

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
ВАЗИРЛИГИ**

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

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

**Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият
йўналиши**

**СПОРТ ЎЙИНЛАРИНИ
ЎҚИТИШ МЕТОДИКАСИ**
модули бўйича

ЎҚУВ-УСЛУБИЙ МАЖМУА

ТОШКЕНТ 2019

Модулнинг ўқув-услубий мажмуаси Олий ва ўрта махсус, касб-ҳунар таълими ўқув-методик бирлашмалари фаолиятини Мувофиқлаштирувчи кенгашининг 2019 йил 18 октябрдаги 5–сонли баённомаси билан маъқулланган ўқув дастури ва ўқув режасига мувофиқ ишлаб чиқилган.

Тузувчи:

Акрамов Ж. - Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш марказ директорининг уринбосари, профессор, педагогика фанлари номзоди.

Тақризчи:

Керимов Ф – Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, педагогика фанлари доктори, профессор.

Ўқув-услубий мажмуа Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази Кенгашининг 2019 йил 11 ноябрдаги 9-сонли қарори билан нашрга тавсия қилинган.

МУНДАРИЖА

I. Ишчи дастур	4
II. Модулда фойдаланилган интерфаол таълим методлари..	9
III. Назарий машғулотлар материаллари	13
IV. Амалий машғулотлар материаллари	27
V. Кейслар банки	32
VI. Битирув ишлари учун мавзулар	35
VII. Глоссарий	36
VIII. Адабиётлар рўйхати	37
IX. Тарқатма материаллар	39

Кириш

I. ИШЧИ ДАСТУР

Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузуридаги Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази фаолиятини янада такомиллаштириш тўғрисида”ги қарорида белгиланган устувор вазифалар мазмунидан келиб чиққан ҳолда тузилган бўлиб, Олий таълим муассасалари жисмоний тарбия ва жисмоний маданият ўқитувчиларининг инновацион компетентлигини ривожлантириш, соҳага оид хорижий тажрибалар, янги билим ва малакаларни ўзлаштириш ҳамда амалиётга жорий этиш кўникмаларини такомиллаштиришни алоҳида аҳамиятга моликдир.

Спорт ўйинларини ўқитиш методикаси модулининг асосий мақсади тингловчиларда энг аввало соҳага оид замонавий таълим ва инновация технологиялари, хорижий тажрибаларидан дарс жараёнида самарали фойдаланиш ва амалиётга кенг татбиқ этиш ҳисобига, уларнинг касбий маҳоратини, меҳнат фаолиятини мунтазам ривожлантириш, таълим жараёнини юқори савияда ташкил қилиш билан боғлиқ билим, кўникма, малака ҳамда компетенцияларга эга бўлишлари таъминланади.

Курс вазифаларига тингловчиларга модули бўйича ўқув-машқ ишларини ташкил этиш соҳасидаги илмий-услубий билимлар тизимини малака ошириш курсига жисмоний тарбия фани ўқитувчиларига сингдиришга қаратилган.

Ушбу ўқув услубий мажмуада “Спорт ўйинларини ўқитиш методикаси” модули бўйича яратилган ушбу дастур асосида иш олиб борганда, фанлар бўйича эгалланган билимларнинг чуқурлаштирилиши ва мустақамланишини таъминлабгина қолмай, балки илмий билишлар мазкур соҳадаги ҳал этилмаган масалаларни профессионал тушуниш, уларнинг ечимларини турли усулларда топишга каби долзарб вазифалар ва уларни ечиш шакллантиришга имкон беради тингловчиларнинг амалий, услубий ҳамда мустақил таълим соатларидан жой олган.

Модулнинг мақсади ва вазифалари

«Спорт ўйинларини ўқитиш методикаси» модулининг мақсади: спорт ўйинларининг жисмоний тарбия ва спорт тизимидаги ўрни, спорт ўйинларининг умумий асослари, мусобақа фаолияти, ўргатиш методлари, воситалари ва принциплари, малака ошириш курси тингловчиларига спорт ўйинлари бўйича назарий ва амалий билимлар бериш, уларнинг касбий-педагогик малака ва кўникмаларини шакллантиришдан иборат.

«Спорт ўйинларини ўқитиш методикаси» модулининг вазифалари:

- спорт ўйинлари назарияси ва усубиётига оид касбий-педагогик билим, малака ва кўникмаларни мукамал ўзлаштириш;
- олий таълим муассасалари, болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида фаолият олиб бораётган педагогик кадрлар касбий-педагогик маҳоратини такомиллаштириш;
- спорт ўйинларига 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.

Модулни ўзлаштиришга қўйиладиган талаблар

«Спорт ўйинларини уқитиш методикаси» модулини ўзлаштириш жараёнида амалга ошириладиган масалалар доирасида тингловчилар:

- спорт ўйинлари спорт турининг жисмоний тарбия тизимидаги аҳамияти, спорт турининг жаҳонда ва республикамизда ривожланиш тарихи;
- машғулот жараёнининг тузилиши; шуғулланувчиларнинг жинси, ёши, жисмоний тайёргарлик хусусиятига қараб машғулотларни режалаштириш, ўтказиш ва юкламаларни меъёрлаш талабларини билиши керак;
- спорт ўйинлари техникаси ва тактикасини бажаришга ўргатиш;
- спорт турлари бўйича турли лавозимларда ҳакамлик қилиш, ушбу спорт турида илмий-тадқиқот ишларни олиб бориш, спорт турининг воситалари ва услубларидан фойдаланиш, ушбу спорт ўйинлари турларига спортчиларни саралаш кўникмаларига эга бўлиши керак;
- машғулот жараёнини ва мусобақаларни ташкил этиш, ўтказиш, машғулот юкламаларни оптимал режалаштириш, спортчилар устидан педагогик назорат қилиш, спортчилар билан маънавий-маърифий ва тарбиявий ишлар олиб бориш, спортда моделлаштириш ва башорат қилиш малакаларига эга бўлиши керак.

Модулнинг ўқув режадаги бошқа модуллар билан боғлиқлиги ва узвийлиги

Модул мазмуни ўқув режадаги “Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти”, “Енгил атлетика назарияси ва услубиёти”, “Спорт психологиясининг фанининг замонавий концепцияси”, “Гимнастика назарияси ва услубиёти”, “Олий таълим педагогикаси ва психологияси” ўқув модуллари билан узвий боғланган ҳолда педагогларнинг касбий педагогик тайёргарлик даражасини орттиришга хизмат қилади.

Модулнинг олий таълимдаги ўрни

Модулни ўзлаштириш орқали тингловчиларжойларда спорт ўйинлари бўйича машғулотлар, мусобақаларни ташкил қилиш ва ўтказиш, уларни янада оммавийлаштириш, малакали спорт захиралари ва маҳоратли спортчилар тайёрлаш самарадорлигини оширади.

Модул бўйича соатлар тақсимооти:

№	Модул мавзулари	Тингловчининг ўқув юкلامаси, соат					
		Хаммаси	Аудитория ўқув юкلامаси				Мустақил таълим
			Жами	жумладан			
				Назарий	Амалий машғулот	Кўчма машғулот	
1.	Спорт ўйинларига ўргатиш услублари, воситалари ва принциплари.	4	4	2	2		
2.	Спорт ўйинларида спортчиларнинг функционал ҳолатларини ривожлантириш асослари.	2	2		2		
3.	Олий таълим муассасаларида спорт ўйинлари бўйича машғулот ва мусобақалар ўтказиш, ҳакамлик қилиш.	4	4		2	2	
Жами:		10	10	2	6	2	

НАЗАРИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

1-мавзу: Спорт ўйинларига ўргатиш услублари, воситалари ва принциплари.

Спорт ўйинларига ўргатиш босқичлари. Спорт ўйинларида қўлланиладиган ўргатиш услублари. Спорт ўйинларида қўлланиладиган ўргатиш воситалари. Спорт ўйинларига ўргатишда қўлланиладиган дидактик принциплар. Спорт ўйинларига ўргатиш жараёни 4 босқичдан иборат бўлиб, биринчи босқич-ўргатиладиган ҳаракат кўникмаси ҳақида тасаввур ҳосил қилиш; иккинчи босқич - ҳаракат кўникмаларига соддалаштирилган шароитда ўргатиш; учинчи босқич - ҳаракат кўникмаларига мураккаблаштирилган шароитда ўргатиш; тўртинчи босқич - ўргатилган ҳаракатларни мукамаллаштириш ва ўйинда қўллаш.

АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

1-мавзу. Спорт ўйинларига ўргатиш услублари, воситалари ва принциплари

Спорт ўйинларига кўйидаги услублар асосида ўргатиладиган ҳаракат кўникмасига тўлиқ ҳолда ўргатиш. Ҳаракат кўникмасини қисмларга бўлиб ўргатиш. Ҳаракат кўникмасини такрорлаш, ўйин услуби, мусобақа услуби.

Ўргатиш воситалари-тайёрлов, ёрдамчи, ёндоштирувчи, тақлидий ва асосий машқлардан иборат бўлади. Ўргатиш жараёнида қўлланиладиган принципларга кўйидагилар киради: Онглилик ва фаоллик, мунтазамлик, узвийлик, изчиллик, мутаносиблик, мукамаллик, юкламаларни (тўлқинсимон) тартибда ошириш.

2-мавзу. Спорт ўйинларида спортчиларнинг функционал ҳолатларини ривожлантириш асослари

Спорт ўйинларида тайёргарлик турлари, уларнинг моҳияти ва мазмуни. Умумий ва махсус жисмоний тайёргарликнинг боғлиқлиги. Техник тайёргарликнинг моҳияти ва мазмуни. Тактик тайёргарлик ва унинг моҳияти.

Психофункционал тайёргарлик. Тайёргарлик турларининг ўзаро боғлиқлиги. Спорт ўйинларига хос тайёргарлик жараёни кўп йўналишли тайёргарлик турларидан иборат бўлиб, ўз ичига жисмоний, техник, тактик ва психофункционал тайёргарликни киритади. Жисмоний тайёргарлик жараёнида куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик ва эгилувчанлик сифатлари шакллантирилади. Техник тайёргарлик жараёнида мувофиқ спорт ўйинларида қўлланиладиган ҳаракат кўникмалари, уларнинг техникаси ва аниқлиги шакллантирилади. Тактик тайёргарлик жараёнида мувофиқ спорт ўйинларида қўлланиладиган ҳаракат-усуллар тактикаси ва стратегияси шакллантирилади. Психофункционал тайёргарлик жараёнида хотира, диққат, онг, идрок, тафаккур, тасаввур, ирода каби руҳий хислатлар ҳамда организмнинг функционал аъзолари шакллантирилади. Қайд этилган барча тайёргарлик турлари бир-бири билан ўзаро боғлиқ бўлиб спорт маҳоратини шаклланишида асосий омил бўлиб ҳисобланади.

3-мавзу. Олий таълим муассасаларида спорт ўйинлари бўйича машғулот ва мусобақалар ўтказиш, ҳакамлик қилиш

Машғулотнинг қисмлари уларнинг мақсади ва вазифалари, моҳияти ва мазмуни. Машғулот юкламаларининг ички ва ташқи кўрсаткичлари. Машғулот юкламаларини назорат қилиш услуб-тестлари. Назорат натижалари асосида машғулотни бошқариш. Мусобақа фаолияти, мусобақа кўрсаткичлари, мусобақа ҳажми, шиддати ва уларнинг мазмуни. Мусобақа фаолиятини назорат қилиш услубияти. Машғулотлар уч қисмдан иборат бўлиб ўз ичига тайёргарлик, асосий ва якуний қисмларини киритади. Машғулотнинг тайёргарлик қисмида мувофиқ спорт ўйинларига хос жисмоний ва психофункционал имкониятларни асосий юкламаларга тайёрловчи машқлар қўлланилади. Машғулотнинг асосий қисмида кўйилган вазифаларга мувофиқ ҳаракат кўникмалари-техникаси ва тактикаси

шакллантирилади. Машғулотнинг якуний қисмида жисмоний ва психофункционал имкониятларни тикловчи машқлар қўлланилади ҳамда мустақил тайёргарлик топшириқлари берилади.

Машғулот юкламаларининг ички кўрсаткичлари функционал органларнинг фаолиятини ифодалайди, ташқи кўрсаткичлари эса жисмоний сифатлар ва ҳаракат усулларини ижро этиш сифатини ифодайди. Машғулот юкламалари педагогик, тиббий-биологик ва психологик услуб-тестлар ёрдамида назорат қилинади. Назорат натижалари юкламалар шиддати ҳажмини меъёрлаш, табақалаштириш ва шу асосда машғулотни бошқариш учун қўлланилади.

Мусобақалар давомида ижро этиладиган техник-тактик усуллар ва комбинациялар таҳлил қилинади, уларнинг ҳажми ва шиддати назорат қилинади.

КЎЧМА МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

1-мавзу: Олий таълим муассасаларида спорт ўйинлари бўйича машғулот ва мусобақалар ўтказиш, ҳакамлик қилиш

Машғулотнинг қисмлари уларнинг мақсади ва вазифалари, моҳияти ва мазмуни. Машғулот юкламаларининг ички ва ташқи кўрсаткичлари. Машғулот юкламаларини назорат қилиш услуб-тестлари. Назорат натижалари асосида машғулотни бошқариш. Мусобақа фаолияти, мусобақа кўрсаткичлари, мусобақа ҳажми, шиддати ва уларнинг мазмуни. Мусобақа фаолиятини назорат қилиш услубияти. Машғулотлар уч қисмдан иборат бўлиб ўз ичига тайёргарлик, асосий ва якуний қисмларини киритади. Машғулотнинг тайёргарлик қисмида мувофиқ спорт ўйинларига хос жисмоний ва психофункционал имкониятларни асосий юкламаларга тайёрловчи машқлар қўлланилади. Машғулотнинг асосий қисмида қўйилган вазифаларга мувофиқ ҳаракат кўникмалари-техникаси ва тактикаси шакллантирилади. Машғулотнинг якуний қисмида жисмоний ва психофункционал имкониятларни тикловчи машқлар қўлланилади ҳамда мустақил тайёргарлик топшириқлари берилади.

Машғулот юкламаларининг ички кўрсаткичлари функционал органларнинг фаолиятини ифодалайди, ташқи кўрсаткичлари эса жисмоний сифатлар ва ҳаракат усулларини ижро этиш сифатини ифодайди. Машғулот юкламалари педагогик, тиббий-биологик ва психологик услуб-тестлар ёрдамида назорат қилинади. Назорат натижалари юкламалар шиддати ҳажмини меъёрлаш, табақалаштириш ва шу асосда машғулотни бошқариш учун қўлланилади.

Мусобақалар давомида ижро этиладиган техник-тактик усуллар ва комбинациялар таҳлил қилинади, уларнинг ҳажми ва шиддати назорат қилинади.

ЎҚИТИШ ШАКЛЛАРИ

Мазкур модул бўйича қуйидаги ўқитиш шаклларидан фойдаланилади:

- амалий машғулотлар (маълумотлар ва технологияларни англаб олиш, ақлий қизиқишни ривожлантириш, билимларни мустаҳкамлаш);

- давра суҳбатлари (кўрилаётган лойиҳа ечимлари бўйича таклиф бериш қобилиятини ошириш, эшитиш, идрок қилиш ва мантиқий хулосалар чиқариш);

- баҳс ва мунозаралар (лойиҳалар ечими бўйича далиллар ва асосли аргументларни тақдим қилиш, эшитиш ва муаммолар ечимини топиш қобилиятини ривожлантириш).

II. МОДУЛДА ФОЙДАЛАНИЛГАН ИНТЕРФАОЛ ТАЪЛИМ МЕТОДЛАРИ.

“SWOT-таҳлил” методи

Методнинг мақсади:

Мавжуд назарий билимлар ва амалий тажрибаларни таҳлил қилиш, таққослаш орқали муаммони ҳал этиш йўллари топишга, билимларни мустаҳкамлаш, такрорлаш, баҳолашга, мустақил, танқидий фикрлашни,

ностандарт тафаккурни шакллантиришга хизмат қилади.

S – (strength)	• кучли томонлари
W – (weakness)	• заиф, кучсиз томонлари
O – (opportunity)	• имкониятлари
T – (threat)	• тўсиқлар

Намуна: спорт турлари бўйича эгилувчанлик сифатларининг SWOT таҳлилини ушбу жадвалга туширинг.

S	Спорт турларида эгилувчанликни ривожлантиришнинг кучли томонлари	Open source (очик кодли), фойдаланувчилар сонининг кўплиги...
W	Спорт турларида эгилувчанликни ривожлантиришнинг кучсиз томонлари	Операцион тизимнинг виртуал машина орқали ишлаши...
O	Спорт турларида эгилувчанликни ривожлантиришнинг имкониятлари (ички)	Beautiful UI (чиройли интерфейс), Connectivity (барча мобил алоқа технологиялари ва Интернет билан боғланиш)...
T	Тўсиқлар (ташқи)	Маълумотлар хавфсизлигининг тўлақонли таъминланмаганлиги...

Муаммоли вазият” – методи

Муаммоли вазият методи – талабаларни муаммоли вазиятга тўқнаш келишини таъминлаш асосида уларнинг билиш фаолиятини фаоллаштиришга асосланадиган йўл. Методнинг моҳияти аниқ вазиятни таҳлил қилиш, баҳолаш ва унинг ечими юзасидан қарор қабул қилишдан иборат.

Муаммоли вазиятларни ҳал қилиш **босқичлари**:

1. Муаммоли вазиятни яратиш.
2. Вазиятни таҳлил қилиш асосида муаммони қўйиш.
3. Фаразларни илгари суриш.
4. Ечимни текшириш.

Намуна: Ёш яккакурашчиларнинг спортни ташлаб кетиш сабаблари (бокс мисолида)

“МУАММОЛИ ВАЗИЯТ” – ТЕХНОЛОГИЯСИ

ВАЗИЯТ ТУРИ	ВАЗИЯТНИНГ САБАБЛАРИ	ВАЗИЯТ КЕЛТИРИБ ЧИҚАРАДИГАН ҲАРАКАТЛАР
Ёш спортчиларнинг спортни ташлаб кетиш сабаблари	- Спорт турини танлашда адашиш	- Бола ўз хоҳшини тўғри баҳолай олмаганлиги
	- Қизиқарли бўлмаган, бир хилдаги (<i>монотон</i>) машғулотлар	- Мураббийларни р
	- Оғир жисмоний юклар	- Мураббий табақали ёндашмаслиги
	- Мусобақа жанглиридан қўрқиш	- Ўқув машғулотлар жараёнида психологик тайёргарлик ўтказилмаслиги
	- Машғулотлар билан шуғулланишга мотивациянинг (қизиқишнинг) мавжуд эмаслиги	- Мураббий шуғулланувчиларни қизиқишини оширишга эътибор бермаслиги
	- Бир хилдаги усуллар	- Мураббийнинг ўқув машғулотларга ижодий ёндашмаслиги
	- Жуда мураккаб машқлар	- Шуғулланувчиларнинг тайёргарлик даражаси инobatга олинмаслиги
	- Мехнатсеварликнинг мавжуд эмаслиги (ирода сифати)	-
	- Эҳтиёжларнинг қондирилмаслиги	- Спортчилар хоҳлаган тарзда машғулотларни ташкиллаштирилмаслиги
	- Разряд ололмаслик	- Мағлубият мотивациясини йўқлиги
	- Ўрганилувчи усулларнинг камлиги	- Мураббий томонидан ижодий ёндашув камлиги
	- Боксга тегишли бўлмаган машқларнинг қўплиги	- Спорт турининг хусусияти тўғрисида билим ва малакаларнинг камлиги
	- Барча усулларни ўзлаштира олмаслик	- Қўлланилаётган усулларни тартибсизлиги
- Ушбу турдаги фаолият билан шуғулланишга қодир эмаслик	- Спорт турини танлашда тўғри қарор қабул қилинмаганлиги	

“Тушунчалар таҳлили” методи

Методнинг мақсади:

Мазкур метод тингловчилар ёки қатнашчиларни мавзу бўйича таянч тушунчаларни ўзлаштириш даражасини аниқлаш, ўз билимларини мустақил равишда текшириш, баҳолаш, шунингдек, янги мавзу бўйича дастлабки билимлар даражасини ташхис қилиш мақсадида қўлланилади. Методни амалга ошириш тартиби:

- иштирокчилар машғулот қоидалари билан таништирилади;
- ўқувчиларга мавзуга ёки бобга тегишли бўлган сўзлар, тушунчалар номи туширилган тарқатмалар берилади (индивидуал ёки гуруҳли тартибда);
- ўқувчилар мазкур тушунчалар қандай маъно англатиши, қачон, қандай ҳолатларда қўлланилиши ҳақида ёзма маълумот берадилар;
- белгиланган вақт якунига етгач ўқитувчи берилган тушунчаларнинг тўғри ва тўлиқ изоҳини ўқиб эшиттиради ёки слайд орқали намоиш этади;
- ҳар бир иштирокчи берилган тўғри жавоблар билан ўзининг шахсий муносабатини таққослайди, фарқларини аниқлайди ва ўз билим даражасини текшириб, баҳолайди.

Намуна: “Модулдаги таянч тушунчалар таҳлили”

Тушунчалар	Сизнингча бу тушунча қандай маънони англатади?	Қўшимча маълумот
Ҳаракатли ўйинлар	спортчининг чаққонлик сифатини ривожлантиришда асосий восита ҳисобланади.	
Спорт техникаси	бу жангни муваффақиятли олиб бориш учун спортчига зарур бўлган махсус усуллар мажмуаси.	
Мураккаб танлаш реакцияси	рақиб хатти-ҳаракатларининг ўзгаришига мос равишда ҳамма мумкин бўлган зарбалар орасидан керакли жавоб зарбасини танлаш билан боғлиқ.	
Яхлит услуб	спортчининг махсус кучини тарбиялашда асосий ҳисобланади.	
Интерполяция	ўзлаштирилган нисбатан осон ва нисбатан қийин машқлар асосида янги машқларнинг ўзлаштирилиши.	
Спорт юкламаси	спортчи организмига унинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлиги даражасини ошириш мақсадида таъсир кўрсатиш воситасидир	

Изоҳ: Иккинчи устунчага қатнашчилар томонидан фикр билдирилади. Мазкур тушунчалар ҳақида қўшимча маълумот глоссарийда келтирилган.

Технологиянинг мақсади:

Мазкур технология иштирокчилардаги умумий фикрлардан хусусий хулосалар чиқариш, таққослаш, қиёслаш орқали ахборотни ўзлаштириш, хулосалаш, шунингдек, мустақил ижодий фикрлаш кўникмаларини шакллантиришга хизмат қилади. Мазкур технологиядан маъруза машғулотларида, мустаҳкамлашда, ўтилган мавзунини сўрашда, уйга вазифа беришда ҳамда амалий машғулот натижаларини таҳлил этишда фойдаланиш тавсия этилади.

Технологияни амалга ошириш тартиби:

- қатнашчиларга мавзуга оид бўлган якуний хулоса ёки ғоя таклиф этилади;
- ҳар бир иштирокчига ФСМУ технологиясининг босқичлари ёзилган қоғозларни тарқатилади:

Ф	• фикрингизни баён этинг
С	• фикрингизни баёнига сабаб кўрсатинг
М	• кўрсатган сабабингизни исботлаб мисол келтиринг
У	• фикрингизни умумлаштиринг

- иштирокчиларнинг муносабатлари индивидуал ёки гуруҳий тартибда тақдимот қилинади.

ФСМУ таҳлили қатнашчиларда касбий-назарий билимларни амалий машқлар ва мавжуд тажрибалар асосида тезроқ ва муваффақиятли ўзлаштирилишига асос бўлади.

Намуна.

Фикр: “ Спортга саралаш спортчиларни тайёрлашнинг асосидир.”

Тошпирик: Мазкур фикрга нисбатан муносабатингизни ФСМУ орқали таҳлил қилинг.

III. НАЗАРИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

1-мавзу: Спорт ўйинларига ўргатиш услублари, воситалари ва принциплари.

Режа:

1. Спорт ўйинларига ўргатиш босқичлари.
2. Спорт ўйинларида қўлланиладиган ўргатиш услублари.
3. Спорт ўйинларида қўлланиладиган ўргатиш воситалари.
4. Спорт ўйинларига ўргатишда қўлланиладиган дидактик принциплар.

Таянч иборалар: спорт, ўйин, услуб, босқич, восита, дидактика, принцип, юклама, тренировка, машқ, кўникма, малака, дастлабки, чуқур, мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш босқичлари, метод, методика, онглилик ва фаоллик, кўрғазмалилик.

Спорт ўйинларига ўргатиш босқичлари.

Спорт 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 тўғарақларида 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 юкламанинг (нагрузка) ялпи таъсир “кучи” организмнинг функционал имкониятларидан доимо юқори бўлса, шу организмда (органлар, мушаклар, томирлар, ҳужайралар, тўқималар, юрак, ўпка, талоқ, жигат ва ҳ.) зўриқиш ёки тез толиқиш аломатлари пайдо бўлади.

Бундай салбий “излар” одамнинг, айниқса боланинг одатий функционал фаолиятини издан чиқаради, кайфиятни туширади, уйқуни бузади, пиравордида иш қобилиятини сусайтиради ва уни тўлиқ тикланишига тўсқинлик қилади. Агар шундай юкламалар устунлиги бола фаолиятида сурункали қайтарилиб турса, организмнинг нафақат нормал ўсишига таъсир этиши мумкин, балки ушбу юкламалар устунлиги турли функционал “объект”ларда локал ёки глобал патологик асоратлар пайдо бўлишига олиб келиши эҳтимолдан ҳоли емас.

Аксинча, кундалик ёки ялпи машғулот юкламалари ҳажми ва шиддати функционал имкониятдан паст бўлса, жисмоний сифатларнинг шаклланиши сусаяди, иш қобилияти кучаймайди. Бинобарин, кундалик ёки ялпи юкламалар, шу жумладан жисмоний тарбия дарслари ва тренировка машғулотларига оид юкламаларни болаларнинг ёши, жинси, жисмоний ва функционал имкониятларига қараб “тўлқинсимон” принцида 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 машғулотлари, спорт мусобақалари) мазмунини мақсадли режалаштириш ва бошқариш ҳар бир мутахассис (ўқитувчи, мураббий, ташкилотчи, услубчи, йўриқчи) ва раҳбар шахсга қатта 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 устивор жиҳатдан жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларига боғлиқдир.

Жисмоний тайёргарлик ва унинг салоҳиятини ифода этувчи куч, тезкорлик, чаққонлик, 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 тренировкаси давомида спорт маҳоратининг шаклланиши бориши устивор 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 еътибор 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.

Спорт ўйинларида қўлланиладиган ўргатиш услублари.

Биринчи босқич: - ўрганиладиган ҳаракат техникаси билан танишиш. Бунда, айтиб бериш, кўрсатиш ва тушунтириш услублари қўлланилади. Ўқитувчи шахсан кўрсатиш билан бирга кўргазмали қурооллардан фойдаланади: кинофильм, тасвирий фильм, схема, майдон макети ва ҳоказо.

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

Иккинчи босқич: - техникани соддалаштирилган (оддийлаштирилган) ҳолатда ўрганиш. Мазкур ўрганиш босқичида муваффақият кўп ҳолатларда ёндоштирувчи машқларнинг тўғри танланганлигига боғлиқдир. 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 берилади. 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, ёруглик 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 мустаҳкамлашни кўзда тутади. Бунда бажарилган ҳаракатларни талқин қилиш услуби қўлланади (расмлар, жадваллар, ўқув филмлари, тасвирий фильмлар), ўйин жараёнида

техник-тактик, махсус тайёргарлик топшириқлари, ўйин ва «беллашиш» усуллари (4-жадвал).

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

Ўқитиш (ўргатиш)да фаол услублар катта имкониятларга эгадир. Уларнинг орасида – муаммоли ўқитиш (муаммоли вазифаларни қўйиш) ва ўзининг ўзлаштиришини баҳолаш услуби алоҳида ахамиятга 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.

Спорт ўйинларида қўлланиладиган ўргатиш воситалари.

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 ва узлуксизлик, “енгилидан оғирига”, “ўтилгандан ўтилмаганига”, “оддийдан мураккабга”, умумий ва махсус тайёргарлик бирлиги. Мазкур педагогик принципларни қўллаш тартиби, хусусиятлари ва услубий кўрсатмалар 5-жадвалда ёритилган.

Волейболда 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 волейболчиларнинг мусобақа фаолияти асос қилиб олинган. Шунга боғлиқ ҳолда машқлар икки катта гуруҳга ажратилади: асосий ёки мусобақа ва ёрдамчи ёки тренировка.

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

Тренировка машқлариасосий малакаларни эгаллашни енгиллаштириш, тезлаштириш ва уларни қўллаш самарадорлиги, ишончилигини таъминлашга қаратилган-дир. 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 ҳужум зарбаси бериш техникасини бажара олмайди. Бу ҳолда тезкорлик-куч сифатини ривожлантиришга оид машқларни бериш мақсадга мувофиқ бўлади. Чунки ҳужум зарбасини такрорлаш ҳажмини ошириш бу ҳолда самара бермайди.

Волейбол 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 қўланади.

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.

Волейболдаги 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 восита-лари таркибига югуришлар ва ҳаракатли ўйинлар киради. Шу мақсадда қуйидаги 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 қўллар тирсак қисмидан букилган бўлиб, ҳаракатланишга фаол ёрдам бериши керак. Депсинишдан сўнг оёқларнинг тўғирланишига эришиш зарур. «Кун ва тун», «Рақамларни чақириш», «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, тренернинг сигналига асосан тезликни ўзгаритмасдан ҳаракат

йўналишини ўзгартирган ҳолда ҳаракатланиш ёки аксинча бажариш мумкин. Машқни ўзлаштириш даражасига қараб улар турли усулда қўшиб олиб борилади.

Наъмунавий машқлар

1. Қисқа масофаларга турлича дастлабки ҳолатлардан югуриш: старт чизиғига орқа билан чўққайиб ; қўлларга таяниб ётган ҳолда. Ҳаракатнинг бошланиши бўлиб тренернинг тўпни юқорига ташлаши, қўлини 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 қўллаб юқоридан узатишга
ўргатиш. Умумривожлантирувчи машқлар.**

1. Қўлларни олдинга, ёнга, юқорига қилиб қўл панжаларини букиб-ёзиш.
2. Теннис (резинка) тўпларини эзиш.
3. Деворга кафт ва бармоқлар билан тиралган ҳолда итарилишлар.
4. Қўлларга ётиб таянган ҳолда букиб-ёзишлар.
5. Баскетбол, футбол тўпларини ерга уриб олиб юришлар.
6. Баскетбол, футбол тўпларини бир қўл билан девор томон ирғитиш.
7. Тўлдирма тўпларни турли ҳолатлардан: кўкрак олдидан, бош орқасидан, пастдан-ёндан ирғитишлар.

Яқинлаштирувчи машқлар.

1. Турган жойдан ва ҳаракатланишдан сўнг юқоридан икки қўллаб тўп узатишни имитация қилиш. Техниканинг қуйидаги ҳолатларига асосий эътибор қаратилади: тўп яқинлашганда – қўлни юқорига кўтариб тўғирланиш; тўп учиш тезлигини сўндириш – қўлларни тирсак бўғинидан ва оёқларни тизза бўғинидан бир оз букиш; тўпни узатиш – қўлларни 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. Диққат гавда, оёқ ва қўлларнинг 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; қўлларини 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. Ҳудди 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 ирғитиш. Ҳудди шундай ён томонга ташланиб бажариш.

2. Ҳудди 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. Ҳудди шундай машқни бажариш, аммо тўр устидан. Масофа 3-4 м.

6. Ҳўинга 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) Ҳўинга киритилган тўпларни қабул қилиш.

Тўпни Ҳўинга 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. Ҳудди шундай машқлар, фақат олдинга юза бўйича.

3. Олдинга энгашиган ҳолда «Тегирмон» машқи.

4. Резинка ва амортизаторлар билан машқлар.

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

Тайёрлов машқлари.

1. 1кг оғирликдаги тўлдирма тўпларни турли усулларда бир қўлда ирғитиш: 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. Тўпни киритишни имитация 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 Ҳўинга киритиш.

2. Тўпни учиш йўналишини ўзгартириб Ҳўинга киритиш.

3. Тўпнинг траекториясини ўзгартириб.

4. Узайтирилган ва қисқартирилган ораликлар бўйича.

5. Тренернинг топшириғи бўйича белгиланган зоналар-га тўп киритиш.

6. Турли усулларни навбатлаштириб тўп киритиш.

7. Ҳўиннинг бошқа техник усулларини (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 эгилувчанлик сифатларининг яхши ривожланганлигини талаб этади. Асосий машқлар таркибига таянч-ҳаракат аппаратини мустаҳкамловчи, аввало тўпик, 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.

Ҳужум 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 координацион ҳаракатларни бажара олиш.

Ушбу вазифаларни ечишда куйидагилардан 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 (вазнинг 70% оғирлигида).

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

Яқинлаштирувчи машқлар.

1. Тўғридан бериладиган ҳужум зарбасини имитация қилиш; турган жойдан, 1, 2, 3 қадамдан сўнг.

2. Резинкали амортизаторга ўрнатилган тўпга зарба бериш.

3. Девор ёнида туриб кўп маротаба ҳужум 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. Ҳужум зарбасининг ўзлаштирилишига қараб секин-аста мусобақа шароитига яқинлаштириб борилади.

Техника бўйича машқлар.

1. 3 зонадан узатилган тўпга 4 зонадан йўналиш бўйича ҳужум зарбасини бериш.

2. 3 зонадан узатилган тўпга 2 зонадан зарба бериш. Тўпнинг узатилиш траекторияси 3м 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 ҳужум зарбаларини бериш.

5. Яккалик тўсиққа қарши ҳужум зарбасини амалга ошириш.

6. Тўрдан узоқроқ узатилган тўпларга зарба бериш.

7. Тренер топшириғига мувофиқ кўрсатилган зоналарга ҳужум зарбасини бериш.

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

Тўсиқ қўйишга ўргатиш.

Тўсиқ қўйиш волейболда ҳимоядаги энг асосий техник усул ҳисобланади. Шунинг учун унинг ўзлаштирилишига катта аҳамият берилиши керак.

Умумривожлантирувчи машқлар.

Машқларнинг асосий йўналиши ҳудди 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 маротаба қайтарилади.

2. Кўриш ва товуш сигналларига мувофиқ ён томонга ҳаракатланиб юқоридаги машқни бажариш.

3. «Ким тезроқ» ҳаракатли ўйини.

4. Тўр устида ва ундан узоқроққа илиб қўйилган тўпларга қўл теккизиш (тўр устидан қўлларни ўтказиш мақсадида).

Яқинлаштирувчи машқлар.

1. Турган жойдан ва ён томонларга ҳаракатланиб тўсиқ қўйишни имитация қилиш. Ҳаракатланишда охириги қадам бир вақтнинг ўзида сакраш қадами бўлишига эътибор бериш.

2. Тўр устига илиб қўйилган тўпларга тўсиқ қўйиш.

3. Махсус тумба устида турган ҳолатда шериги ташлаб берган (тўр устига) тўпларга тўсиқ қўйиш. Қўллар панжаси, кафти, бармоқлар ҳаракатига диққат қаратилади.

4. Ҳужум зарбаларига тўсиқ қўйиш. Дастлаб белгиланган йўналиш бўйича. Ўзлаштириш даражасига қараб машқ бошқа вариантларда ҳам қўлланилади.

Техника бўйича машқлар.

1. Ўзи ташлаб берган тўпларга берилган ҳужум зарбаларига тўсиқ қўйиш.

2. 4, 3, 2 зоналардан берилган ҳужум зарбаларига тўсиқ қўйиш.

3. Ҳаракатланишдан сўнг тўсиқ қўйиш. Дастлаб зарба кутилаётган жойдан 1 м, сўнгра 2-3 м нарида турилади.

4. Тўсиқ қўйиш мусобақалари.

Хужум зарбаларини бериш иложи борича тўсиқ қўйиш билан амалга оширилиши зарур.

Спорт ўйинларига ўргатишда қўлланиладиган дидактик принциплар.

Волейбол машғулотларини ташкил қилиш ва ўтказишда ўзига хос бўлган жиҳозлар ҳамда асбоб-анжомлардан фойдаланилади. Бу жиҳозлар ва асбоб-анжомлар волейбол 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. Волейбол тўпига чармли петля ўрнатилиб, у шнур (резинка)га боғланади. Кронштейнга бириктирилган блок ёки илгакка тўп керакли баландликда ўрнатилади.

Девордаги нишон. Турли хилдаги нишонлар мавжуд (29-расм): оддий (а, в); айлана шаклидаги рақамли нишонлар (б). Айланалар оралиғидаги масофа 20 см (тўп диаметрига мослаб), чизиқнинг кенлиги 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.

Кўчма ва осма ҳалқалар. Икки турдаги ҳалқалардан: кўчма – тезкор тўп узатишларни такомиллаштиришда (30-расм) ва осма – баландлатиб узатиладиган тўпнинг аниқлигини такомиллаштиришда (31-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 тўрға (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 (32-расм). Тўпга чармли петля тикилади (елимланади) 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 узоқ муддат тебриниши олдини олиш учун

тўпдан полга томон мустаҳкам шнур (е) тортиб кўйилади. Тренажер ҳужум зарбасини беришдаги ҳаракат уйғунлигини ривожлантиришда қўлланилади.

Тўпни тутиб турувчи мослама. Бу қурилма зарба бериш ҳаракатларини (тўп киритиш, ҳужум зарбаси) ўзлаштиришда қўлланилади (33-расм). Бу қурилмани тўр ёнида жойлаштириш мумкин бўлиб, бу ҳужум зарбаларини ўйин шароитига яқинлаштириб бажариш имконини беради.

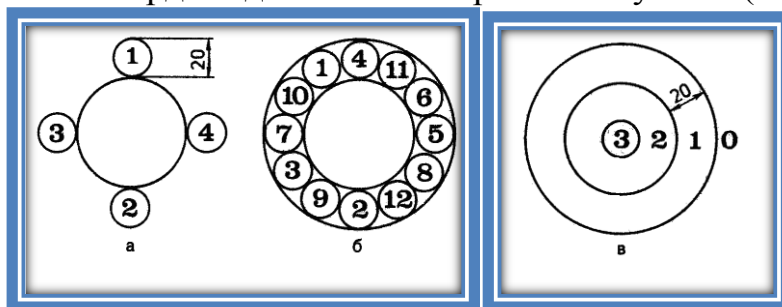
Тўр устидаги тўп. Тўр устига пружинали коптоқлар илинган тросс тортилади. Ушбу қурилмадан тўр устидан қўл панжаларини рақиб томонга чиқариб тўсиқ кўйиш техникасини ўргатиш ва такомиллаштиришда фойдаланилади. Қурилмани тўрдан турли баландлик ва ораликда ўрнатиш мумкин.

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 аппаратининг шаклланишини таъминлайди.

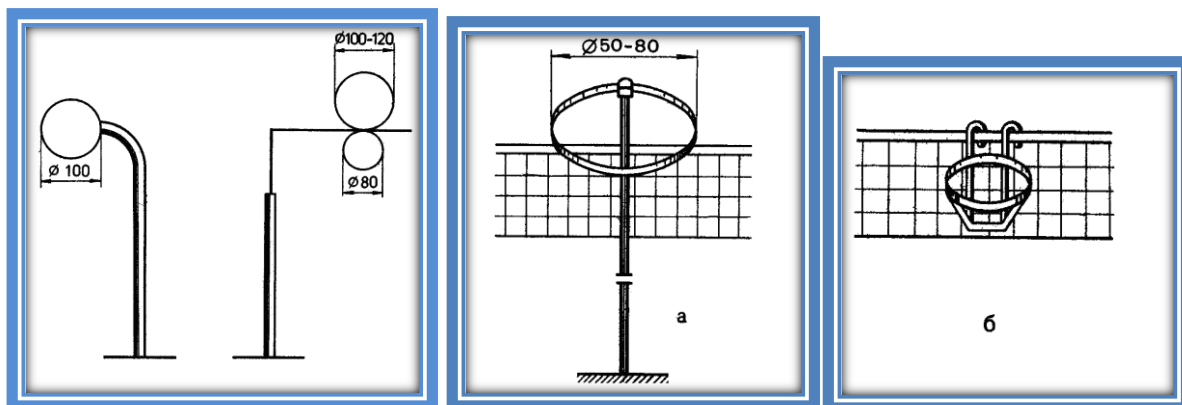
Арғамчилар. Арғамчиларда бажариладиган машқлар сакровчанлик, ҳаракат уйғунлиги ва сакраш чидамлилигини тарбиялашда қўлланилади.

Панжалар учун тренажерлар. Деворга ўрнатилган кронштейнга 3-4 см ли труба горизонтал равишда бириктирилиб, унга юк осилган тросс уланади (34 а-расм). Трубаларни бураш билан юк юқорига ва пастга туширилади. Бошқа турдаги тренажер билан (34 б-расм) юкни статик равишда ушлаб турилади. Бу тренажерлардан қўл панжа кучини оширишда фойдаланилади.

Сакровчанликнинг ўсиш динамикасини назорат қилиш ва баҳолаб бориш В.М.Абалаковнинг сакровчанлик даржасини аниқлашга мўлжалланган диагонал экран-ўлчов мосламаси ёрдамида амалга оширилиши мумкин (35 расм).

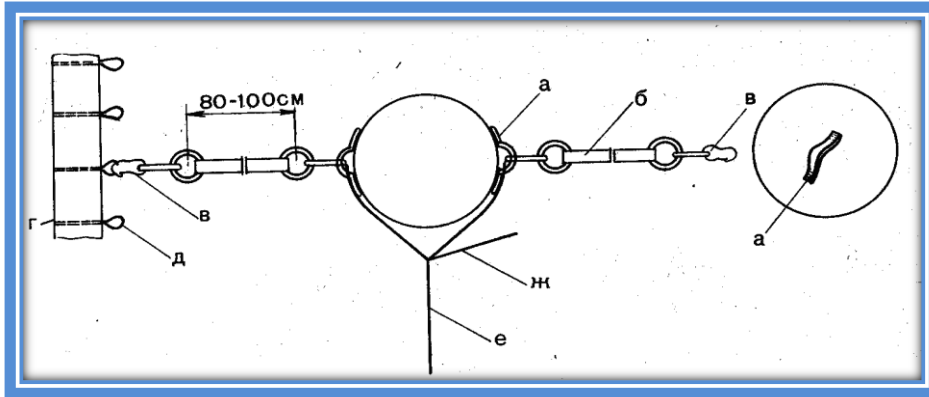


29-расм

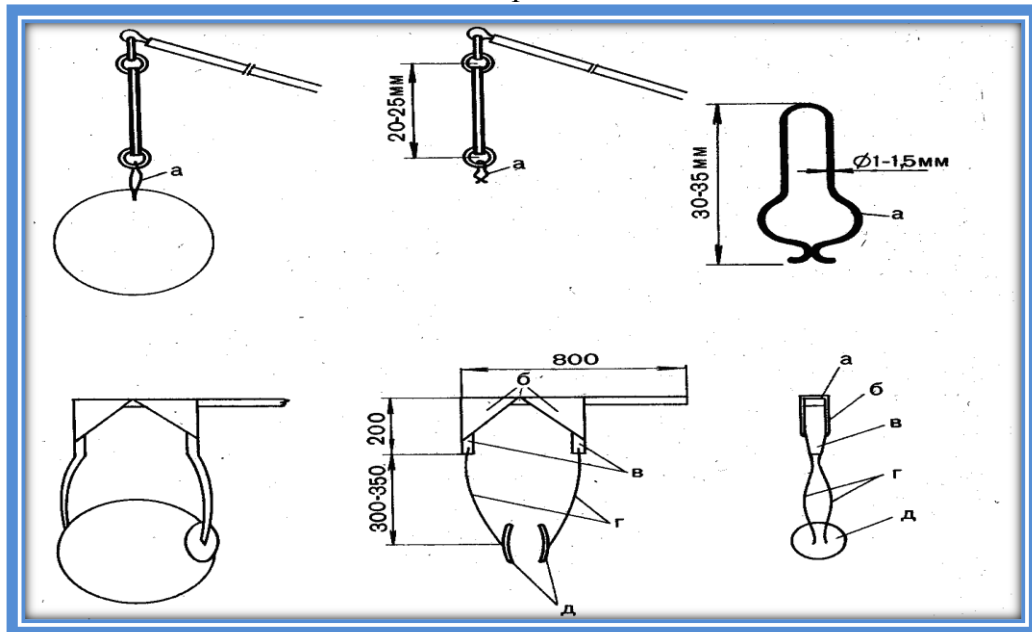


30-расм

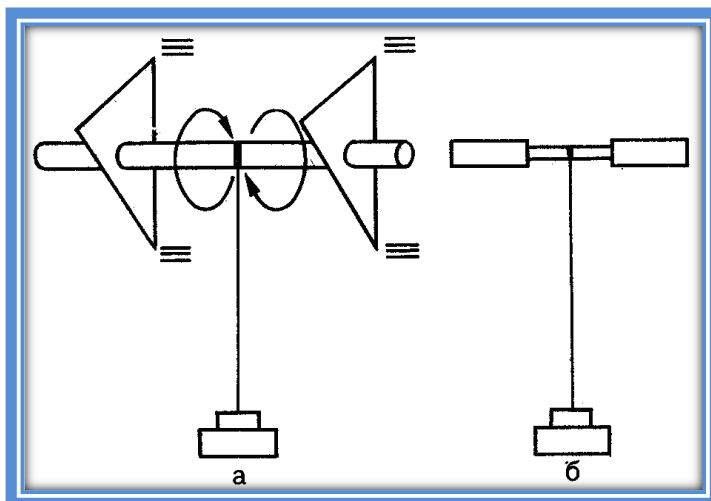
31-расм



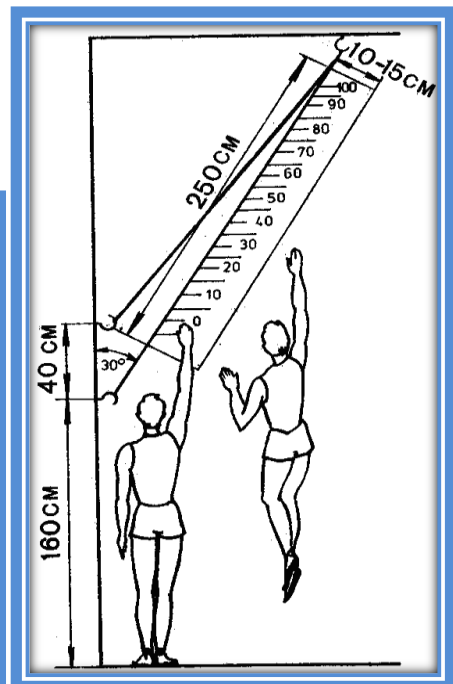
32-расм



33-расм



34-расм



35-расм

Штанга, қадок тошлар (16, 24, 32 кг) ва йиғма гантеллар. Куч, сакровчанлик, тезкорлик-куч ва сакровчанлик-чидамлилиги, куч-чидамлилигларини 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.

Ўзини-ўзи текшириш учун саволлар.

1. Ўргатиш жараёнининг моҳияти ва қисқача мазмуни нималардан иборат?
2. Дастлабки ўргатиш жараёни қандай аҳамиятга эга?
3. Ўргатиш босқичлари қандай номланади, ушбу босқичларда қандай услуб ва воситалардан фойдаланилади?
4. “Ўргатиш” ва “тренировка” қандай мантиқий фарқлар билан изоҳланади?
5. Техник усулларга ўргатишда қандай анжом, мослама ва техник воситалардан фойдаланиш мумкин? Мисоллар келтиринг.
6. Техник-тактик маҳорат даражаси қандай баҳоланади?

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол. // Олий ўқув юртлари умумий курс талабалари учун ўқув қўлланма. Т.: 2009. – 77 б.
2. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. // Учебник для высших учебных заведений. Т.: Zar qalam. 2006. – 240 с.
3. Ганиева Ф.В. Баскетбол ўйинининг расмий қоидалари. Т.: 2007. – 123 б.
4. Ганиева Ф.В. Зонали ҳимояга қарши ҳужумни уюштиришда қўлланиладиган машқлар (Баскетбол бўйича услубий қўлланма) Т.: 2003. - 28 с.
5. Ганиева Ф.В. Ҳужумда жамоа бўлиб ҳаракат қилишини уюштиришда қўлланиладиган машқлар. Баскетбол бўйича услубий қўлланма. Т.: 1998. – 23с.
6. Исроилов Ш.Х. Волейбол: Олимпия захиралари коллежлари талабалари учун ўқув қўлланма. / Т., 2008. – 144 б.
7. Исроилов Ш.Х. Волейбол: Олимпия захиралари коллежлари талабалари учун ўқув қўлланма. Қайта ишланган ва тўлдирилган 2-нашри. Т.: Илм-Зиё, 2009. - 160 б

IV. АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАР УЧУН МАТЕРИАЛЛАР

1-амалий машғулот: Спорт ўйинларига ўргатиш услублари, воситалари ва принциплари.

Ишдан мақсад:

Тингловчиларга спорт ўйинларига ўргатиш босқичлари, спорт ўйинларида қўлланиладиган ўргатиш услублари, спорт ўйинларида қўлланиладиган ўргатиш воситалари, спорт ўйинларига ўргатишда қўлланиладиган дидактик принципларни ўргатиш.

Таянч иборалар: спорт, ўйин, услуб, босқич, восита, дидактика, принцип, юклама, волейбол, баскетбол, тренировка, машқ, штанга, қадоқ, тош.

Керакли анжом ва ускуналар: ўқув қўлланмалар, слайдлар, дастурлар, умумривожлантирувчи ва махсус машқлар мажмуаси.

1. Спорт ўйинларига ўргатиш босқичлари.
2. Спорт ўйинларида қўлланиладиган ўргатиш услублари.
3. Спорт ўйинларида қўлланиладиган ўргатиш воситалари.
4. Спорт ўйинларига ўргатишда қўлланиладиган дидактик принциплар.

Машғулотни ўтказиш учун тавсиялар:

1. Спорт ўйинларига ўргатиш босқичлари ҳақида тушунча бериш.
2. Спорт ўйинларида қўлланиладиган ўргатиш услублари ҳақида тушунча бериш.
3. Спорт ўйинларида қўлланиладиган ўргатиш воситалари ҳақида тушунча бериш.
4. Спорт ўйинларига ўргатишда қўлланиладиган дидактик принциплар.

Назорат саволлари

1. Ўргатиш жараёнининг моҳияти ва қисқача мазмуни нималардан иборат?
2. Дастлабки ўргатиш жараёни қандай аҳамиятга эга?
3. Ўргатиш босқичлари қандай номланади, ушбу босқичларда қандай услуб ва воситалардан фойдаланилади?
4. “Ўргатиш” ва “тренировка” қандай мантиқий фарқлар билан изоҳланади?
5. Техник усулларга ўргатишда қандай анжом, мослама ва техник воситалардан фойдаланиш мумкин? Мисоллар келтиринг.
6. Техник-тактик маҳорат даражаси қандай баҳоланади?

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол. // Олий ўқув юртлири умумий курс талабалари учун ўқув қўлланма. Т.: 2009. – 77 б.
2. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. //Учебник для высших учебных заведений. Т.: Заг қалам. 2006. – 240 с.
3. Ганиева Ф.В. Баскетбол ўйинининг расмий қоидалари. Т.: 2007. – 123 б.
4. Ганиева Ф.В. Зонали химояга қарши хужумни уюштиришда қўлланиладиган машқлар (Баскетбол бўйича услубий қўлланма) Т.: 2003. - 28 с.
5. Ганиева Ф.В. Хужумда жамоа бўлиб ҳаракат қилишини уюштиришда қўлланиладиган машқлар. Баскетбол бўйича услубий қўлланма. Т.: 1998. – 23с.
6. Исроилов Ш.Х. Волейбол: Олимпия захиралари коллежлари талабалари учун ўқув қўлланма. / Т., 2008. – 144 б.
7. Исроилов Ш.Х. Волейбол: Олимпия захиралари коллежлари талабалари учун ўқув қўлланма. Қайта ишланган ва тўлдирилган 2-нашри. Т.: Илм-Зиё, 2009. - 160 б

2-амалий машғулот:

Спорт ўйинларида спортчиларнинг функционал ҳолатларини ривожлантириш асослари.

Ишдан мақсад:

Тингловчиларга спорт ўйинларида тайёргарлик турлари, уларнинг моҳияти ва мазмуни, умумий ва махсус жисмоний тайёргарликнинг боғлиқлиги, техник тайёргарликнинг моҳияти ва мазмуни, тактик тайёргарлик ва унинг моҳияти, психофункционал тайёргарлик, тайёргарлик турларининг ўзаро боғлиқлигини ўргатиши.

Таянч иборалар:*спорт, ўйин, услуб, босқич, восита, дидактика, принцип, юклама, волейбол, баскетбол, тренировка, машқ, штанга, қадоқ, тош.*

Керакли анжом ва ускуналар: *ўқув қўлланмалар, слайдлар, дастурлар, умумривожлантирувчи ва махсус машқлар мажмуаси.*

1. Спорт ўйинларида тайёргарлик турлари, уларнинг моҳияти ва мазмуни.
2. Умумий ва махсус жисмоний тайёргарликнинг боғлиқлиги.
3. Техник тайёргарликнинг моҳияти ва мазмуни.
4. Тактик тайёргарлик ва унинг моҳияти.
5. Психофункционал тайёргарлик.
6. Тайёргарлик турларининг ўзаро боғлиқлиги.

Машғулотни ўтказиш учун тавсиялар:

1. Спорт ўйинларида тайёргарлик турлари, уларнинг моҳияти ва мазмунини аниқлаш.

2. Умумий ва махсус жисмоний тайёргарликнинг боғлиқлигини исботлаш.
3. Техник тайёргарликнинг моҳияти ва мазмунини тушунтириш.
4. Тактик тайёргарлик ва унинг моҳияти тушунтириш.
5. Психофункционал тайёргарлик ҳақидаги билимларни мустаҳкамлаш.
6. Тайёргарлик турларининг ўзаро боғлиқлигини исботлаш.

Назорат саволлари

1. Турли ёш гуруҳларига мансуб волейболчилар тайёрлашда қандай омилларга асосланилади?
2. Қандай ёш гуруҳлари мавжуд, уларнинг тайёргарлик дастурига тавсиф беринг?
3. Турли ёш гуруҳларида ўтказиладиган машғулотлар фарқи нималардан иборат?
4. Бир ёш гуруҳида иккинчи ёш гуруҳига кўчиришда қандай омилларга асосланилади?
5. Турли ёш гуруҳларига хос тайёргарлик турлари бир-бирига мутаносиб бўлиши шартли, ушбу мутаносиблик моҳияти нимадан иборат?
6. Психологик тайёргарлик тушунчаси нимани англатади?
7. Қандай психологик сифатлар мавжуд ва уларнинг қисқача мазмуни нимадан иборат?
8. Волейболга ҳос қандай психологик сифатларни биласиз ва уларни қандай тарбиялаш мумкин?
9. Мусобақаолди психологик тайёргарлиги моҳияти ва мазмуни нималар билан изоҳланади?
10. Салбий психологик ҳолатларни бартараф этиш қандай амалга оширилади?

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол. // Олий ўқув юртлари умумий курс талабалари учун ўқув қўлланма. Т.: 2009. – 77 б.
2. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. // Учебник для высших учебных заведений. Т.: Зағ қалам. 2006. – 240 с.
3. Ганиева Ф.В. Баскетбол ўйинининг расмий қоидалари. Т.: 2007. – 123 б.
4. Ганиева Ф.В. Зонали ҳимояга қарши хужумни уюштиришда қўлланиладиган машқлар (Баскетбол бўйича услубий қўлланма) Т.: 2003. - 28 с.
5. Ганиева Ф.В. Хужумда жамоа бўлиб ҳаракат қилишини уюштиришда қўлланиладиган машқлар. Баскетбол бўйича услубий қўлланма. Т.: 1998. – 23с.
6. Исроилов Ш.Х. Волейбол: Олимпия захиралари коллежлари талабалари учун ўқув қўлланма. / Т., 2008. – 144 б.

3-амалий машғулот:

Олий таълим муассасаларида спорт ўйинлари бўйича машғулот ва мусобақалар ўтказиш, ҳакамлик қилиш

Режа:

Ишдан мақсад:

Тингловчиларга машғулотнинг қисмлари уларнинг мақсади ва вазифалари, моҳияти ва мазмуни, машғулот юкламаларининг ички ва ташқи кўрсаткичлари, машғулот юкламаларини назорат қилиш услуб-тестлари, назорат натижалари асосида машғулотни бошқариш, мусобақа фаолияти, мусобақа кўрсаткичлари, мусобақа ҳажми, шиддати ва уларнинг мазмуни, мусобақа фаолиятини назорат қилиш услубиятини ўргатиш.

Таянч иборалар: машғулот қисмлари, юклама, машғулотни бошқариш, мусобақа фаолияти, мусобақа кўрсагичлари, ҳажм, шиддат, назорат қилиш.

Керакли анжом ва ускуналар: ўқув қўлланмалар, слайдлар, дастурлар, умумривожлантирувчи ва махсус машқлар мажмуаси.

1. Машғулотнинг қисмлари уларнинг мақсади ва вазифалари, моҳияти ва мазмуни.
2. Машғулот юкламаларининг ички ва ташқи кўрсаткичлари.
3. Машғулот юкламаларини назорат қилиш услуб-тестлари.
4. Назорат натижалари асосида машғулотни бошқариш.
5. Мусобақа фаолияти, мусобақа кўрсаткичлари, мусобақа ҳажми, шиддати ва уларнинг мазмуни.
6. Мусобақа фаолиятини назорат қилиш услубияти.

Машғулотни ўтказиш учун тавсиялар:

1. Машғулотнинг қисмлари уларнинг мақсади ва вазифалари, моҳияти ва мазмунини тушунтириш.
2. Машғулот юкламаларининг ички ва ташқи кўрсаткичларини аниқлаш.
3. Машғулот юкламаларини назорат қилиш услуб-тестларини қўллаш.
4. Назорат натижалари асосида машғулотни бошқаришни билиш.
5. Мусобақа фаолияти, мусобақа кўрсаткичлари, мусобақа ҳажми, шиддати ва уларнинг мазмуни ҳақида маълумотга эга қилиш.
6. Мусобақа фаолиятини назорат қилиш услубияти ҳақида билиш.

Назорат саволлари

1. Волейбол дарсининг мақсади ва вазифаларини сўзлаб беринг?
2. Дарс қандай қисмлардан иборат ва уларни мазмунини тушунтиринг?
3. Дарс қисмларининг ўзаро боғлиқлиги нималар билан ифодаланади?
4. Дарс баённомаси қандай мазмунга эга ва у қандай тузилади?
5. Дарс қандай режалаштирилади ва ўтказилади?

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол. // Олий ўқув юртлири умумий курс талабалари учун ўқув қўлланма. Т.: 2009. – 77 б.
2. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. // Учебник для высших учебных заведений. Т.: Zar qalam. 2006. – 240 с.
3. Ганиева Ф.В. Баскетбол ўйинининг расмий қоидалари. Т.: 2007. – 123 б.
4. Ганиева Ф.В. Зонали ҳимояга қарши ҳужумни уюштиришда қўлланиладиган машқлар (Баскетбол бўйича услубий қўлланма) Т.: 2003. - 28 с.
5. Ганиева Ф.В. Ҳужумда жамоа бўлиб ҳаракат қилишини уюштиришда қўлланиладиган машқлар. Баскетбол бўйича услубий қўлланма. Т.: 1998. – 23с.
6. Исроилов Ш.Х. Волейбол: Олимпия захиралари коллежлари талабалари учун ўқув қўлланма. / Т., 2008. – 144 б.

КЎЧМА МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

1-мавзу: Олий таълим муассасаларида спорт ўйинлари бўйича машғулот ва мусобақалар ўтказиш, ҳакамлик қилиш

Машғулотнинг қисмлари уларнинг мақсади ва вазифалари, моҳияти ва мазмуни. Машғулот юкламаларининг ички ва ташқи кўрсаткичлари. Машғулот юкламаларини назорат қилиш услуб-тестлари. Назорат натижалари асосида машғулотни бошқариш. Мусобақа фаолияти, мусобақа кўрсаткичлари, мусобақа ҳажми, шиддати ва уларнинг мазмуни. Мусобақа фаолиятини назорат қилиш услубияти. Машғулотлар уч қисмдан иборат бўлиб ўз ичига тайёргарлик, асосий ва якуний қисмларини киритади. Машғулотнинг тайёргарлик қисмида мувофиқ спорт ўйинларига хос жисмоний ва психофункционал имкониятларни асосий юкламаларга тайёрловчи машқлар қўлланилади. Машғулотнинг асосий қисмида қўйилган вазифаларга мувофиқ ҳаракат кўникмалари-техникаси ва тактикаси шакллантирилади.

Машғулотнинг якуний қисмида жисмоний ва психофункционал имкониятларни тикловчи машқлар қўлланилади ҳамда мустақил тайёргарлик топшириқлари берилади. Машғулот юкламаларининг ички кўрсаткичлари функционал органларнинг фаолиятини ифодалайди, ташқи кўрсаткичлари эса жисмоний сифатлар ва ҳаракат усулларини ижро этиш сифатини ифодайди. Машғулот юкламалари педагогик, тиббий-биологик ва психологик услуб-тестлар ёрдамида назорат қилинади. Назорат натижалари юкламалар шиддати ҳажмини меъёрлаш, табақалаштириш ва шу асосда машғулотни бошқариш учун қўлланилади.

Мусобақалар давомида ижро этиладиган техник-тактик усуллар ва комбинациялар таҳлил қилинади, уларнинг ҳажми ва шиддати назорат қилинади.

V. КЕЙСЛАР БАНКИ

1-кейс

Мураббийлар кенгашида куйидаги муаммо ўртага ташланди: спорт мактабида 360 нафар ўқувчилар енгил атлетика, бокс, дзюдо, сузиш, камондан ўқ отиш, спорт гимнастикаси ва акробатика спорт турлари бўйича таълим олишади. Мактабда ўқувчиларнинг спорт турлари бўйича тақсимланиши турлича бўлиб, натижада мураббийларнинг ўқув юкламаси хаддан ташқари ортиб кетган, бошқа мураббийларники эса аксинча – ўқув соатлари ҳам, ўқув юкламаси ҳам бажарилмай келаяпти. Масалан, енгил атлетикада 120 нафар, боксда 35 нафар, дзюдода 15 нафар, сузишда 70 нафар, камондан ўқ отишда 5 нафар, спорт гимнастикаси ва акробатикада 115 нафар ўқувчи шуғулланади. Шу вазиятда кенгаш аъзолари ўқувчиларни спорт турлари бўйича нисбатан тенг тақсимлаш лозимлигини этиб ўтиб, бунинг учун энг осон ва қулай йўли, ўқувчилар билан суҳбатлашиб, уларни “оммабоп”роқ спорт туридан қатновчилари камроқ спорт турларига ўтказишни мақбул кўришди. Аммо бу фикрга кенгашда иштирок этаётган мактаб услубчиси ва шифокори қаршилик билдиришди.

Кичик гуруҳларга бўлиниб, мазкур вазиятни таҳлил қилинг ва фикрингизни билдиринг.

Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:

- Кейсдаги муаммони келтириб чиқарган асосий сабабларни белгиланг (кичик гуруҳда ва индивидуал).
- Мураббийлар кенгаши томонидан олиб бориши керак бўлган ва чиқарган қарор бўйича бажариладиган вазифалар кетма-кетлигини белгиланг (жуфтликлардаги иш)
- Мактаб услубчиси ва шифокорнинг кенгаш қарорига нисбатан қаршилигини асосини кетма-кетлигини белгиланг (жуфтликлардаги иш)

2-кейс

7 ёшли боланинг қомати асимметрик ривожланиб келмоқда. Шифокорнинг тавсиясига кўра у тегишли даво муолажаларини олиши керак. Бироқ оммавий аҳборот воситалари орқали аҳолини спорт билан шуғулланиши лозимлиги кенг тарғибот қилиниб келаяпти ва буни кўриб она спорт гимнастика билан шуғулланаётган болаларнинг қадди-қомати, тана ўлчамлари мутаносиблигига аҳамият бериб, ўғлини айнан спорт гимнастикага бериш мақсадга мувофиқ бўлиб, натижада ўғли ҳам жисмонан ривожланиб, ҳам хасталиқдан халос бўлишига ишонч хосил қилади.

Кичик гуруҳларга бўлиниб, мазкур вазиятни таҳлил қилинг ва фикрингизни билдиринг.

Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:

- Кейсдаги муаммони келтириб чиқарган асосий сабабларни белгиланг (кичик гуруҳда ва индивидуал).
- Онанинг ўғли соғлом бўлиши учун олиб бориши керак бўлган ва танлаш мақасиди бўйича бажариладиган вазифалар кетма-кетлигини белгиланг (жуфтликлардаги иш).

3-Кейс

Болалар ва ўсмирлар спорт мактабига ўқув йилининг бошида 80 нафар ёш спортчилар қабул қилинди. Ёш спортчилар билан мактабнинг етук мураббийлари ўқув-машғулотларни ташкиллаштирди. Ўқув йилининг охирига бориб 80 нафар спортчилардан 16 нафари иккинчи ўқув йилига ўтишга мувофиқ бўлди. 4 нафари белгиланган назорат машқларни бажармадилар. 60 нафар спортчилар спорт тўғарагини сабабсиз ташлаб кетди.

Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:

- Бошланғич ўқув машғулот гуруҳларининг фаолияти таҳлил этилсин.
- Мураббийнинг иш фаолияти таҳлил этилсин.
- Болаларнинг спортни ташлаб кетиш сабаблари аниқлансин.

4-Кейс

Спорт ўйинлари тўғарақларида шуғулланувчи 24 нафар ёш спортчиларнинг ўқув машғулотлари доимгидек белгиланган вақтда ташкиллаш-тирилди. Мураббий ёш спортчиларга уй топшириғи сифатида ҳар куни эрталаб югуриш кераклигини маълум қилди. Ёш спортчилар уй топшириғини белгиланган тартибда бажаришди. Ўқув йилининг ярмида 24 нафар спортчилардан 10 нафари тўғарақка келмай қўйди. Ўртоқлари тел. Орқали гаплашганда соғлиғи ёмонлашганини энди спорт билан шуғулланмаслигини айтдилар. Натижада спортчиларнинг 48% спортни ташлаб кетди.

Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:

- Спортни ташлаб кетиш оқибатлари аниқлансин
- Касал бўлиш сабаблари аниқлансин.

5-Кейс

Куч сифатининг яхши ривожланмаганлиги ҳисобига ёш гимнастикачилар мусобақада мағлубиятга учради. Мураббий ёш гимнастикачиларнинг куч сифатини ривожлантириш учун оғирликлар билан машғулотларни ташкиллаш-тирди. Мазкур спортчилар кейинги мусобақаларда техник ҳаракатларни бажаришда хатога йўл қўйганлиги учун мағлубиятга учради. Мураббий ўз вазифасидан четлаштирилди.

Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:

- Нима учун гимнастикачилар ғалабага эриша олмадилар (жуфтликда ишлаш)
- Мураббийнинг иш фаолияти ўрганилсин (жуфтликда ишлаш).
- Гимнастикачиларнинг ўқув машғулотлар тизими ишлаб чиқилсин (гуруҳли ишлансин).

6-Кейс

Т.Аброровспорт машғулотларини сабабсиз кўп қолдирди. Мураббий Т.Аброровни машғулотларни сабабсиз қолдирса, оқибатда ушбу мусобақаларда яхши натижага эриша олмаглигини огоҳлантирди. Т.Аброровмураббийнинг айтганини қилмасдан машғулотларни сабабсиз қолдирди. Оқибатда мазкур Ўзбекистон чемпионатида 1-жангда мағлубиятга учради. Мураббий Федерация томонидан огоҳлантириш олди. Т.Аброров ўқув машғулотлардан четлаштирилди.

Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:

- Мураббийнинг фаолияти ўрганилсин (индивидуал)
- Т.Аброровнинг натижалари ва ижтимоий келиб чиқиши аниқлансин (гуруҳли ишлансин)

VI. БИТИРУВ ИШЛАРИ УЧУН МАВЗУЛАР

1. Ёш волейболчиларни тайёрлашда йўлланма берувчи ва тайёрлов машиқларидан фойдаланиш усуллари.
2. Гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги жараёнида инновациялар.
3. Харакатли ўйинларни қўллаш орқали бошланғич синф ўқувчиларини харакат фаоллигини ошириш
4. Ёш футболчиларни жисмоний тайёргарлиги ва унинг кўрсаткичларига оид назарий билим ва амалий малакаларни шакиллантириш
5. Ёш енгил атлетикачи қизларни жисмоний тайёргарлигини ўзига хос хусусиятлари
6. Бошланғич синф ўқувчиларида жисмоний фазилат қобилиятларини спорт ўйинлари орқали ривожлантириш технологияси
7. Спортчиларда саломатликни асрашга оид назарий ва амалий билимларини такомиллаштириш.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол. // Олий ўқув юртлари умумий курс талабалари учун ўқув қўлланма. Т.: 2009. – 77 б.
2. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. // Учебник для высших учебных заведений. Т.: Заг қалам. 2006. – 240 с.
3. Ганиева Ф.В. Баскетбол ўйинининг расмий қоидалари. Т.: 2007. – 123 б.
4. Ганиева Ф.В. Зонали ҳимояга қарши ҳужумни уюштиришда қўлланиладиган машқлар (Баскетбол бўйича услубий қўлланма) Т.: 2003. - 28 с.
5. Ганиева Ф.В. Ҳужумда жамоа бўлиб ҳаракат қилишини уюштиришда қўлланиладиган машқлар. Баскетбол бўйича услубий қўлланма. Т.: 1998. – 23с.
6. Исроилов Ш.Х. Волейбол: Олимпия захиралари коллежлари талабалари учун ўқув қўлланма. / Т., 2008. – 144 б.

VII. ГЛОССАРИЙ.

Волейбол - инглизча сўз бўлиб, ўзбек тилида “парвоз қилувчи тўп”.

Баскетбол - инглизча сўз бўлиб, ўзбек тилида сават билан туп.

Гандбол -инглизча сўз бўлиб, ўзбек тилида кул билан туп.

Машғулот юкламаси – муайян хажм, шиддат, муддат, такрорланиш, йўналишда ижро этиладиган ва спортчи организмига (иш қобилиятига) таъсир этувчи машқлар йиғиндисини ифодалайди.

Мусобақа юкламаси – мусобақа давомида бажариладиган ва иш қобилиятига таъсир этадиган ўйин юкламасини англатади.

Стратегия – (strategia) юнонча сўздан олинган бўлиб, ҳарбий соҳада, сиёсий партияларда энг самарали йўл, усул ёки воситани танлаб, ғалаба сари олиб бориш маъносини ифодалайди.

Тактика – юнонча (taktikus) сўздан олинган бўлиб, ўзбек тилида “тартиблаштириш” маъносини англатади.

Техника – юнонча (tehnus) сўздан келиб чиққан бўлиб, ўзбек тилида “санъат” маъносини англатади. Спорт амалиётида, ва хусусан волейболда “техника” ҳаракат малакалари, ўйин усулларининг тузилиш шакли, мазмуни ва ижро этиш тартибини ифодалайди. Муайян ҳаракат (ўйин усули – зарба, тўп узатиш, тўп киритиш ва ҳ) 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.

Тактик ҳаракат – самарали натижа ёки ғалабага қаратилган ҳамда якка, гуруҳ ва жамоа иштирокида ижро этиладиган малакаларни англатади.

Техник тайёргарлик – техник маҳоратни шакллантиришга қаратилган педагогик жараён.

Ушбу жараённинг натижаси техник маҳоратни ўсганлик даражасини кўрсатади.

Тактик тайёргарлик – тактик маҳоратни шакллантиришга қаратилган педагогик жараён.

Ушбу жараённинг натижаси тактик маҳоратни ўсганлик даражасини кўрсатади.

Ўйин малакалари – ўйин воситалари (тўп узатиш, тўп қабул қилиш, зарба, тўсиқ, тўп киритиш)ни ифодаловчи ҳаракат турларини англатади.

Ўйин усуллари – ўйин малакаларини турлича усуллар (юқоридан ва пастдан икки қўллаб ҳамда бир қўллаб тўп узатиш, тўғри йўналишда зарба бериш ёки буриб зарба бериш, тўп киритиш турлари ва ҳ)да ижро этишни ифодалайди.

VIII. АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

I. Ўзбекистон Республикаси Қонунлари

1. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси. – Тошкент: Ўзбекистон, 2012.
2. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни // Халқ сўзи, 2000 йил 28 июнь.
3. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни. 1997 йил 29 август.

II. Ўзбекистон Республикаси Президенти Фармонлари ва Қарорлари

4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2011 йил 20 майдаги “Олий таълим муассасаларининг моддий-техника базасини мустаҳкамлаш ва юқори малакали мутахассислар тайёрлаш сифатини тубдан яхшилаш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-1533-сон Қарори.
5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2002 йил 24 октябрдаги “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги Фармони.

III. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси Қарорлари ва Ўзбекистон Республикаси вазирликларининг ҳуқуқий-меъёрий ҳужжатлари

6. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2006 йил 16 февралдаги “Педагог кадрларни қайта тайёрлаш ва уларни малакасини ошириш тизимини янада такомиллаштириш тўғрисида”ги 25-сонли Қарори.
7. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2012 йил 26 сентябрдаги “Олий таълим муассасалари педагог кадрларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 278-сонли Қарори.

IV. Дарсликлар, ўқув қўлланмалар

8. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол. // Олий ўқув юртлари умумий курс талабалари учун ўқув қўлланма. Т.: 2009. – 77 б.
9. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. // Учебник для высших учебных заведений. Т.: Zar qalam. 2006. – 240 с.
10. Ганиева Ф.В. Баскетбол ўйинининг расмий қоидалари. Т.: 2007. – 123 б.
11. Ганиева Ф.В. Зонали ҳимояга қарши ҳужумни уюштиришда қўлланиладиган машқлар (Баскетбол бўйича услубий қўлланма) Т.: 2003. - 28 с.
12. Ганиева Ф.В. Ҳужумда жамоа бўлиб ҳаракат қилишини уюштиришда қўлланиладиган машқлар. Баскетбол бўйича услубий қўлланма. Т.: 1998. - 23с.
13. Исроилов Ш.Х. Волейбол: Олимпия захиралари коллежлари талабалари учун ўқув қўлланма. / Т., 2008. – 144 б.
14. Исроилов Ш.Х. Волейбол: Олимпия захиралари коллежлари талабалари учун ўқув қўлланма. Қайта ишланган ва тўлдирилган 2-нашри. Т.: Илм-Зиё, 2009. - 160 б
15. Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. М.: Инсан. 2000. - 351 с.

16. Колос В.М. Баскетбол. Теория и практика. // Методическое пособие. Минск, Полымя. 1989. - 167 с.
17. Портнов Ю.М. Баскетбол. // Учебник для студентов ИФК. 3 изд. М.:ФиС. 1988. - 288 с.
18. Портных И.И. Спортивные игры и методика их преподавания. Изд.П. М.: Физкультура и спорт, 1986. - 320 с.
19. Расулев А.Т., Исматуллаев Х.А. Баскетбол ўйинининг расмий қоидалари. Т.: 1991. - 94с.
20. Расулев А.Т., Исматуллаев Х.А., Ганиева Ф.В. Баскетбол ўйинида ҳакамларнинг жойлашиши ва уларнинг ўзаро ҳаракатлари. //Методик қўлланма Т.: 1996. - 17 с.
21. Расулев А.Т. Баскетбол. // Олий укув юртлари учун дарслик. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими 1998. - 278 б.
22. Соколова Н.Д., Бояркина Д.Б. Упражнения, применяемые при обучении ловле и передачам мяча в баскетболе. //Методические рекомендации. Т.: 1993. - 29с.
23. Соколова Н.Д. Упражнения, применяемые при обучении броскам в баскетболе. // Методические рекомендации. Т.: 1996. - 47 с.
24. Соколова Н.Д. Применение некоторых вариантов позиционного нападения при игре в баскетбол. // Методические рекомендации. Т.: 1997. - 27 с.
25. Соколова Н.Д. Значение и содержание разминки, применяемой на занятиях по баскетболу на общем курсе. // Методические рекомендации. Т.: 1997.-30с.
26. Соколова Н.Д. Курс лекций по баскетболу. Общий курс. Т.: 2007. - 83с.
27. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб.для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. М.: Академия, 2004. - 520 с.
28. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб.для учащ. колл. и акад. лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012. - 277 с.
29. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учебное пособие для профессиональных колледжей. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012. -272с.

V. Интернет сайтлари

30. www.lex.uz
31. www.ziyonet.uz
32. www.natlib.uz
33. www.edu.uz
34. www.rsl.ru
35. www.fiba.org

IX. ТАРҚАТМА МАТЕРИАЛЛАР.

Тактика – юнонча (taktikus) сўздан олинган бўлиб, ўзбек тилида “тартиблаштириш” маъносини англатади.

Стратегия – (strategia) юнонча сўздан олинган бўлиб, ҳарбий соҳада, сиёсий партияларда энг самарали йўл, усул ёки воситани танлаб, ғалаба сари олиб бориш маъносини ифодалайди.

1896 йилда тадбиқ этилган баъзи бир ўйин қоидалари қуйидагича эди:

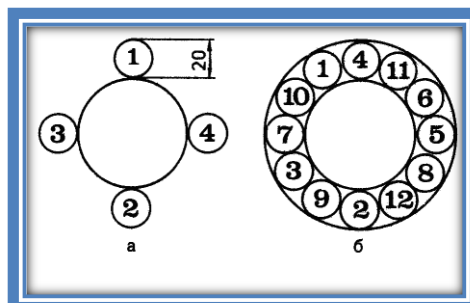
1. Майдон чегаралари 7,6x15,2 м
2. Тўрнинг ўлчамлари 0,65 x 8,2 м, баландлиги 195 см
3. Тўпнинг вазни 252-336 гр, айланаси 63,5-68,0 см
4. Ўйинчиларнинг сони чегараланмаган ва ҳоказо.

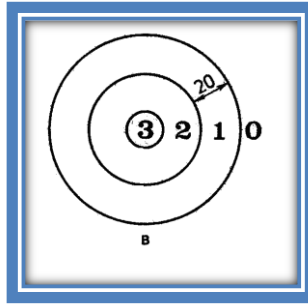
1928 йилда Москвада доимий ҳакамлар уюшмаси ташкил этилди.

Шуни ҳам таъкидлаш ўринлики, ўзбек волейболини илк бор равнақ топишида А.Сааков, Г.Л.Кешишев, В.Х.Шнуров, В.Ф.Шведукс, А.А.Богаченко, Б.А.Воронцов каби тренерларнинг хизмати алоҳида аҳамиятга эга.

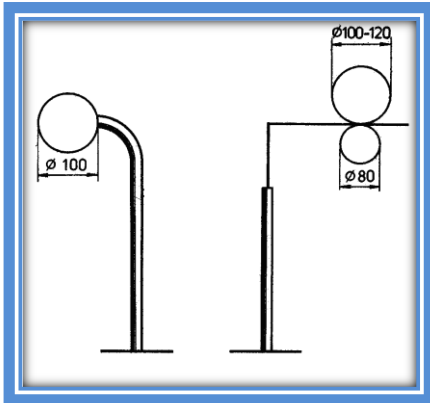
Масалан, Спартада шунга ўхшаган “епискирус” деб аталган ўйин, Қадимги Римда – “харпастум” деб аталган ўйин, Италияда – “ҳалқага тушириш” ўйинлари ўйналган.

1927 йилда Тошкентда 6 та волейбол майдончаси мавжуд бўлиб, улар Чернишевский ва КИМ номли мактабларда, Механика техникумида (2 та), «Металлист» спорт тўғараги қошида ва Профинтерн ёзги спорт клубида жойлашган эди.

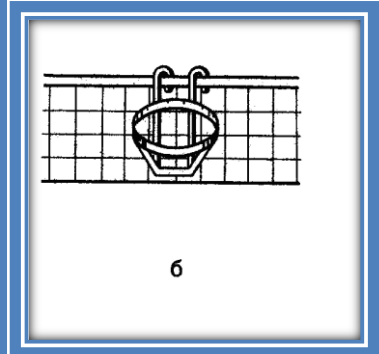
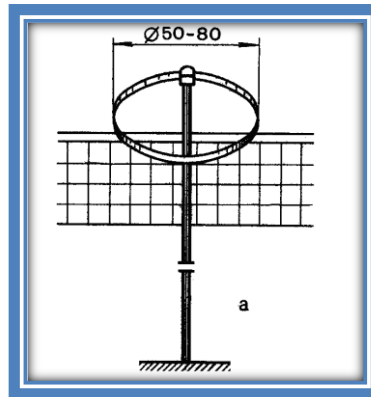




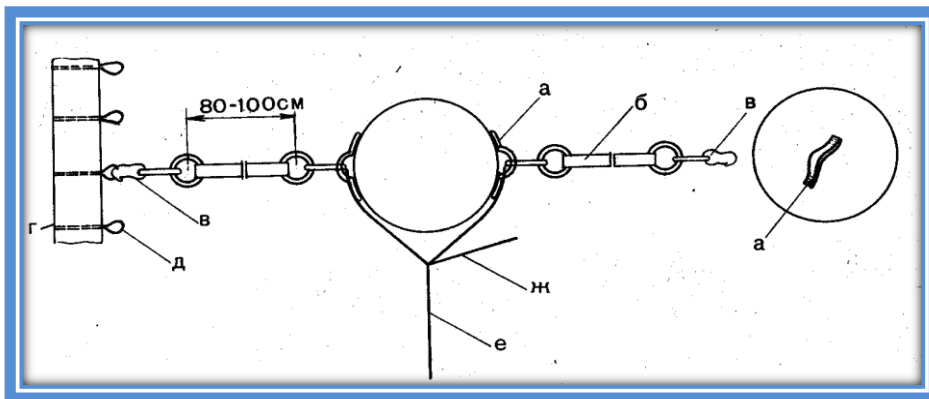
29-рasm



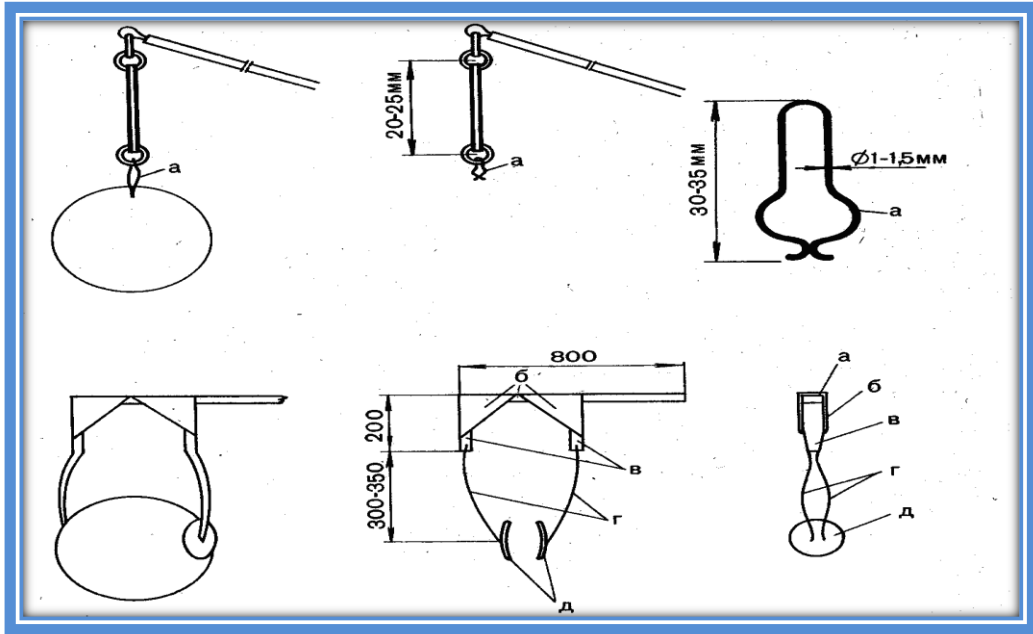
30-рasm



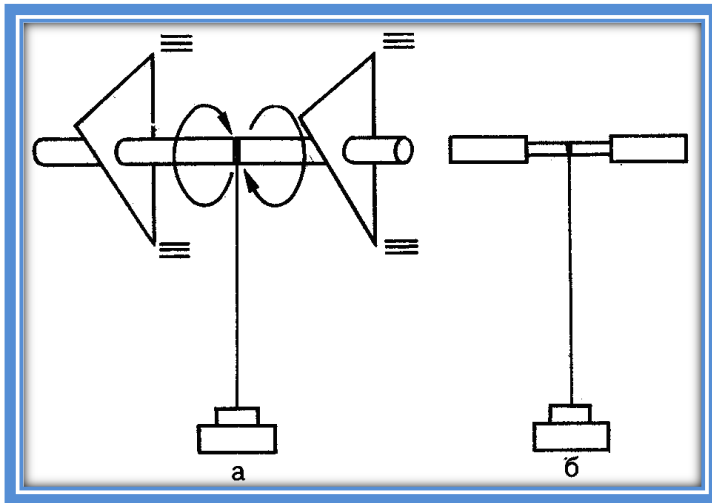
31-рasm



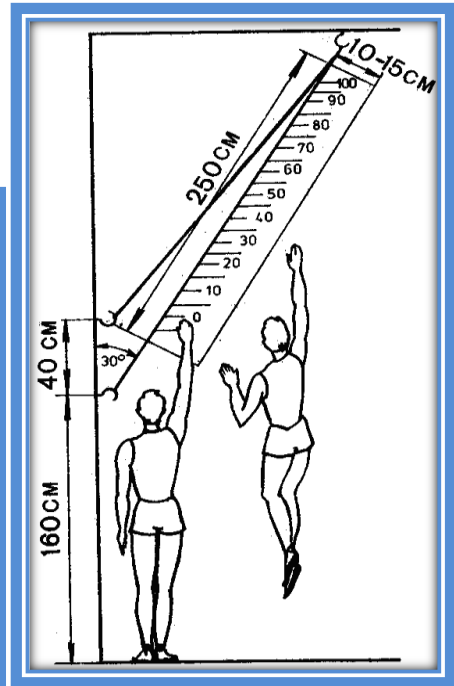
32-рasm



33-расм



34-расм



35-расм

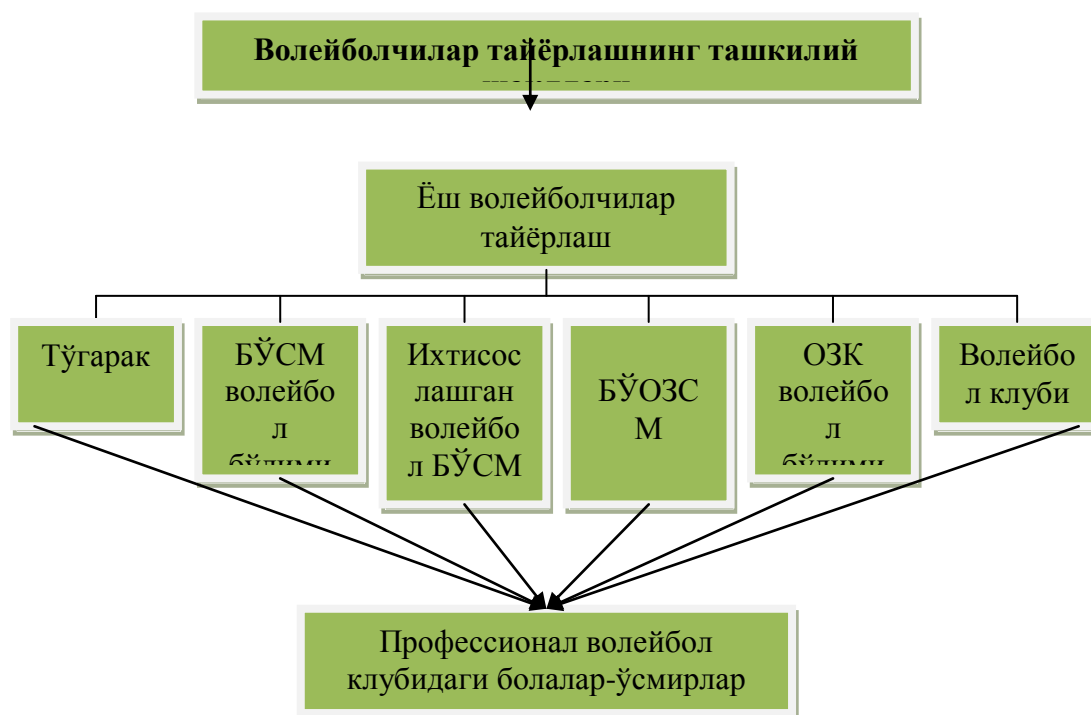
Қуйидаги жадвалларда турли ёш гуруҳларига режалаштириладиган тайёргарлик турлари ва юкламалар ҳажми берилган:

Соғломлаштириш гуруҳи – 7-8 ёш

Т/р	Тайёргарлик турлари	Юкламалар ҳажми
1.	Назарий тайёргарлик	4
2.	Умумий жисмоний тайёргарлик	180
3.	Махсус жисмоний тайёргарлик	10
4.	Техник тайёргарлик	80
5.	Тактик тайёргарлик	6
6.	Интеграл тайёргарлик	-
7.	Ҳакамлик амалиёти	8
8.	Мусобақа	14
9.	Назорат синовлари	8
ЖАМИ:		312

Дастлабки тайёргарлик гуруҳи

Т/р	Машғулотлар мазмуни	1 йил 9-11 ёш	2 йил 10-12 ёш
1.	Назарий тайёргарлик	8	18
2.	Умумий жисмоний тайёргарлик	131	124
3.	Махсус жисмоний тайёргарлик	76	64
4.	Техник тайёргарлик	107	99
5.	Тактик тайёргарлик	38	51
6.	Интеграл (ўйин) тайёргарлик	38	40
7.	Назорат тест машқлари синови	18	20
ЖАМИ:		416	416
8.	Машғулот кунлари сони	194	188
9.	Машғулотлар сони	208	208
10.	Мусобақа кунлари сони	14	20



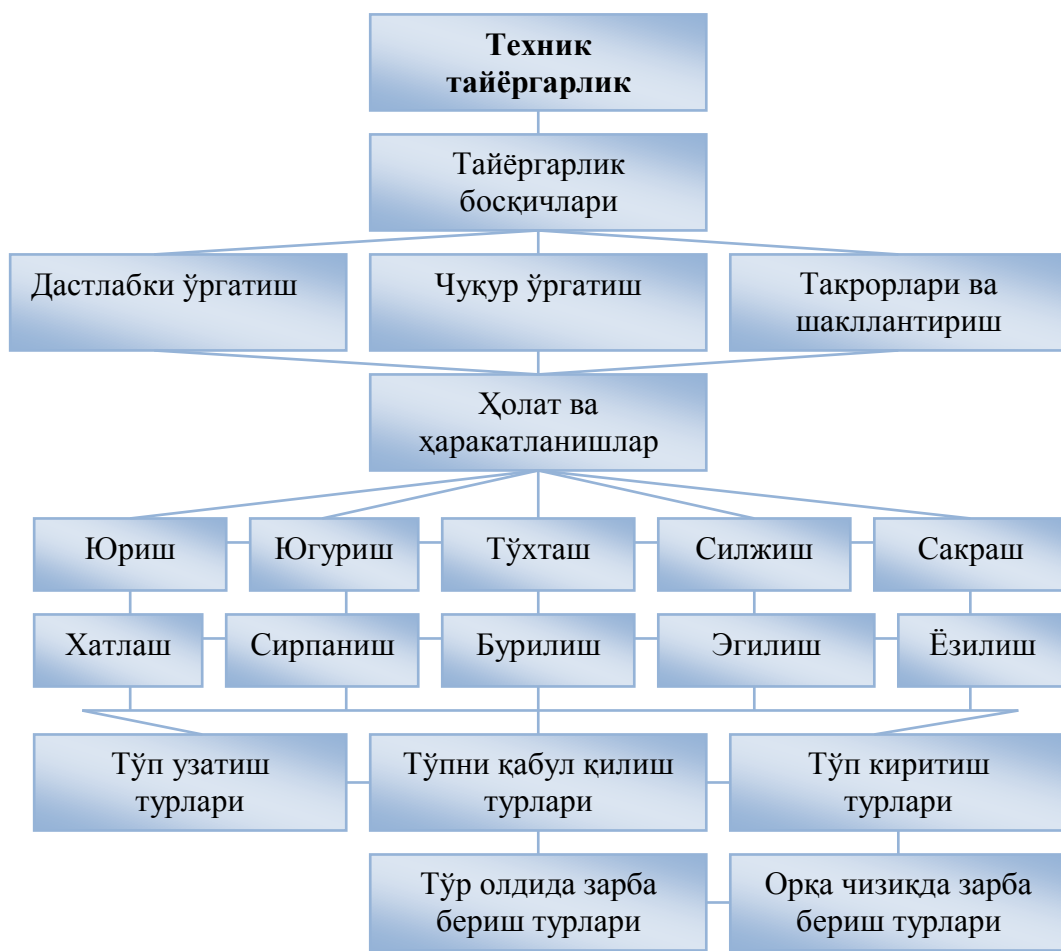
Ёш волейболчилар ўқув гуруҳлари ва уларда ўтказиладиган машғулотлар ҳажми

Ўқув йили	Ёши	Сони						Йиллик умумий юклама ҳажми
		Хафталик	Йиллик	Шуғулланувчи сони	Йиллик машғулотлар сони	Йиллик машғулотлар куни	Мусобақалар куни	
Бошланғич тайёргарлик гуруҳи								
1-чи	9	6	288/24	20	144	144	12	312
2-чи	10	6	288/24	18	144	144	12	312
3-чи	11	8	376/40	16	188	188	15	416
Ўқув-машғулот гуруҳи								
1-чи	12	10	472/48	12	196	184	24	520
2-чи	13	12	556/68	12	240	226	34	624
3-чи	14	16	788/88	12	260	216	44	832
4-чи	15	18	886/150	12	308	216	50	936
5-чи	16	20	986/162	12	320	216	54	1040
Спорт такомиллашуви гуруҳи								
1-чи	17	22	1084/180	12	360	220	60	1144
2-чи	18	24	1183/195	12	400	220	65	1248
3-чи	19	28	1386/210	12	460	220	70	1456

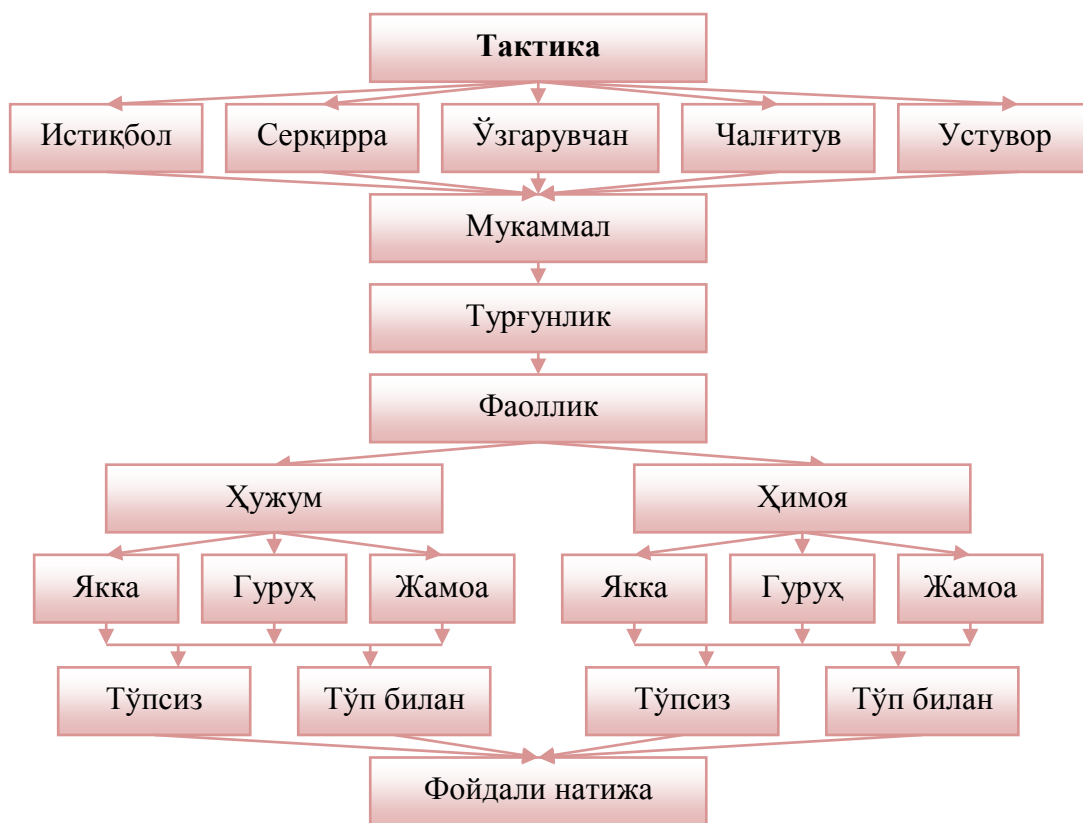
Техник тайёргарлик – бу кўп йиллик фаолият бўлиб, маълум ҳаракатлар мажмуасини техник жихатдан маълум мақсадли тартибда, вазиятга мувофиқ барқарор, мукамал ва самарали бажарилишини таъминловчи педагогик жараён дир. Мазкур жараён спорт тайёргарлигини асосий ва ажралмас қисми бўлиб ҳисобланади.

Амалий услублар:

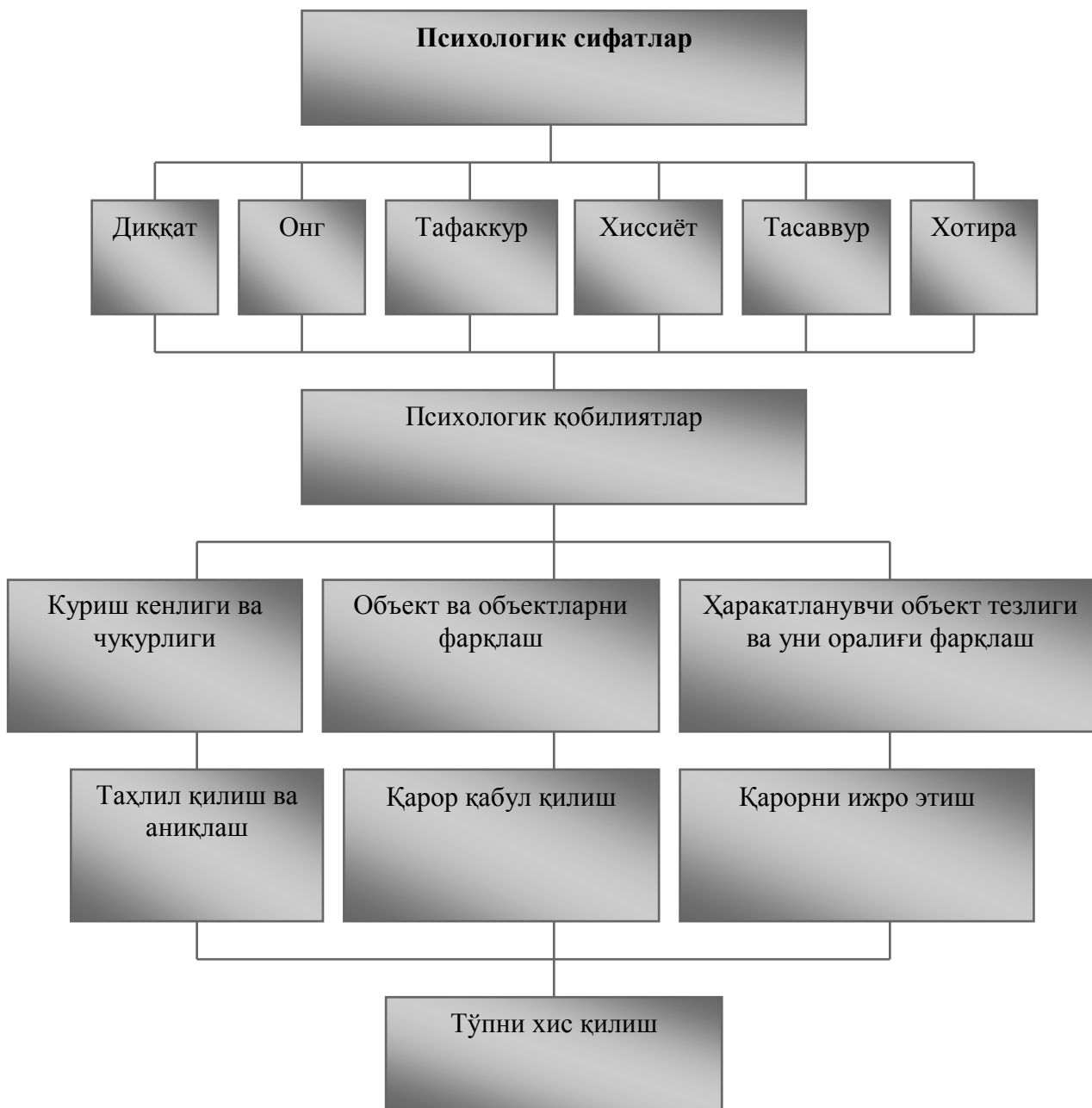




Андоза



Андоза

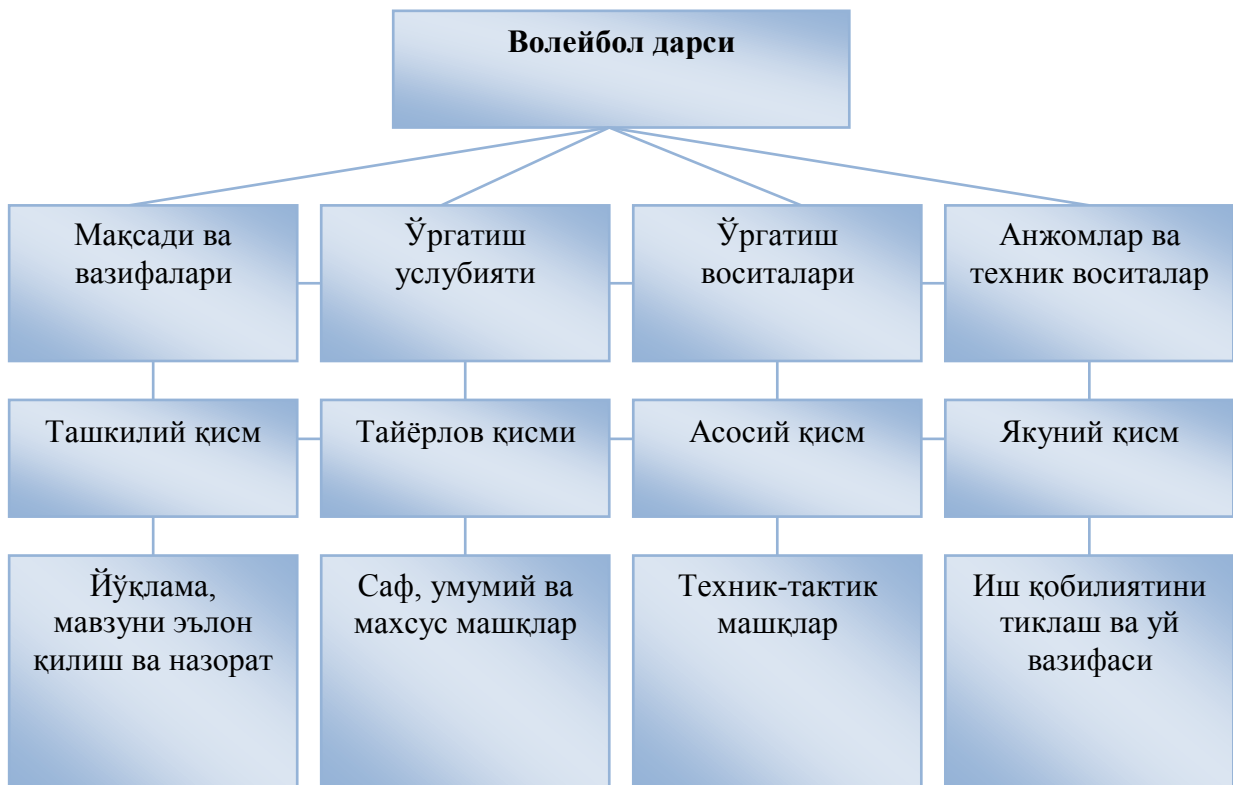


Андоза

Мусобақаолди вазиятларига хос рухий ҳолатлар



Андоза



5-андоза



6-андоза

Ўқув-машғулот жараёнини назорат қилиш услублари ва меъёрий тестлари

Меъёрий тестлар	Назорат воситалари
Педагогик услублар	
1. 30 м. Югуриш 2. Жойдан вертикал сакраш 3. Югуриб келиб вертикал сакраш 4. 92 м. “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
Физиологик услублар	
1. ЮҚЧ – 60 сек/марта 2. НОЧ – 60 сек/марта 3. Нафас олиб, нафас чиқариш	Секундомер Секундомер Секундомер
Психологик услублар	
1. Секундомер стрелкасини кўзни юмиб “0” да тўхтатиш 2. Динамометрда максимал билак кучининг 50% ни кўзни юмиб кўрсатиш	Секундомер Динамометр

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

ХК – ўйинчи ҳамда жамоа ҳаракати коэффиценти. 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 коэффиценти – ижобий натижа (+) – очко олиш;

СХК – салбий ҳаракат коэффиценти. Салбий натижа (-) – очко ютқизиш;

НХК – нисбий ҳаракат коэффиценти ёки ҳар бир ўйинчининг ижобий ва салбий ҳаракатлар коэффицентларининг нисбати.

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

Мағлубият (-) 20 зарба.

Ўйинда қолди (⊕) 30 зарба.

Ҳужум натижаси фоиз (%) ҳисобида.

$\ll + \gg = x = \frac{50 \times 100}{100} = \text{ИХК } 50\%$
$\ll - \gg = x = \frac{20 \times 100}{100} = \text{СХК } 20\%$
$\ll \oplus \gg = x = \frac{30 \times 100}{100} = \text{ИХК } 30\%$

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

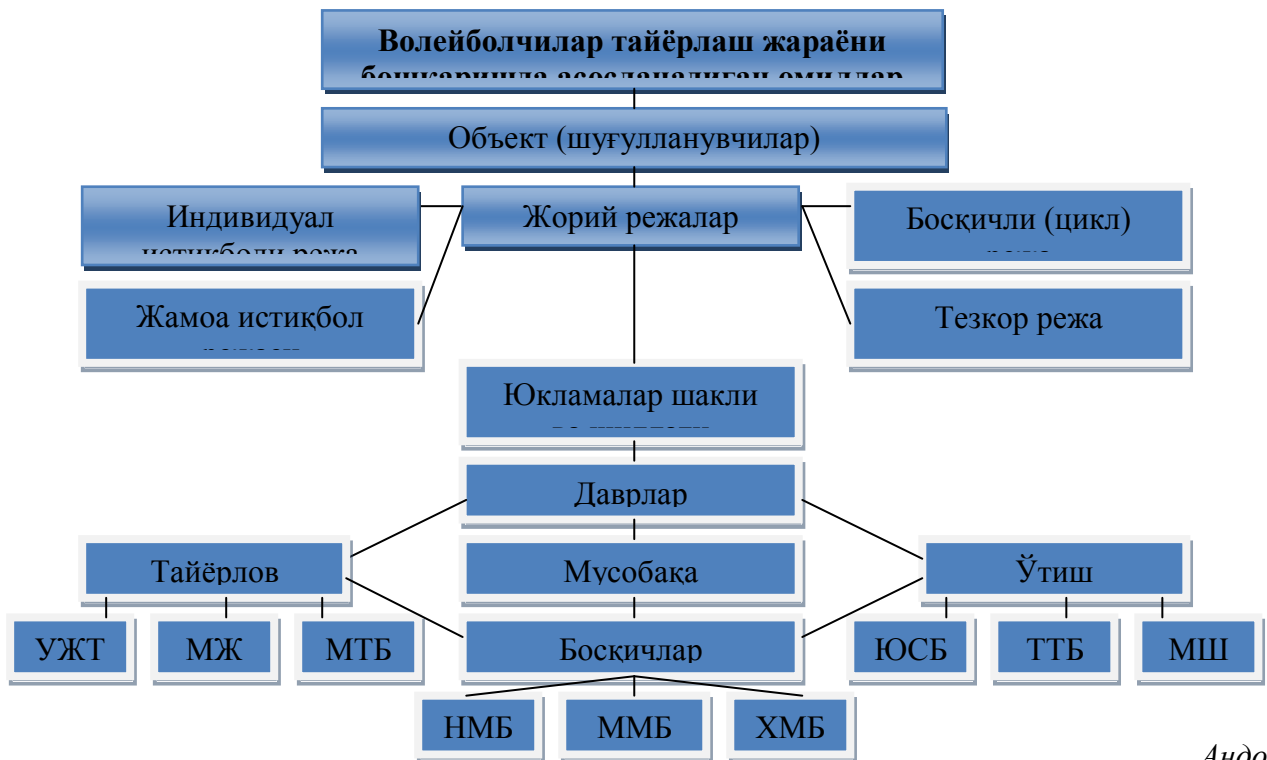
Самара = “+” – “-” = фарқ.% = 50% - 20% = 30%.

ИХНК – ижобий ҳаракатларнинг нисбий коэффиценти.

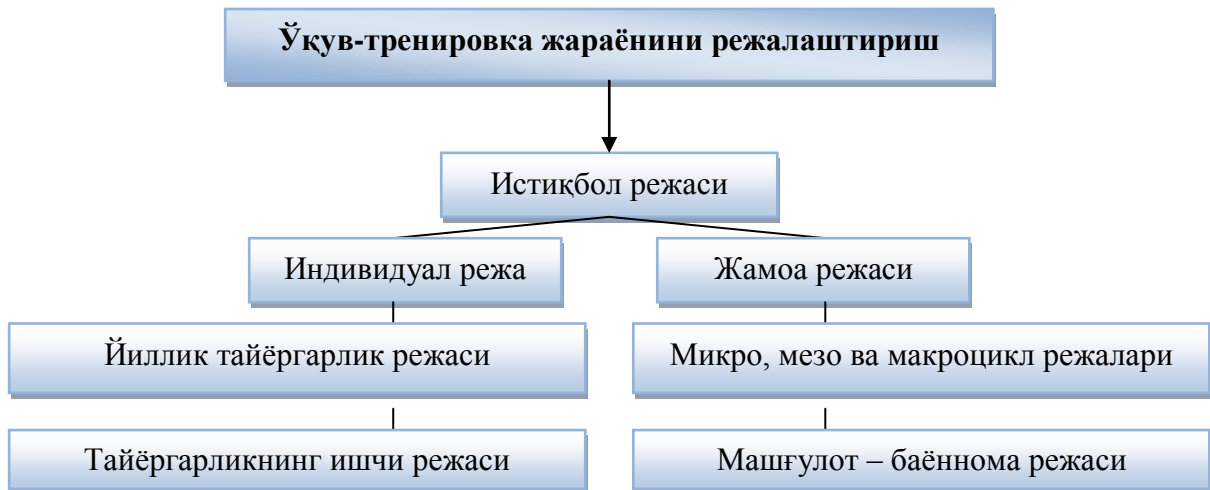
Ўз жамоасининг ва қрши жамоанинг ютуқ нисбийлиги (+). Масалан жамоанинг ўзи 42 очко ютди, қарши жамоанинг ўзи 30 очко ютқазди.

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

ХИК – ҳаракат йиғиндиси коэффиценти. 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 тенг бўлди. Демак, очколоар нисбати 72:43 ни ташкил этди.



Андоза



Андоза