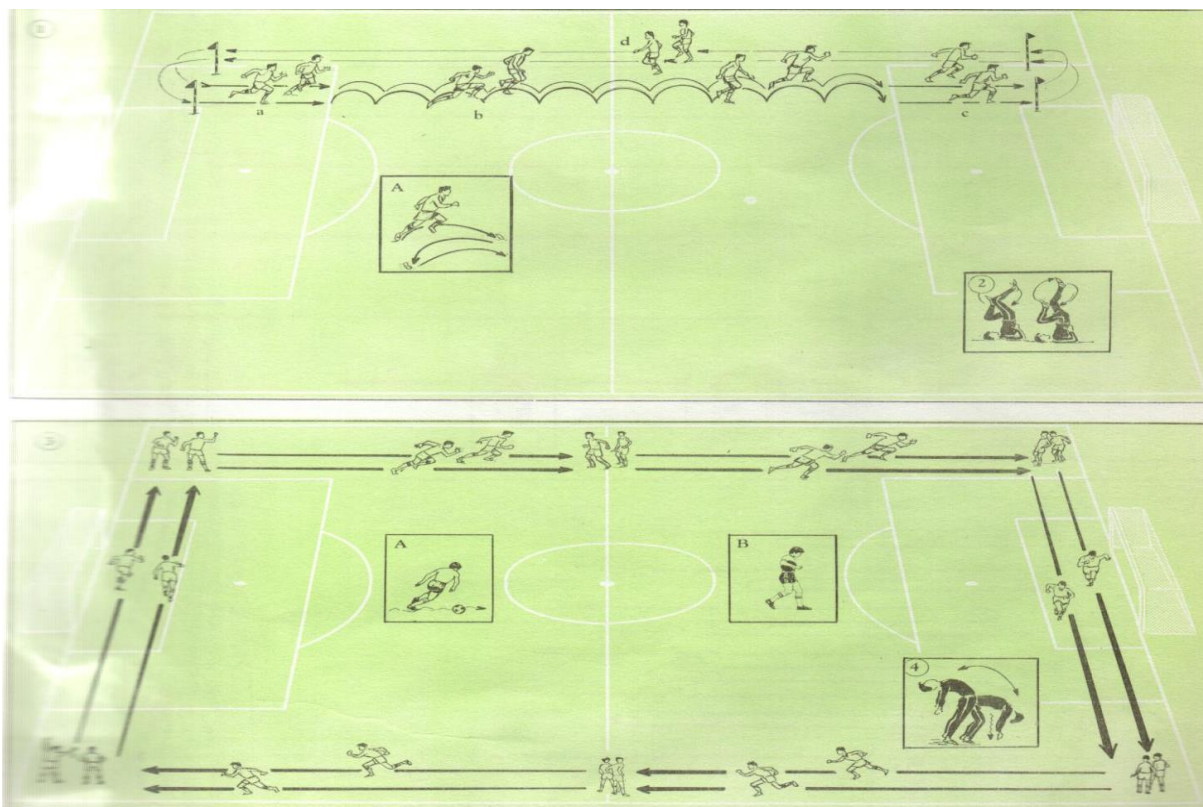
ички ва ташқи қисми билан олиб юриш, тўпга зарба бериш ва қабул қилиш техникасини ўргатиш.	
<p><b>Педагогик вазифалар:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ўйин қоидаларини шарҳлаш;</li> <li>• ҳаракатланиш техникасини (югуриш, тўхташ, бурилиш, сакраш) ўргатиш;</li> <li>• ҳар хил йўналишда тўпни оёқда олиб юриш техникасини ўргатиш (оёқнинг ўрта ва ташқи қисми билан) амалий кўрсатиб бериш;</li> <li>• яқин ва ўрта масофадан тўпга оёқнинг ички қисми билан зарба бериш ва қабул қилишни амалий кўрсатиб бериш ҳамда ўргатиш.</li> </ul>	<p><b>Ўқув фаолияти натижалари:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ўйин қоидалари ҳақида тушунчага эга бўлишлари керак;</li> <li>• ҳаракатланиш техникасини (югуриш, тўхташ, бурилиш, сакраш) амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар;</li> <li>• ҳар хил йўналишда тўпни оёқда олиб юриш техникасини ўргатиш (оёқнинг ўрта ва ташқи қисми билан) амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар; <ul style="list-style-type: none"> <li>• яқин ва ўрта масофадан тўпга оёқнинг ички қисми билан зарба бериш ва қабул қилишни амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Таълим бериш усуллари</b>	Амалий, кўргазмали, тушунтириш
<b>Таълим бериш методлари</b>	Мусобақа, тушунтириш
<b>Таълим бериш воситалари</b>	Ўқув қўлланма, проектор, электрон ишланма
<b>Таълим бериш шароити</b>	Спорт майдончалари
<b>Мониторинг ва баҳолаш</b>	Ўз-ўзини назорат қилиш

**1.2. Амалий машғулотнинг технологик харитаси**

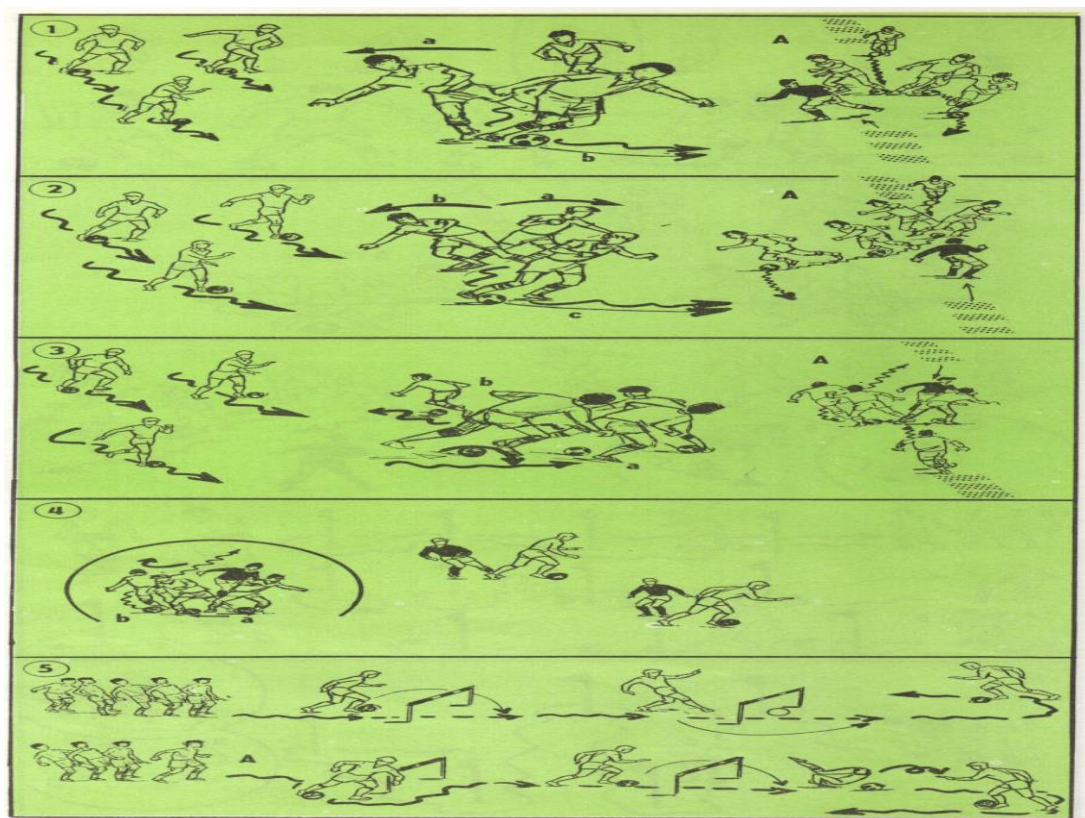
Иш босқичлари ва вақти	Фаолият мазмуни	
	Таълим берувчи	Таълим олувчилар
<b>Тайёргарлик босқичи</b>	1. Амалий машғулот бўйича ўқув режасини тайёрлаш. 2. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезонларини ишлаб чиқиш. 3. Амалий машғулот ўқув фанини ўрганишда фойдаланиладиган адабиётлар рўйхатини тузиш ва спорт майдончалар ва спорт анжомларини тайёрлаш.	1. Амалий машғулотга керакли ўқув қуроллари ва спорт кийимларини тайёрлайдилар.
<b>1. Мавзуга кириш (15 дақиқа)</b>	1.1. Сафлантириш, давоматни аниқлаш, талабалар спорт кийимларини назорат қилиш. 1.2. Амалий машғулот мавзуси номини айтади. Мавзулар ва адабиётлар рўйхатини бериб, уларга қисқача таъриф беради. 1.3. Амалий машғулот мавзуси, унинг мақсади ва ўқув фаолияти натижалари билан таништиради. 1.4. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезони билан таништирилади.	Тинглайдилар  Тинглайдилар.  Тинглайдилар  Тинглайдилар

<b>(30 дақиқа)</b>	1.5. 5-6 дақиқалик эркин югуриш, УРМ бажариш ва махсус югуриш машқларини бажариш.	Талабалар берилган амалий машқларни бажарадилар.
<b>2. Асосий босқич (20 дақиқа)</b>	<p>2.1. Ҳаракатланиш техникасини 2 ёки 3 гуруҳга бўлиб турли йўналишлар бўйича (югуриш, тўхташ, бурилиш, сакраш) ўргатиш; (илова 1)</p> <p>2.2. Ҳар хил йўналишда тўпни оёқда олиб юриш техникасини алдамчи ҳаракатлар билан ўргатиш (оёқнинг ўрта ва ташқи қисми билан) амалий кўрсатиб бериш; (илова 2)</p> <p>2.3. Тўпни оёқнинг ички ташқи ва ўрта қисми билан зарба бериб яқин ва ўрта масофага узатиш ҳамда қабул қилиш техникасини ўргатиш. Амалий кўрсатиб бериш ҳамда ўргатиш. (илова 3)</p> <p>2.4. Тўпга бошнинг чакка ва пешона қисми билан зарба бериш техникасини ўргатиш. Амалий кўрсатиб бериш ҳамда ўргатиш. (илова 4)</p> <p>2.5. Ўқув ўйини ўтказиш.</p>	<p>Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар.</p> <p>Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар.</p> <p>Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар.</p> <p>Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар.</p> <p>Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар.</p> <p>Ўйин қоидалари асосида ўқув ўйинида ҳосил қилинган кўникмаларини синовдан ўтказадилар.</p>
<b>(145 дақиқа)</b>	Режадаги вазифалар амалда бажарилади.	
<b>3. Якуний босқич (10 дақиқа)</b>	<p>3.1. Дастлабки ҳолатга қайтиш учун амалий машқлар бериш.</p> <p>3.2. Мустақил кўникма ҳосил қилиш учун амалий машғулот давомида бажарилган тўп билан ҳаракатларни такрорлаш.</p>	<p>Бажарадилар</p> <p>Мустақил равишда уйга берилган вазифани бажарадилар.</p>
<b>(20 дақиқа)</b>	Режадаги вазифалар амалда бажарилади.	

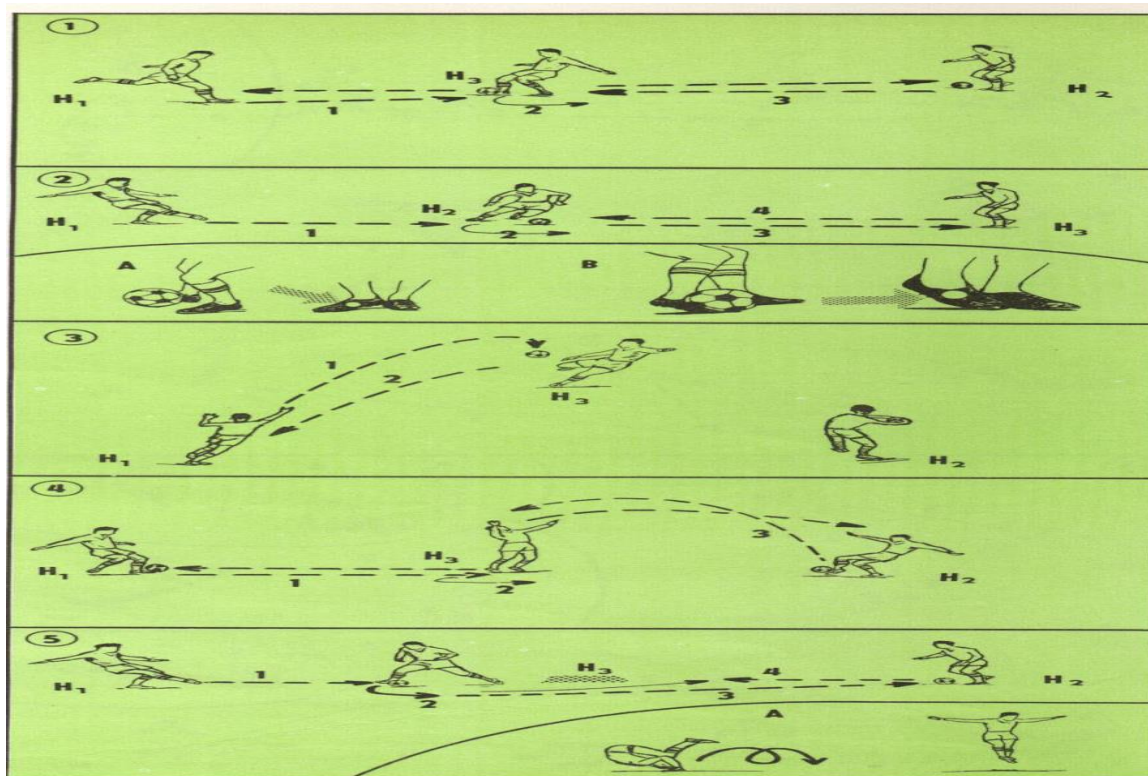




2-илова

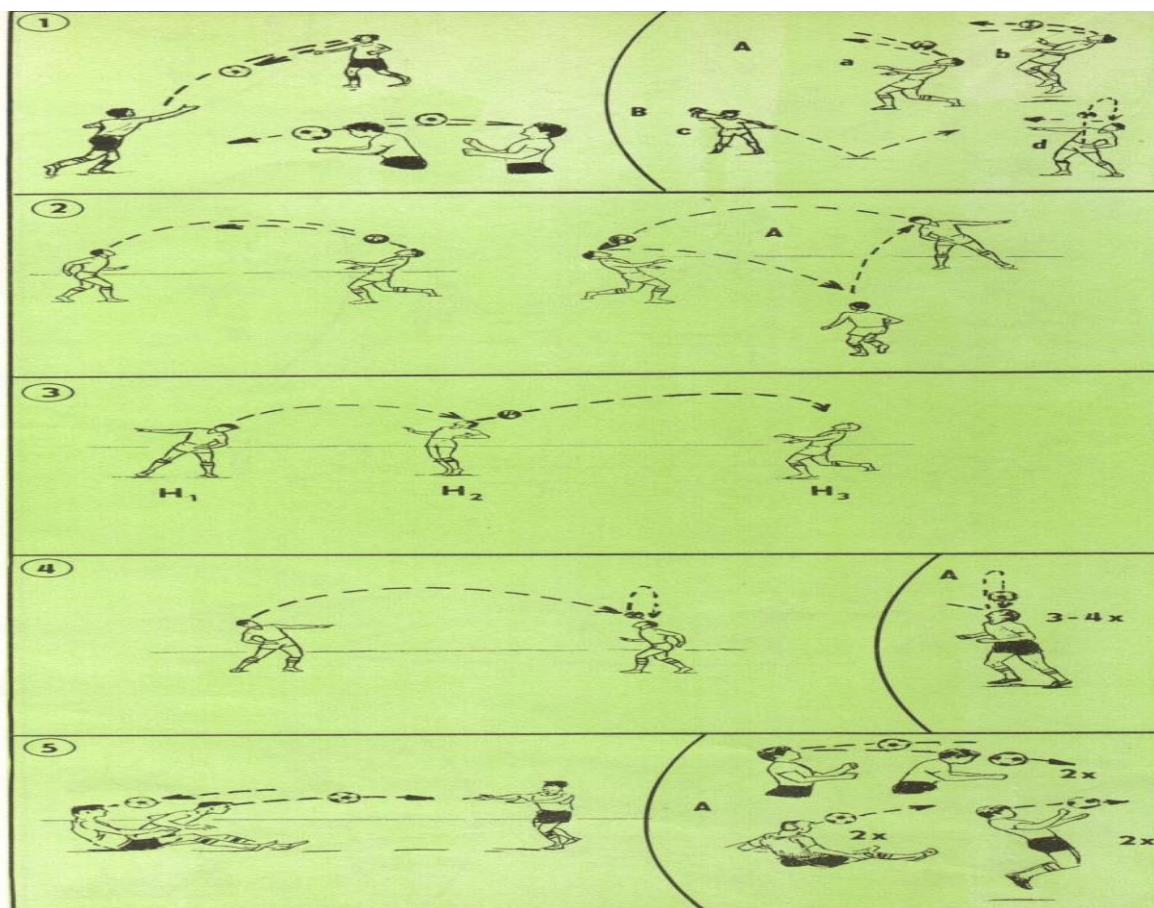


3-илова



4-илова





<p><b>14-15-16</b> мавзу</p>	<p>Футбол ўйин техникасини ўргатиш</p>
----------------------------------	--

**1.1. Таълим бериш технологиясининг модели**

<p><b>Машғулот вақти</b> <b>6 соат</b></p>	<p><b>Талабалар сони 25 гача</b></p>
<p><b>Машғулот шакли</b></p>	<p><b>Амалий</b> Гуруҳли.</p>
<p><b>Амалий машғулот режаси</b></p>	<p>1. Футбол ўйинида тўп билан рақибни алдаб ўтиш ҳаракатларини ўргатиш 2. Тўпни ҳаракатда шеригига узатиш ва қабул қилиш техникасини ўргатиш 3. Тўпни оёқнинг ички ташқи ва ўрта қисми билан қабул қилиб бурилиш ҳолатларида яқин ва ўрта масофага узатиш ҳамда қабул қилиш техникасини ўргатиш 4. Тўпга турган жойида ва ҳаракатда бош билан зарба бериш техникасини ўргатиш.</p>
<p><b>Ўқув машғулотининг мақсади:</b> ўйин қоидалари ҳақида маълумот бериш. Майдон бўйлаб тўпсиз ҳаракат қилиш техникасини ўргатиш. Тўпни оёқни ички ва ташқи қисми билан олиб юриш, тўпга зарба бериш ва қабул қилиш техникасини ўргатиш.</p>	

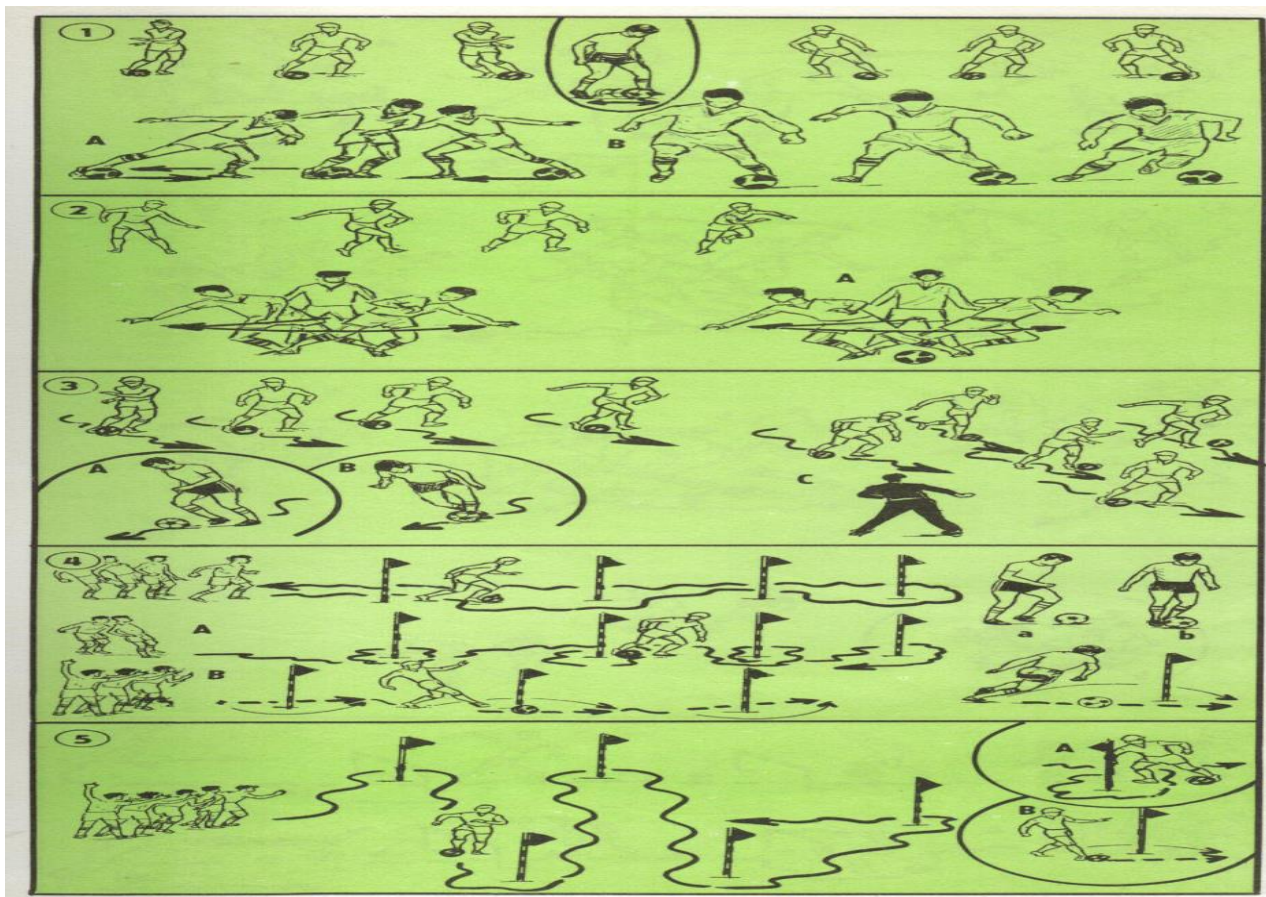
<p><b>Педагогик вазифалар:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ўйин қоидаларини шарҳлаш;</li> <li>• ҳаракатланиш техникасини (югуриш, тўхташ, бурилиш, сакраш) ўргатиш;</li> <li>• ҳар хил йўналишда тўпни оёқда олиб юриш техникасини ўргатиш (оёқнинг ўрта ва ташқи қисми билан) амалий кўрсатиб бериш;</li> <li>• яқин ва ўрта масофадан тўпга оёқнинг ички қисми билан зарба бериш ва қабул қилишни амалий кўрсатиб бериш ҳамда ўргатиш.</li> </ul>	<p><b>Ўқув фаолияти натижалари:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ўйин қоидалари ҳақида тушунчага эга бўлишлари керак;</li> <li>• ҳаракатланиш техникасини (югуриш, тўхташ, бурилиш, сакраш) амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар;</li> <li>• ҳар хил йўналишда тўпни оёқда олиб юриш техникасини ўргатиш (оёқнинг ўрта ва ташқи қисми билан) амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар;</li> <li>• яқин ва ўрта масофадан тўпга оёқнинг ички қисми билан зарба бериш ва қабул қилишни амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар.</li> </ul>
<b>Таълим бериш усуллари</b>	Амалий, кўргазмали, суҳбат
<b>Таълим бериш методлари</b>	Мусобақа, тушунтириш
<b>Таълим бериш воситалари</b>	Ўқув қўлланма, проектор, электрон ишланма
<b>Таълим бериш шароити</b>	Спорт майдончалари
<b>Мониторинг ва баҳолаш</b>	Ўз-ўзини назорат қилиш

### 1.2. Амалий машғулотнинг технологик харитаси

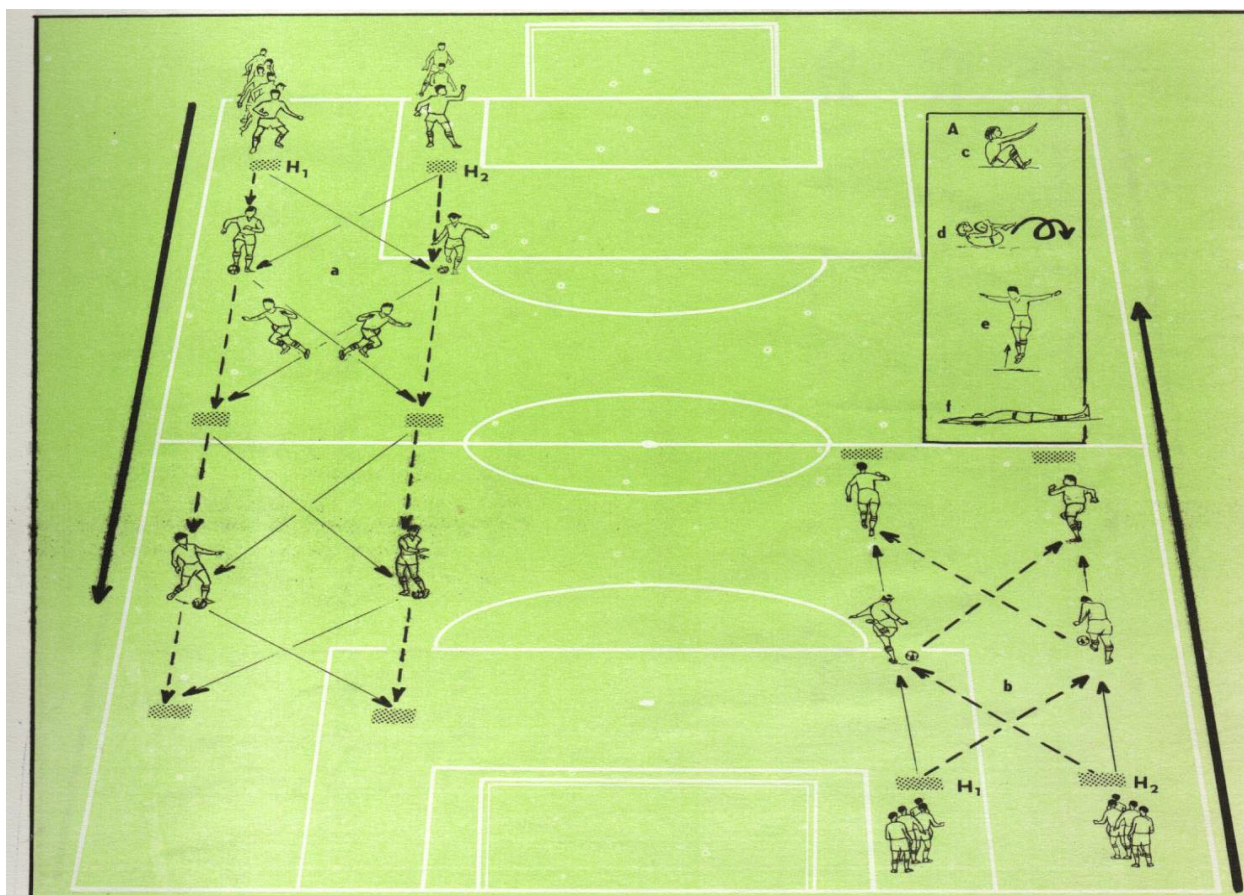
Иш босқичлари ва вақти	Фаолият мазмуни	
	Таълим берувчи	Таълим олувчилар
<b>Тайёргарлик босқичи</b>	1. Амалий машғулот бўйича ўқув режасини тайёрлаш. 2. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезонларини ишлаб чиқиш. 3. Амалий машғулот ўқув фанини ўрганишда фойдаланиладиган адабиётлар рўйхатини тузиш ва спорт майдончалар ва спорт анжомларини тайёрлаш.	1. Амалий машғулотга керакли ўқув қуроллари ва спорт кийимларини тайёрлайдилар.
<b>1. Мавзуга кириш (15 дақиқа)</b>	1.1. Сафлантириш, давоматни аниқлаш, талабалар спорт кийимларини назорат қилиш. 1.2. Амалий машғулот мавзуси номини айтади. Мавзулар ва адабиётлар рўйхатини бериб, уларга қисқача таъриф беради. 1.3. Амалий машғулот мавзуси, унинг мақсади ва ўқув фаолияти натижалари билан таништиради. 1.4. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезони билан таништирилади.	Тинглайдилар  Тинглайдилар.  Тинглайдилар  Тинглайдилар  Талабалар берилган

<b>(30 дақиқа)</b>	1.4. 5-6 дақиқалик эркин югуриш, УРМ бажариш ва махсус югуриш машқларини бажариш.	амалий машқларни бажарадилар.
<b>2. Асосий босқич (20 дақиқа)</b>	2.1. Футбол ўйинида тўсиқлар орасидан тўпни оёқнинг ички ва ташқи қисми билан олиб юриш ва ҳар хил алдамчи ҳаракатлар билан рақибни алдаб ўтиш техникасини ўргатиш. Амалий кўрсатиб бериш; (Илова 1) 2.2. Тўпни ҳаракатда олиб юриб оёқнинг ички ва ташқи қисми билан шеригига узатиш ва қабул қилиш техникасини ўргатиш Амалий кўрсатиб бериш; (Илова 2) 2.3. Тўпни оёқнинг ички ташқи ва ўрта қисми билан қабул қилиб бурилиш ҳолатларида яқин ва ўрта масофага узатиш ҳамда қабул қилиш техникасини ўргатиш Амалий кўрсатиб бериш; (Илова 3) 2.4. Тўпга турган жойида ва ҳаракатда бош билан зарба бериш техникасини ўргатиш. Амалий кўрсатиб бериш; (Илова 4) 2.5. Ўқув ўйини ўтказиш.	Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар.  Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар. Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар. Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар. Ўйин қоидалари асосида ўқув ўйинида ҳосил қилинган кўникмаларини синовдан ўтказадилар.
<b>(145 дақиқа)</b>	Режадаги вазифалар амалда бажарилади.	
<b>3. Яқуний босқич (10 дақиқа)</b>	3.1. Дастлабки ҳолатга қайтиш учун амалий машқлар бериш. 3.2. Мустақил кўникма ҳосил қилиш учун амалий машғулот давомида бажарилган тўп билан ҳаракатларни такрорлаш.	Бажарадилар  Мустақил равишда уйга берилган вазифани бажарадилар.
<b>(20 дақиқа)</b>	Режадаги вазифалар амалда бажарилади.	



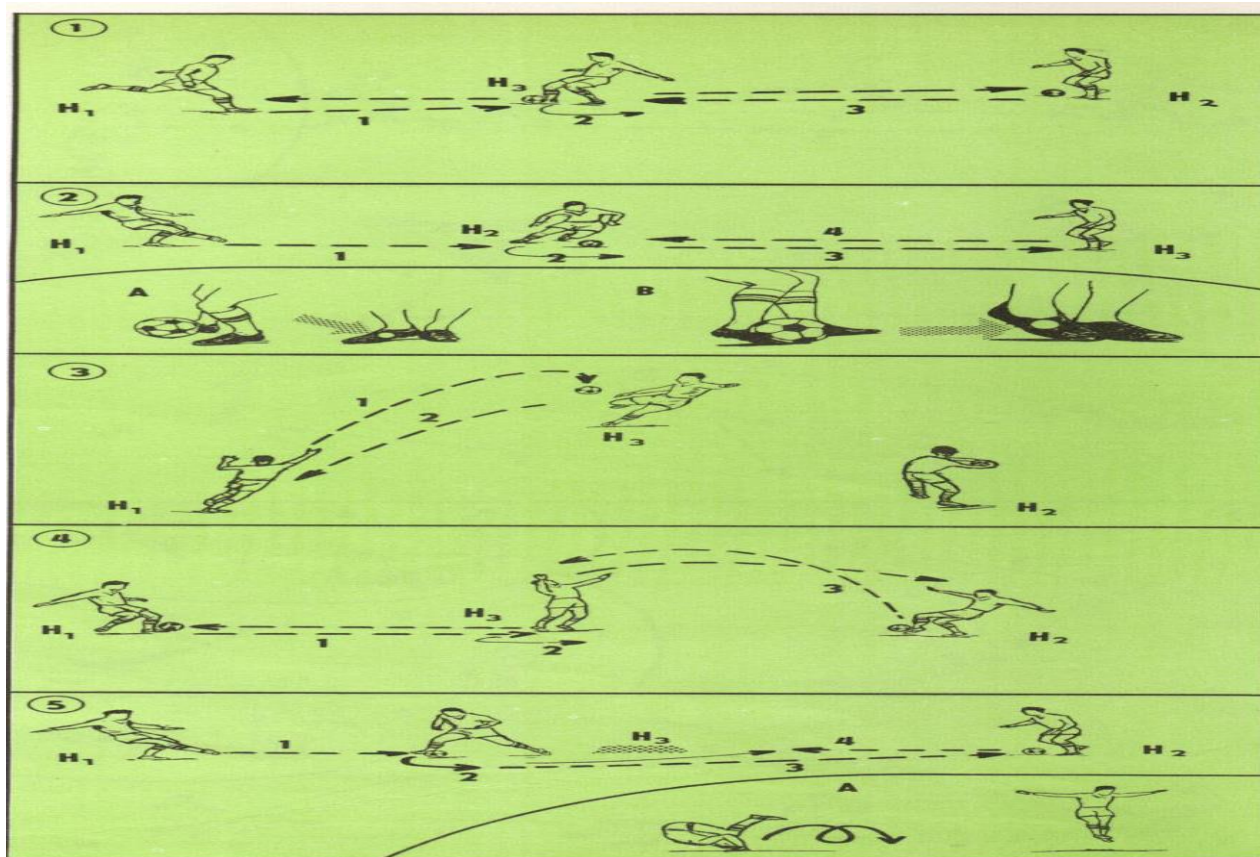


2-илова

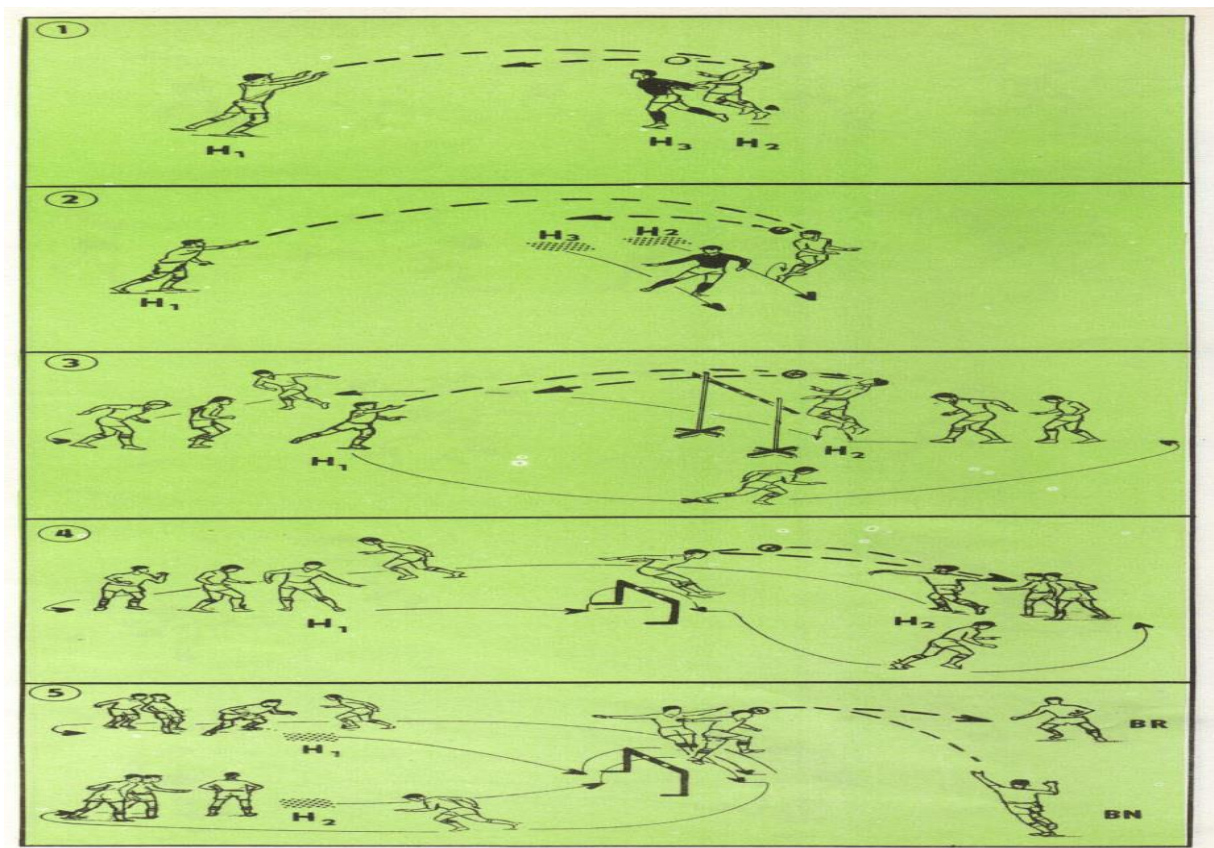




3-илова



4-илова



17-18 мавзу	Футбол ўйин техникаси ва тактикасини ўргатиш
-------------	--

**1.1. Таълим бериш технологиясининг модели**

<p><b>Машғулот вақти</b> 4 соат</p>	<p><b>Талабалар сони 25 гача</b></p>
<p><b>Машғулот шакли</b></p>	<p><b>Амалий:</b> Гуруҳли</p>
<p><b>Амалий машғулот режаси</b></p>	<p>1. Футбол ўйинида ҳаракатларни ўзгартириш билан тўпни қабул қилиш ва узатиш техникасини ўргатиш                  2. Тўпни тўсиқлар орасидан олиб юриб дарвозага зарба бериш техникасини ўргатиш                  3. Тўпни рақиб хужумчи ва ҳимоячиларидан олиб кўйиш техникасини ўргатиш                  4. Майдон ўйинчиларининг ўзаро келишган ҳолда майдон бўйлаб ҳаракатланиш тактикасини ўргатиш</p>
<p><b>Ўқув машғулотининг мақсади:</b> ўйин қоидалари ҳақида маълумот бериш. Майдон бўйлаб тўп билан ҳаракат қилиш, тўсиқлар орасидан тўпни олиб юриб дарвозага зарба бериш, тўпни рақибдан олдин олиб кўйиш техникасини ўргатиш. Майдон бўйлаб ўйинчиларни ўзаро ҳаракатланиш тактикасини ўргатиш.</p>	

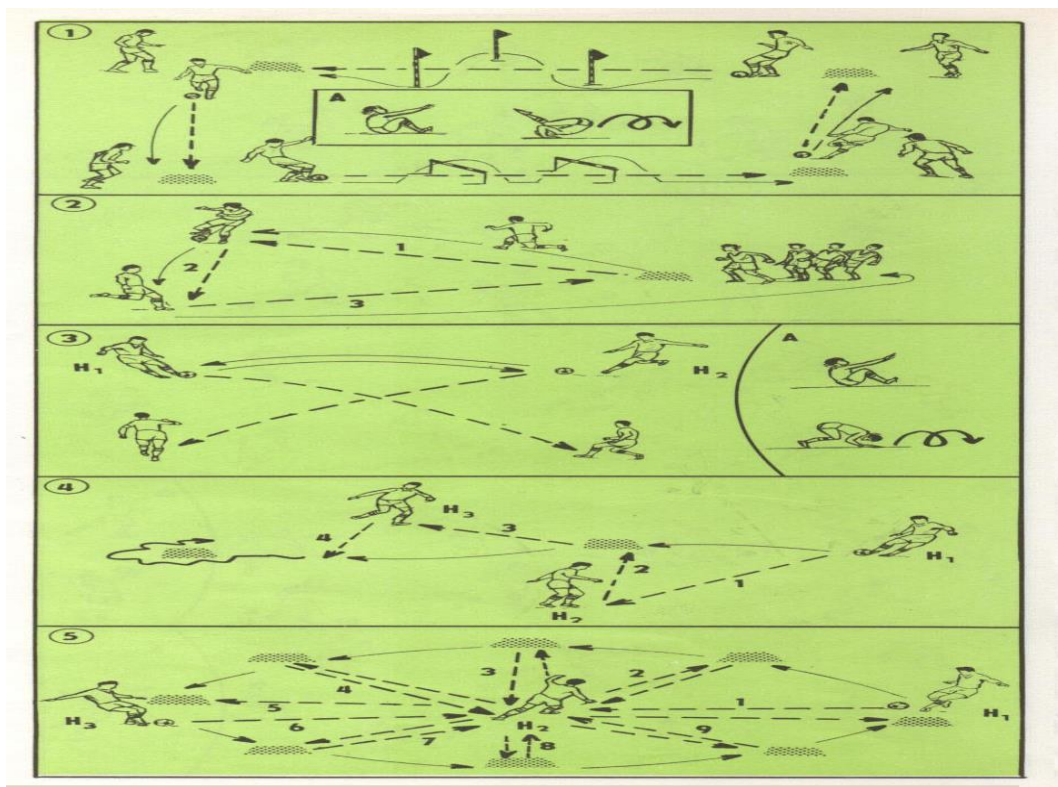
<p><b>Педагогик вазифалар:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ўйин қоидаларини шарҳлаш;</li> <li>• тўп билан ҳаракатланиш техникасини (югуриш, тўхташ, бурилиш, сакраш) ўргатиш;</li> <li>• тўпни олиб юриб алдамчи ҳаракатлар билан дарвозага яқунловчи зарбани бериш;</li> <li>• ҳаракатланаётган тўпни рақибдан тезроқ ҳаракат қилиб олиб қўйиш.</li> <li>• Майдон ўйинчиларини тўпни узатиш ва қабул қилиш ҳамда тўпни аниқ узатиб шеригини қулай вазиятга чиқаришни ўргатиш.</li> </ul>	<p><b>Ўқув фаолияти натижалари:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ўйин қоидалари ҳақида тушунчага эга бўлишлари керак;</li> <li>• тўп билан ҳаракатланиш техникасини (югуриш, тўхташ, бурилиш, сакраш) амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар;</li> <li>• тўпни олиб юриб алдамчи ҳаракатлар билан дарвозага яқунловчи зарбани беришни амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар; <ul style="list-style-type: none"> <li>• яқин ва ўрта масофадан ҳаракатланаётган тўпни рақибдан тезроқ ҳаракат қилиб олиб қўйишни амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар.</li> </ul> </li> <li>• 3 марта тўпни узатишда шеригини қулай вазиятга чиқаришни амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар.</li> </ul>
<p><b>Таълим бериш усуллари</b></p>	<p>Амалий, кўргазмали, тушунтириш</p>
<p><b>Таълим бериш методлари</b></p>	<p>Мусобақа, тушунтириш</p>
<p><b>Таълим бериш воситалари</b></p>	<p>Ўқув қўлланма, проектор, электрон ишланма</p>
<p><b>Таълим бериш шароити</b></p>	<p>Спорт майдончалари</p>
<p><b>Мониторинг ва баҳолаш</b></p>	<p>Ўз-ўзини назорат қилиш</p>

## 1.2. Амалий машғулотининг технологик харитаси

Иш босқичлари ва вақти	Фаолият мазмуни	
	Таълим берувчи	Таълим олувчилар
<p><b>Тайёргарлик босқичи</b></p>	<p>1. Амалий машғулот бўйича ўқув режасини тайёрлаш. 2. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезонларини ишлаб чиқиш. 4. Амалий машғулот ўқув фанини ўрганишда фойдаланиладиган адабиётлар рўйхатини тузиш ва спорт майдончалар ва спорт анжомларини тайёрлаш.</p>	<p>1. Амалий машғулотга керакли ўқув қуроллари ва спорт кийимларини тайёрлайдилар.</p>

<p><b>1. Мавзуга кириш (10 дақиқа)</b></p>	<p>1.1. Сафлантириш, давоматни аниқлаш, талабалар спорт кийимларини назорат қилиш. 1.2. Амалий машғулот мавзуси номини айтади. Мавзулар ва адабиётлар рўйхатини бериб, уларга қисқача таъриф беради. 1.3. Амалий машғулот мавзуси, унинг мақсади ва ўқув фаолияти натижалари билан таништиради. 1.4. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезони билан таништирилади.</p>	<p>Тинглайдилар</p> <p>Тинглайдилар.</p> <p>Тинглайдилар</p> <p>Тинглайдилар Талабалар берилган амалий машқларни бажарадилар.</p>
<p><b>(20 дақиқа)</b></p>	<p>1.5. 5-6 дақиқалик эркин югуриш, УРМ бажариш ва махсус югуриш машқларини бажариш.</p>	
<p><b>2. Асосий босқич (15 дақиқа)</b></p>	<p>2.1. Футбол ўйинида ҳаракатларни ўзгартириш билан тўпни қабул қилиш ва узатиш техникасини ўргатиш. Амалий кўрсатиб бериш; (Илова 1) 2.2. Тўпни тўсиқлар орасидан олиб юриб дарвозага зарба бериш техникасини ўргатиш. Амалий кўрсатиб бериш; (Илова 2) 2.3. Тўпни рақиб ҳужумчи ва ҳимоячиларидан олиб қўйиш техникасини ўргатиш. Амалий кўрсатиб бериш; (Илова 3) 2.4. Майдон ўйинчиларининг ўзаро келишган ҳолда майдон бўйлаб ҳаракатланиш тактикасини ўргатиш. Амалий кўрсатиб бериш; 2.5. Ўқув ўйини ўтказиш.</p>	<p>Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар. Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар. Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар. Ўйин қоидалари асосида ўқув ўйинида ҳосил қилинган кўникмаларини синовдан ўтказадилар.</p>
<p><b>(95 дақиқа)</b></p>	<p>Режадаги вазифалар амалда бажарилади.</p>	
<p><b>3. Якуний босқич (5 дақиқа)</b></p>	<p>3.1. Дастлабки ҳолатга қайтиш учун амалий машқлар бериш. 3.2. Мустақил кўникма ҳосил қилиш учун амалий машғулот давомида бажарилган тўп билан ҳаракатларни такрорлаш.</p>	<p>Бажарадилар</p> <p>Мустақил равишда уйга берилган вазифани бажарадилар.</p>
<p><b>(15 дақиқа)</b></p>	<p>Режадаги вазифалар амалда бажарилади.</p>	



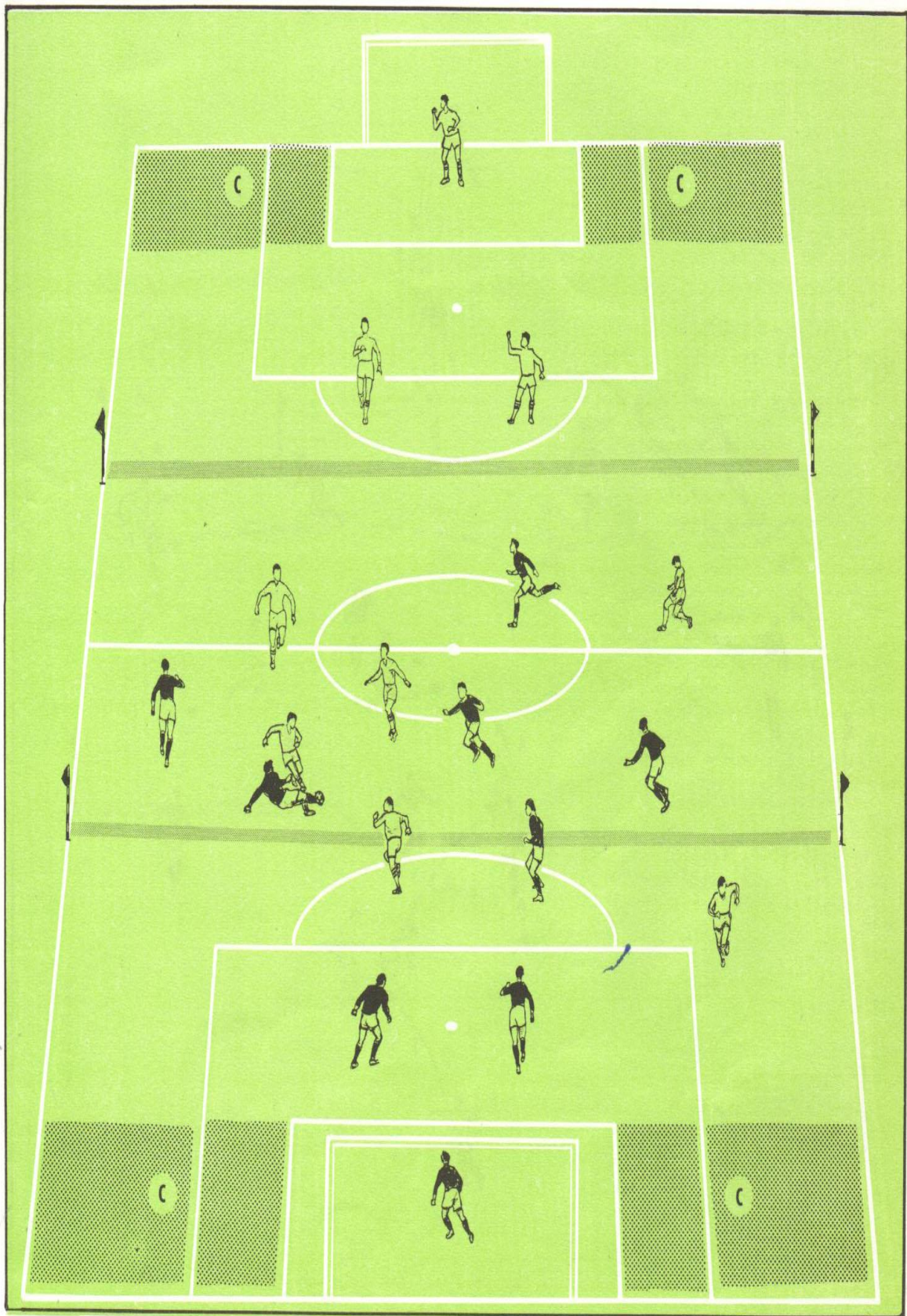


2-илова





3-илова





19-20 мавзу	Футбол ўйин техникаси ва тактикасини ўргатиш
-------------	--

### 1.1. Таълим бериш технологиясининг модели

Машғулот вақти 4 соат	Талабалар сони 25 гача	
Машғулот шакли	Амалий: Гуруҳли	
Амалий машғулот режаси	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Футбол ўйинида тўпни узоқ масофага узатиш ва қабул қилиш техникасини ўргатиш</li> <li>2. Тўпни ҳимоячилар орасидан олиб ўтиб дарвозага зарба бериш техникасини ўргатиш</li> <li>3. Тўпни рақиб ҳужумчиларидан олиб қўйиб, тезкор қарши ҳужум уюштириш тактикасини ўргатиш</li> <li>4. Майдон ўйинчиларининг эркин ҳудудни топиш учун рақибдан қочиш ва ён қанотлар бўйлаб ҳужум уюштириш тактикасини ўргатиш</li> </ol>	
<p><b>Ўқув машғулотининг мақсади:</b> ўйин қоидалари ҳақида маълумот бериш. Майдон бўйлаб тўп билан ҳаракат қилиш, ҳимоячилар орасидан тўпни олиб ўтиб дарвозага зарба бериш, тўпни рақибдан олдин олиб қўйиб, тезкор қарши ҳужум уюштириш техникасини ўргатиш. Майдонда ўйинчиларни эркин ҳудудни топиши ва ён қанотлардан ҳужум уюштириш тактикасини ўргатиш.</p>		
<p><b>Педагогик вазифалар:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ўйин қоидаларини шарҳлаш;</li> <li>• тўп билан ҳаракатланиш техникаси ва тактикасини (югуриш, тўхташ, бурилиш, сакраш) ўргатиш;</li> <li>• Футбол ўйинида тўпни узоқ масофага узатиш ва қабул қилиш техникасини ўргатиш;</li> <li>• Тўпни ҳимоячилар орасидан олиб ўтиб дарвозага зарба бериш техникасини ўргатиш;</li> <li>• Тўпни рақиб ҳужумчиларидан олиб қўйиб, тезкор қарши ҳужум уюштириш тактикасини ўргатиш;</li> <li>• Майдон ўйинчиларининг эркин ҳудудни топиш учун рақибдан қочиш ва ён қанотлар бўйлаб ҳужум уюштириш тактикасини ўргатиш.</li> </ul>	<p><b>Ўқув фаолияти натижалари:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ўйин қоидалари ҳақида тушунчага эга бўлишлари керак;</li> <li>• тўп билан ҳаракатланиш техникаси ва тактикасини (югуриш, тўхташ, бурилиш, сакраш) амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар;</li> <li>• Футбол ўйинида тўпни узоқ масофага узатиш ва қабул қилиш техникасини амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар;</li> <li>• Тўпни ҳимоячилар орасидан олиб ўтиб дарвозага зарба бериш техникасини амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар;</li> <li>• Тўпни рақиб ҳужумчиларидан олиб қўйиб, тезкор қарши ҳужум уюштиришни амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар;</li> <li>• Майдон ўйинчиларининг эркин ҳудудни топиш учун рақибдан қочиш ва ён қанотлар бўйлаб ҳужум уюштиришни амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар;</li> </ul>	
<b>Таълим бериш усуллари</b>	Амалий, кўргазмали, тушунтириш	
<b>Таълим бериш методлари</b>	Мусобақа, тушунтириш	

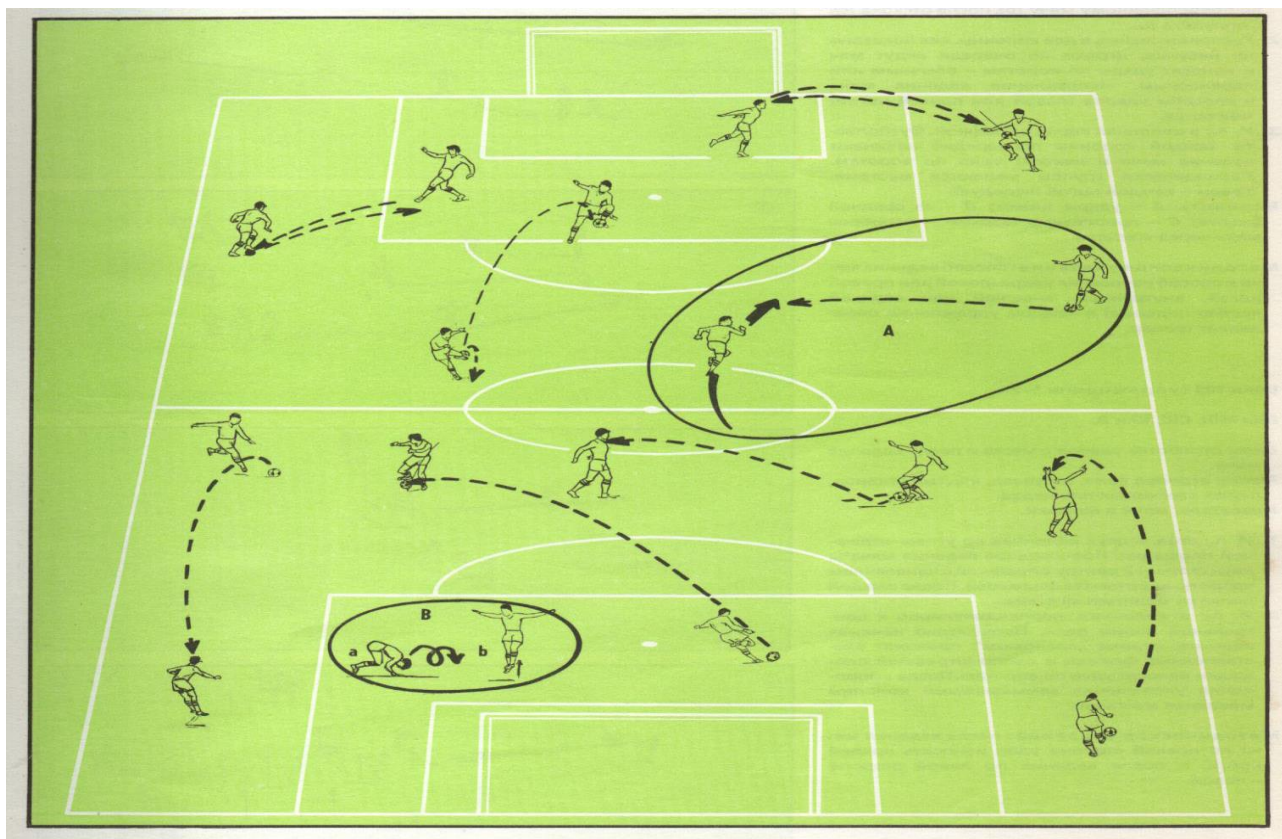
<b>Таълим бериш воситалари</b>	Ўқув қўлланма, проектор, электрон ишланма
<b>Таълим бериш шароити</b>	Спорт майдончалари
<b>Мониторинг ва баҳолаш</b>	Ўз-ўзини назорат қилиш

**1.2. Амалий машғулотининг технологик харитаси**

<b>Иш босқичлари ва вақти</b>	<b>Фаолият мазмуни</b>	
	<b>Таълим берувчи</b>	<b>Таълим олувчилар</b>
<b>Тайёргарлик босқичи</b>	1. Амалий машғулот бўйича ўқув режасини тайёрлаш. 2. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезонларини ишлаб чиқиш. 4. Амалий машғулот ўқув фанини ўрганишда фойдаланиладиган адабиётлар рўйхатини тузиш ва спорт майдончалар ва спорт анжомларини тайёрлаш.	1. Амалий машғулотга керакли ўқув қуроллари ва спорт кийимларини тайёрлайдилар.
<b>1. Мавзуга кириш (10 дақиқа)</b>	1.1. Сафлантириш, давоматни аниқлаш, талабалар спорт кийимларини назорат қилиш. 1.2. Амалий машғулот мавзуси номини айтади. Мавзулар ва адабиётлар рўйхатини бериб, уларга қисқача таъриф беради. 1.3. Амалий машғулот мавзуси, унинг мақсади ва ўқув фаолияти натижалари билан таништиради. 1.4. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезони билан таништирилади.	Тинглайдилар  Тинглайдилар.  Тинглайдилар  Тинглайдилар Талабалар берилган амалий машқларни бажарадилар.
<b>(20 дақиқа)</b>	1.4. 5-6 дақиқалик эркин югуриш, УРМ бажариш ва махсус югуриш машқларини бажариш.	
<b>2. Асосий босқич (15 дақиқа)</b>	2.1. Футбол ўйинида тўпни узоқ масофага узатиш ва қабул қилиш техникасини ўргатиш Амалий кўрсатиб бериш; (Илова 1) 2.2. Тўпни ҳимоячилар орасидан олиб ўтиб дарвозага зарба бериш техникасини ўргатиш Амалий кўрсатиб бериш; (Илова 2) 2.3. Тўпни рақиб ҳужумчиларидан олиб қўйиб, тезкор қарши ҳужум уюштириш тактикасини ўргатиш. Амалий кўрсатиб бериш; (Илова 3) 2.4. Майдон ўйинчиларининг эркин ҳудудни топиш учун рақибдан қочиш ва ён қанотлар бўйлаб ҳужум уюштириш тактикасини ўргатиш Амалий кўрсатиб бериш; 2.5. Ўқув ўйини ўтказиш. (Илова 4)	Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар.  Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар.  Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар.  Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар. Ўйин қодалари асосида ўқув ўйинида ҳосил қилинган кўникмаларини синовдан ўтказадилар.
<b>(95 дақиқа)</b>	Режадаги вазифалар амалда бажарилади.	

<b>3. Якуний босқич (5 дақиқа)</b>	3.1. Дастлабки ҳолатга қайтиш учун амалий машқлар бериш. 3.2. Мустақил кўникма ҳосил қилиш учун амалий машғулот давомида бажарилган тўп билан ҳаракатларни такрорлаш.	Бажарадилар Мустақил равишда уйга берилган вазифани бажарадилар.
<b>(15 дақиқа)</b>	Режадаги вазифалар амалда бажарилади.	

1-илова

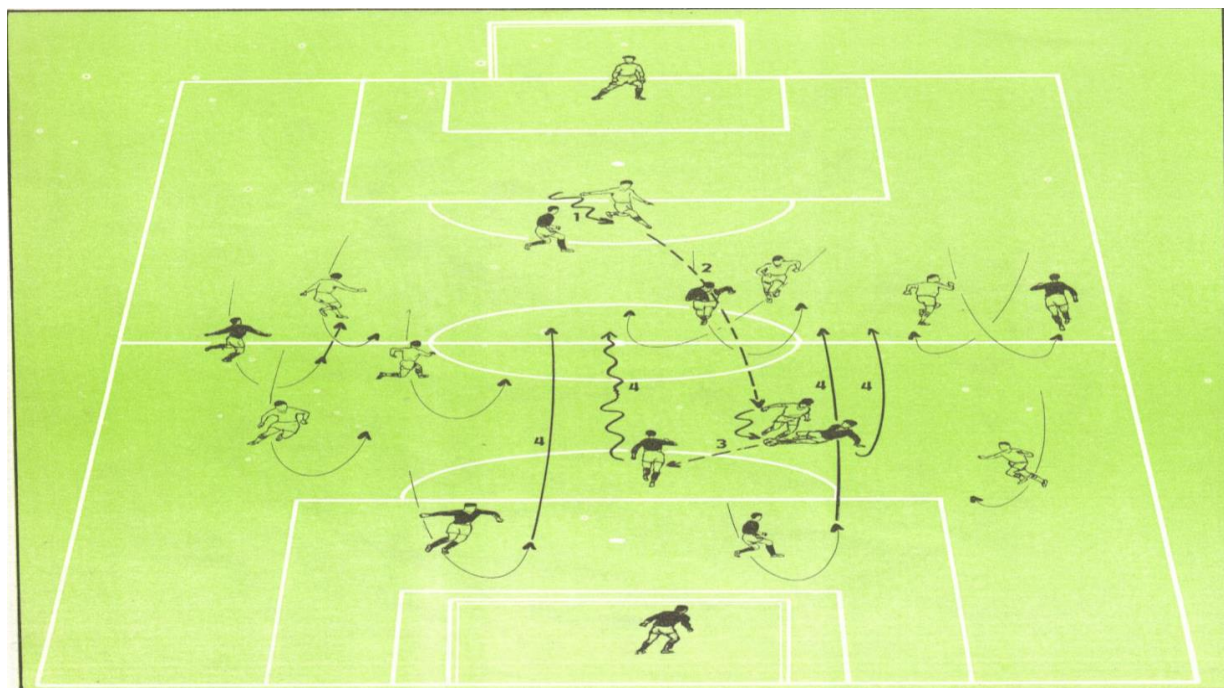


2-илова

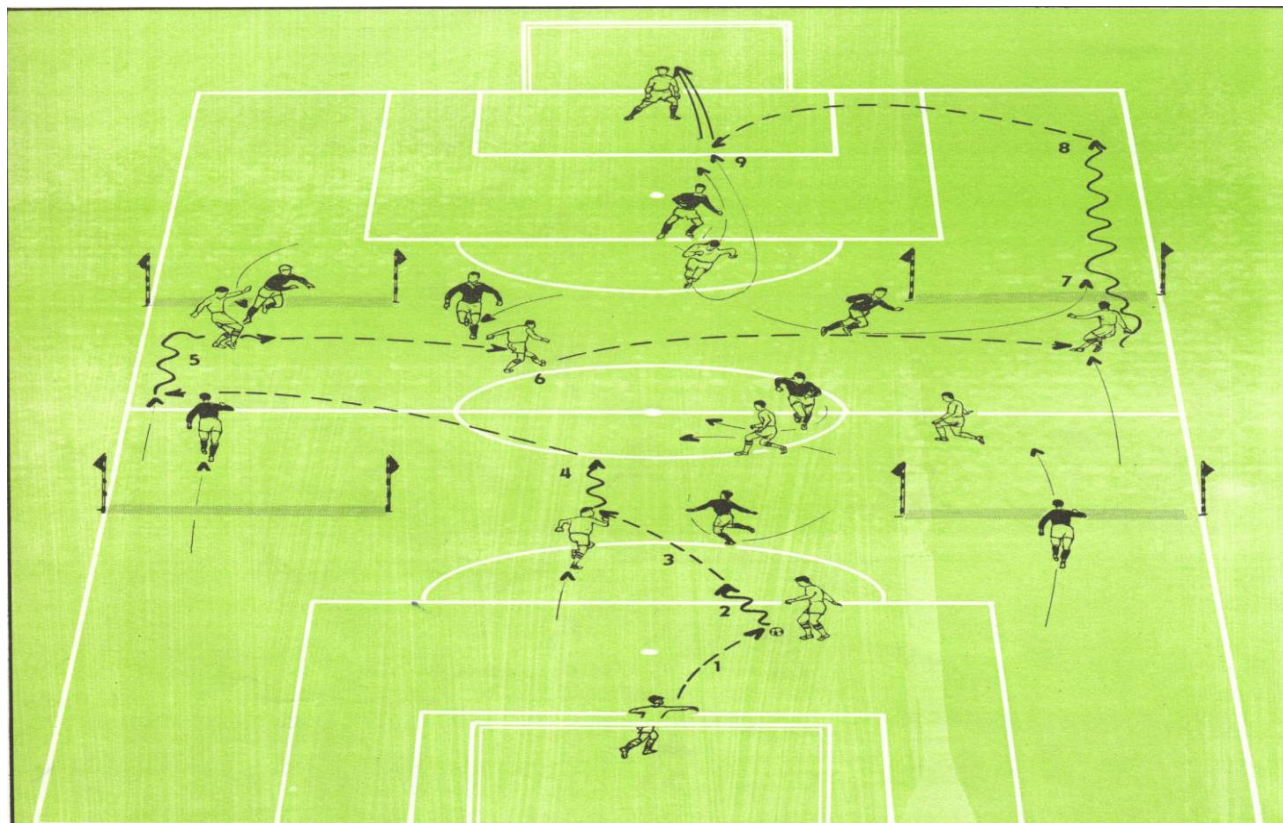




3-илова



4-илова



<p><b>21-22-23</b> мавзу</p>	<p>Футбол ўйин техникаси ва тактикасини ўргатиш</p>
----------------------------------	---

**1.1. Таълим бериш технологиясининг модели**

<p><b>Машғулот вақти</b> 6 соат</p>	<p><b>Талабалар сони 25 гача</b></p>
<p><b>Машғулот шакли</b></p>	<p><b>Амалий:</b> Гуруҳли</p>
<p><b>Амалий машғулот режаси</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Футбол ўйинида тўпни стандарт вазиятлардан (жарима майдони ташқарисидан) ўйинга киритиш техникасини ўргатиш.</li> <li>2. Эркин тўпни ва ён чизиклардан тўпни ўйинга киритиш техникасини ўргатиш.</li> <li>3. 11 метрлик жарима ва бурчак тўпларини амалга ошириш тактикасини ўргатиш.</li> <li>4. Ўйинчиларнинг тўпни стандарт вазиятлардан (11 м жарима тўпи, жарима тўплари, бурчак тўпи, ён чизикдан оширилган тўп) самарали фойдаланиш техникасини ўргатиш .</li> </ol>
<p><b>Ўқув машғулотининг мақсади:</b> ўйин қоидалари ҳақида маълумот бериш. Майдон бўйлаб тўп билан ҳаракат қилиш, техникасини ўргатиш.</p>	



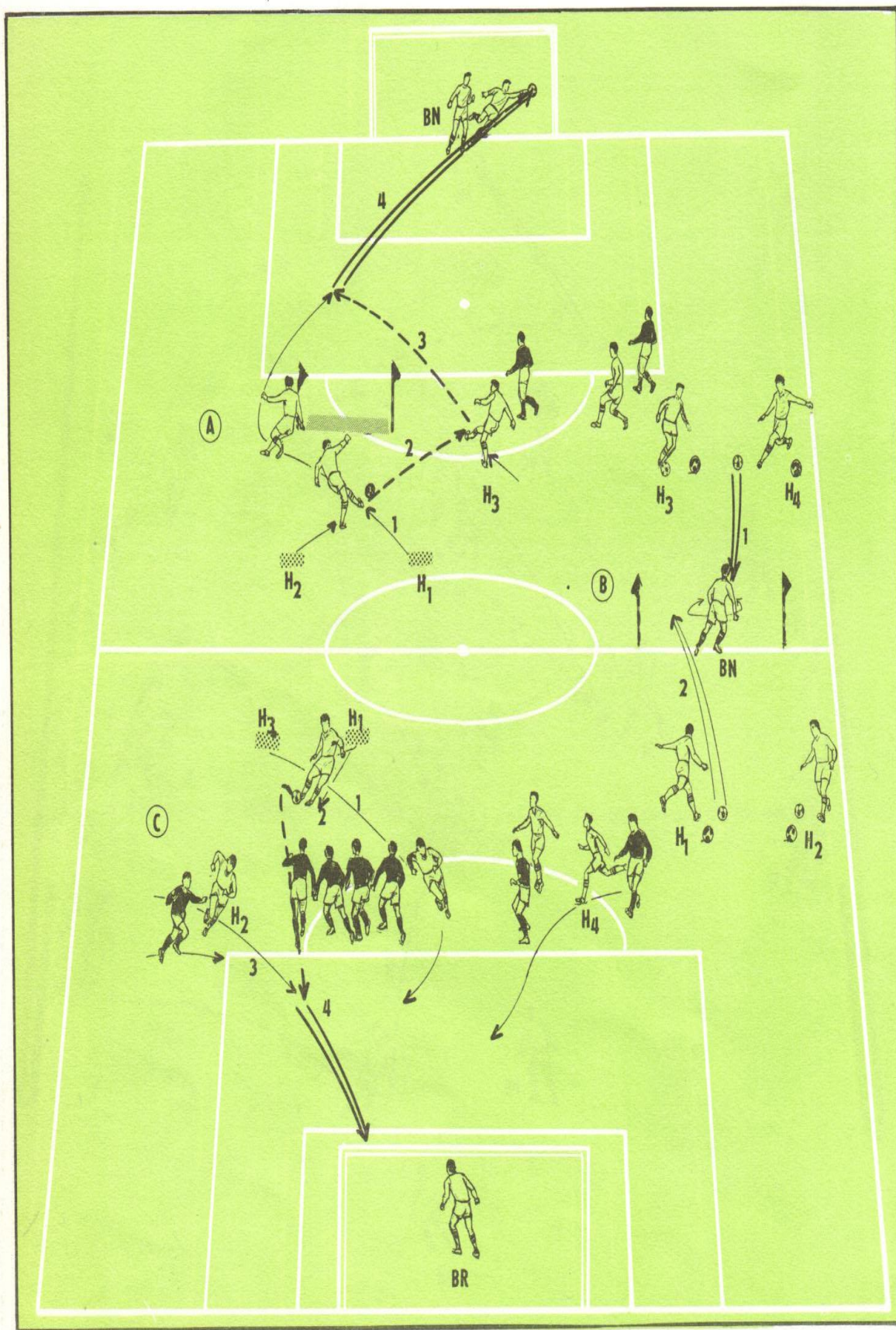
Ўйинчиларни рақибдан қочиб кетиши ва ён қанотлардан ҳужум уюштириш тактикасини ўргатиш. Тўпни стандарт вазиятлардан самарали фойдаланишни амалга ошириш техникасини ўргатиш	
<b>Педагогик вазифалар:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ўйин қоидаларини шарҳлаш;</li> <li>• тўп билан ҳаракатланиш техникаси ва тактикасини (югуриш, тўхташ, бурилиш, сакраш) ўргатиш;</li> <li>• Футбол ўйинида тўпни стандарт вазиятлардан (жарима майдони ташқарисидан) ўйинга киритиш техникасини ўргатиш;</li> <li>• Эркин тўпни ва ён чизиклардан тўпни ўйинга киритиш техникасини ўргатиш;</li> <li>• 11 метрлик жарима ва бурчак тўпларини амалга ошириш тактикасини ўргатиш;</li> <li>• Ўйинчиларнинг тўпни стандарт вазиятлардан (11 м жарима тўпи, жарима тўплари, бурчак тўпи, ён чизикдан оширилган тўп) самарали фойдаланиш техникасини ўргатиш;</li> </ul>	<b>Ўқув фаолияти натижалари:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• тўп билан ҳаракатланиш техникаси ва тактикасини (югуриш, тўхташ, бурилиш, сакраш) амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар;</li> <li>• Футбол ўйинида тўпни стандарт вазиятлардан (жарима майдони ташқарисидан) ўйинга киритиш техникасини амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар;</li> <li>• Эркин тўпни ва ён чизиклардан тўпни ўйинга киритиш техникасини амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар;</li> <li>• 11 метрлик жарима ва бурчак тўпларини амалга ошириш тактикасини амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар;</li> <li>• Ўйинчиларнинг тўпни стандарт вазиятлардан (11 м жарима тўпи, жарима тўплари, бурчак тўпи, ён чизикдан оширилган тўп) самарали фойдаланиш техникасини амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар;</li> </ul>
<b>Таълим бериш усуллари</b>	Амалий, кўргазмали, тушунтириш
<b>Таълим бериш методлари</b>	Мусобақа, тушунтириш
<b>Таълим бериш воситалари</b>	Ўқув қўлланма, проектор, электрон ишланма
<b>Таълим бериш шароити</b>	Спорт майдончалари
<b>Мониторинг ва баҳолаш</b>	Ўз-ўзини назорат қилиш

## 1.2. Амалий машғулотининг технологик харитаси

Иш босқичлари ва вақти	Фаолият мазмуни	
	Таълим берувчи	Таълим олувчилар
<b>Тайёргарлик босқичи</b>	1. Амалий машғулот бўйича ўқув режасини тайёрлаш. 2. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезонларини ишлаб чиқиш. 4. Амалий машғулот ўқув фанини ўрганишда фойдаланиладиган адабиётлар рўйхатини тузиш ва спорт майдончалар ва спорт анжомларини тайёрлаш.	1. Амалий машғулотга керакли ўқув куроллари ва спорт кийимларини тайёрлайдилар.

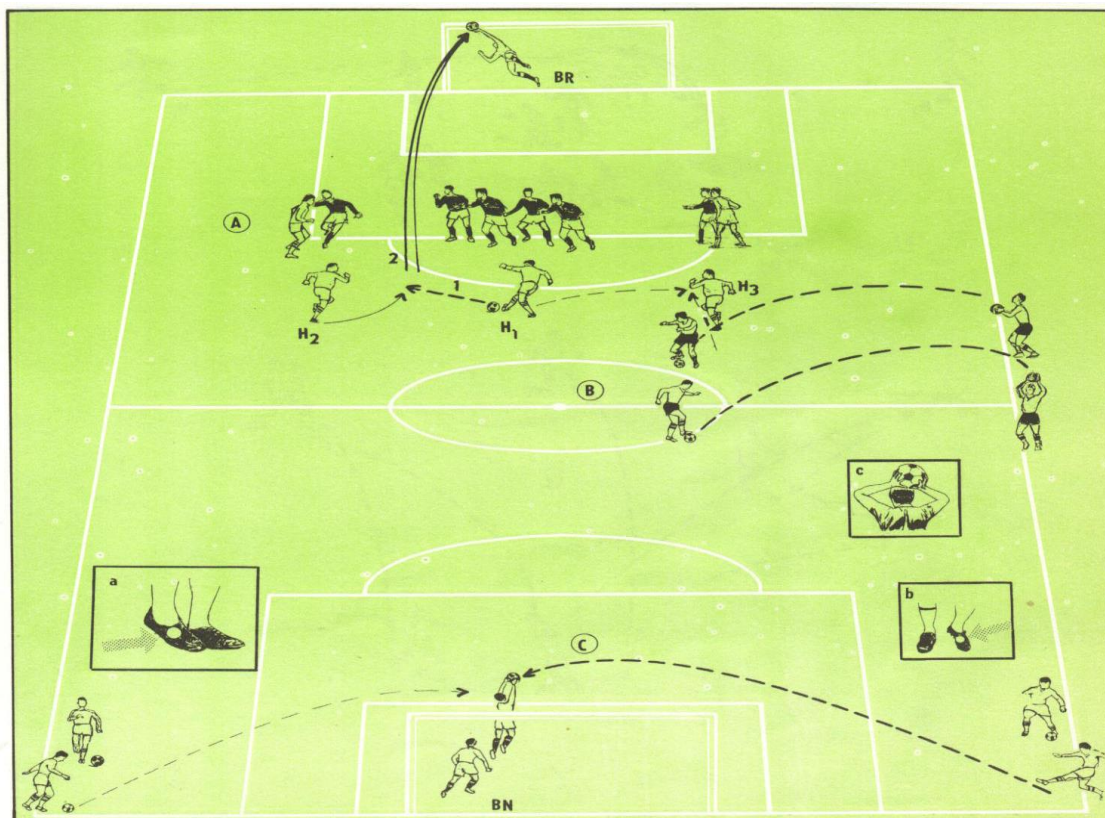


<b>1. Мавзуга кириш (15 дақиқа)</b>	<p>1.1. Сафлантириш, давоматни аниқлаш, талабалар спорт кийимларини назорат қилиш.</p> <p>1.2. Амалий машғулот мавзуси номини айтади. Мавзулар ва адабиётлар рўйхатини бериб, уларга қисқача таъриф беради.</p> <p>1.3. Амалий машғулот мавзуси, унинг мақсади ва ўқув фаолияти натижалари билан таништиради.</p> <p>1.4. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезони билан таништирилади.</p>	<p>Тинглайдилар</p> <p>Тинглайдилар.</p> <p>Тинглайдилар</p> <p>Тинглайдилар</p> <p>Талабалар берилган амалий машқларни бажарадилар.</p>
<b>(30 дақиқа)</b>	1.5. 5-6 дақиқалик эркин югуриш УРМ бажариш ва махсус югуриш машқларини бажариш.	
<b>2. Асосий босқич (20 дақиқа)</b>	<p>2.1. Футбол ўйинида тўпни стандарт вазиятлардан (жарима майдони ташқарисидан) ўйинга киритиш техникасини ўргатиш. Амалий кўрсатиб бериш; (Илова 1)</p> <p>2.2. Эркин тўпни ва ён чизиклардан тўпни ўйинга киритиш техникасини ўргатиш. Амалий кўрсатиб бериш; (Илова 2)</p> <p>2.3. 11 метрлик жарима ва бурчак тўпларини амалга ошириш тактикасини ўргатиш. Амалий кўрсатиб бериш; (Илова 3)</p> <p>2.4. Ўйинчиларнинг тўпни стандарт вазиятлардан (11 м жарима тўпи, жарима тўплари, бурчак тўпи, ён чизикдан оширилган тўп) самарали фойдаланиш техникасини ўргатиш. Амалий кўрсатиб бериш; (Илова 1,2,3)</p> <p>2.5. Ўқув ўйини ўтказиш.</p>	<p>Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар.</p> <p>Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар.</p> <p>Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар.</p> <p>Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар.</p> <p>Ўйин қоидалари асосида ўқув ўйинида ҳосил қилинган кўникмаларини синовдан ўтказадилар.</p>
<b>(145 дақиқа)</b>	Режадаги вазифалар амалда бажарилади.	
<b>3. Яқуний босқич (10 дақиқа)</b>	<p>3.1. Дастлабки ҳолатга қайтиш учун амалий машқлар бериш.</p> <p>3.2. Мустақил кўникма ҳосил қилиш учун амалий машғулот давомида бажарилган тўп билан ҳаракатларни такрорлаш.</p>	<p>Бажарадилар</p> <p>Мустақил равишда уйга берилган вазифани бажарадилар.</p>
<b>(20 дақиқа)</b>	Режадаги вазифалар амалда бажарилади.	

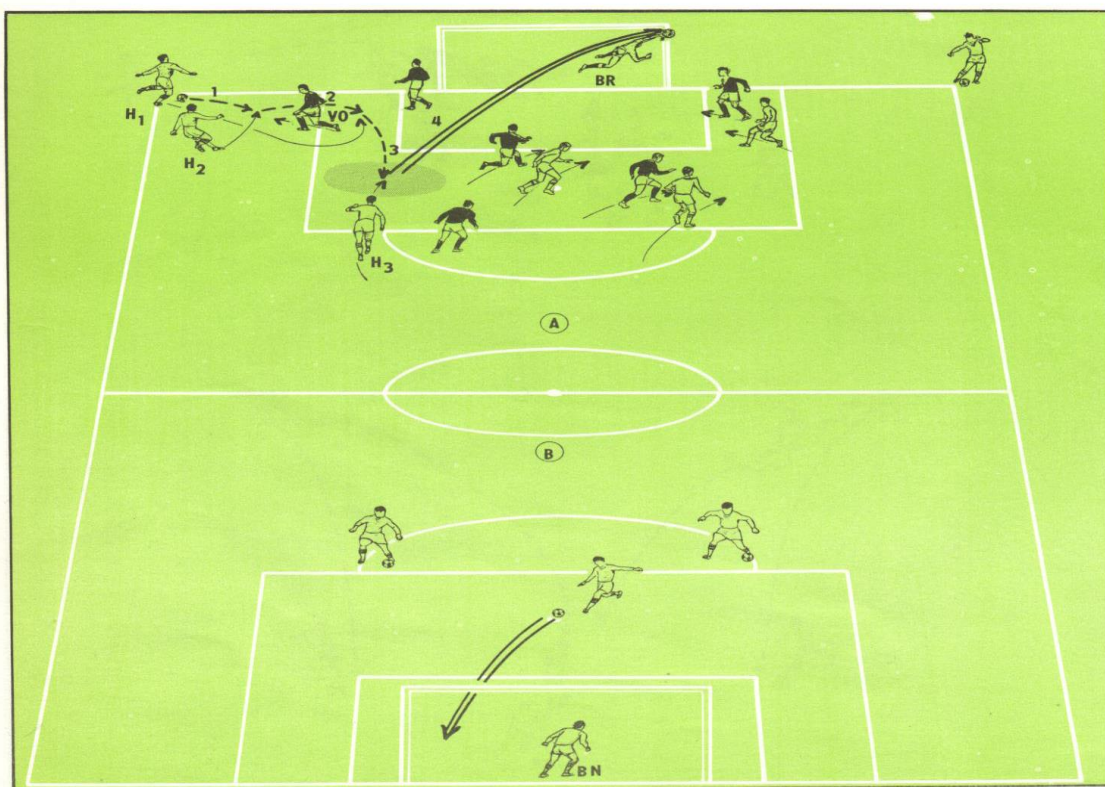


2-илова





3-илова



<b>1-мавзу</b>	Волейбол ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи
----------------	--

### Таълим бериш технологияси модели

<b>Машғулот вақти</b> 2 соат	<b>Талабалар сони 60-70 гача</b>	
<b>Машғулот шакли</b>	<b>Кириш маърузаси</b> Оммавий, жамоавий	
<b>Маъруза режаси</b>	1. Волейбол ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи, дастлабки ва ҳозирги ўйин қоидалари. 2. Ўзбекистонда волейбол ўйинини ривожланиши. 3. Майдон ва жихозлар ўлчамлари	
<b>Ўқув машғулотининг мақсади:</b> Волейбол ўйинини келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи, <b>дастлабки ва ҳозирги ўйин қоидалари</b> ҳақида маълумотларга эга қилиш. Ўзбекистонда волейбол ўйинининг ривожланиши, майдон ва жихозлар ўлчамлари билан таништириш.		
<b>Педагогик вазифалар:</b>		<b>Ўқув фаолияти натижалари:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Волейбол ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи, дастлабки ва ҳозирги ўйин қоидалари ҳақида маълумотлар бериш.</li> <li>• Ўзбекистонда волейбол ўйинини ривожланиши ҳақида маълумотга эга қилиш.</li> <li>• Майдон ва жихозлар ўлчамлари тўғрисида маълумотлар бериш.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Волейбол ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи, дастлабки ва ҳозирги ўйин қоидалари ҳақида маълумотларга эга бўлиши керак.</li> <li>• Ўзбекистонда волейбол ўйинини ривожланиши ҳақида маълумотларга эга бўлиши лозим.</li> <li>• Майдон ва жихозлар ўлчамларини билиб олиши лозим.</li> </ul>
<b>Таълим бериш усуллари</b>	Кўргазмали, маъруза, суҳбат	
<b>Таълим бериш методлари</b>	Маъруза, тушунтириш, Ечим дарахти, Снектик услуги, суҳбат	
<b>Таълим бериш воситалари</b>	Ўқув қўлланма, проектор, электрон ишланма	
<b>Таълим бериш шароити</b>	ЎТВ билан ишлашга мослаштирилган аудитория	
<b>Мониторинг ва баҳолаш</b>	Ўз-ўзини назорат қилиш	

## 1.2. маъруза машғулотининг технологик харитаси

Иш босқичлари ва вақти	Фаолият мазмуни	
	Таълим берувчи	Таълим олувчилар
<b>Тайёргарлик босқичи</b>	1. Мавзу бўйича ўқув мазмунини тайёрлаш. 2. Кириш маърузаси учун тақдимот слайдларини тайёрлаш. 3. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезонларини ишлаб чиқиш. 4. Ўқув фанини ўрганишда фойдаланиладиган адабиётлар рўйхатини тузиб чиқиш.	Керакли ўқув куролларини тайёрлайдилар.
<b>1. Мавзуга кириш (15 дақиқа)</b>	1.1. Маърузанинг мавзуси, режасини эълон қилади, ўқув машғулотининг мақсади, педагогик вазифалар ва ўқув фаолияти натижаларини тушунтиради. (1 илова). 1.2. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезони билан таништирилади (2 илова).	Тинглайдилар, ёзиб оладилар  Тинглайдилар, ёзиб оладилар.
<b>2. Асосий босқич (55 дақиқа)</b>	Power Point дастури ёрдамида слайдларни намойиш қилиш ва изоҳлаш билан мавзу бўйича асосий назарий жиҳатларини тушунтириб беради. 2.1. Мавзу режасининг биринчи пункти режаси бўйича маъруза қилади. (3-илова) Маъруза бўйича «Ечим дарахти» усулидан фойдаланган ҳолда талабаларга қуйидаги савол билан мурожаат қилади: Волейбол ўйинини қаерда, қачон, ким томонидан ўйлаб топилган, дастлабки ва ҳозирги ўйин қоидалари? (4-илова). 2.2. Мавзу режасининг иккинчи пункти бўйича маъруза қилади. (5-илова) Маъруза бўйича «Ечим дарахти» усулидан фойдаланган ҳолда талабаларга қуйидаги савол билан мурожаат қилади: Ўзбекистонда эркаклар ва аёллар миллий чемпионатидаги жамоалар номи? (6-илова) 2.3. Мавзу режасининг учинчи пункти бўйича маъруза қилади? (7-илова). Маъруза бўйича Снектик усулидан фойдаланган ҳолда талабаларга қуйидаги савол билан мурожаат қилади: Майдон ва жихозлар ўлчамлари биласизми? (8-илова) Талабалар билимларини фаоллаштириш ва мустаҳкамлаш мақсадида саволлар беради ( 9-илова)	Тинглайдилар, ёзадилар. Ўтилган ахборотни анализ-синтез қилиб, тизимлаштирадилар.  Саволлар билан мурожаат этадилар, аниқ тасаввурлар тизимига эга бўлишади. Тинглайдилар, ёзадилар. Талабалар берилган саволларга жавоб берадилар.
<b>3. Яқуний босқич (10 дақиқа)</b>	3.1. Мавзу бўйича талабаларда юзага келган саволларга жавоб беради, яқунловчи хулоса қилади. 3.2. Мустақил маълумот эгаллаш учун	Саволлар берадилар Уйга вазифани ёзиб оладилар Топшириқни ёзиб



	“Волейбол ўйини техникаси ва тактикаси таснифи” мавзусини тақдим этади.	оладилар. Ўз-ўзини баҳолайдилар.
--	---	-------------------------------------

## 1-илова

<p><b>Мавзу:</b> Волейбол ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи</p> <p style="text-align: center;"><b>Режа</b></p> <p>1. Волейбол ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи, дастлабки ва ҳозирги ўйин қоидалари.</p> <p>2. Ўзбекистонда волейбол ўйинини ривожланиши.</p> <p>3. Майдон ва жихозлар ўлчамлари</p> <p><b>Ўқув машғулотининг мақсади:</b> Волейбол ўйинини келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи, дастлабки ва ҳозирги ўйин қоидалари ҳақида маълумотларга эга қилиш. Ўзбекистонда волейбол ўйинининг ривожланиши, майдон ва жихозлар ўлчамлари билан таништириш.</p> <p><b>Ўқув фаолияти натижалари:</b> Волейбол ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи, дастлабки ва ҳозирги ўйин қоидалари ҳақида маълумотларга эга бўлиши керак. Ўзбекистонда волейбол ўйинини ривожланиши тўғрисида маълумотларга эга бўлиши лозим. Майдон ва жихозлар ўлчамларини билиб олиши лозим.</p>
--

## 2-илова.

Назорат шакллари	Назорат турлари	Назорат баллари
<b>Жорий назорат</b>	Амалий	10
	Амалий	10
	Амалий	10
	Мустақил иш	15
Жами		45
<b>Оралиқ назорат</b>	Ёзма	25
Жами		25
<b>Якуний назорат</b>	Амалий оғзаки	30
Жами		100

## 3-илова

**1. Волейбол ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи, дастлабки ва ҳозирги ўйин қоидалари.**

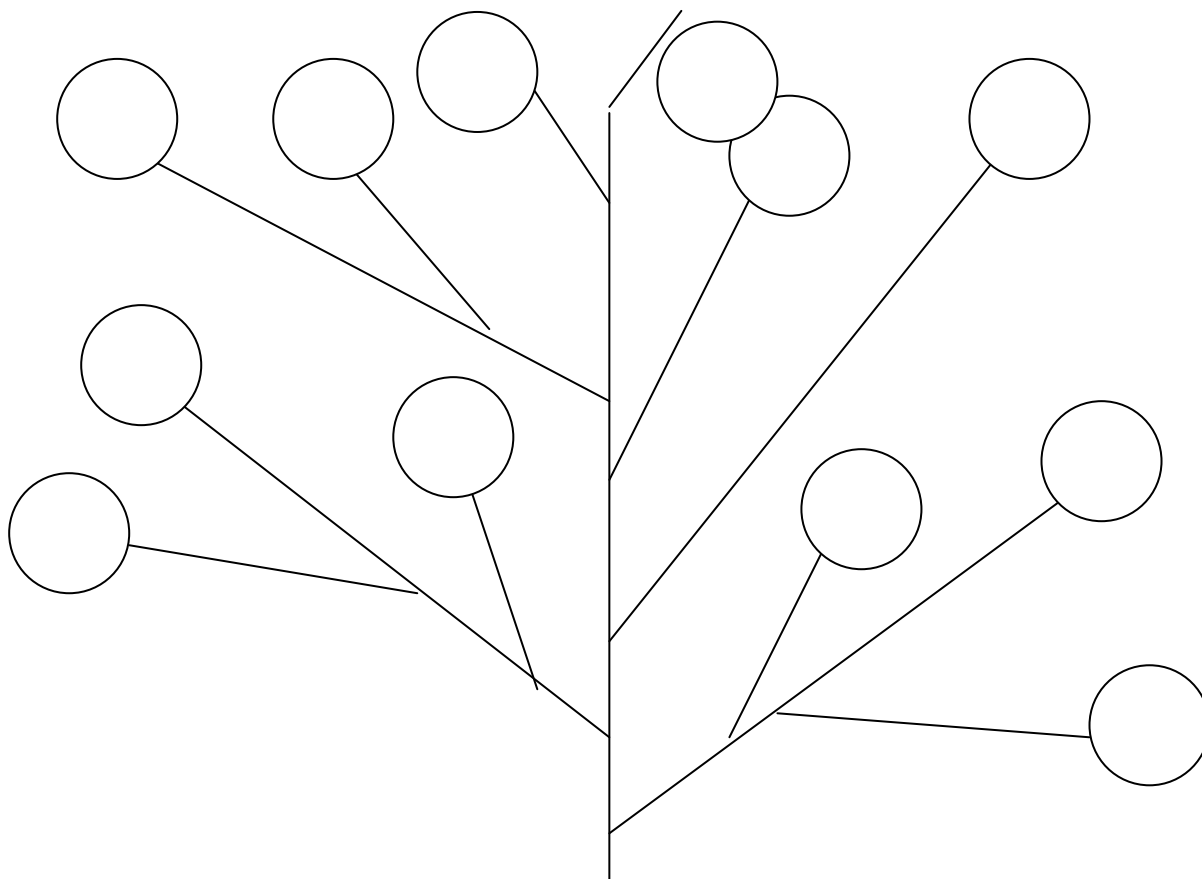
Волейбол тўп билан ўйналадиган спорт ўйини ҳисобланади, у тўр билан бўлинган махсус майдончада ўйналади. Унда олтига ўйинчидан иборат иккита жамоа мусобақалашади. Ўйиннинг мақсади тўпни тўр устидан йўналтириш бўлиб, у рақиб майдончасига тегиши керак. Рақибнинг худди шундай ҳаракатига эҳтиёт чора кўриш зарур ёки олдиндан бартараф қилиш керак. Бунинг учун волейбол жамоаси тўпга уч марта қўл теккизиш имкониятига эга. Волейбол 1895 йил яратилган деб расман тан олинади. Америка Қўшма Штатларининг Массачусетс штатидаги Гелиакс коллежи жисмоний тарбия ўқитувчиси Вильям Морган томонидан волейбол ўйинини кашф этди. У, биринчи бўлиб, 1897 йили ўн банддан иборат ўйин қоидаларини ишлаб чиқди. Булар: Майдоннинг чегараловчи чизиклари. Ўйин учун жиҳозлар. Майдон ўлчами 25x50 фунт (7,6x15,1м). Тўрнинг ўлчами 2x27 фунт (0,61x8,2м). Тўрни баландлиги 6,5 фунт (198см). Тўп чарм ёки полиэтилен билан ўралган резинали камера бўлиб, айланаси 25-27 фунт (63,5-68,5см) оғирлиги 340 граммга тенг. Тўпни ошириш. Тўпни оширишни бажарувчи ўйинчи бир оёқни чизикқа қўйиб туриш керак ва очиқ билан тўпга зарб бериш керак. Агарда биринчи тўпни оширишда хатога йўл қўйилса, тўпни ошириш такрорланади. Ҳисоб, ҳар бир оширилган тўпни қабул қилмаган ўйинчига бир очко берилади. Фақатгина ўзига тегишли бўлганда очко ҳисобланади. Агарда тўпни оширгандан кейин ўз томонига қайтиб келса ва у хатога йўл қўйса, тўпни оширувчи ўйинчи жой алмашади. Агарда ўйин вақтида тўп (тўпни оширмаган пайтда) тўрга тегса, бу хато ҳисобланади. Агарда тўп чизик устига тушса, бу хато ҳисобланади. Ўйинчилар сони чегараланмайди. Вильям Дж. Морган ўрта ва катта ёшдаги шуғулланувчиларга янги ўйинни тавсия қилади. У 197см баландликда осиб қўйилган теннис тўрининг устидан баскетбол тўпи камерасига хаво тўлдириб, уни тўр устидан ошириб ўйнайдилар. Уни 1896 йилда Спрингфильд шаҳрида ўтказилган христиан ёшлари уюшмалари конфедерациясида профессор Альфред Т. Хальситеди “волейбол” деб атади. Бу инглизга сўз бўлиб “учувчи тўп” деган маънони билдиради, чунки тўп кўпроқ хавода бўлади.

4-илова

**1-ўқув топширик**

**«Ечим дарахти»**

Муҳим муаммонинг ечимини топишга ёрдам беради ва “Ечим дарахти” технологияси орқали муаммо ҳал қилинади.



Волейбол ўйинини қаерда, қачон, ким томонидан ўйлаб топилган, дастлабки ва ҳозирги ўйин қоидалари?

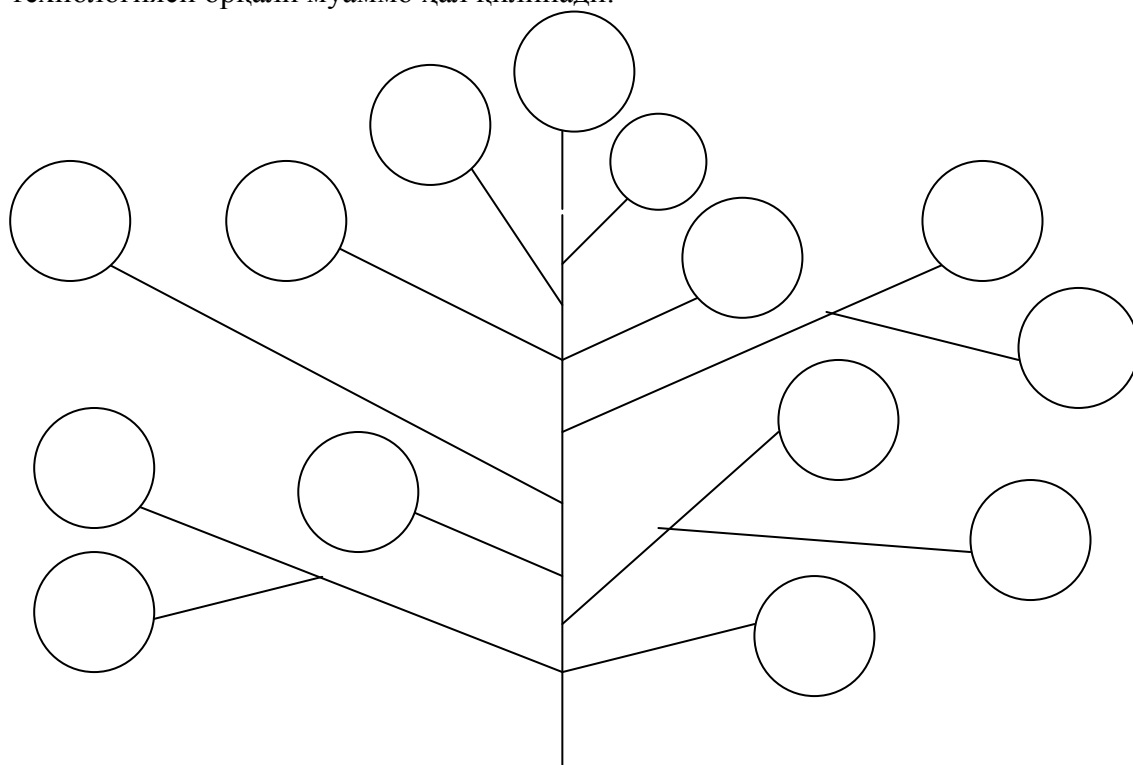
5-илова

### 1. Ўзбекистонда волейбол ўйинини ривожланиши.

Ер шарида барча халқлар волейбол ўйинига қизиқиб келганлар. Ўзбекистонда волейбол қачон дунёга келганини аниқ айтиш қийин, лекин биринчи марта 1924-1925 йилларда ўйналганлиги ҳақида маълумотлар бор. Битта спорт ҳаваскорларини айтишига кўра Чернишев номли мактабнинг жисмоний тарбия ўқитувчиси 1925 йил охири 1926 йил бошида Москвадан биринчи марта волейбол ўйин қоидасини, тўп ва тўрни олиб келади. Бу мактаб тўгараги волейбол бўйича 1927 йил 26 апрелида календар бўйича «Энг кучли» ўйинини «Металлист» жамоаси билан ўйнаб 3:0 ҳисобида ғалаба қозонди. Шу вақтдан бошлаб волейболни ишчи клуб ва жисмоний тарбия тўгаракларида ўйнай бошлашди. Шундай қилиб, 1927 йили волейбол бўйича шаҳарда баҳор биринчилиги ўтказилди, ўйинда тўққиста жамоа қатнашди. Яна ҳар доимдагидек Чернишев номли мактаб жамоаси ғолиб чиқди. Ёшларни чақириш пунктида волейбол тўгараклари ташкил этилади. Волейболни мактаб ўқитувчилари қизиқиш билан ўйнай бошладилар. 1927 йил КИМ стадионида баҳорги мактаб шуғулланувчиларини шаҳар биринчилиги мусобақаси ўтказилди. 1927 йил I Бутун ўзбек спортакиадаси ўтказилди, унинг дастурига волейбол киритилган эди. Шундай қилиб, 1927 йил 27 апрель Ўзбекистонда волейбол туғилган кун деб айтиш мумкин. 1927 йили Тошкентда олтига волейбол майдончаси бўлган: Ким номли мактабда 2 та, механика техникумида (ҳозирги қишлоқ хўжалиги институти ўрнида) ва биттадан «Металлист» тўгараги спортчиларида, Профинтерник ёзги клубида. Ана шу даврга келиб, республикамизнинг бошқа шаҳарларида волейбол ўйнашни бошладилар. 1928 йили Тошкентда кузги биринчилиги мусобақаси ўтказилди, унда 14 жамоа қатнашди улардан (10 таси эркаклар ва 4 таси аёллар жамоаси) жами бўлиб 120 киши қатнашди. 1929 йилдан бошлаб ҳар йили Тошкент шаҳар биринчилиги ўтказила бошлади. 1930 йилда «Динамо» жамияти қошида волейболчилар жамоа си ташкил этилди. «Динамо» (ДНТР) жамоасига мураббий қилиб Б.А. Воронцов тайинланди, у Ўзбекистонда волейболни ривожланишига катта ҳисса қўшди. Кейинчалик педагогика институтига ишга ўтди, шу билан бирга институтни аёллар терма жамоасини машқ қилдира бошлади.

**2-ўқув топширик**  
**«Ечим дарахти»**

Муҳим муаммонинг ечимини топишга ёрдам беради ва “Ечим дарахти” технологияси орқали муаммо ҳал қилинади.



Ўзбекистонда эркеклар ва аёллар миллий чемпионатидаги жамоалар номи?

**1. Майдон ва жихозлар ўлчамлари.**

<b>Майдон ва жихозлари</b>	<b>Ўлчамлари</b>
Майдонни эни	9 м
Майдонни узунлиги	18 м
Тўрнинг баландлиги қизлар учун	2,24 м
Тўрнинг баландлиги эркеклар учун	2,43 м
Тўрнинг узунлиги	9,5 м
Тўрнинг эни	1 м
Тўрнинг катаклари	10X10 см
Антенна баландлиги	1,80 м
Тўпнинг оғирлиги	260-270 гр
Тўпнинг айланаси	66±1 см
Хужум майдони	3 м
Ҳимоя майдони	6 м

“Снектик” технологияси орқали муаммо ҳал қилинади.

Майдон ва жиҳозлари	Ўлчамлари
Майдонни эни	
Майдонни узунлиги	
Тўрнинг баландлиги қизлар учун	
Тўрнинг баландлиги эркеклар учун	
Тўрнинг узунлиги	
Тўрнинг эни	
Тўрнинг катаклари	
Антенна баландлиги	
Тўпнинг оғирлиги	
Тўпнинг айланаси	
Ҳужум майдони	
Ҳимоя майдони	

9-илова

### Жонлантириш учун саволлар.

1. Волейбол ўйини қачон, қаерда ва ким томонидан яратилган?
2. Волейбол ўйинининг ривожланиш босқичлари қайси йилларга тўғри келади?
3. Волейбол майдонининг ўлчамлари?
4. Ҳалқаро волейбол федерацияси раҳбарлигида қандай мусобақалар ўтказилади?
5. Ҳарбий муаллим жамоаси ҳақида қандай маълумотларга эгасиз?

<b>2-мавзу</b>	Волейбол ўйини техникаси ва тактикаси таснифи
----------------	---

### Таълим бериш технологияси модели

<b>Машғул�т вақти</b> 4 соат	<b>Талабалар сони 60-70 гача</b>
<b>Машғул�т шакли</b>	<b>Кириш маърузаси</b> Оммавий, жамоавий, гуруҳли.
<b>Маъруза режаси</b>	1. Волейбол ўйини техникаси таснифи. 2. Ҳимоя ва ҳужум техникаси. 3. Волейбол ўйин тактикаси таснифи.
<b>Ўқув машғул�тининг мақсади:</b> Волейбол ўйини ҳақида умумий тушунча бериш, ўйин қоидалари ҳақида маълумот бериш. Волейбол ўйини техникаси ва тактикаси таснифи, ҳимоя ва ҳужум техникаси, майдонда ўйинчиларни жойлашиши, ҳимоя ва ҳужум тактикаларини аҳамияти ҳақида тушунчалар, маълумотларга эга қилиш.	



<p><b>Педагогик вазифалар:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Волейбол ўйини техникаси таснифини таърифлаб беради.</li> <li>• Ҳимоя ва ҳужум техникаси усуллари ҳақида маълумотлар беради.</li> <li>• Волейбол ўйин тактикаси таснифи аҳамияти ҳақида тушунчалар, маълумотлар бериш.</li> </ul>	<p><b>Ўқув фаолияти натижалари:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Волейбол ўйини техникаси таснифини билиши керак.</li> <li>• Ҳимоя ва ҳужум техникаси усуллари ҳақида маълумотларга эга бўлиши лозим.</li> <li>• Волейбол ўйин тактикаси таснифи аҳамияти ҳақида тушунчалар, маълумотларга эга бўлиши керак.</li> </ul>
<b>Таълим бериш усуллари</b>	Кўргазмали, маъруза, суҳбат
<b>Таълим бериш методлари</b>	Маъруза, тушунтириш, Ечим дарахти, Снектик услуфи, суҳбат
<b>Таълим бериш воситалари</b>	Ўқув қўлланма, проектор, электрон ишланма
<b>Таълим бериш шароити</b>	ЎТВ билан ишлашга мослаштирилган аудитория
<b>Мониторинг ва баҳолаш</b>	Ўз-ўзини назорат қилиш

## 1.2. маъруза машғулотининг технологик харитаси

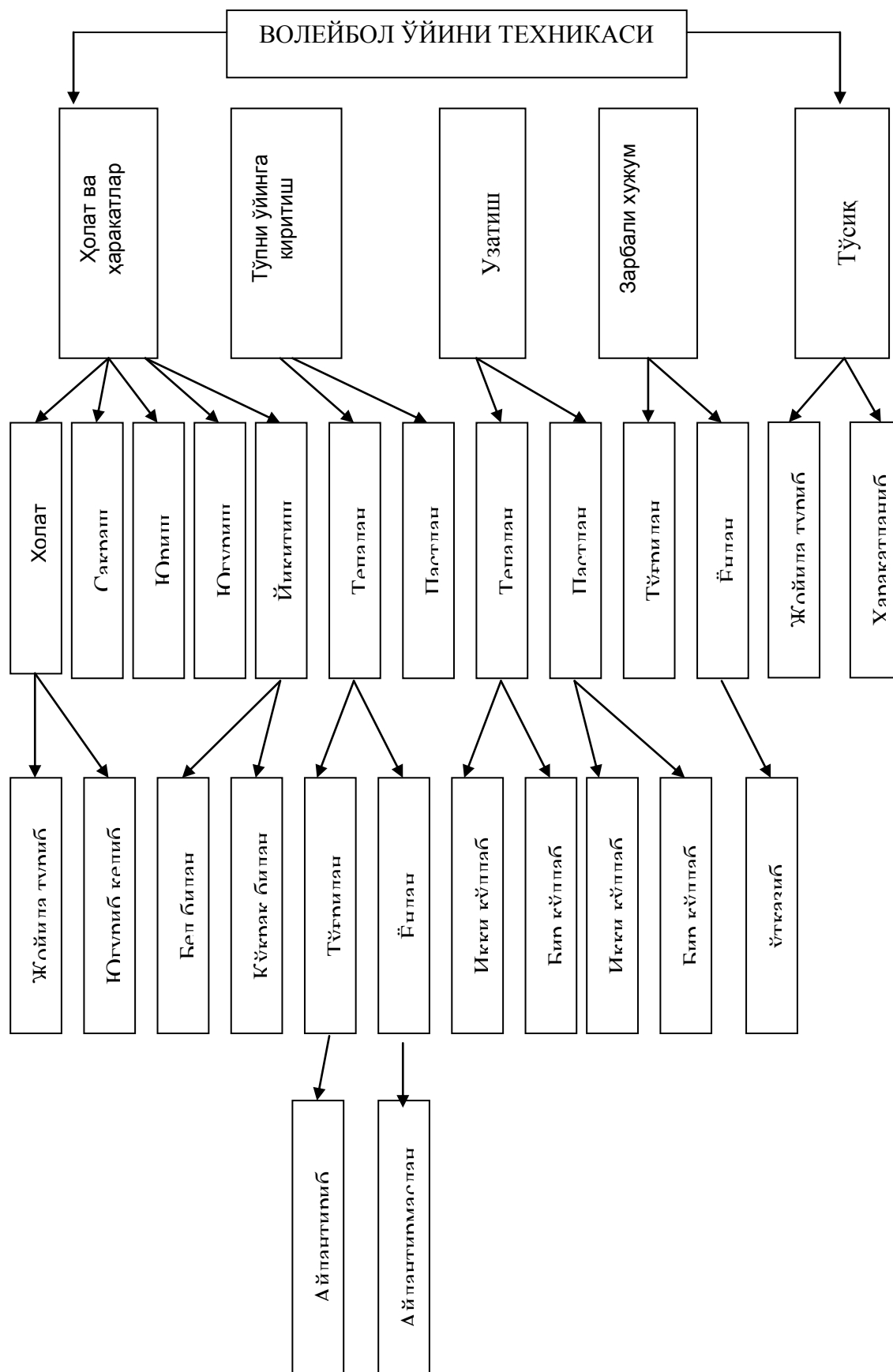
Иш босқичлари ва вақти	Фаолият мазмуни	
	Таълим берувчи	Таълим олувчилар
<b>Тайёргарлик босқичи</b>	1. Мавзу бўйича ўқув мазмуни тайёрлаш. 2. Кириш маърузаси учун тақдимот слайдларини тайёрлаш. 3. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезонларини ишлаб чиқиш. 4. Ўқув фанини ўрганишда фойдаланиладиган адабиётлар рўйхатини тузиб чиқиш.	Керакли ўқув куролларини тайёрлайдилар.
<b>1. Мавзуга кириш (20 дақиқа)</b>	1.1. Маърузанинг мавзуси, режасини эълон қилади, ўқув машғулотининг мақсади, педагогик вазифалар ва ўқув фаолияти натижаларини тушунтиради. (1 илова). 1.2. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезони билан таништирилади .	Тинглайдилар, ёзиб оладилар  Тинглайдилар, ёзиб оладилар.
<b>2. Асосий босқич (120 дақиқа)</b>	Power Point дастури ёрдамида слайдларни намойиш қилиш ва изохлаш билан мавзу бўйича асосий назарий жиҳатларини тушунтириб беради. 2.1. Мавзу режасининг биринчи пункти	Тинглайдилар, ёзадилар. Ўтилган ахборотни анализ-синтез қилиб, тизимлаштирадилар.

	<p>режаси бўйича маъруза қилади. (2-илова)          Маъруза бўйича «Ечим дарахти» усулидан фойдаланган ҳолда талабаларга қуйидаги савол билан мурожаат қилади: Волейбол ўйини техникаси усулларини кўрсатинг? (3-илова).</p> <p>2.2. Мавзу режасининг иккинчи пункти бўйича маъруза қилади. (4-илова)          Маъруза бўйича «Ечим дарахти» усулидан фойдаланган ҳолда талабаларга қуйидаги савол билан мурожаат қилади: Волейбол ўйин техникасида ҳужум ва ҳимоя усулларини ажратиб кўрсатинг? (5-илова)</p> <p>2.3. Мавзу режасининг учинчи пункти бўйича маъруза қилади? (6-илова).          Маъруза бўйича «Ечим дарахти» усулидан фойдаланган ҳолда талабаларга қуйидаги савол билан мурожаат қилади: Волейбол ўйинида қўлланиладиган тактик ҳаракатлар? (7-илова)          Талабалар билимларини фаоллаштириш ва мустақамлаш мақсадида саволлар беради (8-илова)</p>	<p>Саволлар билан мурожаат этадилар, аниқ тасаввурлар тизимига эга бўлишади.          Тинглайдилар, ёзадилар.          Талабалар берилган саволларга жавоб берадилар.</p>
<p><b>3. Якуний босқич (20дақиқа)</b></p>	<p>3.1. Мавзу бўйича талабаларда юзага келган саволларга жавоб беради, якунловчи хулоса қилади.          3.2 Мустақил маълумот эгаллаш учун керакли адабиётлар билан танишиш.</p>	<p>Саволлар берадилар          Уйга вазифани ёзиб оладилар          Топшириқни ёзиб оладилар.          Ўз-ўзини баҳолайдилар.</p>

### 1-илова

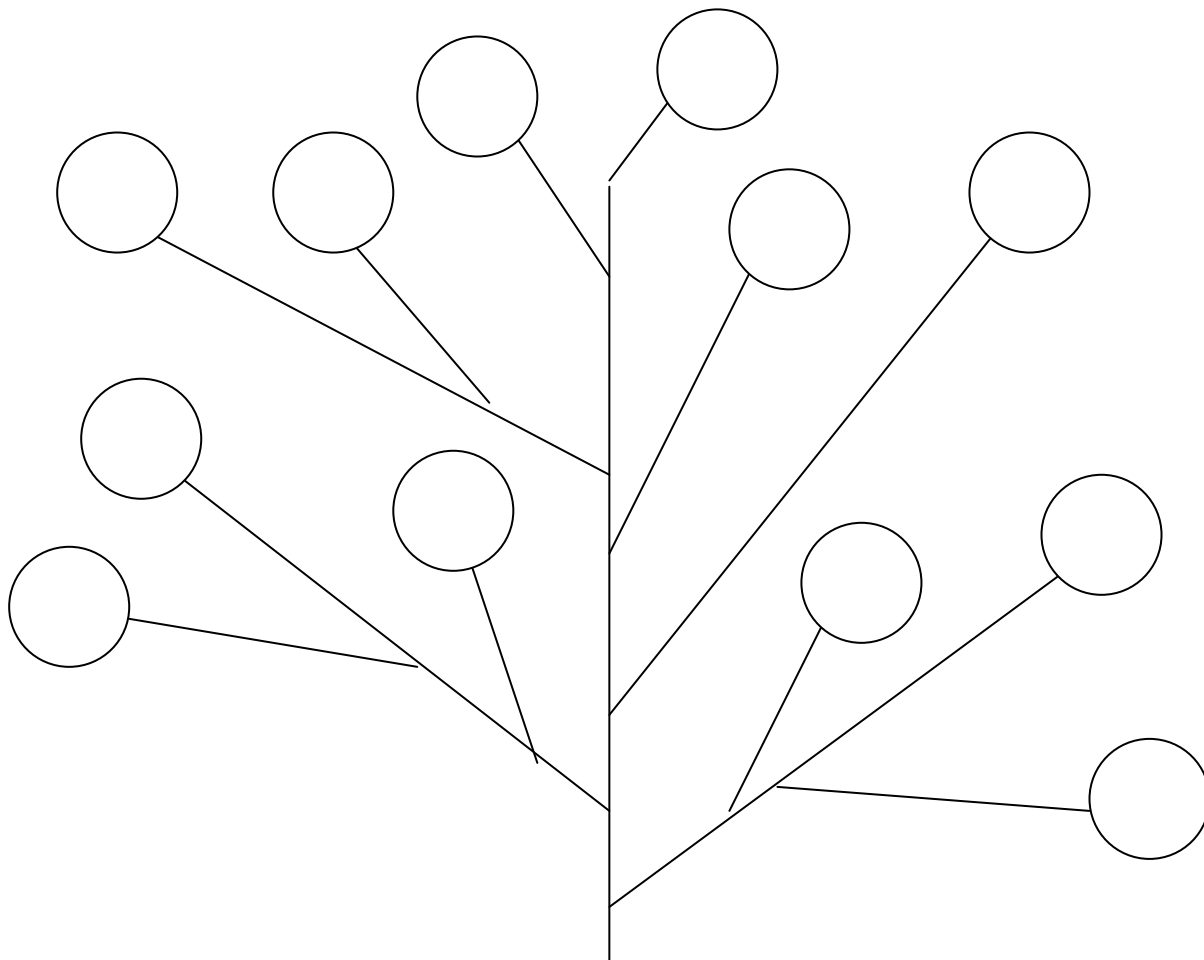
<p><b>Мавзу:</b> Волейбол ўйини техникаси ва тактикаси таснифи</p> <p style="text-align: center;"><b>Режа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Волейбол ўйини техникаси таснифи.</li> <li>2. Ҳимоя ва ҳужум техникаси.</li> <li>3. Волейбол ўйин тактикаси таснифи.</li> </ol> <p><b>Ўқув машғулотининг мақсади:</b> Волейбол ўйини ҳақида умумий тушунча бериш, ўйин қоидалари ҳақида маълумот бериш. Волейбол ўйини техникаси ва тактикаси таснифи, ҳимоя ва ҳужум техникаси, майдонда ўйинчиларни жойлашиши, ҳимоя ва ҳужум тактикаларини аҳамияти ҳақида тушунчалар, маълумотларга эга қилиш.</p> <p><b>Ўқув фаолияти натижалари:</b> Волейбол ўйини техникаси таснифини билиши керак. Ҳимоя ва ҳужум техникаси усуллари ҳақида маълумотларга эга бўлиши лозим. Волейбол ўйин тактикаси таснифи аҳамияти ҳақида тушунчалар, маълумотларга эга бўлиши керак.</p>
--

1. Волейбол ўйини техникаси таснифи.



**1-ўқув топширик****«Ечим дарахти»**

Муҳим муаммонинг ечимини топишга ёрдам беради ва “Ечим дарахти” технологияси орқали муаммо ҳал қилинади.



Волейбол ўйини техникаси усулларини кўрсатинг?

4-илова

### 1. Ҳимоя ва ҳужум техникаси.

Волейболда ўйин техникаси деганда, ўйин жараёнида волейболчилар томонидан усулларни мақсадга мувофиқ қўллаш тушунилади. Ҳимоя ва ҳужумда ўйин техникаси фарқланади.

Ҳимояда ўйин техникаси. Кейинги вақтда ҳимояда ўйин техникаси бирмунча яхшиланди, нисбатан жузъий бир ҳолни ўйинда тўпнинг ўртанч вақти, 5-6 секунддан то 7-9 секундгача ошганлигини кўрсатади. Бунда техник усул, тўсиқ қўйиш бўлиб, у тозагина ҳимоя воситасидан ҳозир вақтда ҳужум воситасига айланиб қолмоқда. Лекин барибир тўсиқ қўйиш ва тўпни қабул қилиш ҳимоясини асосий воситалари бўлиб қолади.

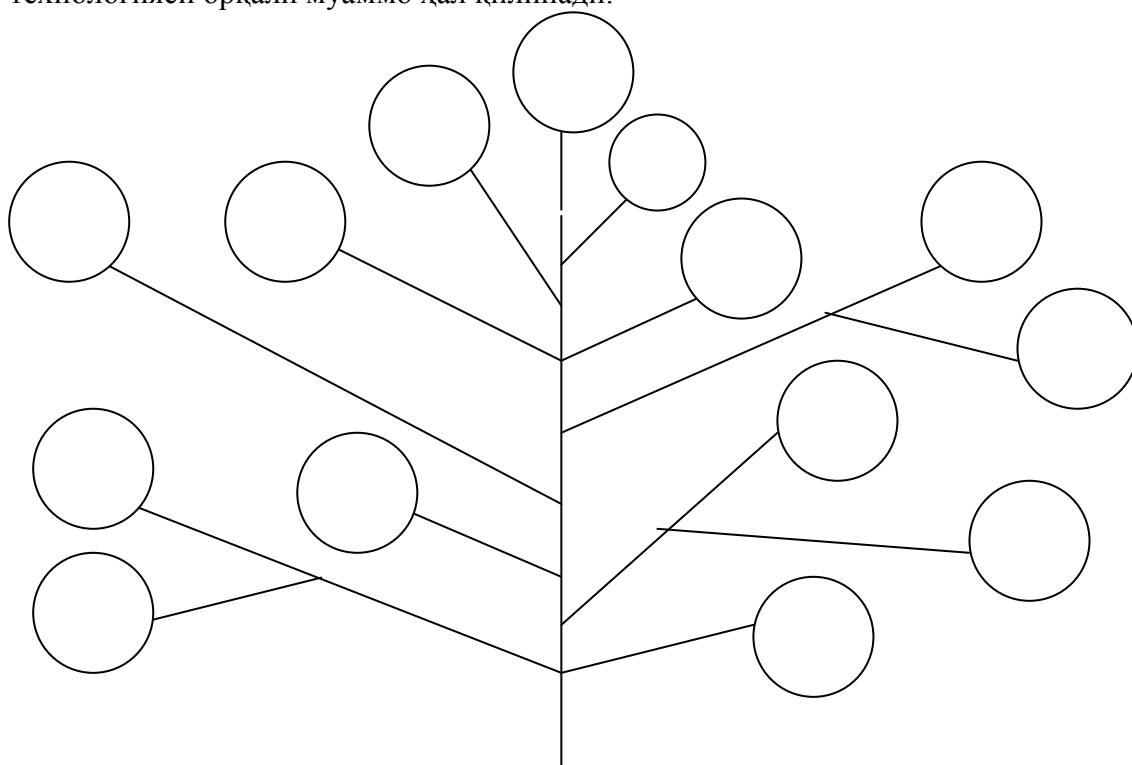
**Ҳужумда ўйин техникаси** Ҳужумда ўйин техникаси тўп билан ва тўпсиз бажариладиган усуллардан ташкил топади. Биринчисига тик туриш, силжиш ва сакрашлар, иккинчисига – тўпни узатиш, ошириш, ҳужумлар зарба ва (финт) алдамчи ҳаракатлар киради.

5-илова

### 2-ўқув топшириқ

#### «Ечим дарахти»

Муҳим муаммонинг ечимини топишга ёрдам беради ва “Ечим дарахти” технологияси орқали муаммо ҳал қилинади.





Волейбол ўйин техникасида ҳужум ва ҳимоя усуллари ажратиб кўрсатинг?

6-илова

### 1. Волейбол ўйин тактикаси таснифи.

**Ўйин тактикаси.** Волейбол ўйини давомида турли туман тактик ҳаракатлар ва комбинациялар бажарилади. Волейболчилар тактик вазифани ҳал этиш учун яккама-якка, гуруҳли ва жамоавий тактик ҳаракатлар қўлланлади. Ҳужумда тактик ўйин ва ҳимояда тактик ўйинларга бўлинади.

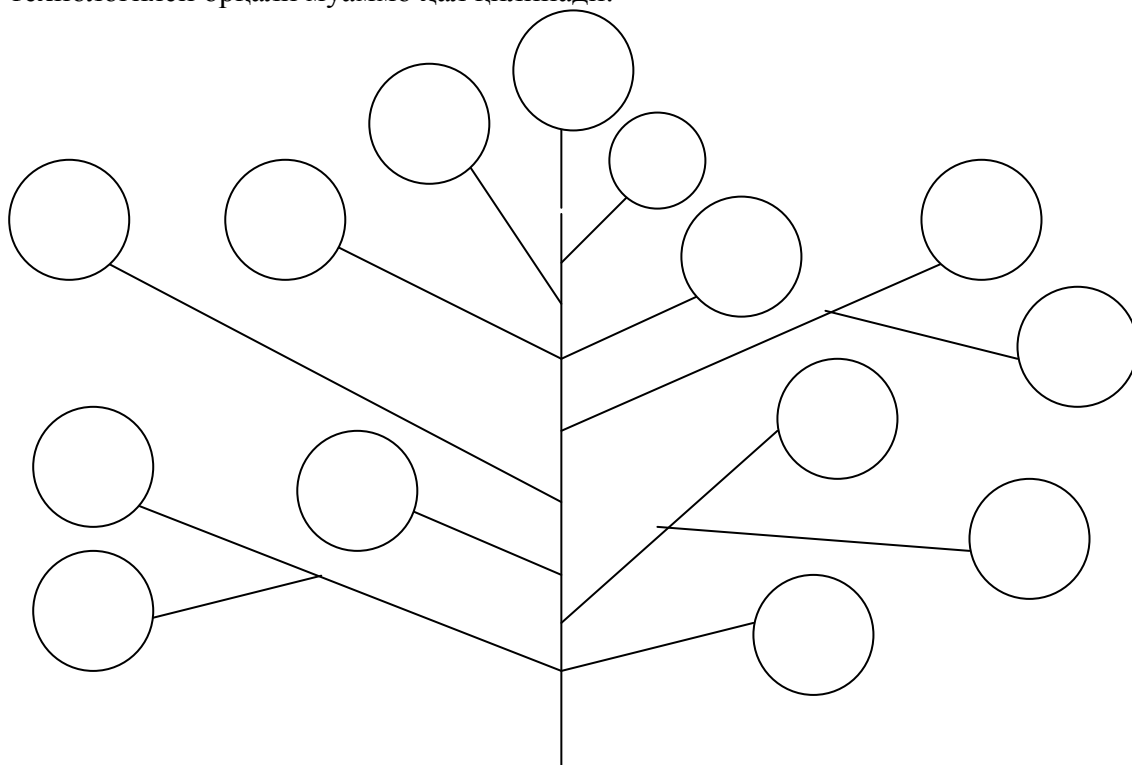
**Ҳужумда тактик ўйин.** Ҳужумда фақатгина фаол ҳаракат ўйин ташаббускорлигини эггалашга ва мувоффақиятига эришишга имкон беради. Ҳужумдаги бош мақсад-рақиб томонига тўпни шундай ошириш керакки, чунки у қабул қилолмасин. Бу ҳужум зарбасини самарадорли бажариш учун имкониятларни яратишга эришилади.

7-илова

### 3-ўқув топширик

#### «Ечим дарахти»

Муҳим муаммонинг ечимини топишга ёрдам беради ва “Ечим дарахти” технологияси орқали муаммо ҳал қилинади.



Волейбол ўйинида қўлланиладиган тактик ҳаракатлар?

8-илова

**Жонлантириш учун саволлар.**

- Волейбол ўйини қоидаларини гапириб беринг?
- Волейбол ўйинида тўпни ўйинга киритиш усулларини гапиринг?
- Волейбол ўйинида тўпни узатиш ва қабул қилиш усуллари айтиб беринг?
- Ўзбекистон волейбол федерацияси раҳбарлигида қандай мусобақалар ўтказилади?
  - Волейбол ўйини тактикаси ҳақида гапиринг?

<b>3-мавзу</b>	Волейбол ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи
----------------	--

**Таълим бериш технологияси модели**

<b>Машғулот вақти</b> 2 соат	<b>Талабалар сони 30 гача</b>	
<b>Машғулот шакли</b>	<b>Семинар: гуруҳли</b>	
<b>Семинар режаси</b>	1. Волейбол ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи, дастлабки ва ҳозирги ўйин қоидалари. 2. Ўзбекистонда волейбол ўйинини ривожланиши. 3. Майдон ва жихозлар ўлчамлари	
<b>Ўқув машғулотининг мақсади:</b> Волейбол ўйинини келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи ҳақида умумий билимларга эга эканлигини аниқлаш, дастлабки ва ҳозирги ўйин қоидалари ҳақида маълумотини аниқлаш. Ўзбекистонда волейбол ўйинининг ривожланиши, Майдон ва жихозлар ўлчамлари ҳақида билимларини аниқлаш ва баҳолаш.		
<b>Педагогик вазифалар:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Волейбол ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи, дастлабки ва ҳозирги ўйин қоидалари.</li> <li>• Ўзбекистонда волейбол ўйинини ривожланиши.</li> <li>• Майдон ва жихозлар ўлчамлари.</li> </ul>	<b>Ўқув фаолияти натижалари:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Волейбол ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи, дастлабки ва ҳозирги ўйин қоидалари ҳақида маълумотларга эга бўлиши керак.</li> <li>• Ўзбекистонда волейбол ўйинини ривожланиши ҳақида маълумотларга эга бўлиши лозим.</li> <li>• Майдон ва жихозлар ўлчамларини билиб олиши лозим.</li> </ul>	
<b>Таълим бериш усуллари</b>	Кўргазмали, маъруза, суҳбат	
<b>Таълим бериш методлари</b>	тушунтириш, БББ технологияси	
<b>Таълим бериш воситалари</b>	Ўқув қўлланма, проектор, электрон ишланма	
<b>Таълим бериш шароити</b>	ЎТВ билан ишлашга мослаштирилган	

	аудитория
<b>Мониторинг ва баҳолаш</b>	Ўз-ўзини назорат қилиш

## 1.2. семинар машғулотининг технологик харитаси

Иш босқичлари ва вақти	Фаолият мазмуни	
	Таълим берувчи	Таълим олувчилар
<b>Тайёргарлик босқичи</b>	1. Семинар машғулоти бўйича ўқув режасини тайёрлаш.	Керакли ўқув куролларини тайёрлайдилар.
<b>1. Мавзуга кириш (15 дақиқа)</b>	1.1. Семинар машғулоти мавзуси номини, унинг мақсади ва ўқув фаолияти натижалари билан таништиради. 1.2. БББ технологияси бўйича билимларни аниқлаш ва берилган жадвални тўлдиришни тушунтириш (1-Илова)	Тинглайдилар, ёзиб оладилар  Тинглайдилар, ёзиб оладилар.
<b>2. Асосий босқич (55 дақиқа)</b>	Семинар машғулотининг режаси асосида савол жавоб ўтказиш орқали талабаларни билимларини аниқлаш ва баҳолаш. 2.1. Волейбол ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи, дастлабки ва ҳозирги ўйин қоидалари ҳақида саволлар беради. 2.2. Ўзбекистонда волейбол ўйини қайси йиллардан ривожлана бошлаган. 2.3. Майдон ва жихозлар ўлчамлари қандай бўлади. Мавзу бўйича талабалар билимини аниқлаш ва баҳолаш мақсадида қўшимча саволлар беради.	Талабалар берилган саволларга жавоб бериш орқали мавзу бўйича билимларни ўзлаштирадилар.
<b>3. Яқуний босқич (10 дақиқа)</b>	3.1. Мавзу бўйича талабаларда юзага келган саволларга жавоб беради, яқунловчи хулоса қилади. 3.2 Мустақил маълумот эгаллаш учун “Волейбол ўйини техникаси ва тактикаси таснифи” мавзусини тақдим этади.	Саволлар берадилар  Уйга вазифани ёзиб оладилар Топшириқни ёзиб оладилар.  Ўз-ўзини баҳолайдилар.

(1-Илова)

- Волейбол ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи, дастлабки ва ҳозирги ўйин қоидалари.
- Ўзбекистонда волейбол ўйинини ривожланиши.
- Майдон ва жихозлар ўлчамлари.

Биламан	Билдим	Билмоқчиман

<b>5-6-7-8 мавзу</b>	Волейбол ўйин техникасини ўргатиш
--------------------------	-----------------------------------

### 1.1. Таълим бериш технологиясининг модели

Машғул� вақти 8 соат	Талабалар сони 25 гача	
<b>Машғул� шакли</b>	Амалий: Гуруҳли	
<b>Амалий машғул� режаси</b>	1. Волейбол ўйини қоидалари. 2. Волейбол ўйинида ҳаракатланиш техникасини ўргатиш. (дастлабки ҳолатда туриш, бурилиш, сакраш, югуриш) 3. Тўпни юқоридан узатиш техникасини ўргатиш (қўл бармоқлари билан).	
<b>Ўқув машғул�нинг мақсади:</b> Волейбол ўйини ҳақида умумий тушунча бериш, ўйин қоидалари ҳақида маълумот бериш. Майдон бўйлаб тўпсиз ҳаракат қилиш техникасини ўргатиш. Тўпни қўл бармоқлари билан юқоридан узатиш техникасини ўрганиш.		
<b>Педагогик вазифалар:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ўйин қоидаларини шарҳлаш;</li> <li>• ҳаракатланиш техникасини (дастлабки ҳолатда туриш, бурилиш, сакраш, югуриш) ўргатиш;</li> <li>• юқоридан тўпни узатиш техникасини ўргатиш (қўл бармоқлари билан) амалий кўрсатиб бериш;</li> </ul>	<b>Ўқув фаолияти натижалари:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ўйин қоидалари ҳақида тушунчага эга бўлишлари керак;</li> <li>• ҳаракатланиш техникасини (дастлабки ҳолатда туриш, бурилиш, сакраш, югуриш) амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар;</li> <li>• юқоридан тўпни узатиш техникасини ўргатиш (қўл бармоқлари билан) амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар;</li> </ul>	
<b>Таълим бериш усуллари</b>	Амалий, кўргазмали, тушунтириш	
<b>Таълим бериш методлари</b>	Мусобақа, тушунтириш,	
<b>Таълим бериш воситалари</b>	Ўқув қўлланма, проектор, электрон ишланма	
<b>Таълим бериш шароити</b>	Спорт майдончалари	
<b>Мониторинг ва баҳолаш</b>	Ўз-ўзини назорат қилиш	

## 1.2. амалий машғулотнинг технологик харитаси

Иш босқичлари ва вақти	Фаолият мазмуни	
	Таълим берувчи	Таълим олувчилар
<b>Тайёргарлик босқичи</b>	1. Амалий машғулот бўйича ўқув режасини тайёрлаш. 2. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезонларини ишлаб чиқиш. 3. Амалий машғулот ўқув фанини ўрганишда фойдаланиладиган адабиётлар рўйхатини тузиш ва спорт майдончалар ва спорт анжомларини тайёрлаш.	1. Амалий машғулотга керакли ўқув куроллари ва спорт кийимларини тайёрлайдилар.
<b>1. Мавзуга кириш (20 дақиқа)</b>	1.1. Сафлантириш, давоматни аниқлаш, талабалар спорт кийимларини назорат қилиш. 1.2. Амалий машғулот мавзуси номини айтади. Мавзулар ва адабиётлар рўйхатини бериб, уларга қисқача таъриф беради. 1.3. Амалий машғулот мавзуси, унинг мақсади ва ўқув фаолияти натижалари билан таништиради. 1.4. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезони билан таништирилади.	Тинглайдилар  Тинглайдилар.  Тинглайдилар  Тинглайдилар
<b>(40 дақиқа)</b>	1.5. 5-6 дақиқалик эркин югуриш, УРМ бажариш ва махсус югуриш машқларини бажариш.	Талабалар берилган амалий машқларни бажарадилар.
<b>2. Асосий босқич (25 дақиқа)</b>	2.1. Волейбол ўйини қоидалари. 2.2. Волейбол ўйинида ҳаракатланиш техникасини ўргатиш. (дастлабки ҳолатда туриш, бурилиш, сакраш, югуриш) 2.3. Тўпни юқоридан узатиш техникасини ўргатиш (қўл бармоқлари билан). 2.4. ўқув ўйини ўтказиш.	Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар. Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар. Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар. Ўйин қоидалари асосида ўқув ўйинида ҳосил қилинган кўникмаларини синовдан ўтказадилар.
<b>(195 дақиқа)</b>	Режадаги вазифалар амалда бажарилади.	
<b>3. Якуний босқич (15 дақиқа)</b>	3.1. Дастлабки ҳолатга қайтиш учун амалий машқлар бериш. 3.2. Мустақил кўникма ҳосил қилиш учун амалий машғулот давомида бажарилган тўп билан ва тўпсиз ҳаракатларни такрорлаш.	Бажарадилар  Мустақил равишда уйга берилган вазифани бажарадилар.



(25 дақиқа)	Режадаги вазифалар амалда бажарилади.	
-------------	---------------------------------------	--

<b>-9-10-11-12</b> мавзу	Волейбол ўйин техникасини ўргатиш
--------------------------	-----------------------------------

### 1.1. Таълим бериш технологиясининг модели

Машғулот вақти 8 соат	Талабалар сони 25 гача	
Машғулот шакли	Амалий: Гуруҳли	
Амалий машғулот режаси	1. Волейбол ўйини қоидалари. 2. Волейбол ўйинида ҳаракатланиш техникасини ўргатиш. (дастлабки ҳолатда туриш, бурилиш, сакраш, югуриш) 3. Тўпни пастдан узатиш техникасини ўргатиш (қўл билаклари билан).	
<b>Ўқув машғулотининг мақсади:</b> Волейбол ўйини ҳақида умумий тушунча бериш, <b>ўйин қоидалари</b> ҳақида маълумот бериш. Майдон бўйлаб тўпсиз ҳаракат қилиш техникасини ўргатиш. Тўпни қўл бармоқлари билан юқоридан узатиш техникасини ўрганиш.		
<b>Педагогик вазифалар:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ўйин қоидаларини шарҳлаш;</li> <li>ҳаракатланиш техникасини (дастлабки ҳолатда туриш, бурилиш, сакраш, югуриш) ўргатиш;</li> <li>юқоридан тўпни узатиш техникасини ўргатиш (қўл бармоқлари билан) амалий кўрсатиб бериш;</li> </ul>	<b>Ўқув фаолияти натижалари:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ўйин қоидалари ҳақида тушунчага эга бўлишлари керак;</li> <li>ҳаракатланиш техникасини (дастлабки ҳолатда туриш, бурилиш, сакраш, югуриш) амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар;</li> <li>юқоридан тўпни узатиш техникасини ўргатиш (қўл бармоқлари билан) амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар;</li> </ul>	
Таълим бериш усуллари	Амалий, кўргазмали, тушунтириш	
Таълим бериш методлари	Мусобақа, тушунтириш,	
Таълим бериш воситалари	Ўқув қўлланма, проектор, электрон ишланма	
Таълим бериш шароити	Спорт майдончалари	
Мониторинг ва баҳолаш	Ўз-ўзини назорат қилиш	

## 1.2. амалий машғулотнинг технологик харитаси

Иш босқичлари ва вақти	Фаолият мазмуни	
	Таълим берувчи	Таълим олувчилар
<b>Тайёргарлик босқичи</b>	1. Амалий машғулот бўйича ўқув режасини тайёрлаш. 2. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезонларини ишлаб чиқиш. 3. Амалий машғулот ўқув фанини ўрганишда фойдаланиладиган адабиётлар рўйхатини тузиш ва спорт майдончалар ва спорт анжомларини тайёрлаш.	1. Амалий машғулотга керакли ўқув қуроллари ва спорт кийимларини тайёрлайдилар.
<b>1. Мавзуга кириш (20 дақиқа)</b>	1.1. Сафлантириш, давоматни аниқлаш, талабалар спорт кийимларини назорат қилиш. 1.2. Амалий машғулот мавзуси номини айтади. Мавзулар ва адабиётлар рўйхатини бериб, уларга қисқача таъриф беради. 1.3. Амалий машғулот мавзуси, унинг мақсади ва ўқув фаолияти натижалари билан таништиради. 1.4. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезони билан таништирилади.	Тинглайдилар  Тинглайдилар.  Тинглайдилар  Тинглайдилар Талабалар берилган амалий машқларни бажарадилар.
<b>(40 дақиқа)</b>	1.5. 5-6 дақиқалик эркин югуриш, УРМ бажариш ва махсус югуриш машқларини бажариш.	
<b>2. Асосий босқич (25 дақиқа)</b>	2.1. Волейбол ўйини қоидалари. 2.2. Волейбол ўйинида ҳаракатланиш техникасини ўргатиш. (дастлабки ҳолатда туриш, бурилиш, сакраш, югуриш) 2.3. Тўпни юқоридан узатиш техникасини ўргатиш (қўл бармоқлари билан). 2.4. ўқув ўйини ўтказиш.	Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар. Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар.  Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар. Ўйин қоидалари асосида ўқув ўйинида ҳосил қилинган кўникмаларини синовдан ўтказадилар.
<b>(195 дақиқа)</b>	Режадаги вазифалар амалда бажарилади.	
<b>3. Якуний босқич (15 дақиқа)</b>	3.1. Дастлабки ҳолатга қайтиш учун амалий машқлар бериш. 3.2. Мустақил кўникма ҳосил қилиш учун амалий машғулот давомида бажарилган тўп билан ва тўпсиз ҳаракатларни такрорлаш.	Бажарадилар  Мустақил равишда уйга берилган вазифани бажарадилар.
<b>(25 дақиқа)</b>	Режадаги вазифалар амалда бажарилади.	

<b>13-14-15-16 - мавзу</b>	Волейбол ўйин техникасини ўргатиш
----------------------------	-----------------------------------

### 1.1. Таълим бериш технологиясининг модели

<b>Машғулот вақти 8 соат</b>	<b>Талабалар сони 25 гача</b>	
<b>Машғулот шакли</b>	Амалий: Гуруҳли	
<b>Амалий машғулот режаси</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Волейбол ўйини қоидалари.</li> <li>2. Волейбол ўйинида ҳаракатланиш техникасини ўргатиш. (дастлабки ҳолатда туриш, бурилиш, сакраш, югуриш)</li> <li>3. Тўпни пастдан уриб ўйинга киритиш техникасини ўргатиш.</li> <li>4. Тўпни ёндан уриб ўйинга киритиш техникасини ўргатиш.</li> <li>5. Тўпни юқоридан уриб ўйинга киритиш техникасини ўргатиш.</li> <li>6. Тўпни сакраб юқоридан уриб ўйинга киритиш техникасини ўргатиш.</li> </ol>	
<p><b>Ўқув машғулотининг мақсади:</b> Волейбол ўйини ҳақида умумий тушунча бериш, <b>ўйин қоидалари</b> ҳақида маълумот бериш. Майдон бўйлаб тўпсиз ҳаракат қилиш техникасини ўргатиш. Тўпни ўйинга киритиш техникасини усулларини ўргатиш.</p>		
<p><b>Педагогик вазифалар:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ўйин қоидаларини шарҳлаш;</li> <li>• ҳаракатланиш техникасини (дастлабки ҳолатда туриш, бурилиш, сакраш, югуриш) ўргатиш;</li> <li>• Тўпни ўйинга киритиш техникасини усулларини (пастдан, ёндан, юқоридан, сакраб юқоридан) ўргатишда амалий кўрсатиб бериш;</li> </ul>	<p><b>Ўқув фаолияти натижалари:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ўйин қоидалари ҳақида тушунчага эга бўлишлари керак;</li> <li>• ҳаракатланиш техникасини (дастлабки ҳолатда туриш, бурилиш, сакраш, югуриш) амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар;</li> <li>• Тўпни ўйинга киритиш техникасини усулларини (пастдан, ёндан, юқоридан, сакраб юқоридан) амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар;</li> </ul>	
<b>Таълим бериш усуллари</b>	Амалий, кўргазмали, тушунтириш	
<b>Таълим бериш методлари</b>	Мусобақа, тушунтириш,	
<b>Таълим бериш воситалари</b>	Ўқув қўлланма, проектор, электрон ишланма	
<b>Таълим бериш шароити</b>	Спорт майдончалари	
<b>Мониторинг ва баҳолаш</b>	Ўз-ўзини назорат қилиш	

## 1.2. амалий машғулотнинг технологик харитаси

Иш босқичлари ва вақти	Фаолият мазмуни	
	Таълим берувчи	Таълим олувчилар
<b>Тайёргарлик босқичи</b>	1. Амалий машғулот бўйича ўқув режасини тайёрлаш. 2. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезонларини ишлаб чиқиш. 3. Амалий машғулот ўқув фанини ўрганишда фойдаланиладиган адабиётлар рўйхатини тузиш ва спорт майдончалар ва спорт анжомларини тайёрлаш.	1. Амалий машғулотга керакли ўқув қуроллари ва спорт кийимларини тайёрлайдилар.
<b>1. Мавзуга кириш (20 дақиқа)</b>	1.1. Сафлантириш, давоматни аниқлаш, талабалар спорт кийимларини назорат қилиш. 1.2. Амалий машғулот мавзуси номини айтади. Мавзулар ва адабиётлар рўйхатини бериб, уларга қисқача таъриф беради. 1.3. Амалий машғулот мавзуси, унинг мақсади ва ўқув фаолияти натижалари билан таништиради. 1.4. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезони билан таништирилади.	Тинглайдилар  Тинглайдилар.  Тинглайдилар  Тинглайдилар
<b>(40 дақиқа)</b>	1.5. 5-6 дақиқалик эркин югуриш, УРМ бажариш ва махсус югуриш машқларини бажариш.	Талабалар берилган амалий машқларни бажарадилар.
<b>2. Асосий босқич (25дақиқа)</b>	2.1. Волейбол ўйини қоидалари. 2.2. Волейбол ўйинида ҳаракатланиш техникасини ўргатиш. (дастлабки ҳолатда туриш, бурилиш, сакраш, югуриш) 2.3. Тўпни ўйинга киритиш техникасини усулларини (пастдан, ёндан, юқоридан, сакраб юқоридан) ўргатишда амалий кўрсатиб бериш; 2.4. ўқув ўйини ўтказиш.	Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар. Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар.  Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар.  Ўйин қоидалари асосида ўқув ўйинида ҳосил қилинган кўникмаларини синондан ўтказадилар.
<b>(195 дақиқа)</b>	Режадаги вазифалар амалда бажарилади.	
<b>3. Яқуний босқич (10 дақиқа)</b>	3.1. Дастлабки ҳолатга қайтиш учун амалий машқлар бериш. 3.2. Мустақил кўникма ҳосил қилиш учун амалий машғулот давомида бажарилган тўп билан ва тўпсиз ҳаракатларни такрорлаш.	Бажарадилар  Мустақил равишда уйга берилган вазифани бажарадилар.

(30 дақиқа)	Режадаги вазифалар амалда бажарилади.	
-------------	---------------------------------------	--

<b>17-18-19-20-мавзу</b>	Волейбол ўйин техникаси ва тактикасини ўргатиш
--------------------------	--

### 1.1. Таълим бериш технологиясининг модели

Машғулот вақти 8 соат	Талабалар сони 25 гача	
Машғулот шакли	Амалий: Гуруҳли	
Амалий машғулот режаси	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тўпни пастдан ва юқоридан узатиш техникасини ўргатиш.</li> <li>2. Хужумкор зарбага қарши якка тартибда тўсиқ қўйиш техникасини ўргатиш.</li> <li>3. Хужумкор зарбага қарши гуруҳ бўлиб тўсиқ қўйиш техникасини ўргатиш.</li> <li>4. Хужум ва ҳимоя тактикаларини ўргатиш.</li> </ol>	
<p><b>Ўқув машғулотининг мақсади:</b> Волейбол ўйини ҳақида умумий тушунча бериш, <b>ўйин қоидалари</b> ҳақида маълумот бериш. Майдон бўйлаб тўпсиз ҳаракат қилиш техникасини ўргатиш. Хужумкор зарбага тўсиқ қўйиш техникасини усулларини (якка тартибда, гуруҳ бўлиб) ўргатиш. Хужум ва ҳимоя тактикаларини ўргатиш.</p>		
<p><b>Педагогик вазифалар:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тўпни пастдан ва юқоридан узатиш техникасини ўргатиш;</li> <li>• Хужумкор зарбага тўсиқ қўйиш техникасини усулларини (якка тартибда) ўргатиш амалий кўрсатиб бериш;</li> <li>• Хужумкор зарбага тўсиқ қўйиш техникасини усулларини (гуруҳ бўлиб) ўргатиш амалий кўрсатиб бериш;</li> <li>• Хужум ва ҳимоя тактикаларини ўргатиш. Тактик усулларни амалий кўрсатиш.</li> </ul>	<p><b>Ўқув фаолияти натижалари:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тўпни пастдан ва юқоридан узатиш техникасини амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар;</li> <li>• Хужумкор зарбага тўсиқ қўйиш техникасини усулларини (якка тартибда) амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар;</li> <li>• Хужумкор зарбага тўсиқ қўйиш техникасини усулларини (гуруҳ бўлиб) амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар;</li> <li>• Хужум ва ҳимоя тактикаларини ўргатиш. Тактик усулларни амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар.</li> </ul>	
Таълим бериш усуллари	Амалий, кўргазмали, тушунтириш	
Таълим бериш методлари	Мусобақа, тушунтириш,	
Таълим бериш воситалари	Ўқув қўлланма, проектор, электрон	



	ишланма
<b>Таълим бериш шароити</b>	Спорт майдончалари
<b>Мониторинг ва баҳолаш</b>	Ўз-ўзини назорат қилиш

## 1.2. амалий машғулотнинг технологик харитаси

Иш босқичлари ва вақти	Фаолият мазмуни	
	Таълим берувчи	Таълим олувчилар
<b>Тайёргарлик босқичи</b>	1. Амалий машғулот бўйича ўқув режасини тайёрлаш. 2. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезонларини ишлаб чиқиш. 4. Амалий машғулот ўқув фанини ўрганишда фойдаланиладиган адабиётлар рўйхатини тузиш ва спорт майдончалар ва спорт анжомларини тайёрлаш.	1. Амалий машғулотга керакли ўқув куроллари ва спорт кийимларини тайёрлайдилар.
<b>1. Мавзуга кириш (20 дақиқа)</b>	1.1. Сафлантириш, давоматни аниқлаш, талабалар спорт кийимларини назорат қилиш. 1.2. Амалий машғулот мавзуси номини айтади. Мавзулар ва адабиётлар рўйхатини бериб, уларга қисқача таъриф беради. 1.3. Амалий машғулот мавзуси, унинг мақсади ва ўқув фаолияти натижалари билан таништиради. 1.4. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезони билан таништирилади.	Тинглайдилар  Тинглайдилар.  Тинглайдилар  Тинглайдилар
<b>(40 дақиқа)</b>	1.5. 5-6 дақиқалик эркин югуриш, УРМ бажариш ва махсус югуриш машқларини бажариш.	Талабалар берилган амалий машқларни бажарадилар.
<b>2. Асосий босқич (25дақиқа)</b>	2.1. Тўпни пастдан ва юқоридан узатиш техникасини ўргатиш; 2.2. Хужумкор зарбага тўсиқ қўйиш техникасини усулларини (якка тартибда) ўргатиш амалий кўрсатиб бериш; 2.3. Хужумкор зарбага тўсиқ қўйиш техникасини усулларини (гурух бўлиб) ўргатиш амалий кўрсатиб бериш; 2.4.Хужум ва ҳимоя тактикаларини ўргатиш. Тактик усулларни амалий кўрсатиш. 2.5. ўқув ўйини ўтказиш.	Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар. Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар.  Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар.  Ўйин қоидалари асосида ўқув ўйинида ҳосил қилинган кўникмаларини синондан ўтказадилар.

(195 дақиқа)	Режадаги вазифалар амалда бажарилади.	
<b>3. Якуний босқич (10 дақиқа)</b>	3.1. Дастлабки ҳолатга қайтиш учун амалий машқлар бериш. 3.2. Мустақил кўникма ҳосил қилиш учун амалий машғулот давомида бажарилган тўп билан ва тўпсиз ҳаракатларни такрорлаш.	Бажарадилар  Мустақил равишда уйга берилган вазифани бажарадилар.
(30 дақиқа)	Режадаги вазифалар амалда бажарилади.	

<b>1-мавзу</b>	Баскетбол ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи
----------------	---

### Таълим бериш технологияси модели

<b>Машғулот вақти 2 соат</b>	<b>Талабалар сони 60-70 гача</b>	
<b>Машғулот шакли</b>	<b>Кириш маърузаси</b> Оммавий, жамоавий	
<b>Маъруза режаси</b>	1. Баскетбол ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи, дастлабки ўйин қоидалари. 2. Ўзбекистонда баскетбол ўйинини ривожланиши. 3. Майдон ва жихозлар ўлчамлари	
<b>Ўқув машғулотининг мақсади:</b> Баскетбол ўйинини келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи, <b>дастлабки ўйин қоидалари</b> ҳақида маълумотларга эга қилиш. Ўзбекистонда баскетбол ўйинининг ривожланиши, майдон ва жихозлар ўлчамлари билан таништириш.		
<b>Педагогик вазифалар:</b>		<b>Ўқув фаолияти натижалари:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Баскетбол ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи, дастлабки ўйин қоидалари ҳақида маълумотлар бериш.</li> <li>• Ўзбекистонда баскетбол ўйинини ривожланиши ҳақида маълумотга эга қилиш.</li> <li>• Майдон ва жихозлар ўлчамлари тўғрисида маълумотлар бериш.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Баскетбол ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи, дастлабки ўйин қоидалари ҳақида маълумотларга эга бўлиши керак.</li> <li>• Ўзбекистонда баскетбол ўйинини ривожланиши ҳақида маълумотларга эга бўлиши лозим.</li> <li>• Майдон ва жихозлар ўлчамларини билиб олиши лозим.</li> </ul>
<b>Таълим бериш усуллари</b>		Кўргазмали, маъруза, суҳбат
<b>Таълим бериш методлари</b>		Маъруза, тушунтириш, Ечим дарахти, Снектик услуги, суҳбат
<b>Таълим бериш воситалари</b>		Ўқув қўлланма, проектор, электрон ишланма
<b>Таълим бериш шароити</b>		ЎТВ билан ишлашга мослаштирилган

	аудитория
<b>Мониторинг ва баҳолаш</b>	Ўз-ўзини назорат қилиш

## 1.2. маъруза машғулотининг технологик харитаси

Иш босқичлари ва вақти	Фаолият мазмуни	
	Таълим берувчи	Таълим олувчилар
<b>Тайёргарлик босқичи</b>	<p>1. Мавзу бўйича ўқув мазмунини тайёрлаш.</p> <p>2. Кириш маърузаси учун тақдимот слайдларини тайёрлаш.</p> <p>3. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезонларини ишлаб чиқиш.</p> <p>4. Ўқув фанини ўрганишда фойдаланиладиган адабиётлар рўйхатини тузиб чиқиш.</p>	Керакли ўқув қуролларини тайёрлайдилар.
<b>1. Мавзуга кириш (15 дақиқа)</b>	<p>1.1. Маърузанинг мавзуси, режасини эълон қилади, ўқув машғулотининг мақсади, педагогик вазифалар ва ўқув фаолияти натижаларини тушунтиради. (1 илова).</p> <p>1.2. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезони билан таништирилади (2 илова).</p>	<p>Тинглайдилар, ёзиб оладилар</p> <p>Тинглайдилар, ёзиб оладилар.</p>
<b>2. Асосий босқич (55 дақиқа)</b>	<p>Power Point дастури ёрдамида слайдларни намойиш қилиш ва изоҳлаш билан мавзу бўйича асосий назарий жиҳатларини тушунтириб беради.</p> <p>2.1. Мавзу режасининг биринчи пункти режаси бўйича маъруза қилади. (3-илова) Маъруза бўйича «Ечим дарахти» усулидан фойдаланган ҳолда талабаларга қуйидаги савол билан мурожаат қилади: Баскетбол ўйинини қаерда, қачон, ким томонидан ўйлаб топилган, дастлабки ўйин қоидалари? (4-илова).</p> <p>2.2. Мавзу режасининг иккинчи пункти бўйича маъруза қилади. (5-илова) Маъруза бўйича «Ечим дарахти» усулидан фойдаланган ҳолда талабаларга қуйидаги савол билан мурожаат қилади: Ўзбекистонда эркаклар ва аёллар миллий чемпионатидаги жамоалар номи? (6-илова)</p> <p>2.3. Мавзу режасининг учинчи пункти бўйича маъруза қилади? (7-илова). Маъруза бўйича Снектик усулидан фойдаланган ҳолда талабаларга қуйидаги савол билан мурожаат қилади: Майдон ва жихозлар ўлчамлари биласизми? (8-илова) Талабалар билимларини фаоллаштириш ва мустаҳкамлаш мақсадида саволлар беради (9-илова)</p>	<p>Тинглайдилар, ёзадилар. Ўтилган ахборотни анализ-синтез қилиб, тизимлаштирадилар.</p> <p>Саволлар билан мурожаат этадилар, аниқ тасаввурлар тизимига эга бўлишади. Тинглайдилар, ёзадилар. Талабалар берилган саволларга жавоб берадилар.</p>

<b>3. Якуний босқич (10 дақиқа)</b>	3.1. Мавзу бўйича талабаларда юзага келган саволларга жавоб беради, яқунловчи хулоса қилади. 3.2. Мустақил маълумот эгаллаш учун Баскетбол ўйини техникаси ва тактикаси таснифи” мавзусини тақдим этади.	Саволлар берадилар Уйга вазифани ёзиб оладилар Топшириқни ёзиб оладилар. Ўз-ўзини баҳолайдилар.
-------------------------------------	---	--

**1-илова**

<p><b>Мавзу:</b> Баскетбол ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи</p> <p style="text-align: center;"><b>Режа</b></p> <p>1. Баскетбол ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи, дастлабки ўйин қоидалари. 2. Ўзбекистонда баскетбол ўйинини ривожланиши. 3. Майдон ва жихозлар ўлчамлари</p> <p><b>Ўқув машғулотининг мақсади:</b> Баскетбол ўйинини келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи, дастлабки ўйин қоидалари ҳақида маълумотларга эга қилиш. Ўзбекистонда баскетбол ўйинининг ривожланиши, майдон ва жихозлар ўлчамлари билан таништириш.</p> <p><b>Ўқув фаолияти натижалари:</b> Баскетбол ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи, дастлабки ва ҳозирги ўйин қоидалари ҳақида маълумотларга эга бўлиши керак. Ўзбекистонда баскетбол ўйинини ривожланиши тўғрисида маълумотларга эга бўлиши лозим. Майдон ва жихозлар ўлчамларини билиб олиши лозим.</p>
---

**2-илова.**

<b>Назорат шакллари</b>	<b>Назорат турлари</b>	<b>Назорат баллари</b>
<b>Жорий назорат</b>	Амалий	10
	Амалий	10
	Амалий	10
	Мустақил иш	15
Жами		45
<b>Оралиқ назорат</b>	Ёзма	25
Жами		25
<b>Якуний назорат</b>	Амалий оғзаки	30
Жами		100

3-илова

**1. Баскетбол ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи, дастлабки ўйин қоидалари.**

Баскетбол ўйини 1891 йилнинг декабр ойида АҚШ нинг Массачусетс штатидаги Спрингфилд машқ мактаб (коллеж) ининг жисмоний тарбия ўқитувчиси Жеймс Нейсмит томонидан кашф этилган. Баскетбол инглизча сўз бўлиб «баскет» сават, «бол» тўп деган маънони билдиради. 1891 йилнинг декбр ойида Нейсмит баскетбол ўйинининг илк бор биринчи қоидаларини тузди ва биринчи учрашувни ўтказди. 1892 йилда Нейсмит 13 моддадан иборат бўлган «баскетбол ўйини қоидалари» китобини биринчи марта чоп этди. Шу қоидалардан баъзи бирлари ҳозирги кунда ўз кучини йўқотмаган.

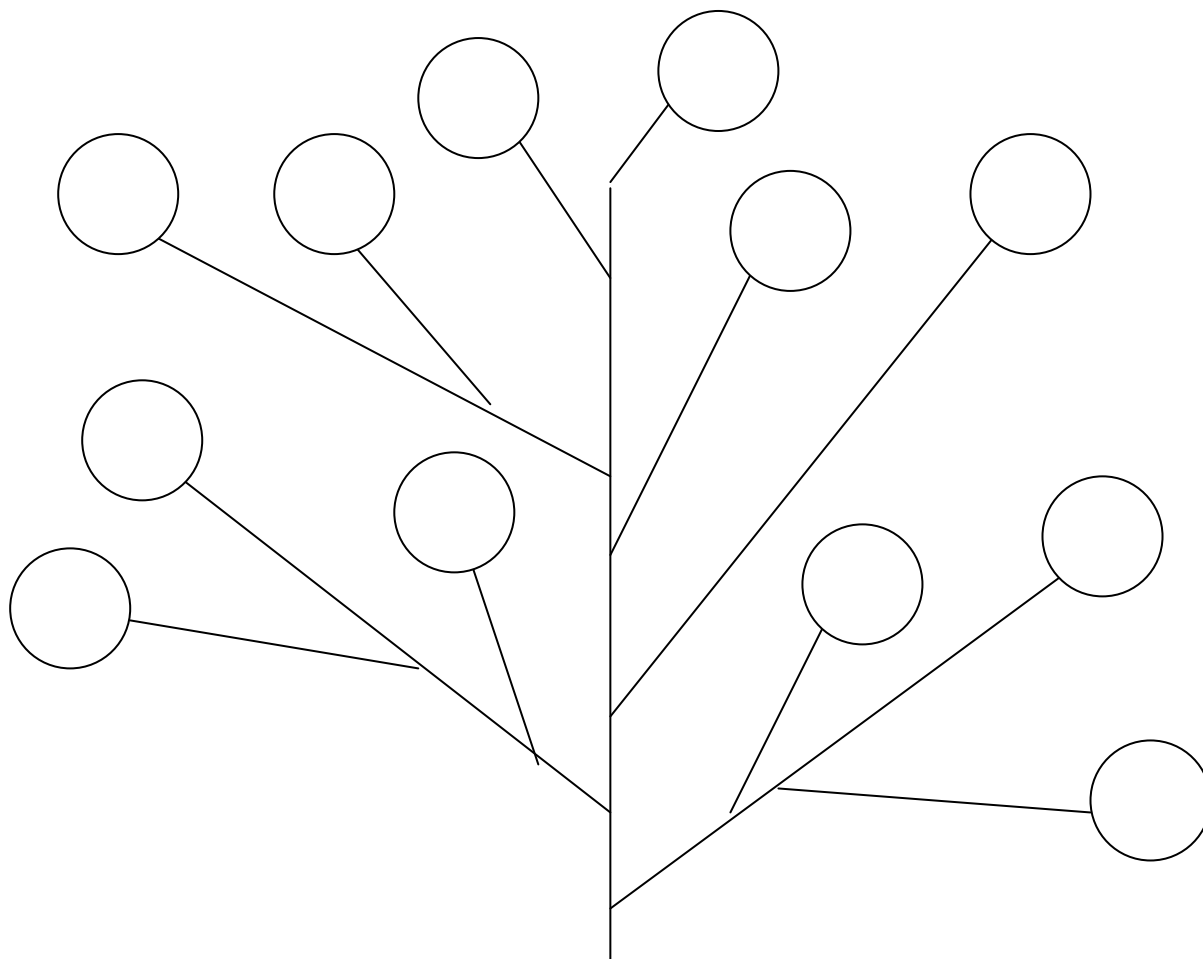
Баскетбол ўйин тарихида 1932 йилнинг 18 июн куни шонли сана ҳисобланади. Шу куни Халқаро Баскетбол Федерацияси (ФИБА) ташкил топди. 1935 йилда Халқаро Олимпия Кўмитаси (ХОК) баскетбол ўйинини Олимпия спорт тури деб тан олиш тўғрисида қарор қилди ва 1936 йилда баскетбол биринчи марта Олимпиада ўйинлари дастурига киритилди.

4-илова

**1-ўқув топширик**

**«Ечим дарахти»**

Муҳим муаммонинг ечимини топишга ёрдам беради ва “Ечим дарахти” технологияси орқали муаммо ҳал қилинади.





Баскетбол ўйинини қаерда, қачон, ким томонидан ўйлаб топилган, дастлабки ўйин қоидалари?

5-илова

2 Ўзбекистонда баскетбол ўйинини ривожланиши.

Ўзбекистон ҳудудида баскетбол 1913- 1914 йилларда тарқала бошлаганлиги ҳақида маълумотлар бор. Аммо ўлкамизда баскетбол 1920 йиллардан кейингина чинакамига ривожлана бошлади 1960 йилдан бошлаб Ўзбекистонда баскетболнинг ривожланишида янги босқич бошланди. Бу даврда кўпчилик янги мусобақалар ташкил қилинди, спорт машғулотларини йил бўйи мунтазам олиб бориш яхши йўлга қўйилди. 1972 йилдан бошлаб ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти “СКИФ” жамоаси бўлиб Собиқ итифоқ бирчилигида қатнашиб келди.

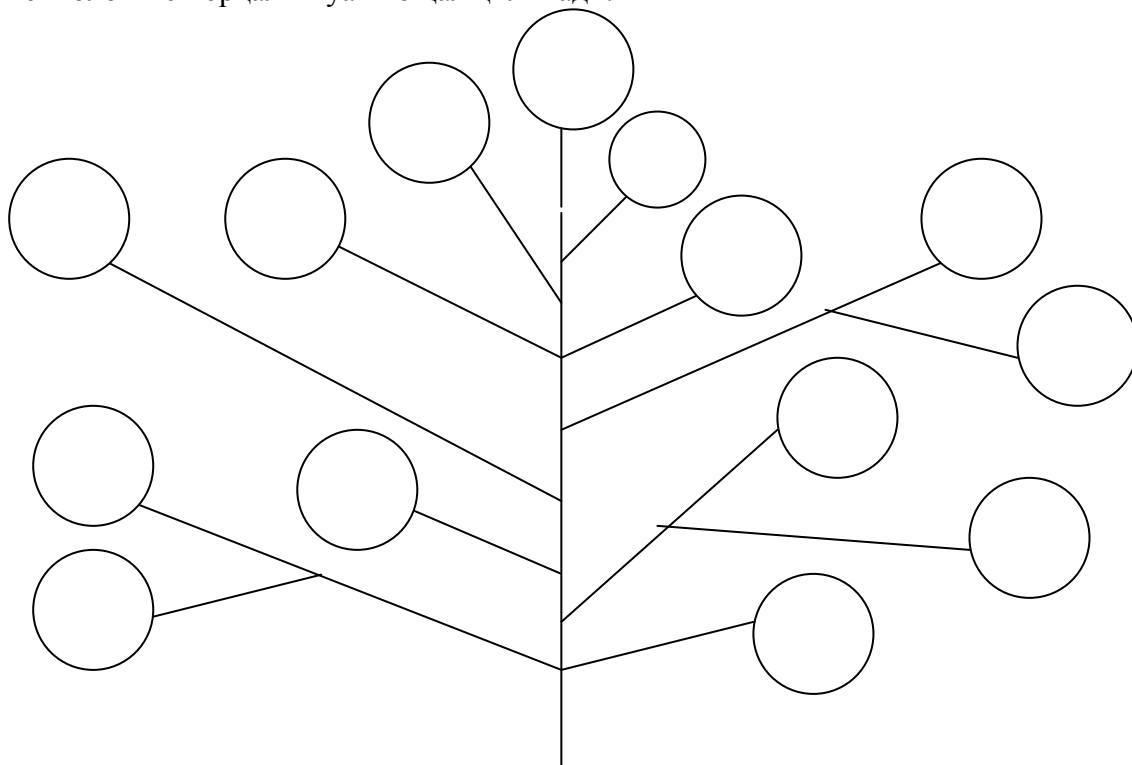
1972 йилда баскетбол бўйича эркаклар “Университет” жамоаси ташкил этилди.

6-илова

2-ўқув топширик

«Ечим дарахти»

Муҳим муаммонинг ечимини топишга ёрдам беради ва “Ечим дарахти” технологияси орқали муаммо ҳал қилинади.



Ўзбекистонда эркаклар ва аёллар миллий чемпионатидаги жамоалар номи?

7-илова

### 1. Майдон ва жиҳозлар ўлчамлари.

Майдон ва жиҳозлари	Ўлчамлари
Майдонни эни	15м
Майдонни узунлиги	28 м
Майдон маркази ва жарима майдонидаги айлана	R – 1,80 м
Ён чизиқдан жарима чизиғигача	5,80 м
Майдонни юза чизиқдан шитгача	1,20 м
Ердан шитнинг баландлиги пастки қисмигача	2,85 м
Ердан ҳалқагача баландлиги	3,05 м
Шитнинг эни	1,10 м
Шитнинг узунлиги	1,80 м
Шитдаги тўртбурчак	45-59 см
Ҳалқа диаметри	45 см
Тўп оғирлиги	600-650 гр
Тўп айланаси	75-78 см
3 очколик чизиқ ҳалқадан	6 м

8-илова

“Снектик” технологияси орқали муаммо ҳал қилинади.

Майдон ва жиҳозлари	Ўлчамлари
Майдонни эни	
Майдонни узунлиги	
Майдон маркази ва жарима майдонидаги айлана	
Ён чизиқдан жарима чизиғигача	
Майдонни юза чизиқдан шитгача	
Ердан шитнинг баландлиги пастки қисмигача	
Ердан ҳалқагача баландлиги	
Шитнинг эни	
Шитнинг узунлиги	
Шитдаги тўртбурчак	
Ҳалқа диаметри	
Тўп оғирлиги	
Тўп айланаси	
3 очколик чизиқ ҳалқадан	

**Жонлантириш учун саволлар.**

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Баскетбол ўйини қачон, қаерда ва ким томонидан яратилган?</li> <li>2. Баскетбол ўйинининг ривожланиш босқичлари қайси йилларга тўғри келади?</li> <li>3. Баскетбол майдонининг ўлчамлари?</li> <li>4. Ҳалқаро баскетбол федерацияси раҳбарлигида қандай мусобақалар ўтказилади?</li> </ol>
--

<b>2-3 мавзу</b>	Баскетбол ўйини техникаси ва тактикаси таснифи
------------------	--

**Таълим бериш технологияси модели**

<b>Машғулот вақти</b> 2 соат	<b>Талабалар сони 60-70 гача</b>	
<b>Машғулот шакли</b>	<b>Кириш маърузаси</b> Оммавий, жамоавий, гуруҳли.	
<b>Маъруза режаси</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Баскетбол ўйини техникаси таснифи.</li> <li>2. Ҳимоя ва ҳужум техникаси.</li> <li>3. Баскетбол ўйин тактикаси таснифи.</li> </ol>	
<p><b>Ўқув машғулотининг мақсади:</b> Баскетбол ўйини ҳақида умумий тушунча бериш, ўйин қоидалари ҳақида маълумот бериш. Баскетбол ўйини техникаси ва тактикаси таснифи, ҳимоя ва ҳужум техникаси, майдонда ўйинчиларни жойлашиши, ҳимоя ва ҳужум тактикаларини аҳамияти ҳақида тушунчалар, маълумотларга эга қилиш.</p>		
<p><b>Педагогик вазифалар:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Баскетбол ўйини техникаси таснифини таърифлаб беради.</li> <li>• Ҳимоя ва ҳужум техникаси усуллари ҳақида маълумотлар беради.</li> <li>• Баскетбол ўйин тактикаси таснифи аҳамияти ҳақида тушунчалар, маълумотлар бериш.</li> </ul>	<p><b>Ўқув фаолияти натижалари:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Баскетбол ўйини техникаси таснифини билиши керак.</li> <li>• Ҳимоя ва ҳужум техникаси усуллари ҳақида маълумотларга эга бўлиши лозим.</li> <li>• Баскетбол ўйин тактикаси таснифи аҳамияти ҳақида тушунчалар, маълумотларга эга бўлиши керак.</li> </ul>	
<b>Таълим бериш усуллари</b>	Кўргазмали, маъруза, суҳбат	
<b>Таълим бериш методлари</b>	Маъруза, тушунтириш, Ечим дарахти, Снектик услуби, суҳбат	
<b>Таълим бериш воситалари</b>	Ўқув қўлланма, проектор, электрон ишланма	
<b>Таълим бериш шароити</b>	ЎТВ билан ишлашга мослаштирилган аудитория	
<b>Мониторинг ва баҳолаш</b>	Ўз-ўзини назорат қилиш	

## 1.2. маъруза машғулотининг технологик харитаси

Иш босқичлари ва вақти	Фаолият мазмуни	
	Таълим берувчи	Таълим олувчилар
<b>Тайёргарлик босқичи</b>	1. Мавзу бўйича ўқув мазмунини тайёрлаш. 2. Кириш маърузаси учун тақдимот слайдларини тайёрлаш. 3. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезонларини ишлаб чиқиш. 4. Ўқув фанини ўрганишда фойдаланиладиган адабиётлар рўйхатини тузиб чиқиш.	Керакли ўқув куролларини тайёрлайдилар.
<b>1. Мавзуга кириш (15 дақиқа)</b>	1.1. Маърузанинг мавзуси, режасини эълон қилади, ўқув машғулотининг мақсади, педагогик вазифалар ва ўқув фаолияти натижаларини тушунтиради. (1 илова). 1.2. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезони билан таништирилади .	Тинглайдилар, ёзиб оладилар  Тинглайдилар, ёзиб оладилар.
<b>2. Асосий босқич (55 дақиқа)</b>	Power Point дастури ёрдамида слайдларни намоёни қилиш ва изоҳлаш билан мавзу бўйича асосий назарий жиҳатларини тушунтириб беради. 2.1. Мавзу режасининг биринчи пункти режаси бўйича маъруза қилади. (2-илова) Маъруза бўйича «Ечим дарахти» усулидан фойдаланган ҳолда талабаларга қуйидаги савол билан мурожаат қилади: Баскетбол ўйини техникаси усулларини кўрсатинг? (3-илова). 2.2. Мавзу режасининг иккинчи пункти бўйича маъруза қилади. (4-илова) Маъруза бўйича «Ечим дарахти» усулидан фойдаланган ҳолда талабаларга қуйидаги савол билан мурожаат қилади: Баскетбол ўйини техникасида ҳужум ва ҳимоя усулларини ажратиб кўрсатинг? (5-илова) 2.3. Мавзу режасининг учинчи пункти бўйича маъруза қилади? (6-илова). Маъруза бўйича Снектик усулидан фойдаланган ҳолда талабаларга қуйидаги савол билан мурожаат қилади: Баскетбол ўйинида қўлланиладиган тактик ҳаракатлар? (7-илова) Талабалар билимларини фаоллаштириш ва мустақамлаш мақсадида саволлар беради (8-илова)	Тинглайдилар, ёзадилар. Ўтилган ахборотни анализ-синтез қилиб, тизимлаштирадилар.  Саволлар билан мурожаат этадилар, аниқ тасаввурлар тизимига эга бўлишади. Тинглайдилар, ёзадилар. Талабалар берилган саволларга жавоб берадилар.
<b>3. Яқуний босқич (10 дақиқа)</b>	3.1. Мавзу бўйича талабаларда юзага келган саволларга жавоб беради, яқунловчи хулоса қилади. 3.2 Мустақил маълумот эгаллаш учун керакли адабиётлар билан танишиш.	Саволлар берадилар Уйга вазифани ёзиб оладилар баҳолайдилар.

**Мавзу:** Баскетбол ўйини техникаси ва тактикаси таснифи

**Режа**

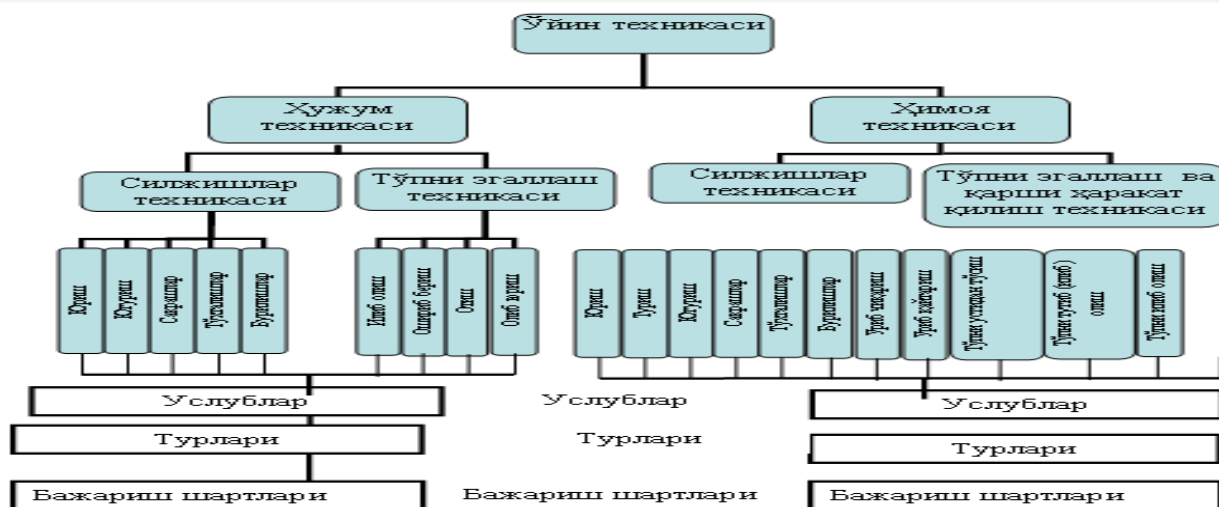
1. Баскетбол ўйини техникаси таснифи.
2. Ҳимоя ва ҳужум техникаси.
3. Баскетбол ўйин тактикаси таснифи.

**Ўқув машғулотининг мақсади:** Баскетбол ўйини ҳақида умумий тушунча бериш, ўйин қоидалари ҳақида маълумот бериш. Баскетбол ўйини техникаси ва тактикаси таснифи, ҳимоя ва ҳужум техникаси, майдонда ўйинчиларни жойлашиши, ҳимоя ва ҳужум тактикаларини аҳамияти ҳақида тушунчалар, маълумотларга эга қилиш.

**Ўқув фаолияти натижалари:** Баскетбол ўйини техникаси таснифини билиши керак. Ҳимоя ва ҳужум техникаси усуллари ҳақида маълумотларга эга бўлиши лозим. Баскетбол ўйин тактикаси таснифи аҳамияти ҳақида тушунчалар, маълумотларга эга бўлиши керак.

2-илова

**1. Баскетбол ўйини техникаси таснифи.**

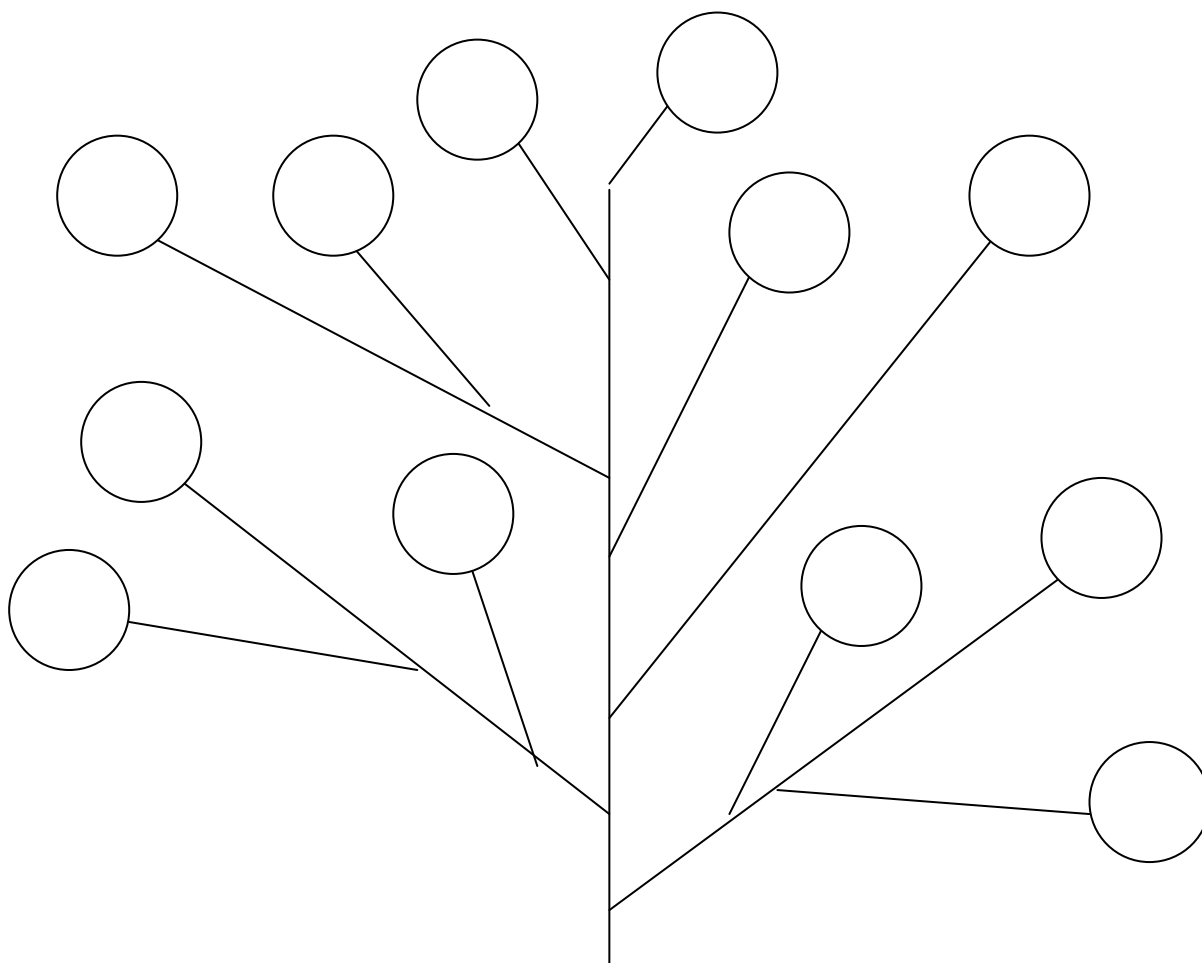


3-илова

**1-ўқув топширик**

**«Ечим дарахти»**

Муҳим муаммонинг ечимини топишга ёрдам беради ва “Ечим дарахти” технологияси орқали муаммо ҳал қилинади.



Баскетбол ўйини техникаси усуллари кўрсатинг?

4-илова

### 1. Ҳимоя ва ҳужум техникаси.

#### **Ҳимоя техникаси**

**Ҳимоя**- бор куч билан ғалаба қилишга ҳаракат қилаётган жамоанинг тиришлари, агар унинг ўйинчилари ҳимоя ҳаракатлари пайтида кўпол хатоларга йўл қўйса, бекор бўлиб қолади.

Ҳимояга қараганда ҳужумнинг техник арсенали баландроқ. Тажриба кўрсаткичи, ҳимоя усуллари тўғри ва диққат билан бажарилса, улар кўпроқ универсал ва самаралидир.

Ҳимоя техникаси иккита асосий гуруҳларга:

- майдонда ҳаракат қилиш техникаси;
- тўпни эгаллаш ва қарши ҳаракат қилиш техникасига бўлинади;

Ҳимоячининг майдонда ҳаракат қилиш техникаси усуллариининг характер ва хусусиятлари, ўйинчининг фаол, мустақил ҳимоя ҳаракатлари ва шериги билан ўзаро ҳаракатлари ва шериги билан ўзаро ҳаракатларининг аниқ ҳолати ва мақсадига боғлиқдир

#### **Ҳужум техникаси**



Баскетболчининг майдон бўйлаб ҳаракат қилишлари, ҳужум қилиш вазиятларини бажаришга йўналтирилган ва аниқ ўйин ҳаракатларини амалга ошириш давомида юзага келган бутун ҳаракатлар тизимининг бир қисми ҳисобланади. Улар баскетбол техникаси асосларидир.

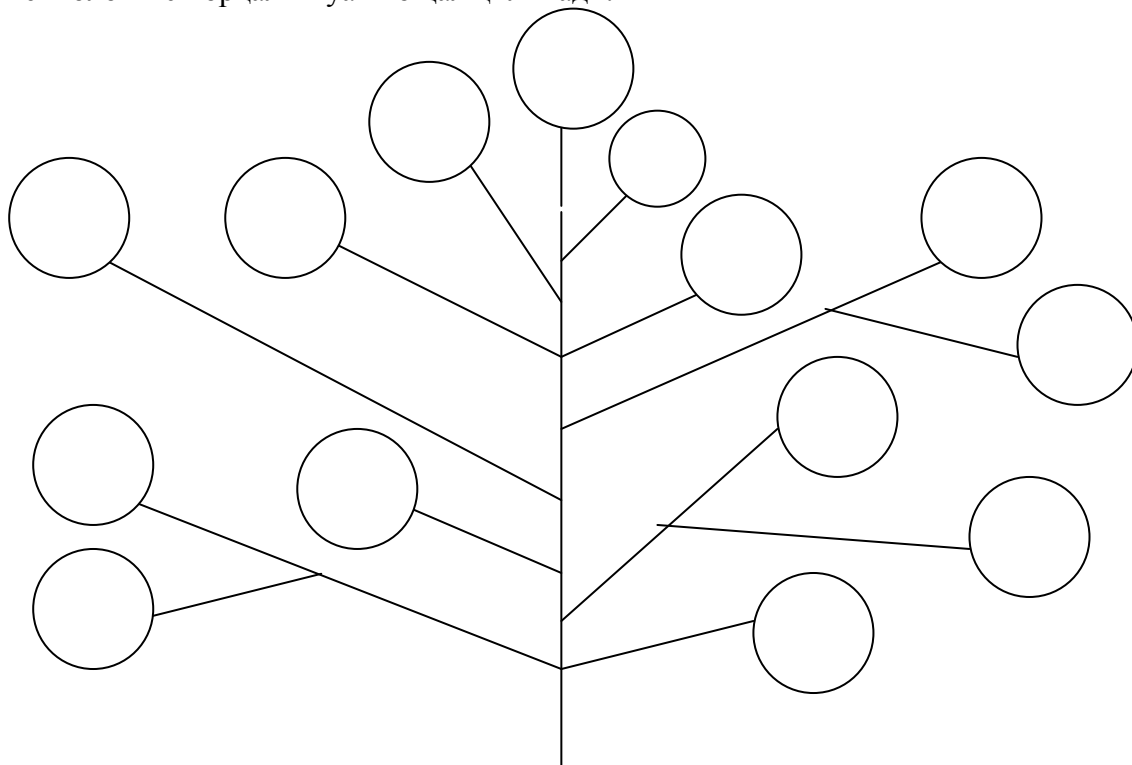
Ўйинчи майдон бўйлаб ҳаракат қилиши учун юриш, югуриш, сакраш, тўхталиш ва бурилишлардан фойдаланилади. Шу усуллар ёрдамида у жойни тўғри танлаб олиши, уни тақиб килаётган рақибдан узоқлашишга (қочишга) ва кейинги ҳужум учун керакли йўналишга чиқиш, бошқа усулларни бажариш учун энг яхши, қулай дастлабки ҳолатларини эгаллашга эришиш мумкин. Бундан ташқари тўп билан бажариладиган кўпгина техник усулларнинг: ҳаракатда ва сакраб тўп узатиш, олиб юриш ва айланиб ўтишнинг, сакраб тўп отиш ва ҳаракатларнинг самарадорлиги ҳаракат пайтида оёқнинг тўғри ишлашига ва мувозанатини сақлашга боғлиқ

5-илова

## 2-ўқув топширик

### «Ечим дарахти»

Муҳим муаммонинг ечимини топишга ёрдам беради ва “Ечим дарахти” технологияси орқали муаммо ҳал қилинади.



Баскетбол ўйин техникасида ҳужум ва ҳимоя усуллари ажратиб кўрсатиш?

6-илова

### 1. Баскетбол ўйин тактикаси таснифи.

Тактика ўйинчиларнинг рақиб устидан ғалаба қозинишига қаратилган якка ва жамоа бўлиб ҳаракатларини ташкилд қилиш, яъни жамоанинг муайян рақиб билан муваффақиятли кураш олиб бориш учун имкон берадиган муайян режага асосланган ҳаракатларидир.

Тактикадаги асосий вазифа ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларининг ммақсадга эришувини таъминлайдиган энг қулай, восита. Усул ва шаклларни белгилашдан иборатдир.

Қандай тактикани танлаш ҳар бир алоҳида жамоа олдида турган вазифалар, кучлар нисбатига, ўйинчиларнинг ўзаро курашувчи гуруҳлари, майдонинг аҳволи, иқлим ва ҳ.к. боғлиқ. Тактика бутун учрашув давомида ўйин тактикаси бутун учрашув давомида ўйин фаолиятининг асосий мазмуни ҳисобланади. Муайян рақибга қарши тўғри танланган ўйин тактики ғалабанинг муҳим омилдир. Ўқув- машқ жараёнида тактик тайёргарликка жиддий эътибор берилади. Ҳар бир жамоа алоҳида ўйин ҳаракатларининг хилма- хил вариантларни мукамал эгаллаган бўлиши лозим. Ўйин тактикаси ҳам иккига бўлинади.

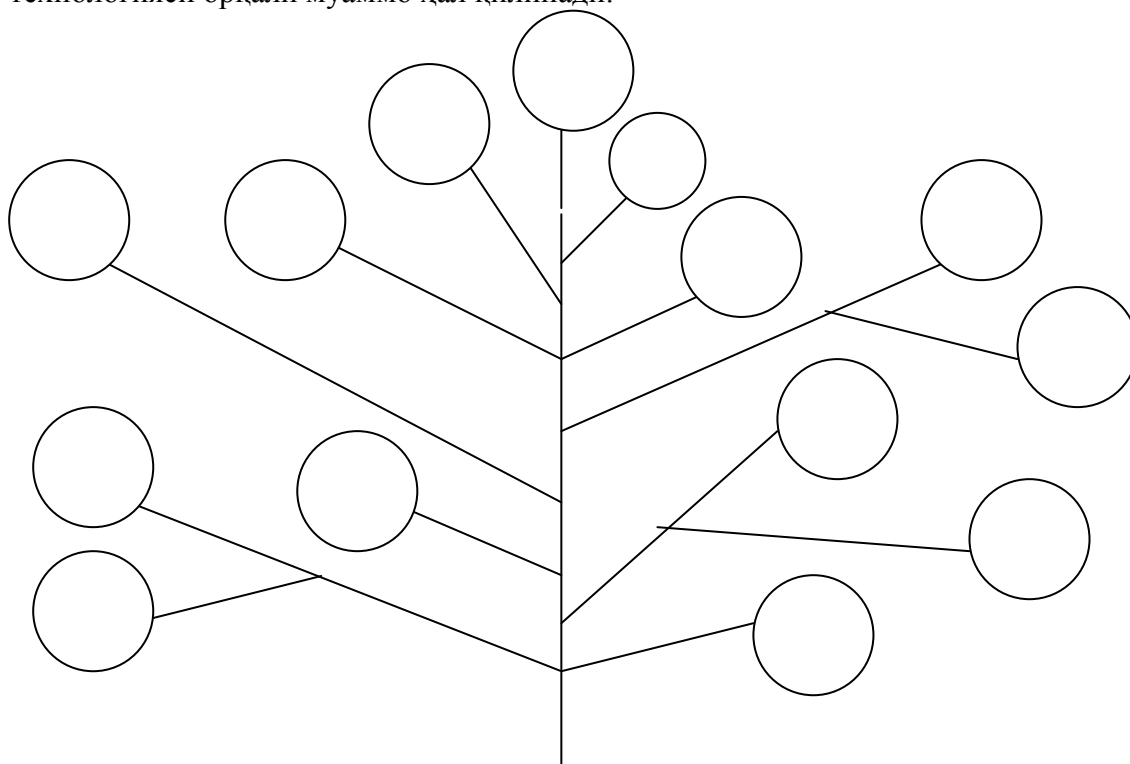
Техник ва тактик жиҳатдан яхшироқ тайёргарлик бўлган жамоа рақиб устидан ғалаба қозана олади.

7-илова

### 3-ўқув топширик

#### «Ечим дарахти»

Муҳим муаммонинг ечимини топишга ёрдам беради ва “Ечим дарахти” технологияси орқали муаммо ҳал қилинади.



Баскетбол ўйинида қўлланиладиган тактик ҳаракатлар?

8-илова

**Жонлантириш учун саволлар.**

- |  |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Баскетбол ўйини қачон, қаерда ва ким томонидан яратилган?</li> <li>2. Баскетбол ўйинининг ривожланиш босқичлари қайси йилларга тўғри келади?</li> <li>3. Баскетбол майдонининг ўлчамлари?</li> <li>4. Ҳалқаро Баскетбол федерацияси раҳбарлигида қандай мусобақалар ўтказилади?</li> </ol> |
|--|

<b>3-мавзу</b>	Баскетбол ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи
----------------	---

**Таълим бериш технологияси модели**

<b>Машғулот вақти</b> 2 соат	<b>Талабалар сони 30 гача</b>	
<b>Машғулот шакли</b>	<b>Семинар:</b> гуруҳли	
<b>Семинар режаси</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Баскетбол ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи, дастлабки ва ҳозирги ўйин қоидалари.</li> <li>2. Ўзбекистонда баскетбол ўйинини ривожланиши.</li> <li>3. Майдон ва жихозлар ўлчамлари</li> </ol>	
<p><b>Ўқув машғулотининг мақсади:</b> Баскетбол ўйинини келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи ҳақида умумий билимларга эга эканлигини аниқлаш, дастлабки ва ҳозирги ўйин қоидалари ҳақида маълумотини аниқлаш. Ўзбекистонда баскетбол ўйинининг ривожланиши, Майдон ва жихозлар ўлчамлари ҳақида билимларини аниқлаш ва баҳолаш.</p>		
<p><b>Педагогик вазифалар:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Баскетбол ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи, дастлабки ва ҳозирги ўйин қоидалари.</li> <li>• Ўзбекистонда баскетбол ўйинини ривожланиши.</li> <li>• Майдон ва жихозлар ўлчамлари.</li> </ul>	<p><b>Ўқув фаолияти натижалари:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Баскетбол ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи, дастлабки ва ҳозирги ўйин қоидалари ҳақида маълумотларга эга бўлиши керак.</li> <li>• Ўзбекистонда баскетбол ўйинини ривожланиши ҳақида маълумотларга эга бўлиши лозим.</li> <li>• Майдон ва жихозлар ўлчамларини билиб олиши лозим.</li> </ul>	
<b>Таълим бериш усуллари</b>	Кўргазмали, маъруза, суҳбат	
<b>Таълим бериш методлари</b>	тушунтириш, БББ технологияси	

<b>Таълим бериш воситалари</b>	Ўқув қўлланма, проектор, электрон ишланма
<b>Таълим бериш шароити</b>	ЎТВ билан ишлашга мослаштирилган аудитория
<b>Мониторинг ва баҳолаш</b>	Ўз-ўзини назорат қилиш

## 1.2. семинар машғулотининг технологик харитаси

Иш босқичлари ва вақти	Фаолият мазмуни	
	Таълим берувчи	Таълим олувчилар
<b>Тайёргарлик босқичи</b>	1. Семинар машғулоти бўйича ўқув режасини тайёрлаш.	Керакли ўқув куролларини тайёрлайдилар.
<b>1. Мавзуга кириш (15 дақиқа)</b>	1.1. Семинар машғулоти мавзуси номини, унинг мақсади ва ўқув фаолияти натижалари билан таништиради. 1.2. БББ технологияси бўйича билимларни аниқлаш ва берилган жадвални тўлдиришни тушунтириш (1-Илова)	Тинглайдилар, ёзиб оладилар  Тинглайдилар, ёзиб оладилар.
<b>2. Асосий босқич (55 дақиқа)</b>	Семинар машғулотининг режаси асосида савол жавоб ўтказиш орқали талабаларни билимларини аниқлаш ва баҳолаш. 2.1. Баскетбол ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи, дастлабки ва ҳозирги ўйин қоидалари ҳақида саволлар беради. 2.2. Ўзбекистонда баскетбол ўйини қайси йиллардан ривожлана бошлаган. 2.3. Майдон ва жихозлар ўлчамлари қандай бўлади. Мавзу бўйича талабалар билимини аниқлаш ва баҳолаш мақсадида қўшимча саволлар беради.	Талабалар берилган саволларга жавоб бериш орқали мавзу бўйича билимларни ўзлаштирадилар.
<b>3. Яқуний босқич (10 дақиқа)</b>	3.1. Мавзу бўйича талабаларда юзага келган саволларга жавоб беради, яқунловчи хулоса қилади. 3.2 Мустақил маълумот эгаллаш учун “Волейбол ўйини техникаси ва тактикаси таснифи” мавзусини тақдим этади.	Саволлар берадилар  Уйга вазифани ёзиб оладилар Топшириқни ёзиб оладилар.  Ўз-ўзини баҳолайдилар.

(1-Илова)

- Баскетбол ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи, дастлабки ва ҳозирги ўйин қоидалари.

- Ўзбекистонда баскетбол ўйинини ривожланиши.
- Майдон ва жихозлар ўлчамлари.

Биламан	Билдим	Билмоқчиман

<b>7-8-9 мавзу</b>	Баскетбол ўйин техникасини ўргатиш
------------------------	------------------------------------

### 1.1. Таълим бериш технологиясининг модели

Машғулот вақти 6 соат	Талабалар сони 25 гача	
<b>Машғулот шакли</b>	<b>Амалий:</b> Гуруҳли	
<b>Амалий машғулот режаси</b>	1. Баскетбол ўйини қоидалари. 2. Баскетбол ўйинида ҳаракатланиш техникасини ўргатиш. (дастлабки ҳолатда туриш, бурилиш, сакраш, югуриш) 3. Тўпни олиб юриш техникасини ўргатиш (бир қўл билан). 4. Тўпни яқин масофадан саватга ташлашни ўргатиш.	
<b>Ўқув машғулотининг мақсади:</b> Баскетбол ўйини ҳақида умумий тушунча бериш, <b>ўйин қоидалари</b> ҳақида маълумот бериш. Майдон бўйлаб тўпсиз ҳаракат қилиш техникасини ўргатиш. Тўпни қўл бармоқлари билан юқоридан узатиш техникасини ўргатиш.		
<b>Педагогик вазифалар:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ўйин қоидаларини шарҳлаш;</li> <li>• ҳаракатланиш техникасини (дастлабки ҳолатда туриш, бурилиш, сакраш, югуриш) ўргатиш;</li> <li>• юқоридан олиб юриш техникасини ўргатиш (бир қўл билан) амалий кўрсатиб бериш;</li> <li>• тўпни яқин масофадан саватга ташлашни ўргатиш. амалий кўрсатиб бериш;</li> </ul>	<b>Ўқув фаолияти натижалари:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ўйин қоидалари ҳақида тушунчага эга бўлишлари керак;</li> <li>• ҳаракатланиш техникасини (дастлабки ҳолатда туриш, бурилиш, сакраш, югуриш) амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар;</li> <li>• юқоридан олиб юриш техникасини ўргатиш (бир қўл билан) амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар;</li> <li>• тўпни яқин масофадан саватга ташлашни амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар;</li> </ul>	
<b>Таълим бериш усуллари</b>	Амалий, кўргазмали, тушунтириш	

<b>Таълим бериш методлари</b>	Мусобақа, тушунтириш
<b>Таълим бериш воситалари</b>	Ўқув қўлланма, проектор, электрон ишланма
<b>Таълим бериш шароити</b>	Спорт майдончалари
<b>Мониторинг ва баҳолаш</b>	Ўз-ўзини назорат қилиш

## 1.2. амалий машғулотнинг технологик харитаси

Иш босқичлари ва вақти	Фаолият мазмуни	
	Таълим берувчи	Таълим олувчилар
<b>Тайёргарлик босқичи</b>	<p>1. Амалий машғулот бўйича ўқув режасини тайёрлаш.</p> <p>2. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезонларини ишлаб чиқиш.</p> <p>3. Амалий машғулот ўқув фанини ўрганишда фойдаланиладиган адабиётлар рўйхатини тузиш ва спорт майдончалар ва спорт анжомларини тайёрлаш.</p>	1. Амалий машғулотга керакли ўқув қуроллари ва спорт кийимларини тайёрлайдилар.
<b>1. Мавзуга кириш (15 дақиқа)</b>	<p>1.1. Сафлантириш, давоматни аниқлаш, талабалар спорт кийимларини назорат қилиш.</p> <p>1.2. Амалий машғулот мавзуси номини айтади. Мавзулар ва адабиётлар рўйхатини бериб, уларга қисқача таъриф беради.</p> <p>1.3. Амалий машғулот мавзуси, унинг мақсади ва ўқув фаолияти натижалари билан таништиради.</p> <p>1.4. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезони билан таништирилади.</p>	<p>Тинглайдилар</p> <p>Тинглайдилар.</p> <p>Тинглайдилар</p> <p>Тинглайдилар</p> <p>Талабалар берилган амалий машқларни бажарадилар.</p>
<b>(30 дақиқа)</b>	1.5. 5-6 дақиқалик эркин югуриш, УРМ бажариш ва махсус югуриш машқларини бажариш.	
<b>2. Асосий босқич (20 дақиқа)</b>	<p>2.1. Баскетбол ўйини қоидалари.</p> <p>2.2. Баскетбол ўйинида ҳаракатланиш техникасини ўргатиш. (дастлабки ҳолатда туриш, бурилиш, сакраш, югуриш) амалий кўрсатиб бериш;</p> <p>2.3. Тўпни олиб юриш техникасини ўргатиш (бир қўл билан). амалий кўрсатиб бериш;</p> <p>2.4. Тўпни яқин масофадан саватга ташлашни ўргатиш. амалий кўрсатиб бериш;</p> <p>2.4. ўқув ўйини ўтказиш.</p>	<p>Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар.</p> <p>Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар.</p> <p>Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар.</p> <p>Ўйин қоидалари асосида ўқув ўйинида ҳосил қилинган кўникмаларини синовдан ўтказадилар.</p>
<b>(145 дақиқа)</b>	Режадаги вазифалар амалда бажарилади.	



<p><b>3. Якуний босқич (10 дақиқа)</b></p>	<p>3.1. Дастлабки ҳолатга қайтиш учун амалий машқлар бериш. 3.2. Мустақил кўникма ҳосил қилиш учун амалий машғулот давомида бажарилган тўп билан ва тўпсиз ҳаракатларни такрорлаш.</p>	<p>Бажарадилар Мустақил равишда уйга берилган вазифани бажарадилар.</p>
<p><b>(20 дақиқа)</b></p>	<p>Режадаги вазифалар амалда бажарилади.</p>	

<p><b>10-11-12-13 мавзу</b></p>	<p>Баскетбол ўйин техникасини ўргатиш</p>
---------------------------------	---

**1.1. Таълим бериш технологиясининг модели**

<p><b>Машғулот вақти 8 соат</b></p>	<p><b>Талабалар сони 25 гача</b></p>	
<p><b>Машғулот шакли</b></p>	<p><b>Амалий:</b> Гуруҳли</p>	
<p><b>Амалий машғулот режаси</b></p>	<p>1. Баскетбол ўйини қоидалари. 2. Баскетбол ўйинида ҳаракатланиш техникасини ўргатиш. (дастлабки ҳолатда туриш, бурилиш, сакраш, югуриш) 3. Тўпни олиб юриб 1 ва 2 қўлда тўпни узатиш техникасини ўргатиш. 4. Яқин ва ўрта масофадан тўпни саватга ташлашни ўргатиш.</p>	
<p><b>Ўқув машғулотининг мақсади:</b> Баскетбол ўйини ҳақида умумий тушунча бериш, <b>ўйин қоидалари</b> ҳақида маълумот бериш. Майдон бўйлаб тўпсиз ҳаракат қилиш техникасини ўргатиш. Тўпни қўл бармоқлари билан юқоридан узатиш техникасини ўргатиш.</p>		
<p><b>Педагогик вазифалар:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ўйин қоидаларини шарҳлаш;</li> <li>• ҳаракатланиш техникасини (дастлабки ҳолатда туриш, бурилиш, сакраш, югуриш) ўргатиш;</li> <li>• тўпни олиб юриб 1 ва 2 қўлда тўпни узатиш техникасини ўргатиш. амалий кўрсатиб бериш;</li> <li>• яқин ва ўрта масофадан тўпни саватга ташлашни ўргатиш. амалий кўрсатиб бериш;</li> </ul>	<p><b>Ўқув фаолияти натижалари:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ўйин қоидалари ҳақида тушунчага эга бўлишлари керак;</li> <li>• ҳаракатланиш техникасини (дастлабки ҳолатда туриш, бурилиш, сакраш, югуриш) амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар;</li> <li>• тўпни олиб юриб 1 ва 2 қўлда тўпни узатиш техникасини ўргатиш. амалий кўрсатиб бериш; амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар;</li> <li>• яқин ва ўрта масофадан тўпни саватга ташлашни ўргатиш. амалий</li> </ul>	

	кўрсатиб бериш; амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар;
<b>Таълим бериш усуллари</b>	Амалий, кўргазмали, тушунтириш
<b>Таълим бериш методлари</b>	Мусобақа, тушунтириш
<b>Таълим бериш воситалари</b>	Ўқув қўлланма, проектор, электрон ишланма
<b>Таълим бериш шароити</b>	Спорт майдончалари
<b>Мониторинг ва баҳолаш</b>	Ўз-ўзини назорат қилиш

### 1.2. амалий машғулотининг технологик харитаси

Иш босқичлари ва вақти	Фаолият мазмуни	
	Таълим берувчи	Таълим олувчилар
<b>Тайёргарлик босқичи</b>	1. Амалий машғулот бўйича ўқув режасини тайёрлаш. 2. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезонларини ишлаб чиқиш. 4. Амалий машғулот ўқув фанини ўрганишда фойдаланиладиган адабиётлар рўйхатини тузиш ва спорт майдончалар ва спорт анжомларини тайёрлаш.	1. Амалий машғулотга керакли ўқув қуроллари ва спорт кийимларини тайёрлайдилар.
<b>1. Мавзуга кириш (20дақиқа)</b>	1.1. Сафлантириш, давоматни аниқлаш, талабалар спорт кийимларини назорат қилиш. 1.2. Амалий машғулот мавзуси номини айтади. Мавзулар ва адабиётлар рўйхатини бериб, уларга қисқача таъриф беради. 1.3. Амалий машғулот мавзуси, унинг мақсади ва ўқув фаолияти натижалари билан таништиради. 1.4. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезони билан таништирилади.	Тинглайдилар  Тинглайдилар.  Тинглайдилар  Тинглайдилар

(40 дақиқа)	1.5. 5-6 дақиқалик эркин югуриш, УРМ бажариш ва махсус югуриш машқларини бажариш.	Талабалар берилган амалий машқларни бажарадилар.
<b>2. Асосий босқич (25 дақиқа)</b>	2.1. Баскетбол ўйини қоидалари. 2.2. Баскетбол ўйинида ҳаракатланиш техникасини ўргатиш. (дастлабки ҳолатда туриш, бурилиш, сакраш, югуриш) 2.3. Тўпни олиб юриб 1 ва 2 қўлда тўпни узатиш техникасини ўргатиш. амалий кўрсатиб бериш; 2.4. Яқин ва ўрта масофадан тўпни саватга ташлашни ўргатиш. амалий кўрсатиб бериш; 2.5. Ўқув ўйини ўтказиш.	Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар. Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар. Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар. Ўйин қоидалари асосида ўқув ўйинида ҳосил қилинган кўникмаларини синовдан ўтказадилар.
(195 дақиқа)	Режадаги вазифалар амалда бажарилади.	
<b>3. Яқиний босқич (15 дақиқа)</b>	3.1. Дастлабки ҳолатга қайтиш учун амалий машқлар бериш. 3.2. Мустақил кўникма ҳосил қилиш учун амалий машғулот давомида бажарилган тўп билан ва тўпсиз ҳаракатларни такрорлаш.	Бажарадилар Мустақил равишда уйга берилган вазифани бажарадилар.
(25 дақиқа)	Режадаги вазифалар амалда бажарилади.	

<b>14-15 -16-17 мавзу</b>	Баскетбол ўйин техникасини ўргатиш
---------------------------	------------------------------------

### 1.1. Таълим бериш технологиясининг модели

<b>Машғулот вақти 8 соат</b>	<b>Талабалар сони 25 гача</b>
<b>Машғулот шакли</b>	<b>Амалий: Гуруҳли</b>
<b>Амалий машғулот режаси</b>	1. Баскетбол ўйини қоидалари. 2. Баскетбол ўйинида ҳаракатланиш техникасини ўргатиш. (дастлабки ҳолатда туриш, бурилиш, сакраш, югуриш) 3. Ҳаракатда тўпни олиб юриб яқин ва ўрта масофадан тўпни саватга ташлашни ўргатиш. 4. 2 ва 3 киши бўлиб тўпни олиб юриб белгиланган масофадан тўпни саватга ташлашни ўргатиш.
<b>Ўқув машғулотининг мақсади:</b> Баскетбол ўйини қоидалари ўргатиш, баскетбол ўйинида ҳаракатланиш техникасини ўргатиш. (дастлабки ҳолатда туриш, бурилиш, сакраш, югуриш), ҳаракатда тўпни олиб юриб яқин ва ўрта	

масофадан тўпни саватга ташлашни ўргатиш, 2 ва 3 киши бўлиб тўпни олиб юриб белгиланган масофадан тўпни саватга ташлашни ўргатиш.	
<p><b>Педагогик вазифалар:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ўйин қоидаларини шарҳлаш;</li> <li>• ҳаракатланиш техникасини (дастлабки ҳолатда туриш, бурилиш, сакраш, югуриш) ўргатиш;</li> <li>• Ҳаракатда тўпни олиб юриб яқин ва ўрта масофадан тўпни саватга ташлашни ўргатиш. амалий кўрсатиб бериш;</li> <li>• 2 ва 3 киши бўлиб тўпни олиб юриб белгиланган масофадан тўпни саватга ташлашни ўргатиш. амалий кўрсатиб бериш;</li> </ul>	<p><b>Ўқув фаолияти натижалари:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ўйин қоидалари ҳақида тушунчага эга бўлишлари керак;</li> <li>• ҳаракатланиш техникасини (дастлабки ҳолатда туриш, бурилиш, сакраш, югуриш) амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар;</li> <li>• Ҳаракатда тўпни олиб юриб яқин ва ўрта масофадан тўпни саватга ташлашни амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар;</li> <li>• 2 ва 3 киши бўлиб тўпни олиб юриб белгиланган масофадан тўпни саватга ташлашни амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар;</li> </ul>
<b>Таълим бериш усуллари</b>	Амалий, кўргазмали, тушунтириш
<b>Таълим бериш методлари</b>	Мусобақа, тушунтириш
<b>Таълим бериш воситалари</b>	Ўқув қўлланма, проектор, электрон ишланма
<b>Таълим бериш шароити</b>	Спорт майдончалари
<b>Мониторинг ва баҳолаш</b>	Ўз-ўзини назорат қилиш

## 1.2. амалий машғулотнинг технологик харитаси

Иш босқичлари ва вақти	Фаолият мазмуни	
	Таълим берувчи	Таълим олувчилар
<b>Тайёргарлик босқичи</b>	1. Амалий машғулот бўйича ўқув режасини тайёрлаш. 2. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезонларини ишлаб чиқиш. 3. Амалий машғулот ўқув фанини ўрганишда фойдаланиладиган адабиётлар рўйхатини тузиш ва спорт майдончалар ва спорт анжомларини тайёрлаш.	1. Амалий машғулотга керакли ўқув қуроллари ва спорт кийимларини тайёрлайдилар.

<b>1. Мавзуга кириш (20 дақиқа)</b>	1.1. Сафлантириш, давоматни аниқлаш, талабалар спорт кийимларини назорат қилиш. 1.2. Амалий машғулот мавзуси номини айтади. Мавзулар ва адабиётлар рўйхатини бериб, уларга қисқача таъриф беради. 1.3. Амалий машғулот мавзуси, унинг мақсади ва ўқув фаолияти натижалари билан таништиради. 1.4. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезони билан таништирилади.	Тинглайдилар  Тинглайдилар.  Тинглайдилар  Тинглайдилар
<b>(40 дақиқа)</b>	1.5. 5-6 дақиқалик эркин югуриш, УРМ бажариш ва махсус югуриш машқларини бажариш.	Талабалар берилган амалий машқларни бажарадилар.
<b>2. Асосий босқич (30 дақиқа)</b>	2.1. Баскетбол ўйини қоидалари. 2.2. Баскетбол ўйинида ҳаракатланиш техникасини ўргатиш. (дастлабки ҳолатда туриш, бурилиш, сакраш, югуриш) 2.3. Ҳаракатда тўпни олиб юриб яқин ва ўрта масофадан тўпни саватга ташлашни ўргатиш. амалий кўрсатиб бериш; 2.4. 2 ва 3 киши бўлиб тўпни олиб юриб белгиланган масофадан тўпни саватга ташлашни ўргатиш. амалий кўрсатиб бериш; 2.4. ўқув ўйини ўтказиш.	Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар. Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар.  Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар.  Ўйин қоидалари асосида ўқув ўйинида ҳосил қилинган кўникмаларини синовдан ўтказадилар.
<b>(190 дақиқа)</b>	Режадаги вазифалар амалда бажарилади.	
<b>3. Якуний босқич (10 дақиқа)</b>	3.1. Дастлабки ҳолатга қайтиш учун амалий машқлар бериш. 3.2. Мустақил кўникма ҳосил қилиш учун амалий машғулот давомида бажарилган тўп билан ва тўпсиз ҳаракатларни такрорлаш.	Бажарадилар  Мустақил равишда уйга берилган вазифани бажарадилар.
<b>(30 дақиқа)</b>	Режадаги вазифалар амалда бажарилади.	

<b>18-19-20-21 мавзу</b>	Баскетбол ўйин техникаси ва тактикасини ўргатиш
--------------------------	---

### 1.1. Таълим бериш технологиясининг модели

<b>Машғулот вақти 8 соат</b>	<b>Талабалар сони 25 гача</b>
<b>Машғулот шакли</b>	<b>Амалий: Гуруҳли</b>
<b>Амалий</b>	1. Жарима тўпини ташлаш техникасини ўргатиш.

<b>машғулот режаси</b>	2. Узоқ масофадан тўпни саватга ташлаш (3 очколик) техникасини ўргатиш. 3. Хужумда 3 лик ва 8 лик комбинацияларини ўргатиш. 4. Хужумга қарши якка ва гуруҳ бўлиб ҳимояланиш тактикасини ўргатиш.
<b>Ўқув машғулотининг мақсади:</b> ўйин қоидалари ҳақида маълумот бериш. Майдон бўйлаб тўп билан ҳаракат қилиш техникасини ўргатиш. Жарима ва узоқ масофадан тўпини ташлаш техникасини ўргатиш. Хужум комбинацияларига қарши ужумга қарши якка ва гуруҳ бўлиб ҳимояланиш техникасини ўргатиш.	
<b>Педагогик вазифалар:</b> • ўйин қоидаларини шарҳлаш; • Жарима тўпини ташлаш техникасини ўргатиш. Амалий кўрсатиб бериш; • Узоқ масофадан тўпни саватга ташлаш (3 очколик) техникасини ўргатиш. Амалий кўрсатиб бериш; • Хужумда 3 лик ва 8 лик комбинацияларини ўргатиш. Амалий кўрсатиб бериш; • Хужумга қарши якка ва гуруҳ бўлиб ҳимояланиш тактикасини ўргатиш. Амалий кўрсатиб бериш;	<b>Ўқув фаолияти натижалари:</b> • ўйин қоидалари ҳақида тушунчага эга бўлишлари керак; • Жарима тўпини ташлаш техникасини ўргатиш. Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар; • Узоқ масофадан тўпни саватга ташлаш (3 очколик) техникасини ўргатиш. Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар; • Хужумда 3 лик ва 8 лик комбинацияларини ўргатиш. Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар; • Хужумга қарши якка ва гуруҳ бўлиб ҳимояланиш тактикасини ўргатиш. Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар;
<b>Таълим бериш усуллари</b>	Амалий, кўргазмали, тушунтириш
<b>Таълим бериш методлари</b>	Мусобақа, тушунтириш,
<b>Таълим бериш воситалари</b>	Ўқув қўлланма, проектор, электрон ишланма
<b>Таълим бериш шароити</b>	Спорт майдончалари
<b>Мониторинг ва баҳолаш</b>	Ўз-ўзини назорат қилиш

### 1.2. амалий машғулотининг технологик харитаси

<b>Иш босқичлари ва вақти</b>	<b>Фаолият мазмуни</b>	
	<b>Таълим берувчи</b>	<b>Таълим олувчилар</b>
<b>Тайёргарлик босқичи</b>	1. Амалий машғулот бўйича ўқув режасини тайёрлаш. 2. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезонларини ишлаб чиқиш. 4. Амалий машғулот ўқув фанини ўрганишда фойдаланиладиган адабиётлар	1. Амалий машғулотга керакли ўқув қуроли ва спорт кийимларини тайёрлайдилар.



	рўйхатини тузиш ва спорт майдончалар ва спорт анжомларини тайёрлаш.	
<b>1. Мавзуга кириш (20 дақиқа)</b>	1.1. Сафлантириш, давоматни аниқлаш, талабалар спорт кийимларини назорат қилиш. 1.2. Амалий машғулот мавзуси номини айтади. Мавзулар ва адабиётлар рўйхатини бериб, уларга қисқача таъриф беради. 1.3. Амалий машғулот мавзуси, унинг мақсади ва ўқув фаолияти натижалари билан таништиради. 1.4. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезони билан таништирилади.	Тинглайдилар  Тинглайдилар.  Тинглайдилар  Тинглайдилар
<b>(40 дақиқа)</b>	1.5. 5-6 дақиқалик эркин югуриш, УРМ бажариш ва махсус югуриш машқларини бажариш.	Талабалар берилган амалий машқларни бажарадилар.
<b>2. Асосий босқич (30 дақиқа)</b>	2.1. Ўйин қоидаларини шарҳлаш; 2.2. Жарима тўпини ташлаш техникасини ўргатиш. Амалий кўрсатиб бериш; 2.3. Узоқ масофадан тўпни саватга ташлаш (3 очколик) техникасини ўргатиш. Амалий кўрсатиб бериш; 2.4. Хужумда 3 лик ва 8 лик комбинацияларини ўргатиш. Амалий кўрсатиб бериш; 2.5. Хужумга қарши якка ва гуруҳ бўлиб ҳимояланиш тактикасини ўргатиш. Амалий кўрсатиб бериш; 2.6. ўқув ўйини ўтказиш.	Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар. Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар. Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар. Ўйин қоидалари асосида ўқув ўйинида ҳосил қилинган кўникмаларини синондан ўтказадилар.
<b>(190 дақиқа)</b>	Режадаги вазифалар амалда бажарилади.	
<b>3. Яқуний босқич (10 дақиқа)</b>	3.1. Дастлабки ҳолатга қайтиш учун амалий машқлар бериш. 3.2. Мустақил кўникма ҳосил қилиш учун амалий машғулот давомида бажарилган тўп билан ва тўпсиз ҳаракатларни такрорлаш.	Бажарадилар  Мустақил равишда уйга берилган вазифани бажарадилар.
<b>(30 дақиқа)</b>	Режадаги вазифалар амалда бажарилади.	

<b>1-мавзу</b>	Қўл тўпи ўйинини келиб чиқиши ва ривожланиши.
----------------	---

### Таълим бериш технологияси модели

<b>Машғулот вақти</b> 2 соат	<b>Талабалар сони 60-70 гача</b>	
<b>Машғулот шакли</b>	<b>Кириш маърузаси</b> Оммавий, жамоавий, гурухли.	
<b>Маъруза режаси</b>	1. Қўл тўпи ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи. 2. Ўзбекистонда қўл тўпи ўйинини ривожланиши. 3. Майдон ва жихозлар ўлчамлари.	
<b>Ўқув машғулотининг мақсади:</b> Қўл тўпи ўйини ҳақида умумий тушунча бериш, <b>ўйин қоидалари</b> ҳақида маълумотга эга қилиш. Ўзбекистонда қўл тўпи ўйинининг ривожланиш тарихи, майдон ва жихозлар ўлчамлари билан таништириш ҳақида тушунчалар, маълумотлар бериш.		
<b>Педагогик вазифалар:</b>	<b>Ўқув фаолияти натижалари:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Қўл тўпи ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи юзасидан маълумотларга эга қилиш.</li> <li>• Ўзбекистонда қўл тўпи ўйинини ривожланиши ҳақида маълумотлар бериш.</li> <li>• Майдон ва жихозлар ўлчамлари тўғрисида маълумотларга эга қилиш.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Қўл тўпи ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи юзасидан маълумотларни эгаллаши керак.</li> <li>• Ўзбекистонда қўл тўпи ўйинини ривожланиши ҳақида маълумотларга эга бўлиши керак.</li> <li>• Майдон ва жихозлар ўлчамларини билиши лозим.</li> </ul>	
<b>Таълим бериш усуллари</b>	Кўргазмали, маъруза, суҳбат	
<b>Таълим бериш методлари</b>	Маъруза, тушунтириш, <b>Ечим дарахти</b> , Снектик услуби, суҳбат	
<b>Таълим бериш воситалари</b>	Ўқув қўлланма, проектор, электрон ишланма	
<b>Таълим бериш шароити</b>	ЎТВ билан ишлашга мослаштирилган аудитория	
<b>Мониторинг ва баҳолаш</b>	Ўз-ўзини назорат қилиш	

### 1.2. маъруза машғулотининг технологик харитаси

<b>Иш босқичлари ва вақти</b>	<b>Фаолият мазмуни</b>	
	<b>Таълим берувчи</b>	<b>Таълим олувчилар</b>
<b>Тайёргарлик босқичи</b>	1. Мавзу бўйича ўқув мазмунини тайёрлаш. 2. Кириш маърузаси учун тақдимот слайдларини тайёрлаш.	

	3. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезонларини ишлаб чиқиш. 4. Ўқув фанини ўрганишда фойдаланиладиган адабиётлар рўйхатини тузиб чиқиш.	
<b>1. Мавзуга кириш (15 дақиқа)</b>	1.1. Маърузанинг мавзуси, режасини эълон қилади, ўқув машғулотивнинг мақсади, педагогик вазифалар ва ўқув фаолияти натижаларини тушунтиради. (1 илова). 1.2. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезони билан таништирилади (2 илова).	Тинглайдилар, ёзиб оладилар  Тинглайдилар, ёзиб оладилар.
<b>2. Асосий босқич (55 дақиқа)</b>	Power Point дастури ёрдамида слайдларни намойиш қилиш ва изоҳлаш билан мавзу бўйича асосий назарий жиҳатларини тушунтириб беради. 2.1. Мавзу режасининг биринчи пункти режаси бўйича маъруза қилади (3-илова) Маъруза бўйича «Ечим дарахти» усулидан фойдаланган ҳолда талабаларга қуйидаги савол билан мурожаат қилади: “ГИФ” раҳбарлигида мусобақалар ва уларни назорат қилувчи федерациялар? (4-илова) 2.2. Мавзу режасининг иккинчи пункти бўйича маъруза қилади (5-илова). Маъруза бўйича «Ечим дарахти» усулидан фойдаланган ҳолда талабаларга қуйидаги савол билан мурожаат қилади: Ўзбекистон миллий чемпионатидаги жамоалар номи? (6-илова) 2.3. Мавзу режасининг учинчи пункти бўйича маъруза қилади (7-илова). Маъруза бўйича Снектик усулидан фойдаланган ҳолда талабаларга қуйидаги савол билан мурожаат қилади: Майдон ва жихозлар ўлчамлари биласизми (8-илова) Талабалар билимларини фаоллаштириш ва мустаҳкамлаш мақсадида саволлар беради ( 9илова)	Тинглайдилар, ёзадилар. Ўтилган ахборотни анализ-синтез қилиб, тизимлаштирадилар.  Саволлар билан мурожаат этадилар, аниқ тасаввурлар тизимига эга бўлишади. Тинглайдилар, ёзадилар. Талабалар берилган саволларга жавоб берадилар.
<b>3. Яқуний босқич (10 дақиқа)</b>	3.1. Мавзу бўйича талабаларда юзага келган саволларга жавоб беради, яқунловчи хулоса қилади. 3.2 Мустақил маълумот эгаллаш учун “Қўл тўпи ўйинини келиб чиқиши ва ривожланиши.” мавзусини тақдим этади.	Саволлар берадилар Уйга вазифани ёзиб оладилар Топшириқни ёзиб оладилар.  Ўз-ўзини баҳолайдилар.

1-илова

**Мавзу:** Қўл тўпи ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи

**Режа**

1. Қўл тўпи ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи.
2. Ўзбекистонда қўл тўпи ўйинини ривожланиши.
3. Майдон ва жихозлар ўлчамлари.

**Ўқув машғулотивнинг мақсади:** Қўл тўпи ўйини ҳақида умумий тушунча бериш,

**ўйин қоидалари** ҳақида маълумотга эга қилиш. Ўзбекистонда қўл тўпи ўйинининг ривожланиш тарихи, майдон ва жихозлар ўлчамлари билан таништириш ҳақида тушунчалар, маълумотлар бериш.

**Ўқув фаолияти натижалари:** Қўл тўпи ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи юзасидан маълумотларни эгаллаши керак. Ўзбекистонда қўл тўпи ўйинини ривожланиши ҳақида ва майдон ҳамда жихозлар ўлчамларини билиши лозим.

2-илова.

Назорат шакллари	Назорат турлари	Назорат баллари
<b>Жорий назорат</b>	Амалий	10
	Амалий	10
	Амалий	10
	Мустақил иш	15
Жами		45
<b>Оралиқ назорат</b>	Ёзма	25
Жами		25
<b>Якуний назорат</b>	Амалий оғзаки	30
Жами		100

3-илова

### 1. Қўл тўпи ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи.

Қўл тўпига 1898 йилда асос солингандеб ҳисобланади. Ордрупе шаҳридаги гимназиялардан бирининг ўқитувчиси Хольгер Нильсон футболдан фарқ қиладиган қизлар учун ҳам мос келадиган ўйинни яратди. Тўпни узатиш ва отиш қўл билан бажарилишини таклиф қилди ва бу ўйинга “Хандбол” деб ном берди.

Бу ўйин катта футбол майдонида ўйналиши, бу майдон ўйинчиларида катта жисмоний тайёргарлик талаб қиларди. Ўйинда 10та ўйинчи ва 1та дарбазобон иштирок этади. Бир пайтнинг ўзида 11:11 ва 7:7 ўйин вариантлари ўйналади.

1904 йили биринчи бўлиб Дания қўл тўпи федерацияси ташкил топди. 1906 йили Копенгаген шаҳрида қўл тўпи ўйинининг дастлабки қоидалари нашр этилади. Ушбу қоидалар муаллифи Х. Нильсон ҳисобланади. Қўл тўпи ўйини тезда бутун жаҳонга тарқаб кетди. Овropa мамлакатларида қўл тўпининг

ривожланиши натижасида 1928 йилда Умумжаҳон ҳаваскорлар гандбол федерацияси ташкил топди ва шу йили Прагада хотин - қизлар ўртасида турнир ўтказилди.

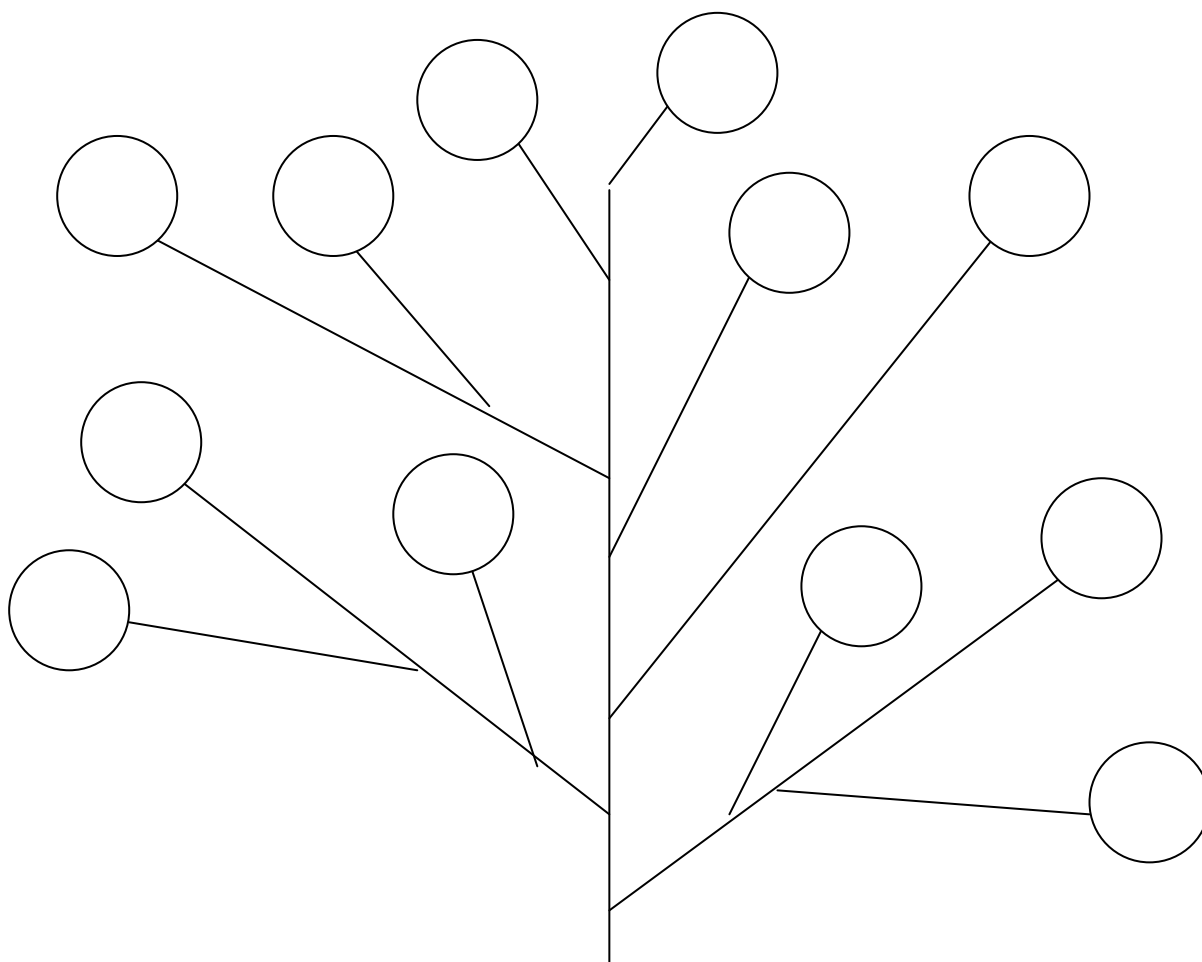
1934 йилда биринчи халқаро қўл тўпи мусобақа қоидалари ишлаб чиқилди. 1936 йилда ўтказилган Олимпиада ўйинларида қўл тўпи ўйинини 11: 11 варианты бўйича мусобақа ўтказилди. 1938 йили бир пайтнинг ўзида Германияда 11:11 ва 7:7 вариантлари бўйича мусобақа ўтказилди. 1950 йилдан бошлаб қўл тўпини 7:7 варианты ўйнаб келинмоқда.

4-илова

**1-ўқув топширик**

**«Ечим дарахти»**

Муҳим муаммонинг ечимини топишга ёрдам беради ва “Ечим дарахти” технологияси орқали муаммо ҳал қилинади.



ГИФ раҳбарлигида мусобақалар ва уларни назорат қилувчи федерациялар?

5-илова

## 1. Ўзбекистонда қўл тўпи ўйинини ривожланиши.

Республикада қўл тўпи ўйини 1930-35 йилларда ривожлана бошлади, қўл тўпи билан шуғулланувчилар сони кўпая борди. 1938 йилда Республикада гандбол бўйича биринчи чемпионат ўтказилди. Қўл тўпини 11:11 вариантыда 1960 йилгача Тошкент Олий Ҳарбий билим юртида таълим олувчи курсантлар орасида мусобақалар ўтказилди. 1960 йилда Ўзбекистон Давлат Жисмоний тарбия институтида қўл тўпи мутахасислиги бўлими очилди. 1960 йилда Тошкент шаҳар биринчилиги ўтказилди. Бу мусобақага 16-20та жамоа қатнашди. Ўзбекистон қўл тўпи жамоалари 1960 йилдан бошлаб Собиқ Иттифоқ чемпионатида қатнаша бошлади. 1962 йилда ўтказилган 2- чемпионатда эркаклар ўртасида Ўзбекистон терма жамоаси муваффақиятли қатнашиб, олий лигага йўлланмани қўлга киритди.

Ўзбекистон қўл тўпи усталари 1970-80 йилларда юқори натижаларга эришди.

Собиқ Иттифоқ олий лига жамоалари ўртасида ўтказилган чемпионатда олтинчи ўринни эгалладилар. Талабалар ўртасида ўтказилган Бутуниттифоқ мусобақаларида ЎзДЖТИ жамоаси уч карра ғолиблик шоҳсупасига кўтарилди. 1975 ва 1983 йилларда ўтказилган собиқ ИТТИФОҚ халқаро Спартакиадасида Ўзбекистон қизлар терма жамоаси кучли олтиликдан ўрин олди.

Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришгандан сўнг, 1992 йили қўл тўпи федерацияси ташкил этилди. 1993 йил Халқаро ва Осиё федерацияларига аъзо бўлдилар. 1994-1996 йилларда Марказий Осиё давлатлари клублари ўртасида ўтказилган чемпионатда қўл тўпичи қизларимиз 1-ўринни эгалладилар. 1997 йили республикада қизлар жамоаси Иорданияда ўтказилган Осиё чемпионатида қатнашиб, биринчи марта жаҳон чемпионатида қатнашиш ҳуқуқига эга бўлди. 1997 йилнинг декабр ойида Германияда ўтказилган жаҳон чемпионатида Ўзбекистон терма жамоаси Хитой, Бразилия ва Уругвай жамоаларини мағлубиятга учратди.

Бу муваффақиятларга эришишда Валерий Тюгай, Шоислом Павлов ва Фердус Абдурахмоновларнинг каби мураббийларнинг хизматлари каттадир.

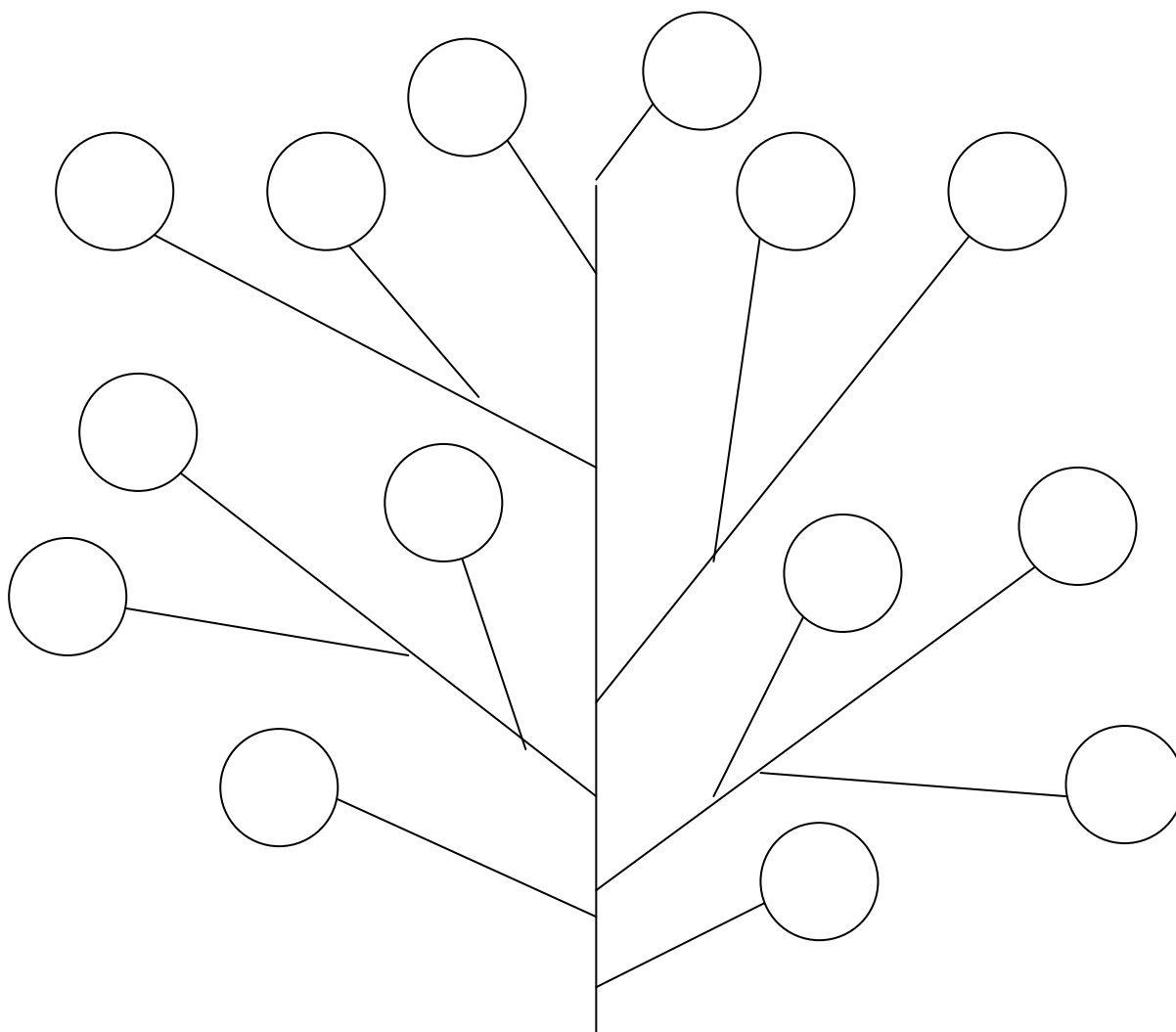
6-илова

### 2-ўқув топширик

#### «Ечим дарахти» тўлдиринг

Муҳим муаммонинг ечимини топишга ёрдам беради ва “Ечим дарахти” технологияси орқали муаммо ҳал қилинади.





### Ўзбекистон миллий чемпионатидаги жамоалар номи?

7-илова

#### 1. Майдон ва жихозлар ўлчамлари.

**Қўл тўпи майдон ўлчами.** Қўл тўпи ўйинининг афзалликларидан бири унинг оддийлигидир бу ўйиннинг залда ва очик хавода ташкил этиш мумкин. Очик хавода ер юзига асфалт ва чим ётказилган бўлиши керак. Ўйин майдонини ўлчами 40x20 метр, 2та дарвоза 2x3 метрлик бўлиши керак. Ўйин майдонида қуйидаги чизиқлар чизилади: майдон чегаралари чизилади, майдон ўртасидан чизиқ бўлади ва дарвозалар олдида 6 метрлик ярим айланалар чизилади.

Майдон ва жиҳозлари	Ўлчамлари
Майдонни эни	20 м
Майдонни узунлиги	40 м
Дарвозабон майдони	6 м
Жарима майдони	9 м
Дарвоза узунлиги	3 м
Дарвоза баландлиги	2 м
Дарвоза устун диаметри	10 см
Жарима нуқтаси	7 м
Тўп ўлчами аёллар ва эркеклар	1 ва 2 рақамли тўплар

8-илова

“Снектик” технологияси орқали муаммо ҳал қилинади.

Майдон ва жиҳозлари	Ўлчамлари
Майдонни эни	
Майдонни узунлиги	
Дарвозабон майдони	
Жарима майдони	
Дарвоза узунлиги	
Дарвоза баландлиги	
Дарвоза устун диаметри	
Жарима нуқтаси	
Тўп ўлчами аёллар ва эркеклар	

9-илова

Жонлантириш учун саволлар.

<p>1.Қўл тўпи ўйини қачон, қаерда ташкил топган?                  2.Биринчи қоидалар қачон эълон қилинган?                  3.ГИФ қачон ташкил топган?                  4.Қўл тўпи майдони ўлчамлари?                  Ўзбекистон терма жамоаси қандай ютуқларга эришди?</p>
--

2-мавзу	Қўл тўпи ўйини техникаси ва тактикаси таснифи
---------	---

Таълим бериш технологияси модели

Машғулот вақти 4 соат	Талабалар сони 60-70 гача
--------------------------	---------------------------

<b>Машғулот шакли</b>	<b>Кириш маърузаси</b> Оммавий, жамоавий, гурухли.	
<b>Маъруза режаси</b>	1. Қўл тўпи ўйини техникаси таснифи. 2. Дарвозабон ўйин техникаси. 3. Қўл тўпи ўйин тактикаси таснифи.	
<b>Ўқув машғулотининг мақсади:</b> қўл тўпи ўйини ҳақида умумий тушунча бериш, ўйин қоидалари ҳақида маълумот бериш. Қўл тўпи ўйини техникаси ва тактикаси таснифи, дарвозабон ўйин техникаси, майдонда ўйинчиларни жойлашиши, ҳимоя ва ҳужум тактикаларини аҳамияти ҳақида тушунчалар, маълумотлар бериш.		
<b>Педагогик вазифалар:</b>	<b>Ўқув фаолияти натижалари:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Қўл тўпи ўйини техникаси таснифини таърифлайди;</li> <li>• дарвозабон ўйин техникаси усуллари ҳақида маълумот беради;</li> <li>• Қўл тўпи ўйини тактикаси таснифи аҳамияти ҳақида тушунчалар, маълумотлар бериш.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Қўл тўпи ўйини техникаси таснифини билиши керак;</li> <li>• дарвозабон ўйин техникасини усуллари билан танишади;</li> <li>• Қўл тўпи ўйин тактикаси таснифи ҳақида маълумотларга эга бўладилар.</li> </ul>	
<b>Таълим бериш усуллари</b>	Кўргазмали маъруза, суҳбат	
<b>Таълим бериш методлари</b>	Маъруза, тушунтириш, <b>Ечим дарахти</b> , Снектик услуби, суҳбат	
<b>Таълим бериш воситалари</b>	Ўқув қўлланма, проектор, электрон ишланма	
<b>Таълим бериш шароити</b>	ЎТВ билан ишлашга мослаштирилган аудитория	
<b>Мониторинг ва баҳолаш</b>	Ўз-ўзини назорат қилиш	

## 1.2. маъруза машғулотининг технологик харитаси

Иш босқичлари ва вақти	Фаолият мазмуни	
	Таълим берувчи	Таълим олувчилар
<b>Тайёргарлик босқичи</b>	1. Мавзу бўйича ўқув мазмунини тайёрлаш. 2. Кириш маърузаси учун тақдимот слайдларини тайёрлаш. 3. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезонларини ишлаб чиқиш. 4. Ўқув фанини ўрганишда фойдаланиладиган адабиётлар рўйхатини тузиб чиқиш.	
<b>1. Мавзуга кириш (30 дақиқа)</b>	1.1. Маърузанинг мавзуси, режасини эълон қилади, ўқув машғулотининг мақсади, педагогик вазифалар ва ўқув фаолияти натижаларини тушунтиради. (1 илова).	Тинглайдилар, ёзиб оладилар
<b>2. Асосий</b>	2. Power Point дастури ёрдамида слайдларни	Тинглайдилар, ёзадилар.

<p><b>босқич</b> <b>(110 дақиқа)</b></p>	<p>намоиш қилиш ва изоҳлаш билан мавзу бўйича асосий назарий жиҳатларини тушунтириб беради.</p> <p>2.1. Мавзу режасининг биринчи пункти режаси бўйича маъруза қилади (2-илова) Маъруза бўйича «<b>Ечим дарахти</b>» усулидан фойдаланган ҳолда талабаларга қуйидаги савол билан мурожаат қилади: “Кўл тўпи ўйини техникаси усуллари? (3-илова)</p> <p>2.2. Мавзу режасининг иккинчи пункти бўйича маъруза қилади (4-илова). Маъруза бўйича «<b>Ечим дарахти</b>» усулидан фойдаланган ҳолда талабаларга қуйидаги савол билан мурожаат қилади: Дарвозабон ва майдон ўйинчиси ўйин техникасининг усуллари ажратинг? (5-илова)</p> <p>2.3. Мавзу режасининг учинчи пункти бўйича маъруза қилади (6-илова). Маъруза бўйича “Кўл тўпи ўйинида қўлланиладиган тактик ҳаракатларни биласизми” (7-илова)</p> <p>2.4. Талабалар билимларини фаоллаштириш ва мустаҳкамлаш мақсадида саволлар беради. (8-илова)</p>	<p>Ўтилган ахборотни анализ-синтез қилиб, тизимлаштирадilar.</p> <p>Саволлар билан мурожаат этадилар, аниқ тасаввурлар тизимига эга бўлишади. Тинглайдилар, ёзадилар. Талабалар берилган саволларга жавоб берадилар.</p>
<p><b>3. Якуний босқич</b> <b>(20 дақиқа)</b></p>	<p>3.1. Мавзу бўйича талабаларда юзага келган саволларга жавоб беради, яқунловчи хулоса қилади.</p> <p>3.2. Мустақил маълумот эгаллаш учун “Кўл тўпи ўйинида ҳаракатланиш техникасини ўргатиш” мавзусини тақдим этади.</p>	<p>Саволлар берадилар Уйга вазифа ва топшириқни ёзиб оладилар</p> <p>Ўз-ўзини баҳолайдилар.</p>

## 1-илова

<p><b>Мавзу:</b> Кўл тўпи ўйини техникаси ва тактикаси таснифи</p> <p><b>Режа</b></p> <p>1. Кўл тўпи ўйини техникаси таснифи.</p> <p>2. Дарвозабон ўйин техникаси.</p> <p>3. Кўл тўпи ўйин тактикаси таснифи.</p> <p><b>Ўқув машғулотининг мақсади:</b> кўл тўпи ўйини ҳақида умумий тушунча бериш, ўйин қоидалари ҳақида маълумот бериш. Кўл тўпи ўйини техникаси ва тактикаси таснифи, дарвозабон ўйин техникаси, майдонда ўйинчиларни жойлашиши, ҳимоя ва ҳужум тактикаларини аҳамияти ҳақида тушунчалар, маълумотлар бериш.</p> <p><b>Ўқув фаолияти натижалари:</b> Кўл тўпи ўйини техникаси таснифи билиши керак; дарвозабон ўйин техникаси ўзлаштирадilar; ҳимоя ва ҳужум тактикаси таснифи маълумотларга эга бўладилар.</p>
--

## 2-илова

## 1. Кўл тўпи ўйини техникаси таснифи.

Ўйин техникаси усуллари икки гуруҳдан иборат: ҳужумчиларнинг ҳаракатланиши (силжиши) техникаси ва тўпни олиб юриш техникаси; ҳимоячиларнинг ҳаракатланиши ва қарши ҳаракат қилиш техникаси. Тўпсиз бажариладиган ўйин усулларига туриш, юриш, югуриш, сакраш, тўхташ ва бурилишлар киради. Бу гуруҳ усуллариининг вазифаси ўйинчиларнинг керакли йўналишда юқори тезликда ишончли ҳаракатлана

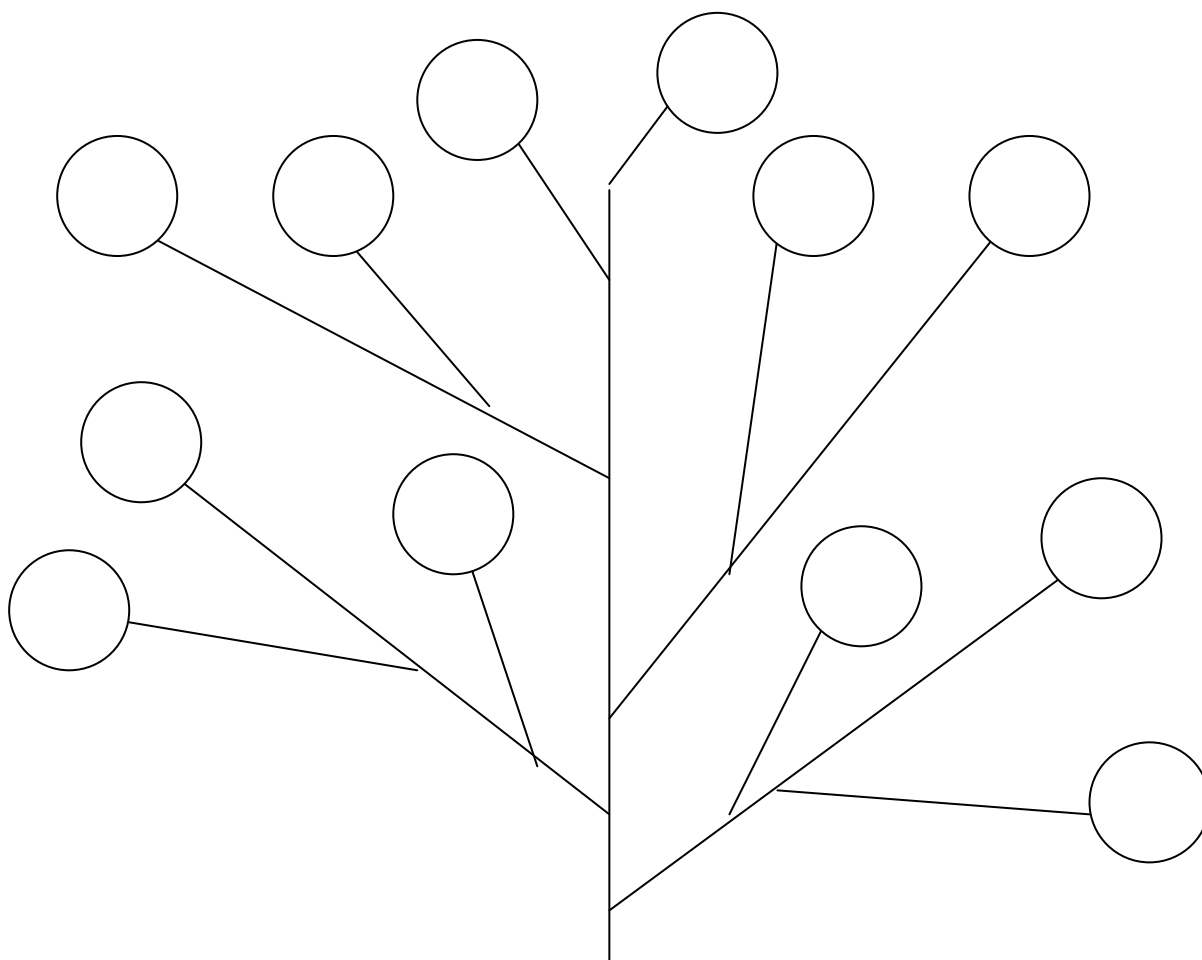
олиши саналади. Ўйинчининг туришидаги барқарор дастлабки ҳолати ҳужум ва ҳимояда тез ва ўз вақтида ҳаракатланиш имконини беради. Ҳимоячилар ҳаракатланишининг ўзига хослиги улар орқаси билан олдинга ва ёнламасига юришидир, қачонки ҳужумчилар олдинга қараб югуради ва ҳаракатланишни бажаради.

Ҳужумчининг тўпга эгалик қилиш техникаси узатиш, олиш, олиб юриш ва улоқтиришлардан иборат. Ҳимоячининг қарши ҳаракатларни олиб қўйиш, ўйинчини блакировкалаш( тўсиш), олиб юрганда тўпни олиб қўйиш ёки уриб юбориш, улоқтириш чоғида қўлдан юлиб олишдан иборат. Ҳимоя ўйини техникасига дарвозабоннинг туриши, (тўпни олиш, қайтариш, ўтказишда) қўл ва оёқлар билан ўйнаш, дарвозада ҳаракатланиш, улоқтиришда қарши чиқишдан иборат ўйини ҳам қиради.

3-илова

### 1-ўқув топширик «Ечим дарахти» тўлдириш

Муҳим муаммонинг ечимини топишга ёрдам беради ва “Ечим дарахти” технологияси орқали муаммо ҳал қилинади.



## Қўл тўпи ўйини техникаси усуллари?

4-илова

## 1. Дарвозабон ўйин техникаси.

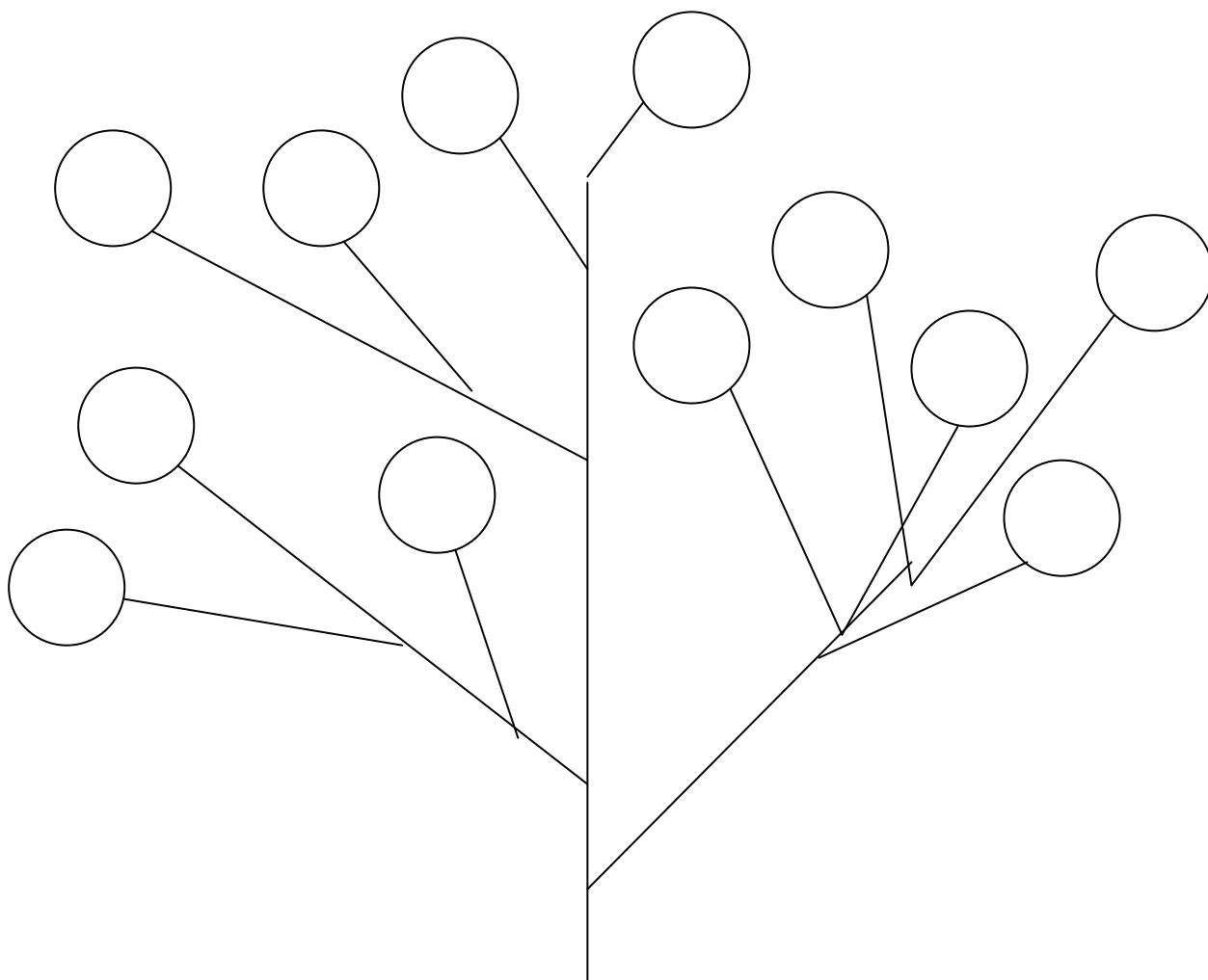
**Дарвозабоннинг ўйин техникаси.** Дарвозабоннинг ўйин техникаси майдон ўйинчисининг ўйин техникасидан тубдан фарқ қилади. Бу дарвозабонга қоидага биноан жарима майдони ичида қўл билан тўп ўйнашга рухсат этилгани билан боғлиқдир. Қуйидаги услублар гуруҳи дарвозабоннинг техникасига киради: тўпни илиб олиш, қайтариш, ўтказиб юбориш ва ташлаш. Ўйинда шериклар ва рақиб командаси ўйинчиларнинг қаерда турганига, шунингдек тўп ҳаракатининг йўналиши; траекторияси ва тезлигига қараб дарвозабон ҳаракатининг хилма-хил услублари, усул ва турлари қўлланилади. Уларнинг классификацияси.

5-илова

## 2-ўқув топширик

## «Ечим дарахти» тўлдириш

Муҳим муаммонинг ечимини топишга ёрдам беради ва “Ечим дарахти” технологияси орқали муаммо ҳал қилинади.





## Дарвозабон ўйин техникасининг усуллари ажратинг?

6-илова

### 1. Қўл тўпи ўйин тактикаси таснифи.

Хужум ва ҳимояда ўйин тактикаси мавжуд ўйин вазиятида тобора мақсадга мувофиқ, яқка, гуруҳ ва жамоа ҳаракатларини танлаш сифатида қаралади. Ҳимоя техникасига шунингдек дарвозабон ўйин техникаси киради ўйин тактикаси техника билан чамбарчас боғлиқ бўлади. ўйин техникаси қанчаки такомиллашса ҳимоя ва ҳужумчиларни усуллари хилма хил бўлса, у ёки бу усулни танлаш шунча енгил бўлади, шундагини мураббий белгилаган ўйин вазифасини ҳал этиш шунчалик онсон бўлади.

**Хужум тактикаси. Яқка тартибдаги ҳаракатлар.** Хужумда тўпсиз турган ва тўпни эгаллаб турган ўйинчининг индивидуал ҳаракатлари қаралади. ўйинчи ҳимоячи таъкибидан кутулиш, тўпни олиш учун янада қулай ҳолатга чиқишга уринади. Тўпсиз ўйнаш, очилиш, чиқишлар қилиш малакаси ҳужумчи тактик ҳаракатларининг муҳим қисмидир. Тўпни эгаллаган ўйинчи тўпни ўйинга киритиши ё дарвозага йўллашга ҳаракат қилади. **Гуруҳда ўзаро ҳамкорлик** Гуруҳда ҳамкорлик ҳужумчилар сони жиҳатдан ҳимоячилардан устун бўлган ёки тенглик ҳолатда бажарилади. Сон жиҳатдан устун бўлиб гуруҳда ҳамкорлик 2:1, 3:2, 4:3 ва кўпроқ сонли ўйинчилар томонидан бажарилади. **Хужумда жамоа ўйини** Хужумда жамоавий ўйин системаси тез ёриб ўтиш ёки позиционал ҳужум ҳисобига амалга оширилади. Тез ёриб ўтиш қанотлар бўйлаб ёки марказдан амалга оширилиши мумкин. Хужум битта ўйинчи, гуруҳ ёки эшалонлаб бутун жамоа томонидан бажарилади.

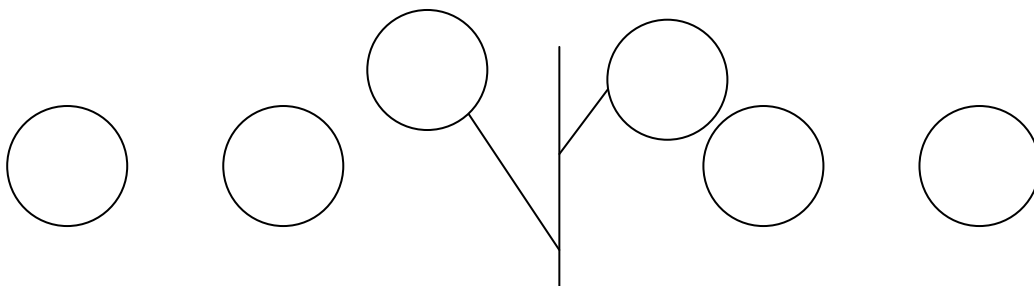
**Ҳимоя тактикаси.** Хужум ўйинчилари тўпни йўқотгач, ҳимоя ҳаракатларини бошлайдилар. Бу ҳаракатлар тўпни олиб қўйиш ёки ҳужумни тутиб туриш, ўз дарвозаси ёнида позиция ҳимоясини ташкил этишга қаратилади. Бунинг учун ўйинчилар маълум позицияда жойлашади. Чизикдаги ўйинчилар олдинга чиққан қанот, ярим ўртадаги ва ўртадаги ҳимоячилар дарвозабон майдончаси чизиғи билан жойлашиб, яқин масофадан бажаралаётган отишга тўсқинлик қилади. Ҳимоячилар турлича жойллашиб, яқин масофадан бериладиган зарбаларга тўсқинлик қиладилар. Ҳимоячилар турлича жойлашиб. Олдинга турлича миқдорда ўйинчиларни чиқариши мумкин. Бу танланган ҳимоя системасига боғлиқ, шунингдек рақибни кучли томонларини инобатга олинади. Ҳимоя ўйинчилари дарвозабон майдончаси чизиғи олдида жойлашиши ёки фаол ўйнаб, енгроқ майдонда ҳужумчига қаршилик кўрсатиши мумкин. Бунда ҳимоя шахсий, зоналар бўйича принципли ёки унинг вариантлари асосига қурилади.

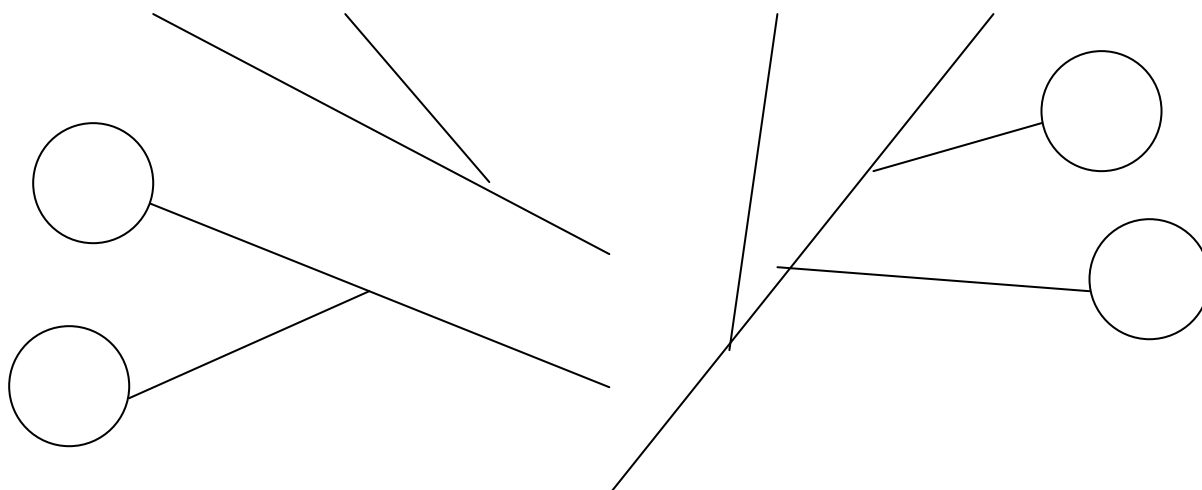
7-илова

### 2-ўқув топшириқ

#### «Ечим дарахти» тўлдиринг

Муҳим муаммонинг ечимини топишга ёрдам беради ва “Ечим дарахти” технологияси орқали муаммо ҳал қилинади.





Кўл тўпи ўйинида қўлланиладиган тактик ҳаракатлар?

9-илова

Жонлантириш учун саволлар.

1. Кўл тўпи ўйин техникаси нима ?
2. Майдон ўйинчиси техникасига қандай усуллар киради ?
3. Ҳаракатланиш техникаси қандай усулларни ўз ичига олади ?
4. Дарвозабон ўйин техникасига қандай усуллар киради ?
5. Кўл тўпи ўйини тактикаси нима ?

<b>3-мавзу</b>	Кўл тўпи ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи
----------------	--

**Таълим бериш технологияси модели**

<b>Машғулот вақти</b> 2 соат	<b>Талабалар сони 25 гача</b>
<b>Машғулот шакли</b>	<b>Семинар:</b> гуруҳли.
<b>Семинар режаси</b>	1. Кўл тўпи ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи. 2. Ўзбекистонда кўл тўпи ўйинини ривожланиши. 3. Майдон ва жихозлар ўлчамлари.
<b>Ўқув машғулотининг мақсади:</b> Кўл тўпи ўйини ҳақида умумий тушунча	

<p>бериш, <b>ўйин қоидалари</b> ҳақида маълумотга эга қилиш. Ўзбекистонда қўл тўпи ўйинининг ривожланиш тарихи, майдон ва жихозлар ўлчамлари билан таништириш ҳақида тушунчалар, маълумотларга эга эканлигини аниқлаш ва баҳолаш.</p>	
<p><b>Педагогик вазифалар:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Қўл тўпи ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи.</li> <li>• Ўзбекистонда қўл тўпи ўйинини ривожланиши.</li> <li>• Майдон ва жихозлар ўлчамлари.</li> </ul>	<p><b>Ўқув фаолияти натижалари:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Қўл тўпи ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи юзасидан маълумотларни бериши керак.</li> <li>• Ўзбекистонда қўл тўпи ўйинини ривожланиши ҳақида маълумотлар бериши керак.</li> <li>• Майдон ва жихозлар ўлчамлари ҳақида маълумотлар бериши керак.</li> </ul>
<b>Таълим бериш усуллари</b>	Савол жавоб, суҳбат
<b>Таълим бериш методлари</b>	тушунтириш, БББ технологияси
<b>Таълим бериш воситалари</b>	Ўқув қўлланма, проектор, электрон ишланма
<b>Таълим бериш шароити</b>	ЎТВ билан ишлашга мослаштирилган аудитория
<b>Мониторинг ва баҳолаш</b>	Ўз-ўзини назорат қилиш

## 1.2. семинар машғулотининг технологик харитаси

Иш босқичлари ва вақти	Фаолият мазмуни	
	Таълим берувчи	Таълим олувчилар
<b>Тайёргарлик босқичи</b>	1. Семинар машғулоти бўйича ўқув режасини тайёрлаш.	
<b>1. Мавзуга кириш (10 дақиқа)</b>	1.1. Семинар машғулоти мавзуси номини, унинг мақсади ва ўқув фаолияти натижалари билан таништиради. 1.2. БББ технологияси бўйича билимларни аниқлаш ва берилган жадвални тўлдиришни тушунтириш (1-Илова)	Тинглайдилар, ёзиб оладилар  Тинглайдилар, ёзиб оладилар.
<b>2. Асосий босқич (60 дақиқа)</b>	Семинар машғулотининг режаси асосида савол жавоб ўтказиш орқали талабаларни билимларини аниқлаш ва баҳолаш. 2.1. Қўл тўпи ўйинининг келиб чиқиши ҳақида саволлар беради. 2.2. Қўл тўпи Европа давлатларига қайси йиллардан тарқала бошлаган. 2.3. Биринчи ўйин қоидалари қандай бўлган.	Талабалар берилган саволларга жавоб бериш орқали мавзу бўйича билимларни ўзлаштирадилар.

	2.4. Ўзбекистонда қўл тўпи ўйини қайси йиллардан ривожлана бошлаган. 2.5 Майдон ва жихозлар ўлчамлари қандай бўлади. Мавзу бўйича талабалар билимини аниқлаш ва баҳолаш мақсадида қўшимча саволлар беради.	
<b>3. Якуний босқич (10 дақиқа)</b>	3.1. Мавзу бўйича талабаларда юзага келган саволларга жавоб беради, якунловчи хулоса қилади. 3.2. Мустақил маълумот эгаллаш учун “Қўл тўпи ўйини техникаси ва тактикаси таснифи” мавзусини тақдим этади.	Саволлар берадилар Уйга вазифани ёзиб оладилар Топшириқни ёзиб оладилар. Ўз-ўзини баҳолайдилар.

(1-Илова)

- Қўл тўпи ўйинининг келиб чиқиши ҳақида маълумот беради;
- Қўл тўпининг Европа давлатларига тарқалишини таърифлаб беради;
- Биринчи ўйин қоидаларини тушунтириб беради;
- Ўзбекистонда қўл тўпи ўйинини ривожланиши ҳақида маълумот беради;
- Майдон ва жихозлар ўлчамларини чизиб кўрсатиб беради.

Биламан	Билдим	Билмоқчиман

<b>4-мавзу</b>	Қўл тўпи ўйини техникаси ва тактикаси таснифи
----------------	---

**Таълим бериш технологияси модели**

<b>Машғулот вақти 4 соат</b>	<b>Талабалар сони 25 гача</b>
<b>Машғулот шакли</b>	<b>Семинар:</b> гуруҳли.
<b>Семинар режаси</b>	1. Қўл тўпи ўйини техникаси ва тактикаси таснифи. 2. Дарвозабон ўйин техникаси. 3. Қўл тўпи ўйинида ҳимоя ва ҳужум тактикаси.

<b>Ўқув машғулотининг мақсади:</b> қўл тўпи ўйини ҳақида умумий тушунча эга эканлигини аниқлаш, Қўл тўпи ўйини техникаси ва тактикаси таснифи, дарвозабон ўйин техникаси, майдонда ўйинчиларни жойлашиши, ҳимоя ва ҳужум тактикаларини аҳамияти ҳақидаги билимларга ва маълумотларга эга эканлигини аниқлаш ҳамда баҳолаш.	
<b>Педагогик вазифалар:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Қўл тўпи ўйини техникаси ва тактикаси таснифи;</li> <li>• Дарвозабон ўйин техникаси;</li> <li>• Қўл тўпи ўйинида ҳимоя ва ҳужум тактикаси.</li> </ul>	<b>Ўқув фаолияти натижалари:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Қўл тўпи ўйини техникаси ва тактикаси таснифи ҳақида маълумотлар беради;</li> <li>• Дарвозабон ўйин техникасини таърифлаб беради; <ul style="list-style-type: none"> <li>• Қўл тўпи ўйинида ҳимоя ва ҳужум тактикасини аҳамияти ҳақида маълумотлар берадилар.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Таълим бериш усуллари</b>	Савол жавоб, суҳбат
<b>Таълим бериш методлари</b>	тушунтириш, “Занжир” ўйини технологияси, суҳбат
<b>Таълим бериш воситалари</b>	Ўқув қўлланма, проектор, электрон ишланма
<b>Таълим бериш шароити</b>	ЎТВ билан ишлашга мослаштирилган аудитория
<b>Мониторинг ва баҳолаш</b>	Ўз-ўзини назорат қилиш

## 1.2. семинар машғулотининг технологик харитаси

Иш босқичлари ва вақти	Фаолият мазмуни	
	Таълим берувчи	Таълим олувчилар
<b>Тайёргарлик босқичи</b>	1. Семинар машғулоти бўйича ўқув режасини тайёрлаш.	
<b>1. Мавзуга кириш (30 дақиқа)</b>	1.1. Семинар машғулоти мавзуси номини, унинг мақсади ва ўқув фаолияти натижалари билан таништиради. (1-илова) 1.2. “Занжир” ўйини технологияси орқали билимларни аниқлаш ва берилган жадвални тўлдиришни тушунтириш. (2-илова)	Тинглайдилар, ёзиб оладилар  Тинглайдилар, ёзиб оладилар.
<b>2. Асосий босқич (110 дақиқа)</b>	Семинар машғулотининг режаси асосида савол жавоб ўтказиш орқали талабаларни билимларини аниқлаш ва баҳолаш. 2.1. Қўл тўпи ўйини техникаси ва тактикаси таснифи ҳақида саволлар беради. 2.2. Майдон ўйинчиси ва дарвозабон	Талабалар берилган саволларга жавоб бериш орқали мавзу бўйича билимларни ўзлаштирадилар.

	ўйин техникаси турлари ҳақида саволлар беради. 2.3. Қўл тўпи ўйинида ҳимоя ва ҳужум тактикаси усулларини гапириб беради. Мавзу бўйича талабалар билимини аниқлаш ва баҳолаш мақсадида қўшимча саволлар беради.	
<b>3. Яқуний босқич (20 дақиқа)</b>	3.1. Мавзу бўйича талабаларда юзага келган саволларга жавоб беради, яқунловчи хулоса қилади. 3.2 Мустақил маълумот эгаллаш учун “Қўл тўпи ўйинида ҳаракатланиш техникасини ўргатиш” мавзусини тақдим этади.	Саволлар берадилар  Уйга вазифани ёзиб оладилар Топшириқни ёзиб оладилар.  Ўз-ўзини баҳолайдилар.

**1-илова**

<p><b>Мавзу:</b> Қўл тўпи ўйини техникаси ва тактикаси таснифи</p> <p style="text-align: center;"><b>Режа</b></p> <p>1. Қўл тўпи ўйини техникаси ва тактикаси таснифи. 2. Дарвозабон ўйин техникаси. 3. Қўл тўпи ўйинида ҳимоя ва ҳужум тактикаси.</p> <p><b>Ўқув машғулотивнинг мақсади:</b> қўл тўпи ўйини ҳақида умумий тушунча эга эканлигини аниқлаш, Қўл тўпи ўйини техникаси ва тактикаси таснифи, дарвозабон ўйин техникаси, майдонда ўйинчиларни жойлашиши, ҳимоя ва ҳужум тактикаларини аҳамияти ҳақидаги билимларга ва маълумотларга эга эканлигини аниқлаш.</p> <p><b>Ўқув фаолияти натижалари:</b> Қўл тўпи ўйини техникаси ва тактикаси таснифи ҳақида маълумотлар беради. дарвозабон ўйин техникасини таърифлаб беради. Қўл тўпи ўйинида ҳимоя ва ҳужум тактикасини аҳамияти ҳақида маълумотлар берадилар.</p>
---

**2-илова**

Қўл тўпи ўйини техникаси ва тактикаси таснифи;	Майдон ўйинчиси ва дарвозабон ўйин техникаси;	Қўл тўпи ўйинида ҳимоя ва ҳужум тактикаси.

<b>7 мавзу</b>	Қўл тўпи ўйинида майдондаги ҳаракатлар
----------------	--

**1.1. Таълим бериш технологиясининг модели**

<b>Машғулот вақти</b>	<b>Талабалар сони 25 гача</b>
-----------------------	-------------------------------



<b>2 соат</b>	
<b>Машғулот шакли</b>	<b>Амалий:</b> Гуруҳли
<b>Амалий машғулот режаси</b>	1. Қўл тўпи ўйини қоидалари. 2. Қўл тўпи ўйинида ҳаракатланиш техникасини ўргатиш. (дастлабки ҳолатда туриш, бурилиш, сакраш, югуриш)
<b>Ўқув машғулотининг мақсади:</b> Қўл тўпи ўйини ҳақида умумий тушунча бериш, ўйин қоидалари ҳақида маълумот бериш. Қўл тўпи ўйинида ҳаракатланиш техникасини ўргатиш. (дастлабки ҳолатда туриш, бурилиш, сакраш, югуриш) ўргатиш.	
<b>Педагогик вазифалар:</b> • ўйин қоидаларини шарҳлаш; • ҳаракатланиш техникасини (дастлабки ҳолатда туриш, бурилиш, сакраш, югуриш) ўргатиш;	<b>Ўқув фаолияти натижалари:</b> • ўйин қоидалари ҳақида тушунчага эга бўлишлари керак; • ҳаракатланиш техникасини (дастлабки ҳолатда туриш, бурилиш, сакраш, югуриш) амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар;
<b>Таълим бериш усуллари</b>	Амалий, кўргазмали, тушунтириш
<b>Таълим бериш методлари</b>	Мусобақа, тушунтириш
<b>Таълим бериш воситалари</b>	Ўқув қўлланма, проектор, электрон ишланма
<b>Таълим бериш шароити</b>	Спорт майдончалари
<b>Мониторинг ва баҳолаш</b>	Ўз-ўзини назорат қилиш

### 1.2. Қўл тўпи ўйинида майдондаги ҳаракатлар мавзусида амалий машғулотининг технологик харитаси

<b>Иш босқичлари ва вақти</b>	<b>Фаолият мазмуни</b>	
	<b>Таълим берувчи</b>	<b>Таълим олувчилар</b>
<b>Тайёргарлик босқичи</b>	1. Амалий машғулот бўйича ўқув режасини тайёрлаш. 2. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезонларини ишлаб чиқиш. 3. Амалий машғулот ўқув фанини ўрганишда фойдаланиладиган адабиётлар рўйхатини тузиш ва спорт майдончалар ва спорт анжомларини тайёрлаш.	1. Амалий машғулотга керакли ўқув қуроллари ва спорт кийимларини тайёрлайдилар.

<b>1. Мавзуга кириш (5 дақиқа)</b>	1.1. Сафлантириш, давоматни аниқлаш, талабалар спорт кийимларини назорат қилиш. 1.2. Амалий машғулот мавзуси номини айтади. Мавзулар ва адабиётлар рўйхатини бериб, уларга қисқача таъриф беради. 1.3. Амалий машғулот мавзуси, унинг мақсади ва ўқув фаолияти натижалари билан таништиради. 1.4. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезони билан таништирилади.	Тинглайдилар  Тинглайдилар.  Тинглайдилар  Тинглайдилар  Талабалар берилган амалий машқларни бажарадилар.
<b>(10дақиқа)</b>	1.5. 5-6 дақиқалик эркин югуриш, УРМ бажариш ва махсус югуриш машқларини бажариш.	
<b>2. Асосий босқич (5дақиқа)</b>	2.1. Қўл тўпи ўйини қоидалари. 2.2. Қўл тўпи ўйинида ҳаракатланиш техникасини ўргатиш. (дастлабки ҳолатда туриш, бурилиш, сакраш, югуриш) амалий кўрсатиб бериш; 2.3 ўқув ўйини ўтказиш.	Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар.  Ўйин қоидалари асосида ўқув ўйинида ҳосил қилинган кўникмаларини синовдан ўтказадилар.
<b>(50дақиқа)</b>	Режадаги вазифалар амалда бажарилади.	
<b>3. Яқуний босқич (5 дақиқа)</b>	3.1. Дастлабки ҳолатга қайтиш учун амалий машқлар бериш. 3.2. Мустақил кўникма ҳосил қилиш учун амалий машғулот давомида бажарилган тўп билан ва тўпсиз ҳаракатларни такрорлаш.	Бажарадилар  Мустақил равишда уйга берилган вазифани бажарадилар.
<b>(5дақиқа)</b>	Режадаги вазифалар амалда бажарилади.	

<b>8-9-10 мавзу</b>	Қўл тўпи ўйини хужум техникаси
---------------------	--------------------------------

### 1.1. Таълим бериш технологиясининг модели

<b>Машғулот вақти бсоат</b>	<b>Талабалар сони 25 гача</b>
<b>Машғулот шакли</b>	<b>Амалий: Гуруҳли</b>
<b>Амалий машғулот режаси</b>	1. Қўл тўпи ўйинида ҳаракатланиш техникасини ўргатиш. (дастлабки ҳолатда туриш, бурилиш, сакраш, югуриш) 2 Тўп узатиш усулларини ўргатиш . 3 Тўпни олиб юриш ва улоқтириш усулларини ўргатиш

<p><b>Ўқув машғулотининг мақсади:</b> Қўл тўпи ўйини ҳақида умумий тушунча бериш, ўйин қоидалари ҳақида маълумот бериш. Қўл тўпи ўйинида ҳаракатланиш техникасини ўргатиш. (дастлабки ҳолатда туриш, бурилиш, сакраш, югуриш) Тўп узатиш усуллари ва. тўпни олиб юриш ва улоқтириш усуллари ўргатиш</p>	
<p><b>Педагогик вазифалар:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ўйин қоидаларини шарҳлаш;</li> <li>• ҳаракатланиш техникасини (дастлабки ҳолатда туриш, бурилиш, сакраш, югуриш) ўргатиш; амалий кўрсатиб бериш;..</li> <li>• Тўп узатиш усуллари амалий кўрсатиб бериш;..             <ul style="list-style-type: none"> <li>• тўпни олиб юриш ва улоқтириш усуллари амалий кўрсатиб бериш;</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Ўқув фаолияти натижалари:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ўйин қоидалари ҳақида тушунчага эга бўлишлари керак;</li> <li>• ҳаракатланиш техникасини (дастлабки ҳолатда туриш, бурилиш, сакраш, югуриш) амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар;</li> <li>• Тўп узатиш усуллари амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар;             <ul style="list-style-type: none"> <li>• тўпни олиб юриш ва улоқтириш усуллари амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар;</li> </ul> </li> </ul>
<b>Таълим бериш усуллари</b>	Амалий, кўргазмали, тушунтириш
<b>Таълим бериш методлари</b>	Мусобақа, тушунтириш
<b>Таълим бериш воситалари</b>	Ўқув қўлланма, проектор, электрон ишланма
<b>Таълим бериш шароити</b>	Спорт майдончалари
<b>Мониторинг ва баҳолаш</b>	Ўз-ўзини назорат қилиш

## 1.2 Қўл тўпи ўйини хужум техникаси мавзусида амалий машғулотининг технологик харитаси

Иш босқичлари ва вақти	Фаолият мазмуни	
	Таълим берувчи	Таълим олувчилар
<b>Тайёргарлик босқичи</b>	1. Амалий машғулот бўйича ўқув режасини тайёрлаш. 2. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезонларини ишлаб чиқиш. 3. Амалий машғулот ўқув фанини ўрганишда фойдаланиладиган адабиётлар рўйхатини тузиш ва спорт майдончалар ва спорт анжомларини тайёрлаш.	1. Амалий машғулотга керакли ўқув қуроллари ва спорт кийимларини тайёрлайдилар.

<p><b>1. Мавзуга кириш (15 дақиқа)</b></p>	<p>1.1. Сафлантириш, давоматни аниқлаш, талабалар спорт кийимларини назорат қилиш. 1.2. Амалий машғулот мавзуси номини айтади. Мавзулар ва адабиётлар рўйхатини бериб, уларга қисқача таъриф беради. 1.3. Амалий машғулот мавзуси, унинг мақсади ва ўқув фаолияти натижалари билан таништиради. 1.4. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезони билан таништирилади.</p>	<p>Тинглайдилар</p> <p>Тинглайдилар.</p> <p>Тинглайдилар</p> <p>Тинглайдилар</p> <p>Талабалар берилган амалий машқларни бажарадилар.</p>
<p><b>(30 дақиқа)</b></p>	<p>1.5. 5-6 дақиқалик эркин югуриш, УРМ бажариш ва махсус югуриш машқларини бажариш.</p>	
<p><b>2. Асосий босқич (20дақиқа)</b></p>	<p>2.1. Қўл тўпи ўйини қоидалари. 2.2. Қўл тўпи ўйинида ҳаракатланиш техникасини ўргатиш. (дастлабки ҳолатда туриш, бурилиш, сакраш, югуриш) амалий кўрсатиб бериш; 2.3Тўп узатиш усулларини амалий кўрсатиб бериш;.. 2.4 тўпни олиб юриш ва улоқтириш усулларини амалий кўрсатиб бериш;.. 2.3 ўқув ўйини ўтказиш.</p>	<p>Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар. Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар.</p> <p>Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар.</p> <p>Ўйин қоидалари асосида ўқув ўйинида ҳосил қилинган кўникмаларини синовдан ўтказадилар.</p>
<p><b>(145дақиқа)</b></p>	<p>Режадаги вазифалар амалда бажарилади.</p>	
<p><b>3. Яқуний босқич (10 дақиқа)</b></p>	<p>3.1. Дастлабки ҳолатга қайтиш учун амалий машқлар бериш. 3.2. Мустақил кўникма ҳосил қилиш учун амалий машғулот давомида бажарилган тўп билан ва тўпсиз ҳаракатларни такрорлаш.</p>	<p>Бажарадилар</p>
<p><b>(20дақиқа)</b></p>	<p>Режадаги вазифалар амалда бажарилади.</p>	<p>Мустақил равишда уйга берилган вазифани бажарадилар.</p>

<b>11-12-13</b> мавзу	Кўл тўпи ўйини химоя техникаси
--------------------------	--------------------------------

### 1.1. Таълим бериш технологиясининг модели

<b>Машғулот вақти</b> <b>6 соат</b>	<b>Талабалар сони 25 гача</b>	
<b>Машғулот шакли</b>	Амалий: Гуруҳли	
<b>Амалий машғулот режаси</b>	1. Кўл тўпи ўйинида ҳаракатланиш техникасини ўргатиш. (дастлабки ҳолатда туриш, бурилиш, сакраш, югуриш) 2. Тўп олиб қўйиш усуллариини ўргатиш . 3 Дарбозабон ўйин техник усуллариини ўргатиш	
<b>Ўқув машғулотининг мақсади:</b> Кўл тўпи ўйини ҳақида умумий тушунча бериш, ўйин қоидалари ҳақида маълумот бериш. Кўл тўпи ўйинида ҳаракатланиш техникасини ўргатиш. (дастлабки ҳолатда туриш, бурилиш, сакраш, югуриш) Тўп олиб қўйиш усуллариини ва дарбозабон ўйин техник усуллариини ўргатиш.		
<b>Педагогик вазифалар:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ўйин қоидаларини шарҳлаш;</li> <li>• ҳаракатланиш техникасини (дастлабки ҳолатда туриш, бурилиш, сакраш, югуриш) ўргатиш; амалий кўрсатиб бериш;..</li> <li>• Тўп олиб қўйиш усуллариини амалий кўрсатиб бериш;..</li> <li>• дарбозабон ўйин техник усуллариини амалий кўрсатиб бериш;..</li> </ul>	<b>Ўқув фаолияти натижалари:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ўйин қоидалари ҳақида тушунчага эга бўлишлари керак;</li> <li>• ҳаракатланиш техникасини (дастлабки ҳолатда туриш, бурилиш, сакраш, югуриш) амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар;</li> <li>• Тўп олиб қўйиш усуллариини амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар;</li> <li>• дарбозабон ўйин техник усуллариини амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар;</li> </ul>	
<b>Таълим бериш усуллари</b>	Амалий, кўргазмали, тушунтириш	
<b>Таълим бериш методлари</b>	Мусобақа, тушунтириш	
<b>Таълим бериш воситалари</b>	Ўқув қўлланма, проектор, электрон ишланма	
<b>Таълим бериш шароити</b>	Спорт майдончалари	
<b>Мониторинг ва баҳолаш</b>	Ўз-ўзини назорат қилиш	

1.2 Қўл тўпи ўйини химоя техникаси мавзусида амалий машғулотининг  
технологик харитаси

Иш босқичлари ва вақти	Фаолият мазмуни	
	Таълим берувчи	Таълим олувчилар
<b>Тайёргарлик босқичи</b>	1. Амалий машғулот бўйича ўқув режасини тайёрлаш. 2. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезонларини ишлаб чиқиш. 3. Амалий машғулот ўқув фанини ўрганишда фойдаланиладиган адабиётлар рўйхатини тузиш ва спорт майдончалар ва спорт анжомларини тайёрлаш.	1. Амалий машғулотга керакли ўқув қуроллари ва спорт кийимларини тайёрлайдилар.
<b>1. Мавзуга кириш (5дақиқа)</b>	1.1. Сафлантириш, давоматни аниқлаш, талабалар спорт кийимларини назорат қилиш. 1.2. Амалий машғулот мавзуси номини айтади. Мавзулар ва адабиётлар рўйхатини бериб, уларга қисқача таъриф беради. 1.3. Амалий машғулот мавзуси, унинг мақсади ва ўқув фаолияти натижалари билан таништиради. 1.4. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезони билан таништирилади.	Тинглайдилар  Тинглайдилар.  Тинглайдилар  Тинглайдилар  Талабалар берилган амалий машқларни бажарадилар.
<b>(10 дақиқа)</b>	1.5. 5-6 дақиқалик эркин югуриш, УРМ бажариш ва махсус югуриш машқларини бажариш.	
<b>2. Асосий босқич (5 дақиқа)</b>	2.1. Қўл тўпи ўйини қоидалари. 2.2. Қўл тўпи ўйинида ҳаракатланиш техникасини ўргатиш. (дастлабки ҳолатда туриш, бурилиш, сакраш, югуриш) амалий кўрсатиб бериш; 2.3 Тўп олиб қўйиш усулларини амалий кўрсатиб бериш;.. 2.4 дарбозабон ўйин техник усулларини амалий кўрсатиб бериш;.. 2.3 ўқув ўйини ўтказиш.	Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар. Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар.  Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар.  Ўйин қоидалари асосида ўқув ўйинида ҳосил қилинган кўникмаларини синовдан ўтказадилар.
<b>(50 дақиқа)</b>	Режадаги вазифалар амалда бажарилади.	
<b>3. Якуний босқич (5 дақиқа)</b>	3.1. Дастлабки ҳолатга қайтиш учун амалий машқлар бериш. 3.2. Мустақил кўникма ҳосил қилиш учун амалий машғулот давомида бажарилган тўп билан ва тўпсиз ҳаракатларни такрорлаш.	Бажарадилар
<b>(5дақиқа)</b>	Режадаги вазифалар амалда бажарилади.	Мустақил равишда уйга



		берилган вазифани бажарадилар.
--	--	--------------------------------

<b>14-15-16</b> мавзу	Кўл тўпи ўйини хужум тактикаси
--------------------------	--------------------------------

### 1.1. Таълим бериш технологиясининг модели

<b>Машғулот вақти бсоат</b>	<b>Талабалар сони 25 гача</b>	
<b>Машғулот шакли</b>	Амалий: Гуруҳли	
<b>Амалий машғулот режаси</b>	1. Кўл тўпи ўйинида хужумчиларни тактик ҳаракатлари 2. Кўл тўпи ўйинида хужумчиларни алдамчи ҳаракат усулларини ўргатиш . 3. Ўқув ўйин	
<b>Ўқув машғулотининг мақсади:</b> Кўл тўпи ўйини ҳақида умумий тушунча бериш, ўйин қоидалари ҳақида маълумот бериш. Кўл тўпи ўйинида хужумчиларни тактик ҳаракатлари ва кўл тўпи ўйинида хужумчиларни алдамчи ҳаракат усулларини ўргатиш		
<b>Педагогик вазифалар:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ўйин қоидаларини шарҳлаш;</li> <li>• Кўл тўпи ўйинида хужумчиларни тактик ҳаракатлари; амалий кўрсатиб бериш;..</li> <li>• кўл тўпи ўйинида хужумчиларни алдамчи ҳаракат усулларини амалий кўрсатиб бериш;..</li> </ul>	<b>Ўқув фаолияти натижалари:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ўйин қоидалари ҳақида тушунчага эга бўлишлари керак;</li> <li>• Кўл тўпи ўйинида хужумчиларни тактик ҳаракатлари амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар;</li> <li>• кўл тўпи ўйинида хужумчиларни алдамчи ҳаракат усулларини амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар;</li> </ul>	
<b>Таълим бериш усуллари</b>	Амалий, кўргазмали, тушунтириш	
<b>Таълим бериш методлари</b>	Мусобақа, тушунтириш	
<b>Таълим бериш воситалари</b>	Ўқув қўлланма, проектор, электрон ишланма	
<b>Таълим бериш шароити</b>	Спорт майдончалари	
<b>Мониторинг ва баҳолаш</b>	Ўз-ўзини назорат қилиш	

### 1.2. Кўл тўпи ўйини хужум тактикаси мавзусида амалий машғулотининг технологик харитаси

<b>Иш босқичлари ва вақти</b>	<b>Фаолият мазмуни</b>	
	<b>Таълим берувчи</b>	<b>Таълим олувчилар</b>

<b>Тайёргарлик босқичи</b>	<p>1. Амалий машғулот бўйича ўқув режасини тайёрлаш.</p> <p>2. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезонларини ишлаб чиқиш.</p> <p>3. Амалий машғулот ўқув фанини ўрганишда фойдаланиладиган адабиётлар рўйхатини тузиш ва спорт майдончалар ва спорт анжомларини тайёрлаш.</p>	<p>1. Амалий машғулотга керакли ўқув қуроллари ва спорт кийимларини тайёрлайдилар.</p>
<b>1. Мавзуга кириш (15 дақиқа)</b>	<p>1.1. Сафлантириш, давоматни аниқлаш, талабалар спорт кийимларини назорат қилиш.</p> <p>1.2. Амалий машғулот мавзуси номини айтади. Мавзулар ва адабиётлар рўйхатини бериб, уларга қисқача таъриф беради.</p> <p>1.3. Амалий машғулот мавзуси, унинг мақсади ва ўқув фаолияти натижалари билан таништиради.</p> <p>1.4. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезони билан таништирилади.</p>	<p>Тинглайдилар</p> <p>Тинглайдилар.</p> <p>Тинглайдилар</p> <p>Тинглайдилар</p> <p>Талабалар берилган амалий машқларни бажарадилар.</p>
<b>(30 дақиқа)</b>	<p>1.5. 5-6 дақиқалик эркин югуриш, УРМ бажариш ва махсус югуриш машқларини бажариш.</p>	
<b>2. Асосий босқич (30 дақиқа)</b>	<p>2.1. Қўл тўпи ўйини қоидалари.</p> <p>2.2 Қўл тўпи ўйинида хужумчиларни тактик ҳаракатлари; амалий кўрсатиб бериш;..</p> <p>2.3 қўл тўпи ўйинида хужумчиларни алдамчи ҳаракат усулларини амалий кўрсатиб бериш;..</p> <p>2.4 ўқув ўйини ўтказиш.</p>	<p>Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар.</p> <p>Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар.</p> <p>Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар.</p>
<b>(145 дақиқа)</b>	<p>Режадаги вазифалар амалда бажарилади.</p>	<p>Ўйин қоидалари асосида ўқув ўйинида ҳосил қилинган кўникмаларини синовдан ўтказадилар.</p>
<b>3. Якуний босқич (10 дақиқа)</b>	<p>3.1. Дастлабки ҳолатга қайтиш учун амалий машқлар бериш.</p> <p>3.2. Мустақил кўникма ҳосил қилиш учун амалий машғулот давомида бажарилган тўп билан ва тўпсиз ҳаракатларни такрорлаш.</p>	<p>Бажарадилар</p>
<b>(20 дақиқа)</b>	<p>Режадаги вазифалар амалда бажарилади.</p>	<p>Мустақил равишда уйга берилган вазифани бажарадилар.</p>

<b>17-18-19 мавзу</b>	<b>Қўл тўпи ўйини химоя тактикаси</b>
-----------------------	---------------------------------------

## 1.1. Таълим бериш технологиясининг модели

<b>Машғулот вақти</b> 6 соат	<b>Талабалар сони 25 гача</b>	
<b>Машғулот шакли</b>	Амалий: Гуруҳли	
<b>Амалий машғулот режаси</b>	1. Қўл тўпи ўйинида химоячиларни тактик ҳаракатлари 2 Қўл тўпи ўйинида гуруҳли.жамоавий ҳаракатларини ўргатиш. 3 Ўқув ўйин	
<b>Ўқув машғулотининг мақсади:</b> Қўл тўпи ўйини ҳақида умумий тушунча бериш, ўйин қоидалари ҳақида маълумот бериш. Қўл тўпи ўйинида химоячиларни тактик ҳаракатлари ва қўл тўпи ўйинида гуруҳли.жамоавий ҳаракатларини ўргатиш.		
<b>Педагогик вазифалар:</b>	<b>Ўқув фаолияти натижалари:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ўйин қоидаларини шарҳлаш;</li> <li>• Қўл тўпи ўйинида химоячиларни тактик ҳаракатларини амалий кўрсатиб бериш;..</li> <li>• қўл тўпи ўйинида гуруҳли жамоавий ҳаракат усулларини амалий кўрсатиб бериш;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ўйин қоидалари ҳақида тушунчага эга бўлишлари керак;</li> <li>• Қўл тўпи ўйинида химоячиларни тактик ҳаракатлари амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар;</li> <li>• қўл тўпи ўйинида гуруҳли жамоавий ҳаракат усулларини амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар;</li> </ul>	
<b>Таълим бериш усуллари</b>	Амалий, кўргазмали, тушунтириш	
<b>Таълим бериш методлари</b>	Мусобақа, тушунтириш	
<b>Таълим бериш воситалари</b>	Ўқув қўлланма, проектор, электрон ишланма	
<b>Таълим бериш шароити</b>	Спорт майдончалари	
<b>Мониторинг ва баҳолаш</b>	Ўз-ўзини назорат қилиш	

## 1.2 Қўл тўпи ўйини химоя тактикаси мавзусида амалий машғулотининг технологик харитаси

<b>Иш босқичлари ва вақти</b>	<b>Фаолият мазмуни</b>	
	<b>Таълим берувчи</b>	<b>Таълим олувчилар</b>
<b>Тайёргарлик босқичи</b>	1. Амалий машғулот бўйича ўқув режасини тайёрлаш. 2. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезонларини ишлаб чиқиш. 3. Амалий машғулот ўқув фанини ўрганишда фойдаланиладиган адабиётлар рўйхатини тузиш ва спорт майдончалар ва спорт анжомларини тайёрлаш.	1. Амалий машғулотга керакли ўқув қуроллари ва спорт кийимларини тайёрлайдилар.

<p><b>1. Мавзуга кириш (15дақиқа)</b></p>	<p>1.1. Сафлантириш, давоматни аниқлаш, талабалар спорт кийимларини назорат қилиш. 1.2. Амалий машғулот мавзуси номини айтади. Мавзулар ва адабиётлар рўйхатини бериб, уларга қисқача таъриф беради. 1.3. Амалий машғулот мавзуси, унинг мақсади ва ўқув фаолияти натижалари билан таништиради. 1.4. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезони билан таништирилади.</p>	<p>Тинглайдилар Тинглайдилар. Тинглайдилар Тинглайдилар Талабалар берилган амалий машқларни бажарадилар.</p>
<p><b>(30 дақиқа)</b></p>	<p>1.5. 5-6 дақиқалик эркин югуриш, УРМ бажариш ва махсус югуриш машқларини бажариш.</p>	
<p><b>2. Асосий босқич (20 дақиқа)</b></p>	<p>2.1. Қўл тўпи ўйини қоидалари. 2.2 Қўл тўпи ўйинида химоячиларни тактик ҳаракатларини амалий кўрсатиб бериш;.. 2.3 қўл тўпи ўйинида гуруҳли.жамоавий ҳаракат усулларини амалий кўрсатиб бериш;.. 2.4 ўқув ўйини ўтказиш.</p>	<p>Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар. Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар. Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар. Ўйин қоидалари асосида ўқув ўйинида ҳосил қилинган кўникмаларини синовдан ўтказадилар.</p>
<p><b>(145 дақиқа)</b></p>	<p>Режадаги вазифалар амалда бажарилади.</p>	
<p><b>3. Яқуний босқич (10 дақиқа)</b></p>	<p>3.1. Дастлабки ҳолатга қайтиш учун амалий машқлар бериш. 3.2. Мустақил кўникма ҳосил қилиш учун амалий машғулот давомида бажарилган тўп билан ва тўпсиз ҳаракатларни такрорлаш.</p>	<p>Бажарадилар</p>
<p><b>(20дақиқа)</b></p>	<p>Режадаги вазифалар амалда бажарилади.</p>	<p>Мустақил равишда уйга берилган вазифани бажарадилар.</p>

<p><b>20-21 мавзу</b></p>	<p>Қўл тўпи ўйинида тўпни дарвозага отиш ва жарима тўпини бажариш усуллари.</p>
---------------------------	---

**1.1. Таълим бериш технологиясининг модели**

<p><b>Машғулот вақти 4 соат</b></p>	<p><b>Талабалар сони 25 гача</b></p>
<p><b>Машғулот шакли</b></p>	<p><b>Амалий:</b> Гуруҳли</p>
<p><b>Амалий машғулот режаси</b></p>	<p>1. Қўл тўпи ўйинида тўпни дарвозага отиш усуллари ўргатиш. 2 Қўл тўпи ўйинида жарима тўпини бажариш</p>

	усуллари ўргатиш. 3 Ўқув ўйин
<b>Ўқув машғулотининг мақсади:</b> Қўл тўпи ўйини ҳақида умумий тушунча бериш, ўйин қоидалари ҳақида маълумот бериш. Қўл тўпи ўйинида тўпни дарвозага отиш усулларни ва қўл тўпи ўйинида жарима тўпини бажариш усуллари ўргатиш.	
<b>Педагогик вазифалар:</b> • ўйин қоидаларини шарҳлаш; • Қўл тўпи ўйинида тўпни дарвозага отиш усулларни амалий кўрсатиб бериш;..  • қўл тўпи ўйинида жарима тўпини бажариш усулларини амалий кўрсатиб бериш;..	<b>Ўқув фаолияти натижалари:</b> • ўйин қоидалари ҳақида тушунчага эга бўлишлари керак; • Қўл тўпи ўйинида тўпни дарвозага отиш усулларни амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар; • қўл тўпи ўйинида жарима тўпини бажариш усулларини амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар;
<b>Таълим бериш усуллари</b>	Амалий, кўргазмали, тушунтириш
<b>Таълим бериш методлари</b>	Мусобақа, тушунтириш
<b>Таълим бериш воситалари</b>	Ўқув қўлланма, проектор, электрон ишланма
<b>Таълим бериш шароити</b>	Спорт майдончалари
<b>Мониторинг ва баҳолаш</b>	Ўз-ўзини назорат қилиш

## 1.2 Қўл тўпи ўйинида тўпни дарвозага отиш ва жарима тўпини бажариш усуллари мавзусида амалий машғулотининг технологик харитаси

Иш босқичлари ва вақти	Фаолият мазмуни	
	Таълим берувчи	Таълим олувчилар
<b>Тайёргарлик босқичи</b>	1. Амалий машғулот бўйича ўқув режасини тайёрлаш. 2. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезонларини ишлаб чиқиш. 3. Амалий машғулот ўқув фанини ўрганишда фойдаланиладиган адабиётлар рўйхатини тузиш ва спорт майдончалар ва спорт анжомларини тайёрлаш.	1. Амалий машғулотга керакли ўқув қуроллари ва спорт кийимларини тайёрлайдилар.
<b>1. Мавзуга кириш (10 дақиқа)</b>	1.1. Сафлантириш, давоматни аниқлаш, талабалар спорт кийимларини назорат қилиш. 1.2. Амалий машғулот мавзуси номини айтади. Мавзулар ва адабиётлар рўйхатини бериб, уларга қисқача таъриф беради. 1.3. Амалий машғулот мавзуси, унинг	Тинглайдилар  Тинглайдилар.  Тинглайдилар Тинглайдилар  Талабалар берилган

	мақсади ва ўқув фаолияти натижалари билан таништиради. 1.4. Талабалар ўқув фаолиятини баҳолаш мезони билан таништирилади.	амалий машқларни бажарадилар.
<b>(10 дақиқа)</b>	1.5. 5-6 дақиқалик эркин югуриш, УРМ бажариш ва махсус югуриш машқларини бажариш.	
<b>2. Асосий босқич (10 дақиқа)</b>	2.1. Қўл тўпи ўйини қоидалари. 2.2 Қўл тўпи ўйинида тўпни дарвозага отиш усулларни амалий кўрсатиб бериш;..  2.3. қўл тўпи ўйинида жарима тўпини бажариш усулларини амалий кўрсатиб бериш;.. 2.4 ўқув ўйини ўтказиш.	Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар. Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар. Амалда бажариб кўникма ҳосил қиладилар. Ўйин қоидалари асосида ўқув ўйинида ҳосил қилинган кўникмаларини синовдан ўтказадилар.
<b>(110 дақиқа)</b>	Режадаги вазифалар амалда бажарилади.	
<b>3. Яқуний босқич (10 дақиқа)</b>	3.1. Дастлабки ҳолатга қайтиш учун амалий машқлар бериш. 3.2. Мустақил кўникма ҳосил қилиш учун амалий машғулот давомида бажарилган тўп билан ва тўпсиз ҳаракатларни такрорлаш.	Бажарадилар
<b>(10 дақиқа)</b>	Режадаги вазифалар амалда бажарилади.	Мустақил равишда уйга берилган вазифани бажарадилар.

#### 5.4. Олий таълим муассасаларида машғулот жараёнида спорт ўйинлари самарадорлигини ошириш.

Мамлакатимиз ижтимоий – иқтисодий ҳаётидаги туб ислохотлар таълим тизими олдига янгидан – янги вазифаларни қўймоқда. Кадрлар тайёрлаш тизимини тубдан яхшилаш ҳамда ривожлантириш бугунги куннинг асосий талаби бўлиб қолди. Ўсиб келаётган ёш авлодни жамият ҳаётида фаол иштирок этадиган, ҳар томонлама етук ва юксак маънавиятли, комил инсонлар этиб тарбиялаш давлатимиз сиёсатининг устувор йўналишларидан ҳисобланади.

Миллий истиқлол ғоясини амалга ошириш йўлида ишлаб чиқилган ҳар қандай қўлланма узвийлиги билан давлат таълим стандарти талабларига жавоб бериш керак. Жумладан, таълим тизимида узвийликни таъминлаш бош мақсад бўлиши керак.

Ушбу ўқув қўлланмада спорт ўйинларининг (футбол, баскетбол, волейбол, қўл тўпи) ўйин техникаси ва тактикаси, уларнинг таснифи берилган.

Шу билан бирга спорт турларида таълим ва машқ қилдиришнинг вазифалари, методлари, тайёргарлик турлари, жисмоний тайёргарлик, техник ва тактик тайёргарлик мазмуни; спорт ўйинларига ўргатиш методикаси масалалари ёритилган.



Ушбу ўқув қўлланма жисмоний тарбия институти, педагогика университети жисмоний тарбия факультети талабалари ва жисмоний тарбия ўқитувчилари, спорт мураббийлари учун мўлжалланган.

5112000-“Жисмоний маданият” таълим йўналишида тахсил олаётган талабаларни келгусида жисмоний тарбия ўқитувчиси ва мураббийлиги соҳасида фаолият кўрсатишида “Спорт ва ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси” фани бўйича назарий ва амалий билим, кўникма ҳамда малакаларни эгаллаши муҳим аҳамиятга эга бўлиб, талабалар мазкур фаннинг мазмуни ва моҳиятини тўлалигича тушуниб етиши, фанни таркибидаги спорт турларининг элементлари, ҳаракатлар техникаси, қоидалари, мусобақа қоидаларини ўзлаштириши лозим. “Спорт ва ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси” фанини ўзлаштиришда ушбу фанни таркибидаги спорт турлари тарихини ўрганиши муҳим аҳамиятга эгадир.



“Бизнинг ота-боболаримиз кишилар билан учрашганда ёки хайрлашганда, аввало, чин юракдан саломатлик тилашган. Бизнинг замонамиз баҳодирларга ва ҳимоячиларимиз бўлган полвонлар ва ботирларга бу анъаналар бой мерос ҳисобланади ва уларни меҳр билан парвариш қилиб келмоқда. Бугинги кунда ҳамма жойда спортнинг миллий турлари қайта тикланмоқда. Ўзининг саломатлиги ҳақида шахсан ғамхўрлик қилиб бориш маданиятини ёшлиқдан, мактаб, маҳалла, соғлиқни сақлаш тизими, жисмоний тарбия ва спорт ташкилотлари кўмагида сингдириш керак”, - деб ҳақли равишда айтган.

Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримов

### Ўқув фанининг мақсади ва вазифалари

**Фаннинг мақсади** талабаларда Спорт ва ҳаракатли ўйинлар ва ўқитиш методикаси фани бўйича ота бобаларимиз ўйнаб келган ўйинларни тиклаш, болаларни ватанпарварлик руҳида тарбиялаш ва баркамол авлодни тарбиялашга мос билим, кўникма ва малакаларини шакллантиришдир.

**Фаннинг вазифалари:** талабаларда Спорт ва ҳаракатли ўйинлар ва ўқитиш методикаси фанини ўтказиш бўлажак мутахасисларга ўйинларни ташкил қилиш, таҳлил қилиш, ўйинларни болаларнинг ёшига мос ҳолда танлаш, жисмоний сифатларни ривожлантириш ва ўтказишга ўргатишдан иборат.

### **Шахсга йўналтирилган таълим.**

- Талабаларни спорт ўйинлари курсининг мақсад ва вазифалари билан таништириш.

- спорт ўйинлар, футбол, волейбол ва баскетбол ҳужум ва ҳимоя тактикаси ва техникаси билан таништириш.

- ўйинларда қўлланадиган турли усуллар, финтлар билан амалий таништириш.

- Хакамлик қилиш малакаларини шакллантириш.

- Мусобақалар ўтказиш усуллари ва низомларини тузишга ўргатиш.

Талабаларнинг билим, малака ва кўникмаларига қўйиладиган талаблар.

Талаба ушбу фанни ўрганиш натижасида қуйидагиларни билиши ва удаллаши керак.

- соғлом турмуш тарзини шакллантиришда спортнинг ўрни ва аҳамияти.

- спорт ўйинлар, футбол, волейбол ва баскетбол келиб чиқиши ва ривожланиш босқичлари.

- Ўзбекистонда бу спорт турларининг бугунги кундаги аҳволи.

- спорт ўйинлар, футбол, волейбол ва баскетбол техникаси ва тактикаси таснифи.

- спорт ўйинлари ўргатиш методи, шакли ва воситалари.

- спорт мусобақаларини ўтказиш усуллари.

- хакамлик қилиш.

- мусобақаларга оид ҳужжатларни расмийлаштириш тартиби.

**Тизимли ёндашув.** Таълим технологияси тизимнинг барча белгиларини ўзида мужассам этмоғи лозим: жараённинг мантиқийлиги, унинг барча бўғинларини ўзаро боғлиқлиги, яхлитлиги.

**Фаолиятга йўналтирилган ёндашув.** Индивиднинг жараёнли сифатларини шакллантириш, таълим олувчининг фаолиятини фаоллаштириш ва тезлаштириш, ўқув жараёнида унинг барча қобилияти ва имкониятлари, ташаббускорлигини очишга йўналтирилган таълимни ифодалайди.

**Диалогик ёндашув.** Бу ёндашув ўқув жараёни иштирокчиларининг психологик бирлиги ва ўзаро муносабатларини яратиш заруриятини билдиради. Унинг натижасида шахснинг ўз-ўзини фаоллаштириши ва ўз-ўзини кўрсата олиши каби ижодий фаолияти кучаяди.

**Ҳамкорликдаги таълимни ташкил этиш.** Таълим берувчи ва таълим олувчи ўртасида демократик, тенглик, ҳамкорлик каби ўзаро субъектив муносабатларга, фаолият мақсади ва мазмунини биргаликда шакллантириш ва эришилган натижаларни баҳолашга эътиборни қаратиш зарурлигини билдиради.

**Муаммоли таълим.** Таълим мазмунини муаммоли тарзда тақдим қилиш асосида таълим олувчиларнинг ўзаро фаолиятини ташкил этиш усуллари билан бириктирилади. Бу жараён илмий

билимларни объектив қарама-қаршилиги ва уни ҳал этиш усуллари аниқлаш, диалектик тафаккурни ва уларни амалий фаолиятда ижодий қўллашни шакллантиришни таъминлайди.

**Ахборотни тақдим қилишнинг замонавий воситалари ва усуллари қўллаш** – бу янги компьютер ва ахборот технологияларини ўқув жараёнида қўллашдир.

**Ўқитиш услублари ва техникалари.** Маъруза (кириш, мавзуий, маълумотли, кўргазмали (визуаллашган), аниқ вазиятларни ечиш, қоидаларни таҳлил қилиш), мунозара, муаммоли услуб, пинборд, ақлий хужум, тезкор –сўров, савол-жавоб, амалий ишлаш усуллари.

**Ўқитишни ташкил этиш шакллари:** диалог, мулоқот, кўргазмали, ҳамкорлик ва ўзаро ўқитишга асосланган фронтал, жамоавий ва гуруҳларда ўқитиш.

**Ўқитиш воситалари:** ўқитишнинг анъанавий воситалари (ўқув қўлланма, маъруза матни, тарқатма материаллар, ҳаракатли ўйинларнинг қоидалари ва уларни ташкил этиш бўйича услубий\ кўрсатмалари) билан бир қаторда – чизмали органайзерлар, компьютер ва ахборот технологиялари.

**Коммуникация усуллари:** талабалар билан тезкор қайтар алоқага асосланган бевосита ўзаро муносабатлар.

**Қайтар алоқаларнинг (маълумотнинг) усул ва воситалари:** тезкор-сўров, Ҳаракатли ўйинларнинг қоидалари ва уларни ташкилий кўрсатмалари

**Бошқариш усуллари ва воситалари:** ўқув машғулоти босқичларини белгилаб берувчи технологик карта кўринишидаги (ҳаракатли ўйинларнинг қоидалари ва уларни ташкил этиш бўйича услубий\ кўрсатмалар) ўқув машғулотларини режалаштириш, қўйилган мақсадга эришишда ўқитувчи ва тингловчининг биргаликдаги ҳаракати, нафақат аудитория машғулотлари, балки аудиториядан ташқари мустақил ишларнинг назорати.

**Мониторинг ва баҳолаш:** ўқув машғулотида ва бутун курс давомида мавзу юзасидан назорат саволларини бериб бориш орқали ўқитишнинг (Амалий вазифаларнинг ижроси) натижалари режали тарзда кузатиб борилади. Курс охирида тест топшириқлари (Амалий топшириқлар) ёрдамида тингловчилар (талабалар)нинг билимлари баҳоланади.

## 6- мазву: Спорт ўйинларига ўргатиш босқичлари, услублари ва замонавий ўргатиш технологияси.

### Режа:

- 6.1 Спорт ўйинлари жараёнида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик.
- 6.2 Спорт ўйинларида техник ва тактик тайёргарлик.
- 6.3 Спорт ўйинларига ўргатишда замонавий технологиялар.

**Таянч иборалар:** *жисмоний, махсус тайёргарлик, юклама, мусобақа, спорт, машғулот, машқ, кўрғазма, услуб.*

### 6.1. Спорт ўйинлари жараёнида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик.

Спортнинг бирор тури бўйича ихтисослашиш, одатда танлаб олинган биронта мусобақалашини машқи (спорт тури) асосида чуқур такомиллашиш йўли билан амалга оширилади.

Бошқа мусобақалашини машқлари (спорт тури) кўпинча ёрдамчи машқлар вазифасини бажарувчи қўшимча турлар сифатида қўлланилади. Мусобақалашини машқлари спорт машғулотларида муҳим роль ўйнайди. Чунки улар спортнинг мазкур турида спортчи олдида қўйиладиган махсус талабларни барчасини бир жойга жамлашга ёрдам беради.

Булар бари махсус машқни - машқланганликни яна ҳам ривожлантириб боришни рағбатлантиради. Айни маҳалда тайёргарлик машғулотларидаги мусобақалашини машқларининг салмоғи, бутун машғулот жараёнидаги машқларнинг умумий ҳолатига нисбатан, унчалик катта эмас. Бу қуйидаги икки ҳолат билан изоҳланади:

- мусобақалашини машқлари туфайли организмда анчагина функционал ўзгаришлар содир бўлади;
- ундай машқларни махсус тайёргарлик кўрмасдан туриб, яъни бу соҳада эришиладиган натижани сифат ва миқдор жиҳатдан яхшиламасдан туриб, тез-тез такрорлаш мақсадга мувофиқ эмас.

Мусобақалашини машқлари машғулот жараёнида мусобақа шартларида кўрсатилганидан кўра бир оз бошқачароқ бўлади. Бундай ўзгаришлар баъзи ҳолларда ўзлаштириб олинган мусобақалашини ҳаракатларини яна ҳам яхшилаш зарурати билан изоҳланса, бошқа бир ҳолларда, бунга шу нарса сабаб бўладики, машғулот шароитида бўлажак мусобақаларга ҳос бўлган барча хусусиятларни тўлалигича тиклашнинг иложи бўлмайди. Бу гап спортнинг яккама-якка олишув турлари ва спорт ўйинларига тааллуқлидир. Бундай спорт турларидаги мусобақалашини машқларнинг машғулот шакллари ўзининг кўринишлилиги билан бошқа спорт турларидан фарқ қилади.

### Махсус тайёргарлик машқлари

Бундай машқлар мусобақалашуш хусусиятига эга элемент, уларнинг кўринишлари, шунингдек, қобилиятни намойиш этиш шакли ва хусусиятига кўра мазкур машқларга жуда ўхшайдиган ҳаракатларни ўз ичига олади.

Масалан, югуришда - бутун югуриш масофасида мусобақа вақтида эришилган натижани ҳисобга олиб, мусобақалашуш масофаси ажратиб олинган масофа қисмларида ҳам аввалги кўрсаткичга нисбатан оширилган тезлик билан югуриш;

гимнастикада - мусобақалашуш комбинацияларида ижро этилган элементлар ва бир-бири билан боғлиқ бўлган ҳаракатлар бажарилади;

ўйинларда - ўйинлар билан боғлиқ бўлган элементлар ҳамда комбинацияларга асосланган машқлар бажарилади.

Ўз тузилиши жиҳатидан асосий машқларга ўхшаган ва уларга яқинлаштирилган машқлар ҳам махсус тайёргарлик машқлари сифатида хизмат қилиши мумкин.

Масалан, гимнастикачилар ва акробатларнинг роликли конкиларда югуриши, роликли чанғиларда учиши.

Батутда сакраш ва лапингаларда айланиш ана шундай машқлар жумласидандир. Бир-бирига яқин бўлган ва аралаш спорт турларидан ташкил топган машқлар ҳам (мусобақалашуш машқлари ҳам) махсус тайёргарлик машқлари сифатида киритилиши мумкин.

Махсус тайёргарлик машқлари, одатда, мусобақалашуш машқларига айнан тенг келадиган машқлар деб ҳисобланмайдилар. Аслини олганда ҳам шундай. Чунки бу техник, жисмоний тайёргарлик билан боғлиқ бўлган зарур масалалар ҳал қилинаётган вақтда муайян пайт учун кўпроқ қайси йўналишга жалб этилганлигига қараб, махсус тайёргарлик машқлари ёндошувчи машқларга ва ривожлантирувчи машқларга бўлинади. Ёндошувчи машқлар асосан ҳаракат имкониятларини ўзлаштиришга қаратилган бўлади. Ривожлантирувчи машқлар кўпроқ жисмоний сифатларни (қобилиятларни) ривожлантиришга қаратилган бўлади.

### **Умумий тайёргарлик машқлари**

Бундай машқлар гуруҳи спортчининг умумий тайёргарлигини ошириш воситаси бўлиб хизмат қилади.

Умумий тайёргарлик машғулоти билан боғлиқ бўлган ишларни ташкил қилишда умумий тайёргарлик машқлари танланаётган вақтда қуйидагиларга амал қилиш зарур:

-машқлар спортчининг барча асосий жисмоний сифатларини кенг миқёсда ривожлантиришига эътибор бериш ҳамда спортчининг ҳаракат кўникмалари ва малакалари фондиди бойитишга қаратилган машқларни танлаш ҳамда ушбу машқлар таъсири негизини самара беришини ҳисобга олиш керак.

- спорт соҳасида ихтисослашишга эга бўлган хусусиятлар тикланаётган машқда ўз ифодасини ҳисобга олиш лозим.



Бунда кўникма ва малакалар, жисмоний сифатлар ҳамда машқланганлик хусусиятлари бир-бирига ўтувчан бўлиши тўғрисидаги машҳур қонидани ҳам назардан қочирмаслик керак. Негаки, бу қонидага кўра машқ жараёнида ҳосил бўлган ижобий малакалар билан бирга салбий ҳолатлар ҳам ўтиб қолиши мумкин.

### Номахсус услублар

-сўз орқали оғзаки таъсир кўрсатиш услуби;

-кўргазмали тарзда таъсир кўрсатиш услуби;

-сўз орқали оғзаки таъсир кўрсатиш услуби;

**Сўз орқали оғзаки таъсир кўрсатиш услуби.** Бунда ҳикоя қилиш, баён этиш, изоҳлаш, тушунтириш усулларидадан фойдаланилади. Бу ерда сўзлар билан таъсир этиш воситаси сифатида қўлланилади.

**Кўргазмали тарзда таъсир кўрсатиш услуби.** Бунда буй-руқ, фармойиш бериш услубларидадан фойдаланилади. Бу ерда спортчиларнинг фаолиятини бошқариш мақсадида қўлланилади.

**Сўз орқали оғзаки таъсир кўрсатиш услуби.** - Тахлил қилиш, камчиликларни кўрсатиб мулоҳазалар айтиш, баҳолаш услублари. Бу ерда сўздан спортчилар фаолиятини тахлил қилиш ва баҳолаш воситаси сифатида фойдаланилади.

Ҳикоя қилиш - бу усул вазифаси ҳаракат фаолияти тўғрисида, айниқса янги машқлар ўргатилаётган вақтдаги ҳаракат ҳолатлари тўғрисида тасаввур қилишга ёрдам беришдан иборат.

Баён этиш - у ёки бу ҳаракат фаолиятини қўллашда тактик кўриниши тўғрисида ёки ҳаракат фаолиятининг техникаси тўғрисидаги билимларни баён этиб беришдир.

Изоҳлаш - тушунтириш- бу усул ёрдамида ҳаракат фаолиятининг деталлари аниқланади. Ундай ҳаракатларни ўрганиш вақтида ҳам, уларни такомиллаштириш чоғида ҳам қўлланилади. Айниқса, мусобақалаштириш фаолияти кўрсатилаётган вақтда, унинг тактик кўринишларини ўргатиш чоғида ушбу услуб кенг қўлланилади.

Буйруқ бериш - жамоа бўлиб, ҳаракат машқларини ташкил этиш вақтида (масалан, ҳамкорликда ўрин алмаштириш машқлари бажарилаётганда, гуруҳ-гуруҳ бўлиб бадан қиздириш машқларини қилаётганда) қўлланилади. Лекин буйруқ бериш услубини ҳадеб қўллавериш мақсадга мувофиқ эмас.

Фармойиш ва буйруқ бериш – ушбу услублар буйруқ бериш услубидан шу билан фарқ қиладики, унда сўзлар анча эркин холда танлаб олинади ҳамда ҳийла сокин, вазмин оҳангда талаффуз этилади.

Масалан: "югуришга марш!", деган буйруқ ўрнига шахсларга мурожаат қилиб "қани югурдик!"- дейиш мумкин. Буйруқ бериш фармойиш усулидан қатъий талаб оҳангида айтилиши билан фарқ қилади (Масалан: ҳамма қўлига тўпларни олсин"-деб буюрилади).

Кўрсатма бериш - сўз орқали таъсир кўрсатиб, ҳаракатлардаги нуқсонларни йўқотиш мақсадида оғзаки кўрсатма берилади. Бундай усулда, асосан, ҳаракатли



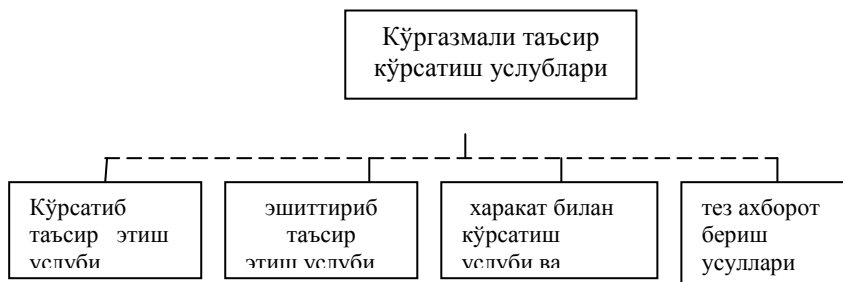
машқларга ўргатиш вақтида фойдаланилади. Масалан: тезроқ, эркинроқ, баландроқ силтанг мушакларни бўшаштиринг ва ҳоказо.

Танбех бериш - бу оғзаки тахлилнинг қисқача шакли бўлиб унинг ёрдамида мураббий машқнинг қандай бажарилганига баҳо беради ёки йўл қўйилган хатоларни кўрсатади.

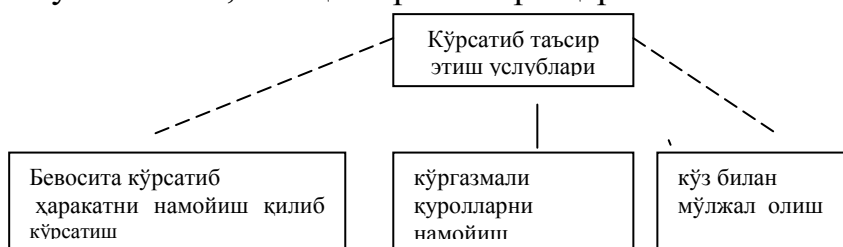
Оғзаки баҳо - одатда бундай баҳо қисқа умумлаштирилган тарзда (яхши, ёмон, баракалла ва ҳоказо) берилади.

### Кўргазмали таъсир кўрсатиш услублари

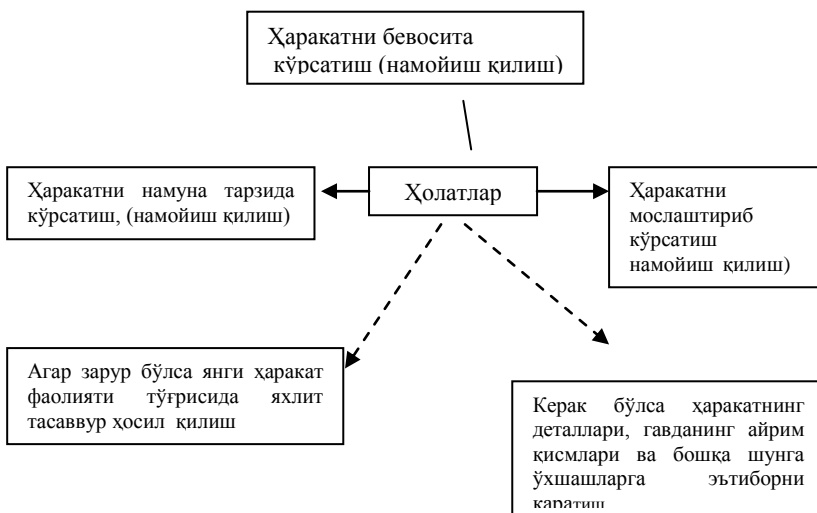
Кўргазмалилик - бу иложи борича кўп сонли сезги аъзоларини ҳаракат жараёнига жалб қилишдир.



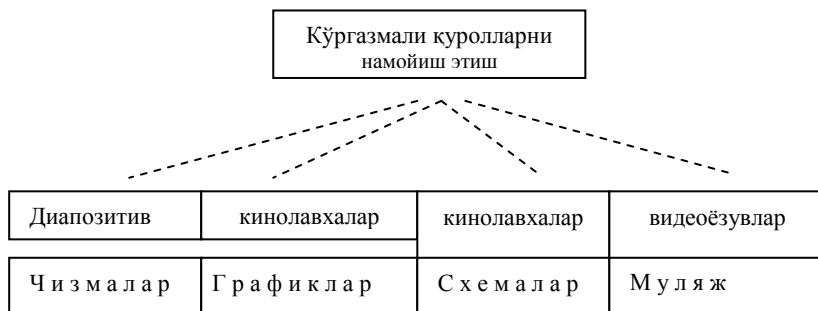
Ушбу услубларнинг бир хиллари ҳаракат тўғрисида билим беришга кўмаклашса, бошқа бир хиллари ҳаракатни бевосита бошқаришга ёрдам беради.



Ўртага қўйилган услубий вазифага қараб, ушбу услуб турлича ҳаракат касб этиши мумкин.



### Кўргазмали қуролларни намойиш этиш



Юқорида кўрсатиб ўтилганидек, кўргазмали қуроллар ёрдамида ҳаракатларнинг деталлари аниқланади, йўл қўйилган ҳолларга эътибор қаратилади.

### Кўз билан мўлжал олиш

Бундай услублар фазада ва муайян вақт ичида ҳаракатларни тўғри бажаришга ёрдам беради. Мўлжал сифатида махсус чизиқлардан, белгилардан ва оддий предметлардан фойдаланилади.

Масалан: - узунликка сакраш вақтида югуриб келиш йўлидаги чизиқ, белги.

-тегишли баландликка осиб қўйилган предмет (байроқ) улоқтириш машқларда спорт йўналишини белгилашга ёрдам беради.

-майдоннинг бўлақларга бўлиниб, белгилаб чиқилиши. Машқ деворчасида футбол дарвозаларини акс эттириб қўйиш ва шунга ўхшашлар.

Бундан ташқари, энг оддий усуллар билан бирга светолидер типидagi (югуриш йўлкаси тарзидаги) мураккаб қурилмалар ҳам қўлланилиши мумкин. Бундай қурилмадаги электр лампаларини ёқиб ўчириш ва уларни муайян изчилликда ёқиб бориш йўли билан тасаввурда ҳосил қилинадиган тезлик спортчининг ҳаракат (югуриш, сузиш) суръатига қўшилиши мумкин.

### Эшиттириб (кўрсатиб) тушунтириш услуби

Ушбу услуб товуш шакллари кўмагида ҳаракатнинг макон ва муайян вақт ичидаги тавсифини аниқлаб олишга ёрдам беради.

Олдиндан келишилган товуш сигнали ёрдамида мураккаб ҳаракатли фаолиятларни бажариш чоғида энг кўп ва энг асосий куч ғайрат фарқланадиган пайтларни кўрсатиб, айтиб туриш мумкин. Масалан, сувга сакраш вақтида ғужанак бўлиш натижасидан чиқиш ҳолати, гимнастика машқларида қўлни қўйиб юбориш, ёзиш ёки букиш ва бошқа шунга ўхшаш ҳолатлар амалга ошириладиган пайтлар айтиб кўрсатиб турилади.

Товуш сигнали ёрдамида ҳаракатларни бир маромда бажариш, яъни унинг мароми яхши ўзлаштириб олинади.

Масалан: мураккаб ҳаракат маромини бирор нарсани тақиллатиб туриш орқали эслатиш мумкин. Бу товуш спортчининг хотирасида фақат маромни пайдо қилади. Аниқ машқ қилинаётган шароитларда хотирада сақланиб қолган бундай товуш сигнали спортчига топшириқни яхшироқ бажариш имкониятини беради.

Товушли сигналлар берилган топшириқларни (бутун масофаси бўйлаб) бажаришда (айниқса циклик машқ турларида) ҳаракат маромини сақлаб туришда ёрдам беради.

### **Ҳаракат билан кўрсатиш услублари**

Ушбу услубни ҳаракатни намойиш қилиш услуби билан, яъни кўрсатиб ўтиш методи билан аралаштириб юбормаслик керак. Гап шундаки, ҳаракат билан кўрсатиш ҳаракатни кўриш аъзолари орқали эмас, балки ҳаракат аппаратлари орқали уюштиришга асосланган.

Мазкур услубнинг аҳамияти шундан иборатки, бунда мураббий спортчига ҳаракатнинг унинг ўзига бажартириш, уни ҳаракат йўналиши бўйлаб "олиб юриш" орқали ҳаракатни сезишга ёрдам беради. Бу тарзда спортчининг ҳаракати бўйлаб мажбурий равишда "олиб юрилиши" ва бунда ҳаракат техникасининг асосли ҳолатларига эътиборнинг қаратилиши машқнинг техник хусусиятларини тезроқ ўзлаштириб олишга кўмаклашади.

Масалан - босқон улоқтираётган спортчининг кўлидан ушлаб, уни дастлабки ҳолатдан то улоқтириб юборилгунгача қилинадиган ҳаракат йўналиши бўйлаб олиб юриш; гимнастика (гимнастика машқ қилиш) да спортчини (махсус тренажерда ёки атайин тезроқ ўрнатилган снарядларда) ўрганиладиган бутун ҳаракат йўналиши бўйлаб олиб юриш.

### **Махсус услублар**

Мазкур йўналиш услубларидан фойдаланиш:

- а) ҳар қандай мураккабликдаги ҳаракатли машқларга ўргатиш;
- б) гавданинг истаган бир қисмига танлаб таъсир кўрсатиш;
- в) юкламанинг энг кичик даражасидан бошлаб энг юқори даражасига қадар қатъий тарзда тайёрлаш;
- г) айрим ҳаракат қобилиятларини танлаб олиб уларни иложи бўлган даражасига қадар ривожлантириб бориш имконини беради

Амалий услубларни (жисмоний машқлардан фойдаланиш услублари) шартли равишда 2 гуруҳга ажратиш мумкин.

- а) ҳаракатли машқларга ўргатиш услублари;
- б) жисмоний сифатларни ривожлантириш ва тарбиялаш услублари.

## **6.2. Спорт ўйинларида техник ва тактик тайёргарлик.**

### **БАСКЕТБОЛ**

**Баскетбол ўйини тактикаси:** у ўзининг хилмахиллиги билан ажралиб туради. Чунки бу ўйин тезкор ўйин ҳисобланади. Шу билан бирга баскетбол ўйини жамоа ўйинидир. У ўйинчиларни ўзаро мувофиқ ҳолда қаракат қилишларини, ҳужум ва ҳимояда ўйинчилардан бирбирини тушунишларини талаб эгади. Ўйин олиб боришнинг яқка ҳолда, гуруҳ бўлиб ва жамоа усуллари мавжуд. Шунга мувофиқ ўйин фаол ва суст ташкил этилиш мумкин. Баскетбол ўйини тактикаси ҳужум ва ҳимоя тактикасига бўлинади. Бу тактик усуллар бирбирига зид ва қарамаққарши бўлгани билан биринчиси иккинчисига тез ўзгариши мумкин.

Хужум ва қимоя тактикалари ҳам якка ҳамда гуруҳ тактик ҳаракатларга бўлинадн.

**Хужум тактикаси:** Хужум тактикасининг мақсади самарали хужум уюштириш ва саватга бўлган курашига ғолиб келиб ижобий натижаларга эришишдир. Хужум давомида хужумчилар тез ва чакқон ҳаракат қилиш талаб этилади. Якка ҳолдаги хужумда хужумчи хужум вазифасини ўзининг тезкорлиги ва чакқонлиги ҳамда техник ҳаракатларни аниқ бажариши билан уддаласа гуруҳ хужумларида бир нсча хужумчи мувофиқ ҳолда тез ва чакқон ҳаракат қилиши керак.

**Якка ҳолдаги хужум тактикаси:** қуйидаги ҳаракат шакллари ўз ичига олади. Хужум учун қулай жой танлаш ва техник ҳаракат ларни самарали бажариш. Хужум давомида хужумчи тўпсиз ва тўп билан ҳаракатланади. Хужум учун қулай жой ва вазият танлаш муҳим ўрин тутди. Хужумчи тўпсиз ҳаракати унинг кўрикдаб турган ҳимоячидан қочиш ва хужум уюштириш учун қулай вазият ва жой танлаши керак. Тўп билан хужум қилаётганда ҳимоянинг заиф жойини топиш ва саватга тўп ташлашни қулай вазияти ва жойни танлаш керак.

**Гуруҳ ҳолдаги хужум тактикаси:** Баскетболда янги ташкил ҳимояни бузиб кириш бир хужумчига катта қийинчилик туғдиради. Шунинг учун бундай ҳимояларда гуруҳ ҳолдаги хужум тактикаси қўлланилади. Гуруҳ хужумларини икки ва ундан ортиқ хужумчилар уюштирадilar. Гуруҳ хужумлари жуда хилмахил ва вазиятга қараб ўзгариб боради. Гуруҳ хужумларини кўринишларидан бир тўсиқ кўйишдир. Бу усулда бир хужумчи тўпсиз ҳолда ҳимоячини олдини тўсади. Унинг ортидан эса бошқа хужумчи тўп билан хужум уюштиради. Тўсиқ кўйишнинг ҳам кўп усуллари бор. Тўп олиб юришда тўсиб кўйиш, якка ҳолда хужум қилиб тўсиб кўйиш, шерикни тўсиқ ҳолатда хужум қилиш ва ҳоказо.

**Тезкор хужум:** Бу хужум усули гуруҳнинг хужумдаги тактик ҳаракатларидан бўйлаб ҳимоячилар шит остида тўпни олиб кўйишганда ёки саватга тўп тушиб янги ўйин бошланаётганда тезкор хужум уюштирилади. Тўпни эгаллаб турган ўйинчи рақиб майдонида қолган хужумчига ёки тезда хужумга отилиб чиққан ўйинчига тўпни етказиб беради. Бу усул якка ҳолдаги тезкор хужум ҳисобланади. Гуруҳ ҳолдаги тезкор хужумда икки ва ундан ортиқ хужумчилар ўз майдонида тўпга эгалик қилишгандан сўнг зудлик билан рақиб томон отилиб чиқишиб хужум уюштирадilar. Тезкор хужумнинг самараси барча ўйинчиларни якдиллик билан ҳаракатланиши, тўп узатишларни аниқ бўлиши, хужумга яқин ва тез йўл билан эришиш, тўп узатишда майдоннинг бутун кенглигидан фойдаланишга боғлиқ бўлади.

**Йўналишдаги хужум:** бу хужум усули барча ўйинчиларни ўзаро келишган ҳолда ва мувофиқликда хужум уюштиришидир. Улар қандай ҳолатда ҳимояда турсалар шундай ҳолатда йўналишиб хужум уюштирадilar. Беш кишилик ҳимояни якка ҳолда ва гуруҳ, ҳолатида хужум билан бузиш қийин бўлганлиги сабабли беш кишилик йўналишдаги хужум усуллари ҳам ўзгартирилиб борилади. Йўналишдаги хужумда ўйинчилардан жисмоний

тайёргарлик талаб этилмайди. Аксинча техник ва тактик тайёргарликнинг устунлиги лозим бўлади. Шу билан бирга бу ҳужумда ҳар бир ўйинчи ўзининг шахсий қобилиятларини намоён қилиш имкониятига эга бўладилар. Ўйналишдаги ҳужум тайёргарлик, ҳужумчиларнинг сонини ортиш ва ҳужумни яқунлаш фазаларидан иборат бўлади. Ўйналишдаги ҳужумда бўйи узун ўйинчидан фойдаланиш усулида барча ўйинчилар ҳужум якунида тўпни бўйи узун ўйинчига оширадилар. У ҳужумни яқунлаб саватга тўпни ташлайди. Ўйналишдаги ҳужумни марказий ўйинчи орқали яқунлаш усулида марказдан ҳаракатланувчи ҳужумчи ҳимояни ёриб кириб ҳужумни яқунлайди.

**Ҳимоя тактикаси:** Ҳимоя тактикасининг мақсади ҳужум ҳаракатларига тўсқинлик қилиш ҳамда саватга тўп тушишини олдини олиш. Бунинг учун ҳужумнинг дастлабки вақтидаёқ тўпни олиб қўйиш ёки ҳужумчиларга ҳар қандай ҳолатда ҳам саватга тўп ташлашларига тўсқинлик қилиш.

**Якка ҳолдаги ҳимоя тактикаси:** Бу усулда ҳимоячи тўп билан ҳаракатланаётган ҳужумчи. Тўпсиз ҳужумчи, қулай вазиятдаги ҳужумчиларга қарши ҳаракатланади. Бу ҳимоя усулини самараси ҳужум уюштирилиши мумкин бўлган жойларни тўғри танлашга боғлиқдир. Якка ҳолдаги ҳимоя усулида ҳимоячи кўп ҳолатда марказда ҳаракатланади. Баъзан ҳужум қайси томондан бўлишига қараб шу томондаги ҳимоячи олдинга отилиб чиқади. У ҳужумчини тўсиш ва чиқарилган тўпни эгаллаб олиш учун ҳаракат қилади.

**Гуруҳ ҳолдаги ҳимоя тактикаси:** бу ҳимоя усулида ҳамма ҳимоячилар ўзининг зонасида ҳужумчиларни кутиб олиш шу зонада ҳужумчилар ҳаракатини бартараф қилиш ва тўпни эгаллаб олишга ҳаракат қилади. Бунда ҳимоячига ёрдам бериш усули ҳам қўлланилади. Бунинг учун кучли ҳужумчини қўриқдаётган ҳимоячи ортидан яна битта ҳимоячи ҳаракатланади. Шу билан бирга ҳужумчини икки ҳимоячи билан қўриқлаш усули ҳам қўлланилади. Жарима тўпи ташлашда ва саватга уюштиришда ҳам ҳимоячиларнинг тўпни эгаллаб олиш учун кураши муҳим рол ўйнайди. Бунинг учун шит остида тезкор ва чакқон ҳаракат қилиш ҳамда ҳужумчиларни ҳаракатларини чеклаб қўйиш зарур бўлади.

**Шахсий ҳимоя:** бу усулда ҳимоячи ҳужумчини ўз майдонининг барча жойларида қўриқлаб юради. Уни ҳаракатланишларини чеклаб ундан тўпни олиб қўйишга ҳаракат қилади.

**Прессинг:** ҳимоянинг бу усулида ҳужумчи бутун майдон бўйлаб якка ҳолда қўриқланиши ёки барча ўйинчиларни майдонда якка ҳолда қўриқланиши таъминланади. Ҳаракатлари чекланган ҳужумчилар тўп оширишда ва ҳужумда хатога йўл қўядилар. Шунингдек, ҳимоянинг жарима майдонида ташкил этиш усули ҳам бўлиб, бу усулда жарима майдонига кириб келаётган ҳужумчиларини ҳаракатларига тўсқинлик қиладилар ва тўпни эгаллаб олишга ҳаракат қилинади.

**Зоналарда ҳимоя:** Ҳимоянинг бу усулида майдон бир неча зонага бўлинади ва ҳимоячилар шу зоналарга бириктирилиб, у зонага кирган ҳужумчиларнинг ҳаракатларига тўсқинлик қиладилар. Шу билан бирга зонадаги ҳимояни прессинг усули ҳам қўлланилади. Аралаш ҳимоя усулида бир вақтнинг ўзида шахсий ҳимоя, зонадаги ҳимоя усуллари қўлланилади. Баскетбол ўйинида

ҳимоя усуллари хилма-хил бўлиб уларнинг вазифаси ҳужумларни бартараф этиш тўғрисида эгаллаб олиш ҳамда тезкор ҳужум уюштиришдир.

### ГАНДБОЛ (ҚЎЛ ТҶПИ)

Ҳимоя техникаси: Ҳимоянинг энг асосий вазифаси ўз дарвозасини рақиб ҳужумидан ҳимоя этишдир. Бунинг учун ҳимоячи майдонда тез ҳаракат қила олиши ва ҳаракат темпини кескин ўзгартира олиш қобилиятига эга бўлиши керак. Ҳимоячи бу вазифаларни муваффақиятли бажариши учун албатта ҳимоячининг ҳолатини эгаллаган бўлиши зарур. Ҳимоячининг асосий ҳолати - оёқларни 10-20 градус букилган ва 20-40 см кенг қўйилган бўлиб, бел озгина олдинга букилган, бўшашган ҳолда бўлади. Қўллар тирсақда тўғри бурчак ҳолда букилган бўлиб, тана турли ҳаракатларни кескин бажариш учун шай ҳолатда бўлади. Тананинг оғирлиги икала оёққа тушади. Рақиблар билан яққа олишув пайтида оёқ ва бея нисбатан кўпроқ букилган бўлади. Гандболчи (ҳимоячи) рақибга (ҳужумчига) нисбатан қулай ўринни эгаллаш учун майдонда ҳаракатланиши лозим. Майдонда ҳимоячи югуриб, юриб ва сакраб ҳаракатланиши мумкин. Ҳимояда гандболчилар ҳаракатлари силжиш қадамлар билан бажарилади. Ҳимоячи барча юриш, югуришларни вазиятдан келиб чиққан ҳолда ўнга, чапга, опдинга ва орқага бажара олиши зарур.

Тўсиқ қўйиш: Бу ҳаракат ҳужумчининг ёки тўпнинг йўлини тўсиш ҳисобланади. Тўпни тўсиш ҳаракати бир қўллаб ёки икки қўллаб бажарилди. Тўсиш ҳаракатлари пастдан, ёндан, юқоридан бўлиши мумкин. Бунинг учун тўпнинг ҳаракатини, йўналишини ҳамда тўпни тезлигини тўғри аниқлай олиш керак. Тўпни тўсишда чاقқонлик ҳамда тезкорлик билан бир қаторда биллак ва бармоқ мускулларининг кучи муҳим рол ўйнайди. Тўп билан ҳаракатланаётган ўйинчини тўсиш, яъни ҳаракатларни чегаралаш унинг ҳаракат йўналиши қаршига чиқарилиб бажарилади, Бу ҳаракатлар ҳужумчининг дарвозага тўп олиши ёки шериғига тўп узатиши вақтида бажарилса ҳужумчи билан тенг сакради ва қўлларга мувофиқ, ҳолда тўсилади. Гандболда ўйинчини тўсиш вақтида уни кўкрак билан тўхтатиш рухсат берилди. Тўпсиз ўйинчини тўхтатишда қўллар ҳаракатсиз бўлиши керак акс ҳолда жарима белгиланади.

Тўпни олиб қўйиш. Бу ҳаракатлар ҳужумчи тўпни шериғига узатганда ёки дарвозага тўғри баҳолагаи ҳолда ўнга қараб сахра-лади ёки интилади. Шунингдек тўпни ҳужумчи кўлида бўлган ҳолатда ҳам олиб қўйиш мумкин. Бунинг учун қутилмаган тезкор ҳаракат билан ҳужумчи тўпни улоқтиришда шайланганда тўп олиб қўйилади. Гандболда тўпни уриб олишга ҳам рухсат берилди. Бу ҳаракатлар ҳужумчи тўп олиб юрганда ёки узатишга шай-ланганда ҳимоячи тезкор ҳаракат билан тўпни уриб юборади. Бу уриб юбориш кафт ва панжалар кучи ҳисобига бажарилиши керак. Мушт билан тўпни уриб юбориш таъқиқланади.

Дарвозабон: Дарвоза дахлсизлигини таъминлаш ҳамда қарши ҳужум уюштириш дарвозабоннинг муҳим вазифаси ҳисобланади. Унинг техник ҳаракатлари ҳимоя ва ҳужум техникасига бўлинади.



Туриш: Дарвозабоннинг асосий ҳолати ҳисобланиб уни улоқтирилган тўпни қайтариш ва ушлаб олиш учун шай турган ҳолатидир. Асосий ҳолат оёқдар тиззада бир оз букилган ҳамда оёқдар елка кенглигида қўйилган бўлади. Дарвозабон дарвоза бўйлаб юриб, югуриб, сакраб, ташланиб ҳаракатланади. Юришда ва югуришда оддий қадамлар ёки майда ва катта қадамлардан фойдаланиши мумкин. Сакраш ҳаракатлари оёқлар билан силтаниб бажарилади. Бу ҳаракатлар оддига ва орқага, ён томонларга йўналган бўлиши мумкин. Мураккаб ҳолатларда дарвозабон тўп йўналишига қараб ташланиш ҳаракатини бажаради. Бу ҳолатда оёқдарни кенг очиши ва ён томонларга ташланиши мумкин.

Тўпни ушлаш: Дарвозабоннинг асосий ҳаракати ҳисобланиб, дарвозага йўналтирилган тўпни ушлаши ёки қўл ва оёқдар билан тўсиб қолиши керак. Тўпнинг йўналиши ва учиш тезлигини ҳисобга олган ҳалда тўсиш ёки ушлаб қолиш ҳаракатлари турлича бўлади. Паст учиб келаётган тезлиги катта бўлган тўпларни оёқларда тўсиш мумкин. Агар тезлиги суст бўлган тўп бўлса қўлда ушлаш мумкин. Шунга мувофиқ тезлиги катта бўлган тўпларни дарвозабон уриб юбориши ёки гавда билан тўсиши мумкин. Шунингдек, тезлиги суст бўлган тўпларни қўл билан ушлаш мумкин. Дарвозабон тўпни бир қўллаб ҳамда икки қўллаб тўсиши ва ушлаши мумкин.

Тўп билая ҳаракатлар: Дарвозабон ушлаган тўпни жамоадош ҳужумчи ва ҳимоячига узун ва қиска масофа бўйлаб узатиши мумкин. Шу билан бирга у майдонда ўйинчи сифатида ҳаракатланишига ҳам рухсат этилади.

Дарвозабоннинг ҳимоядаги ҳаракатлари: Тўпни ушлаш, тўсиш учун жой танлаш дарвозабоннинг муҳим ҳаракатларидан ҳисобланади. У тўғри жой танлаши билан ҳужумчини дарвозага тўп отишини қийинлаштириши, дарвозага тўп кириш бурчакларини кичрайтиришга эришади. Дарвозабон ўйин давомида алдов ҳаракатлари - финтлар қўллаши мумкин. Улар ҳужумчини чалғитишда катта рол ўйнайди. Жой танлашда алдов ҳаракатини қўллаш билан ҳужумчини дарвозабон ўзи хоҳлаган томонга тўп отишга мажбур қилиб қўяди. Тезкор ва чаққонлиги юқори даражада такомиллашган дарвозабойлар ҳужумчи олдида эркин ҳолатда туриб уни хоҳдаган томонга тўп отишига тўсқинлик қилолмақчи. Шунга қарамай дарвозабон бу тўпларни чакдонлик билан тўсиб қолади. Дарвозабон жамоа билан ўйин давомида ғалабага эришишга ўз ҳиссасини қўшиши мумкин. Яъни дарвоза дахлсизлигини таъминлаш, тезкор ҳужумчи уюштириш, 9 мли эркин тўп отишда ҳимоя тўсиғини ташкил этиш, ҳимоядаги ўйинчиларга тавсия ва кўрсат-малар бериш. Дарвозабон қарши ҳужум ва тезкор ҳужумни ташкил этувчи бош ўйин ҳисобланиб, у майдонни яхши кўра билиши, эркин ҳолдагк ҳужумчиларга ўз вақтида тўп узатиши керак.

Гандбол ўйини тактикаси ўйинчиларни ўзаро мувофиқ ҳолда ғалабага эришиш учун техник ҳаракатларни тўғри ва ўз вақтида бақариши демакдир. Гандбол ўйин тактикаси ўйинчи тактикасига ва дарвозабон тактикасига бўлинади. Шунингдек ҳимоя ва ҳужум тўғрисидаги мавжуд. Тактик ҳаракатларда ўйинчиларни иштирок этши сонига ҳамда тузилган ҳаракатлар мажмуасига қараб шахсий тактика, гуруҳ ва жамоа тактикалари мавжуд бўлади.

Тактикада якка ҳаракатлар ўйинчининг ғалабага эришиш учун қиладиган якка ҳаракатларидан иборатдир. Дарвозага ҳужум, якка ҳолда алдов ҳаракатлари ва ҳакозолар. Гуруҳ ҳаракатлари икки ва ундан ортиқ ўйинчиларни тактик ҳаракатларни ўзаро келишган ҳолда бажаришларидир. Жамоа ҳаракатлари ҳужумнинг барча жамоа аъзолари ўзаро мувофиқ ҳолда олиб бориши ҳисобланади.

**Ҳужум тактикаси:** Ҳужум ўйинчиларнинг асосий вазифаси бўлиб уни самарали ташкил этиш ва ижобий яқунлаш жамоадан жисмоний техник ва тактик маҳорат талаб этади. Ҳужум ташкил этишда тўп олиб юриш тўпни узатиш дарвозага тўп отиш ҳамда алдов ҳаракатлари асосий рол ўйнақчи. Шу билан бирга қочиш - ҳужумчини тўп билан ҳимоячи кўриғидан қочиш ва дарвозага ҳужум учун қулай вазият танлаши ҳам - муҳим ҳисобланади. Ҳужумда тўп олиб юриш шакллари йўналишлари ва тезликлари хилма хил бўлади. Самарали ҳужум ташкил этишда, тўп узатишнинг мураккаб усулларидан фойдаланиш рақиб жамоасини чалғитади. Бу усуллар очик ва ёпиқ усулда тўп узатиш турларидир. Ҳужумчининг дарвозага тўп отиши ҳам қутилмаганда бўлиши, яхши режалаштирилган бўлиши, алдов ҳаракатлари натижасида амалга оширилиши дарвозабонни қийин шароитта солади. Дарвозага тўп отиш очик ва ёпиқ ҳолатда тўп отиш турларига ҳам бўлинади. Ҳужумда алдов ҳаракатлари финтлар ҳаракатланишда тўп узатишда тўп қабул қилишда ва дарвозага тўп улоқтиришда қўлланилади. Шунингдек ҳужумда ҳужумчиларнинг ўзаро параллел ҳолда ҳаракатланиши ҳам ижобий натижаларга олиб келади. Ҳужум уюштиришда тўсик қўйиш яъни тўпсиз ўйинчини ҳимоячи олдини тўсиши тўп билан ҳаракатланаётган ҳужумчига қулай шароит яратиши самарали ҳужум усуллариандир.

**Тезкор ҳужум:** Жамоанинг тезкор ўйинчиларининг ҳимоячилардан қочиб тезроқ ҳужум ташкил этиш усулидир. Бу усул якка ҳолда ёки бир неча ҳужумчи иштирокида амалга оширилади. Бунинг учун тўпни эпчиллик билан эгаллаб олиш ҳамда имкони борича рақиб зонасидаги ҳужумчига узатиш ва шу ҳужумчи якка ҳолда ёки шериклари қўмагида ҳужумни яқунлаши керак. Бунинг учун ўйин шароитида тезкорлик ва чаққонлик билан ҳаракатланиш, тўп эгаллаш ва олиб юришнинг юқори техникасига эга бўлиш, доимо тезкор ҳужумни режалаштириб бориш ҳамда тезкор ҳужумда ташкил этувчи аъзолардан дарвозабон ҳам иштирок этиши. Шу билан бирга тезкор ҳужум ўйинчилардан майдонни яхши кўра билишнинг ва координатцион қобилиятларни такомиллашган бўлишини талаб этади.

**Йўналишдаги ҳужум:** бу ҳужум усули ўйинчилардан юксак техник ва тактик маҳорат талаб этади. У.тезкор ҳужум амалга ошмаганда яъни рақиб ҳимоячилари ҳимоя чизиғини эгаллашганда ташкил этилади. Бунинг учун ҳужумда ўйинчиларни деярли барчаси иштирок этади. Йўналишдаги ҳужумда рақиб ҳимоячиларни бир жойга суриб келиш, уларни ёйиб ташлаш усуллари қўлланилади. Йўналишдаги ҳужумнинг оқим усулида ташкил қилиниши ҳам самарали натижалар бериши мумкин. Бу усудда ҳужумчилар кетма-кет ўрин алмаштириб борадилар. Бу ҳолат рақиб ҳимоячиларни чалғитади. Бу ҳужум

усулида техник ҳаракатларни тезкорлик ва эпчиллик билан бажариш, узоқ масофадан тўп узатиш ва улоқтириш ҳамда мўлжалга олиш қобилияти такомиллашган бўлиши керак.

**Хужумда жамоа тактикаси:** тактиканинг бу усули бугун жамоа ўйинчиларининг ўзаро келишган ҳолда техник ҳаракатларни бажа-ришлари ва тактик хужумларни амалга оширишларидир. Бунинг учун хужумчилар сонини орттириб бориш ва уларнинг майдон бўйлаб ҳаракатларни тез-тез ўзгартириб туриш, қанот ўйинчиларни ва марказ хужумчисини ҳам хужум зоналарини тез-тез алмаштириб туриш керак бўлади. Жамоанинг хужумдаги тактик ҳаракатлари ўйин давомида қоида бузилишлар вақтида жарима тўпни киритиш ёки хужум уюштириш давомида аввалдан тайёрланган ва амалда бир неча бор қўлланган тактик ҳаракатлари мураббийнинг ҳар бир рақиб жамоа камчиликлари ва устунликларини ҳисобга олган ҳолда ишлаб чиқ-илган режа асосида ҳам ташкил этилади. Гандбол жамоа ўйини ҳисобланиб, ғалабага эриши учун жамоанинг барча ўйинчилари якдиллик билан ҳаракат қилишлари керак.

**Ҳимоя тактикаси:** Яхши ташкил этилган ҳимоя дарвозанинг дах-лсизлигини таъминлаб қолмай ғалабага ҳам олиб боради. Ҳимоя ҳаракатлари хужум ҳаракатларига жавоб ҳаракат ҳисобланиб, уни ташкил этиш ва бошқаришнинг ўзига хос хусусиятлари бор.

**Якка ҳолдаги тактик ҳаракатлар:** Дарвозани ҳимоя қилишда ва хужумчининг ҳаракатларини чеклаб қўйишда ҳимоячи тактик жиҳатдан тўғри ҳаракат қилиши керак. Бунинг учун у хужумчидан ўз вақтида тўпни олиб қўйиши шарт. Тўпни олиб қўйиш ҳаракати хужумчи йўналишини тўғри танлаш, тўп узатиш вақтини тўғри аниқлаш, тўпнинг йўналиши ва учиш тезлигини тўғри белгилаш ҳамда хужумчи тўп олиб юрганда уни қўриқлаб, тўпни олиб қўйиш. Шу билан бирга ҳимоячи хужумчи тўп олиб юрганда тўпни уриб юбориш ҳаракатини қўллаши мумкин. Ҳимоячининг асосий ҳаракатларидан бири хужумчига тўсик қўйишдир. Тўп билан ҳаракатланаётган ўйинчини ёки хужумчи улоқтирган тўпни тўсиши муҳим вазифа ҳисобланади. Бунинг учун ҳимоячи хужумчини йўналиши тезлиги ва қўллаётган алдов ҳаракатларини олдиндан аниқлаш, шу билан бирга хужумчи дарвозага отган ёки шеригига чиқарган тўпни тезлиги ва йўналишини тўғри баҳолаб уни тўсиши ҳимоячининг тўсик қўйиш усули ҳисобланади. Ҳимоячининг якка ҳолдаги тактик ҳаракатларига тўп билан ҳамда тўпсиз ҳаракатланаётган ўйинчиларни қўриқлаш ҳам киради. Бунинг учун ҳимоячи ўйинчини ҳимоя чизиғига яқинлаши билан унга қарши чиқиб ёнма-ён ҳаракатланади. Имкони борича ундан тўпни олиб қўйишга ҳаракат қилади. Тўпсиз ҳаракатланаётган ўйинчини қўриқлашда ҳам ҳимоячи уни майдондаги ҳаракатларни чегаралашга интилади. Ҳимоячининг якка ҳолдаги ҳаракатларига тўпни ушлаб олиш алдов ҳаракатлари ҳам киради.

**Ҳимоядаги гуруҳ ҳаракатлар:** Ҳимоядаги гуруҳ ҳаракатлари тактикасига икки ва ўйинчини ўзаро мувофиқ ҳолда ҳимоя ҳаракатларини қўллаш тушунилади. Кўмак бериш усули ҳар бир ҳимоячининг ўз шеригига ёрдамга тайёр туришидир. Бу усул хужумчини қўриқлашда, тўсик қўйишда қўлланилади. Яъни бир ҳимоячи хужумчини қўриқлаб турганда ундан хужумчи қочиши билан

иккинчи ҳдмоячи уни кўриклаб олади. Алмашилиш усулида ҳужумчини кўриклаб юрган ҳимоячилар тез алмашилиб турадилар, Ҳимоячилар гуруҳ ҳаракатларини ташкил этаётганда ҳужумчиларнинг тўсиқ кўйишидан қочишлари ҳам ташкил этилади. Ҳимояда гуруҳ ҳаракатлари кўп ҳолатда олдиндан режалаштирилган йўналиш асосида ташкил этилади.

**Ҳимояда жамоа ҳаракатлари:** Жамоа ҳаракатлари ҳимояда муҳим рол ўйнаб ўйиннинг тақдирини ҳал қилиши мумкин. Шахсий ҳимоя жамоа ҳимоячилари биттадан ҳужумчини кўриклаб юрадидлар. Уни тўп олиб юришига, шерикларига тўп чиқариши ва қабул қилиши, дарвозага тўп отиши умуман майдон бўйлаб ҳаракатланишига тўск-инлик қиладилар. Шахсий ҳимояда ҳимоячилар тез-тез алмашилиб туриши ҳужумчиларни чалғитади. Зонадаги ҳимояларда ҳужумчиларни ҳимоячилар ўз зонасида қабул қилишиб шу зонада уларнинг ҳар қандай ҳаракатларини чегаралашга интиладилар. Ҳимояда жамоа ҳаракатларини ташкил этишни қуйидаги усуллари кам мавжуд. Ҳимоячилар вазифаларини тез алмаштириб туриш. Ҳимояда ҳимоячилар сонини тез орттириш. Ҳимоячининг ҳужумчига қдрши усуллар кўллаши. Улоқтирилаётган ва дарвозага отилган тўпни тўсиб қолиш ва ушлаш усуллари. Ҳимояда жамоа ҳаракатлари ҳам мураббий томонидан ишлаб чиқилган режалар асосида ташкил этилади. Бунинг усуллари хилма-хил бўлиши керак. Рақиб жамоасини ўйин олиб бориш хусусияти ҳамда ҳужумчиларни ҳаракатларига мувофиқ бўлган ҳимоя усуллари кўллаш зарур бўлади.

Ҳозирги кунда Гандбол ўйини жаҳонда кенг тарқалган бўлиб, ҳар бир давлатда зўр қизиқиш билан машғулотлар ва мусобақалар ўтказилмоқда. Гандбол ўйинида иштирок этувчи ўйинчилардан ўйин жараёнида юқори даражада жисмоний тайёргарлик, техник ва тактик тайёргарликлар талаб этилади. Юқори малакали гандболчи бўлиш учун тайёргарликлар ёшликданок бошланиши зарур. Бу ёш даврни 11-12 ёш деб белгилаш мумкин. Гандбол ўйини юксак даражадаги тезкор динамик ўйин бўлиб ўйинчидан энг аввало юксак даражадаги шаклланган техник, жисмоний тайёргарликни талаб этади.

## ВОЛЕЙБОЛ

**Волейбол ўйини техникаси:** Волейбол ўйини олиб боришда қуйидаги асосий техник ҳаракатлар бажарилади. Туришлар, силжишлар, тўп узатиш, тўп ўтказиш, тўп қабул қилиш, ҳужум уришлари ҳамда ҳимоя тўсиқлари, Волейбол ўйини тезкор ҳужум ва ҳимояга асосланган.

Туришлар: Ўйинчининг тўп қабул қилиш, тўп узатиш, ҳужум уриши, ҳимоя тўсиқ кўйиш учун тайёргарлик ҳолатидир. Ўйинчининг туришлари тўпни учиш тезлиги ва йўналишига мувофиқ ўзгариб туради. Тўпни узатиш ва қабул қилиш баланд, ўрта ва паст туриш ҳолатларида амалга отирилади. Ҳар қандай тўпни қабул қилиш ва узатиш учун ҳамда ҳужум уришлари ва ҳимоя тўсиғига бажаришга ўрта туриш ҳолатлари қулай ҳисобланади.

Силжишлар: Ҳимоя вазифаларини амалга оширишда силжиш ҳаракатлари бажарилади. Силжишлар сурилиш, сакраш, югуриш ҳамда ташланиш билан бажарилади.

Тўп ўтказиш: Тўп ўтказиш ўйинга тўп киритиш ҳаракати ҳисобланиб тўп урувчи ўйинчининг мақсади очко ютиш ёки рақибнинг тактик ҳаракатларини қийинлаштиришдир. Барча тўп ўтказишлар паст ва юқори тўп ўтказишларга бўлинади, иккала ҳолатда ҳам тўғридан ва ёндан тўп урилади. Паст тўп ўтказишлар кучли ҳисобланиб тўп қабул қилишни қийинлаштиради. Майдоннинг очиқ, ҳолати ҳамда заиф ҳимоячининг турган жойини ҳисобга олган ҳолда тўп ўтказишнинг иккала усулидан ҳам фойдаланиш мумкин.

Тўп узатишлар: Ўйин давомида жуда кўп хил шаклда амалга оширилувчи ҳарахатлар ҳисобланиб, ўйиннинг асосий йўналиши, ни таъминлайди. Тўп узатишларда юқоридан узатишларга – бармоқлар билан бажарадиган ҳаракат ҳдмда пастдан узатишлар билан ҳаракати билан бажарилади. Тўп узатишлар кўллар яқка ҳолда ҳамда жуфт ҳолда бажарилиши мумкин. Шу билан бирга тўп узатишлар кучли, кучсиз, тинч ҳолатда, сакрашда ҳамда ташланиб; бажарилиши мумкин. Тўп узатишлар тўғрига, юқorigа ҳамда бош ортига бажарилиши ҳам учрайди. Ташланиб тўп узатилганда олдига ва орқага ташланиб бажарилнши мумкин.

Ҳимоя тўсиклари; Ўйинда ҳимоя вазифасини бажарувчи техник ҳаракатлар ҳисобланиб, рақибининг ҳужум уришларини бартараф қилишга қаратилган бўлади. Ҳимоя тўсикларидан фойдаланишнинг асосий талаби бу техник ҳаракатни ўз вақтида ва керакли жойда бажаришдир. Ҳимоя тўсиклари қўйишда тўпнинг уриш тезлиги, кучи ҳамда йўналишини аниқлаш тўсикни мустаҳкам қўйилишига асос бўлади. Ҳимоя тўсикларини қўйиш қаракатлари техникаси силжиш, сакраш, кўлни тўсиқ учун чиқариш ҳамда тушиш ҳаракатлардан иборатдир. Силжиш ҳаракатлари сакраш ва сурилиш билан бажарилади. Бу ҳаракат тўсиқ учун кўлини тўр устига чиқаради. Ҳимоя тўсикларини қўйиш яқка ҳолда, жуфтликда ва учлик бўлиб бажарилиши мумкин. Кўпчиликда ҳимоя тўсиклари қўйишнинг муваффақияти ўйинчиларнинг ҳаракатларини ўзаро мувофиқликда бажарилиши билан амалга ошади. Ҳимоя тўсикларини қўйишда албатта тўсикнинг ортида ўйинчи алдов ҳаракатларичи бўлмадлиги учун кузатиб туриши керак.

Волейболда ҳимоя тактикаси: ўйин ҳимоя ва ҳужум тактикаларидан иборат бўлиб, ҳимоя ва ҳужум тактикаларида яқка ҳаракатлар, гуруқ ва жамоа ҳаракатлари намоён бўлади. Яқка ҳаракатлар: ҳимоя тўсиклари қўйишда яқка ҳаракатлар деб ўйинчининг яқка ҳолда ҳдмоя тўсига қўйиши тушунилади. Бу ҳаракатлар у жой танлаши тўп қабул қилиши ва ҳужум уришларини тўсишидан иборат бўлади. Жой танлаши ўйинчининг чапга, ўнгча, олдига ва орқага силжиш ҳаракатлари билан амалга оширади. Шу билан бирга ўйинчи қайси зонадан ҳужум уюштирилиши ва ҳужум кучи ёки алдов қаракатлари бўлишини назорат қилиб туради. Ҳимоя тактикасида асосий вазифани биринчи тўпни қабул қилиш ҳисобланади. Жамоада биринчи тўпни доимий қабул қилувчи ўйинчи бўлиши мумкин. У биринчи тўпни қабул қилиб ҳужум учун шароит яратиши керак. Ҳужум уришларда тўпни тўғри қабул қилишни ҳамда ўйинни давом этказиш ҳимоячиларнинг асосий вазифасидир. Ҳимоячилар ҳужум уришлар қандай масофада бажарилади, тўпнинг учиш тезлиги, йўналиши, алдов ҳаракатлари



ҳамда химоя тўсиқларини ёриб ўтишини ҳисобга олиши керак. Якка тўсиқ қўйиш ўйинчидан сакровчанликни ҳамда техник ва тактик жихатдан тайёргарликни ва жисмоний ривожланганликни талаб этади. Тўсиқ қўйишдан мақсад ҳужум уришларини зонага ўтказмаслик ёки ҳужум уриши кучини сусайтириб қаршни ҳужум уюштиришдир. Якка тўсиқ қўйишда тўғри жой танлаш ва ўз вақтида тўсиқ учун сакраб чиқиш якка тўсиқ муваффақиятини таъминлайди, Шунинг учун химоячи рақиб жамоасининг ҳужумчиси ҳаракатларини доимо кузатиб туриши керак. Сакраш вақти ва сакраш тезлиги баландлиги ҳужумчининг ҳужум қила олиш қобилиятини ҳисобга олган ҳолда бажарилади. Қисқа ҳужумларни бартараф этиш учун тўсиқ қўйишга химоячи ҳужумчи билан бир вақтда химояланиши керак. Тўсиқ қўйишлар жойда туриб ёки ҳаракат қисмида бажарилиши мумкин. Жойдан туриб тўсиқ қўйишлар кутылмаган тўпга, яъни химоячи томон йўналган тўпга бажарилади. Ҳаракатдаги тўсиқлар эса уюштирилиши мумкин бўлган жойга ҳаракатланиб бажарилади. Тўсиқ қўйишда қўлларнинг ва билакнинг ҳаракати муҳим аҳамиятга эга. Енгил ҳужум уришлари кафт билан тўсилиши мумкин. Катта куч билан ҳамда тайёрланиб уриладиган ҳужум уришлари зич қилинган билаклар билан тўсилади. Якка ҳолда тўсиқ қўйишда химоячининг ортидан алдов ҳаракатлари бўлмаслиги учун яна бир ўйинчи химояга келиши керак.

Химояда гуруҳ ва жамоанинг ҳаракатлари. Химояда 2-3 ўйинчини ўзаро келишилган ҳолда ҳаракатланиши барча ўйин линияларида бажарилиши мумкин, Бу ҳолат химоя тўсиқлари қўйишда ҳамда алдов ҳаракатларини бартараф этишда аниқ намоён бўлади. Химоячиларнинг гуруҳ бўлиб химоя тўсиғини қўйиши ҳужум уришларини кўп қисмини бартараф этади. Шунга қарамай кучли урилган ҳужум уриши ёки алдов ҳаракатлари тўсиқни ёриб ўтади. Бунда қўшимча химоячининг ўз жойида туриши ёки химояланиш жойига ўз вақтида етиб келиши муҳим аҳамиятга эга. Ҳозирги кунда волейбол ўйинини мураккаб яшиб бориши ва волейболчиларнинг жисмоний техник ва тактик жихатдан такомиллашганлиги ҳар қандай химоя тўсиғи қўйишга руҳсат беради. Волейболда асосий химоя усуллари олдига бурчак усулда туриш ва орқага бурчак усулда туриш қўлланилади. Олдига бурчак усулда туришда олтинчи зонадаги ўйинчи ҳужум вақтида олдига қараб жилади. Иккинчи ва учинчи ўйинчилар тўсиқ қўйгани чиқса олтинчи ўйинчи алдов ҳаракати ёки тўсиқни ериб ўтган тўпни қабул қилиши керак. Бу усулнинг камчилиги кўп ҳолатда олтинчи зона очик ҳолатда қолади. Волейболда орқага бурчак усулида химоя қилиш жараёнида ўйинчилар бир томонга тизилдилар. Биринчи тўпни доимий қабул қилувчи ҳужум уюштиргандан кейин рақиблар ҳужумини химоя қилиш учун 1-2-3 ўйинчилар химоя тўсиғига чиқадилар. 4 ўйинчи алдов ҳаракатини бартараф этса, 5-6 ўйинчилар химоя тўсиғини ёриб ўтган тўпни қабул қилишлари керак. Волейболда тўғри ташкил этилган химоя ярим ғалаба ҳисобланади. Ҳужум тактикаси: бу тактик усуллар ҳужум уришлари, якка ҳолдаги ҳужум ҳаракатлари ва ҳужумда гуруҳ, жамоа ҳаракатларига бўлинади.

Ҳужум уришлари тўғри ва ёнбош уришларига бўлинади. Тўғри уришда ўйинчи тўпга юз билан туради ва уриш ҳаракатини тепадан пастга қараб



базаради. Ёнбош уришда ўйинчн сеткага ёнбош ҳолда туради. Уриш ҳаракатида кўлни ёйсимон ҳаракатлантириб базаради. Тўғридан уриш ҳаракати асосий ҳужум уриши ҳаракати ҳисобланади. Тана оғирлиги ва кўл кучи билан базариладиган уриш куч уриши дейилади. Билак ҳаракати билан базариладиган ҳужум уруши билан уриши дейилади. Тўсикдарни енгил учун тўғри ва ёнбош ҳужум уришларида тўпни ҳар-хил зонага тушиш билан базарилади. Тўсикларни енгилда базариладиган уришлар хилма-хил шаклда бўлади. Алдаш ҳаракатлари ҳам ёрдам беради. Тананинг ҳаракати бир томонга кўлнинг ҳаракатини бошқа томонга базариб уриш мумкин. Шунингдек, кўлнинг қаттиқ ҳаракатини кўрсатиб аксинча тўпни тўсик устидан ёки очик жойга секин ташлаш мумкин. Барча ҳужум уришларнда уч-тўрт қадам ютуриш, сакраш, уриш ҳаракати ва тушиш ҳаракати бўлади. Тўғридан ҳужум уришларида югуриб келиш ва депсиниш оёқ билан сакраш тана бироз орқага букилиш урувчи кўл чиққанда букилиб бош ёнидан уриш учун ёзилади. Кўл тўп томон ҳаракатланиб, елка тўғриланади ва билан ҳам тўғриланиб, олдига-пастга қараб биланки уриши билан базарилади. Тўп ўйинчи қай-си томонга ҳаракатланиб базарган бўлса шу томонга йўналади. Ҳужум уришидан сўнг ўйинчи енгилгина тушади. Баъзан тўсикларни ёриб ўтиш ёки алдаш учун ҳар хил йўналишдаги ҳужум уришлари кўлланилади. Бунда ўйинчи тўпни уриш вақтида кўлни ва биланки ҳаракатини ўзгартиради ва бу билан тўпнинг йўналиши ўзгаради. Тўп тўсикнинг ёнидан, ўнгдан ёки чапдан ўтиб кетади. Ёнбош ҳужум уришларида ўйинчи тўрга ён билан туради, оёқлар параллел ҳолда. Турган жойдан сакралади ва шу вақтда кўллар ён томондан ёйсимон ҳаракатланади, бундай уришда тўпни йўналишини ўзгартириш қийин. Ҳужум тактикасини танлашда ва базаришда бир неча қоидаларга риоя қилиш керак.

Якка тактик ҳаракатлар: ўйинчини ҳужум уюштириш ва ҳужум уришларини амалга ошириш учун мақсадга мувофиқ бўлган, қулай жойларни танлаши ва тўп билан ҳаракат тушунилади. Жой танлаш деганда ўйинчини жамоадошлари ва рақиблари ҳолатини яхши кўриш, майдонда жойлашиши, тўрга масофаси ҳамда тўпни ҳаракатланиш тезлиги ва йўналишини аниқлай олиш ва баҳолаш тушунилади. Ўйинчи жойни ўзгартириш давомида келгуси базариладиган ҳаракатларини режалаштиради ёки ҳужум ва тўсик кўйишларни амалга оширади. Тўпни ўйинга киритишда ўйинчи бир неча масалаларни ҳал этиши керак. Тўпни қандай тезликда ва йўналишда узатиш, кимга еки очик жойга узатиш, рақиб ўйинчилари туриш ҳолатини, ҳимоясини ҳамда ўзининг жисмоний ҳаракат малака ва кўникмаларини ҳисобга олиши керак. Тўпни ўйинга киритишни ҳамма турдаги усуллари ҳам самарали. Шунинг учун ўйинчилар тўпни ўйинга киритишни барча усуллари билиши ва ҳар хил йўналишда ва ҳар хил тезликда тўп узатиш малакаси ва кўникмасига, жисмоний кучга эга булиши керак.

Биринчи тўпни узатиш ҳаракати муҳим ҳаракат ҳисобланади. Бу билан тўпни узатилиш кучи ва йўналиш ҳамда қабул қилиниш даражасига мувофиқ жамоа ҳужум уюштириш режасини тузади. Шунинг учун биринчи тўпни маҳорат билан базариладиган жамоа кўп ҳолатда ўйин ҳолатига катга таъсир

кўрсатади. Биринчи тўпни қабул қилган ўйинчи ҳужум уюштира олмаса, иложи борида тўпни олдига ҳужум қилиш зонасига узатиши ёки шериғига узатиши керак. Агарда тўп яхиш ва осон қабул қилинган бўлса, дарҳол учлик шаклдаги ҳужум ҳаракатини амалга ошириши керак бўлади ва аксинча иккинчи ўйинчини тўп узатиши анча енгил режалаштирилган бўлади. Чунки у тўпни учинини ва тезлигини яхши баҳолай олади ва ўзи қулай жойда тўрга орқа турган ҳолда бўлади. Бу ўйинчининг асосий вазифаси ҳужум қилиш учун қулай ҳолатдаги тўпни узатиш. Шу билан бирга учинчи ҳаракат ҳужум ҳаракати ҳал қилувчи ҳаракат ҳисобланиб, ҳужумчи рақиб ўйинчилар ҳолати, тўсиқни қўйилиши ҳам алдаш ҳаракатларини ҳисобга олиши керак.

Ҳужум уришлари тактикасида қўйидагиларга эътибор бериш керак. Тўсиқлар оша тўпни ўтказиш жуда қийин, агар тўсиқлар сони иккита ёки учта бўлса тўпни ўтиб кетишига катта тўсиқлик яратилади. Бундай ҳолда катта куч билан ҳужум уришларига қараганда алдаш ҳаракатларини ҳам бажариб туриш керак. Бунда тўсиқ қўювчилар ортидаги ҳимоячилар борлигини ҳисобга олиш керак. Иккинчи тўпни яъни тайёргарлик тўпни узатилиши сифати ҳужум кучи ва йўналиши ҳамда тезлигини белгилаб беради. Тўр олдидаги ҳужум ҳаракатлари самаралидир. Бунда алдаш ҳаракатлари, тўпни илиш, ошириш, қайта ҳужум қилиш имкониятлари бор. Агар иккинчи тўп узатиш қийин ҳолда келса ва уриш кучли бажарилса ёки аксинча иккинчи тўп узатилиши осон бўлиб алдаш ҳаракатлари бажарилса ҳужум самарали яқунланади. Ўйинчилар ҳужум уришларини кўп ҳолда тўсиқлар ёнига урадилар. Бунда улар тўпни тўсиқларга тегиб ўз йўналишини ўзгартириб юборишларини ҳисобга оладилар ва кўп ҳолда бундай ҳужумлар ҳам самарали яқунланади. Агарда ўйинчига тўсиқлар қўйилмаган ҳолатда ҳужум қилиш имконияти яратилса бунда кучли ҳужум уришлари бажариш мумкин ва аксинча кўплаб тўсиқлар қўйилганда ҳужумни алдаш ҳаракатлари билан яқунлаш ижобий натижалар беради.

**Ҳужумда жамоа ва гуруҳ тактик ҳаракатларн:** Бу ҳаракатлар жамоанинг ёки кичик бир гуруҳнинг ўзаро мувофиқликда: ҳужум уюштиришлар тактикасига айтилади. Волейболчиларнинг тактик теҳиик тайёргарлиги, жисмоний тайёргарлиги ҳамда ўйинда бир - бирларини тўғри тушуниб етишлари даражаси ўйин натижасини ижобий ҳал этади. Ўйин ҳаракатларини биринчи ёки иккинчи тўп узатиш ҳаракатлари ҳал этади. Жамоа ёки гуруҳ тактик ҳаракатларни ўйинчиларни моҳирона майдон бўйлаб жойлаштириш билан бошланади. Гуруҳ ва жамоа ҳужумларини уч хил тактик ҳужумлари тайёрланган, булардан:

1. Иккинчи узатилган тўпни олдинга чизикдаги ўйинчига узатиш усуллари,
2. Иккинчи узатилган тўпни орқа чизикдаги ўйинчига узатиш усуллари,
3. Биринчи узатилган тўп билан учлик комбинацияси уюштириш усуллари.

Юқорида келтирилган жамоа ёки гуруҳ ҳужуми тактик ҳаракат усуллари ҳаммаси ҳам самарали натижаларга эга. Бу тактик ҳаракатларнинг асосий мақсади тўсиқлардан ҳоли ёки тўсиқлари заиф бўлган зонада ҳужум ҳаракатларини уюштириш ва амалга ошириш.

## ФУТБОЛ

Футболдаги янги ва самарали усуллари пайдо бўлиши футболчиларнинг ҳаракатлари юксак даражада бўлишини талаб этмоқда. Ҳар бир футболчи бир ўйин давомида жамоасининг ғалаба қозониши учун кўпгина ҳаракатлар бажаришади.

Мутахассислар футбол ўйнаш учун камида учта муҳим қобилиятга эга бўлишликни таъкидлашади. Яъни бу, жисмонан ривожланган, ўйин техникасини эгаллаган ва майдонда ўзини яхши тута оладиган бўлишлари керак.

Кўпгина футбол мутахассислари Р.А.Акрамов, М.А.Годик, Ю.Н.Лопачев, Г.М.Сергеев, И.А. Кошбахтиев, А.И. Талипжановлар ўз ишларида футболчининг ўйиндаги тўп билан, тўпсиз ва ўйиндаги бошқа ҳолат ҳаракатларини текширишган, илмий тадқиқот ишлари олиб боришган.

Бизга шу нарсалар маълумки, футболчининг майдондаги асосий ҳаракатларига: юриш, югуриш, туп билан юриш, туп билан югуриш, сакрашлар, тупга зарба бериш, тупни тухтатиш, тупни ен чизикдан ташлаш, финтлар, подкат ташлаш ва рақиб билан туп учун курашиш ҳаракатлари киради. Бундан кўриниб турибдики, футбол мутахассислари (ўз тадқиқот ишларида) футболчиларининг юқорида таъкидланган ҳаракатларини ўрганишган ва уларни такомил-лаштириш кераклигини изохлаб ўтишган. Футбол мутахассиси Ю.М. Арестов(10) футболчининг майдондаги асосий ҳаркати бу югуришидир деб таъкидланган эди. У ўз тадқиқотларида футболчиларнинг югуриш ҳаракатларида, яъни футболчилар ўйиндаги тўп билан югуришлари, тўпсиз югуришлари, футболчилар томонидан 9-12 км босиб ўтишини ва бу курсаткич кейинчалик 12-14 км га етишини эътироф этган. Ҳақиқатан ҳам бу кўрсаткични ўсишини биз ҳозирги футболимизда кўришимиз мумкин. Бўлиб ўтган жаҳон чемпионатларида кўпгина футбол мутахассислари футболчиларнинг бир ўйиндаги ҳар қандай ҳолатдаги югуришларини кузатишган. Бунда улар футболчининг секин югуриши ва тезкор югуриши, максимал тез югуриши ва тўп билан югуришини ўрганишган.

Футбол ўйинида футболчиларнинг асосий ҳаракатларидан бир тўп билан муомалада бўлиши, яъни тўп билан ҳаракатланишидир. Унда футболчилар тўпга зарба бериш, бош ва оёқ билан майдондаги алдамчи ҳаракатлари, рақиб билан тўп учун курашиши, тўпни олиб юриш ва тўпни тўхтатиш ҳаракатларини бажаришади.

Н.М.Люкшинов ўзининг тадқиқот ишларида футболчининг бир ўйиндаги тўп билан ҳаракатларини кузатган. Унинг кузатишича футболчининг тўпга зарба бериши 37,6% ни, рақиб билан тўп билан учун кураш ва финтлар 20,8%, тупни олиб юриш 17,7% ни ва тўпни тухтатишлар 23,9% ни ташкил этишини кўрсатган.

Тупга зарба беришда 83,4% - оёқда, 16,6% бош билан берилар экан. Шулардан футболчилар томонидан оёқда бериладиган зарбаларнинг оёқ қобирғасининг ички қисми билан 26,5% оёқ юзасининг ён қисми билан 30,3% энг кўп зарбалар берилар экан.

Рақиб жамоасининг дарвозасига тўп йўллаш, ҳар бир жамоа футболчиларининг асосий мақсадидир. Футболчилар томондан дарвоза томон йўлланган зарбаларнинг оёқнинг қайси қисмида самарали бажарилишини М.С. Бриллининг ишларидан билиб олишимиз мумкин. Бу жадвалдан шуни куришимиз мумкинки, дарвоза томон тўғри, аниқ гол билан тугалланган зарбалар оёқ қобирғасининг ўрта қисми билан йўналтирилган.

Ўйин давомида футболчилар томонидан бажариладиган яна бир ҳаракатлар – бу сакрашлар ва айланма ҳаракатлардир. Хаводаги тўп учун курашишда кўпинча футболчилар бош билан, дарвозабон эса қўл билан сакраб тўпга эгалик қилишади. Айланма ҳаракатларини эса футболчилар алдамчи ҳаракатлар, акробатик ҳаракатлар, яъни ўйин шароитига қараб бундай ҳаракатларни бажаришади. Бундай ҳаракатлар футболда деярли хали унча ўрганилмаган.

Венгриялик футбол мутахассиси А. Чанадининг эътирофича, футбол техникасининг ўз чегаралари бор. У ҳамма нарсани ҳал қилмайди, лекин усиз ҳеч бир ютуққа эришиб бўлмайди.

Техник усуллар бу футбол ўйини вужудга келтириш натижаси демакдир. Юксак футбол натижаларига эришиш кўп жихатдан футболчининг ан шу хилма хил воситаларни қанчалик тўлиқ билишса, рақиб жамоа ўйинчиларни қаршилиқ кўрсатаётган, кўпинча чарчоқ ортиб бораётган шароитда ўйин фаолиятидаги турли ҳолатларда уларни қанчалик маҳорат билан, самарали қўлланишга боғлиқ.

Ўйин тараққиётининг юз йилдан ортиқ тарихи мобайнида футбол техникасида муайян ўзгаришлар бўлди. Бу тараққиётнинг асосий йўналишлари қуйидагилардан иборат: бошнинг чакка қисми ва орқаси билан зарба бериш, тўпни болдир билан тўхтатиш сингари нораціонал усулларни қўллаш анча камайиб кетди.

Янги ривожланган техникалар, оёқ юзи билан зарба бериш, тўпни сон ва кўкракда тўхтатишлар, алдаш ҳаракатларидан фойдаланиш самараси ошди.

Ҳозирги футболдаги техник усуллар ўйин ҳаракатлари тезлиги ва аниқлигини ошириш учун кучдан етарлича тежаб фойдаланиш имконини берадиган, биомеханика нуқтаи назаридан мақбул ҳаракат системаси билан характерланади.

Футбол техникасини ўзлаштириб олишдаги қийинчиликлар, афтидан, шу билан изоҳланадики, бунда тўпни оёқ ва бош билан ўйнатиш зарурияти, бунинг устига рақиб билан қаттиқ олишиш зарурати туғилади.

Мутахассислар ўйин давомида футболчи тўп билан 50 мартадан 100 мартагача учрашишни ҳисоблаб чиқадилар. Аммо бундан қисқа вақт давомида (ўртача 2-3 мин) тунга эга бўлиш билан ўйин вазиятдаги техник приёмларни бажаришни ҳажми, турли-туманлиги, самаралиги, тезкорлиги катта малакани талаб этади.

Майдон ўйинчисининг тўп эгаллаш техникасига қуйидаги группадаги усуллар киради: оёқда бериладиган зарбалар (6 усул), бошда бериладиган зарбалар (2 усул), тўпни оёқда тўхтатиш (6 усул), гавда билан тўхтатиш (2 усул),

оёқ билан қилинадиган финтлар (4 усул), бош билан қилинадиган финтлар (3 усул).

Ўйин вақтида қайси техник приём қанча миқторда ижро этилиши футболчиларнинг ўйиндаги функцияларига боғлиқ. Техник усулларни ижро этиш сифат эса майдон ўйинчиларнинг ҳаммасида юксак даражада бўлиши керак.

Футбол ўйинларида асосий техник ҳаракат бу тўпга зарба бери ва тўпни узатиш техникасидир. Тўпга оёқ билан ва кала билан турли усулларда зарба берилади.

Тўпга оёқ билан зарба бериш оёқ кафтининг ички томони билан, оёқ учи билан, товон билан бажарилади.

Оёқ юзасининг ўрта қисми билан тўпни тепиш футболчиларнинг дарвозага ва узоқ масофага тўпни зарб билан энг кучли зарба бериш усулидир. Буни бажарилиш техникаси қуйидагича: мўлжал ва тўпга нисбатан югуриш бир чизик йўналишда бўлади. Оёқ ва тебраниш ҳаракати оёқ олди, ҳамда орқа қисми билан бажарилади. Таяниш товондан бошланади. Тўпни ва тизза бўғимини бирлаштирадиган шартли чизик ўқи тепиш вақтида қатъий тик ҳолатида катта бўлиш зарбини жуда аниқ ва кучли бажариш имконини беради.

Футбол техникасида алдаш ҳаракатларининг қуйидаги асосий приёмлари кўзга ташланади: қоча туриб алдаш, зарба бериб алдаш, тўпни тепиб алдаш. Бу финтларни ва уларнинг турларини бажаришнинг хилма-хил усуллари бор.

Алдаш ҳаракатларнинг техникасини таҳлил қилинганда иккита умумий босқич ажратиб кўрсатилади. Булардан бири тайёрлов босқичи бўлса, иккинчиси асл ният амалга ошириш босқичидир. Алдаш ҳаракатларни биринчи босқичда рақибда қаршилиқ кўрсатиш учун жавоб реакцияси қандай бўлишини белгилаб беради. Иккинчи босқичда алдаш ҳаракатига жавобан рақиб реакциясидан кейин футболчининг асл нияти амалга оширилади.

В.И. Симаков эътрофича ўйиндаги вазият ва тактик мулоҳазаларга қараб вариантлар кўп бўлиши асл ниятни амалга ошириш босқичга хос хусусиятдир. Финтларни бажаришда тўп билан қочиб қолиш, келаётган тўпни тепмай шеригига ўтказиб юбориш ҳамда шуларнинг биргаликдаги турли вариантлари қўлланилади.

Алдаш ҳаракати биринчи босқичнинг тезлиги қўлланилаётган техник приёмнинг тайёрлов босқичини табиий қилиб бажариш учун зарур бўлган вақт билан белгилайди. Иккинчи босқични бажариш тезлиги эса тактик шароитга боғлиқ бўлиб, одатда максимумга яқин бўлади.

Қочиб қолиш финтини бажариш турли усулларда ҳаракатланиётганда бажариладиган осон усулдир. Ўйинчи тайёрлов босқичида муайян йўналешда рақибдан қочиб қолмоқчи эканини кўрсатмоқчидай ҳаракат қилади. Рақиб ҳам шу томонга интилиб, бунинг ўтмоқчи бўлган зонасини тўсиб чиқмоқчи бўлади. Ўйинчи асл ниятини амалга ошириш босқичида тезда ҳаракат йўналигини ўзгартириб тўпни қарама-қарши томонга олиб қочади. Қочиб қолабиган алдаш ҳаракатлари кўпинча оёқларини ярим букиб бажарилади.



Бугунги кунда футбол спорт турининг кун сайин ривожланиши, жисмонан бақувват ва истеъдодли ўйинчиларни таёрлаб беришни тақозо этмоқда.

Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари ҳамда футбол йўналишидаги мактаб-интернатлар низомида кўрсатиб ўтилганидек, истеъдодли ва умидли футболчиларни тарбиялаш бутун ўқув машғулот давомида олиб борилади.

Кейинги йилларда футболга доир кўпгина илмий мақолалар, усулий кўрсатмалар ва қўлланмаларда ёш футболчиларни иқтидорли футболчи қилиб тарбиялаш масалалари кенг ёритилмоқда.

Мураббийлар футболчиларнинг ёшлик даврдан техник- тактик ҳаракатларга катта эътибор қаратишни таъкидалайдилар.

Р.И.Нуримов ёш футболчиларнинг техник тайёргарлиги, ўйин техникасининг айрим усулларига ўргатиш, ўрганилаганларни назоратсиз қолдирилиши мумкин эмаслиги, агар ўйин техникасига ўргатиш режалаштирилган, мунтазам машғулотлар билан ўтказилса, унда яхши натижа беришни таъкидлаган.

Ёш футболчиларнинг дастлаб тайёргарлиги ўйин техникасидани хатоларни тузатиш, техник тайёргарликда муҳим аҳамиятга эга, айниқса, бу нарса бошловчи ўйинчилар учун аҳамиятлидир. Техникани ёмон ўзлаштириш охир оқибат маҳоратни кейинчалик такомллаштиришга тўсқинлик қилади.

Футбол мутахассислари футболга энди кириб келган болаларда техник ҳаракатларни тарбиялашда, тўпни ҳис қилиш қобилиятини ривожлантириш, бунда тўп билан оддий машқлар, тўпни олиб юриш, тўпни тепиш ва жанглёрлак қилишни, ҳар машғулотда олиб боришнинг эътироф этишади.

Футбол ўйинида асосан техник ҳаракат тўпга оёқда зарба беришдир. Тўпни тепиш кўпгина мураббий, мутахассислар 6 хил усулда бажаришни кўрсатганлар:

К.Х. Хедергот, А.Чанади ҳамма машғулотлар турлари орасида, янги шуғулланувчилар учун биринчи навбатда «соф» техника бўйича ўтказиладиган тренировка муҳим аҳамиятга эга эканлигини таъкидлашади.

Техника туридаги тренировкаларни ўтказиш тезлиги қуйидагиларга боғлиқ:

- ёш футболчиларнинг ёши;
- уларнинг тайёргарлик даражаси;
- тренировка даври;
- тренировка шароитлари.

Ҳафтадаги машғулотлар сони уч марта ёки ундан ортиқ бўлган ва тегишли миқдорда тўпларга бўлган жамоаларда, машғулот давридан қатъи назар, ҳафтадаги камида битта тренировка «соф» техника бўйича ўтказилиши керак. Ўсмирлар ва ўспиринлик ёшидаги футболчилар гавда тузилиши ҳамда марказий асаб тизими ҳолати нуқтаи назардан, ҳаракатларни жуда яхши эгаллаб олиш хусусиятига эга.

Янги футболчилар тренировкаларида жисмоний ва асаб тизимига тушадиган нагрузка ўйинчининг техника даражасига мос бўлиши мумкин.



Ҳаддан ташқари бўлган нагрузкалар зўриқиш ёки тезлик яхши ўзлаштиришга тўсқинлик қилади, бунинг натижасида ҳаракатларда маълум бир хатолар мустаҳкамланиб қолади.

Ўйин техникасига бошланғич ўргатишда шароитларни енгиллаштириш ва тегишли услублар билан техникани тез эгаллашда ўйинчиларга ёрдам кўрсатиш лозим. Ўйинчилар бажариладиган техника усуллари «тушуниб етганларидан», техника усуллари нисбатан мустаҳкамлаб олганларидан сўнг келгусидаги ўргатишда бошланғич даврда қўлланилган ўша услублардан фойдаланмаслик зарур.

Ўргатишдаги хатолик, бир томондан, қўлланиладиган ўргатиш услубларидан, иккинчи томондан шундан иборатки, техникани эгаллаш пайтида футболчилар баъзан тегишли жисмони тайёргарликка эга эмаслар.

Хатоликнинг тез-тез юзага келиши яна шунга боғлиқки, ўйин техникаси буйича машқлар ҳам жадаллик билан бажарилмайди. Кўпчилик футболчилар, уларга ҳеч ким ҳалақит қилмаган пайтларда, тўп билан аъло даражада ўйнайдилар, ҳаттоки циркча трюкларга ҳам қодир бўладилар, лекин ўйинда эса уларни таниб бўлмайди.

Кучли курашиш вазиятлари футбол ўйини учун хосдир. Юқорида айтиб ўтилганидек, гавда билан кураш олиб боришга футбол қоидаларида рухсат берилади. Бу ўйинда рақиб томонидан фаол қаршилиқ кўрсатиш вазиятида техника усуллари ҳар вақт ва ҳар ерда бажариш лозим демакдир. Шунинг учун ёш футболчиларни бундай ўйинга тайёрлаб бориш жуда муҳимдир. Ўйин техникасига ўргатиш ва тренировка услублари ўйин моҳиятига зид бўлмаслиги лозим, аксинча, техникага ўргатишда ўйин талабларини ҳар доим ҳисобга олиш зарур. Ўйин вазиятларига яқинлаштирилган ва ўйинчиларнинг ўйиндаги мажбуриятларини ҳисобга олиб танланган машқлар жуда муҳим бўлиб, тренировка машғулоти ўқув материалларининг 50-60% ни ташкил этади.

Ўйин вазиятларининг ҳаётлигига қаратилган техника буйича машқлар юзага келадиган ўйин ҳолатларининг мукамал нусхаси ҳисобланади. Машқларнинг моҳияти: ўйиндагига яқин тезлик ва рақибнинг фаол тўсқинлик қилувчи фаолияти. Машқларни ўрганиш пайтида рақибнинг фаол ҳаракат қилиши жуда муҳимдир. Агар ўйинчи рақибга ҳалақит бераётгандек ўзини кўрсатишга ҳаракат қилса, бу машқ фойда келтирмайди.

Илғор тажрибаларни умумлаштириш шуни кўрсатдики, тайёргарликнинг бошланғич давридаги ўқув машғулоти ишлари қуйидагича принциплар асосида олиб борилиши лозим.

1. Ўқув-тенировка машғулоти ташқари вақтда болаларни фақат уйнаб ўрганаолмаётган ё бўлмаса қўпол хатолар қилиб ўрганаётган техник приёмлар ва тактик ҳаракатлар билан шуғуллантириш лозим. Ўйинда кам учрайдиган вазиятларни, бироқ муҳим биомеханика асосида ташкил этувчи ҳаракатларни алоҳида-алоҳида ўргатилади.

2. Тактик ва техник тайёргарлик буйича ўқув материалларини босқичма-босқич эмас, балки спиралсимон ўргатиш керак. Бунад албатта қуйидаги вазифалар қуйилиши лозим:

а) футболчиларнинг техник приёмлари ва тактик ҳаракатларининг турли-туманлиги ҳақида кенг кўламда тушунча бериш;

б) энг муҳим техник приёмлар ва тактик ҳаракатларни маҳорат ва малака даражасига кўтариш;

в) ёш футболчиларни тайёрлашнинг дастлабки босқичида ўйин ўқув машгулотларининг самарали воситасидир. Ғалаба қозониш илми болаликдан ўргатилади.

### 6.3. Спорт ўйинларига ўргатишда замонавий технологиялар.

Спорт ўйинларига ўргатиш жараёнида машгулот таъсири остида спортчининг ҳолати ўзгариши 3-босқичга бўлинади: hafta ёки ойлар бўйича нисбатан босқич давомида сақланиши. Масалан: спорт формасининг ҳолати машгулот жараёнида етарлича чиниқмаганлиги ва х.к.

**Жорий ҳолати:** бир ёки бир неча машгулотни таъсиридаги ўзгариши (бу ҳолатларни баҳолаш, кейинги машгулотларни тузилиши ва йўналишини ва уларга нисбатан юкламанинг катталигини аниқлашга ёрдам беради).

**Оператив ҳолати:** алоҳида машқларнинг таъсири остида ўзгарувчан ва тезликда ўтувчи (буларни машгулотлар дастурини тузишда, машқларнинг давом этиш вақти, характери, шиддати ва уни бажариш, давом этиш вақти ва дам олиш интервалининг характери ҳисобга олинади).

Спорт машгулоти жараёнини кўп қирралилиги ва спорт-чининг доимий ҳолда имкониятининг ўзгариши, ҳар хил омиллар таъсирида унинг ҳолатини тебраниши, бошқариши-нинг негизи бўлиб ҳисобланади. Бу эса, спортчидан мураббийга бериладиган тесқари алоқаси орқали берилади: 1) Спортчидан мураббийга борувчи маълумотлар (ўзини сезиши, ишга бўлган муносабати, кайфияти ва б-к): 2) Спортчи ўзини тутиши ҳақидаги ахборотлар (машгулот ишининг ҳажми, уни бажариши, аниқланган хатолари ва б-к): 3) Машгулот самарадорлигини, қисқа вақтдаги кўрсаткичлари (машгулот юкламаси таъсирида функционал тизимидаги чегара ва ўзгаришлар характери): 4) Машгулот самарадорлигининг йиғилиши (кумулятив) тўғрисидаги ахборотлар (спортчини машққа чидамлилиқ ҳолатининг ўзгариш ҳолати).

Спорт ўйинларидан спорт машгулоти даврларида босқичлар бўйича тайёргарлиги машгулотни бошқариш самарадорлиги машқ билан чиниқиш машгулотларининг тузилишини аниқ сонининг кўрсаткичлари ва спорт фаолияти билан боғлиқдир.

Бу эса, бу ёки у спорт турларидаги аниқ спорт предметиға характерлидир. Шунинг учун машгулот ва мусобақа фаолияти моделини тузиш ва саралаш сифатида ҳам ишлатилади. (спортда такомиллаштиришнинг маълум босқичларида, танлаш сифатида ҳам ишлатилади). Кейинчалик спортчининг аниқ функционал имкониятларини, моделдаги индивидуал кўрсаткич-лари билан қиёсланади ва кейинги иш ва берилган самарадор-ликка эришиш йўналиши аниқланади.

Машғулот жараёнида режалаштирилган натижага эри-шишга ёрдам берувчи, машғулот воситаси ва услублари амалга оширилади.

Кўрсатилган циклни яқунловчи операцияси бўлиб, оралиқ назорат, машғулот жараёнини самарадорлигини белгилайди ва керакли вақтда *коррекция* қилинади. Бу циклнинг ҳамма операцияларини амалга оширишни, энг керакли шароити бўлиб ҳар томонлама тенглаштирилган кўрсаткичлар ҳисобланади. Мусобақа фаолияти ва спортчининг тайёргарлигини аниқ тузилишини кўрсаткичлари модел тавсифини, оралиқ назорат ҳам бошқаришнинг асосий ишланмаси бўлиб ҳисобланади. Назоратнинг бу натижаси ишнинг асосий йўналиши ва натижасига эришиш йўлини аниқлайди.

#### IV. АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАР УЧУН МАТЕРИАЛЛАР

##### 1-амалий машғулот:

##### Енгил атлетикачиларни жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш методикаси.

**Ишдан мақсад:** *енгил атлетикада спортчиларни умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантириши, машғулотлар даврларини тузилиши ва мазмунини ҳамда уни ташкил этишининг асосий қонуниятларини ўргатиши. Ушбу машғулотларда олинган билим, кўникма ва малакаларини амалиётда қўллаш.*

**Керакли анжом ва ускуналар:** *ўқув қўлланмалар, слайдлар, дастурлар, умумривожлантирувчи ва махсус машқлар мажмуаси.*

*1. Енгил атлетика машғулотларни режалаштиришда назорат қилиш шаклларида фойдаланиш.*

*2. Енгил атлетика машқларида режалаштириш турлари ва режалаштириш ҳужжатларини расмийлаштириш.*

*3. Жорий, тезкор ва босқичли назоратларни ўтказиш тартиби.*

*4. Енгил атлетика машғулотларида педагогик, тиббий-биологик ва психологик назорат ўтказиш тартиби.*

##### Машғулотни ўтказиш учун тавсиялар:

*1. Енгил атлетика спортида спортчиларни жисмоний тайёргарлигини аниқлаш;*

*2. Енгил атлетика спортида спортчиларни жисмоний сифатларини текшириш; (назорат синов машқлари)*

*3. Машғулот ўтказиш жойи ва машғулотлар жадвалини тузиш;*

*4. Керакли асбоб-анжомларни тайёрлаш.*

5. Талабаларни кичик гуруҳларга ажратиш.
6. Дарсни ўтказиш ва ўзлаштириш даражасини баҳолаш.

### Назорат саволлари

1. Йиллик тайёргарлик даврларини мақсади ва вазифалари.
2. Тайёргарликнинг микро, мезо ва макроциклларини режалаштириш.
3. Тайёргарликнинг мусобақалашув даврларини режалаштириш.
4. Тайёргарлик даврларида назорат турларини ўтказиш тартиби ва турлари.
5. Машғулот даврлари конспекти тузилиш ва мазмуни.

### Фойдаланилган адабиётлар:

1. Pittera C, Pedata.P., Pasqualone P. Volleyboll for 11-14 years. 2010. 685 p.
2. Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. 2011. 274 p.
3. И.А Винер-Усманова, Е.С. Крючек. Художественная гимнастика. 2014. 221с.
4. Айрапетьянц Л.Р, Пулатов А.А. Вaleyбол назарияси ва услубияти олий ўқув юртлари учун дарслик. Т.: Фан ва технология-2012, 206 б.
5. Рафиев Ҳ. Енгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси. Ўқув қўлланма. Ношир-Т.: 2012, 431 б.
6. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетикачиларни жисмоний сифатларини ривожлантиришнинг восита методлари.-Т.: 2014, 98 б.
7. Умаров М.Н. Гимнастика. Ўқув қўлланма. Т.: VNESHIN VESTPROM, 2015, 400 б.

### 2- амалий машғулот:

**Енгил атлетика турлари техникасини ўргатиш методикаси (қисқа, ўрта ва узоқ масофага югуриш, сакраш, улоқтириш).**

**Ишдан мақсад:** назарий ва амалий машғулотларни ташкил этиш ва ўтказиш усуллариини ўргатиш. Ушбу машғулотларда олинган билим, кўникма ва малакаларини амалиётда қўллаш.

**Керакли анжом ва ускуналар:** ўқув қўлланмалар, слайдлар, дастурлар, спорт анжомлари, ёрдамчи воситалари, спорт майдони спорт турлари бўйича.

1. Енгил атлетикада амалий машғулотларни ташкил қилиш асослари.
2. Амалий машғулотларни ўтказиш шакллари.
3. Енгил турлари бўйича машғулотларни ўтказиш услублари ва

*воситалари.*

*4. Амалий машғулотларда техник воситаларни қўллаш ва улардан фойдаланиш.*

*5. Енгил атлетика бўйича машғулот ўтказиш жойларини тайёрлаш ва ўқитувчининг шахсий тайёргарлиги.*

#### **Машғулотни ўтказиш учун тавсиялар:**

1. Машғулот ўтказиш жойларини тайёрлаш;
2. Машғулот хужжатларини тайёрлаш;
3. Ўқитувчининг шахсий тайёргарлиги;
4. Машғулотларни ўтказишда фойдаланиладиган анжом, ускуна ва мосламалар тайёрлаш.

#### **Назорат саволлари**

1. Спорт ўйинлари бўйича назарий машғулотларни ўтказиш услублари.
2. Гимнастика бўйича амалий машғулотларни техник воситаларни қўллаш тартиби.
3. Енгил атлетика югуриш, сакраш ва улоқтириш тури бўйича машғулотларда техник воситалардан фойдаланиш.
4. Спорт ўйинлари бўйича амалий машғулотларни техник воситалардан фойдаланиб ўтказиш тартиби.

#### **Фойдаланилган адабиётлар:**

1. Pittera C, Pedata.P., Pasqualone P. Volleyboll for 11-14 years. 2010. 685 p.
2. Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. 2011. 274 p.
3. И.А Винер-Усманова, Е.С. Крючек. Художественная гимнастика. 2014. 221с.
4. Айрапетьянц Л.Р, Пулатов А.А. Валебол назарияси ва услубияти олий ўқув юртлари учун дарслик. Т.: Фан ва технология-2012, 206 б.
5. Рафиев Ҳ. Енгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси. Ўқув қўлланма. Ношир-Т.: 2012, 431 б.
6. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетикачиларни жисмоний сифатларини ривожлантиришнинг восита методлари.-Т.: 2014, 98 б.
7. Умаров М.Н. Гимнастика. Ўқув қўлланма. Т.: VNESHIN VESTPROM, 2015, 400 б.

**3-амалий машғулот:**

**Олий таълим муассасаларида енгил атлетика дарсларини ташкил қилиш ва ўтказиш услубияти.**

**Ишдан мақсад:** спорт ўйинлари, гимнастика ва енгил атлетика бўйича жисмоний ҳаракатларни ўргатиш услубларини ўрганиш. Ушбу машғулотларда олинган билим, кўникма ва малакаларини амалиётда қўллаш.

**Керакли анжом ва ускуналар:** спорт ўйинлари, гимнастика ва енгил атлетика бўйича слайдлар, тақдимот ва видеофильмлар, техник воситалар ва анжомлар.

**1. Олий таълим муассасаларида енгил атлетика турларини ўргатиш ва уларни такомиллаштириш.**

**2. Енгил атлетика турларини ўргатиш босқичлари.**

**3. Енгил атлетика машғулотларида асосий ҳамда ёрдамчи воситаларидан фойдаланиш.**

**4. Машғулот жараёнида жисмоний ҳаракатлар ўргатишда ноанъанавий услуб ва инновацион технологиялардан фойдаланиш.**

**Мисол учун:** Қисқа масофага югуриш техникасини янада такомиллаштириш.

Воситалар.

**1. Ўргатиш учун қўлланилган барча машқлар, шунингдек, қия йўлка бўйлаб югуриб горизонтал йўлкага чиқиш, қия йўлка бўйлаб юқорига югуриш.**

**2. Тренажер мосламаларидан фойдаланиш: тортиш ва тормозловчи мосламалар, чироқли ва товушли лидер ва бошқалар.**

**3. Тўлиқ масофани югуриб ўтиш.**

**4. Мусобақаларда ва чамалаш мусобақаларида иштирок этиш.**

Услубий кўрсатмалар. Спринт техникаси тўлиқ бўлмаган шиддат билан бир текис суръатда югуришда яхшироқ такомиллаштирилади, шунингдек, тезланиш билан югуришда ҳам такомиллаштирилади. Бундай югуришда телик максимал даражага етказилади.

Техника яхши ўзлаштирилмаганда ва етарлича тайёргарликка эга бўлмаган ҳолларда максимал тезлик билан югуришга интилиш ҳар доим ортиқча зўриқишларга олиб келади. Бундан ҳоли бўлиш учун биринчи босқичларда кўпроқ  $\frac{1}{2}$  ва  $\frac{3}{4}$  шиддат билан югуришни қўллаш зарур, чунки енгил эркин ва зўриқиш сиз югуришда спортчи ўз ҳаракатларини эркин бажара олади.

Ҳар бир навбатдаги машғулотларда югуриш тезлиги ошиб бориши керак. Лекин спринтер зўриқиш, мушакларнинг қисилиб ишлаши ҳамда ҳаракатларнинг қийин бажарилаётганлигини сезган заҳоти тезликни пасайтириш лозим. Малакаларни такомиллаштириш натижасида ортиқча зўриқиш кечроқ пайдо



*бўла бошлайди, спринтер ҳаракатларни осон ва енгил бажарган ҳолда югуришнинг катта тезлигига эришиб боради.*

### **Маишулотни ўтказиш учун тавсиялар:**

- 1. Югуриш, сакраш, улоқтириш, кўпкураш ҳаракатларига ўргатишда шахсий кўрсаткичларини инобатга олиш.*
- 2. Шахсий кўрсаткичлар асосида машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш.*
- 3. Кўрсаткичлар асосида жисмоний ҳаракатларни такомиллаштирувчи машқлар юкламасини тақсимлаш.*

### **Назорат саволлари**

1. Спорт ўйинлари, гимнастика ва енгил атлетика турларига бўйича ўргатиш услублари.
2. Югуриш, сакраш, улоқтириш, кўпкураш ҳаракатларига ўргатиш босқичлари .
3. Ҳаракатларга ўргатишда жисмоний тарбия воситаларидан фойдаланиш.
4. Ўргатишнинг дастлабки ва асосий босқичининг вазифаси.

### **Фойдаланилган адабиётлар:**

1. Pittera C, Pedata.P., Pasqualone P. Voleypoll for 11-14 years. 2010. 685 p.
2. Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. 2011. 274 p.
3. И.А Винер-Усманова, Е.С. Крючек. Художественная гимнастика. 2014. 221с.
4. Айрапетьянц Л.Р, Пулатов А.А. Валејбол назарияси ва услубияти олий ўқув юртлари учун дарслик. Т.: Фан ва технология-2012, 206 б.
5. Рафиев Ҳ. Енгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси. Ўқув қўлланма. Ношир-Т.: 2012, 431 б.
6. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетикачиларни жисмоний сифатларини ривожлантиришнинг восита методлари.-Т.: 2014, 98 б.
7. Умаров М.Н. Гимнастика. Ўқув қўлланма. Т.: VNESHIN VESTPROM, 2015, 400 б.

**4-амалий машғулот:  
Гимнастика машғулотларини ўтказиш шакллари.**

**Ишдан мақсад:** гимнастика бўйича машғулотларда жисмоний тарбия воситаларидан самарали фойдаланиш усулларини ўргатиш. Ушбу машғулотларда олинган билим, кўникма ва малакаларини амалиётда қўллаш.

**Керакли анжом ва ускуналар:** гимнастика бўйича слайдлар, тақдимот ва видеофильмлар, техник воситалар ва анжомлар.

1. Гимнастика турлари ва уларнинг таснифлари.
2. Гимнастика турларига ўргатиш услублари ва шакллари.
3. Гимнастика машғулотларида умумий ва махсус тайёргарлик.
4. Гимнастика машғулотлари жараёнида жисмоний сифатларни (куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик, эгиловчанлик) ривожлантирувчи ва такомиллаштирувчи воситаларидан фойдаланиш тартиби ва усуллари.

### ГИМНАСТИКАНИНГ АСОСИЙ ВОСИТАЛАРИ

1. Саф машқлари;
2. Умумривожлантирувчи машқлар;
3. Акробатика машқлари;
4. Сакрашлар (таяниб, таянчисиз);
5. Амалий машқлари;
6. Снарядларда бажариладиган машқлар;
7. Эркин машқлар.



## Назорат саволлари

1. Жисмоний машқлардан гимнастикада самарали фойдаланиш усуллари.
2. Ўргатувчи воситани гимнастикада танлаб олиш.
3. Махсус воситани гимнастикада танлаб олиш.
4. Куч ва тезкорлик сифатини такомиллаштириш услублари.
5. Чаққонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик сифатларини такомиллаштирувчи воситалар.

## Фойдаланилган адабиётлар:

1. Pittera C, Pedata.P., Pasqualone P. Volleyboll for 11-14 years. 2010. 685 p.
2. Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. 2011. 274 p.
3. И.А Винер-Усманова, Е.С. Крючек. Художественная гимнастика. 2014. 221с.
4. Айрапетьянц Л.Р, Пулатов А.А. Валејбол назарияси ва услубияти олий ўқув юртлари учун дарслик. Т.: Фан ва технология-2012, 206 б.
5. Рафиев Ҳ. Енгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси. Ўқув қўлланма. Ношир-Т.: 2012, 431 б.
6. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетикачиларни жисмоний сифатларини ривожлантиришнинг восита методлари.-Т.: 2014, 98 б.
7. Умаров М.Н. Гимнастика. Ўқув қўлланма. Т.: VNESHIN VESTPROM, 2015, 400 б.

## 5-амалий машғулот:

### Амалий гимнастикани таснифи ва ўтказиш методикаси.

**Ишдан мақсад:** *гимнастика бўйича машғулотларда жисмоний тарбия воситаларидан самарали фойдаланиш усулларини ўргатиш. Ушбу машғулотларда олинган билим, кўникма ва малакаларини амалиётда қўллаш.*

**Керакли анжом ва ускуналар:** *спорт ўйинлари, гимнастика ва енгил атлетика бўйича слайдлар, тақдимот ва видеофильмлар, техник воситалар ва анжомлар.*

1. *Амалий гимнастика машғулотларини ташкил қилиш тартиби ва услублари.*
2. *Машғулотлар жараёнида амалий гимнастикани қўллаш услублари.*
3. *Гимнастика машғулотида машқларнинг самарадорлигини ошириш услублари.*

**Мисол учун: Гимнастика бўйича жисмоний тарбия дарсини ўтказиш методикаси.**

Маишулот ўтказиш жойи, снарядлар, зарур анжомларни тайёрлаш, дарс мақсади ва вазифаларига қараб дарснинг тайёргарлик, асосий ва якуний қисмларини ўтказиш. Дарсга яқун ясаи ва мустақил тайёргарлик топшириқларни тақдим этиш.

Ўргатиш анъанавий схема бўйича ўтказилади: вазифалар, уларни ҳал этиш воситалари, усулий кўрсатмалар.

Ўргатишнинг такомиллаштиришга доир вазифалари ҳар бир маишулотда такрорланади ва аста-секин ўз ичига қатор вазифаларийгиндисини, воситалар орқали усулий кўрсатмалар асосидатакомиллаштириш жараёнига айлана боради.

**Ташкилий кўрсатмалар.** Биринчи мартадаёқ топшириқларни яхши бажарганлар, одатда, ўрганиш суръатлари ва натижаларининг ўсиши жиҳатидан устунликка эга бўладилар.

### Назорат саволлари

1. Гимнастика дарсини ташкил қилиш услублари.
4. Гимнастика дарсини тайёрлов қисмида қўлланиладиган дарс воситалари.
5. Гимнастика дарсини асосий қисмида дарс воситаларидан фойдаланиш тартиби.
6. Гимнастика дарсини якуний қисмида дарс воситаларини қўллаш тартиби.

### Фойдаланилган адабиётлар:

1. Pittera C, Pedata.P., Pasqualone P. Volleyboll for 11-14 years. 2010. 685 p.
2. Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. 2011. 274 p.
3. И.А Винер-Усманова, Е.С. Крючек. Художественная гимнастика. 2014. 221с.
4. Айрапетьянц Л.Р, Пулатов А.А. Валејбол назарияси ва услубияти олий ўқув юртлари учун дарслик. Т.: Фан ва технология-2012, 206 б.
5. Рафиев Ҳ. Енгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси. Ўқув қўлланма. Ношир-Т.: 2012, 431 б.
6. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетикачиларни жисмоний сифатларини ривожлантиришнинг восита методлари.-Т.: 2014, 98 б.
7. Умаров М.Н. Гимнастика. Ўқув қўлланма. Т.: VNESHIN VESTPROM, 2015, 400 б.

## V. КЕЙСЛАР БАНКИ

### *1-Кейс.*

Гимнастикачиларга машғулотлар давраларида юкламалар белгиланган тартибда берилди. Гимнастикачиларга тиббий кўрик вақтинча машғулотларга қатнашмаслик хулосасини берди. Яъни гимнастикачилар соғлиги ёмонлашди.

#### **Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:**

- Кейсдаги муаммони келтириб чиқарган асосий сабабларни белгиланг (индивидуал).
- Гимнастикачиларни машғулот даврларини ташкил қилиш ва ўтказиш компонентларини кема-кетлиги ва тартибини ишлаб чиқинг (жуфтликларда ишлаш)

### *2-Кейс.*

Ўқитувчи амалий машғулотни машқларни ўргатишдан бошлади. Таълим олувчилар машқларни техник хатолар билан бажаришди. Яъни ўзлаштира олишмади.

#### **Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:**

- Кейсдаги муаммони келтириб чиқарган асосий сабабларни белгиланг (индивидуал ва кичик гуруҳда).
- Амалий машғулотда машқларни ташкил қилиш ва ўтказиш тартиби ишлаб чиқинг (индивидуал).

### *3-Кейс.*

Жисмоний ҳаракатни ўргатишда (спорт ўйинлари, гимнастика ва енгил атлетика) яхлит усулдан фойдаланилди. Ўрганувчилар жисмоний ҳаракатларни бажара олишмади. Натижада ўрганувчиларни барчаси қониқарсиз баҳоланди.

**Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:**

- Кейсдаги муаммони келтириб чиқарган асосий сабабларни белгиланг(индивидуал).
- Жисмоний ҳаракатларни ўргатиш кетма-кетлиги ва ўргатиш услубини ишлаб чиқинг (индивидуал ва кичик гуруҳларда).

**4-Кейс.**

Енгил атлетика машғулотларини фақат югуриш воситасидан фойдаланган ҳолда ташкил этди. Таълим олувчилар томонидан ўқитувчига нисбатан норозилик кайфияти туғилди. Натижада машғулотларда қатнашувчиларни фаоллиги кескин пасайди. Яъни машғулот самараси йўқолди.

**Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:**

- Кейсдаги муаммони келтириб чиқарган асосий сабаблар ва ҳал этиш йўллари жадвал асосида изоҳланг (индивидуал ва кичик гуруҳда).

Муаммо тури	Келиб чиқиш сабаблари	Ҳал этиш йўллари

**5-Кейс.**

Гимнастика дарси гимнастика анжомларида бажариладиган машқлардан фойдаланган ҳолда ташкил этилди. Дарсда режалаштирилган воситалар ва вазифалар бажарилмади. Натижада дарс мақсади ва вазифасига эришилмади.

**Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:**

- Кейсдаги муаммони келтириб чиқарган асосий сабабларни белгиланг (индивидуал ва кичик гуруҳда).
- Дарсда режалаштирилган воситаларни қўллаш тартиби ва дарс мақсадига эришиш кетма-кетлигини ишлаб чиқинг (жуфтликлардаги иш).



## VI. МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ МАВЗУЛАРИ.

Тингловчи мустақил ишни муайян модулхусусиятларини ҳисобга олган ҳолда қуйидаги шакллардан фойдаланиб тайёрлаши тавсия этилади:

- меъёрий ҳужжатлардан, ўқув ва илмий адабиётлардан фойдаланиш асосида модул мавзуларини ўрганиш;
- тарқатма материаллар бўйича маърузалар қисмини ўзлаштириш;
- махсус адабиётлар бўйича модул бўлимлари ёки мавзулари устида ишлаш;
- тингловчининг касбий фаолияти билан боғлиқ бўлган модул бўлимлари ва мавзуларни чуқур ўрганиш.
- эрталабки бадан-тарбия машқлари;
- соғломлаштирувчи юриш ва югириш;
- сузиш;
- ноанъанавий жисмоний машқлар ва спорт турлари: шейпинг, аэробика, йога, ушу, чўзилиш машқлари, армрестлинг ва триатлион ва ҳокозалар.

### Тавсия этиладиган мустақил таълим мавзулари.

1. Соғломлаштирувчи гимнастика машқлар мажмуасини тузиш.
2. Эрталабки бадан-тарбия машқлари мажмуасини тузиш.
3. Ўз-ўзини назорат қилишда функционал методларни қўллашда назорат тестлари мажмуасини тузиш.
4. Тезкорлик сифатини техник воситалардан самарали фойдаланган ҳолда ривожлантириш.
5. Дарсдан ташқари ўтказиладиган машғулотларда жисмоний тайёргарлигини инобатга олган ҳолда юкламалар тақсимлаш.
6. Умумий чидамлилиқни ривожлантирувчи машғулотни конспектини тузиш.
7. Жисмоний машқларни ноанъанавий услуб ва инновацион технологиялар асосида ўргатиш.
8. Ўз-ўзини жисмоний, функционал ҳолатини назорат қилуви машқларни таркиби ва тартибини тузиш.
9. Машғулотларни ташкил этишда жисмоний тарбия воситаларидан самарали фойдаланиш.

## VII. ГЛОССАРИЙ

Атама	Ўзбек тилидаги шарҳи	Инглиз тилидаги шарҳи
<b>Техника</b>	юнонча “технус” сўздан келиб чиққан бўлиб, ўзбек тилида “санъат” маъносини англатади. Спорт амалиётида ва хусусан, базавий спорт турларида “техника” ҳаракат малакалари, ўйин усулларининг тузилиш шакли, мазмуни ва ижро этиш тартибини ифодалайди. Муайян ҳаракат (ўйин усули – зарба, тўп узатиш, тўп киритиш ва ҳ.к.) техникаси махсус машқлар ёрдамида қанчалик кўп ва узоқ вақт такомиллаштирилса, у шунчалик гўзал, чиройли, енгил, биоэнергетик жиҳатдан тежамли, самарали, аниқ ва “санъат” даражасида ижро этилади.	a way of carrying out a particular task, especially the execution or performance of an artistic work or a scientific procedure. skill or ability in a particular field. a skillful or efficient way of doing or achieving something."tape recording is a good technique for evaluating our own communications"
<b>Тактика</b>	юнонча “тактикус” сўздан олинган бўлиб, ўзбек тилида “тартиблаштириш” маъносини англатади.	is a conceptual action implemented as one or more specific tasks. The term is commonly used in business, protest and military contexts, as well as in chess, sports or other competitive activities.
<b>Стратегия</b>	(стратегия) юнонча сўздан олинган бўлиб, ҳарбий соҳада, сиёсий партияларда энг самарали йўл, усул ёки воситани танлаб, ғалаба сари олиб бориш маъносини ифодалайди.	(from <u>Greek</u> στρατηγία <i>stratēgia</i> , "art of troop leader; office of general, command, generalship" <sup>[1]</sup> ) is a high level <u>plan</u> to achieve one or more goals under conditions of uncertainty.
<b>Старт</b>	енгил атлетикада югуришни бошланиши	<b>Start</b> – (English start -. Literally - start) - the starting point of race in sports
<b>Фалстарт</b>	“false start” - инглизча сўз бўлиб стартдаги хатолик деган маънони англатади. Ҳаракатни старт буйруғидан олдин бошланиши	<b>False start</b> – is a movement by a participant before (or in some cases after) being signaled or otherwise permitted by the rules to start
<b>Марафон</b>	енгил атлетикада узоқ муддатли югуриш	<b>Marathon</b> - is a long-distance running event
<b>Спринтер</b>	енгил атлетика қисқа масофаларга югурувчи спортчилар	<b>Sprint</b> – the race for a short distance.
<b>Стайлер</b>	енгил атлетикада ўрта ва узоқ масофаларга югурувчилар	<b>Stayer</b> - athlete, a runner on middle and long distance
<b>Кросс</b>	“Cross” – инглизча кесиб ўтиш деган маънони англатади ва енгил атлетикада табиий шароитларда югуришдан иборат	<b>Cross country running</b> - Is a sport in which teams and individuals run a race on open-air courses over natural terrain
<b>Гимнастика</b>	грекча сўздан олинган бўлиб соғлиқни мустаҳкамлаш ва жисмоний ривожлантириш машқлари	<b>Gymnastics</b> – is a sport involving the performance of exercises requiring strength, flexibility, balance and control
<b>Инновация</b>	(ингл. “innovation” – янгилик киритиш, ихтиро) ўқитувчида янги	add news, invention) of teachers in the new ideas, Norms, rules, creating itself,

	ғоя, меъёр, қоидаларни яратиш, ўзгалар томонидан яратилган илғор ғояларни қабул қилишга оид сифат, малакаларни шакллантириш имкониятини беради.	created advanced ideas regarding the received quality, allows the formation of abilities and skills
<b>Дидактика</b>	(от греч. <i>didaktikos</i> – ўқитаман, ўргатаман) – таълим жараёни, мазмуни, қонуният ва тамойиллари, шакл, метод ва воситаларини илмий асослаб берувчи педагогик таълим назарияси, педагогиканинг алоҳида соҳаси.	i teach teachers I) – the process of education, content, and qonuniyat principles, forms, methods and teaching means of numerous Scientific fundamentals of the theory of education, pedagogy, specific area.
<b>Спорт</b>	(фр. <i>деспортер</i> - "ўйнамоқ", "маза қилмоқ" қатнашувчиларнинг <b>жисмоний</b> ва ёки <b>аклий</b> қобилиятларини солиштиришга ва ёки завқланишга мўлжалланган, тайинли қоидаларга эга <b>фаолият</b> туридир.	(fr. Desporter "play", "pleasure" upon their physical or mental abilities and to compare and / or regulations designed to enjoy certain activities.
<b>Жисмоний машқлар</b>	Жисмоний машқлар жисмоний ва умумий саломатлик ва соғлом кучайтиради ёки сақлаб ҳар қандай жисмоний фаолият ҳисобланади. Бу ошириш ўсиши ва ривожланиши, қаришини олдини олиш, мустаҳкамлаш мушаклар ва юрак-қон томир тизими, пердахланмаси атхлетискиллс, вазн йўқотиш ёки техник хизмат кўрсатиш, ва фақат лаззатланиш, шу жумладан, турли сабабларга кўра, учун амалга оширилади.	<b>Physical exercise</b> is any bodily activity that enhances or maintains <b>physical fitness</b> and overall <b>health</b> and wellness. It is performed for various reasons, including increasing growth and development, preventing aging, strengthening <b>muscles</b> and the <b>cardiovascular system</b> , honing <b>athletic skills</b> , <b>weight loss</b> or maintenance, and merely enjoyment.
<b>Анаэроб машқлар</b>	Анаэроб машқлар лактат ҳосил олиб келиши учун этарли қизгин бир жисмоний машқлар. Бу мушак массаси қуриш куч, тезлик ва куч ва тана қурувчилар томонидан тарғиб қилиш нон- токат спорт спортчи томонидан ишлатилади.	<b>Anaerobic exercise</b> is a physical exercise intense enough to cause lactate to form. It is used by athletes in non-endurance sports to promote strength, speed and power and by body builders to build muscle mass.
<b>Аэроб машқлар</b>	Аэроб машқлар аэроб энергия ишлаб жараёни, биринчи навбатда, боғлиқ юқори интенсивлиги паст жисмоний машқлар. Аэроб том маънода, " билан боғлиқ жалб ёки бепул кислород талаб қиладиган " деган маънони англатади ва англатади этарлича аэроб метаболизм орқали машқлар давомида энергия эҳтиёжини қондириш учун кислород фойдаланиш учун.	<b>Aerobic exercise</b> (also known as <b>cardio</b> ) is <b>physical exercise</b> of low to high <b>intensity</b> that depends primarily on the aerobic <b>energy</b> -generating process. Aerobic literally means "relating to, involving, or requiring free oxygen", and refers to the use of <b>oxygen</b> to adequately meet energy demands during exercise via aerobic metabolism.
<b>Спорт</b>	Спорт ўйинлари жисмоний ва тактик	<b>Sports games</b> involve physical and

<b>ўйинлари</b>	муаммоларни ўз ичига олади ва футболчининг аниқликни ва аниқлигини синаб .Энг спорт ўйинлари ҳоказо тезлик, куч-қувват, жадаллаштириш, аниқлиги , шу жумладан, деб спорт, талаб спорт хусусиятларини модел ҳаракат сифатида уларнинг тегишли спорт билан, бу ўйинлар аниқ чегаралари билан стадион ёки майдонида бўлиб ўтади.	tactical challenges, and test the player's precision and accuracy.[1] Most sports games attempt to model the athletic characteristics required by that sport, including speed, strength, acceleration, accuracy, and so on.[1] As with their respective sports, these games take place in a stadium or arena with clear boundaries.
-----------------	---	---

## VIII. АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

### Махсус адабиётлар

1. Athletics 2010: The International Track and Field Annual. By PeterMatthews(Edited by). Paperback (UK), May 2010.
2. G. Schmolinsky. Track and Field: The East German Textbook of Athletics. Sport Books Publishers 2014.
3. H.Rafiyev. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. //O'quv qo'llanma. Noshir – T.: 2012 y. 431 b.
4. New studies in athletics. The IAAF technical quarterly. Berlin. Germany. 3./4.2013.
5. Shakirjanova K.T. Yengil atletikachilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishning vosita va metodlari. – T.: 2014 y. 98 b.
6. Starosta W. Motoryczne zdolnosci koordynacyjne–Miedzynarodowa Stowarzyszenie Moto – ryid Sportowej. InstytutSportuwWarszawie, 2003.-368 s.
7. Witkowski Z.,Liach.W. Cwiezenia ksztaajace Koordynacyjne zdolnosci motoryczne wpilce noznej.- Warsawa:Centraliny Osrodek Sportu, 2004.-179s.
8. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А. Вaleyбол назарияси ва услубияти олий ўқув юртлари учун дарслик. Т."Фан ва технология",-2012, 206 б.
9. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х.Базавий спорт турлари. // Олий ўқув юртлари умумий курс талабалари учун ўқув қўлланма. Т.: 2009. – 77 б.
10. Ганиева Ф.В. Зонали ҳимояга қарши ҳужумни уюштиришда қўлланиладиган машқлар (Баскетбол бўйича услубий қўлланма) Т.: 2003. - 28 с.
11. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб.для учащ. колл. и акад. лиц. Под ред. Т.: Илм Зиё, 2012. - 277 с.
12. Umarov M.N.«Gimnastika». O`quv qo`llanma, T., “VNESHIN VESTPROM”, 2015y.,400 b.
13. Eshtaev A.K. Gimnastika darsi. Uslubiy qo`llanma. O`zDJTI nashri. T: 2004 y.

14. Шакиржанова К.Т. Олий таълим муассасаларида енгил атлетика бўйича факультатив машғулотлар. – Т.: 2009 й. 105 б.

15. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетика аҳолини соғломлаштириш воситаси сифатида. Услубий қўлланма. – Т.: 2011 й. 35 б.

#### **Интернет ресурслари**

34. [www.lex.uz](http://www.lex.uz)

35. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)

36. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz)

37. [www.edu.uz](http://www.edu.uz)

38. [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

39. [www.uzathletics.uz](http://www.uzathletics.uz)

40. [www.fiba.org](http://www.fiba.org)