

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
ANDIJON DAVLAT UNIVERSITETI**

**MAKTABGACHA VA BOSHLANG'ICH TA'LIMDA
SPORT TURLARI
fanining**

O'QUV-USLUBIY MAJMUA

(4-kurslar uchun)

Bilim sohasi:	- 100000 -Gumanitar
Ta'lim sohasi:	- 110000 - Pedagogika
Ta'lim yo'nalishi:	- 5112000 - Jismoniy madaniyat

Umumiy o`quv soati -88

Shu jumladan:

Ma'ruza	-10	(7-semestr - 10 soat)
Amaliy mashg`ulot	-20	(7-semestr - 20 soat)
Laboratoriya	-0	
Seminar	-8	(7-semestr - 8 soat)
Mustaqil ta'lim soati	-50	(7-semestr - 50 soat)

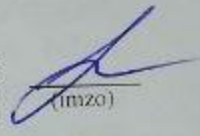
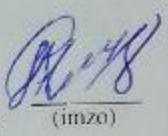
Andijon-2019

Fanning o'quv-uslubiy majmuasi dasturi, O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2016 yil 6 apreldagi 137 -sonli buyrug'i bilan tasdiqlanib, taqdim etilgan 5112000-Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bo'yicha akademik daraja beruvchi namunaviy o'quv reja asosida tuzildi.

Tuzuvchilar:

- E.M.Axmedov - And DU "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrasida o'qituvchisi.
- E.Salaydinov - And DU "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrasida o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

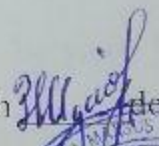
- X.X.Saliyev - Andijon davlat universiteti "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrasida dotsenti, pedagogika fanlari nomzodi,  (imzo)
- X.B.To'xtaxo'jayev - Andijon davlat universiteti "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrasida v.b dotsenti, Pedagogika fanlari bo'yicha Falsafa doktori.  (imzo)

Fanning o'quv-uslubiy majmuasi "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrasining 2019-yil "24" avgustdagi "1" – son yig'ilishida muhokamadan o'tgan va fakul'tet kengashida muhokama qilish uchun tavsiya etilgan. (2019-yil 24 avgustdagi №1-sonli bayonnoma)

Fanning o'quv-uslubiy majmuasi Andijon davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti kengashining 2019 - yil 26 avgustdagi 1 – son majlisida muhokama etildi va ma'qullandi.

Fanning o'quv-uslubiy majmuasi Andijon davlat universiteti kengashining 2019 - yil 31 avgustdagi 1 – son majlisida muhokama etildi va ma'qullandi.

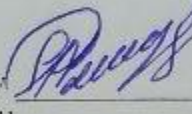
Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasida mudiri:

Jumaqulov Zoxidjon Patidinovich  dotsent
"24" avgust 2019 yil

Jismoniy madaniyat fakul'teti dekani:

Nasirov Botir Munirovich  dotsent
"26" avgust 2019 yil

Jismoniy madaniyat fakul'teti sifat komissiyasi raisi:

X.B.To'xtaxo'jayev  p.f.f.d
"26" avgust 2019 yil

KELISHILDI:

O'quv uslubiy boshqarma boshlig'i:

Mullajonov Rustamjon _____ m.f.n
"31" avgust 2019 yil



I. Kirish

Ushbu o'quv-uslubiy majmuasi maktabgacha ta'lim muassasalari va boshlang'ich ta'limning jismoniy tarbiya darslarida gimnastika va engil atletika turlarining mashq elementlari, harakatli o'yinlar hamda sport o'yinlarini kelib chiqish tarixi, rivojlanish bosqichlari, turkumlari, tasnifi, o'yinlarning tahlili, ularni tashkil qilish va o'tkazish metodlari, sport o'yinlarining rivojlanish tarixi xaqida ma'lumot berish, talabalarni sport o'yinlarini tashkil qilish, sport o'yinlari texnikasi va taktikasi bilan tanishtirish, ularni sport o'yinlari va musobaqalar o'tkazish, hakamlilik qilishga oid amaliy ko'nikma va malakalar bilan qurollantirishdan iborat.

II. O'quv fanining maqsadi va vazifalari

Fani o'qitishdan maqsad – talabalarda maktabgacha va boshlang'ich ta'limda sport turlari fani bo'yicha gimnastika va engil atletika turlarining mashq elementlari, harakatli o'yinlar bo'yicha ota bobolarimiz o'ynab kelgan o'yinlarni tiklash, sport o'yinlar, futbol, voleybol, basketbol, qo'l to'pi o'yinlarida hujum va himoya taktikasi va texnikasi bilan tanishtirish, o'yinlarda qo'llanadigan turli usullar, fintlar bilan amaliy tanishtirish, hakamlilik qilish malakalarini shakllantirish, musobaqalar o'tkazish usullarini va nizomlarini tuzishga o'rgatish, bolalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash va barkamol avlodni tarbiyalashga mos bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishdir. Ma'ruza va seminar mashg'ulotlarida o'qitishning faol uslublaridan foydalangan holda nazariy bilim beriladi, amaliy mashg'ulotlarda esa ma'ruza va seminar mashg'ulotlarida egallangan bilimlarni amalda bajarib, ko'nikma va malakalari shakllantiriladi.

Fanning vazifasi – talabalarda maktabgacha va boshlang'ich ta'limda sport turlari fanini o'tkazish bo'lajak mutaxassislariga gimnastika va engil atletika turlarining mashq elementlarini o'rgatish, harakatli o'yinlarni tashkil qilish, tahlil qilish, harakatli o'yinlarni bolalarning yoshiga mos holda tanlash, talabalarda sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish uchun atroflicha bilim berish, sport o'yinlarni tashkil qilish, tahlil qilish, futbol, voleybol, basketbol, qo'l to'pi o'yinlarida harakatlanish va to'pni boshqarish texnikasi, hujum va himoya texnikasi hamda taktikasi bilan tanishtirish, o'yinlarda qo'llanadigan turli usullar, fintlar bilan amaliy tanishtirish, hakamlilik qilish malakalarini shakllantirish, musobaqalar o'tkazish usullarini va nizomlarini tuzishga o'rgatish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va oshirish yo'llarini o'rgatishdan iborat.

III. Fan bo'yicha talabalarning bilim, ko'nikma va malakasiga qo'yiladigan talablar

«Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda sport turlari» o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr:

- sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sportning o'rni va ahamiyatini bilishi;
- maktabgacha ta'limda va boshlang'ich sinflar jismoniy tarbiya darslari mazmunini bilishi;
- maktabgacha va boshlang'ich ta'limda yosh guruhlarida hamda sinflar bo'yicha jismoniy tarbiya darslari taqsimoti;
- maktabgacha va boshlang'ich ta'limda gimnastika, engil atletika mashq elementlarini o'rgatish;
- maktabgacha ta'lim muassasalarida va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiyani rejalashtirish hamda tashkil etish;
- boshlang'ich ta'limda o'quvchilar bilimlarini baholash;
- gimnastika, engil atletika, harakatli va sport o'yinlarini (futbol, voleybol basketbol, qo'l to'pi) kelib chiqishi, qisqacha tarixi, turkumlari, rivojlanish bosqichlari, pedagogik ahamiyatini bilishi;
- gimnastika, engil atletika, harakatli va sport o'yinlarni (futbol, voleybol basketbol, qo'l to'pi) umumiy tushunchasini aniqlash;
- gimnastika, engil atletika, harakatli va sport o'yinlarni (futbol, voleybol basketbol, qo'l to'pi) tasnifi (klassifikatsiyasi) bilishi;
- gimnastika, engil atletika, harakatli va sport o'yinlarni (futbol, voleybol basketbol, qo'l to'pi) tahlil qilish;
- gimnastika, engil atletika, harakatli va sport o'yinlarni (futbol, voleybol basketbol, qo'l to'pi) tashkil qilish va o'tkazishni bilishi;

- O'zbekistonda bu sport turlarining bugungi kundagi ahvoli haqida ma'lumotlarga ega bo'lishi;
- gimnastika va engil atletika mashqlar texnikasi tasnifini bilishi;
- sport o'yinlarining (futbol, voleybol, basketbol, qo'l to'pi) texnikasi va taktikasi tasnifini bilishi;
- sport musobaqalarini o'tkazish usullarini bilishi;
- hakamlik qilish haqida ma'lumotlarga ega bo'lishi;
- musobaqalarga oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibi haqida nazariy va amaliy bilimlarga ega bo'lishi kerak.

Ko'nikma – talabalar “Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda sport turlari” fanidan gimnastika va engil atletika mashq elementlarini o'rgatish, harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish, jismoniy mashqlar hatti harakatlarini bajarishni hamda yurish, yugurish harakatlarni harakatli o'yinlar orqali o'rgatish, sport turlari (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish, o'yinlarni texnikasi va taktikasini o'rgatish, harakatlanish va to'pni boshqarishni texnikasini to'g'ri bajarish hamda hakamlik qilish **ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak.**

Malaka – gimnastika va engil atletika turlari bo'yicha mashg'ulotlarni, sport va harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish, mashg'ulotlarni o'tkazishga tayyorgarlik ko'rish va o'tkazish usullari, harakatli o'yinni tanlash va tashkil etish, gimnastika, engil atletika, harakatli o'yinlar va sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) bo'yicha mashg'ulot jarayoniga rahbarlik qilish, gimnastika, engil atletika, sport va harakatli o'yinlarda yuklamani boshqarish, gimnastika, engil atletika mashg'ulotlarini, harakatli va sport o'yinlarni yakunlash va uni natijalarini aniqlash, gimnastika va engil atletika mashq elementlari, sport o'yinlarini texnikasi va taktikasi bo'yicha nazariy va amaliy harakat malakalariga ega bo'lishi, hakamlik qilish hamda ularni avtomatizm shakliga keltirish **malakalariga ega bo'lishi kerak.**

IV. Fanning o'quv rejasidagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviy ketma – ketligi

Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda sport turlari fani asosiy ixtisoslik fan hisoblanib 7-semestrda o'qitiladi. Dasturni amalga oshirish o'quv rejasida rejalashtirilgan umumiy psixologiya, umumiy pedagogika, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, sport tibbiyoti-DJM va JT gigienasi, jismoniy mashqlar fiziologiyasi va biomexanikasi, gimnastika va uni o'qitish metodikasi, engil atletika va uni o'qitish metodikasi, sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi, jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish, suzish va uni o'qitish metodikasi, sport psixologiyasi, turizm va uni o'qitish metodikasi kabi fanlardan etarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlikni talab etadi.

V.Fanning ta'limdagi o'rni

Jismoniy madaniyat yo'nalishi bo'yicha bakalavrlarni tayyorlashda gimnastika, engil atletika, harakatli o'yinlar, sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) asosiy vosita hisoblanib, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va tarbiyalashda, nazariy va amaliy bilim, ko'nikma hamda malakalarini mustahkamlashda muhim ahamiyatga egadir.

VI. Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

Talabalarning “Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda sport turlari” fanini o'zlashtirishlari uchun o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullardan foydalanish, yangi innovatsion – pedagogik texnologiyalarni tadbiq qilish muhim ahamiyatga egadir. Fanni o'zlashtirishda darslik, o'quv va uslubiy qo'llanmalar, ma'ruza matnlari, tarqatma materiallar, elektron materiallar, virtual stendlardan va sport jihozlaridan foydalaniladi.

Ma'ruza, seminar va amaliy darslariga mos ravishdagi ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi.

I. O‘QUV MATERIALLAR

1.1.	Ma'ruza mashg'ulot	-10	(7-semestr - 10 soat)
1.2.	Amaliy mashg'ulot	-20	(7-semestr - 20 soat)
1.3.	Seminar mashg'ulot	-8	(7-semestr - 8 soat)

1.1. MA'RUZA MASHG'ULOTLAR

№	Ma'ruza mashg'ulotining mavzulari	Dars soatlari hajmi
7- semestr		
1	Gimnastikaning rivojlanish tarixi va gimnastika turlari	2
2	Engil atletikaning rivojlanish tarixi va engil atletika turlari	2
3	Gimnastika va engil atletikada umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM)	2
4	Harakatli o'yinlarni tarixi, ularni bolani yoshiga mos holda tanlash tahlil qilish va o'tkazishning pedagogik ahamiyati	2
5	Sport o'yinlarining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi. Sport o'yinlarining texnikasi va taktikasini tasnifi	2
	Jami soat	10

1- Ma'ruza mashg'ulotlar (2-soat)

Mavzu: Gimnastikaning rivojlanish tarixi va gimnastika turlari

Reja

1. **Gimnastikaning vujudga kelishi**
2. Gimnastikaning ta'rifi.
3. Gimnastikaning asosiy vositalari.
4. Gimnastikaning turlari.
5. Gimnastika o`quv-ilmiy fan sifatida.

**Tayanch so`zlar va iboralar.** Gimnastikaning ta'rifi, Gimnastikaning asosiy vositalari, Gimnastikaning turlari, Gimnastika o`quv-ilmiy fan sifatida

Adabiyotlar.

1. Гончарова О. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш Ўз.Дав ЖТИ, 2005 й
2. Сушко Г.К. Гимнастика и методика её преподавания ТДПУ, 2008 г

Gimnastikaning qisqacha tarixi

Jismoniy tarbiya vositasi sifatida gimnastika uzoq vaqt mobaynida rivojlanib kelgan. Uning qaror topishi ijtimoiy tuzum o`zgarish bilan odam xaqidagi fanning rivojlanishi bilan bog`liq bo`lgan. Bular gimnastikaning mazmunan o`zgarishiga, uning o`qitish uslubi va mashqlarning bajarish texnikasining o`zgarishiga ham muxim ta'sir ko`rsatgan.

XVI-XIX asrlardagi gimnastika sistemasiga kirgan ayrim mashqlar qadimgi Rimda ham bir qancha g`arbiy Yevropa mamlakatlaridagi o`rta asrlar davridanoq xarbiy jismoniy tayyorgarlik ko`rishda qo`llangan edi. Yog`och otda narvon raqib qal'alariga xujum qilishni o`rganishda qo`llanilgan boshqa inshootlardagi mashqlar shular jumlasiga kiradi. Akrobatik mashqlar va arqon ustidagi mashqlarni darbadarlikda yurgan artistlar namoyish qilardilar.

Uyg`onish davridagi gumanistlar yoshlarni har yoqlama tarbiyalashga katta ahamiyat bera boshladilar.

Gimnastika mashg`ulotlarini ular insonning sog`ligini mustahkamlash va jismoniy kuchini rivojlantirishni eng yaxshi vositasi deb bilardilar. XVI asrda jismoniy tarbiyaga oid bir qancha asarlar paydo bo`ladi. Bulardan eng mashhuri I. Merkurialisning gimnastika san'ati xaqidagi asari edi. Muallif gimnastikani: xarbiy gimnastika, davolash gimnastikasi va atletik gimnastikadan iborat 3 turga ajratdi. Sog`lomlashtirish gimnastikasini ya'ni raqibdan ustun chiqish xissi bilan bog`liq bo`lmagan gimnastikani u asosiy jismoniy tarbiya vositasi deb xisoblagan edi.

Ayni vaqtda gimnastikada boshqa yo`nalish rivojlanayotgan bo`lib, bu yo`nalish asosini shug`ullanuvchilarni chaqqonlikning egallab olishlari tashkil etgan. Frantsuz gumanist yozuvchisi Frantsiya Rablening (1494-1553 yillar atrofida) «Gargantua va Pantagruel» asari tarbiyalanuvchilar turli mashqlar bilan shu jumladan turnikda, yog`och konda mashq qilganliklari, arqonda tirmashib chiqqanliklari, akrobatik mashqlar qilganliklari xaqidagi ma'lumot berilgan. Shu sababli XV asrdayoq dvoryan yoshlar maktablarida ayrim gimnastika asboblari va mashqlaridan foydalanilgan va ular keyinchalik sport gimnastikasiga asos bo`lgan deb xisoblash o`rinlidir.

Jan-Jak Russo jismoniy mashqlar inson tanasini mustahkamlaydi va toblaydi. Kuch va harakat imkoniyatlarining rivojlanishi uchun kerakli sharoit yaratib beradi. Yashash uchun tayyorlaydi, aqliy kamol topishga hamda salomatligini mustahkamlashga yordam beradi, deb xisoblagan.

Petstallotsi bolalardan mavjud bo`lgan kuch va qobiliyatni mashq orqali rivojlantirishni jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi deb bilgan.

U fikrlash va harakat qilish qobiliyatini rivojlantirishni ham keyingi o`ringa qo`yish muhim deb xisoblagan. Buning uchun bo`g`inlardagi yeng oddiy harakatlar, eng yaxshi mashqlar bo`ladi, chunki har qanday murakkab harakat anna shunday oddiy harakatlardan tarkib topadi, deb aytdi.

XVIII-asrning 70 yillarida ayrim shaharlarda yangi tipdagi maktablar filantropinlar tuzila boshlandi, bu maktablarda nemis milliy gimnastikasi yuzaga kela boshladi, Fit (1763-1836 yillar) va Guts-Muts (1759-1839) filantropinlardagi gimnastikaning mashhur rahbarlari edilar. Ular ma'lum bo'lgan jismoniy mashqlarning hammasidan foydalanardilar. Fit 3 tomlik asarida gimnastika xaqidagi nazariy va amaliy ma'lumotlarni bayon qilib bergan. U mashg'ulotlardan maqsad salomatlikni mustahkamlash kuch va harakat tezligini rivojlantirish qomatning chiroyli bo'lishiga erishish, aqliy rivojlanish va psixik faoliyatga ko'mak berishdir, deb xisoblardi. Fit o'z asarida bir qancha qimmatli uslubiy ko'rsatmalar beradiki, ular xanuzgacha amaliyotini yo'qotmagan (bular mashqlarning ketma-ketligi, yengil mashqlardan asta-sekin qiyinlariga o'ta borish xaqidagi o'quvchilarning aktivligi. Ularning mashg'ulotga qiziqishi, individual xususiyatlarini xisobga olish va boshqalar to'g'risidagi ko'rsatmalar).

Jismoniy tarbiya sistemasida gimnastika.

Gimnastika ta'rifi.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya xalqimizni yuksak ko'tarinki ruhda tarbiyalash tarkibiy qismi xisoblanib, kishilarni mehnatga, Vatan himoyasiga tayyorlashning jismoniy jihatdan barkamol qilib yetishtirishning ta'sirchan vositasi xisoblanadi. Mazkur vositaning eng ommaviylaridan biri-Gimnastika.

«Gimnastika» yunoncha «gimnos» so'zidan kelib chiqqan bo'lib «yalang'och» degan ma'noni anglatadi. Shuningdek, Yunoncha «Gimnastika»-tener, mashq qildiraman so'zini anglatib kishi salomatligini va harakat qobiliyatini, kuchi, chaqqonligi, harakat tezkorligi, chidamliligi va xususiyatlarini takomillashtirish uchun ishlatadigan maxsus tanlangan jismoniy mashqlar, metodik usullarning sistemasi degan ma'nosi ham bor.

Quyidagilar uning asosiy vazifasidir:

1. Inson organizmi forma va funktsiyalarini kishining jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama takomillashtirishga salomatligini mustahkamlashga uzoq yillar davomida faoliyat ko'rsatib yashashlarini ta'minlashga yo'naltirilgan mukammal rivojlantirish.

2. Hayotiy muhim harakat ko'nikma va malakalarni shakllantirish va maxsus bilimlar bilan boyitish.

3. Ahloqiy, irodaviy va estetik xislatlarni tarbiyalash.

Ayniqsa, bolalar va o'smirlar jismoniy shakllantirishda gimnastikaning o'rni ahamiyati katta. Gimnastikaning xilma-xil vositalar va metodlari yordamida boshlang'ich jismoniy tarbiya vazifalari muvaffaqiyatliroq hal qilinadi, bolalar va o'smirlarda jismoniy hamda harakat qobiliyatlarni rivojlantirish uchun asos yaratiladi, ularning funktsional va ko'nikish qobiliyatlari ancha kengayadi.

Gimnastikaning juda katta gigiena sog'lomlashtirish ahamiyati bor «Gimnastika meditsinaning shifobaxsh qismidir».- degan edi atoqli mutafakkir Plutarx.

Gimnastika mashqlari hayotiy faoliyat va ishchanlik faoliyatini oshirishning, shuningdek sog'lomlashish va aktiv dam olishning eng yaxshi vositasi xisoblanadi.

Gimnastika bilan hamma bolalar-u kattalar, keksalar-u yoshlar, yaxshi tayyorgarlik ko'rgan va hatto notob kishilar-shug'ullanishlari mumkin. Gimnastika bilan bolalar bog'chalarida, maktablarda, o'rta va oliy o'quv yurtlarida, ko'ngilli sport jamiyatlarida ishlab chiqarishda va davolash pansionatlarida, dam olish uylarida va sanatoriyalarda, armiya va flotlarda ham shug'ullaniladi. Gimnastika bilan ko'plar o'z uylaridan radiodan eshitib, televizordan ko'rib shug'ullanadilar. Gimnastikaning bunchalik keng ekanligida, jismoniy tarbiyaning turli vazifalarini hal qilish uchun mashqlar tanlash imkoniyati katta ekanligidandir.

Gimnastikaning insonni estetik tarbiyalashning samarali vositasi xisoblanadi. Gimnastika mashqlarini ijro etish texnikasining gimnastikaga xos uslubda talab qiladigan darajada mukammal bo'lishi uchun harakat harakat ravon ifodali bo'lishi, ijrochining harakatlari o'ziga yarashadigan, nafis bo'lishi kerak. Gimnastika bilan shug'ullanish natijasida kelishgan qaddi-qomatga ega bo'linadi, gavda tuzilishidagi nuqsonlar tuzaladi, gavdaning ayrim bo'g'inlari taraqqiyotida ham umuman gavda taraqqiyotida ham juda yaxshi munosiblikka erishiladi.

Gimnastikaning pedagogik ahamiyati ham juda katta. Gimnastika bilan shug'ullanuvchilar yuksak g'oyaviylik, onglik ruhida, aktivlik va mehnatga ijodiy munosabatda bo'lish ruhida tarbiya topadi.

mashg'ulotlarning qat'iy bir tartibda bo'lishi, ta'lim berish jarayonini shug'ullanuvchilarning maksimal aktivligida tashkil etish-bularning hammasi ularni intizomli qiladi, jismoniy tarbiya jarayoniga e'tibor bilan qarashga odatlantiradi.

Nihoyat gimnastika-aqliy ta'lim bilan jismoniy tarbiya birligining yorqin namunasidir. Gimnastikada qo'llaniladigan metodlar shug'ullangan intellektual aktivligini rag'batlantirish imkonini beradi, markaziy nerv sistemasining moyilligini, uning muskul faoliyatini turli holatlarga moslasha olish qobiliyatini shakllantirishga yordam beradi.

Sport faoliyatida gimnastikaning 3 mustaqil turi bor:

1. Sport gimnastikasi, akrobatika va badiiy gimnastika. Sport gimnastika-sportning olimpiada turi xisoblanadi. (1896) yildan beri. Akrobatika va badiiy gimnastika musobaqalarning oliy formasi-jahon birinchiliklaridir.

2. Gimnastikaning asosiy vositalari.

Maxsus ishlab chiqarilgan harakat formolari gimnastikaning tirik vositalari xisoblanadi, ya'ni mashqlari. Ularning yordamida odamning hayotini muhim harakatlantiruvchi qobiliyatlarini takomillashtiradi. Ko'p mashqlar odamlarning mehnat, harbiy turmush faoliyatidan olingan (yurish, yugurish, tirmashib chiqish, sakrash, emaklash, muvozanat saqlash, uloqtirish, to'siqlardan oshib o'tish, yuk tashish va xokazo).

Gimnastika mashqlari pedagogik vazifalarda hamda harakatlantiruvchi faoliyat strukturasiga muvofiq tarzda quyidagi asosiy gruppalariga bo'linadi.

1. Sof mashqlar-safda birgalikda bajariladigan, shug'ullanganda uyushqoqlik va intizomni, sof kollektiv bo'lib harakat qilish malakalarni qad-qomatni tarbiyalashga, shuningdek ritm va sur'at xissini tarbiyalashga yordalashadigan harakatlardir.

2. URM-ko'proq ayrim bo'g'in qismlarida bajariladigan ya'ni har yuklama jismoniy tayyorgarligi uchun, organizmning funktsional imkoniyatlarini kengaytirish va qaddi-qomatni tarbiyalash uchun qo'llaniladigan mashqlardir. Ular ayrim muskul qurilmalariga, tana a'zolariga, alohida shuningdek, butun harakatlantiruvchi apparatga umumiy ta'sir ko'rsatadi. URM kishi shunday dastlabki element ko'nikma va malakalarni egallab olish imkonini beradiki, ulardan kishi keyinchalik o'z harakatlantiruvchi faoliyatni tashkil qilishda foydalanadi.

3. Erkin mashqlar-tana ayrim a'zolari bilan qilinadigan turli harakatlarni, akrobatik va xoreografik mashqlarni birga qo'shib bajarishdir. Ulardan asosiy maqsad-koordinatsion qobiliyatni takomillashtirish, ritm va harakat go'zalligi xissini tarbiyalashdir. E.M. buyumsiz (sport gim) va qo'lga turli buyumlar olib (bad gim) ijro etiladi. E.M. kompleks harakterda bo'lib uzluksiz kompozitsiya tarzida tuziladi.

4. Amaliy mashqlar-yurish, yugurish, uloqtirish, tirmashib chiqish, oshib o'tish, emaklab o'tish, muvozanat saqlash, to'siqlardan oshib o'tish va x.k. Shular yordamida hayotiy zaruriy ko'nikma va malakalarni egallaydilar, ularni xilma-xil sharoitlarda qo'llashni o'rganadilar.

5. Sakrash-(tayanmay va tayanib) sakrovchanlikni rivojlantirish oyoq va qo'llarning kuchini, harakat tezligini va aniqligini, chaqqonlik dadillikni rivojlantirish uchun qo'llaniladi.

6. Snaryadlarda bajariladigan mashqlar-(kon, xalqa, bryus, turnik, yakka cho'p) sport gimnastikaning eng harakterli vositalaridir. Ulardan asosiy maqsad-gavda va harakatlarni boshqarish malakasini takomillashtirishdir. Bundan tashqari bu mashqlar shug'ullanishni jismoniy tayyorlash uchun ham qo'llaniladi.

7. Akrobatika mashqlari akrobatik sakrashlar va statik holatlarni ham o'z ichiga olgan muvozanat saqlash mashqlarini birlashtiradi. Ular turli kontingentlar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda kuch, chaqqonlik, epchillikni, reaksiya tezligini, fazoda mo'ljal olishni rivojlantirish uchun, shuningdek, vestibulyar apparatni mashq qildirish uchun keng qo'llaniladi.

8. Badiiy gimnastika mashqlari gimnastika asboblari (arg'amchi, gardish, sharf, to'p, cho'qmolar va x.k) bilan G asboblarsiz ijro etiladigan, shartli jihatidan turlicha tantsa harakteridagi harakatlarning uzviy va birikib ketgan kombinatsiyalaridan iborat. Ular muzika jo'rligida ijro etilib, jismoniy kafolat hamda nafislik, erkinlik va jozibadorlikni tarbiyalash

vositasi bo'lib xizmat qiladi. Bunday mashqlar kontingenti Xotin-qizlardan iborat mashg'ulotlarda qo'llaniladi.

3. GIMNASTIKANING TURLARI

Gimnastika mashqlari hamda ixtisosining xilma-xilligini xisobga olib, turli pedagogik vazifalarni hal qilish uchun ulardan foydalanishdan ortirilgan tajribalarni nazarda tutib, GIMNASTIKAni mustaqil turlarga ajratish mumkin. (1968 yil butun ittifoq konferentsiyaga tasdiq).

1-guruh. Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi (UR) turlari.

Bu gruppaga asosiy (umumiy), gigienik va atletik gimnastikani o'z ichiga oladi. Gimnastikani bu turlari shug'ullanuvchilarni har yoqlama garmonik jismoniy kamolotga yetkazish, salomatligini mustahkamlash va harakat funktsiyalarini takomillashtirish maqsadida qo'llaniladi.

2-guruh. Gimnastikaning sport turlari.

Bu gruppaga sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va akrobatika kiradi. Bu turlar sport yo'nalishiga ega bo'lib, sport turlari sifatida taqdim etiladi. Bulardan maqsad, mashqlarni ijro etish texnikasida yuksak kamolotga erishish, yuksak sport mahorati ko'rsatish hamda har yoqlama yuksak jismoniy tayyorgarlik asosida murakkab mashqlarni bajara bilishga erishishdan iboratdir.

3-guruh. Gimnastikaning amaliy turlari.

Bunga quyidagilar: ish kuni tartibiga kiritiladigan korxona gimnastikasi (mehnatkashlarni sog'lomlashtirish, ish qobiliyatini o'stirish asosida mehnat unumdorligini oshirishga yordamlashadi). Maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rish qo'llaniladigan professional-amaliy, harbiy-amaliy va sport amaliy gimnastikasi. (Bular asosan mehnatda, mudofaa va sport faoliyatida eng yuqori natijalarga erishishni ta'minlaydi). Turli xastalik va jarohatlarni davolash u qo'llaniladigan ish qobiliyati va salomatlikni tiklashga yordam beradigan-davolash gimnastikasi.

Yuqorida zikr etilgan gimnastika turi gimnastikaning umumiy yo'nalishini asosan saqlab qolib, mashqlarning o'ziga xosligi va metodik usullar bilan bir-biridan farq qiladi.

4. GIMNASTIKA O'QUV-ILMIY FAN SIFATIDA

gimnastika mashqlarni o'rganish gimnastikasi mashg'ulotlarida asosiy o'rinda turadi. Gimnastika o'sib ketayotgan avlodga ta'lim va tarbiya berish sistemasidagi pedagogik bilim soxasi, otilishi shart bo'lgan o'quv darsi xisoblanadi. Dars sifatida u maktablarda, o'rta va oliy o'quv yurtlarida o'qitiladi.

Gimnastika nazariyasi gimnastika predmetini mohiyati va mazmuniga, uning maqsadi va vazifalariga, jismoniy tarbiya sistemasidagi gimnastikaning o'рни va ahamiyatiga daxldor masalalarni ishlab chiqadi.

Gimnastika jismoniy tarbiya vositalari gimnastika tarixi uning va metodlaridan biri sifatidagi rivojlanish va qaror topish jarayonini ochib beradi. Gimnastika vosita va metodlarini takomillashtirish bilan aloqador masalalarni yoritadi. Gimnastika dars berish metodikasi bo'limida esa ta'lim va tarbiyaning umumiy asoslari, turli kontingentlar mashg'ulot uyushtirish metod va pyomlari qarab chiqiladi.

Amaliy mashg'ulotlar har yoqlama jismoniy rivojlanish va jismoniy maxsus xislatlarni takomillashtirishga, gimnastika mashqlari texnikasini bilib olishga, ko'nikma va malakalari orttirishga qaratilgan bo'ladi.

Savollar:

1. Gimnastika qanday vujudga kelgan?
2. Yangi davr gimnastikasiga tarif bering?
3. Milliy gimnastika sistemalarining yaratilishi haqida nimalarni bilasiz?
4. O'zbekistonda gimnastikaning taraqqiyoti va rivojlanishi
5. Gimnastikaning paydo bo'lishidagi shart-sharoitlar.
6. Gimnastika xaqidagi fikr muloxazalar qanday bo'lgan.
7. Gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlarni Kim ishlab chiqqan.
8. Bolalar va yoshlarning o'sishida gimnastikaning ahamiyati.

9. Gimnastikaning vositalari qaysilar.
10. Gimnastika, turlariga necha guruhga bo`linadi.

2- Ma'ruza mashg'ulotlar (2-soat)

Mavzu: Engil atletikaning rivojlanish tarixi va engil atletika turlari

Reja

1. Engil atletikaning rivojlanish tarixi
2. Engil atletika turlari

Tayanch so'zlar va iboralar. Engil atletika, Stadiy, Dromos, Gerol'dom, Dalikos, Pentotlons, Profitsional, Diaulos, Gladiator, Olimpiada..

Adabiyotlar

1. Ниёзов И. Енги атлетика ЎзДав ЖТИ, 2005 йил.
2. Усмонхўжаев Т.С., Хўжаев.Ф. «Харакатли ўйинлар» Тошкент Ўқитувчи 1992 й.
3. Гончарова О. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш ЎзДав ЖТИ, 2005 й
4. www.ziyounet.uz

Engil atletika mashqlarining kelib chiqish tarixi juda qadim zamonlardan boshlanadi. Odamlar yurish, yugurish sakrash va uloqtirishni tabiiy zarur harakatlar sifatida qadim zamonlardan beri mehnatda va kundalik hayotda qo'llab kelganlari ma'lum. Ammo ularning jismoniy tarbiya vositasi sifatida va sportning bir turi sifatida rasm bo'lganiga qadar ko'p ming yillar o'tdi. Ibtidoiy jamoa tuzumi davrida engil atletika mashqlari odamlarning mehnat faoliyati bilan bog'liq edi. Ular insoniyat quldorlik jamiyatiga o'ta boshlashiga yaqin jismoniy tarbiyada ma'lum darajada mustaqil bo'la boshladi. Eng boy va uzoq umrli bunday sport to'rini topish qiyin. Engil atletika tarixini va o'tmishini bilish bu engil atletikadir. Yurish, sakrash va uloqtirish buning hammasi inson bilan birga tug'ishgandir. Birinchi o'yin va musobaqalar engil atletikadan boshlangan. Arxeologik qozilmalardan ko'rinib turibdiki, eramizdan oldin Osiyoda, Afrika, eski Misrda va yaqin SHarqda hamda Uzoq sharq o'lkalaridagi mamlakatlarida engil atletika bilan shug'ullanganliklaridan so'z boradi. Uning qizil yulduzi qadimiy Gretsiya shaharlaridan yondi. Yurish, sakrash va uloqtirish Greyiyada anchagina rivoj topdi. Jismoniy mashqlarning boshqa turlari qatori ular harbiy jismoniy tayyorgarlikda katta o'rin egalladi va qabilalar hamda diniy bayramlarining muhim qismini tashkil etadigan bo'ldi. Bunday tantanalarning eng ahamiyatlisi olimpiya o'yinlari hisoblanadi. Rivoyatlar, qissalar va boshqa madaniyat yodgorliklari, o'yin o'ziga xos jismoniy mashqlar ko'p bo'lganligidan dalolat beradi. Ko'p manbalarda xalq turmushida tez yugurish, yugurib kelib uzunlikka sakrash, tosh uloqtirish va uchkurash mavjud bo'lgani ko'rsatiladi.

Gretsiya olimpiya shaharchasi, Zevs xramm oldida stadionlar, gimnastlar, polestri jismoniy tarbiya to'garaklari o'z ishini boshladi. Usha davrdagi urush yillari qabila-qabila bo'lib urishadigan greklar stadionlarda ippadromlarda kelib shug'ullanib bir-birlari bilan urushlari ham to'xtab qoldi.

Birinchi Olimpiada o'yini 776 yil, eramizdan oldin bo'lib o'tdi. Uning dasturidan o'rin olgan bir xil yugurish, ya'ni bir stadiy (192 m 27 sm) yugurish bo'lib, bu yuguripshi Greklar "Dromos" deb ataganlar, 724 yil eramizdan oldingi XIV olimpiadasida ikki xil yugurish (ikki aylanish) "diaulos" deb ataladi. Uning uzunligi esa 385 m ga teng bo'ladi. Strat beruvchini "gerol'dom" deb atagan. Kim oldin, singlandan oldin chiqib yugursa starter qattiq jazolagan. XIV Olimpiadasida uzoq masofalarga yugurishni "dolikos" (24 xil aylanish) deb ataganlar. 708 yil eramizdan oldingi XVIII olimpiadada besh kurash "Pentatlons" ya'ni u yugurish, otish va sakrashdan iborat edi. SHunday qilib qadimgi Gretsiyada engil atletikaning hamma turlari keng qo'llanila boshladi. Ularning tayyorgarlik ko'rishlari hozirgi zamondagidek oldin va kuchli tayyorgarlik ko'rar edilar. Start berilib, qoidasi bo'yicha yugurar edilar. Xar bir sportchi o'z yo'lkasi orqali yugurar edilar. G'oliblarni aniqlashda yarim final va final yugurishlar bo'lar edi. Uzunlikka sakrash ham olimpiada o'yinlariga kiritilgan. Greklar disk va kopeni 3 kg dan 5,5 kg gacha uloqtirar edilar. Sparta shahrida jismoniy tarbiya bilan shug'ullanadigan sparta maktabi ochilgan u erda harbiycha o'tar edi. Faqatgina kuchli janglarni tarbiyalar edilar; Ular etti yoshdan shunday usullarda tarbiyalab voyaga etkazar edilar. Afina shahrida boshqacha usulda tarbiyalar edi. Bu erda ilm va fan bilan birgalikda sport bir xil tus olgan edi. 16 yoshdan gimnaziyalarda ko'p vaqtlarini jismoniy tarbiyaga ajratiladi. Bu esa ularni musobaqada aktiv qatnashganlari, greklar kuchli sportchilar etishtirib berar edilar. Oxirgi asrlarda eramizdan oldingi yillarda sportchilarning "profitsional" yo'nalishlar ya'ni "gladiator" majburiy yugurishlarda odam o'ldirishga majbur qilar edi.

Gretsiyada olimpiya o'yinlarining to'xtab qolish sabablari qo'yidagicha, Rimliklar qo'l ostiga o'tib ketishi "kollonozmdir" 393 yil eramizdan oldin rim imperatori Feodesey 1 buyrug'i bilan olimpiada o'yin bayrami qilindi. XVIII asrlarda yana engil atletika rivojlana boshlaydi. Olimpiya o'yinlariga qiziqish uyg'ona boshladi. Greyiya olimpiyadasi haqida o'z ta'ssurotlarini nemis olimlari, jismoniy tarbiya ustozlari I.M.Gute-Muts (1759-1830) yilda va G.FIT (1785-1846) usullarda o'z ta'ssurotlarini aytishdilar. SHavqatsiz eksplutatsiya bo'sh vaqt va kerakligiga moddiy sharoit bo'lmaganligi sababli xalqqa jismoniy mashqlarning taraqqiyot darajasiga ta'sir ko'rsatadi. SHu sabab o'rta asr davrida hamma vaqt xalq jismoniy mashqlar an'anaviy o'yin kulgilar harakterida bo'lib, faqat bayram kunlari o'tkazilar edi. O'rta asrlarda yugurish sakrash va uloqtirish dastlab jismoniy tarbiya gimnastika sistemasiga kiritilar, kundalik hayotda qo'llanilar edi. Lekin bu engil atletika sporti tashkil topishiga muhim ta'sir ko'rsata olmadi. CHunki gimnasika sistemasida bu mashqlarning asosiy bo'lmay, ikkinchi darajali edi. Xalqning bu mashqlar bilan shug'ullanishi esa mehnatkash ammo imkoniyati chegaralangani uchun engil atletika taraqqiyotiga to'la ta'sir ko'rsata olmadi. YUgurish sakrash va uloqtirish mustaqil jismoniy mashq sifatida va engil atletika sportining muhim elementlari sifatida XIX asrning ikkinchi yarmida tashkil topa boshladi. Bunga yoshlarning keng qatlamlari o'rtasida bunday mashqlarga qiziqish o'sganligi: burjuaziya ham o'z hukmronligini kuchaytirish vositasi sifatida, jismoniy tarbiyaga ko'proq qiziqua boshlagani sabab bo'ladi. Burjuaziya kapitalistik korxonalari uchun jismoniy baquvvat ishchilarga va bosqinchilik armiyasi uchun soldatlarga muxtoj edi. Bunga eski gimnastika sistemalar allaqachonlar to'la yordam berolmay qolgan edi. Burjuaziya an'anaviy xalq o'yin kulgilaridan olingan atletik mashqlarga e'tibor bera boshladi. Bo'lar orasida takomillashish jarayonida sportga yugurish, sakrash va uloqtirish tusini olib, engil atletika sporti tarbiyaga kiradigan yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari ham bor edi.

Hozirgi zamon engil atletikasi Angiliyada boshqa mamlakatlarga nisbatan oldinroq rasm bo'la boshladi. XVIII asrda ippadromlarda, shaharlar orasidagi masofalarda yugurish ommalashdi. 1770 yilda bir soatlik yugurish 17 km 300 metrni tashkil etdi. D. Todd degan yuguruvchi 1803 yilda Goshd-parkidon , Okebridj Roy oralig'i bir teng 1 lij 10 sek bosib o'tdi. XVIII asr o'rtalarida kolledj o'quvchilari va Universitet talabalari o'rtasida musobaqalar bo'lib o'tadigan bo'ldi. 1837 yil 2 kmga yaqin masofaga yugurishdan Resbi shahri kolledji o'quvchilarining dastlabki musobaqalari bo'ldi. Ko'p o'tmay ularning tashabbusiga Iton, Oksford, Kembridj, London va boshqa shaharlardagi kolledj o'quvchilari ham qo'shildilar. Keyin musobaqalar dasturiga qisqa masofalarga yugurish to'siqlar osha yugurish va og'ir narsalarni uloqtirishni boshladilar. 1851 yildan boshlab musobaqalar dasturiga yugurib kelib balandlikka va uzunlikka sakrash kiritiladi. Keyinchalik engil atletika musobaqalari universitetlarda ham rasm bo'la boshladi. Bu jihatdan Oksford va Kembridj universitetlari tashabbuskor bo'ldilar. 1864 yilda bu o'quv yurtlari o'rtasida birinchi bor engil atletika musobaqasi bo'lib, keyin bunday musobaqalar xar yili o'tkaziladigan bo'lib qoladigan bo'ldi. 1866 da Angiliya birinchiligi bo'lib o'tdi. 60 yillarda engil atletika mashqlari bilan kattalar ham qiziqua boshladi. Angliya aristokratlari engil atletika sporti bilan qiziqar edilar-u, lekin yugurish yo'laklarida oddiy xalq bilan birga bo'lishni istamas edi. Ayniqsa ular yugurish va yugurishdan ochiq musobaqalar deb ataladigan musobaqalarda qatnashishga goho-goho muyassar bo'lib qoladigan "past" tabaqa vakillariga yutqazishga yo'l quya olmas edilar. SHu munosabat bilan, 1864 yilda Angiliya sport klublari "havaskorlik" to'g'risidagi nizom qabul qilib, yugurish yo'laklarida aristokratlar bilan mehnatkashlar uchrashmaydigan qilib qo'ydilar. SHu nizomga asosan jismoniy mehnat vakillari profetsionallar deb e'lon qilinib ularning havaskorlari sport klubiga kirishlariga va havaskorlar bilan musobaqalarda qatnashishlariga yo'l qo'yilmaydigan bo'ladi. 1865 yilda London atletik klubi to'zilib, u engil atletika sportini keng ommalashtira boshlaydi. Bu klub atletikadan mamlakat birinchiliklari o'tkazar va havaskorlik to'g'risidagi nizomga rioya qilishni nazorat qilib turar edi. 1880 yilda Angiliyada havaskorlik engil atletika assotsiatsiya to'zilib, u Britaniya imperiyasida engil atletikadan eng oliy organ xuquqini oladi. U

Angiliyada uning dominionlari va koloniyalardagi barcha burjua engil atletika klublarini birlashtiradi. Assotsiatsiya engil atletika sportiga umumiy rahbarlik qiladi. Angiliya sportchilarini xalqaro musobaqalarda ishtirok etishga tayyorlaydi. Frantsiyada engil atletikaning rivojlanishi 1879 yillarda, avvalo harbiy va grajdanlar (fuqarolar) letseylarida rivojlana boshlaydi. 1880 yildan boshlab letseylarda yugurishdan musobaqalar muntazam o'tkaziladigan bo'ldi. SHu yillarning 1880 oxirida Frantsiya burjuaziyasi atletak sport Frantsuz jamiyatlarining assatsiatsiyasi tuzdi. —asming ikkinchi yamida engil atletika sporti AQSHda o'z rivojini topa boshladi. AQSH da engil atletikaning rivojlanishi 1868 yildan N'yu-York atletika klubi to'zilib engil atletikadan birinchi marta musobaqa o'tkazilgan vaqtdan boshlanadi. Tez orada universitetlar engil atletikaning taraqqiyot markazi bo'lib qoladi. 1874 yilda Govard universitetida engil atletikadan birinchi musobaqa bo'lib utadi. 80-yillarda AQSH da universitetlar aro atletika ittifoqi bo'lgan "Amerika havaskor engil atletika milliy "assotsiatsiyasi" va mamlakatda engil atletika rahbar organi "Amerika havaskorlar engil atletikasi ittifoqi" vujudga keldi. Amerikada, ham Angiliya kabi birinchi profitsional yuguruvchilar chiqishdilar. Ma'lumki profitsional yuguruvchi CH.Rouell 12 soatda 144 km 64 m ni yugurib o'tdi. Birinchi engil atletika musobaqalarini yopiq joyda N'yu-Yorkda Emnayer ringidagi maneji 1868 yil bo'lib o'tdi. Bu musobaqa Angiliya programmasining o'zginasi edi. 1871 yil Amerikada ochiq xavoda universitet birinchiligi bo'lib o'tdi. 1875 yilda esa mamlakat birinchiligi bo'lib o'tdi. Bir vaqtda AQSH va Angiliya engil atletikaning rivojlanish boshqa Evropa mamlakatlaridan ham keng tarqala boshladi. Birinchi Frantsiyada keyinchalik Germaniyada, Skandinaviya mamlakatlarida keng tarqala boshladi. Germaniyada birinchi engil atletika musobaqalarini 1888 yilda Berlindagi va futbol klublari tashkil qilgan edi. Mustaqil engil atletika klublari esa 1890 yillarda paydo bo'ladi. 1898 yilda engil atletika rahbar tashkiloti Germaniya engil atletika boshqarmasi to'zildi. Skandinaviya mamlakatlarida engil atletika mustaqil sport turi sifatida 1887 yilda SHvetsiyada, 1897 yilda Norvegiyada va 1906 yilda Finlyandiyada rasm bo'la boshladi. Vengriyada, Polshada, CHexoslovakiyada, YUgoslaviyada va boshqa Markaziy evropa mamlakatlarida engil atletika sporti — asming 90 yillarida rivojlana boshladi. Ko'p mamlakatlarda engil atletikaning sport turi sifatida — asr oxirlarida qabul qilina boshladi. Engil atletika sporti taraqqiyotida qadimiy grek olimpiya o'yinlarining qayta yo'lga qo'yilishi muhim ahamiyatga ega bo'ldi. 1895 yilda Afinada gimnastikadan olimpiyada o'yinlariga o'xshash musobaqa o'tkazildi. Musobaqa dasturiga engil atletikaning ko'p turlari kiritildi. Bu musobaqada qisqa masofaga yugurish, o'rta masofaga yugurish, uzunlikka va balandlikka sakrash va nayza va disk uloqtirish kiritilgan edi.

Birinchi olimpiada o'yinlariga bizning davrimizda mashg'ur Frantsuz pedagogi va aktiv jamoatchi Pesr Kuberten asoschilaridan biridir. U kishi Frantsiya sport federatsiyasining kotibi edi. U jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi uchun aktiv kurashdi. U kishining uylashicha sport butun jahon xalqlarini birlashtiradi va tanishtiradi. Dunyoda tinchlikni barqarorlashtiradi. SHuning uchun olimpiadaning 5 ta doirasi bor va 5 ta qit'ani birlamchi kuch deb izox bergan u kishi De Kubertening xizmati shundaki, u urushga qarama-qarshi siyosat yuritgan, hamda ozod mamlakatning olimpiada o'yinlariga qatnashishga xuquqlidir deb uqtiradi. De Kubertening tashabbusi bilan 1894 yilda Parijda birinchi xalqaro sport kongressi bo'lib o'tdi. Bu kongresda 34 mamlakatdan a'zo qatnashdi. Kongress birinchi olimpiada o'yinlarini 1897 yil Gretsiyada o'tkazishga qaror qabul qildi. YAna shu kongressda xalqaro olimpiada komiteti (x.o.k) to'zib olindi. Uning tarkibida 12 ta mamlakatdan a'zo bor edi. Xalqaro olimpiya komiteti qonun chiqaradigan organ bo'lib hisoblanadi. 1896 yildan hozirgacha 26 ta olimpiada o'yinlari bo'lib o'tdi.

1916 yilda Berlinda "Germaniya"

1940 yilda Tokio "Yaponiya"

1944 yilda Xolsinkada "Filyandiya" da olimpiada o'tkaziladi, chunki urush yillariga to'g'ri keldi.

1928 yilgacha olimpiada o'yinlarida faqat erkaklar qatnashar edi. 1928 yildan boshlab xotin-qizlar ham olimpiada o'yinlarida qatnasha boshladilar. Vaqti bilan engil atletika dasturi o'zgarib turadi.

11-Olimpiada-200 m metr qo'shildi.

3-Olimpiada- ko'p kurash qo'shildi.

5- Olimpiadada 5 km, 10 kmga yugurish.

Estafetali yugurish 4x100,4x400 yugurish qo'shildi. Xotin-qizlarga ham Olimpiada o'yinlariga kengaytirilgan dasturlar amalga kiritila boshladi. Agar 9-Olimpiada o'yinlarida 100 va 800 m yugurishdan 4x100 estafetasi balandlikka sakrash va disk uloqtirish to'zilgan bo'lsa keyinchalik 200,400 va 1500 ga yugurish , nayza uloqtirish to'siqli yugurish va besh kurash kiritildi. Hozirgi davrda ayollar qo'shimcha 4x400 estafeta va besh kurash o'miga etti kurash bo'yicha musobaqalashadi. 80 metrga to'siqli yugurish 100 m to'siqli yugurishga almashtirildi. Yildan yilga Olimpia o'yinlari ommaviylashib bordi. Qatnashadigan mamlakatlar soni ko'payib bordi. Birinchi olimpiada o'yinlarida 13 davlatdan 285 sportchi kelgan bo'lsa, 10- olimpiada o'yinlariga jahonning barcha burchaklaridan 81 mamlakatdan sportchilar qatnashdilar. Engil atletika Olimpiya o'yinlari eng ommaviy sport turidir. Unga eng ko'p ishtirokchi va tomoshabinlari ko'p. 1- Olimpiada o'yinlarida Afinada 8 mamlakatdan 59 engil atletikachi qatnashdi. Ular engil atletikaning 12 tur bo'yicha kuch sinashdi. Asosiy Muvoffaqiyatni Amerikaliklar qo'lga kiritdilar. Ular 9 ta dasturda birinchilikni qo'lga kiritdilar. Greklar faqat marofon yugurishdan birinchi o'rin oldilar. Olimpiada o'yinlari uchun qayta tamirlangan oq marmarli stadion chiroyli, lekin noqo'lay edi. YUgurish yo'laklari qisqa aylanishli, burilish va yuksakligidan natijalar yuqori emas edi. 2-Olimpiada o'yinlari muvoffaqiyatsiz o'tdi. U Parijda 1900 yilda o'tdi. Usha vaqtda u erda butun jahon ko'rgazma utayotgan edi. SHu tufayli o'yinlar juda uzoq vaqtga cho'zilib ketdi. Olimpiadaga 1000 ta sportchi 20 davlatdan qatnashdi va engil atletikaning 12 turi bilan ko'paydi.

3- Olimpiada o'yinlari AQSH da o'tkazildi. Ko'pgina evropa sportchilari Sent Puisga kela olmadi, o'ziga mos raqib yo'qligidan, Amerikaliklar ko'p olimpiada tarixida Londondagi 9- o'yinlar katta qadam bo'ldi. Bu erda ajoyib stadion qo'rildi, qulay dastur to'zildi va musobaqalar qoidasi to'zildi. Oqibatda yaxshi natijalarga erishildi, va olimpiada rekordlari o'rnatildi. Amerika sportchilaining muvoffaqiyatsizligi katta shov-shuv bo'lib ketdi. Qisqa masofaga yugurishda ular bitta ham oltin medal ololmadi lekin boshqa turlardan birinchi bo'lishdi. Musobaqalarda eng unitilmas faktlardan biri negr sportchisining oltin medal' olishi va amerkalik sportchi Rey YUri "rezina odam" ning balandlikda sakrashda birinchilikni olish edi. YUri uchala olimpiadada ketma-ket qatnashib 8 ta medal' oldi. 1912 yilda Xalqaro engil atletika ishqibozlari federatsiyasi to'zildi. Birinchi marta Fillandiyaliklar stayyorlari o'zini ko'rsatdilar. Stokgol'm olimpiadasida Finn Kolemymaynen va frantsuz J. Buen 5000 m ga yugurish bo'yicha bellashgandagi, bellashuvi chinakam zo'r tomosha bo'ldi. Kolemymaynen 3 ta oltin va 1 ta kumush medal' oldi. Kelgusi Olimpiada o'yinlarida 8 yildan keyin 1920 yil Antvpenda bo'lib o'tdi. SHu o'yinlarda olimpiada o'yinlarining yigirma yilligiga bag'ishlab P. Kuberten olimpiada emblemasi qilib besh birlashgan besh xalqa shaklini taklif kiritdi. Bu besh qit'a sportchilarining birikishini bildiradi. Uning taklifiga binoan oq olimpia bayrog'i va qasamiyot matni tasdiqdan o'tdi. Asosan olimpiada tashkilotchilarining aybi bilan yuqori darajada o'tmadi. Antvert olimpiadasida asosiy voqea Finlyandiya sportchilarining chiqishi bo'ldi. Ular to'qqizta medal' olishdi. Finn Pavo — yugurish bo'yicha uch tur dasturida olimpia chimpioni bo'ldi. 8- Olimpiada o'yinlari Parijda o'tdi. Bu safar Finlyandiya sportchilari engil atletika dasturidan joy olgan 10 turdan oltin medal' oldi. Bu esa Amerikaliklarga nisbatan ikkita kam. 1928 yilda Amsterdamda o'tgan olimpiadada birinchi marta qatnashdi. Bu safar musobaqalarda 880 kishidan 120 tasi ayollar edi. Ko'pgina oltin medallarni Amerikaliklar oldi. Lekin Finlandiyaliklar ham yaxshigina g'alabalarga erishdilar. 10-chi olimpiada 1932 yilda Los-Anjelesda bo'lib o'tdi. Bu olimpiadani boshqalari bilan qiyoslaganda qatnashuvchilar kamroq bo'ldi, lekin juda yuqori natijalar qayd etildi. 100 metrga yugurishda 10,3 sek natijani ko'rsatgan negr sportchi E. Talanning rekordi 1960 yilda kelib o'zgardi. 11-Olimpiada o'yinlari 1936 yil Berlinda o'tkazildi. Bunda negr sportchisi D.Ouensning ajoyib o'yini tarixga kirdi. U to'rtta oltin medalga sazovar bo'ldi. Millatchi fashistlar Germaniya tashviqotiga qarshi negr sportchilari bir necha oltin medal' olib

maxoratini ko'rsatishdilar. Kelgusi navbatda olimpiada o'yini 1948 yilda Londonda ikkinchi jahon urushidan so'ng bo'lib o'tdi. O'yinlarda yaxsh natijalar ko'rsatilmadi. Faqatgina Gollandiyalik sportchi ayol F. Blankers Kuani aytmasa, u to'rtta oltin medalga sazovar bo'ldi. 15- Olimpiada o'yinlari 1952 yil Xel'sinkida o'tdi. Bu olimpiada o'yinlarida 9 ta jahon va 29 ta olimpiada rekordlari o'rnatildi. 16- Olimpiada o'yinlari 1956 yil Mel'burnda o'tdi. Bunda 27 ta yangi olimpiada rekordlari o'rnatildi, shundan oltitasi jahon rekordi edi. Eng yaxsh natijalarga Xel'sinkiga qaraganda amerikalik engil atletikachilar erishdi. SHu olimpiada besh ming va o'n ming yugurishda Vladimir Kuch ikkita oltin medalga sazovar bo'ldi.

Olimpiada o'yinlari Rim shaxrida bo'lib o'tdi. Bu olimpiadada o'rinlarni Vengriya, Pol'sha, Ruminiya engil atletikachilari olib boshladi. Rim olimpiadasida Amerikalik engil atletikachilari birinchi marta yutqaza boshlashdilar.

Bu olimpiadasida qator Afrikalik engil atletikachilar ham muvoffaqiyat keldi.

Marofoncha yugurishda (42,196) Efiopiyalik engil atletikachi Abiba Bekkina oltin medalga sazovar bo'ldi, 18- Olimpiada o'yinlari 1964 yilda Yaponiya poytaxti Tokioda o'tdi. Tokio olimpiadasida 100 m va 200 ga yugurishda erkaklar hamda ayollar yangi olimpiada rekordini o'rnatdilar. R.Xeyes 100m metrga 10,0 sek yugurib rekordni yangilagan bo'lsa, 200 m yugurishdan 20,3 natija bilan G.KARR g'olib bo'lib, yangi rekord o'rnatdi. V.Tayss 100 m yugurishda 11,4 sek ko'rsatgan bo'lsa 200 m yugurishda E.Makgunyr 23,0 sek natija bilan rekord o'rnatib birinchi o'rinni oldi. 19-Olimpiada o'yinlari 1968 yil Mexikoda o'rganilmagan sharoitda dengiz satxidan 2240 metr balandlikda o'tdi. Asosan katta o'yinchilar kislorod etishmasligi qisqa va uzoq masofaga yuguruvchilar, marofonchilarga va sportcha yuruvchilarga juda bilindi. SHu sharoitda esa sprinchilar va sakrovchilarga yaxshi ta'sir ko'rsatdi. Mexikoda Afrika kontinetidan kelgan engil atletikachilar juda yaxshi natijalar ko'rsatdi. Keniyaliklar 3 ta oltin medal olib, kichkina davlatiga 49 ochko olib kelishdi. Xuddi shu erda Keniyalik K.Keyno va tunislik Muhammad Gammudi uzoq, o'rta, masofaga yugurishda kuchli, ekanliklarini isbotlashdi. "Asr sakrash" nomini olgan Negrityanlik engil atletikachi Robert Bimon 8, 90 sm jahon rekordini o'rnatdi va oltin medalga sazovar bo'ldi.

Myunxenda 1972 yil 20 - Olimpiada o'yinlari aloxida e'tiborga loyiq Mexiko va Myunxen Olimpiadasidagi 4 yillik oraliqda jahon engil atletikasi kuchlar joylashishida katta o'zgarishlar ro'y berdi. Germaniya sportchilari AQSH ning engil atletikachilardan yadro itqitish, langarcho'p bilan sakrash kabi turlaridan o'zib ketdi. Afrikalik engil atletikachilar Kikeynova B.Dijitcho jahon stayerlari va o'rta masofaga yuguruvchilar uchun havfli raqib bo'lib qolishdi. O'yinlarda engil atletikadan 12 jahon rekordi o'rnatildi. Ukrainalik sportchi Valeyriy shov-shuvga sabab bo'ldi. 100 va 200 m yugurishda 10,0 sek, 20,4 sek, natija ko'rsatib oltin medalga sazovor bo'ldi. Odessalik N.Avilov 10 kurashdan g'olib bo'ldi. P.Bragina esa 1500 m yugurishda eng kuchliligini ko'rsatdi. Germaniyalik sportchilar ham katta muvoffaqiyatlarga erishdilar. YA'ni ayollar 100 m dan 800 m gacha bo'lgan masofaga yugurishda g'alaba qozonishdi. V.Norvich esa Amerikalik Langarcho'p bilan sakrovchilarni engib chikdi. Olipiyadada Afrika mamlakatlari engil atletikachilari ham o'sayotgan maxoratlarini ko'rsatishdi. 1976 yil Monersalda o'tgan 21- rus engil atletikachilari imkoniyatlaridan pastroq o'rinda chiqishdi. Ular AQSH va Germaniyadan so'ng 3-chi o'rinni egalladilar. 4 ta oltin, 4 ta kumush, 10 ta bronza medallariga sazovor bo'la olishdi.

Erkaklar o'rtasida 400 va 800 m yugurishda kubalik engil atletikachi A.Xuantorena engib chiqdi. Ayollar o'rtasida ko'p oltin medallarni Germaniyalik engil atletikachilar olib kelishdi. Olipiyada o'yinlari tarixida 1980 yil Moskvada o'tgan o'yinlar asosiy o'rin egalladi. Birinchi marta Rus engil atletikachilari ayollar o'rtasida 100 m ga, erkaklar o'rtasida 400m ga yugurishda, 4 x 100 estafeta (ayollar), 4 x 100 va 4 x 100 (erkaklar) orasida erishildi. Efiopiyalik Mirus Infteraning 5000 va 10000 m ga yugurib g'alaba qozonganini qayd qilib o'tmasa bo'lmaydi. 23- Olimpiya o'yinlarida ko'pgina mamlakatlar siyosiy

ziddiyatlar tufayli qatnasha olmadilar. SHuning uchun bu o'yinlarda juda yaxshi natijalar ko'rsatilmadi. Birgina 4 x 100 m estafetali yugurishda yaxshi natija ko'rsatildi. To'qson yildan buyon mavjud bo'lgan olimpiyada o'yinlari erkin yo'lni bosib o'tdi. Engil atletika rivoji katta sharoitlari snaryadlar o'zgarishi katta rol o'ynaydi. YUgurish yo'lkalari ham uzoq rivojlanishda bo'ldi, oldin tuproqli, keyin cherivag 60- yil oxiriga borib, zamonaviy sintetik qoplamali yo'laklar muvoffaqiyatlarga erishish ko'pgina mamlakat murabbiylarining kollektiv bo'lib faoliyat ko'rsatganliklaridandir. Engil atletika rivojlanishi boshlanishida xar bir xalqda yugurish, sakrash, uloqtirish, maktablari bor edi, endi esa xalqaro murabbiylar birlashmalari tuzilganligi xar yili o'z konfessini o'tkazib turishini, engil atletika sport turining takomillashish jarayoni bilinarli darajada tezlashdi.

Engil atletikaning O'zbekiston jismoniy madaniyatida tutgan o'rni.

Engil atletika va uni ukitish uslubiyoti fani Dune va Uzbekiston jismoniy madaniyati tizmidagi uz urniga ega bulib, kishilarga xar tomonlama jismoniy rivojlantirishda, uzining tabiiyligi bilan, boshka sport turlaridan fark kilishi bilan barcha sport turlarining tarkibi xamdir. Engil atletika serkirra va ommaviy sport turi sifatida bolalar sportini rivojlantirishda etakchidir.

Bu fanda talabalar, urta umumta'lim maktablarining DTSlarida kiritilgan engil atletika turlari buyicha kasbiy-sport maxoratiga ega bulishi, nazariy-amaliy-uslubiy bilimlarni uzlashtirishi, engil atletika buyicha ukuv ishlarini rejalashtirish, darsni ayrim kismlarini va tulik dars berishni kunikmalarini urganishi, mashgulot joylarini, jixozlarni tayyorlash, musobakalarni tashkil kilish va utkazish, xakamlik koidalarini uzlashtirish, ixtisosi engil atletika bulgan talabalar kamida II sport darajasi, boshka talabalar kamida III sport darajasi xamda xakamlik toifalari talablarini bajarishi talab kilinadi.

Ushbu fan jismoniy madaniyatning nazariy, amaliy-sport, tibbiy-biologik xamda boshka fanlar bilan amalga oshiriladi.

Engil atletika turlari

Engil atletikaning ko'pchilik turlari (yugurish, uzunlikka, balandlikka sakrash, granata uloqtirish va boshqalar) shunchalik tabiiyki,

ularni hatto endi boshlayotgan sportchilar ham qiynalmay bajara oladilar. Lekin engil atletikaning har qanday turida bu mashqlarni bajarish uchun maxsus ishlab chiqilgan texnikasi bor sportchilargina muvaffaqiyatga erisha oladi. Takomillashgan texnika deganda, eng yaxshi kagijalarga erishishga imkon beradigan, sport mashqlarini bajarishning eng ratsional va eng samarali usullari tushuniladi.

Sport texnikasi harakatlar shakligina emas. Engil atletika mashqi qanday usulda bajarilmasin, u har doim sportchining ongiga, uning irodaviy va jismonin fazilatlariga, ma'lum malakalarga, organ va sistemalarning funktsional tayyorlik darajasiga, tashqi muhitning ma'lum sharoitidagi harakag faoliyatiga bog'liqdir. Har bir engil atletik mashqning o'z shakli va mazmuni bor.

Mashq shakli—harakatlarning, yo'nalishlarning, amplitudalarning, ayrim zvenolar tezligining, sur'atning, ritmning va yaxlit faoliyatdagi bir vaqtda va ketma-ket ijro etiladigan harakatlar muayyan mosligining kinematik tuzilishidir.

Mazmun, avvalo harakat malakasining tuzilishini, boshqarilishini va ko'pgina boshqa tomonlarini belgilab beradigan irodaviy kuch ko'rsatish va nerv protsesslari sistema bilan, muskullar kuchlanishi va qisqarishi bilan, tezlikni, kuchni, chidamlilikni optimal daraja ko'rsatish bilan xarakterlanadk.»

YUgurish, sakrash va uloqtirish texnikasi biomexanika nuqtai nazaridan ratsional bo'lishi kerak. Harakat yoki ishni erkin, engil, ortiqcha qiynalmay bajaradigan bo'lish juda muhim. Hatto maksimal kuchlanish kerak

bo'lganda ham biron daqiqa ishlamay turishi kerak muskullarni o'sha daqiqa bo'shashtira bilish kerak. Eng yuqori tezkor va chidamli bo'lish uchun, maksimal kuch ko'rsatib, sportda yuqori natijalarga erishish uchun buning katta ahamiyati bor. Muskullar ortiqcha kuchlanishdan holi bo'lishi harakatlarni tejamli bajarish imkonini beradi. Bu o'rta, uzoq, o'ta uzoq masofalarga yuguruvchilar va tez yuruvchilar uchun ayniqsa muhimdir. Harakatlarni tejamli bajarish—YUqori ish qobiliyatini uzoq vaqt saqlab qolish shartlaridan biridir. SHuning bilan birga, maksimal kuchlanish vaqtida harakatlarni ratsional bajarish, sportchiga mashqlarni samaraliroq bajarish imkonini beradi. Sportchining nafas olishi—sport texnikasini uzviy qismidir. Nafas tezligi va chuqurligi, nafas olish vya chiqarish fazalarining davom etish vaqti va pauzalar harakat yo'nalishi, amplitudasi va ritmi bilan, sportchiga qanchalik zo'r kelayotgani bilan shartli-reflektor bog'liqdir. Demak, sport mashqlari texnikasini ma'lum sharoitlarda yaxlit ishni bajarish usuli, deb bilmok kerak. SHuning uchun ham engil atletikachi harakatlarni boshqarish to'g'risidagina emas, balki konkret sharoitda uning hamma psixik va jismoniy faoliyatini boshqarish haqida ham gapirsa bo'ladi. Sport texnikasini o'rgatish va uni analiz qilishni engillashtirish uchun, yaxlit harakatlarni — yugurish, sakrash, uloqtirishni—qismlarga, fazalarga, momentlarga bo'lish mumkin.

Savollar:

1. Engil atletika tushunchasining mohiyati.
2. Engil atletika sportining kelib chiqishi.
3. Qadimgi YUnonistonda engil atletika.
4. Eramizdan oldingi asrlarda Olimpiada o'yinlarida engil atletika.
5. Engil atletika to'garaklarining tashkil etilishi.
6. Xorijiy mamlakatlarda engil atletikaning taraqqiyoti.
7. Hozirgi zamon olimpiada o'yinlarida engil atletika.

3- Ma'ruza mashg'ulotlar (2-soat)

Mavzu: Gimnastika va engil atletikada umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM).

Reja

1. Gimnastikada umumrivojlantiruvchi mashqlar
2. Engil atletikada umumrivojlantiruvchi mashqlar

Tayanch so'zlar va iboralar.. umumrivojlantiruvchi mashqlar, dastlabki holatlar

Adabiyotlar

Umumrivojlantiruvchi mashqlar—ko‘proq ayrim bo‘g‘in, qismlarida bajariladigan, ya‘ni har yoqlama jismoniy tayyorgarlik uchun, organizmning funktsional imkoniyatlarini kengaytirish va adl qomatni tarbiyalash uchun qo‘llaniladigan mashqlardir. Ular ayrim muskul gruppalariga, tana a‘zolariga alohida, shuningdek, butun harakatlantiruvchi apparatga umumiy ta‘sir ko‘rsatadi, xilma-xil ko‘nikmalarni o‘zlashtirish jarayoninn engillashtiradi.

Umumrivojlantiruvchn mashqlar kishiga shunday dastlabki elementar ko‘nikma va malakalarni egallab olish imkonini beradiki, ulardan kishi keyinchalik o‘z harakatlantiruvchi qobiliyatlarini takomillashtirish maqsadida har qanday murakkablikka ega bo‘lgan yaxlit harakatlantiruvchi faoliyatni tashkil qilishda foydalanadi.

Dastlabki holatlar — mashqlar ijrosi boshlanishi oldidan turishlar va boshqa holatlar.

Turishlar: asosiy turish {a. t.) lar saf turishiga mos keladi. Turishning quyidagi turlari bor: oyoqlarni kerib turish, oyoqlarni keng kerib turish, oyoqlarni sal kerib turish, o‘ng oyoqni kerib turish, chalishtirib turish bunda oyoq kaftlari juftlanadi, o‘ng (chap) oyoqda erkin turish.

Oyoqlar uchida turishda «oyoq uchida (uchlarida)» so‘zlari qo‘shiladi. Tizzalarda turishdan (shuningdek o‘tirish, yotish¹ va boshqa holatlardan) oyoqlarni to‘g‘rilab turishga o‘tish «tik turish» termini bilan belgilanadi.

O‘tirishlar — erda yoki gimnastika snaryadlarida o‘tirish holatlari. Utirishning quyidagi turlari bor: o‘tirish oyoqlarni kerib o‘tirish, burchakli o‘tirish, oyoqlarni kerib burchakli o‘tirish, buqilib o‘tirish, oyoqlarni quchoqlab o‘tirish, tovonlarda yoki o‘ng tovonda, o‘tirish, sonda o‘tirish va boshqalar CHo‘qqayish — shug‘ullanuvchining oyog‘^lary bukilgan holat, yarim cho‘qqayish, do‘ngsimon cho‘qqayish, do‘ngsimon yarim cho‘qqayish, ortga engashib yarit cho‘qqayish, zngashib yarim cho‘kqayish va bu «suzuvchi starti» deb ham yuritiladi, , o‘ng yoki chap oyoqda yarim cho‘qqaynsh, o‘ng yoki chap oyoqda cho‘qqayish va boshqalar.

Tashlanish—tayanich oyoqni biron tomonga tashlab bukish harakati yoki shundan keyin hosil bo‘lgan holat, og‘ir tashlanish, o‘ngga tashlanib engashish, qattiq tashlanish, qaysi oyoq qaysi tomonga tashlanishi «o‘rsatiladigan — teskari tashlanish — masalan, chap oyoqda o‘ngga tashlanish.

Tayanishlar — elkalar tayanich nuqtasidan yuqori bo‘lgan holatlar. Tayanishning quyidagi turlari bor: cho‘qqayib tayanish, o‘ng tizzaga tayanish, o‘ng tizza bilan chap qo‘lga tayanish va chap tizzabilan o‘ng qo‘lga tayanish, tik buqilib tayanish bilaklarga tayanib yotish, orqadats tayanib yoish va hokazo.

Qo‘l va oyoq harakatlari. Harakatlar baravar, galmagal, ketmaket, shuningdek o‘ng qo‘l o‘ng tomonga, chap qo‘l chap tomonga, buning teskarisi, parallel’ (ikki qo‘l bir tomonga), simmetrik va nosimmetrik bo‘lishi. mumkin. Ular asosiy va oraliq tyokisliklarda qo‘llarni bukmay va bukib bajariladi. Qo‘llar bukilganda terminga «bukish» so‘zi qo‘shiladi. Masalan, qo‘llarni bukib, orqaga uzatish, qo‘llarni bukib yon tomonlarga uzatish

Savollar:

1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar deganda nimalarni tushunasiz?
2. Umumrivojlantiruvchi mashqlarga oid terminlar haqida nimalarni bilasiz?

4- Ma‘ruza mashg‘ulotlar (2-soat)

Mavzu: Harakatli o‘yinlarni tarixi, ularni bolani yoshiga mos holda tanlash tahlil qilish va o‘tkazishning pedagogik ahamiyati.

Reja

1. Harakatli o‘yin bolaning harakat faoliyati sifatida.
2. Harakatli o‘yinlarning turlari.
3. Harakatli o‘yinlarga rahbarlik qilish metodikasi.

Tayanich so‘zlar va iboralar. Harakatli o‘yin, Mazmunli harakatli o‘yinlar, Mazmunsiz harakatli o‘yinlar

Adabiyotlar

1. А.Н.Нормуродов. Жисмоний тарбия Т.,1998
2. Т.Усмонхўжаев, Ф.Хўжаев. 1001 ўйин Т.,1990
3. А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаева Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси ва методикаси. Т.,1988
4. В.Г.Фролов. Сайрда жисмоний тарбия машғул�лар, ўйинлари ва машқлари. Т., Ўқитувчи 1990 й.

О'yin — tarixiy tashkil topgan ijtimoiy voqea, mustaqil faoliyat turi, insonga xosdir. О'yin faoliyati juda ham turli-tumandir: о'yinchoqlar bilan о'ynaladigan болалар о'yinlari, stol о'yni, doira bo'lib о'ynaladigan о'yin, harakatli о'yinlar, sport о'yinlari.

О'yin о'z-o'zini bilish vositasi, о'yin-kulgi, dam olish, jismoniy va umumiy ijtimoiy tarbiya vositasi, sport vositasi bo'lishi mumkin.

О'yin madaniyati elementi sifatida jamiyatning barcha madaniyati turlariva kishilarning har xil ehtiyojlari bilan rivojlanadi: о'yin-kulgi, dam olishda, ma'naviy, aqliy va jismoniy kuchni rivojlanishida katta o'rin egallaydi.

О'yin faoliyati — nafaqat madaniyatning bir elementi, balki болалар va о'smirlarni tarbiyalashda ham foydali vosita hisoblanadi. U har doim maqsadga yo'naltirilgan va turli-tuman maqsadli yo'l- yo'riq hamda asoslangan harakat bilan o'ziga xos xususiyatni ko'r- satib turadi. О'yin faoliyati ayniqsa bolalik davrida ko'proq mehnat bilan umumiylikka ega bo'ladi. Biroq о'yin jarayonida hayotiy ehtiyojlarni qondirish uchun kishi moddiy boylikni yarata olmaydi.

О'yin — juda ham quvnoq jo'shqin faoliyatdir, shuning uchun u yoshlar va болалар bilan tarbiyaviy ish olib borishda katta boylik kasb etadi. О'ynining turli-tumanligi katta-kichiklar orasida, ayniqsa о'smirlar va болалар o'rtasida eng keng tarqalgani bu harakatli о'yin- lardir. Ular esa ushbu o'quv qo'llanma fanining asosi hisoblanadi.

Harakatli о'ynlarning o'ziga xos xususiyati uning mazmuni harakatning rolini yorqin ifoda qilish hisoblanadi (yugurish, sakrashlar, uloqtirish, otish, to'pni uzatish va ilib olish, qarshilik ko'rsatish va boshqalar). Bu о'ynlar harakatlanish va uning mazmunini (mavzu, g'oyasi) asoslab beradi. U o'yinda qo'yilgan maqsadga erishish yo'lida, turli-tuman qiyinchiliklarni, to'siqlarni yengib o'tishiga yo'naltiriladi.

Harakatli о'ynlarning orasida haqiqatan ham (elementar) harakatli о'ynlar va sport о'ynlari bilan farq qiladi. Haqiqatan ham harakatli о'ynlar о'ynovchilarning o'zlarini ixtiyoriy ravishda o'r- natilgan, maqsadga shartli ravishda erishishga yo'naltirilgan, o'zida ongli ravishda tashabbuskorlik faoliyatini mujassamlashtirgan bo'ladi. О'ynovchilarning maqsadga erishishida faol harakatlantiruvchi hara- kat talab qiladi, uni bajarishi о'ynovchilarni o'zlarining ijod qilishiga va tashabbuskorligiga bog'liqdir (nishonga tezda yugurib borish, nishonga tez otish, «raqibi»ga tez va epchillik bilan yetib olish yoki undan o'zib ketish va hokazo).

Harakatli о'ynlar qoidalar bilan belgilanadi. Sport о'ynlaridan farqli o'laroq, harakatli о'ynlar qoidalariga shart-sharoitdan kelib chiqib kelishilgan holda o'zgartirish kiritish mumkin. О'yin qoidasi maqsadga erishish yo'lida o'yindagi qiyinchiliklarni va to'siqlarning xarakterini aniqlaydi.

Haqiqatan ham harakatli о'ynlar о'yin qatnashchilaridan maxsus tayyorgarlikni talab qilmaydi. Shuning uchun о'yin qoidasi о'yin qatnashchilari va rahbarlarning (o'qituvchilar) o'zlari o'tkazilayotgan о'ynining sharoitiga qarab uni o'zgartirib boradilar. Chunki unda о'ynovchilarning aniq belgilangan soni, maydonning katta- kichikligi belgilanmagan bo'ladi, shuningdek, asbob-anjomlar ham o'zgartirib turiladi (bulava yoki kegli, voleybol yoki oddiy to'p, kichik koptoklar yoki qum solingan xaltachalar, gimnastika yoki oddiy tayoqchalar va hokazo).

Harakatli о'ynlarni bolani yoshiga mos holda tanlash va o'tkazish, ya'ni umumta'lim maktab, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilarning yosh hususiyatlarini va jinsini hisobga olgan holda katta, o'rta va kichik me'yordagi harakatlarga taalluqli о'ynlar mazmuni, tavsifi, tahlil qilish va o'tkazish metodlari tushiniladi. О'yinni o'tkazish joylarini tanlash, tashkil qilish va shart-sharoitlarini tayyorlash hamda o'yinga yordamchilar tayinlash bo'yicha nazariy

ma'lumotlar beriladi.

Kichik, o'rta va katta maktab yoshidagi o'quvchilarga o'tkaziladigan harakatli o'yinlar haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilinadi.

Tarbiyachilar va o'qituvchilar harakatli o'yinlarning tashkilatchisi va rahbarlaridir. Harakatli o'yinlar bolalarni jismoniy jihatdan yahshi o'nib- o'sishlariga, salomatliklarini yaxshilanishiga, chiniqishlariga, organizimlarining va umumiy ish qobiliyatlarining yanada mustahkamlanishiga yordam beradi. Bolalarga harakat faoliyatining xilma-xil sharoitlarida erkin harakat qila olish imkonini beradigan zarur bilimlarni bera olish va ularda kerakli harakat malakalari hosil qilish lozim. Ularda turmush faoliyatiga yordam beradigan aqliy va irodaviy xislatlarni tarbiyalash zarur. Bundan tashqari bolalarda turli o'yinlarga, jismoniy mashg'ullarga, shuningdek kun tartibiga rioya qilishga qiziqish uyg'otish, harakatli o'yinlarni mustaqil tarzda tashkil qilish va o'tkazish uchun zarur bilim va malakalar hosil qilish shart.

Ta'lim-tarbiya jarayonida bunday vazifalarni amalga oshirish bilan bir qatorada o'quvchilarda ahloq normalarining tarkib topishiga shuningdek, estetik va mehnat tarbiyasi vazifalarining ham bajarilishiga erishish lozim. Harakatli o'yinlarni o'tkazishda tarbiyachi o'qituvchining tashkilotchilik va tarbiyaviy roli juda ma'suliyatlidir.

O'yinni o'rganish jarayonini shunday uyishtirish kerakki, unda bolalar o'rtoqlarcha munosabatda bo'lishni, kollektivchilik, vatanparvarlik, ijtimoiy foydali mehnatga to'g'ri munosabatda bo'lishni o'rgansin.

O'yinni to'g'ri tanlash va bolalar bilan to'g'ri o'tkazish juda muhim ahamiyatga ega. Ammo o'yin turini tanlashning o'zi ham vaqt xam tarbiyaviy vazifani bajaravermaydi.

Bundan harakatli o'yinlar tashkil qilishi va o'tkazilishining tarbiyaviy ahamiyatiga ega bo'lish juda muhim. O'yin rahbari bolalar kollektivini yahshi bilgan har bir o'tkaziladigan o'yinning mazmun va qonunlari bilan mufassal tanishgan, o'qitish jarayonida esa yuksak pedagogik mahoratni namoyish qila olgan tadbirdagina har bir o'yinning ta'lim -tarbiya nuqtai-nazardan to'g'ri yo'lga qo'yish mumkin.

O'qituvchi o'yinlarni o'rganish jarayonida xalq pedagogikasining didaktik prinsiplaridan foydalalanishi va ularning doimo amalga oshirilishiga erishish lozim. O'qituvchi o'quvchilarga har bir o'yinni o'rgatish paytida uning mazmuni vazifalari va qoidalarini tushuntirib beradi. O'yinga ongli munosabatda bo'lish, uni to'g'ri harakatlarini o'rtoqlarining harakatlari taqqoslab taxlil qilish imkonini beradi. O'qituvchi o'rgatadigan va o'quvchilar tushunib qiladigan harakatlar bolalarda tashkilotchilik ko'nikmalarini tarbiyalashga yordam berishi kerak. O'yinni o'tkazish uchun o'quvchilardan hakamlar va hakamlarning yordamchilarini tayinlamoq lozim. O'qituvchi bolalar o'yinini qiyinchiliklarini yengish bilan bog'lagan sergaklikka o'rgatadi, irodasini mustahkamlaydi.

O'qituvchi o'yinni o'tkazishga kirishishdan oldin o'yinning aniq vazifalarini belgilab chiqadi. Bu vazifalar bolalarning yoshiga yarasha, ya'ni ularni bajarishga qurbi yetadigan bo'lishi kerak.

O'yinni tahlil qilish va o'tkazishdan oldin o'yinning aniq vazifalarini belgilab chiqadi. Bu vazifalar bolalarning tashabbuskor bo'lishi, faolishtirok etishi uchun ularni rag'batlantirish juda muhim.

Bolalar ijodiy faollik ko'rsatib o'yin o'ynar ekanlar, tashkilotchilar qobiliyatiga ega bo'lib tarbiyalanadilar. Bir maqsad yo'lida o'rtog'iga yordam berish, mustaqil ravishda yoki o'rtoqlari bilan birga biror masalayuzasidan qaror qabul qilish ijodiy tashabbuskorlik namunasi hisoblanadi. Agar bolalar o'yinni ilgariroq o'zlashtirib olgan bo'lsalar, o'yin paytida ularning faolligi yana ham ortishi mumkin. O'yin paytida bolalarning faol bo'lishi o'yinni o'tkazishga qanchalik tayyorlanganligiga bog'liq bo'ladi. To'siq yoki qiyinchiliklarni yengish bilan bog'liq bo'lmagan ya'ni ancha-muncha kuch- quvvat sarflashni talab qilmaydi. O'yinlar bolalarda qiziqish uyg'otmaydi.

Juda oson yoki, aksincha, haddan tashqari og'r o'yinlar ham qiziqarli o'tmaydi. O'qituvchilar o'yinlarini o'rganishda dastlab osonlaridan boshlab, asta-sekin qiyinlariga o'tish lozim. Oddiy va komandalarga bo'linmasdan o'ynaladigan o'yinlar oddiy o'yinlar hisoblanadi.

Bunday o'yinlarni o'ynash oson bo'ladi. Kamandalarga teng bo'linib, oy'naladigan o'yinlar sal murakkab o'yinlarga kiradi. Bunday o'yinlarning qoidalariga qaraganda qiyinroq bo'ladi. Shu boisdan ham o'qituvchi xamma vaqt yengil o'yinlardan murakkab o'yinlarga, tanish yo'llardan notanish o'yinlarga o'tishni ko'zda tutishi kerak. Shunda bolalar o'yinga o'xshash bo'lishi kerak.

Ammo bunday o'yinlarga holi bolalarga noma'lum bo'lgan qoidalar va ba'zi bir harakatlar kiradi. Shunday qilib, o'yinlar asta-sekin murakkablashib boradi. Bu esa bolalarda yangi harakat ko'nikmalarini hosil qilishga va ilgari o'rganilgan texnika elementlarini takomillashtirishga yordam beradi. Harakat ko'nikmalarining, shuningdek, o'yinda ilgari ortirilgan bilimlarning, puxta o'zlashtirishga erishish uchun materiallarni doimo takrorlab va mustahkamlab borish zarur. Bolalarning o'yinlarini puxta o'zlashtirishlari ularga bu o'yinlardan kuni uzaytirilgan guruhlardan, lagerlar va boshqa joyda mustaqil foydalanish imkonini beradi.

Savollari

1. Harakatli o'yinlar tarixi va qisqacha tushuncha, turkumlari, rivojlanish bosqichlari va pedagogik ahamiyati?
2. Harakatli o'yinlarni bolani yoshiga mos holda tanlash, tahlil qilish va o'tkazish qanday tashkil etiladi?
3. Harakatli o'yinlar qanday tashkil etiladi?

5- Ma'ruza mashg'ulotlar (4-soat)

Mavzu: Sport o'yinlarining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi. Sport o'yinlarining texnikasi va taktikasini tasnifi.

Reja

1. Futbol o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanishi
2. Basketbolni kelib chiqishi va rivojlanish tarixi
3. Voleybolni kelib chiqishi va rivojlanish tarixi
4. Gandbolni kelib chiqishi va rivojlanish tarixi
5. Sport o'yinlarining texnikasi va taktikasini tasnifi

Tayanch so'zlar va iboralar. Tog'li xududlarda sayohat, Turizm, Turistlar, Sayyohlik Safar, Safar yo'nalishi, ilmiy amaliy safar, Sayohat turlarining klassifikatsiyasi, ekspeditsiya, Ekskursiya.

Adabiyotlar

1. Гончарова О. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш Ўз.Дав ЖТИ, 2005 й
2. Сушко Г.К. Гимнастика и методика её преподавания ТДПУ, 2008 г
3. Ниёзов И. Енгил атлетика ЎзДав ЖТИ, 2005 йил.
4. Усмонхўжаев Т.С., Хўжаев.Ф. «Ҳаракатли ўйинлар» Тошкент Ўқитувчи 1992 й.
5. Махкамджонов К.М. Футбол ўйин техникаси. Методик қўлланма. Тошкент, ТДПУ 1999 й.
6. Расулов О.Т. Баскетбол ўйиннинг расмий қоидалари. Методик қўлланма. Тошкент, 1993 й.
7. Нуримова Р.И. Футбол /Под ред. Т, ЎзДЖТИ 2005.
8. Айропетьянц Л.Р. Волейбол. Дарслик. Т, ЎзДЖТИ 2005 .
9. Павлов Ш., Абдурахмонов Ф., Акромов Ж. Гандбол. Дарслик. Т, ЎзДЖТИ 2005.
10. Хўжаев Ф, Рахимкулов К.Д, Нигманов Б.Б «Спорт ва ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси» ТДПУ нашриёти Тошкент 2008 й
11. Хўжаев Ф, Рахимкулов К.Д, Нигманов Б.Б «Ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси» Чўлпон нашриёти Тошкент 2011 й
12. Нигманов Б.Б, Хўжаев Ф, Рахимкулов К.Д «Спорт ўйинлари ва уни ўқитиш методикаси» Илм-Зиё нашриёти Тошкент 2011 й

Futbol o'ynining paydo bo'lishi va rivojlanishi

Futbol eng qadimiy o'yinlardan biridir. Ingliz-larning e'tirof etishlaricha, oyoq bilan to'p o'ynash Britan orollarida IX asrdayoq juda mashhur bo'lgan.

1863 yil 26 oktyabrda Londonda Angliya futbol uyushma-sining tashkil etilishi paytida bu o'yinning 13 moddadan iborat bo'lgan ilk rasmiy qoidalar tasdiqlangan. Keyin-chalik bu qoidalar boshqa barcha milliy uyushmalar uchun futbol o'yinining asosi bo'lib koldi.

Futbol o'yinining ilk qoidalarida belgilanishicha, maydon uzunligi 200 yard (183 metr)dan, kengligi 100 yard (91 metr)dan oshiq bo'lmazligi kerak. Darvozalar ikki ustundan iborat bo'lib, ular orasida to'sin bo'lmagan va ustunlar orasidagi masofa 8 yard (7,32 m) bo'lgan. 1866 yilda balandlikni cheklash uchun ustunlar orasiga arqon tortib qo'yilgan. Yana 10 yil o'tib, bu arqonni yog'och to'singa almashtirishgan.

Darvoza bilan o'ynashga haqqi yo'q edi. 1871 yilda o'ng qo'l bilan o'ynashga ruxsat berilgan, u ham bo'lsa faqat darvoza maydoni ichida. Darvoza bilan o'ynash jarima maydoni ichida ham qo'l bilan o'ynash huquqini qo'lga kiritishi uchun 30 yildan ko'proq vaqt kerak bo'ladi (1902).

Uzoq vaqt mobaynida na jarima to'pi, na 11 metrlik zarba bo'lgan. Qoidabuzarlik uchun erkin zarbalar bilan chegaralanib qolinaverardi. Nihoyat, 1891 yil eng qat'iy jazolardan biri – 11 metrlik zarba kiritildi, uni inglizcha so'z bilan «penal'ti» deb ataydilar.

Futbol shakllanayotgan davrlarda jamoa sardorlari o'yin qoidalariga rioya qilinishini kuzatib turardilar. Futbol maydonida hakam 1880 yilda paydo bo'ldi, 1 yildan so'ng esa hakam ikkita yordamchisi bilan maydonga chiqa boshladi. Hushtak 1878 yilda kiritildi, bunga qadar hakam to'xtatish yoki o'yinni qayta boshlash uchun ovozdin yoki qo'l harakatlaridan foydalanardi. O'sha yillarda barcha milliy futbol uyushmalari uchun qoidalar bir xil yoki majburiy bo'lmagan. Har bir uyushma o'z xohishiga ko'ra bu qoidalarga turli o'zgartirishlar kiritishi mumkin edi. Bu vaziyat xalqaro uchrashuvlar o'tkazish yoki xalqaro musobaqalar tashkil etishda qiyinchiliklar tug'dirardi.

1882 yili to'p mustaqil futbol ittifoqlari, ya'ni Angliya, Shotlandiya, Uels va Irlandiya ittifoqlarining birlashuvi bo'lib o'tdi. Bunda yagona qoidalar qabul qilindi va futbol qoidalarida u yoki bu o'zgarishlarni amalga oshirish huquqiga ega bo'lgan xalqaro Kengash tasdiqlandi.

1871 yilda Angliyada mamlakat Kubogining yo'nalishi tasdiqlandi. Bu kubok uchun hozirda ingliz futbol klublari kurash olib boradilar xalqaro miqyosdagi ilk futbol uchrashuvi Angliya va

SHotlandiya jamoalari o'rtasida 1873 yilda bo'lib o'tdi. O'yinchilar soni 11 kishidan ortiq bo'lsa, ularning jamoadagi joylashishi hozirgidan boshqacharoq bo'lgan. Angliya jamoasida 7 ta o'yinchi hujumda, 1 tasi yarim himoyada bo'lgan, shuningdek, 2 ta himoyachi va 1 ta darvozabon bo'lgan. SHotlandiya jamoasi tarkibida esa 6 ta hujumchi, 2 ta yarim himoyachi bo'lgan edi.

XIX asrning 80-yillarida futbol o'yini Evropa qit'asidagi mamlakatlarga yoyila boshladi. 1875 yilda futbol Gollandiyaga, keyinroq esa Daniyaga kirib keldi. 1882 yildan boshlab SHveytsariyada, 1890 yildan CHexiyada, 1897 yildan esa Rossiyada futbol o'ynay boshladilar.

1882 yilda xalqaro uyushmalar boshqarmasiga asos solindi. Nihoyat, 1904 yil 21 mayda Frantsiya tashabbusiga ko'ra hozirda 200 dan ortiq davlatlar a'zo bo'lgan Xalqaro Futbol Uyushmasi – FIFA tashkil etildi. FIFA bilan bir qatorda 1954 yildan boshlab Evropa Futbol ittifoqi – UEFA ham faoliyat ko'rsatadi.

1930 yildan boshlab har 4 yilda futbol bo'yicha jahon chempionati, 1958 yildan boshlab esa milliy terma jamoalar qatnashadigan Evropa chempionatlari o'tkazilib kelmoqda. 1900 yilda futbol olimpiya sport turiga aylandi, ammo rasmiy jihatdan u Olimpiya o'yinlari dasturiga 1908 yilda kiritilgan.

Osiyo Futbol konfederatsiyasi (OFK) 1954 yili tuzilgan bo'lib, hozirgi vaqtda 44 ga yaqin mamlakatlarni birlash-tiradi. O'zbekiston Futbol federatsiyasi 1994 yildan FIFA va OFK ga a'zo bo'lgan, hozirda FIFA va OFK tomonidan o'tkaziladigan barcha rasmiy musobaqalarda qatnashib kelmoqda.

Texnik tayyorgarlik haqida umumiy tushuncha

Texnik tayyorgarlik – mashq bajarishning shunday usuliki, harakat faoliyati vazifasini maqsadga muvofiq va kam kuch sarf etib bajarishni tushunamiz.

Voleybol texnikasini egallashdagi asosiy vazifa, bu jarayon o'yinchi tomonidan biomexanik harakat va harakat malakalarining o'zlashtirilishi, amaliyotda bu harakat malakalarini yuqori darajada takomillashtirishdir. Yuqori sport natijalarini ko'rsatish faqat voleybolchini texnik tayyorgarligi asosida komandani texnik tayyorgarligini va maxoratini belgilaydi.

Buning uchun:

1. Barcha texnik malakalarni o'zlashtirish va bu texnik malakalarni zamonaviy usulda bajara bilish. Texnik maxoratni ko'rsatkichi – o'yinchini har tomonlama texnik tayyorgarligiga bog'liq.

2. Texnik malakalarni har xil usulida bajara olish, o'yin davomida jamoada ma'lum bir faoliyatni bajarish va ularni o'yin paytida qo'llash. Mana shu ko'rsatkich orqali texnik mahorat va sport texnikasidan unumli foydalanish aniqlanadi.

3. Texnik (priyemlarni) malakalarni barqaror bajarish.

O'yin davomida raqib tomonidan qo'llaniladigan qarshi harakatlar va har xil halaqit beruvchi ta'sirotlar, maqsadga muvofiq javob berish. Bu ko'rsatkich orqali texnik tayyorgarlikni turg'unligini bilish mumkin.

Texnikaga o'rgatishda dastlabki, chuqurlashtirilgan va mukammallashtirilgan bosqichlar

Har bir texnika malakani muvaffaqiyatli egallash, harakat ko'nikmalarini turli usullarini o'zlashtirish texnik tayyorgarlikni muhim shartlariga kiradi. Texnikaga o'rgatish va uni takomillashtirish – ko'p yillik jarayon bo'lib, u 3 bosqichdan iborat.

1. Dastlabki o'rgatish bosqichi.
2. Chuqurlashtirilgan o'rgatish.
3. Takomillashtirilgan va mukammallashtirilgan.

Dastlabki o'rgatish bosqichi. O'yin texnikasi juda katta ahamiyatga ega. Bu bosqichda voleybolchini texnik tayyorgarligiga zamin yaratiladi.

Voleybolchi o'rganayotgan biror bir texnik malakani o'zini, keyin esa boshqa malakalar bilan bajaradi. Texnik malakalarni ketma-ket o'rganish usullari va variantlari bir prinsip asosida o'rganiladi, asosiydan ikkinchi darajaga qarab.

Voleybol texnikasini o'rganishda quyidagi elementlarga diqqatni jald qilish kerak. Dastlabki holatni to'g'ri egallash: harakatlanishda mos holatni egallash.

Texnik malakalar maxsus yaratilgan sharoitda o'rganiladi. Shug'ullanuvchilarda texnik malaka to'g'risida aniq tasavvur paydo bo'lganda, ularni shu texnik malakani ayrim bo'laklariga diqqatni jalb qilish mumkin.

O'rganish vaqtida sharoit qiyinlashtiriladi, o'rganuvchilarni asta-sekin o'yinga o'rgatayotgan sharoitda bunday qiyinlashtirishga erishish usullari:

- dastlabki holatni o'zgartirish orqali;
- o'zgartirgandan so'ng uzatish yoki qabul qilish;
- harakat maydonini kengaytirish.

Chuqurlashtirilgan o'rgatish bosqichi. Mazkur bosqichning asosiy maqsadi shug'ullanuvchilarni o'zlashtirilgan o'yin malakalarini turli vaziyatlarda bajarish, ularni ijro usullarini kengaytirish va ijro samarasini oshirishdan iboratdir.

Bu bosqichda quyidagi omillar amalga oshiriladi:

- texnik malakalar bajarayotganda uning tizimini optimallashtirish;
- texnik malakalarni bajarayotganda aniqlik darajasini ko'tarish;
- texnik malakalarni bajarishni murakkablashtirilgan sharoitlarda o'tkazish;
- bir texnik malakani boshqa texnik malakalar bilan bog'lab o'zlashtirish;
- shu malakani bajarish sharoitini murakkablashtirish;
- malakani sifatli va samarali bajarish;
- eng oddiy o'yin modelini yaratish;
- o'yinni faollashtirish maqsadida sun'iy vaziyatlarni yaratish.

Takomillashtiruv va mukammallashtiruv bosqichi. Bu bosqichda quyidagi masalalar hal qilinadi:

1. Harakat ko'nikmalarini mustahkamlash va o'yinchini shaxsiy xususiyatlariga texnikani yaqinlashtirish.
2. Texnik malakalar variantini aniqlash, eng oson bajariladigan malakalar yoki o'yinchini eng kuchli texnik malakasini aniqlash.
3. Texnik malakalar usullarini ko'paytirib va ularni oson yoki erkin bajara olish.
4. Jamoada ma'lum bir funksiyani bajarish uchun spesifik malakalarni egallash.
5. Texnik malakalar variantini turg'un va barqaror rejada bajarish, tashqi faktorlar ta'sirida yoki raqib jamoasini qarama-qarshiligida.

Texnikani mustahkamlash o'yin sharoitiga yaqin sharoitda o'tishi kerak. Buning uchun texnik malakalarni tez va aniq bajarish, qiyinlashtirilgan sharoitda, charchagan holatda, bajarilish talab qilinadi. Texnikani mustahkamlashda o'yin usuli keng qo'llaniladi.

BASKETBOL

Basketbol o'yini butun dunyo sport ishqibozlari sevib o'ynaydigan sport o'yinlaridan biri hisoblanadi. O'tgan asr oxirlarida Amerika qo'shma shtatlarini YOshlarning Xristian uyushmalari a'zolari jismoniy tarbiya sportga katta e'tibor bergan edilar. Ular yozda Amerika futboli, engil atletika, beysbol, bilan shug'ullanishar qishda esa sport zallarida gimnastika mashqlari va saf mashqlari bajarar edilar. Bunday saf mashqlari ba'zan zerikarli bo'lib va yoshlarni jismoniy barkamolligini ta'minlay olmas edi. SHuning uchun yangi sport turi yoki o'yin ixtiro qilish ehtiyoji tug'ildi. Bu ishga Springfil'd shahri yoshlar jamoasi rahbarlaridan Jeyms Neysmit qo'l urdi. U yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanishiga rahbarlik qilar edi. Neysmit yangi o'yinni ixtiro qilishda mavjud bo'lgan sport o'yinlaridan futbol va regbini umumlashirdi. SHuningdek yangi o'yinga, yangi to'p va yangi darvoza-nishon savat kiritildi. Bu o'yinni ixtiro qilish davri 1891 yillarga to'g'ri keldi. Avvaliga o'yinda futbol to'pida foydalanildi va o'yinchilarni soni ko'pchilikni tashkil etdi. O'yinning nomi Basketbol-savat va to'p so'zidan olindi.

Dastlab basketbol o'yinida quyidagi qoidalar qo'llanildi:

1. To'pni har qanday yo'nalishda bir qo'lda va ikki qo'lda uloqtirish.
2. To'pni har qanday yo'nalishda tortib yoki urib olish.
3. To'p bilan yugurish ta'qiqlanadi.
4. To'p olib yurishda bir qo'lda yoki qo'llarni almashtirib polga urib yuriladi.
5. Raqibni surish, itarish, chalish, to'pni musht bilan urish ta'qiqlanadi.
6. O'yin 15 minutdan ikki taym belgilandi tanaffus 5 minut. Keyinchalik 20 minut har bir taymlar, tanaffus 10 minut etib qabul qilindi.

7. Hakamlar o'yinni boshqarishda to'pni maydondan chiqib ketmasligini, to'pni to'g'ri boshqarilishini kuzatadilar.

Basketbol o'yini tez rivojlana bordi. 1936 yilda Olimpiyada o'yinlari dasturiga kiritildi. Havaskor basketbolchilar uyushmasi – FIBA tuzildi. O'yin qoidalari takomillasha bordi. O'yinchilar soni 5 nafar bo'lib qabul qilindi.

Har bir savatga tushirilgan to'p uchun 2 ochko, 9 metrli masofadan tushirilgan to'p uchun 3 ochko va jarima to'plariga 1 ochkodan belgilandi. To'pni o'yinga kiritish shit ostidan yoki ko'ndalang chiziqdan ruxsat etildi. Avvalgi davrlarda to'pni o'yinga maydon o'rtasidan kiritilar, xakam ikki o'yinchi o'rtasida to'pni yuqoriga uloqtirar va epchil, uzun bo'lyi o'yinchi to'pni egallab olar edi. O'yin tezkorligini oshirish maqsadida 10 sekundli qoida qabul qilindi, bunga asosan to'p egallagan o'yinchi 10 sekund davomida sherigiga chiqarishga majbur aks holda jarima belgilanadi. Keyinchalik 24 sekundli qoida ham qabul qilindi bu qoidada to'p egallagan guruh 24 sekund davomida hujumni yakunlashi kerak.

O'yin yangi ixtiro etilgan davrlarda uzun bo'lyi o'yinchilar shit tagida turib olib har bir hujumni bartaraf etar edilar. SHuning uchun ko'p hollarda hujumlar samarasiz va o'yin zerikarli bo'lib qolgan edi. Bo'yi uzun o'yinchilarni, himoyachi va hujumchilarning harakatlarini samarali qilish hamda hujum zonasida harakatlarni chegaralash maqsadida 3 sekund qoidasi qabul qilindi. Bu qoidaga ko'ra shitning ostidagi zonada o'yinchilarni 3 sekunddan ortiq turishi ta'qiqlanadi.

SHuningdek to'pni savatga yo'naltirganda quyidagi holatlarga rioya qilish talab etildi.

1. To'p savatga tushish vaqtida to'pga va savatga tegish ta'qiqlanadi.
2. To'p shitga va savat xalqasiga tegib turganda to'pga va savatga tegish ta'qiqlanadi.
3. Uloqtirilgan to'p savat tomon pastlayotganda to'pni to'sish ta'qiqlanadi.

Basketbol o'yini taraqqiyotida to'p shakli ham o'zgarib bordi. 1891 yildan 1894 yilgacha futbol to'pida o'ynalgan. 1894 yildan to'pning xajmi kattalashtirildi. Basketbol shiti dastlabki davrda qo'llanilmagan. Savat balandlika o'rnatilgan. Ba'zan tomoshabinlar savatga kelayotgan to'p harakatini to'sib qolishgan yoki o'zgartirib borishgan. SHuning uchun himoya to'sig'i-shit o'rnatilgan. SHit o'yinchilarni shit ostida harakat qilishiga ham xalaqit bermaydi. Basketbol o'yini maydoniga ham bir qator o'zgartirishlar kiritildi. O'rtadan 2 qismga bo'lindi. Maydonni hujum va himoya qismiga bo'luvchi chiziq hujumchini to'pni faqat oldiga uzatishga majbur qiladi, hujum zonasidan turib to'pni orqaga qaytarish ta'qiqlanadi.

Maydon markazi va shit oldidagi hujum zonalarida diametri 360 sm li doira chizildi. Har bir chiziqlar enligi 5 sm li oq chiziq qilib belgilandi. Bu doiralardan bahsli to'pni hal etish uchun foydalaniladi. To'pni egallashdagi harakatlarda kuchlarni teng kelib qolishi, kichik qo'pol harakatlar va to'pni maydondan chiqib ketishi noaniq bo'lganda bahsli to'p uchun yakkama yakka kurash o'tkaziladi. Buning uchun hakam ikki o'yinchini doira markaziga taklif etib ular o'rtasida to'pni yuqoriga uloqtiradi. Bo'yi uzun va sakrovchan o'yinchi to'pni egallab olishi mumkin.

Basketbol o'yini texnikasi: Basketbol o'yining asosini quyidagi texnik harakatlar tashkil etadi.

YUrish, yugurish, sakrash, to'xtash va burilishlar: Basketbolchining asosiy harakatlari bo'lib bu harakatlardan oldin basketbolchi dastlabki holatda bo'ladi. Dastlabki holatda gavda bir oz egilgan oyoqlar tizzadan bir oz bukilgan va bir oyoq olidinda qo'yilgan. YUrish va yugurish harakatlari basketbolchining maydon bo'ylab harakatlanishini ta'minlaydi. YUrish va yugurishlar har xil tezlikda va har xil yo'nalishda amalga oshiriladi. Sakrashlar to'p qabul qilishda va uzatishda hamda savatga to'p uloqtirishda bajariladi. YAKka hujum holatida, ikki qadamli hujum harakatida sakrashlar bir oyoqda bo'lishi va tinch holatdan savatga to'p

uloqtirishda sakrashlar ikki oyoqda bajariladi. Basketbolchi to'p qabul qilishda va uzatishda hamda hujum va himoya harakatlarini rejalashtirishda sakrashi yoki harakatlanishdan to'xtashi mumkin. Bu holatda aldov harakatlari gavdani har xil shaklda ushlab turish oyoqlarini qo'yish shakllari ham turlicha bo'lishi mumkin. Burilishlar basketbolchining asosiy texnik harakatlaridan bo'lib u to'psiz va to'p bilan amalga oshirilish mumkin. To'psiz burilish holatlari qulay vaziyatga chiqish, hujum uyushtirish, himoya holatini egallash vaqtida bo'lishi mumkin. To'p bilan burilish harakati faqatgina bir oyoq tayanch holatidan uzilmagan holda bajariladi aks holda to'psiz harakat hisoblanib to'p raqib jamoaga olib beriladi.

To'pni ushlash: to'pni ushlash harakati har xil balandlikda kelayotgan to'pni ikki qo'llab va bir qo'llab ushlash harakati hisoblanadi. O'rtacha balandlikda kelayotgan to'pni ushlash harakati ko'p uchraydigan harakat bo'lib, bu harakatda basketbolchi to'pni ushlash uchun qo'llari uzatilgan holatda bo'lishi kerak. To'p qo'llarga etib kelganda engilgina bilakda bukilib to'p tezligi susaytiriladi. Baland uchib kelayotgan to'pni ushlashda basketbolchi baland sakrashi bir qo'li yoki iki qo'li bilan to'pni ushlashi mumkin. Bunday harakatlar asosan hujumda va to'pni shitdan yoki savatdan qaytishida qo'llaniladi. Past holatda kelayotgan to'pni ushlash uchun basketbolchi egilishi hamda yarim o'tirgan holatni egallashi kerak, ba'zan bunday to'plar poldan qayta sapchigan holda ham kelishi mumkin. Bu holatda to'pning tezligi va yo'nalishi noaniq bo'ladi.

To'pni uzatish: basketbolda har xil shakldagi to'p uzatish harakatlari qo'llaniladi. To'pni ko'krakdan iki qo'llab uzatish usuli basketbolchi sherigi yaqin yoki o'rtacha masofada turganda qo'llaniladi. Bu holatda to'p barmoqlar yozilgan holda ushlanib pastdan yuqoriga ko'tarilib ko'krakdan uzatiladi. Bunday uzatish usulida to'pni tezligi katta bo'lishi mumkin. To'pni ikki qo'llab yuqoridan uzatish usuli raqib yaqin turganda to'p yo'lini to'smoqchi bo'lganda bajariladi. Buning uchun basketbolchi qo'llarini baland ko'tarib bilak kuchi bilan to'pni uzatadi. To'pni ikki qo'llab pastdan uzatish usuli ham raqib yaqin turganda bajariladi. Buning uchun basketbolchi engashgan holda raqib yonidan to'pni ikki qo'llab bilak kuchi hisobiga uzatadi. To'pni bir qo'llab elkadan uloqtirish usuli raqibni to'pni to'sib qolmasligi uchun bir qo'l bilan kengroq harakat qilish uchun bajariladi. To'pni yuqoridan bir qo'llab uzatish usuli yonma- yon turgan sherigiga raqib ustidan to'p uzatish uchun qo'llaniladi. Bu usul ilmoq usuli deb ham ataladi. Basketbolda to'p ushlash va uzatishning xilma xil shakllari uchraydi. YOn tomondan to'p uzatish va qabul qilish, orqaga to'p uzatish va xokazolar. Bu texnik harakatlarni bajarish uchun basketbolchi texnik jixatdan takomillashgan va jismoniy rivojlangan bo'lishi kerak.

Savatga to'p tashlash: Hujumchining yakuniy harakati va jarima to'pi tashlashdagi harakat hisoblanadi. Harakatning anqligi o'yin natijasiga ta'sir qiladi. Savatga to'p tashlash qisqa masofadan-3 m gacha, o'rta masofadan 3-6 m gacha va uzoq masofadan 6 m dan uzoqlikdan usullarga bo'linadi. Savatga to'p tashlash bir qo'llab va ikki qo'llab tashlanadi.

Bir qo'llab elkadan to'p tashlash-usuli yaqin va uzoq masofadan hujum qilingandan bajariladi. To'p tashlash dastlabki holatda oyoqlar paralel holatda bo'lib tizzalardan bir oz bukiladi. To'p bir qo'l bilan ko'krak orqali elkaga olib chiqiladi shundan so'ng bir vaqtni o'zida qo'l to'g'rilanib siltovchi harakat qiladi va oyoqlar tizzada to'g'rilanadi. Ba'zan uloqtirish kuchini ortirish uchun sakraladi. Bu holatda uloqtirishni aniqligi va tezligi ta'minlanadi. Qo'l to'pni uchishini kaft yozilgan holda kuzatib qoladi. Bir qo'llab elkadan to'p tashlash usuli joyidan va yugurib kelib ham bajarilish mumkin.

Bir qo'llab to'pni ilmoq holatida tashlash-bu usul ancha murakkab usul bo'lib to'pni savatga tushish darajasi kam. Lekin moxir sportchilar bu usulni shu darajada takomillashtiradiki to'p tashlash darajasi yuz foizni ham tashkil qilishi mumkin. Bulardan Amerka milliy basketbol federatsiyasi o'yinchisi Karim Abduljabborni misol qilish mumkin. Uning ilmoq usulidagi savatga to'p tashlashi 100 % natijani tashkil qilgan. Bu usulda to'p tashlash kutilmagan holatda ro'y beradi, hamda bu usulni himoyachi to'pni to'sishi yoki qarshilik qilishi murakkab bo'ladi.

Ikki qo'llab ko'krakdan to'p tashlash usulida basketbolchi to'pni ikki qo'llab teng ushlagan holda ko'krakdan olib chiqadi, bosh ustidan va siltov harakati bilan savatga tashlaydi. SHu vaqtning o'zida tizzalardan bukilgan oyoqlar to'g'rilanadi. Ikki qo'llab ko'krakdan to'pni tashlash usuli joydan va yugurib kelib ham bajarilish mumkin.

SHu bilan birga basketbolda to'pni bir qo'llab tashlashning xilma-xil usullari mavjud. Bir qo'llab pasdan tashlash bir qo'llab yondan tashlash va xokozo. Bu usullarni egallash va bajarish basketbolchidan yuqori texnik va taktik hamda jismoniy tayyorgarlikni talab etadi. Savatga to'p tashlashning xilma-xil usullari o'yin davomida yakka va jamoa hujumlarida bajariladi. YAKKA hujumda to'pni savatga yuqoridan tashlash usulini uzun bo'yli basketbolchilar bajaradilar. Baland sakragan basketbolchi savatga to'pni ikki qo'llab yoki bir qo'llab yuqridan soladi.

Basketbolda savatdan yoki shitdan qaytgan to'pni olish uchun qattiq kurash ketadi. Buning uchun basketbolchilr baland sakrashlari va to'pni bir qo'llab yoki ikki qo'llab ushlashlari mumkin. Ba'zan to'pni ushlashga qarganda urib yuborish oson bo'ladi bu holat faqat kaft bilan bajarishga ruxsat beriladi.

To'p olib yurish: Basketbolda asosiy texnik harakat bo'lib, to'p yurib va yugurib olib yuriladi. Bu holatda doimo to'p polga bir qo'llab urib turilishi kerak. To'pni polga urmasdan olib yurish ta'qiqlanadi. SHuningdek to'pni olib yuruvchi xavoda irg'itib yana ushlab olib yurishi ham ta'qiqlanadi. To'p olib yurishining bir necha xil usullari bor. Tik holatda to'p olib yurish, yarim egilgan holatda to'p olib yurish, egilgan holatda to'p olib yurish. To'p olib yurish harakatlari har xil yo'nalishda va har xil tezlikda bajarilishi mumkin.

Aldov harakatlari-Fintlar: Bu harakatlar murakkab harakatlar turkumiga kirib hujumchining himoyachini aldab o'tishi uchun qilgan harakatlar hisoblanadi. Aldov harakatlarni bajarish uchun tezkorlik, kuchlilik hamda chaqqonlik va shu bilan birga to'g'ri mo'ljal olish fazilatlarini takomillashgan bo'lishi kerak. SHuningdek basketbolchi barcha texnik harakat malaka va ko'nikmalarni yuqori saviyada bajara olish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak. Aldov harakatlari to'p bilan va to'psiz ham bajarilish mumkin. Bu harakatlar xilma-xil bo'lib ularni yaxshi egallagan jamoa doimo g'olib keladi. Basketbolchini turish holati ham himoyada xal qiluvchi rol' o'ynaydi. U hujumchini o'tkizmasligi to'pni to'sib qolishi va uzatilgan to'plarni olib qo'yishi talab etiladi. Himoyada hujumchini doimo qo'riqlab yurish va undan to'pni olib qo'yish himoyachining asosiy vazifasi hisoblanadi. To'pni olib qo'yish harakati hujumchiga to'p uzatilganda, to'p qabul qilnganda va to'p olib yurishda qo'laniladi. Ba'zan to'pni qo'ldan tortib olish harakati ham bajarilish mumkin. Bunda faqat to'p tezkor harakat bilan tortib olinadi. Qo'pollik yoki o'yinchiga jismoniy ta'sir o'tkazish ta'qiqlanadi. Agar kuchlar teng kelib qolsa baxslik to'p belgilanadi. To'pni hujumchining qo'lidan urib chiqarish ham ruxsat beriladi. Faqat bu usul kaftlar bilan bajarilish kerak. Musht bilan to'pni urib yuborish ta'qiqlanadi. Hujumchining savatga to'p tashlashiga to'sqinlik qilish uchun to'pni to'sish usuli qo'llaniladi. Bu usul hujumchi to'pni qo'lidan chiqarayotgan vaqtda qo'llanishi kerak. Himoyachi hujumchiga nisbatan balandroq sakrab uloqtirayotgan to'pni yopib qolishi kerak.

VOLEYBOL

Voleybol 1895 yilda Amerka Qo'shma SHtatlarining Massachusets shtatidagi Xeloin shaxrida yosh xiristianlar ittifoqini jismoniy tarbiya buyicha raxbari pastor Vil'yam Morgan tamonidan yaratilgan. U voleybol o'yinining oddiy, ko'p mablag' sarflamasdan tashkil etishni ko'zda tutib yangi o'yinning qoidalarini ishlab chiqdi. 1895 yilda Sprringfild shaxridagi kollej direktori doktor Al'fered Kalsted bu o'yinga "Voleybol" deb nom berdi. Voleybol inglizcha so'z bo'lib o'zbek tilida "uchayotgan to'p" degan ma'noni bildiradi.

1897 yilda tatbiq etilgan o'yin qoidalari quyidagicha edi.

Hozirgi qabul qilingan qoidalarga asosan:

- 1.Hujum maydoni o'lchami 3x9 m.
- 2.Himoya maydoni o'lchami 6x9 m
- 3.Maydonning umumiy hajmi 18x9 m
- 4.To'ring o'lchamlari. Eni-1 m. uzunligi-9,5 m.
- 5.To'ring balandligi erkaklar-243 sm, ayollar-224 sm.
- 6.To'pni og'irligi 270 gr. Aylanasi 65 sm.
- 7.Jamoa 12 o'yinchi, maydonda o'yinchilarni soni 6 ta.

1947 yilda Halqaro voleybol federatsiyasi tuzildi. 1948 yilda Italiyada birinchi marta voleybol bo'yicha Evropa birinchiligi o'tkazildi. SHu yili erkaklar o'rtasida jahon chempionati o'tkazildi.

Ta'qiqlanadigan harakatlar:

- 1.To'pni o'yinga kiritishda orqa chiziqni bosmaslik.
- 2.Himoyachi qabul qilgan to'pni uzatilganda faqat qo'l bilan qabul qilish ruxsat etiladi.
- 3.Jamoa to'pni to'rt marta uzatishi.
- 4.O'yin davomida o'yinchilar majburiy joy almashtirishi kerak.
- 5.Bir o'yinchi bir marta almashtiriladi.

Ruxsat etiladigan harakatlar:

- 1.O'yinga kiritilgan to'p to'rga tegib o'tishi.
- 2.To'pni qo'l bilan turli usulda o'yinga kiritish.
- 3.O'yin davomida bir marta gavdaning barcha qismida o'ynash.

Voleybol qo'l bilan o'ynaladigan o'yin bo'lib 9 x18 metr maydonda to'p bilan o'ynaladigan sport turi. O'rtada to'r setka bo'lib o'yinning maqsadi to'pni raqib maydoniga uch urinishda o'tkazish. To'pni qo'lning barcha qismlari bilan hamda tananing barcha a'zolari bilan bir marta urishga ruxsat beriladi. Har bir jamoa oltita o'yinchidan iborat bo'ladi. O'yinchilar oltita zonaga joylashadilar. O'yin maydoni ikki liniyaga bo'linadi. Hozirgi musobaqa qoidalariga binoan o'yin 25 ochkoga qadar olib boriladi. O'yin uch va besh partiya o'tkazilishi mumkin. O'yin davomida o'yinchilarga katta jismoniy yuklamalar tushadi. Har bir partiyada har bir o'yinchi 50 dan ortiq o'yin harakatini bajaradi. Bu harakatlar butun o'yin davomida 300 dan oshishi mumkin. CHunki o'yin 2-3 soat davom etadi. Voleybolchilar texnik va taktik tayyorgarlik bilan birga kuchli jismoniy tayyorgarlikka, tezkorlikka, chaqqonlikka hamda muvozanat saqlash qobiliyatiga ega bo'lishlari kerak.

Voleybol o'yini texnikasi: Voleybol o'yini olib borishda quyidagi asosiy texnik harakatlar bajariladi. Turishlar, siljishlar, to'p uzatish, to'p o'tkazish, to'p qabul qilish, hujum urishlari hamda himoya to'siqlari. Voleybol o'yini tezkor hujum va himoyaga asoslangan.

Turishlar: O'yinchining to'p qabul qilish, to'p uzatish, hujum urishi, himoya to'sig'i qo'yish uchun tayyorgarlik holatidir. O'yinchining turishlari to'pni uchish tezligi va yo'nalishiga muvofiq o'zgarib turadi. To'pni uzatish va qabul qilish baland, o'rta va past turish holatlarida amalga oshiriladi. Har qanday to'pni qabul qilish va uzatish uchun hamda hujum urishlari va himoya to'sig'i bajarishga o'rta turish holatlari qulay hisoblanadi.

Siljishlar: Himoya vazifalarini amalga oshirishda siljish harakatlari bajariladi. Siljishlar surilish, sakrash, yugurish hamda tashlanish bilan bajariladi.

To'p o'tkazish: To'p o'tkazish o'yinga to'p kiritish harakati hisoblanib to'p uruvchi o'yinchining maqsadi ochko yutish yoki raqibning taktik harakatlarini qiyilashtirishdir. Barcha to'p o'tkazishlar past va yuqori to'p o'tkazishlarga bo'linadi ikkala holatda ham to'g'ridan va yondan to'p uriladi. Past to'p o'tkazishlar belgilangan zonaga to'pni to'g'ri tushishini ta'minlasa, yuqori to'p o'tkazishlar kuchli hisoblanib to'p qabul qilishni qiyinlashtiradi. Madonning ochiq holati hamda zaif himoyachining turgan joyini hisobga olgan holda to'p o'tkazishning ikkala usulidan ham foydalanish mumkin.

To'p uzatishlar: O'yin davomida juda ko'p xil shaklda amalga oshiriluvchi harakatlar hisoblanib o'yinning asosiy yo'nalishini ta'minlaydi. To'p uzatishlar yuqoridan uzatishlarga – barmoqlar bilan bajariladigan harakat hamda pastdan uzatishlar bilak harakati bilan bajariladi. To'p uzatishlar qo'llar yakka holda hamda juft holda bajarilishi mumkin. SHu bilan birga to'p uzatishlar kuchli, kuchsiz, tinch holatda, sakrashda hamda tashlanib bajarilishi mumkin. To'p uzatishlar to'g'riga, yuqoriga hamda bosh ortiga bajarilishi ham uchraydi. Tashlanib to'p uzatilganda oldiga va orqaga tashlanib bajarilishi mumkin.

Himoya to'siqlari: O'yinda himoya vazifasini bajaruvchi texnik harakatlar hisoblanib, raqibning hujum urishlarini bartaraf qilishga qaratilgan bo'ladi. Himoya to'siqlaridan foydalanishning asosiy talabi bu texnik harakatni o'z vaqtida va kerakli joyda bajarishdir. Himoya to'siqlari qo'yishda to'pning urish tezligi, kuchi hamda yo'nalishini aniqlash to'siqni mustahkam qo'yilishiga asos bo'ladi. Himoya to'siqlarini qo'yish harakatlari texnikasi siljish,

sakrash, qo'lni to'siq uchun chiqarish hamda tushish harakatlaridan iboratdir. Siljish harakatlari sakrash va surilish bilan bajariladi. Bu harakat to'siq uchun sakrash joyini egallash hamda sakrash uchun amalga oshiriladi. O'yinchi sakrab ikkala qo'li bilan hujum urishlarini bartaraf etish ya'ni to'pni to'sish uchun qo'lini to'r ustiga chiqaradi. Himoya to'siqlarini qo'yish yakka holda, juftlikda va uchlik bo'lib bajarilishi mumkin. Ko'pchilikda himoya to'siqlari qo'yishning muvaffaqiyati o'yinchilarning harakatlarini o'zaro muvofiqlikda bajarilishi bilan amalga oshadi. Himoya to'siqlarini qo'yishda albatta to'siqning ortida o'yinchi aldov harakatlarini bo'lmasligi uchun kuzatib turishi kerak.

Voleybolda himoya taktikasi: o'yin himoya va hujum taktikalaridan iborat bo'lish, himoya va hujum taktikalarida yakka harakatlar, guruh va jamoa harakatlari qo'llaniladi

YAkka harakatlar: Himoya to'siqlari qo'yishda yakka harakatlar deb o'yinchining yakka holda himoya to'sig'i qo'yishi tushuniladi. Bu harakatda u joy tanlashi to'p qabul qilishi va hujum urishlarini to'sishidan iborat bo'ladi. Joy tanlashi o'yinchining chapga, o'nga, oldiga va orqaga siljish harakatlari bilan amalga oshadi. SHu bilan birga o'yinchi qaysi zonadan hujum uyushtirilishi va hujum kuchi yoki aldov harakatlari bo'lishini nazorat qilib turadi. Himoya taktikasida asosiy vazifani birinchi to'pni qabul qilish hisoblanadi. Jamoada birinchi to'pni doimiy qabul qiluvchi o'yinchi bo'lishi mumkin. U birinchi to'pni qabul qilib hujum uchun sharoit yaratishi kerak. Hujum urishlarida to'pni to'g'ri qabul qilish hamda o'yinni davom etkazish himoyachilarning asosiy vazifasidir. Himoyachilar hujum urishlari qanday masofada bajarildi, to'pning uchish tezligi, yo'nalishi, aldov harakatlari hamda himoya to'siqlarini yorib o'tishini hisobga olishi kerak.

YAkka to'siq qo'yish o'yinchidan sakrovchanlikni hamda texnik va taktik jihatdan tayyorgarlikni va jismoniy rivojlanganlikni talab etadi. To'siq qo'yishdan maqsad hujum urishlarini zonaga o'tkazmaslik yoki hujum urishi kuchini susaytirib qarshi hujum uyushtirishdir. YAkka to'siq qo'yishda to'g'ri joy tanlash va o'z vaqtida to'siq uchun sakrab chiqish yakka to'siq muvaffaqiyatini ta'minlaydi. SHuning uchun himoyachi raqib jamoasining hujumchisi harakatlarini doimo kuzatib turishi kerak. Sakrash vaqti va sakrash tezligi balandligi hujumchining hujum qila olish qobiliyatini hisobga olgan holda bajariladi. Qisqa hujumlarni bartaraf etish uchun to'siq qo'yishga himoyachi hujumchi bilan bir vaqtda harakatlanishi kerak. To'siq qo'yishlar joydan turib yoki harakat davomida bajarilishi mumkin. Joydan turib to'siq qo'yishlar kutilmagan to'pga, ya'ni himoyachi tomon yo'nalgan to'pga bajariladi. Harakatdagi to'siqlar esa hujum uyushtirilishi mumkin bo'lgan joyga harakatlanib bajariladi. To'siq qo'yishda qo'llarning va bilakning harakati muhim ahamiyatga ega. Engil hujum urishlari kaft bilan to'silishi mumkin. Katta kuch bilan hamda tayyorlanib uriladigan hujum urishlari zich qilingan bilaklar bilan to'siladi. YAkka holda to'siq qo'yishda himoyachining ortidan aldov harakatlari bo'lmasligi uchun yana bir o'yinchi himoyaga kelishi kerak.

Himoyada guruh va jamoaning harakatlari. Himoyada 2-3 o'yinchini o'zaro kelishilgan holda harakatlanishi barcha o'yin liniyalarida bajarilishi mumkin. Bu holat himoya to'siqlari qo'yishda hamda aldov harakatlarini bartaraf etishda aniq namoyon bo'ladi. Himoyachilarning guruh bo'lib himoya to'sig'ini qo'yishi hujum urishlarini ko'p qismini bartaraf etadi. SHunga qaramay kuchli urilgan hujum urishi yoki aldov harakatlari to'siqni yorib o'tadi. Bunda qo'shimcha himoyachining o'z joyida turishi yoki xioyalanish joyiga o'z vaqtida etib kelishi muhim ahamiyatga ega. Hozirgi kunda voleybol o'yinini murakkablashib borishi va voleybolchilarning jismoniy texnik va taktik jihatdan takomillashganligi har qanday himoya to'sig'i qo'yishga ruxsat beradi. Voleybolda asosiy himoya usullari oldiga burchak usulda turish va orqaga burchak usulda turish qo'llaniladi. Oldiga burchak usulda turishda oltinchi zonadagi o'yinchi hujum vaqtida oldiga qarab jiladi. Ikkinchi va uchinchi o'yinchilar to'siq qo'ygani chiqsa oltinchi o'yinchi aldov harakati yoki to'siqni yorib o'tgan to'pni qabul qilishi kerak. Bu usulning kamchiligi ko'p holatda oltinchi zona ochiq holatda qoladi. Voleybolda orqaga burchak usulida himoya qilish jarayonida o'yinchilar bir tomonga tiziladilar. Birinchi to'pni doimiy qabul qiluvchi hujum uyushtirgandan keyin raqiblar hujumini himoya qilish uchun 1-2-3 o'yinchilar himoya to'sig'iga chiqadilar. 4 o'yinchi aldov harakatini bartaraf etsa, 5-6 o'yinchilar himoya

to'sig'ini yorib o'tgan to'pni qabul qilishlari kerak. Voleybolda to'g'ri tashkil etilgan himoya yarim g'alaba hisoblanadi.

Hujum taktikasi: bu taktik usullar hujum urishlari, yakka holdagi hujum harakatlari va hujumda guruh, jamoa harakatlariga bo'linadi.

Hujum urishlari—jamoaning taktik harakatlarini yakunlovchi harakatdir. Hujum urishlari to'g'ri va yonbosh urishlariga bo'linadi. To'g'ri urishda o'yinchi to'rga yuz bilan turadi va urish harakatini tepadan pastga qarab bajaradi. Yonbosh urishda o'yinchi setkaga yonbosh holda turadi. Urish harakatida qo'lni yoysimon harakatlantirib bajaradi. To'g'ridan urish harakati asosiy hujum urishi harakati hisoblanadi. Tana og'irligi va qo'l kuchi bilan bajariladigan urish kuch urishi deyiladi. Bilak harakati bilan bajariladigan hujum urishi bilak urishi deyiladi. To'siqlarni engish uchun to'g'ri va yonbosh hujum urishlarida to'pni har-xil zonaga tushish bilan bajariladi. To'siqlarni engishda bajariladigan urishlar har-xil shaklda bo'ladi. Aldash harakatlari ham yordam beradi. Tananing harakati bir tomonga qo'lning harakati boshqa tomonga bajarib urish mumkin. SHuningdek qo'lning qattiq harakatini ko'rsatib aksincha to'pni to'siq ustidan yoki ochiq joyga sekin tashlash mumkin. Barcha hujum urishlarida uch-to'rt qadam yugurish, sakrash, urish harakati va tushish harakati bo'ladi. To'g'ridan hujum urishlarida yugurib kelish va deysinish oyog'i bilan sakrash tana biroz orqaga bukilib uruvchi qo'l chig'andan bukilib bosh yonidan urish uchun yoziladi. Qo'l to'p tamon harakatlanib, elka to'g'rilanadi va bilak ham to'g'rilanib, oldiga-pastga qarab bilakni urishi bilan bajariladi. To'p o'yinchi qaysi tamonga haraktlanib bajargan bo'lsa shu tamonga yo'naladi. Hujum urishidan so'ng o'yinchi engilgina to'shadi. Ba'zan to'siqlarni yorib o'tish yoki aldash uchun har hil yo'nalishdagi hujum urishlari qo'llaniladi. Bunda o'yinchi to'pni urish vaqtida qo'lni va bilakni harakatini o'zgartiradi bu bilan to'pning yo'nalishi o'zgaradi. To'p to'siqning yonidan, o'ngdan yoki chapdan o'tib ketadi. Yonbosh hujum urishlarida o'yinchi to'rga yon bilan turadi,oyoqlar paralel' holda. Turgan joydan sakraladi va shu vaqtda qo'llar yon tamondan yoysimon harakat qilib to'pni raqib tamonga uradi. Bu urishda to'p to'g'riga harakatlanadi, bunday urishda to'pni yo'nalishini o'zgartirish qiyin. Hujum taktikasini tanlashda va bajarishda qoidalarga rioya qilish kerak.

Yakka taktik harakatlar: o'yinchini hujum uyutirish va hujum urishlarini amalga oshirish uchun maqsadga muvofiq bo'lgan, qulay joylarni tanlashi va to'p bilan harakat tushuniladi. Joy tanlash deganda o'yinchini jamoadoshlari va raqiblari holatini yaxshi ko'rish, maydonda joylashishi, to'rga masofasi hamda to'pni harakatlanish tezligi va yo'nalishini aniqlay olish va baholash tushuniladi. O'yinchi joyni o'zgartirish davomida kelgusi bajaradigan harakatlarini rejalashtiradi yoki hujum va to'siq qo'yishlarni amalga oshiradi. To'pni o'yinga kiritishda o'yinchi bir necha masalalarni hal etish kerak. To'pni qanday tezlikda va yo'nalishda uzatish, kimga yoki ochiq joyshga uzatish, raqib o'yinchilari turish holatini, himoyasini hamda o'zining jismoniy harakat malaka va ko'nikmalarini hisobga olishi kerak. To'pni o'yinga kiritishni hamma turdagi usullari ham samarali. SHuning uchun o'yinchilar to'pni o'yinga kiritishni barcha usullarini bilishi va har xil yo'nalishda va har xil tezlikda to'p uzatish malakasi va ko'nikmasiga, jismoniy kuchga ega bo'lishi kerak.

Birinchi to'pni uzatish harakati muhim harakat hisoblanadi. Bu bilan to'pni uzatilish kuchi va yo'nalish hamda qabul qilinish darajasiga muvofiq jamoa hujum uyushtirish rejasini tuzadi. SHuning uchun birinchi to'pni mahorat bilan bajaradigan jamoa ko'p holatda o'yin holatiga katta ta'sir ko'rsatadi. Birinchi to'pni qabul qilgan o'yinchi hujum uyushtira olmasa, iloji boricha to'pni oldiga hujum qilish zonasiga uzatishi yoki sherigiga uzatishi kerak. Agarda to'p yaxshi va oson qabul qilingan bo'lsa darhol uchlik shakldagi hujum harakatini amalga oshirish kerak bo'ladi. To'p qabul qilishda doimo birinchi uzatish juda qiyin va murakkab bo'ladi va aksinchi ikkin o'yinchini to'p uzatishi vncha engil rejalashtirilgan bo'ladi. CHunki u to'pni uchishini va tezligin yaxshi baholay oladi va o'zi qulay joyda to'rga orqa bilan turgan bo'ladi. Uchinchi hal qiluvchi harakat hisoblanib raqib o'yinchilar holati, to'siqni qo'yilishi ham aldash harakatlarini hisobga olishi kerak.

Hujumda jamoa va guruh taktik harakatlari: Bu harakatlar jamoaning yoki kichik bir guruhning o'zaro muvofiqlikda hujum uyushtirishlar taktikasiga aytiladi. Voleybolchilarning

taktik-texnik tayyorgarligi, jismoniy tayyorgarligi hamda o'yinda biribirlarini to'g'ri tushunib etishlari darajasi o'yin natijasini ijobiy hal etadi. O'yin harakatlarini birinchi yoki ikkinchi to'p uzatish harakatlari hal etadi. Jamoa yoki guruh taktik harakatlarni o'yinchilarni mohirona maydon bo'ylab joylashtirish bilan boshlanadi. Guruh va jamoa hujumlarini uch hil taktik hujumlari tayyorlangan, bulardan:

1. Ikkinchi uzatilgan to'pni oldingi chiziqdagi o'yinchiga uzatish,
2. Ikkinchi uzatilgan to'pni orqa chiziqdan kelayotgan o'yinchiga uzatish,
3. Birinchi uzatilgan to'p bilan uchlik kombinatsiyasi uyushtirish.

YUqorida keltirilgan jamoa yoki guruh hujumi taktik harakat usullari hammasi ham samarali natijalarga ega. Bu taktik harakatlarning asosiy maqsadi to'siqlardan holi yoki to'siqlari zaif bo'lgan zonada hujum harakatlarini uyushtirish va amalga oshirish. Voleybol maydoni 6 zonaga bo'linib, himoya chizig'i ortida turgan 1, 5, 6 zonadagi himoyachilar, hujum zonasiga-2, 3, 4 zonalarda harakatlanishi ruxsat etiladi. Lekin ularga shu zonada turib hujum urishlari ta'qiqlanadi. SHu bilan birga raqibning hujum urishlariga to'siq qo'ya olmaydilar.

GANDBOL (*QO'L TO'PI*)

O'yin Daniyadan kelib chiqqan bo'lib, bu o'yinni Ordrup shahrining o'qituvchisi Hol'ger Nil'sen tomonidan 1898 yil kashf qilindi. Dastlabki yillarda o'yin futbol maydonida o'tkazilib, jamoalarda 11 kishidan o'ynaladi. Qo'l to'pi o'yini juda tezlikda Evropada tarqaldi. 1928 yilda Amsterdamda Gandbol xalqaro xavaskorlar uyushmasi - IGF tashkil etildi. 1936 yilda u 11x11 shaklda Olimpiyada o'yinlari dasturiga kiritildi. Bir necha yillar davomida gandbolda o'yinchilar ko'p ishtirok etishi va qo'pol ko'rinishi bilan Olimpiada o'yinlari dasturidan chiqarib yuborildi. 1972 yil qo'l to'pi o'yini yana Olimpiada o'yinlarida o'ynala boshlagandi, endi bu o'yin 7x7 sistemasida o'ynalmoqda. Jamoa asosan 12 kishi bo'lib, maydonda 7 kishi harakat qiladi. O'yinchilar almashtirilishi cheksiz. Qo'l to'pi nemischa so'zdan olingan bo'lib, gand-qo'l, bol-to'p degan ma'noni bildiradi.

Dastlabki davrlarda gandbol o'yini ayollar uchun bo'lib mo'jalangan edi. Keyinchalik o'yin qoidalar murakkablashib va takomilashib bordi, shu bilan birga bu o'yin bilan erkaklar ham shug'ullana boshladi. Gandbolchining jismoniy fazilatlarini rivojlangan va o'zini boshqara olish qobiliyati—koordinatsion imkoniyatlar takomilashgan bo'ladi. Davrlar o'tib gandbol o'yini qoidalar o'zgarib bordi va murakkablashib bordi. SHuningdek maydon xajmi va musobaqa qoidalar ham o'zgartirildi. Hozirgi qoidaga asosan gandbol o'yinida himoyachilar hujumchi vazifasini ham bajara oladilar. Bu holat o'yinchini butun maydon bo'ylab harakatlanishini taminlaydi. Gandbol to'pi xajmini kichkaytirilshi ham o'yinchilarni chaqqonligini yanada oshirdi. CHunki bu to'pni bir qo'lda ushlab qulay bo'lib uni uloqtirishda katta tezlikka erishish mumkin.

Asosiy qoidalar: Gandbol o'yinida maydonda olti o'yinchi va bir darvozabon ishtirok etadi. Darvozabonning besh metrli maydoni bo'lib u shu maydonda to'pni ushlab xaqqi bor. Maydondan tashqaridagi to'pni ushlab taqidlanadi. Darvozabon maydondan so'ng 4 metr hujum maydoni bo'lib bu erga hujum qilib kirgan hujumchini to'xtatish va uning qarshi qo'pol harakatlar taqidlanadi. Aks holda etti metrli jarima to'pi belgilanadi. Hujumchining to'qqiz metrli hujum maydonidan tashqarida qo'pollik bilan to'xtatilsa to'qqiz metrli erkin to'p uzatish jarimasi belgilanadi. Hujumchi darvozabon maydoniga kirishi va to'p bilan harakatlanishi ta'qiqlanadi.

Gandbol maydoning xajmi 20 x40 metr. Maydon darvozabon maydoni, 9 metrli jarima maydoni hujum va himoya maydonlariga bo'lingan. Gandbol darvozasi balandligi 2 metr eni 3 metr. Gandbol to'pi erkaklarniki og'irligi 425 —475 gr, aylanasi 58-60 sm. Ayollar uchun og'irligi 325-400 gr, aylanasi 54-56 sm to'plardan foydalaniladi. Gandbol o'yini 2 tayimdan iborat. Har bir tayim 25 minut davom etadi. Taymlar orasida 15 minut tanaffus qilanadi. Gandbol musobaqasini hakamlar xa'yati boshqarib boradi.

Gandbol o'yini texnikasi gandbolchining maydondagi asosiy jismoniy harakatlari turkumi hisoblanadi. Gandbol o'yinchilarining maydondagi o'yin faoliyatiga qarab maydon o'yinchisi o'yin texnikasi va darvozabon texnikasiga bo'linadi. Har bir texnik harakatlar maydon

o'yinchisining hujum texnikasi va himoya texnikasiga bo'lingan bo'lib, bu erda hujum texnikasi, maydon joy almashtirish texnikasi va to'pni olib yurish texnikalaridan iboratdir.

Gandbolchining harakatlanishlari: Gandbol o'yini jarayonida o'yinchi ko'p marta har-xil sharoitlarda harakatlar bajaradi. O'yin jarayonida gandbolchi doimo maydonda harakat qiladi, to'pni qabo'l qilish uchun qulay vaziyatlarni o'ziga yaratadi va to'pni qabo'l qilish uchun tayyor turgan o'yinchini holati ma'lum holatda, ya'ni qo'li salgina bukilgan, to'pni qabo'l etish uchun mo'ljallangan qo'llari tirsakda bukilgan, elkalari bo'shashgan, beli to'g'ri holda turgan bo'lishi zarur. Bu gandbolchining asosiy turishi deyiladi. Mana shu turish gandbolchiga turli vaziyatlarga mos holda harakatlarini bajarish uchun dastlabki holat hisoblanadi. Gandbolchi maydonda harakatlanishda yugurish, yurish, sakrash, to'xtash va burilishlardan iboratdir. Yugurish gandboldagi eng tarqalgan harakat bo'lib, turli xil ko'rinishlarda bajariladi. Qadamlab yugurish oldinga va orqaga, yonlarga, oyoq uchida va oyoqni to'la bosib yugurishdir, oxirgisi gandbolda juda ko'p qo'llaniladi, chunki har bir harakatni bajarish uchun er bilan qattiq aloqada bo'lib, o'yinchining turg'unligi yuqori darajada bo'lishi zarur. To'xtash ham gandbolchi harakatining eng asosiy turlaridan biridir.

To'p bilan harakatlar: Gandbolchi o'yinda to'pni olib yurish uchun birinchi navbatda uni avval albatta qabo'l etish zarur, qabo'l qilish (ushlab olish) vaziyatga qarab bir qo'l bilan yoki ikki qo'l bilan bajariladi. Gandbolda to'pni uzatish bir va ikki qo'l bilan bajariladi. To'p uzatishlar o'yin vaziyatiga qarab yugurib ketayotib, yurib ketayotib yoki joydan uzatiladi. Gandbol to'pini uzatishni bir necha xillari va usullari mavjuddir. Gandbolchi maydonda to'pni olib yurish uchun u albatta to'pni erga urib yurishi zarur. Ko'p paytlarda gandbolchi to'pni olib yurishda bir yoki ikki marta urib yurishni qo'llaydi. Har bir o'yinchining eng asosiy vazifasi to'pni darvozaga otishdir. To'pni darvozaga sakrab otish, yiqilayotib otish, yugurib kelib otish va tayanib turgan holdagi usullari bilan otish o'yin vaziyatidan kelib chiqqan holda bajarish mumkin. Jarima to'pini otish gandboldagi eng zarur harakat bo'lib, o'yin davomida ko'p uchraydigan holatdir. Jarima to'pi albatta to'p qo'lidan chiqquncha oyoqni erga qo'ygan bo'lishi shart, qolgan bajarishlar yuqorida darvozaga otishga qanday bo'lsa shu usullar qoladi, faqat oyoq harakatiga e'tibor beriladi.

Himoya texnikasi: Himoyaning eng asosiy vazifasi o'z darvozasini raqib hujumidan himoya etishdir. Buning uchun himoyachi maydonda tez harakat qila olishi va harakat tempini keskin o'zgartira olish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak. Himoyachi bu vazifalarni muvaffaqiyatli bajarishi uchun albatta himoyachining holatini egallagan bo'lishi zarur. Himoyachining asosiy holati-oyoqlarni 10-20 gradus bukilgan va 20-40 sm keng qo'yilgan bo'lib, bel ozgina oldinga bukilgan, bo'shashgan holda bo'ladi. Qo'llar tirsakda to'g'ri burchak holda bukilgan bo'lib, tana turli harakatlarni keskin bajarish uchun shay holatda bo'ladi. Tananing og'irligi ikkala oyoqqa tushadi. Raqiblar bilan yakka olishuv paytida oyoq va bel nisbatan ko'proq bukilgan bo'ladi. Gandbolchi (himoyachi) raqibga (hujumchiga) nisbatan qulay o'rinni egallash uchun maydonda harakatlanishi lozim.

To'siq qo'yish: Bu harakat hujumchining yoki to'pning yo'lini to'sish hisoblanadi. To'pni to'sish harakati bir qo'llab yoki ikki qo'llab bajariladi. To'sish harakatlari pastdan, yondan, yuqoridan bo'lishi mumkin. Buning uchun to'pning harakatini, yo'nalishini hamda to'pni tezligini to'g'ri aniqlay olish kerak. To'pni to'sishda chaqqonlik hamda tezkorlik bilan bir qatorda bilak va barmoq muskullarining kuchi muhim rol o'ynaydi. To'p bilan harakatlanayotgan o'yinchini to'sish ya'ni harakatlarni chegaralash uning harakat yo'nalishi qarshiga chiqarilib bajariladi. Bu harakatlar hujumchining darvozaga to'p otishi yoki sherigiga to'p uzatishi vaqtida bajarilsa hujumchi bilan keng sakraladi va qo'llarga muvofiq holda to'siladi. Gandbolda o'yinchini to'sish vaqtida uni ko'krak bilan to'xtatish ruxsat beriladi.

To'pni olib qo'yish: Bu harakatlar hujumchi to'pni sherigiga uzatganda yoki darvozaga otganda bajarilish mumkin. To'pning yo'nalishi hamda uchish tezligini to'g'ri baholagan holda o'nga qarab sakraladi yoki intiladi. SHuningdek to'pni hujumchi qo'lida bo'lgan holatda ham olib qo'yish mumkin. Buning uchun kutilmagan tezkor harakat bilan hujumchi to'pni uloqtirishga shaylaganda to'p olib qo'yiladi. Gandbolda to'pni urib olishga ham ruxsat beriladi. Bu harakatlar hujumchi to'p olib yurganda yoki uzatishga shaylanganda himoyachi tezkor

harakat bilan to'pni urib yuboradi. Bu urib yuborish kaft va panjalar kuchi hisobiga bajarilish kerak. Musht bilan to'pni urib yuborish ta'qiqlanadi.

Darvozabon: Darvoza daxilsizligini ta'minlash hamda qarshi hujum uyushtirish darvozaboning muhim vazifasi hisoblanadi. Uning texnik harakatlari himoya va hujum texnikasiga bo'linadi.

Turish: Darvozaboning asosiy holati hisoblanib uni uloqtirilgan to'pni qaytarish va ushlab olish uchun shay turgan holatidir. Asosiy holat oyoqlar tizzada bir oz bukilgan hamda oyoqlar elka kengligida qo'yilgan bo'ladi. Darvozabon darvoza bo'ylab yuurib, yugurib, sakrab, tashlanib harakatlanadi. Yuurishda va yugurishda oddiy qadamlar yoki mayda va katta qadamlardan foydalanishi mumkin. Sakrash harakatlari oyoqlar bilan siltanib bajariladi. Bu harakatlar oldiga va orqaga, yon tomonlarga yo'nalgan bo'lishi mumkin. Murakkab holatlarda darvozabon to'p yo'nalishiga qarab tashlanish harakatini bajaradi. Bu holatda oyoqlarni keng ochishi va yon tomonlarga tashlanishi mumkin.

To'pni ushlash: Darvozaboning asosiy harakati hisoblanib darvozaga yo'naltirilgan to'pni ushlashi yoki qo'l va oyoqlar bilan to'sib qolishi kerak. To'pning yo'nalishi va uchish tezligini hisobga olgan holda to'sish yoki ushlab qolish harakatlari turlicha bo'ladi. Past uchib kelayotgan tezligi katta bo'lgan to'plarni oyoqlarda to'sish mumkin. Agar tezligi sust bo'lgan to'p bo'lsa qo'lda ushlash mumkin. SHunga muvofiq tezligi katta bo'lgan to'plarni darvozabon urib yuborishi yoki gavda bilan to'sishi mumkin. SHuningdek tezligi sust bo'lgan to'plarni qo'l bilan ushlash mumkin. Darvozabon to'pni bir qo'llab hamda ikki qo'llab to'sishi va ushlashi mumkin.

To'p bilan harakatlar: Darvozabon ushlagan to'pni jamoadosh hujumchi va himoyachiga uzun va qisqa masofa bo'ylab uzatishi mumkin. U maydonda o'yinchi sifatida harakatlanishiga ham ruxsat etiladi.

Darvozaboning himoyadagi harakatlari: To'pni ushlash, to'sish, uchun joy tanlash darvozaboning muhim harakatlaridan hisoblanadi. U to'g'ri joy tanlashi bilan hujumchini darvozaga to'p otishini qiyinlashtirishi, darvozaga to'p kirish burchaklarini kichaytirishga erishadi. Darvozabon o'yin davomida aldov harakatlari-Fintlar qo'llashi mumkin. Ular hujumchini chalg'itishda katta rol o'ynaydi. Joy tanlashda aldov harakatini qo'llash bilan hujumchini darvozabon o'zi xoxlagan tamonga to'p otishga majbur qilib qo'yadi. Tezkor va chaqqonligi yuqori darajada takomillashgan darvozabonlar hujumchi oldida erkin holatda turib uni xoxlagan tomonga to'p otishi to'sqinlik qilmaydi. SHunga qaramay darvozabon bu to'plarni chqqonlik bilan to'sib qoladi. Darvozabon jamoa bilan o'yin davomida g'alaba erishiga o'z hisasini qo'shishi mumkin. YA'ni darvoza daxilsizligini taminlash, tezkor hujum uyushtirish, 9 mli erkin to'p otishda himoya to'sig'ini tashkil etish, himoyadagi o'yinchilarga tavsiya va ko'rsatmalar berish. Darvozabon qarshi hujum va tezkor hujumni tashkil etuvchi bosh bo'g'in hisoblanib u maydonni yaxshi ko'ra bilishi, erkin holdagi hujumchilarga o'z vaqtida to'p uzatishi kerak.

Savollari

1. Futbol o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanishi
2. Basketbolni kelib chiqishi va rivojlanish tarixi
3. Voleybolni kelib chiqishi va rivojlanish tarixi
4. Gandbolni kelib chiqishi va rivojlanish tarixi
5. Sport o'yinlarining texnikasi va taktikasini tasnifi

1.2. AMALIY MASHG'ULOTLAR

№	Amaliy mashg'ulotining mavzulari	Dars soatlari hajmi
7- semestr		
1	Gimnastikada saf mashqlarini o'rgatish. Gimnastikada umum rivojlantiruvchi mashqlar. Gimnastikada 32-52-72 sanoqqacha mashqlarni o'rgatish. Gimnastikada muvozanat saqlash mashqlari.	2
2	Engil atletika: yurish va umumrivojlantiruvchi mashqlar. Engil atletika: yugurish va umumrivojlantiruvchi mashqlar. Engil atletika: past va yuqori start holatini qabul qilish hamda undan chiqish texnikasi.	2
3	Engil atletika: jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar. Kross tayyorgarligi va kross yugurish. Sakrash va uloqtirish turlarini o'rgatish. Qisqa va o'rta masofalarga yugurish.	2
4	Harakatli o'yinlarni bolani yoshiga mos holda tanlash va o'tkazish. Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish. Harakatli o'yinlarni darsni asosiy qismida mos holda tanlash va tahlil qilish.	2
5	Sport bayramlarini o'tkazishda harakatli o'yinlardan foydalanish. Kichik, o'rta va katta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlar.	2
6	Futbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish. Futbol o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish. Futbol o'yin texnikasi va taktikasini	2

	o'rgatish.	
7	Voleybol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish. Voleybol o'yinida to'pni boshqarishning texnik usullarni o'rgatish. Voleybol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.	2
8	Basketbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish. Basketbol o'yinida to'pni boshqarishning texnik usullarni o'rgatish. Basketbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.	2
9	Qo'l to'pi o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish. Qo'l to'pi o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish. Qo'l to'pi o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.	
10	Sport o'yinlari bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazishni o'rgatish. Sport o'yinlarida hakamlilik qilishga o'rgatish	
Jami soatlar		20

1- Amaliy mashg'ulot (2-soat)

Mavzu: Gimnastikada saf mashqlarini o'rgatish. Gimnastikada umum rivojlantiruvchi mashqlar. Gimnastikada 32-52-72 sanoqqacha mashqlarni o'rgatish. Gimnastikada muvozanat saqlash mashqlari

Reja

1. Gimnastikada saf mashqlarini o'rgatish
2. Gimnastikada umum rivojlantiruvchi mashqlar
3. Gimnastikada 32-52-72 sanoqqacha mashqlarni o'rgatish
4. Gimnastikada muvozanat saqlash mashqlari

Gimnastikaning asosiy vositalari

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

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

1. **Saf mashqlari:** safda birgalikda bajariladigan shug'ullanuvchilarda uyushqoqlik va intizom, kollektiv bo'lib harakat qilish malakalarini, qaddi-qomatni (safdagidek qomadni tutishni) tarbiyalashga, shuningdek, ritm va sur'at xisini tarbiyalashga yordamlashadigan harakatlardir. Saf mashqlaridan bir tomondan jismoniy harakat mashg'ulotlarini (ayniqsa mashg'ulotning kollektiv formalarida) oqilona uyushtirish usuli sifatida foydalaniladi, ikkinchi tomondan esa undan inson organizmini shakllantiradigan va rivojlantiradigan uyushgan hatti harakat ko'nikma va malakalarni tarbiyalaydigan muayyan harakatlantiruvchi faoliyat sifatida foydalaniladi.

2. **Umumrivojlantiruvchi mashqlar:** ko'proq ayrim bo'g'in qismlarida bajariladigan ya'ni har yoqlama jismoniy tayyorgarlik uchun organizmni funktsional imkoniyatlarini kengaytirish va qaddi-qomatni tarbiyalash uchun qo'llaniladigan mashqlardir. Ular ayrim gruppalariga, tana a'zolariga alohida, shuningdek, butun harakatlantiruvchi aparatga umumiy ta'sir ko'rsatadi, xilma-xil ko'nikmalarni o'zlashtirish jarayonini yengillashtiradi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar kishiga shunday dastlabki elementlar ko'nikma va malakalarni egallab olishni imkonini beradi, ulardan kishi keyinchalik o'z harakatlanuvchi qobiliyatlarini takomillashtirish maqsadida har qanday murakkablikda ega bo'lgan yaxlit harakatlanuvchi faoliyatni tashkil qilishda foydalanadi.

3. **Erkin mashqlar:** tana ayrim a'zolari bilan qilinadigan turli harakatlarni shuningdek, akrobatik va xoreografik mashqlarni birga qo'shib bajarishdir. Ular (birga qo'shib bajarilishlarini davomiyligini sekin-asta murakkablashtirishga borish yo'li bilan) belgilangan talablarga binoan uzluksiz kompozitsiya tuziladi. Ulardan asosiy maqsad–koordinatsion qobiliyatni takomillashtirish, ritm va harakat go'zallik xissini tarbiyalashdir. Harakat uslubini shakllantirishning samarali vositasi xisoblanadi. Erkin mashqlar buyumlarsiz (sport gimnastikasida) va qo'lga turli buyumlar olib (o'quv maqsadlarida, badiiy gimnastikada va gimnastikalarning ommaviy chiqishlarida) ijro etiladi. Erkin mashqlarning kompleks harakterda ekanligi, Ayniqsa ular ko'p martalab takrorlanganda: kishi organizmi funktsional imkoniyatlarini, ya'ni ishga yaroqliligi-qobiliyatni va tayyorgarligini oshirish maqsadida ham foydalanish imkonini beradi.

4. **Amaliy mashqlar:** yurish, yugurish, uloqtirish, tirmashib chiqish, oshib o'tish, emaklab o'tish, muvozanat saqlash, to'siqlardan oshib o'tish va xokazo. Shug'ullanuvchilar ular yordamida hayotiy zarur ko'nikma va malakalarni egallaydilar, ularni xilma-xil sharoitda qo'llanishni o'rganadilar.

5. **Sakrash:** (tayanmay tayanib) sakrovchanlikni rivojlantirish, shuningdek, oyoq va qo'llarning kuchini, harakat tezligi va aniqligini, chaqqonlik va dadillikni rivojlantirish uchun qo'llaniladi. Sakrash shug'ullanuvchilar organizmining funktsional holatini yaxshilabgina qolmay, balki organizmga ham umumiy ta'sir ko'rsatadi. Sakrash ijro etilayotganda muskullar ishidagi «portlovchan» lik tirik bir holdir.

Snaryadlarda (kon, halqalar, bruslar, turnik, yakkacho'pda) bajariladigan mashqlar – sport gimnastikasining eng harakterli

Chalishtirish: oyoqlarni bir-birining o'rniga qarama-qarshi o'tkazish. Kirish-snaryad yonida dastlabki xolda turgan gimnastikaning tayanch qo'li atrofida doira yasab burilib, aylanib, dastaklarga tayanib qolishini ko'rsatib qoluvchi termin.

O'tish: ijrochining snaryada qo'llarini ko'chirib tutib o'ng yoki chap tomonga silkinishi.

Chiqish: kirishga teskari harakat qilib (kon) boshqa qismiga o'tish.

Uchib o'tish: gimnastikaning qo'llarini qo'yib yuborib snaryadlarning bir tomondan ikkinchi tomoniga ko'chishi.

Sakrab tushish: snaryada osilib yoki tayanib turgan xolatdan yerga sakrab tushish: oldiga tebranib, orqaga tebranib, siltanib burilib, aylanib, oyoqlarni burib, kerib va xokazo sakrab tushishlari bor.

Sakrash: oyoqlarda depsingandan keyin erkin pardozi qilib ma'lum masofada (balandligiga, uzunasiga) yoki snaryaddan o'tish.

Tayanib sakrash: qo'llarda qo'shimcha tayanib turtki berib bajariladi: oyoqlarni burib sakrash, oyoqlarni kerib sakrash. Yonlama sakrash, burchakli sakrash, to'ntarilib sakrash.

Silkinish: depsingandan keyin oyoqlarni orqaga dastlab siltash.

Aralash tayanishlar: o'ng oyoqda cho'nqayib tayangan oyoqni orqaga uzatish yoki orqaga uzatib uchini qo'yish, qo'llarga tayanib yotib, chap oyoqni orqaga uzatish, oyoqlarni kerib tutib tayanish. O'tirish-snaryadda o'tirgan holat: bruslarda oyoqlarni kerib o'tirish, songa o'tirish va xokazo.

Snaryadlarda bajariladigan mashqlarning boshlanishini quyidagi terminlar bilan ta'riflash qabul qilingan: sakrab, yugurib kelib, osilib kelib, tayanib kelib, qo'llarda tayanib turib va

xokazo. Ayrim hollarda ixchamlashtirish maqsadida bevosita boshlang'ich harakatlarning nomi aytilaveradi. Masalan: tebranib turish, (turnikda) va gavdani rostlab ko'tarilish-orqaga aylanish.

Ko'tarilish: osilib turishdan tayanishda yoki pastroq tayanishdan yuqoriroq tayanishga o'tish. Galma-gal kuchanib ko'tarilish, kuchanib ko'tarilish, siltanib to'ntarilib ko'tarilish, bir oyoqni silkitib ko'tarilib ko'tarilish, kuchanib to'ntarilib ko'tarilish, gavdani rostlab ko'tarilish va xokazolar.

Pastga tashlanish: ko'tarilishga teskari harakat. Asta-sekin tashlanishni pastga tushish deyiladi.

Aylanish: gimnastikaning tayanishdan boshlab, snaryad o'q atrofida aylanma harakati: tayanishda oldinga yoki orqaga aylanish. Burilish gavdaning vertikal o'q atrofida harakati: oldinga siltanib burilish, orqaga siltanib burilish, oyoqlarni osmonga qilib burili shva xokazolar.

Oyoqni osmonga qilib turish: gimnastikada tananing biron qismiga tayanib, oyoqlarning yuqoriga uzatgan holati, yelkada qo'llarda bir qo'lda va xokazolarda. Buni ijro etish usullari: kuchanib siltanib, bukilib, kerilib va xokazolar.

Tabranish: aylanib o'qiga nisbatan erkin harakat: ijro usullari: kuchanib, bukilib, sakrab. Bir necha bor siltanish, tebranish deyiladi.

Yoysimon tebranish: tayanishdan yoysimon xarakat qilib osilishga o'tish.

Mustahkamlovchi savollar

1. Terminlar yasash usullari.
2. Terminlarni qo'llanish usullari
3. Qisqartirish qoidolari.

Tayanch so'zlar

1. Umumiy terminlar.
2. Asosiy terminlar.
3. Qo'shimcha terminlar.

Amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha topshiriqlar:

1. Gimnastikada saf mashqlarini o'rgatish
2. Gimnastikada umum rivojlantiruvchi mashqlar
3. Gimnastikada 32-52-72 sanoqgacha mashqlarni o'rgatish
4. Gimnastikada muvozanat saqlash mashqlari

2-Amaliy mashg'ulot (2-soat)

Mavzu: Engil atletika: yurish va umumrivojlantiruvchi mashqlar. Engil atletika: yugurish va umumrivojlantiruvchi mashqlar. Engil atletika: past va yuqori start holatini qabul qilish hamda undan chiqish texnikasi.

Reja

1. Engil atletika: yurish va umumrivojlantiruvchi mashqlar
2. Engil atletika: yugurish va umumrivojlantiruvchi mashqlar.
3. Engil atletika: past va yuqori start holatini qabul qilish hamda undan chiqish texnikasi

Amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha topshiriqlar:

1. Engil atletika: yurish va umumrivojlantiruvchi mashqlar
2. Engil atletika: yugurish va umumrivojlantiruvchi mashqlar.
3. Engil atletika: past va yuqori start holatini qabul qilish hamda undan chiqish texnikasi

3-Amaliy mashg'ulot (2-soat)

Mavzu: Engil atletika: jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar. Kross tayyorgarligi va kross yugurish. Sakrash va uloqtirish turlarini o'rgatish. Qisqa va o'rta masofalarga yugurish.

Reja

1. Engil atletika: jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar
2. Kross tayyorgarligi va kross yugurish.
3. Sakrash va uloqtirish turlarini o'rgatish.
4. Qisqa va o'rta masofalarga yugurish.

Amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha topshiriqlar:

1. Engil atletika: jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar
2. Kross tayyorgarligi va kross yugurish.
3. Sakrash va uloqtirish turlarini o'rgatish.
4. Qisqa va o'rta masofalarga yugurish.

4-Amaliy mashg'ulot (2-soat)

Mavzu: Harakatli o'yinlarni bolani yoshiga mos xolda tanlash va o'tkazish. Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish. Harakatli o'yinlarni darsni asosiy qismida mos holda tanlash va tahlil qilish.

Reja

1. Harakatli o'yinlarni bolani yoshiga mos xolda tanlash va o'tkazish.
2. Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish.
3. Harakatli o'yinlarni darsni asosiy qismida mos holda tanlash va tahlil qilish

Amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha topshiriqlar:

1. Harakatli o'yinlarni bolani yoshiga mos xolda tanlash va o'tkazish.
2. Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish.
3. Harakatli o'yinlarni darsni asosiy qismida mos holda tanlash va tahlil qilish

5-Amaliy mashg'ulot (2-soat)

Mavzu: Sport bayramlarini o'tkazishda harakatli o'yinlardan foydalanish. Kichik, o'rta va katta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlar

Reja

1. Sport bayramlarini o'tkazishda harakatli o'yinlardan foydalanish
2. Kichik, o'rta va katta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlar

Amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha topshiriqlar:

1. Sport bayramlarini o'tkazishda harakatli o'yinlardan foydalanish
2. Kichik, o'rta va katta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlar

6-Amaliy mashg'ulot (2-soat)

Mavzu: Futbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish. Futbol o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish. Futbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.

Reja

1. Futbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish.
2. Futbol o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish.
3. Futbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.

Amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha topshiriqlar:

1. Futbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish.
2. Futbol o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish.
3. Futbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.

7-Amaliy mashg'ulot (2-soat)

Mavzu: Voleybol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish. Voleybol o'yinida to'pni boshqarishning texnik usullarni o'rgatish. Voleybol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.

Reja

1. Voleybol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish.
2. Voleybol o'yinida to'pni boshqarishning texnik usullarni o'rgatish.
3. Voleybol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.

Amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha topshiriqlar:

1. Voleybol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish.
2. Voleybol o'yinida to'pni boshqarishning texnik usullarni o'rgatish.
3. Voleybol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.

8-Amaliy mashg'ulot (2-soat)

Mavzu: Basketbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish. Basketbol o'yinida to'pni boshqarishning texnik usullarni o'rgatish. Basketbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.

Reja

1. Basketbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish.
2. Basketbol o'yinida to'pni boshqarishning texnik usullarni o'rgatish.
3. Basketbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.

Amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha topshiriqlar:

1. Basketbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish.
2. Basketbol o'yinida to'pni boshqarishning texnik usullarni o'rgatish.
3. Basketbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.

9-Amaliy mashg'ulot (2-soat)

Mavzu: Qo'l to'pi o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish. Qo'l to'pi o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish. Qo'l to'pi o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.

Reja

1. Qo'l to'pi o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish.
2. Qo'l to'pi o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish.
3. Qo'l to'pi o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.

Amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha topshiriqlar:

1. Qo'l to'pi o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish.
2. Qo'l to'pi o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish.
3. Qo'l to'pi o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.

10-Amaliy mashg'ulot (2-soat)

Mavzu: Sport o'yinlari bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazishni o'rgatish. Sport o'yinlarida hakamlilik qilishga o'rgatish

Reja

1. Sport o'yinlari bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazishni o'rgatish.
2. Sport o'yinlarida hakamlilik qilishga o'rgatish

Amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha topshiriqlar:

1. Sport o'yinlari bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazishni o'rgatish.
2. Sport o'yinlarida hakamlilik qilishga o'rgatish

1.3. SEMINAR MASHG'ULOTLAR

№	Seminar mashg'ulotining mavzulari	Dars soatlari hajmi
7- semestr		
1	Gimnastikaning rivojlanish tarixi va gimnastika turlari	2
2	Engil atletikaning rivojlanish tarixi va engil atletika turlari	2
3	Gimnastika va engil atletikada umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM)	2
4	Harakatli o'yinlarni tarixi, ularni bolani yoshiga mos holda tanlash tahlil qilish va o'tkazishning pedagogik ahamiyati	2
	Jami soat	8

1- Seminar mashg'ulotlar (2-soat)

Mavzu: Gimnastikaning rivojlanish tarixi va gimnastika turlari

Reja

6. **Gimnastikaning vujudga kelishi**
7. Gimnastikaning ta'rifi.
8. Gimnastikaning asosiy vositalari.
9. Gimnastikaning turlari.
10. Gimnastika o'quv-ilmiy fan sifatida.

Tayanch so'zlar va iboralar. Gimnastikaning ta'rifi, Gimnastikaning asosiy vositalari, Gimnastikaning turlari, Gimnastika o'quv-ilmiy fan sifatida

Adabiyotlar.

3. Гончарова О. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш Ўз.Дав ЖТИ, 2005 й
4. Сушко Г.К. Гимнастика и методика её преподавания ТДПУ, 2008 г

Gimnastikaning qisqacha tarixi

Jismoniy tarbiya vositasi sifatida gimnastika uzoq vaqt mobaynida rivojlanib kelgan. Uning qaror topishi ijtimoiy tuzum o'zgarish bilan odam xaqidagi fanning rivojlanishi bilan bog'liq bo'lgan. Bular gimnastikaning mazmunan o'zgarishiga, uning o'qitish uslubi va mashqlarning bajarish texnikasining o'zgarishiga ham muxim ta'sir ko'rsatgan.

XVI-XIX asrlardagi gimnastika sistemasiga kirgan ayrim mashqlar qadimgi Rimda ham bir qancha g'arbiy Yevropa mamlakatlaridagi o'rta asrlar davridanoq xarbiy jismoniy tayyorgarlik ko'rishda qo'llangan edi. Yog'och otda narvon raqib qal'alariga xujum qilishni o'rganishda qo'llanilgan boshqa inshootlardagi mashqlar shular jumlasiga kiradi. Akrobatik mashqlar va arqon ustidagi mashqlarni darbadarlikda yurgan artistlar namoyish qilardilar.

Uyg'onish davridagi gumanistlar yoshlarni har yoqlama tarbiyalashga katta ahamiyat bera boshladilar.

Gimnastika mashg'ulotlarini ular insonning sog'ligini mustahkamlash va jismoniy kuchini rivojlantirishni eng yaxshi vositasi deb bilardilar. XVI asrda jismoniy tarbiyaga oid bir qancha asarlar paydo bo'ladi. Bulardan eng mashhuri I. Merkurialisning gimnastika san'ati xaqidagi asari edi. Muallif gimnastikani: xarbiy gimnastika, davolash gimnastikasi va atletik gimnastikadan iborat 3 turga ajratdi. Sog'lomlashtirish gimnastikasini ya'ni raqibdan ustun chiqish xissi bilan bog'liq bo'lmagan gimnastikani u asosiy jismoniy tarbiya vositasi deb xisoblagan edi.

Ayni vaqtda gimnastikada boshqa yo`nalish rivojlanayotgan bo`lib, bu yo`nalish asosini shug`ullanuvchilarni chaqqonlikning egallab olishlari tashkil etgan. Frantsuz gumanist yozuvchisi Frantsiya Rablening (1494-1553 yilar atrofida) «Gargantua va Pantagruel» asari tarbiyalanuvchilar turli mashqlar bilan shu jumladan turnikda, yog`och konda mashq qilganliklari, arqonda tirmashib chiqqanliklari, akrobatik mashqlar qilganliklari xaqidagi ma`lumot berilgan. Shu sababli XV asrdayoq dvoryan yoshlar maktablarida ayrim gimnastika asboblari va mashqlaridan foydalanilgan va ular keyinchalik sport gimnastikasiga asos bo`lgan deb xisoblash o`rinlidir.

Jan-Jak Russo jismoniy mashqlar inson tanasini mustahkamlaydi va toblaydi. Kuch va harakat imkoniyatlarining rivojlanishi uchun kerakli sharoit yaratib beradi. Yashash uchun tayyorlaydi, aqliy kamol topishga hamda salomatligini mustahkamlashga yordam beradi, deb xisoblagan.

Petstallotsi bolalardan mavjud bo`lgan kuch va qobiliyatni mashq orqali rivojlantirishni jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi deb bilgan.

U fikrlash va harakat qilish qobiliyatini rivojlantirishni ham keyingi o`ringa qo`yish muhim deb xisoblagan. Buning uchun bo`g`inlardagi yeng oddiy harakatlar, eng yaxshi mashqlar bo`ladi, chunki har qanday murakkab harakat anna shunday oddiy harakatlardan tarkib topadi, deb aytdi.

XVIII-asrning 70 yillarida ayrim shaharlarda yangi tipdagi maktablar filantropinlar tuzila boshlandi, bu maktablarda nemis milliy gimnastikasi yuzaga kela boshladi, Fit (1763-1836 yillar) va Guts-Muts (1759-1839) filantropinlardagi gimnastikaning mashhur rahbarlari edilar. Ular ma`lum bo`lgan jismoniy mashqlarning hammasidan foydalanardilar. Fit 3 tomlik asarida gimnastika xaqidagi nazariy va amaliy ma`lumotlarni bayon qilib bergan. U mashg`ulotlardan maqsad salomatlikni mustahkamlash kuch va harakat tezligini rivojlantirish qomatning chiroyli bo`lishiga erishish, aqliy rivojlanish va psixik faoliyatga ko`mak berishdir, deb xisoblardi. Fit o`z asarida bir qancha qimmatli uslubiy ko`rsatmalar beradiki, ular xanuzgacha amaliyotini yo`qotmagan (bular mashqlarning ketma-ketligi, yengil mashqlardan asta-sekin qiyinlariga o`ta borish xaqidagi o`quvchilarning aktivligi. Ularning mashg`ulotga qiziqishi, individual xususiyatlarini xisobga olish va boshqalar to`g`risidagi ko`rsatmalar).

Jismoniy tarbiya sistemasida gimnastika. Gimnastika ta'rifi.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya xalqimizni yuksak ko`tarinki ruhda tarbiyalash tarkibiy qismi xisoblanib, kishilarni mehnatga, Vatan himoyasiga tayyorlashning jismoniy jihatdan barkamol qilib yetishtirishning ta'sirchan vositasi xisoblanadi. Mazkur vositaning eng ommaviylaridan biri-Gimnastika.

«Gimnastika» yunoncha «gimnos» so`zidan kelib chiqqan bo`lib «yalang`och» degan ma`noni anglatadi. Shuningdek, Yunoncha «Gimnastika»-tener, mashq qildiraman so`zini anglatib kishi salomatligini va harakat qobiliyatini, kuchi, chaqqonligi, harakat tezkorligi, chidamliligi va xususiyatlarini takomillashtirish uchun ishlatadigan maxsus tanlangan jismoniy mashqlar, metodik usullarning sistemasi degan ma`nosi ham bor.

Quyidagilar uning asosiy vazifasidir:

4. Inson organizmi forma va funktsiyalarini kishining jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama takomillashtirishga salomatligini mustahkamlashga uzoq yillar davomida faoliyat ko`rsatib yashashlarini ta'minlashga yo`naltirilgan mukammal rivojlantirish.

5. Hayotiy muhim harakat ko`nikma va malakalarni shakllantirish va maxsus bilimlar bilan boyitish.

6. Ahloqiy, irodaviy va estetik xislatlarni tarbiyalash.

Ayniqsa, bolalar va o`smirlar jismoniy shakllantirishda gimnastikaning o`rni ahamiyati katta. Gimnastikaning xilma-xil vositalar va metodlari yordamida boshlang`ich jismoniy tarbiya vazifalari muvaffaqiyatliroq hal qilinadi, bolalar va o`smirlarda jismoniy hamda harakat

qobiliyatlarni rivojlantirish uchun asos yaratiladi, ularning funktsional va ko'nikish qobiliyatlari ancha kengayadi.

Gimnastikaning juda katta gigiena sog'lomlashtirish ahamiyati bor «Gimnastika meditsinaning shifobaxsh qismidir».- degan edi atoqli mutafakkir Plutarx.

Gimnastika mashqlari hayotiy faoliyat va ishchanlik faoliyatini oshirishning, shuningdek sog'lomlashish va aktiv dam olishning eng yaxshi vositasi xisoblanadi.

Gimnastika bilan hamma bolalar-u kattalar, keksalar-u yoshlar, yaxshi tayyorgarlik ko'rgan va hatto notob kishilar-shug'ullanishlari mumkin. Gimnastika bilan bolalar bog'chalarida, maktablarda, o'rta va oliy o'quv yurtlarida, ko'ngilli sport jamiyatlarida ishlab chiqarishda va davolash pansionatlarida, dam olish uylarida va sanatoriyalarda, armiya va flotlarda ham shug'ullaniladi. Gimnastika bilan ko'plar o'z uylaridan radiodan eshitib, televizordan ko'rib shug'ullanadilar. Gimnastikaning bunchalik keng ekanligida, jismoniy tarbiyaning turli vazifalarini hal qilish uchun mashqlar tanlash imkoniyati katta ekanligidandir.

Gimnastikaning insonni estetik tarbiyalashning samarali vositasi xisoblanadi. Gimnastika mashqlarini ijro etish texnikasining gimnastikaga xos uslubda talab qiladigan darajada mukammal bo'lishi uchun harakat harakat ravon ifodali bo'lishi, ijrochining harakatlari o'ziga yarashadigan, nafis bo'lishi kerak. Gimnastika bilan shug'ullanish natijasida kelishgan qaddi-qomatga ega bo'linadi, gavda tuzilishidagi nuqsonlar tuzaladi, gavdaning ayrim bo'g'inlari taraqqiyotida ham umuman gavda taraqqiyotida ham juda yaxshi munosiblikka erishiladi.

Gimnastikaning pedagogik ahamiyati ham juda katta. Gimnastika bilan shug'ullanuvchilar yuksak g'oyaviylik, onglilik ruhida, aktivlik va mehnatga ijodiy munosabatda bo'lish ruhida tarbiya topadi.

mashg'ulotlarning qat'iy bir tartibda bo'lishi, ta'lim berish jarayonini shug'ullanuvchilarning maksimal aktivligida tashkil etish-bularning hammasi ularni intizomli qiladi, jismoniy tarbiya jarayoniga e'tibor bilan qarashga odatlantiradi.

Nihoyat gimnastika-aqliy ta'lim bilan jismoniy tarbiya birligining yorqin na'munasidir. Gimnastikada qo'llaniladigan metodlar shug'ullangan intellektual aktivligini rag'batlantirish imkonini beradi, markaziy nerv sistemasining moyilligini, uning muskul faoliyatini turli holatlarga moslasha olish qobiliyatini shakllantirishga yordam beradi.

Sport faoliyatida gimnastikaning 3 mustaqil turi bor:

4. Sport gimnastikasi, akrobatika va badiiy gimnastika. Sport gimnastika-sportning olimpiada turi xisoblanadi. (1896) yildan beri. Akrobatika va badiiy gimnastika musobaqalarning oliy formasi-jahon birinchiliklaridir.

5. Gimnastikaning asosiy vositalari.

Maxsus ishlab chiqarilgan harakat formalari gimnastikaning tirik vositalari xisoblanadi, ya'ni mashqlari. Ularning yordamida odamning hayotini muhim harakatlantiruvchi qobiliyatlarini takomillashtiradi. Ko'p mashqlar odamlarning mehnat, harbiy turmush faoliyatidan olingan (yurish, yugurish, tirmashib chiqish, sakrash, emaklash, muvozanat saqlash, uloqtirish, to'siqlardan oshib o'tish, yuk tashish va xokazo).

Gimnastika mashqlari pedagogik vazifalarda hamda harakatlantiruvchi faoliyat strukturasiga muvofiq tarzda quyidagi asosiy gruppalariga bo'linadi.

9. Sof mashqlar-safda birgalikda bajariladigan, shug'ullanganda uyushqoqlik va intizomni, sof kollektiv bo'lib harakat qilish malakalarni qad-qomatni tarbiyalashga, shuningdek ritm va sur'at xissini tarbiyalashga yordalashadigan harakatlardir.

10. URM-ko'proq ayrim bo'g'in qismlarida bajariladigan ya'ni har yuklama jismoniy tayyorgarligi uchun, organizmning funktsional imkoniyatlarini kengaytirish va qaddi-qomatni tarbiyalash uchun qo'llaniladigan mashqlardir. Ular ayrim muskul qurilmalariga, tana a'zolariga, alohida shuningdek, butun harakatlantiruvchi apparatga umumiy ta'sir ko'rsatadi. URM kishi shunday dastlabki element ko'nikma va malakalarni egallab olish imkonini beradiki, ulardan kishi keyinchalik o'z harakatlantiruvchi faoliyatni tashkil qilishda foydalanadi.

11. Erkin mashqlar-tana ayrim a'zolari bilan qilinadigan turli harakatlarni, akrobatik va xoreografik mashqlarni birga qo'shib bajarishdir. Ulardan asosiy maqsad-koordinatsion qobiliyatni takomillashtirish, ritm va harakat go'zalligi xissini tarbiyalashdir. E.M. buyumsiz

(sport gim) va qo`lga turli buyumlar olib (bad gim) ijro etiladi. E.M. kompleks harakterda bo`lib uzluksiz kompozitsiya tarzida tuziladi.

12. Amaliy mashqlar-yurish, yugurish, uloqtirish, tirmashib chiqish, oshib o`tish, emaklab o`tish, muvozanat saqlash, to`siqlardan oshib o`tish va x.k. Shular yordamida hayotiy zaruriy ko`nikma va malakalarni egallaydilar, ularni xilma-xil sharoitlarda qo`llashni o`rganadilar.

13. Sakrash-(tayanmay va tayanib) sakrovchanlikni rivojlantirish oyoq va qo`llarning kuchini, harakat tezligini va aniqligini, chaqqonlik dadillikni rivojlantirish uchun qo`llaniladi.

14. Snaryadlarda bajariladigan mashqlar-(kon, xalqa, bryus, turnik, yakka cho`p) sport gimnastikaning eng harakterli vositalaridir. Ulardan asosiy maqsad-gavda va harakatlarni boshqarish malakasini takomillashtirishdir. Bundan tashqari bu mashqlar shug`ullanishni jismoniy tayyorlash uchun ham qo`llaniladi.

15. Akrobatika mashqlari akrobatik sakrashlar va statik holatlarni ham o`z ichiga olgan muvozanat saqlash mashqlarini birlashtiradi. Ular turli kontingentlar bilan o`tkaziladigan mashg`ulotlarda kuch, chaqqonlik, epchillikni, reaksiya tezligini, fazoda mo`ljal olishni rivojlantirish uchun, shuningdek, vestibulyar apparatni mashq qildirish uchun keng qo`llaniladi.

16. Badiiy gimnastika mashqlari gimnastika asboblari (arg`amchi, gardish, sharf, to`p, cho`qmolar va x.k) bilan G asboblarsiz ijro etiladigan, shartli jihatidan turlicha tantsa harakteridagi harakatlarning uzviy va birikib ketgan kombinatsiyalaridan iborat. Ular muzika jo`rligida ijro etilib, jismoniy kafolat hamda nafislik, erkinlik va jozibadorlikni tarbiyalash vositasi bo`lib xizmat qiladi. Bunday mashqlar kontingenti Xotin-qizlardan iborat mashg`ulotlarda qo`llaniladi.

6. GIMNASTIKANING TURLARI

Gimnastika mashqlari hamda ixtisosining xilma-xilligini xisobga olib, turli pedagogik vazifalarni hal qilish uchun ulardan foydalanishdan ortirilgan tajribalarni nazarda tutib, GIMNASTIKAni mustaqil turlarga ajratish mumkin. (1968 yil butun ittifoq konferentsiyaga tasdiq).

1-guruh. Gimnastikaning sog`lomashtiruvchi (UR) turlari.

Bu gruppasi asosiy (umumiy), gigienik va atletik gimnastikani o`z ichiga oladi. Gimnastikani bu turlari shug`ullanuvchilarni har yoqlama garmonik jismoniy kamolotga yetkazish, salomatligini mustahkamlash va harakat funktsiyalarini takomillashtirish maqsadida qo`llaniladi.

2-guruh. Gimnastikaning sport turlari.

Bu gruppaga sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va akrobatika kiradi. Bu turlar sport yo`nalishiga ega bo`lib, sport turlari sifatida taqdim etiladi. Bulardan maqsad, mashqlarni ijro etish texnikasida yuksak kamolotga erishish, yuksak sport mahorati ko`rsatish hamda har yoqlama yuksak jismoniy tayyorgarlik asosida murakkab mashqlarni bajara bilishga erishishdan iboratdir.

3-guruh. Gimnastikaning amaliy turlari.

Bunga quyidagilar: ish kuni tartibiga kiritiladigan korxona gimnastikasi (mehnatkashlarni sog`lomashtirish, ish qobiliyatini o`stirish asosida mehnat unumdorligini oshirishga yordamlashadi). Maxsus jismoniy tayyorgarlik ko`rish qo`llaniladigan professional-amaliy, harbiy-amaliy va sport amaliy gimnastikasi. (Bular asosan mehnatda, mudofaa va sport faoliyatida eng yuqori natijalarga erishishni ta`minlaydi). Turli xastalik va jarohatlarni davolash u qo`llaniladigan ish qobiliyati va salomatlikni tiklashga yordam beradigan-davolash gimnastikasi.

Yuqorida zikr etilgan gimnastika turi gimnastikaning umumiy yo`nalishini asosan saqlab qolib, mashqlarning o`ziga xosligi va metodik usullar bilan bir-biridan farq qiladi.

4. GIMNASTIKA O`QUV-ILMIY FAN SIFATIDA

gimnastika mashqlarni o`rganish gimnastikasi mashg`ulotlarida asosiy o`rinda turadi. Gimnastika o`sib ketayotgan avlodga ta`lim va tarbiya berish sistemasidagi pedagogik bilim soxasi, otilishi shart bo`lgan o`quv darsi xisoblanadi. Dars sifatida u maktablarda, o`rta va oliy o`quv yurtlarida o`qitiladi.

Gimnastika nazariyasi gimnastika predmetini mohiyati va mazmuniga, uning maqsadi va vazifalariga, jismoniy tarbiya sistemasidagi gimnastikaning o`rni va ahamiyatiga daxldor masalalarni ishlab chiqadi.

Gimnastika jismoniy tarbiya vositalari gimnastika tarixi uning va metodlaridan biri sifatidagi rivojlanish va qaror topish jarayonini ochib beradi. Gimnastika vosita va metodlarini takomillashtirish bilan aloqador masalalarni yoritadi. Gimnastika dars berish metodikasi bo`limida esa ta'lim va tarbiyaning umumiy asoslari, turli kontingentlar mashg`ulot uyushtirish metod va pyomlari qarab chiqiladi.

Amaliy mashg`ulotlar har yoqlama jismoniy rivojlanish va jismoniy maxsus xislatlarni takomillashtirishga, gimnastika mashqlari texnikasini bilib olishga, ko`nikma va malakalari orttirishga qaratilgan bo`ladi.

Savollar:

11. Gimnastika qanday vujudga kelgan?
12. Yangi davr gimnastikasiga tarif bering?
13. Milliy gimnastika sistemalarining yaratilishi haqida nimalarni bilasiz?
14. O`zbekistonda gimnastikaning taraqqiyoti va rivojlanishi
15. Gimnastikaning paydo bo`lishidagi shart-sharoitlar.
16. Gimnastika xaqidagi fikr muloxazalar qanday bo`lgan.
17. Gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlarni Kim ishlab chiqqan.
18. Bolalar va yoshlarning o`shida gimnastikaning ahamiyati.
19. Gimnastikaning vositalari qaysilar.
20. Gimnastika, turlariga necha guruhga bo`linadi.

2- Seminar mashg'ulotlar (2-soat)

Mavzu: Engil atletikaning rivojlanish tarixi va engil atletika turlari

Reja

1. Engil atletikaning rivojlanish tarixi
2. Engil atletika turlari

Tayanch soʻzlar va iboralar. Engil atletika, Stadiy, Dromos, Gerol'dom, Dalikos, Pentotlons, Profitsional, Diaulos, Gladiator, Olimpiada..

Adabiyotlar

5. Ниёзов И. Енгил атлетика ЎзДав ЖТИ, 2005 йил.
6. Усмонхўжаев Т.С., Хўжаев.Ф.«Харакатли ўйинлар»Тошкент ўқитувчи 1992 й.
7. Гончарова О. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш Ўз.Дав ЖТИ, 2005 й
8. www.ziyounet.uz

Engil atletika mashqlarining kelib chiqish tarixi juda qadim zamonlardan boshlanadi. Odamlar yurish, yugurish sakrash va uloqtirishni tabiiy zarur harakatlar sifatida qadim zamonlardan beri mehnatda va kundalik hayotda qoʻllab kelganlari ma'lum. Ammo ularning jismoniy tarbiya vositasi sifatida va sportning bir turi sifatida rasm boʻlganiga qadar koʻp ming yillar oʻtdi. Ibtidoiy jamoa tuzumi davrida engil atletika mashqlari odamlarining mehnat faoliyati bilan bogʻliq edi. Ular insoniyat quldorlik jamiyatiga oʻta boshlashiga yaqin jismoniy tarbiyada ma'lum darajada mustaqil boʻla boshladi. Eng boy va uzoq umrli bunday sport toʻrini topish qiyin. Engil atletika tarixini va oʻtmishini bilish bu engil atletikadir. Yurish, sakrash va uloqtirish buning hammasi inson bilan birga tugʻishgandir. Birinchi oʻyin va musobaqalar engil atletikadan boshlangan. Arxeologik qozilmalardan koʻrinib turibdiki, eramizdan oldin Osiyoda, Afrika, eski Misrda va yaqin Sharqda hamda Uzoq sharq oʻlkalaridagi mamlakatlarida engil atletika bilan shugʻullanganliklaridan soʻz boradi. Uning qizil yulduzi qadimiy Gretsiya shaharlaridan yondi. Yurish, sakrash va uloqtirish Greyiyada anchagina rivoj topdi. Jismoniy mashqlarning boshqa turlari qatori ular harbiy jismoniy tayyorgarlikda katta oʻrin egalladi va qabilalar hamda diniy bayramlarining muhim qismini tashkil etadigan boʻldi. Bunday tantanalarning eng ahamiyatlisi olimpiya oʻyinlari hisoblanadi. Rivoyatlar, qissalar va boshqa madaniyat yodgorliklari, oʻyin oʻziga xos jismoniy mashqlar koʻp boʻlganligidan dalolat beradi. Koʻp manbalarda xalq turmushida tez yugurish, yugurib kelib uzunlikka sakrash, tosh uloqtirish va uchkurash mavjud boʻlgani koʻrsatiladi.

Gretsiya olimpiya shaharchasi, Zevs xramm oldida stadionlar, gimnastlar, polestri jismoniy tarbiya toʻgaraklari oʻz ishini boshladi. Usha davrdagi urush yillari qabila-qabila boʻlib urishadigan greklar stadionlarda ippadromlarda kelib shugʻullanib bir-birlari bilan urushlari ham toʻxtab qoldi.

Birinchi Olimpiada oʻyini 776 yil, eramizdan oldin boʻlib oʻtdi. Uning dasturidan oʻrin olgan bir xil yugurish, yaʼni bir stadiy (192 m 27 sm) yugurish boʻlib, bu yuguripshi Greklar "Dromos" deb ataganlar, 724 yil

eramizdan oldingi XIV olimpiadasida ikki xil yugurish (ikki aylanish) "diaulos" deb ataladi. Uning uzunligi esa 385 m ga teng bo'ladi. Strat beruvchini "gerol'dom" deb atagan. Kim oldin, singlandan oldin chiqib yugursa starter qattiq jazolagan. XIV Olimpiadasida uzoq masofalarga yugurishni "dolikos" (24 xil aylanish) deb ataganlar. 708 yil eramizdan oldingi XVIII olimpiadada besh kurash "Pentatlons" ya'ni u yugurish, otish va sakrashdan iborat edi. SHunday qilib qadimgi Gretsiyada engil atletikaning hamma turlari keng qo'llanila boshladi. Ularning tayyorgarlik ko'rishlari hozirgi zamondagidek oldin va kuchli tayyorgarlik ko'rar edilar. Start berilib, qoidasi bo'yicha yugurar edilar. Xar bir sportchi o'z yo'lkasi orqali yugurar edilar. G'oliblarni aniqlashda yarim final va final yugurishlar bo'lar edi. Uzunlikka sakrash ham olimpiada o'yinlariga kiritilgan. Greklar disk va kopeni 3 kg dan 5,5 kg gacha uloqtirar edilar. Sparta shahrida jismoniy tarbiya bilan shug'ullanadigan sparta maktabi ochilgan u erda harbiycha o'tar edi. Faqatgina kuchli janglarni tarbiyalar edilar; Ular etti yoshdan shunday usullarda tarbiyalab voyaga etkazar edilar. Afina shahrida boshqacha usulda tarbiyalar edi. Bu erda ilm va fan bilan birgalikda sport bir xil tus olgan edi. 16 yoshdan gimnaziyalarda ko'p vaqtlarini jismoniy tarbiyaga ajratiladi. Bu esa ularni musobaqada aktiv qatnashganlari, greklar kuchli sportchilar etishtirib berar edilar. Oxirgi asrlarda eramizdan oldingi yillarda sportchilarning "profitsional" yo'nalishlar ya'ni "gladiator" majburiy yugurishlarda odam o'ldirishga majbur qilar edi.

Gretsiyada olimpiya o'yinlarining to'xtab qolish sabablari qo'yidagicha, Rimliklar qo'l ostiga o'tib ketishi "kollonozmdir" 393 yil eramizdan oldin rim imperatori Feodesey 1 buyrug'i bilan olimpiada o'yin bayrami qilindi. XVIII asrlarda yana engil atletika rivojlana boshlaydi. Olimpiya o'yinlariga qiziqish uyg'ona boshladi. Greyiya olimpiyadasi haqida o'z ta'ssurotlarini nemis olimlari, jismoniy tarbiya ustozlari I.M.Gute-Muts (1759-1830) yilda va G.FIT (1785-1846) usullarda o'z ta'ssurotlarini aytdilar. SHavqatsiz eksplutatsiya bo'sh vaqt va kerakligiga moddiy sharoit bo'lmaganligi sababli xalqqa jismoniy mashqlarning taraqqiyot darajasiga ta'sir ko'rsatadi. SHu sabab o'rta asr davrida hamma vaqt xalq jismoniy mashqlar an'anaviy o'yin kulgilar harakterida bo'lib, faqat bayram kunlari o'tkazilar edi. O'rta asrlarda yugurish sakrash va uloqtirish dastlab jismoniy tarbiya gimnastika sistemasiga kiritilar, kundalik hayotda qo'llanilar edi. Lekin bu engil atletika sporti tashkil topishiga muhim ta'sir ko'rsata olmadi. CHunki gimnasika sistemasida bu mashqlarning asosiy bo'lmay, ikkinchi darajali edi. Xalqning bu mashqlar bilan shug'ullanishi esa mehnatkash ammo imkoniyati chegaralangani uchun engil atletika taraqqiyotiga to'la ta'sir ko'rsata olmadi. YUgurish sakrash va uloqtirish mustaqil jismoniy mashq sifatida va engil atletika sportining muhim elementlari sifatida XIX asrning ikkinchi yarmida tashkil topa boshladi. Bunga yoshlarning keng qatlamlari o'rtasida bunday mashqlarga qiziqish o'sganligi: burjuaziya ham o'z hukmronligini kuchaytirish vositasi sifatida, jismoniy tarbiyaga ko'proq qiziqqa boshlagani sabab bo'ladi. Burjuaziya kapitalistik korxonalari uchun jismoniy baquvvat ishchilarga va bosqinchilik armiyasi uchun soldatlarga muxtoj edi. Bunga eski gimnastika sistemalar allaqachonlar to'la yordam berolmay qolgan edi. Burjuaziya an'anaviy xalq o'yin kulgilaridan olingan atletik mashqlarga e'tibor bera boshladi. Bo'lar orasida takomillashish jarayonida sportga yugurish, sakrash va uloqtirish tusini olib, engil atletika sporti tarbiyaga kiradigan yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari ham bor edi.

Hozirgi zamon engil atletikasi Angiliyada boshqa mamlakatlarga nisbatan oldinroq rasm bo'la boshladi. XVIII asrda ippadromlarda, shaharlar orasidagi masofalarda yugurish ommalashdi. 1770 yilda bir soatlik yugurish 17 km 300 metrni tashkil etdi. D. Todd degan yuguruvchi 1803 yilda Goshd-parkidon , Okebridj Roy oralig'i bir teng 1 lij 10 sek bosib o'tdi. XVIII asr o'rtalarida kolledj o'quvchilari va Universitet talabalari o'rtasida musobaqalar bo'lib o'tadigan bo'ldi. 1837 yil 2 kmga yaqin masofaga yugurishdan Resbi shahri kolledji o'quvchilarining dastlabki musobaqalari bo'ldi. Ko'p o'tmay ularning tashabbusiga Iton, Oksford, Kembridj, London va boshqa shaharlardagi kolledj o'quvchilari ham qo'shildilar. Keyin musobaqalar dasturiga qisqa masofalarga yugurish to'siqlar osha yugurish va

og'ir narsalarni uloqtirishni boshladilar. 1851 yildan boshlab musobaqalar dasturiga yugurib kelib balandlikka va uzunlikka sakrash kiritiladi. Keyinchalik engil atletika musobaqalari universitetlarda ham rasm bo'la boshladi. Bu jihatdan Oksford va Kembridj universitetlari tashabbuskor bo'ldilar. 1864 yilda bu o'quv yurtlari o'rtasida birinchi bor engil atletika musobaqasi bo'lib, keyin bunday musobaqalar xar yili o'tkaziladigan bo'lib qoladigan bo'ldi. 1866 da Angliya birinchiligi bo'lib o'tdi. 60 yillarda engil atletika mashqlari bilan kattalar ham qiziq boshladi. Angliya aristokratlari engil atletika sporti bilan qiziqar edilar-u, lekin yugurish yo'laklarida oddiy xalq bilan birga bo'lishni istamas edi. Ayniqsa ular yugurish va yugurishdan ochiq musobaqalar deb ataladigan musobaqalarda qatnashishga goho-goho muyassar bo'lib qoladigan "past" tabaqa vakillariga yutqazishga yo'l quya olmas edilar. SHu munosabat bilan, 1864 yilda Angliya sport klublari "havaskorlik" to'g'risidagi nizom qabul qilib, yugurish yo'laklarida aristokratlar bilan mehnatkashlar uchrashmaydigan qilib qo'ydilar. SHu nizomga asosan jismoniy mehnat vakillari profetsionallar deb e'lon qilinib ularning havaskorlari sport klubiga kirishlariga va havaskorlar bilan musobaqalarda qatnashishlariga yo'l qo'yilmaydigan bo'ladi. 1865 yilda London atletik klubi to'zilib, u engil atletika sportini keng ommalashtira boshlaydi. Bu klub atletikadan mamlakat birinchiliklari o'tkazar va havaskorlik to'g'risidagi nizomga rioya qilishni nazorat qilib turar edi. 1880 yilda Angliyada havaskorlik engil atletika assotsiatsiya to'zilib, u Britaniya imperiyasida engil atletikadan eng oliy organ xuquqini oladi. U Angliyada uning dominionlari va koloniyalardagi barcha burjua engil atletika klublarini birlashtiradi. Assotsiatsiya engil atletika sportiga umumiy rahbarlik kiladi. Angliya sportchilarini xalqaro musobaqalarda ishtirok etishga tayyorlaydi. Frantsiyada engil atletikaning rivojlanishi 1879 yillarda, avvalo harbiy va grajdanlar (fuqarolar) letseylarida rivojlana boshlaydi. 1880 yildan boshlab letseylarda yugurishdan musobaqalar muntazam o'tkaziladigan bo'ldi. SHu yillarning 1880 oxirida Frantsiya burjuaziyasi atletak sport Frantsuz jamiyatlarining assatsiatsiyasi tuzdi. —asming ikkinchi yamida engil atletika sporti AQSHda o'z rivojini topa boshladi. AQSH da engil atletikaning rivojlanishi 1868 yildan N'yu-York atletika klubi to'zilib engil atletikadan birinchi marta musobaqa o'tkazilgan vaqtdan boshlanadi. Tez orada universitetlar engil atletikaning taraqqiyot markazi bo'lib qoladi. 1874 yilda Govard universitetida engil atletikadan birinchi musobaqa bo'lib utadi. 80-yillarda AQSH da universitetlar aro atletika ittifoqi bo'lgan "Amerika havaskor engil atletika milliy "assotsiatsiyasi" va mamlakatda engil atletika rahbar organi "Amerika havaskorlar engil atletikasi ittifoqi" vujudga keldi. Amerikada, ham Angliya kabi birinchi profitsional yuguruvchilar chiqishdilar. Ma'lumki profitsional yuguruvchi CH.Rouell 12 soatda 144 km 64 m ni yugurib o'tdi. Birinchi engil atletika musobaqalarini yopiq joyda N'yu-Yorkda Emnayer ringidagi maneji 1868 yil bo'lib o'tdi. Bu musobaqa Angliya programmasining o'zginasi edi. 1871 yil Amerikada ochiq xavoda universitet birinchiligi bo'lib o'tdi. 1875 yilda esa mamlakat birinchiligi bo'lib o'tdi. Bir vaqtda AQSH va Angliya engil atletikaning rivojlanish boshqa Evropa mamlakatlaridan ham keng tarqala boshladi. Birinchi Frantsiyada keyinchalik Germaniyada, Skandinaviya mamlakatlarida keng tarqala boshladi. Germaniyada birinchi engil atletika musobaqalarini 1888 yilda Berlindagi va futbol klublari tashkil qilgan edi. Mustaqil engil atletika klublari esa 1890 yillarda paydo bo'ladi. 1898 yilda engil atletika rahbar tashkiloti Germaniya engil atletika boshqarmasi to'zildi. Skandinaviya mamlakatlarida engil atletika mustaqil sport turi sifatida 1887 yilda SHvetsiyada, 1897 yilda Norvegiyada va 1906 yilda Finlyandiyada rasm bo'la boshladi. Vengriyada, Polshada, CHexoslavakiyada, YUgoslaviyada va boshqa Markaziy evropa mamlakatlarida engil atletika sporti — asming 90 yillarida rivojlana boshladi. Ko'p mamlakatlarda engil atletikaning sport turi sifatida — asr oxirlarida qabul qilina boshladi. Engil atletika sporti taraqqiyotida qadimiy grek olimpiya o'yinlarining qayta yo'lga qo'yilishi muhim ahamiyatga ega bo'ldi. 1895 yilda Afinada gimnastikadan olimpiyada o'yinlariga o'xshash musobaqa o'tkazildi. Musobaqa dasturiga engil atletikaning ko'p turlari kiritildi. Bu musobaqada qisqa masofaga yugurish, o'rta masofaga yugurish, uzunlikka va balandlikka sakrash va nayza va disk uloqtirish kiritilgan edi.

Birinchi olimpiada o'yinlariga bizning davrimizda mashg'ur Frantsuz pedagogi va aktiv jamoatchi Pesr Kuberten asoschilaridan biridir. U kishi Frantsiya sport federatsiyasining kotibi edi. U jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi uchun aktiv kurashdi. U kishining uylashicha sport butun jahon xalqlarini birlashtiradi va tanishtiradi. Dunyoda tinchlikni barqarorlashtiradi. SHuning uchun olimpiadaning 5 ta doirasi bor va 5 ta qit'ani birlamchi kuch deb izox bergan u kishi De Kubertening xizmati shundaki, u urushga qarama-qarshi siyosat yuritgan, hamda ozod mamlakatning olimpiada o'yinlariga qatnashishga xuquqlidir deb uqtiradi. De Kubertening tashabbusi bilan 1894 yilda Parijda birinchi xalqaro sport kongressi bo'lib o'tdi. Bu kongresda 34 mamlakatdan a'zo qatnashdi. Kongress birinchi olimpiada o'yinlarini 1897 yil Gretsiyada o'tkazishga qaror qabul qildi. YAna shu kongressda xalqaro olimpiada komiteti (x.o.k) to'zib olindi. Uning tarkibida 12 ta mamlakatdan a'zo bor edi. Xalqaro olimpiya komiteti qonun chiqaradigan organ bo'lib hisoblanadi. 1896 yildan hozirgacha 26 ta olimpiada o'yinlari bo'lib o'tdi.

1916 yilda Berlinda "Germaniya"

1940 yilda Tokio "Yaponiya"

1944 yilda Xolsinkada "Filyandiya" da olimpiada o'tkaziladi, chunki urush yillariga to'g'ri keldi.

1928 yilgacha olimpiada o'yinlarida faqat erkaklar qatnashar edi. 1928 yildan boshlab xotin-qizlar ham olimpiada o'yinlarida qatnasha boshladilar. Vaqti bilan engil atletika dasturi o'zgarib turadi.

11-Olimpiada-200 m metr qo'shildi.

3-Olimpiada- ko'p kurash qo'shildi.

5- Olimpiadada 5 km, 10 kmga yugurish.

Estafetali yugurish 4x100,4x400 yugurish qo'shildi. Xotin-qizlarga ham Olimpiada o'yinlariga kengaytirilgan dasturlar amalga kiritila boshladi. Agar 9-Olimpiada o'yinlarida 100 va 800 m yugurishdan 4x100 estafetasi balandlikka sakrash va disk uloqtirish to'zilgan bo'lsa keyinchalik 200,400 va 1500 ga yugurish , nayza uloqtirish to'siqli yugurish va besh kurash kiritildi. Hozirgi davrda ayollar qo'shimcha 4x400 estafeta va besh kurash o'miga etti kurash bo'yicha musobaqalashadi. 80 metrga to'siqli yugurish 100 m to'siqli yugurishga almashtirildi. Yildan yilga Olimpia o'yinlari ommoviy lashib bordi. Qatnashadigan mamlakatlar soni ko'payib bordi. Birinchi olimpiada o'yinlarida 13 davlatdan 285 sportchi kelgan bo'lsa, 10- olimpiada o'yinlariga jahonning barcha burchaklaridan 81 mamlakatdan sportchilar qatnashdilar. Engil atletika Olimpiya o'yinlari eng ommaviy sport turidir. Unga eng ko'p ishtirokchi va tomoshabinlari ko'p. 1- Olimpiada o'yinlarida Afinada 8 mamlakatdan 59 engil atletikachi qatnashdi. Ular engil atletikaning 12 tur bo'yicha kuch sinashdi. Asosiy Muvoffaqiyatni Amerikaliklar qo'lga kiritdilar. Ular 9 ta dasturda birinchilikni qo'lga kiritdilar. Greklar faqat marofon yugurishdan birinchi o'rin oldilar. Olimpiada o'yinlari uchun qayta tamirlangan oq marmarli stadion chiroyli, lekin noqo'lay edi. YUgurish yo'laklari qisqa aylanishli, burilish va yuksakligidan natijalar yuqori emas edi. 2-Olimpiada o'yinlari muvoffaqiyatsiz o'tdi. U Parijda 1900 yilda o'tdi. Usha vaqtda u erda butun jahon ko'rgazma utayotgan edi. SHu tufayli o'yinlar juda uzoq vaqtga cho'zilib ketdi. Olimpiadaga 1000 ta sportchi 20 davlatdan qatnashdi va engil atletikaning 12 turi bilan ko'paydi.

3- Olimpiada o'yinlari AQSH da o'tkazildi. Ko'pgina evropa sportchilari Sent Puisga kela olmadi, o'ziga mos raqib yo'qligidan, Amerikaliklar ko'p olimpiada tarixida Londondagi 9- o'yinlar katta qadam bo'ldi. Bu erda ajoyib stadion qo'rildi, qulay dastur to'zildi va musobaqalar qoidasi to'zildi. Oqibatda yaxshi natijalarga erishildi, va olimpiada rekordlari o'rnatildi. Amerika sportchilaining muvoffaqiyatsizligi katta shov-shuv bo'lib ketdi. Qisqa masofaga yugurishda ular bitta ham oltin medal ololmadi lekin boshqa turlardan birinchi bo'lishdi. Musobaqalarda eng unitilmas faktlardan biri negr sportchisining oltin medal' olishi va amerkalik sportchi Rey YUri "rezina odam" ning balandlikda sakrashda birinchilikni olish edi. YUri uchala olimpiadada ketma-ket qatnashib 8 ta medal' oldi. 1912 yilda Xalqaro engil atletika ishqibozlari federatsiyasi to'zildi. Birinchi marta Fillandiyaliklar stayyorlari o'zini ko'rsatdilar. Stokgol'm olimpiadasida Finn Kolemymaynen va frantsuz

J. Buen 5000 m ga yugurish bo'yicha bellashgandagi, bellashuvi chinakam zo'r tomosha bo'ldi. Kolehmaynen 3 ta oltin va 1 ta kumush medal' oldi. Kelgusi Olimpiada o'yinlarida 8 yildan keyin 1920 yil Antvpenda bo'lib o'tdi. SHu o'yinlarda olimpiada o'yinlarining yigirma yilligiga bag'ishlab P. Kuberten olimpiada emblemasi qilib besh birlashgan besh xalqa shaklini taklif kiritdi. Bu besh qit'a sportchilarining birikishini bildiradi. Uning taklifiga binoan oq olimpia bayrog'i va qasamiyot matni tasdiqdan o'tdi. Asosan olimpiada tashkilotchilarining aybi bilan yuqori darajada o'tmadi. Antvert olimpiadasida asosiy voqea Finlyandiya sportchilarining chiqishi bo'ldi. Ular to'qqizta medal' olishdi. Finn Pavo — yugurish bo'yicha uch tur dasturida olimpia chimpioni bo'ldi. 8- Olimpiada o'yinlari Parijda o'tdi. Bu safar Finlyandiya sportchilari engil atletika dasturidan joy olgan 10 turdan oltin medal' oldi. Bu esa Amerikaliklarga nisbatan ikkita kam. 1928 yilda Amsterdamda o'tgan olimpiadada birinchi marta qatnashdi. Bu safar musobaqalarda 880 kishidan 120 tasi ayollar edi. Ko'pgina oltin medallarni Amerikaliklar oldi. Lekin Finlandiyaliklar ham yaxshigina g'alabalarga erishdilar. 10-chi olimpiada 1932 yilda Los-Anjelesda bo'lib o'tdi. Bu olimpiadani boshqalari bilan qiyoslaganda qatnashuvchilar kamroq bo'ldi, lekin juda yuqori natijalar qayd etildi. 100 metrga yugurishda 10,3 sek natijani ko'rsatgan negr sportchi E. Talanning rekordi 1960 yilda kelib o'zgardi. 11-Olimpiada o'yinlari 1936 yil Berlinda o'tkazildi. Bunda negr sportchisi D.Ouensning ajoyib o'yini tarixga kirdi. U to'rtta oltin medalga sazovar bo'ldi. Millatchi fashistlar Germaniya tashviqotiga qarshi negr sportchilari bir necha oltin medal' olib maxoratini ko'rsatishdilar. Kelgusi navbatda olimpiada o'yini 1948 yilda Londonda ikkinchi jahon urushidan so'ng bo'lib o'tdi. O'yinlarda yaxpsh natijalar ko'rsatilmadi. Faqatgina Gollandiyalik sportchi ayol F. Blankers Kuani aytmasa, u to'rtta oltin medalga sazovar bo'ldi. 15- Olimpiada o'yinlari 1952 yil Xel'sinkida o'tdi. Bu olimpiada o'yinlarida 9 ta jahon va 29 ta olimpiada rekordlari o'rnatildi. 16-Olimpiada o'yinlari 1956 yil Mel'burnda o'tdi. Bunda 27 ta yangi olimpiada rekordlari o'rnatildi, shundan oltitasi jahon rekordi edi. Eng yaxpsh natijalarga Xel'sinkiga qaraganda amerikalik engil atletikachilar erishdi. SHu olimpiada besh ming va o'n ming yugurishda Vladimir Kuch ikkita oltin medalga sazovar bo'ldi.

Olimpiada o'yinlari Rim shaxrida bo'lib o'tdi. Bu olimpiadada o'rinlarni Vengriya, Pol'sha, Ruminiya engil atletikachilari olib boshladi. Rim olimpiadasida Amerikalik engil atletikachilari birinchi marta yutqaza boshlashdilar.

Bu olimpiadasida qator Afrikalik engil atletikachilar ham muvoffaqiyat keldi.

Marofoncha yugurishda (42,196) Efiopiyalik engil atletikachi Abiba Bekkina oltin medalga sazovar bo'ldi, 18- Olimpiada o'yinlari 1964 yilda Yaponiya poytaxti Tokioda o'tdi. Tokio olimpiadasida 100 m va 200 ga yugurishda erkaklar hamda ayollar yangi olimpiada rekordini o'rnatdilar. R.Xeyes 100m metrga 10,0 sek yugurib rekordni yangilagan bo'lsa, 200 m yugurishdan 20,3 natija bilan G.KARR g'olib bo'lib, yangi rekord o'rnatdi. V.Tayss 100 m yugurishda 11,4 sek ko'rsatgan bo'lsa 200 m yugurishda E.Makgunyr 23,0 sek natija bilan rekord o'rnatib birinchi o'rinni oldi. 19-Olimpiada o'yinlari 1968 yil Mexikoda o'rganilmagan sharoitda dengiz satxidan 2240 metr balandlikda o'tdi. Asosan katta o'yinchilar kislorod etishmasligi qisqa va uzoq masofaga yuguruvchilar, marofonchilarga va sportcha yuruvchilarga juda bilindi. SHu sharoitda esa sprinchilar va sakrovchilarga yaxshi ta'sir ko'rsatdi. Mexikoda Afrika kontinetidan kelgan engil atletikachilar juda yaxshi natijalar ko'rsatdi. Keniyaliklar 3 ta oltin medal olib, kichkina davlatiga 49 ochko olib kelishdi. Xuddi shu erda Keniyalik K.Keyno va tunislik Muhammad Gammudi uzoq, o'rta, masofaga yugurishda kuchli, ekanliklarini isbotlashdi. "Asr sakrashi" nomini olgan Negrityanlik engil atletikachi Robert Bimon 8, 90 sm jahon rekordini o'rnatdi va oltin medalga sazovar bo'ldi.

Myunxenda 1972 yil 20 - Olimpiada o'yinlari aloxida e'tiborga loyiq Mexiko va Myunxen Olimpiadasidagi 4 yillik oraliqda jahon engil atletikasi kuchlar joylashishida katta o'zgarishlar ro'y berdi. Germaniya sportchilari AQSH ning engil atletikachilardan yadro itqitish, langarcho'p bilan sakrash kabi

turlaridan o'zib ketdi. Afrikalik engil atletikachilar Kikeynova B.Dijitcho jahon stayerlari va o'rta masofaga yuguruvchilar uchun havfli raqib bo'lib qolishdi. O'yinlarda engil atletikadan 12 jahon rekordi o'rnatildi. Ukrainalik sportchi Valeyriy shov-shuvga sabab bo'ldi. 100 va 200 m yugurishda 10,0 sek, 20,4 sek, natija ko'rsatib oltin medalga sazavor bo'ldi. Odessalik N.Avilov 10 kurashdan g'olib bo'ldi. P.Bragina esa 1500 m yugurishda eng kuchliligini ko'rsatdi. Germaniyalik sportchilar ham katta muvoffaqiyatlarga erishdilar. YA'ni ayollar 100 m dan 800 m gacha bo'lgan masofaga yugurishda g'alaba qozonishdi. V.Norvich esa Amerikalik Langarcho'p bilan sakrovchilarni engib chikdi. Olimpiyada Afrika mamlakatlari engil atletikachilari ham o'sayotgan maxoratlarini ko'rsatishdi. 1976 yil Monersalda o'tgan 21- rus engil atletikachilari imkoniyatlaridan pastroq o'rinda chiqishdi. Ular AQSH va Germaniyadan so'ng 3-chi o'rinni egalladilar. 4 ta oltin, 4 ta kumush, 10 ta bronza medallariga sazovor bo'la olishdi.

Erkaklar o'rtasida 400 va 800 m yugurishda kubalik engil atletikachi A.Xuantorena engib chiqdi. Ayollar o'rtasida ko'p oltin medallarni Germaniyalik engil atletikachilar olib kelishdi. Olimpiyada o'yinlari tarixida 1980 yil Moskvada o'tgan o'yinlar asosiy o'rin egalladi. Birinchi marta Rus engil atletikachilari ayollar o'rtasida 100 m ga, erkaklar o'rtasida 400m ga yugurishda, 4 x 100 estafeta (ayollar), 4 x 100 va 4 x 100 (erkaklar) orasida erishildi. Efiopiyalik Mirus Infteraning 5000 va 10000 m ga yugurib g'alaba qozonganini qayd qilib o'tmasa bo'lmaydi. 23- Olimpiya o'yinlarida ko'pgina mamlakatlar siyosiy ziddiyatlar tufayli qatnasha olmadilar. SHuning uchun bu o'yinlarda juda yaxshi natijalar ko'rsatilmadi. Birgina 4 x 100 m estafetali yugurishda yaxshi natija ko'rsatildi. To'qson yildan buyon mavjud bo'lgan olimpiyada o'yinlari erkin yo'lni bosib o'tdi. Engil atletika rivoji katta sharoitlari snaryadlar o'zgarishi katta rol o'ynaydi. YUgurish yo'lkalari ham uzoq rivojlanishda bo'ldi, oldin tuproqli, keyin cherivag 60- yil oxiriga borib, zamonaviy sintetik qoplamali yo'laklar muvoffaqiyatlarga erishish ko'pgina mamlakat murabbiylarining kollektiv bo'lib faoliyat ko'rsatganliklaridandir. Engil atletika rivojlanishi boshlanishida xar bir xalqda yugurish, sakrash, uloqtirish, maktablari bor edi, endi esa xalqaro murabbiylar birlashmalari tuzilganligi xar yili o'z konfessini o'tkazib turishini, engil atletika sport turining takomillashish jarayoni bilinarli darajada tezlashdi.

Engil atletikaning O'zbekiston jismoniy madaniyatida tutgan o'rni.

Engil atletika va uni ukitish uslubiyoti fani Dune va Uzbekiston jismoniy madaniyati tizmida uz urniga ega bulib, kishilarga xar tomonlama jismoniy rivojlantirishda, uzining tabiiyligi bilan, boshka sport turlaridan fark kilishi bilan barcha sport turlarining tarkibi xamdir. Engil atletika serkirra va ommaviy sport turi sifatida bolalar sportini rivojlantirishda etakchidir.

Bu fanda talabalar, urta umumta'lim maktablarining DTSlarida kiritilgan engil atletika turlari buyicha kasbiy-sport maxoratiga ega bulishi, nazariy-amaliy-uslubiy bilimlarni uzlashtirishi, engil atletika buyicha ukuv ishlarini rejalashtirish, darsni ayrim kismlarini va tulik dars berishni kunikmalarini urganishi, mashgulot joylarini, jixozlarni tayyorlash, musobakalarni tashkil kilish va utkazish, xakamlk koidalarini uzlashtirish, ixtisosi engil atletika bulgan talabalar kamida II sport darajasi, boshka talabalar kamida III sport darajasi xamda xakamlk toifalari talablarini bajarishi talab kilinadi.

Ushbu fan jismoniy madaniyatning nazariy, amaliy-sport, tibbiy-biologik xamda boshka fanlar bilan amalga oshiriladi.

Engil atletika turlari

Engil atletikaning ko'pchilik turlari (yugurish, uzunlikka, balandlikka sakrash, granata uloqtirish va boshqalar) shunchalik tabiiyki,

ularni hatto endi boshlayotgan sportchilar ham qiynalmay bajara oladilar. Lekin engil atletikaning har qanday turida bu mashqlarni bajarish uchun maxsus ishlab chiqilgan texnikasi

bor sportchilargina muvaffaqiyatga erisha oladi. Takomillashgan texnika deganda, eng yaxshi kagijalarga erishishga imkon beradigan, sport mashqlarini bajarishning eng ratsional va eng samarali usullari tushuniladi.

Sport texnikasi harakatlar shakligina emas. Engil atletika mashqi qanday usulda bajarilmasin, u har doim sportchining ongiga, uning irodaviy va jismonin fazilatlariga, ma'lum malakalarga, organ va sistemalarning funktsional tayyorlik darajasiga, tashqi muhitning ma'lum sharoitidagi harakag faoliyatiga bog'liqdir. Har bir engil atletik mashqning o'z shakli va mazmuni bor.

Mashq shakli—harakatlarning, yo'nalishlarning, amplitudalarning, ayrim zvenolar tezligining, sur'atning, ritmning va yaxlit faoliyatdagi bir vaqtda va ketma-ket ijro etiladigan harakatlar muayyan mosligining kinematik tuzilishidir.

Mazmun, avvalo harakat malakasining tuzilishini, boshqarilishini va ko'pgina boshqa tomonlarini belgilab beradigan irodaviy kuch ko'rsatish va nerv protsesslari sistema bilan, muskullar kuchlanishi va qisqarishi bilan, tezlikni, kuchni, chidamlilikni optimal daraja ko'rsatish bilan xarakterlanadk.»

YUgurish, sakrash va uloqtirish texnikasi biomexanika nuqtai nazaridan ratsional bo'lishi kerak. Harakat yoki ishni erkin, engil, ortiqcha qiynalmay bajaradigan bo'lish juda muhim. Hatto maksimal kuchlanish kerak

bo'lganda ham biron daqiqa ishlamay turishi kerak muskullarni o'sha daqiqa bo'shashtira bilish kerak. Eng yuqori tezkor va chidamli bo'lish uchun, maksimal kuch ko'rsatib, sportda yuqori natijalarga erishish uchun buning katta ahamiyati bor. Muskullar ortiqcha kuchlanishdan holi bo'lishi harakatlarni tejamli bajarish imkonini beradi. Bu o'rta, uzoq, o'ta uzoq masofalarga yuguruvchilar va tez yuruvchilar uchun ayniqsa muhimdir. Harakatlarni tejamli bajarish—YUqori ish qobiliyatini uzoq vaqt saqlab qolish shartlaridan biridir. SHuning bilan birga, maksimal kuchlanish vaqtida harakatlarni ratsional bajarish, sportchiga mashqlarni samaraliroq bajarish imkonini beradi. Sportchining nafas olishi—sport texnikasining uzviy qismidir. Nafas tezligi va chuqurligi, nafas olish vya chiqarish fazalarining davom etish vaqti va pauzalar harakat yo'nalishi, amplitudasi va ritmi bilan, sportchiga qanchalik zo'r kelayotgani bilan shartli-reflektor bog'liqdir. Demak, sport mashqlari texnikasini ma'lum sharoitlarda yaxlit ishni bajarish usuli, deb bilmok kerak. SHuning uchun ham engil atletikachi harakatlarni boshqarish to'g'risidagina emas, balki konkret sharoitda uning hamma psixik va jismoniy faoliyatini boshqarish haqida ham gapirsa bo'ladi. Sport texnikasini o'rgatish va uni analiz qilishni engillashtirish uchun, yaxlit harakatlarni — yugurish, sakrash, uloqtirishni—qismlarga, fazalarga, momentlarga bo'lish mumkin.

Savollar:

8. Engil atletika tushunchasining mohiyati.
9. Engil atletika sportining kelib chiqishi.
10. Qadimgi YUonistonda engil atletika.
11. Eramizdan oldingi asrlarda Olimpiada o'yinlarida engil atletika.
12. Engil atletika to'garaklarining tashkil etilishi.
13. Xorijiy mamlakatlarda engil atletikaning taraqqiyoti.
14. Hozirgi zamon olimpiada o'yinlarida engil atletika.

3- Seminar mashg'ulotlar (2-soat)

Mavzu: Gimnastika va engil atletikada umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM).

Reja

1. Gimnastikada umumrivojlantiruvchi mashqlar
2. Engil atletikada umumrivojlantiruvchi mashqlar

Tayanch so'zlar va iboralar.. umumrivojlantiruvchi mashqlar, dastlabki holatlar

Adabiyotlar

Umumrivojlantiruvchi mashqlar—ko'proq ayrim bo'g'in, qismlarida bajariladigan, ya'ni har yoqlama jismoniy tayyorgarlik uchun, organizmning funktsional imkoniyatlarini kengaytirish va adl qomatni tarbiyalash uchun qo'llaniladigan mashqlardir. Ular ayrim muskul gruppalariga, tana a'zolariga alohida, shuningdek, butun harakatlantiruvchi apparatga umumiy ta'sir ko'rsatadi, xilma-xil ko'nikmalarni o'zlashtirish jarayoninn engillashtiradi.

Umumrivojlantiruvchn mashqlar kishiga shunday dastlabki elementar ko'nikma va malakalarni egallab olish imkonini beradiki, ulardan kishi keyinchalik o'z harakatlantiruvchi qobiliyatlarini takomillashtirish maqsadida har qanday murakkablikka ega bo'lgan yaxlit harakatlantiruvchi faoliyatni tashkil qilishda foydalanadi.

Dastlabki holatlar — mashqlar ijrosi boshlanishi oldidan turishlar va boshqa holatlar.

Turishlar: asosiy turish {a. t.) lar saf turishiga mos keladi. Turishning quyidagi turlari bor: oyoqlarni kerib turish, oyoqlarni keng kerib turish, oyoqlarni sal kerib turish, o'ng oyoqni kerib turish, chalishtirib turish bunda oyoq kaftlari juftlanadi, o'ng (chap) oyoqda erkin turish.

Oyoqlar uchida turishda «oyoq uchida (uchlarida)» so'zlari qo'shiladi. Tizzalarda turishdan (shuningdek o'tirish, yotish¹ va boshqa holatlardan) oyoqlarni to'g'rilab turishga o'tish «tik turish» termini bilan belgilanadi.

O'tirishlar — erda yoki gimnastika snaryadlarida o'tirish holatlari. Utirishning quyidagi turlari bor: o'tirish oyoqlarni kerib o'tirish, burchakli o'tirish, oyoqlarni kerib burchakli o'tirish, buqilib o'tirish, oyoqlarni quchoqlab o'tirish, tovonlarda yoki o'ng tovonida, o'tirish, sonda o'tirish va boshqalar CHo'qqayish — shug'ullanuvchining oyog'alary bukilgan holat, yarim cho'qqayish, do'ngsimon cho'qqayish, do'ngsimon yarim cho'qqayish, ortga engashib yarit cho'qqayish, zngashib yarim cho'kqayish va bu «suzuvchi starti» deb ham yuritiladi, , o'ng yoki chap oyoqda yarim cho'qqaynsh, o'ng yoki chap oyoqda cho'qqayish va boshqalar.

Tashlanish—tayanch oyoqni biron tomonga tashlab bukish harakati yoki shundan keyin hosil bo'lgan holat, og'ir tashlanish, o'ngga tashlanib engashish, qattiq tashlanish, qaysi oyoq qaysi tomonga tashlanishi «o'rsatiladigan — teskari tashlanish — masalan, chap oyoqda o'ngga tashlanish.

Tayanishlar — elkalar tayanch nuqtasidan yuqori bo'lgan holatlar. Tayanishning quyidagi turlari bor: cho'qqayib tayanish, o'ng tizzaga tayanish, o'ng tizza bilan chap qo'lga tayanish va chap tizzabilan o'ng qo'lga tayanish, tik buqilib tayanish bilaklarga tayanib yotish, orqadats tayanib yoish va hokazo.

Qo'l va oyoq harakatlari. Harakatlar baravar, galmagal, ketmaket, shuningdek o'ng qo'l o'ng tomonga, chap qo'l chap tomonga, buning teskarisi, parallel' (ikki qo'l bir tomonga), simmetrik va nosimmetrik bo'lishi. mumkin. Ular asosiy va oraliq tyokisliklarda qo'llarni bukmay va bukib

bajariladi. Qo'llar bukilganda terminga «bukish» so'zi qo'shiladi. Masalan, qo'llarni bukib, orqaga uzatish, qo'llarni bukib yon tomonlarga uzatish

Savollar:

3. Umumrivojlantiruvchi mashqlar deganda nimalarni tushunasiz?
4. Umumrivojlantiruvchi mashqlarga oid terminlar haqida nimalarni bilasiz?

4- Seminar mashg'ulotlar (2-soat)

Mavzu: Harakatli o'yinlarni tarixi, ularni bolani yoshiga mos holda tanlash tahlil qilish va o'tkazishning pedagogik ahamiyati.

Reja

4. Harakatli o'yin bolaning harakat faoliyati sifatida.
5. Harakatli o'yinlarning turlari.
6. Harakatli o'yinlarga rahbarlik qilish metodikasi.

Tayanch so'zlar va iboralar. Harakatli o'yin, Mazmunli harakatli o'yinlar, Mazmunsiz harakatli o'yinlar

Adabiyotlar

5. А.Н.Нормуродов. Жисмоний тарбия Т.,1998
6. Т.Усмонхўжаев, Ф.Хўжаев. 1001 ўйин Т.,1990
7. А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаева Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси ва методикаси. Т.,1988
8. В.Г.Фролов. Сайрда жисмоний тарбия машғул�лар, ўйинлари ва машқлари. Т., Ўқитувчи 1990 й.

O'yin — tarixiy tashkil topgan ijtimoiy voqea, mustaqil faoliyat turi, insonga xosdir. O'yin faoliyati juda ham turli-tumandir: o'yinchoqlar bilan o'ynaladigan bolalar o'yinlari, stol o'yini, doira bo'lib o'ynaladigan o'yin, harakatli o'yinlar, sport o'yinlari.

O'yin o'z-o'zini bilish vositasi, o'yin-kulgi, dam olish, jismoniy va umumiy ijtimoiy tarbiya vositasi, sport vositasi bo'lishi mumkin.

O'yin madaniyati elementi sifatida jamiyatning barcha madaniyati turlariva kishilarning har xil ehtiyojlari bilan rivojlanadi: o'yin-kulgi, dam olishda, ma'naviy, aqliy va jismoniy kuchni rivojlanishida katta o'rin egallaydi.

O'yin faoliyati — nafaqat madaniyatning bir elementi, balki bolalar va o'smirlarni tarbiyalashda ham foydali vosita hisoblanadi. U har doim maqsadga yo'naltirilgan va turli-tuman maqsadli yo'l- yo'riq hamda asoslangan harakat bilan o'ziga xos xususiyatni ko'r- satib turadi. O'yin faoliyati ayniqsa bolalik davrida ko'proq mehnat bilan umumiylikka ega bo'ladi. Biroq o'yin jarayonida hayotiy ehtiyojlarni qondirish uchun kishi moddiy boylikni yarata olmaydi.

O'yin — juda ham quvnoq jo'shqin faoliyatdir, shuning uchun u yoshlar va bolalar bilan tarbiyaviy ish olib borishda katta boylik kasb etadi. O'yinning turli-tumanligi katta-kichiklar orasida, ayniqsa o'smirlar va bolalar o'rtasida eng keng tarqalgani bu harakatli o'yin- lardir. Ular esa ushbu o'quv qo'llanma fanining asosi hisoblanadi.

Harakatli o'yinlarning o'ziga xos xususiyati uning mazmuni harakatning rolini yorqin ifoda qilish hisoblanadi (yugurish, sakrashlar, uloqtirish, otish, to'pni uzatish va ilib olish, qarshilik ko'rsatish va boshqalar). Bu o'yinlar harakatlanish va uning mazmunini (mavzu, g'oyasi) asoslab beradi. U o'yinda qo'yilgan maqsadga erishish yo'lida, turli-tuman qiyinchiliklarni, to'siqlarni yengib o'tishiga yo'naltiriladi.

Harakatli o'yinlarning orasida haqiqatan ham (elementar) harakatli o'yinlar va sport o'yinlari bilan farq qiladi. Haqiqatan ham harakatli o'yinlar o'ynovchilarning o'zlarini ixtiyoriy ravishda o'r- natilgan, maqsadga shartli ravishda erishishga yo'naltirilgan, o'zida ongli ravishda tashabbuskorlik faoliyatini mujassamlashtirgan bo'ladi. O'ynovchilarning maqsadga erishishida

faol harakatlantiruvchi harakat talab qiladi, uni bajarishi o'ynovchilarni o'zlarining ijod qilishiga va tashabbuskorligiga bog'liqdir (nishonga tezda yugurib borish, nishonga tez otish, «raqibi»ga tez va epchillik bilan yetib olish yoki undan o'zib ketish va hokazo).

Harakatli o'yinlar qoidalar bilan belgilanadi. Sport o'yinlaridan farqli o'laroq, harakatli o'yinlar qoidalariga shart-sharoitdan kelib chiqib kelishilgan holda o'zgartirish kiritish mumkin. O'yin qoidasi maqsadga erishish yo'lida o'yindagi qiyinchiliklarni va to'siqlarning xarakterini aniqlaydi.

Haqiqatan ham harakatli o'yinlar o'yin qatnashchilaridan maxsus tayyorgarlikni talab qilmaydi. Shuning uchun o'yin qoidasi o'yin qatnashchilari va rahbarlarning (o'qituvchilar) o'zlari o'tkazilayotgan o'yinning sharoitiga qarab uni o'zgartirib boradilar. Chunki unda o'ynovchilarning aniq belgilangan soni, maydonning katta- kichikligi belgilanmagan bo'ladi, shuningdek, asbob-anjomlar ham o'zgartirib turiladi (bulava yoki kegli, voleybol yoki oddiy to'p, kichik koptoklar yoki qum solingan xaltachalar, gimnastika yoki oddiy tayoqchalar va hokazo).

Harakatli o'yinlarni bolani yoshiga mos holda tanlash va o'tkazish, ya'ni umumta'lim maktab, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilarning yosh hususiyatlarini va jinsini hisobga olgan holda katta, o'rta va kichik me'yordagi harakatlarga taalluqli o'yinlar mazmuni, tavsifi, tahlil qilish va o'tkazish metodlari tushiniladi. O'yinni o'tkazish joylarini tanlash, tashkil qilish va shart-sharoitlarini tayyorlash hamda o'yinga yordamchilar tayinlash bo'yicha nazariy ma'lumotlar beriladi.

Kichik, o'rta va katta maktab yoshidagi o'quvchilarga o'tkaziladigan harakatli o'yinlar haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilinadi.

Tarbiyachilar va o'qituvchilar harakatli o'yinlarning tashkilatchisi va rahbarlaridirlar. Harakatli o'yinlar bolalarni jismoniy jihatdan yahshi o'nib- o'sishlariga, salomatliklarini yahshilanishiga, chiniqishlariga, organizimlarining va umumiy ish qobiliyatlarining yanada mustahkamlanishiga yordam beradi. Bolalarga harakat faoliyatining xilma-xil sharoitlarida erkin harakat qila olish imkonini beradigan zarur bilimlarni bera olish va ularda kerakli harakat malakalari hosil qilish lozim. Ularda turmush faoliyatiga yordam beradigan aqliy va irodaviy xislatlarni tarbiyalash zarur. Bundan tashqari bolalarda turli o'yinlarga, jismoniy mashg'ullarga, shuningdek kun tartibiga rioya qilishga qiziqish uyg'otish, harakatli o'yinlarni mustaqil tarzda tashkil qilish va o'tkazish uchun zarur bilim va malakalar hosil qilish shart.

Ta'lim-tarbiya jarayonida bunday vazifalarni amalgam oshirish bilan bir qatorada o'quvchilarda ahloq normalarining tarkib topishiga shuningdek, estetik va mehnat tarbiyasi vazifalarining ham bajarilishiga erishish lozim. Harakatli o'yinlarni o'tkazishda tarbiyachi o'qituvchining tashkilotchilik va tarbiyaviy roli juda ma'suliyatlidir.

O'yinni o'rganish jarayonini shunday uyishtirish kerakki, unda bolalar o'rtoqlarcha munosabatda bo'lishni, kollektivchilik, vatanparvarlik, ijtimoiy foydali mehnatga to'g'ri munosabatda bo'lishni o'rgansin.

O'yinni to'g'ri tanlash va bolalar bilan to'g'ri o'tkazish juda muhim ahamiyatga ega. Ammo o'yin turini tanlashning o'zi ham vaqt xam tarbiyaviy vazifani bajaravermaydi.

Bundan harakatli o'yinlar tashkil qilishi va o'tkazilishining tarbiyaviy ahamiyatiga ega bo'lishio juda muhim. O'yin rahbaribolalar kollektivini yahshi bilgan har biro'tkaziladigan o'yinning mazmun va qonunlari bilan mufassal tanishgan, o'qitish jarayonida esa yuksak pedagogik mahoratni namoyish qila olgan tadbirdagina har bir o'yinning ta'lim –tarbiya nuqtai-nazardan to'g'ri yo'lga qo'yish mumkin.

O'qituvchi o'yinlarni o'rganish jarayonida xalq pedagogikasining didaktik prensiplaridan foydalalanishi va ularning doimo amalgam oshirilishiga erishish lozim. O'qituvchi o'quvchilarga har bir o'yinni o'rgatish paytida uning mazmuni vazifalari va qoidalarini tushuntirib beradi. O'yinga ongli munosabatda bo'lish, uni to'g'ri harakatlarini o'rtoqlarining harakatlari taqqoslab taxlil qilish imkonini beradi. O'qituvchi o'rgatadigan va o'quvchilar tushunib qiladigan harakatlar bolalarda tashkilotchilik ko'nikmalarini tarbiyalashga yordam berishi kerak. O'yinni o'tkazish uchun o'quvchilardan hakamlar va hakamlarning yordamchilarini tayinlamoq lozim.

O'qituvchi bolalar o'yinini qiyinchiliklarini yengish bilan bog'lagan sergaklikka o'rgatadi, irodasini mustahkamlaydi.

O'qituvchi o'yinni o'tkazishga kirishishdan oldin o'yinning aniq vazifalarini belgilab chiqadi. Bu vazifalar bolalarning yoshiga yarasha, ya'ni ularni bajarishga qurbi yetadigan bo'lishi kerak.

O'yinni tahlil qilish va o'tkazishdan oldin o'yinning aniq vazifalarini belgilab chiqadi. Bu vazifalar bolalarning tashabbuskor bo'lishi, faolishtirok etishi uchun ularni rag'batlantirish juda muhim.

Bolalar ijodiy faollik ko'rsatib o'yin o'ynar ekanlar, tashkilotchilar qobiliyatiga ega bo'lib tarbiyalanadilar. Bir maqsad yo'lida o'rtog'iga yordam berish, mustaqil ravishda yoki o'rtoqlari bilan birga biror masalayuzasidan qaror qabul qilish ijodiy tashabbuskorlik namunasi hisoblanadi. Agar bolalar o'yinni ilgariroq o'zlashtirib olgan bo'lsalar, o'yin paytida ularning faolligi yana ham ortishi mumkin. O'yin paytida bolalarning faol bo'lishi o'yinni o'tkazishga qanchalik tayyorlanganligiga bog'liq bo'ladi. To'siq yoki qiyinchiliklarni yengish bilan bog'liq bo'lmagan ya'ni ancha-muncha kuch- quvvat sarflashni talab qilmaydi. O'yinlar bolalarda qiziqish uyg'otmaydi.

Juda oson yoki, aksincha, haddan tashqari og'r o'yinlar ham qiziqarli o'tmaydi. O'qituvchilar o'yinlarini o'rganishda dastlab osonlaridan boshlab, asta-sekin qiyinlariga o'tish lozim. Oddiy va komandalarga bo'linmasdan o'ynaladigan o'yinlar oddiy o'yinlar hisoblanadi.

Bunday o'yinlarni o'ynash oson bo'ladi. Kamandalarga teng bo'linib, o'ynaladigan o'yinlar sal murakkab o'yinlarga kiradi. Bunday o'yinlarning qoidalariga qaraganda qiyinroq bo'ladi. Shu boisdan ham o'qituvchi xamma vaqt yengil o'yinlardan murakkab o'yinlarga, tanish yo'llardan notanish o'yinlarga o'tishni ko'zda tutishi kerak. Shunda bolalar o'yinga o'xshash bo'lishi kerak.

Ammo bunday o'yinlarga holi bolalarga noma'lum bo'lgan qoidalar va ba'zi bir harakatlar kiradi. Shunday qilib, o'yinlar asta-sekin murakkablashib boradi. Bu esa bolalarda yangi harakat ko'nikmalarini hosil qilishga va ilgari o'rganilgan texnika elementlarini takomillashtirishga yordam beradi. Harakat ko'nikmalarining, shuningdek, o'yinda ilgari ortirilgan bilimlarning, puxta o'zlashtirishga erishish uchun materiallarni doimo takrorlab va mustahkamlab borish zarur. Bolalarning o'yinlarini puxta o'zlashtirishlari ularga bu o'yinlardan kuni uzaytirilgan guruhlardan, lagerlar va boshqa joyda mustaqil foydalanish imkonini beradi.

Savollari

4. Harakatli o'yinlar tarixi va qisqacha tushuncha, turkumlari, rivojlanish bosqichlari va pedagogik ahamiyati?

5. Harakatli o'yinlarni bolani yoshiga mos holda tanlash, tahlil qilish va o'tkazish qanday tashkil etiladi?

6. Harakatli o'yinlar qanday tashkil etiladi?

II. MUSTAQIL ISH MASHG‘ULOTLAR

Mustaqil ta'lim soati -50 (3-semestr - 50 soat)

X. MUSTAQIL TA'LIM

№	Mustaqil ta'lim mavzulari	Dars soatlari hajmi
7- semestr		
1	Gimnastikaning rivojlanish tarixi va gimnastika turlari	2
2	Engil atletikaning rivojlanish tarixi va engil atletika turlari	2
3	Gimnastika va engil atletikada umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM)	2
4	Harakatli o'yinlarni tarixi, ularni bolani yoshiga mos holda tanlash tahlil qilish va o'tkazishning pedagogik ahamiyati	2
5	Sport o'yinlarining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi. Sport o'yinlarining texnikasi va taktikasini tasnifi	2
6	Gimnastikada saf mashqlarini o'rgatish. Gimnastikada umum rivojlantiruvchi mashqlar. Gimnastikada 32-52-72 sanoqgacha mashqlarni o'rgatish. Gimnastikada muvozanat saqlash mashqlari.	4
7	Engil atletika: yurish va umumrivojlantiruvchi mashqlar. Engil atletika: yugurish va umumrivojlantiruvchi mashqlar. Engil atletika: past va yuqori start holatini qabul qilish hamda undan chiqish texnikasi.	4
8	Engil atletika: jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar. Kross tayyorgarligi va kross yugurish. Sakrash va uloqtirish turlarini o'rgatish. Qisqa va o'rta masofalarga yugurish.	4
9	Harakatli o'yinlarni bolani yoshiga mos xolda tanlash va o'tkazish. Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish. Harakatli o'yinlarni darsni asosiy qismida mos holda tanlash va tahlil qilish.	4
10	Sport bayramlarini o'tkazishda harakatli o'yinlardan foydalanish. Kichik, o'rta va katta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlar.	4
11	Futbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish. Futbol o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish. Futbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.	4
12	Voleybol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish. Voleybol o'yinida to'pni boshqarishning texnik usullarni o'rgatish. Voleybol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.	4
13	Basketbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish. Basketbol o'yinida to'pni boshqarishning texnik usullarni o'rgatish. Basketbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.	4
14	Qo'l to'pi o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish. Qo'l to'pi o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish. Qo'l to'pi o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.	4
15	Sport o'yinlari bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazishni o'rgatish. Sport o'yinlarida hakamlilik qilishga o'rgatish	4
	Jami soat	50

Mustaqil o'zlashtiriladigan mavzular bo'yicha talabalar tomonidan referatlar tayyorlanadi va uni taqdimoti tashkil qilinadi.

Mustaqil ishini tashkil etishning shakli va mazmuni

Talaba mustaqil ishini tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlari hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi.

- darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari va mavzularini o'rganish;
- tarqatma materiallar ma'ruzalar qismini o'zlashtirish;
- o'yinlar chizmasini chizish va o'yin variantlarini ishlab chiqish;
- maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash;
- o'yinda ishlatiladigan sport anjomlarini o'rganish;
- talabaning o'quv – ilmiy – tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularini chuqur o'rganish;
- faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;
- masofaviy ta'lim.

TAVSIYA ETILADIGAN MUSTAQIL ISHLARNING MAVZULARI:

- Gimnastikaning rivojlanish tarixi va gimnastika turlari.
- Engil atletikaning rivojlanish tarixi va engil atletika turlari.
- Gimnastika va engil atletikada umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM).
- Harakatli o'yinlar tarixi va qisqacha tushuncha, turkumlari, rivojlanish bosqichlari va pedagogik ahamiyati.
- Harakatli o'yinlarni bolani yoshiga mos holda tanlash, tahlil qilish va o'tkazish.
- Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish
- Harakatli o'yinlarni jismoniy tarbiya darslarida qo'llash
- Darsdan tashqari harakatli o'yinlarni o'tkazish
- Futbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi
- Futbol o'yin texnikasi va taktikasini tasnifi
- Basketbol o'yinini rivojlanishi tarixi va rivojlanish bosqichlari
- Basketbol o'yin texnika va taktikasini tasnifi
- Voleybol o'yinining vujudga kelishi va rivojlanishi
- Voleybol o'yini texnikasi va taktikasini tasnifi
- Qo'l to'pi o'yinining kelib chiqishi va rivojlanishi
- Qo'l to'pi o'yini texnikasi va taktikasini tasnifi
- Harakatli o'yinlarni darsni asosiy kismida mos xolda tanlash va tahlil qilish
- Sport bayramlarini o'tkazishda harakatli o'yinlardan foydalanish
- Kichik yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlar
- O'rta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlar
- Katta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlar
- Estafetali xarakatli o'yinlarni o'tkazish metodikasi
- Nutkni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar
- Suvda o'ynaladigan harakatli o'yinlar
- Darsdan tashqari o'ynaladigan xarakatli o'yinlarni o'tkazish metodikasi
- Harakatli o'yinlar orqali sport o'yinlari elementlarini o'rgatish
- Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar
- Sog'lomlashtiruvchi hamda xordiq chiqaruvchi harakatli o'yinlar
- Futbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish.
- Futbol o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish.
- Futbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.
- Voleybol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish.
- Voleybol o'yinida to'pni boshqarishning texnik usullarni o'rgatish.
- Voleybol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.
- Basketbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish.
- Basketbol o'yinida to'pni boshqarishning texnik usullarni o'rgatish.
- Basketbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.
- Qo'l to'pi o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish.
- Qo'l to'pi o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish.
- Qo'l to'pi o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.

- Sport o'yinlari bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazishni o'rgatish
- Sport o'yinlarida hakamlilik qilishga o'rgatish

GLOSSARIY

№	Ўзбек тилида	Рус тилида	Инглиз тилида	Маъноси ўзбек тилида
1	Jismoniy	физическое	physical	arab tilidan olingan bulib,tan, tana, vujud degan ma'noni anglatadi
2	Tarbiya	обучение	training	parvarish voyaga etkazish degan ma'noni anglatadi
3	Jismoniy tarbiya	Физическая культура	Physical Culture	pedagogik jarayon bulib, inson organizmini takomillashtirishga, xarakat malakasini va kunikmasini, maxoratini shakllantirishga karatilgan jarayondir
4	Jismoniy madaniyat	Физическая культура	Physical Culture	umumiy madaniyatning ajralmas bir kismi, xamda jismoniy tarbiya vositalarini yaratish va foydalanishda jamiyat erishgan muvaffakiyatlarining yigindisidir
5	Jismoniy rivojlanish	Физическое развитие	Physical development	tarbiyaning ta'sirida organizmda biologik shakllar va funktsiyalarning vujudga kelishi, uzgarishi va takomillashuvdir. Bu jarayon organizm va uning yashash muxiti tuzilishi, uzgarishi xamda mikdor va sifat uzgarishlar konuniyatiga buysunadi.
6	Jismoniy barkamollik	Физическая зрелость	Physical maturity	xar tomonlama rivojlanishning xarakatlarga tayyorgarlikning oliy darajasi bulib, ishlab chikarish va xarbiy xamda turmush sharoitlariga moslanish imkoniyatini, yuksak ish kobilyatini ta'minlaydi. Jismoniy barkamollik tushunchasini yana shunday izoxlash mumkinki, bu insonni xar kanday sharoitda xam og'ir jismoniy yuklamalar bajara olish kobilyati bilan birga uzida axlokiy sifatlar, insonparvarlik, onglilik xamda jamoatchilik xislatlarini uzida mujassam bulishidir.
7	Sport	спорт	sport	inson jismoniy barkamolligini ta'minlovchi vosita bulib, bir xil shakldagi jismoniy mashklar va xarakatlar majmuidir.SHuningdek bir turdagi jismoniy xarakatlar buyicha yukori malakaga xamda yukori natijalarga erishishga yunaltilgan faoliyat
8	Jismoniy mashqlar	Моцион, физические упражнения	Exercise	jismoniy rivojlantirish, sport turi bo'yicha mutaxassislik harakatlariga o'rgatish yo'naltirilgan jismoniy harakatlar majmuidir
9	Sport etikasi	Спортивная этика	Sports ethics	bu sportchining o'ziga xos faoliyatida uning uchun majburiy bo'lgan axlok normalari va koidalarining yig'indisidir
10	Axloqiy tarbiya	Моральное воспитание	Moral education	jismoniy va axlokiy tarbiya urtasida ikki tomonlama bog'liklik mavjud. Bu bog'liklik shaxsning har tomonlama va uyg'un rivojlanishi konuniyatlari bilan belgilanadi.Ahlokiy tarbiyaning mazmuni ijtimoiy va davlat manfaatlarini yukori tutish, mexnat va vatan ximoyasiga tayyorlanishda salomatlikni mustaxkamlash va jismoniy

				kobilyatlarni takomillashtirish shuningdek, jismoniy madaniyat va sport inshootlarini asrash ulardan koidali foydalanish, jismoniy tarbiyada jamoatchilik axlokiy kamolotga erishish
11	Sport taktikasi	Спортивная тактика	Sports Tactics	sport musobakasida eng yuksak sport natija va g'alabalarga erishish uchun ishlatiladigan priyomlar yig'indisiga aytiladi
12	Sportchini texnik jixatdan tayyorlash	Техническая подготовка спортсмена	Athlete Technical Training	pedagogik jarayon bulib, ayni sportga xos xarakatlarni bajarish usullarini egallash va ularni takomillashtirishdan iboratdir
13	Xarakat malakasi	Навыки движения	Movement skills	sportchilarda bir xil shaklda juda kup marta takrorlanish natijasida avtomatlashib ketgan xarakatlarga aytiladi
14	Ko'nikma	способность	the ability	shunday xarakatlardirki odam ularni ilgari egallagan bilimlarini tadbik etgan xolda bajaradi
15	Kuch	прочность	strength	tashki karshilikni muskul kuchi yordamida engish kobilyatiga aytiladi.
16	Portlovchi kuch	Взрывная сила	Explosive force	kiska vakt ichida katta mikdorda kuch namoyon kilish kobilyati xisoblanadi
17	Nisbiy kuch	Относительная сила	Relative strength	o'z vaznining bir kgramiga to'g'ri keladigankuch mikdoritushuniladi
18	Absol'yut kuch	Абсолютная сила	Absolute power	muskul tukimalarining namoyon etuvchi kuchlanishi xisoblanadi va dinomometrlarda o'lchanadi.
19	Tezkorlik	оперативный	operational	inson kiska vakt ichida biron bir xarakat va usullarni yukori samarali bajara olishlik kobilyatiga aytiladi
20	CHidamlilik	выносливость	endurance	agar kishi biror bir og'ir ishni bajarayotgan bo'lsa, u bir muncha vaktdan so'ng bu ishni bajarish tobora kiyinlashib borayotgani seziladi va charchok xosil buladi. Biror bir faoliyatda charchokka karshilik kursatish kobilyati chidamlilik deb ataladi
21	Egiluvchanlik	гибкость	flexibility	tayanch - xarakat apparatining morfofunktsional xususiyatlari tushunilib, bu xususiyatlar shu apparatlar zvenolarining xarakatchanligini belgilaydi. Xarakatlarning maksimal amplitudasi egiluvchanlikni o'lchovi bo'lib xizmat kiladi
22	CHaqqonlik	скор на	soon on	yangi xarakatlarni tezda o'zlashtirib olish kobilyati, xarakat faoliyatini to'satdan o'zgarayotgan sharoit talablariga muvofik ravishda tez kayta kurish kobilyati deb atash mumkin
23	Pulsametriya	Pulsametriya	Pulsametriya	jismoniy yuklamalarni ukuvchilar organizmiga ta'siri kon bosimi tana xarorati ortishi kon tarkibio'zgarishi va ter ajralib chikishi bilan aniklanadi. Jismoniy yuklamalar ta'sirini tomir urush tezligi bilan aniklash pulsametriya deyiladi

IV. ILOVALAR

- 4.1. Fan dasturi
- 4.2. Ishchi fan dasturi
- 4.3. Tarqatma materiallar
- 4.4. Testlar
- 4.5. Kalendar rejalar

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
ANDIJON DAVLAT UNIVERSITETI**

Ro'yhatga olindi.
BD-5112000- 5.03.
№ _____
2019 - yil " __ " _____

"Tasdiqlayman"
O'quv ishlari bo'yicha prorektor:
_____ **dots. A.Sh.Mamatyusupov**
"31" avgust 2019 - yil

**MAKTABGACHA VA BOSHLANG'ICH
TA'LIMDA SPORT TURLARI**
fanining

FAN DASTURI

Bilim sohasi:	100000 – Gumanitar
Ta'lim sohasi:	110000 – Pedagogika
Ta'lim yo'nalishi:	5112000 – Jismoniy madaniyat

Andijon-2019 yil

Fanning fan dasturi, O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2016 yil 6 apreldagi 137 -sonli buyrug'i bilan tasdiqlanib, taqdim etilgan 5112000-Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bo'yicha akademik daraja beruvchi namunaviy o'quv reja asosida tuzildi.

Fanning fan dasturi Andijon Davlat universiteti o'quv-uslubiy kengashning 2019-yil "___" ____ dagi №__-sonli yig'ilish bayonnomasi bilan ma'qullangan.

Fanning o'quv dasturi Andijon Davlat universitetida ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar:

- Z.P.Jumaqulov - Andijon davlat universiteti "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrasini mudiri, dotsent.
- X.B.To'xtaxo'jayev - And DU "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrasini v.b. dotsenti p.f.f.d

Taqrizchilar:

- P.N.Zuhritdinov Andijon davlat universiteti "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrasini katta o'qituvchisi, pedagogika fanlari nomzodi. _____
(imzo)
- X.X.Saliyev - Andijon davlat universiteti "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrasini dotsenti, pedagogika fanlari nomzodi,. _____
(imzo)

Fanning o'quv dasturi Andijon Davlat universiteti kengashida tavsiya qilingan (2019-yil "___" ____ dagi ____ -sonli bayonnomasi)

Kirish

Ushbu dastur maktabgacha ta'lim muassasalari va boshlang'ich ta'limning jismoniy tarbiya darslarida gimnastika va engil atletika turlarining mashq elementlari, harakatli o'yinlar hamda sport o'yinlarini kelib chiqish tarixi, rivojlanish bosqichlari, turkumlari, tasnifi, o'yinlarning tahlili, ularni tashkil qilish va o'tkazish metodlari, sport o'yinlarining rivojlanish tarixi xaqida ma'lumot berish, talabalarni sport o'yinlarini tashkil qilish, sport o'yinlari texnikasi va taktikasi bilan tanishtirish, ularni sport o'yinlari va musobaqalar o'tkazish, hakamlilik qilishga oid amaliy ko'nikma va malakalar bilan qurollantirishdan iborat.

O'quv fanining maqsadi va vazifalari

Fani o'qitishdan maqsad – talabalarda maktabgacha va boshlang'ich ta'limda sport turlari fani bo'yicha gimnastika va engil atletika turlarining mashq elementlari, harakatli o'yinlar bo'yicha ota bobolarimiz o'ynab kelgan o'yinlarni tiklash, sport o'yinlar, futbol, voleybol, basketbol, qo'l to'pi o'yinlarida hujum va himoya taktikasi va texnikasi bilan tanishtirish, o'yinlarda qo'llanadigan turli usullar, fintlar bilan amaliy tanishtirish, hakamlilik qilish malakalarini shakllantirish, musobaqalar o'tkazish usullarini va nizomlarini tuzishga o'rgatish, bolalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash va barkamol avlodni tarbiyalashga mos bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishdir. Ma'ruza va seminar mashg'ulotlarida o'qitishning faol uslublaridan foydalangan holda nazariy bilim beriladi, amaliy mashg'ulotlarda esa ma'ruza va seminar mashg'ulotlarida egallangan bilimlarni amalda bajarib, ko'nikma va malakalari shakllantiriladi.

Fanning vazifasi – talabalarda maktabgacha va boshlang'ich ta'limda sport turlari fanini o'tkazish bo'lajak mutaxassislariga gimnastika va engil atletika turlarining mashq elementlarini o'rgatish, harakatli o'yinlarni tashkil qilish, tahlil qilish, harakatli o'yinlarni bolalarning yoshiga mos holda tanlash, talabalarda sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish uchun atroflicha bilim berish, sport o'yinlarni tashkil qilish, tahlil qilish, futbol, voleybol, basketbol, qo'l to'pi o'yinlarida harakatlanish va to'pni boshqarish texnikasi, hujum va himoya texnikasi hamda taktikasi bilan tanishtirish, o'yinlarda qo'llanadigan turli usullar, fintlar bilan amaliy tanishtirish, hakamlilik qilish malakalarini shakllantirish, musobaqalar o'tkazish usullarini va nizomlarini tuzishga o'rgatish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va oshirish yo'llarini o'rgatishdan iborat.

Fan bo'yicha talabalarning bilim, ko'nikma va malakasiga qo'yiladigan talablar

«Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda sport turlari» o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr:

- sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sportning o'rni va ahamiyatini bilishi;
- maktabgacha ta'limda va boshlang'ich sinflar jismoniy tarbiya darslari mazmunini bilishi;

- maktabgacha va boshlang'ich ta'limda yosh guruhlari hamda sinflar bo'yicha jismoniy tarbiya darslari taqsimoti;
- maktabgacha va boshlang'ich ta'limda gimnastika, engil atletika mashq elementlarini o'rgatish;
- maktabgacha ta'lim muassasalarida va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiyani rejalashtirish hamda tashkil etish;
- boshlang'ich ta'limda o'quvchilar bilimlarini baholash;
- gimnastika, engil atletika, harakatli va sport o'yinlarini (futbol, voleybol basketbol, qo'l to'pi) kelib chiqishi, qisqacha tarixi, turkumlari, rivojlanish bosqichlari, pedagogik ahamiyatini bilishi;
- gimnastika, engil atletika, harakatli va sport o'yinlarni (futbol, voleybol basketbol, qo'l to'pi) umumiy tushunchasini aniqlash;
- gimnastika, engil atletika, harakatli va sport o'yinlarni (futbol, voleybol basketbol, qo'l to'pi) tasnifi (klassifikatsiyasi) bilishi;
- gimnastika, engil atletika, harakatli va sport o'yinlarni (futbol, voleybol basketbol, qo'l to'pi) tahlil qilish;
- gimnastika, engil atletika, harakatli va sport o'yinlarni (futbol, voleybol basketbol, qo'l to'pi) tashkil qilish va o'tkazishni bilishi;
- O'zbekistonda bu sport turlarining bugungi kundagi ahvoli haqida ma'lumotlarga ega bo'lishi;
- gimnastika va engil atletika mashqlar texnikasi tasnifini bilishi;
- sport o'yinlarining (futbol, voleybol, basketbol, qo'l to'pi) texnikasi va taktikasi tasnifini bilishi;
- sport musobaqalarini o'tkazish usullarini bilishi;
- hakamlik qilish haqida ma'lumotlarga ega bo'lishi;
- musobaqalarga oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibi haqida nazariy va amaliy bilimlarga ***ega bo'lishi kerak.***

Ko'nikma – talabalar “Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda sport turlari” fanidan gimnastika va engil atletika mashq elementlarini o'rgatish, harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish, jismoniy mashqlar hatti harakatlarini bajarishni hamda yurish, yugurish harakatlarni harakatli o'yinlar orqali o'rgatish, sport turlari (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish, o'yinlarni texnikasi va taktikasini o'rgatish, harakatlanish va to'pni boshqarishni texnikasini to'g'ri bajarish hamda hakamlik qilish ***ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak.***

Malaka – gimnastika va engil atletika turlari bo'yicha mashg'ulotlarni, sport va harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish, mashg'ulotlarni o'tkazishga tayyorgarlik ko'rish va o'tkazish usullari, harakatli o'yinni tanlash va tashkil etish, gimnastika, engil atletika, harakatli o'yinlar va sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) bo'yicha mashg'ulot jarayoniga rahbarlik qilish, gimnastika, engil atletika, sport va harakatli o'yinlarda yuklamani boshqarish, gimnastika, engil atletika mashg'ulotlarini, harakatli va sport o'yinlarni yakunlash va uni natijalarini aniqlash, gimnastika va engil atletika mashq elementlari, sport o'yinlarini texnikasi va taktikasi bo'yicha nazariy va amaliy harakat malakalariga

ega bo'lishi, hakamlilik qilish hamda ularni avtomatizm shakliga keltirish **malakalariga ega bo'lishi kerak.**

Fanning o'quv rejasidagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviy ketma – ketligi

Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda sport turlari fani asosiy ixtisoslik fan hisoblanib 7-semestrda o'qitiladi. Dasturni amalga oshirish o'quv rejasida rejalashtirilgan umumiy psixologiya, umumiy pedagogika, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, sport tibbiyoti-DJM va JT gigienasi, jismoniy mashqlar fiziologiyasi va biomexanikasi, gimnastika va uni o'qitish metodikasi, engil atletika va uni o'qitish metodikasi, sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi, jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish, suzish va uni o'qitish metodikasi, sport psixologiyasi, turizm va uni o'qitish metodikasi kabi fanlardan etarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlikni talab etadi.

Fanning ta'limdagi o'rni

Jismoniy madaniyat yo'nalishi bo'yicha bakalavrlarni tayyorlashda gimnastika, engil atletika, harakatli o'yinlar, sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) asosiy vosita hisoblanib, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va tarbiyalashda, nazariy va amaliy bilim, ko'nikma hamda malakalarini mustahkamlashda muhim ahamiyatga egadir.

Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

Talabalarning "Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda sport turlari" fanini o'zlashtirishlari uchun o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullardan foydalanish, yangi innovatsion – pedagogik texnologiyalarni tadbiq qilish muhim ahamiyatga egadir. Fanni o'zlashtirishda darslik, o'quv va uslubiy qo'llanmalar, ma'ruza matnlari, tarqatma materiallar, elektron materiallar, virtual stendlardan va sport jihozlaridan foydalaniladi.

Ma'ruza, seminar va amaliy darslariga mos ravishdagi ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi.

VII.Asosiy nazariy qism (Ma'ruza mashg'ulotlari)

1-MODUL. Gimnastikaning rivojlanish tarixi va gimnastika turlari

1-mavzu. Gimnastikaning rivojlanish tarixi va gimnastika turlari

Gimnastika sport turining rivojlanish tarixi va uning turlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Gimnastika sport turida milliy tizimlar (nemis, frantsuz va shved) ning paydo bo'lish sabablari haqida ma'lumotlar berish. Bu tizimlarning o'ziga xos xususiyatlari va paydo bo'lish tarixi.

Gimnastika turlari. 1. Tarbiyalovchi rivojlantiruvchi tur. Asosiy va amaliy gimnastika ko'p sonli vositalarini uzoq muddat rejali jismoniy tarbiya maqsadida qo'llash bilan bog'liq bo'lib, davlat dasturlari bilan ta'minlanadi va gimnastikaning bu kabi mahoratini musobaqa tayanch turlari yordamida bolalar, o'smirlar, yoshlar umumjismoniy tayyorgarlikning tobora yuqori darajasiga erishadi. Amaliy va kasbiy - amaliy xarakterdagi muhim harakat malakalari va ko'nikmalarini egallaydi.

2. Sog'lomlashtirish turlari - gigienik gimnastika va uning shakllari aholining keng qatlamlarini jismoniy tarbiyalash uchun fan me'yori sanaladi, organizmning optimal funktsional holatini ta'minlaydi, ish qobiliyatini tiklaydi, emotsional tonusni ko'taradi.

3. Gimnastikaning sport turlari. Sportning alohida turlari sifatida mavjud. Bular ikki kichik guruh: ommaviy - sport va sport turlariga bo'linadi. YUksak sport mahoratni egallash va ma'suliyatli musobaqalarda qatnashishga qaratilgan dasturlarning yoshga oid qiyinchiliklari yil davomida maxsus intensiv tayyorlanishni talab etadi. Sportning bu turiga individuall qobiliyatlarida zarur bo'ladi, bu shug'ullanuvchilarning maqsadli tanlovi uchun asoslanadi.

Jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning o'rni va ahamiyati ta'lim muassasalari tarbiyalanuvchi bolalar va o'quvchilari uchun gimnastikaning vazifasi, vositalari va uslubiy ahamiyatlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2-MODUL. Engil atletikaning rivojlanish tarixi va engil atletika turlari

1-mavzu. Engil atletikaning rivojlanish tarixi va engil atletika turlari

Qadimda engil atletikaning rivojlanish tarixi va uning turlari haqida nazariy ma'lumotlar berish. Engil atletika mashqlarining kelib chiqish tarixi, ibtidoiy jamoa tuzumi davrida engil atletikaning insonlar hayotidagi o'rni haqida nazariy ma'lumotlar berish. Jismoniy tarbiya vositasi sifatida engil atletika sport turining ahamiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Engil atletika turlarini tasnifi haqida ma'lumotlar berish. Engil atletika turlaridan yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'p kurash mashqlari elementlari hamda texnikasini maktabgacha ta'limda tarbiyalanuvchi bolalar va boshlang'ich sinf o'quvchilariga o'rgatishning nazariy asoslari o'rgatiladi.

3-MODUL. Gimnastika va engil atletikada umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM)

1-mavzu. Gimnastika va engil atletikada umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM)

Gimnastika va engil atletika sport turlarida umumrivojlantiruvchi mashqlarning qisqacha xarakteristikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. URMni guruhlashtirish, URMning shug'ullanuvchi organizmga ta'siri, URMi majmuasini tuzish usuli, URM tavsiyasi va uning klassifikatsiyasi haqida nazariy ma'lumotlar berish. Umumiy rivojlanish mashqlarning anatomik ta'siri va ularni tananing turli qismlariga ta'sir qilishiga qarab bo'linishi ya'ni elka va qo'l mushaklari uchun mashqlar, oyoq mushaklari uchun mashqlar, butun tana mushaklari uchun mashqlar haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Mashg'ulotlar jarayonida topshiriqlarni URM yordamida hal qilish, buyumlar bilan buyumlarsiz bajariladigan mashqlarga qisqacha tavsif, shuningdek gimnastika narvonchasida, gimnastika o'rindig'ida gavgani turi shakllantirish uchun mashqlarni o'rgatish. Ta'lim muassasalarida gimnastika va engil atletikadan jismoniy tarbiya darslarida URM o'tkazish usullari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

4-MODUL. Harakatli o'yinlarni tarixi, ularni bolani yoshiga mos holda tanlash tahlil qilish va o'tkazishning pedagogik ahamiyati.

1-mavzu. Harakatli o'yinlarni tarixi, ularni bolani yoshiga mos holda tanlash tahlil qilish va o'tkazishning pedagogik ahamiyati.

Harakatli o'yinlarni tarixi, turkumlari, rivojlanishi, maktabgacha ta'lim muassasalari tarbiyalanuvchi bolalar va boshlang'ich sinf o'quvchilarining yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda o'yinlarni tanlash, harakatli o'yinlar mazmuni, tavsifi, rivojlanish bosqichlari va har bir o'yinni tarbiyaviy pedagogik ahamiyati haqida ma'lumotlarga ega qilish.

Harakatli o'yinlarni bolani yoshiga mos holda tanlash va o'tkazish. maktabgacha ta'lim muassasalari tarbiyalanuvchi bolalar va boshlang'ich sinf o'quvchilarining yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda o'yinlarni me'yorlash va o'tkazish uslubiyatlari. O'yinga rahbarlik qilish. O'yinni boshlanishi, o'yinchilarni harakatini tashkil etish va ijodiy tashabbuskorligini rivojlantirish, o'yinchilarni xulqini va o'yinni borishini kuzatish. O'yinga hakamlik qilish. Harakatli o'yinlarda yuklamani tartibga solish usullari, o'yinni davom etish vaqti, o'yinni tugashi, o'yin natijalarini aniqlash va yakunlash haqida nazariy ma'lumotlar beriladi.

5-MODUL. Sport o'yinlarining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi

1-mavzu. Sport o'yinlarining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) ning kelib chiqishi va rivojlanish tarixi, dastlabki uchrashuvlar haqida ma'lumot berish. Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) ning Evropa davlatlariga tarqalishi, futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi sport turlarining olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilishi haqida ma'lumot berish. Sport o'yinlari bo'yicha federatsiyalarning tuzilishi va ular rahbarligidagi musobaqalar. Dastlabki Jahon, Evropa va Olimpiada o'yinlari haqida ma'lumotlar berish. Futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi o'yin qoidalari, maydon va jihozlar o'lchamlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish hamda mazkur sport turlarining O'zbekistonda rivojlanishi, Vazirlar Mahkamasining sport turlarini rivojlantirish to'g'risidagi qarorlari va ularning ahamiyati haqida ma'lumotlar berish.

2-mavzu. Sport o'yinlarining texnikasi va taktikasini tasnifi

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) ning texnikasini bo'limlarga bo'linishi, harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi. Futbol va qo'l to'pi o'yinida darvozabon o'yin texnikasi, o'yin texnikasining bo'limlardan guruhlariga bo'linishi. Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) ning texnikasi va taktikasi haqida ma'lumot. Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) ning taktikasini bo'linishi himoya va hujum taktikalari. Futbol, basketbol va qo'l to'pi o'yinlarida jamoaviy, guruhli va yakka holda hujum va himoya taktikalari, hujumga qarshi tez hujum taktikalari, joylarini almashtirish, to'psiz harakat qilish kabi mashqlar nazariy tomondan o'rgatiladi.

Amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Amaliy mashg'ulotlarda talabalar gimnastika, engil atletika bo'yicha mashg'ulotlarni, harakatli o'yinlar bo'yicha o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishni, sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) bo'yicha o'yin texnikasining elementlarini va taktik harakatlarni amaliy o'rgatiladi hamda musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish bo'yicha ko'nikma va malakalarga ega bo'ladilar.

Amaliy mashg'ulotlarda tavsiya etiladigan mavzulari.

1. Gimnastikada saf mashqlarini o'rgatish.
2. Gimnastikada umum rivojlantiruvchi mashqlar.
3. Gimnastikada 32-52-72 sanoqgacha mashqlarni o'rgatish.
4. Gimnastikada muvozanat saqlash mashqlari.
5. Engil atletika: yurish va umumrivojlantiruvchi mashqlar.
6. Engil atletika: yugurish va umumrivojlantiruvchi mashqlar.
7. Engil atletika: past va yuqori start holatini qabul qilish hamda undan chiqish texnikasi.
8. Engil atletika: jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar

9. Kross tayyorgarligi va kross yugurish.
10. Sakrash va uloqtirish turlarini o'rgatish. Qisqa va o'rta masofalarga yugurish.
11. Harakatli o'yinlarni bolani yoshiga mos xolda tanlash va o'tkazish.
12. Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish.
13. Harakatli o'yinlarni darsni asosiy qismida mos holda tanlash va tahlil qilish.
14. Sport bayramlarini o'tkazishda harakatli o'yinlardan foydalanish.
15. Kichik, o'rta va katta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlar.
16. Futbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish.
17. Futbol o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish.
18. Futbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.
19. Voleybol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish.
20. Voleybol o'yinida to'pni boshqarishning texnik usullarni o'rgatish.
21. Voleybol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.
22. Basketbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish.
23. Basketbol o'yinida to'pni boshqarishning texnik usullarni o'rgatish.
24. Basketbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.
25. Qo'l to'pi o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish.
26. Qo'l to'pi o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish.
27. Qo'l to'pi o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.
28. Sport o'yinlari bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazishni o'rgatish
29. Sport o'yinlarida hakamlik qilishga o'rgatish.

Amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha kafedra professor o'qituvchilari tomonidan ko'rsatma va tavsiyalar ishlab chiqildi. Unda talabalar asosiy ma'ruza mavzulari bo'yicha olgan bilim va ko'nikmalarini amaliy mashg'ulotlar orqali yanada boyitadilar. SHuningdek, darslik va o'quv qo'llanmalar asosida talabalar bilimlarni mustahkamlashga erishish, tarqatma materiallardan foydalanish, sport musobaqalarida qatnashib, o'yinlarni tashkil qilish, hakamlik qilish, ilmiy maqolalar va tezislarni chop etish orqali talabalarning bilimini oshirish, mavzular bo'yicha ko'rgazmali qo'rollar tayyorlash va boshqalar tavsiya etiladi.

Seminar mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Seminar mashg'ulotlarida talabalar gimnastika, engil atletika bo'yicha mashg'ulotlarni, harakatli o'yinlar bo'yicha o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishni, sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) bo'yicha o'yin texnikasining elementlarini va taktik harakatlarni nazariy o'rgatiladi hamda musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish bo'yicha nazariy bilim, ko'nikma hamda malakalarga ega ekanliklari aniqlanadi.

Seminar mashg'ulotlarida talabalar ma'ruza mashg'ulotlaridagi mavzular bo'yicha berilgan ma'lumotlarni qay darajada o'zlashtirganligi aniqlanadi, baholanadi hamda ularni bilimlari yanada mustahkamlanadi.

Seminar mashg'ulotlarda tavsiya etiladigan mavzulari.

1-MODUL. Gimnastikaning rivojlanish tarixi va gimnastika turlari

1-mavzu. Gimnastikaning rivojlanish tarixi va gimnastika turlari

Gimnastika sport turining rivojlanish tarixi va uning turlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Gimnastika sport turida milliy tizimlar (nemis, frantsuz va shved) ning paydo bo'lish sabablari haqida ma'lumotlar berish. Bu tizimlarning o'ziga xos xususiyatlari va paydo bo'lish tarixi.

Gimnastika turlari. 1. Tarbiyalovchi rivojlantiruvchi tur. Asosiy va amaliy gimnastika ko'p sonli vositalarini uzoq muddat rejali jismoniy tarbiya maqsadida qo'llash bilan bog'liq bo'lib, davlat dasturlari bilan ta'minlanadi va gimnastikaning bu kabi mahoratini musobaqa tayanch turlari yordamida bolalar, o'smirlar, yoshlar umumjismoniy tayyorgarlikning tobora yuqori darajasiga erishadi. Amaliy va kasbiy - amaliy xarakterdagi muhim harakat malakalari va ko'nikmalarini egallaydi.

2. Sog'lomlashtirish turlari - gigienik gimnastika va uning shakllari aholining keng qatlamlarini jismoniy tarbiyalash uchun fan me'yori sanaladi, organizmning optimal funktsional holatini ta'minlaydi, ish qobiliyatini tiklaydi, emotsional tonusni ko'taradi.

3. Gimnastikaning sport turlari. Sportning alohida turlari sifatida mavjud. Bular ikki kichik guruh: ommaviy - sport va sport turlariga bo'linadi. YUksak sport mahoratni egallash va ma'suliyatli musobaqalarda qatnashishga qaratilgan dasturlarning yoshga oid qiyinchiliklari yil davomida maxsus intensiv tayyorlanishni talab etadi. Sportning bu turiga individuall qobiliyatlarida zarur bo'ladi, bu shug'ullanuvchilarning maqsadli tanlovi uchun asoslanadi.

Jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning o'rni va ahamiyati ta'lim muassasalari tarbiyalanuvchi bolalar va o'quvchilari uchun gimnastikaning vazifasi, vositalari va uslubiy ahamiyatlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2-MODUL. Engil atletikaning rivojlanish tarixi va engil atletika turlari

1-mavzu. Engil atletikaning rivojlanish tarixi va engil atletika turlari

Qadimda engil atletikaning rivojlanish tarixi va uning turlari haqida nazariy ma'lumotlar berish. Engil atletika mashqlarining kelib chiqish tarixi, ibtidoiy jamoa tuzumi davrida engil atletikaning insonlar hayotidagi o'rni haqida nazariy ma'lumotlar berish. Jismoniy tarbiya vositasi sifatida engil atletika sport turining ahamiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Engil atletika turlarini tasnifi haqida ma'lumotlar berish. Engil atletika turlaridan yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'p kurash mashqlari elementlari hamda texnikasini maktabgacha ta'limda tarbiyalanuvchi bolalar va boshlang'ich sinf o'quvchilariga o'rgatishning nazariy asoslari o'rgatiladi.

3-MODUL. Gimnastika va engil atletikada umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM)

1-mavzu. Gimnastika va engil atletikada umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM)

Gimnastika va engil atletika sport turlarida umumrivojlantiruvchi mashqlarning qisqacha xarakteristikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. URMni guruhlashtirish, URMning shug'ullanuvchi organizmga ta'siri, URMi majmuasini tuzish usuli, URM tavsiyasi va uning klassifikatsiyasi haqida nazariy ma'lumotlar berish. Umumiy rivojlanish mashqlarning anatomik ta'siri va ularni tananing turli qismlariga ta'sir qilishiga qarab bo'linishi ya'ni elka va qo'l mushaklari uchun mashqlar, oyoq mushaklari uchun mashqlar, butun tana mushaklari uchun mashqlar haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Mashg'ulotlar jarayonida topshiriqlarni URM yordamida hal qilish, buyumlar bilan buyumlarsiz bajariladigan mashqlarga qisqacha tavsif, shuningdek gimnastika narvonchasida, gimnastika o'rindig'ida gavdani turi shakllantirish uchun mashqlarni o'rgatish. Ta'lim muassasalarida gimnastika va engil atletikadan jismoniy tarbiya darslarida URM o'tkazish usullari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

4-MODUL. Harakatli o'yinlarni tarixi, ularni bolani yoshiga mos holda tanlash tahlil qilish va o'tkazishning pedagogik ahamiyati.

1-mavzu. Harakatli o'yinlarni tarixi, ularni bolani yoshiga mos holda tanlash tahlil qilish va o'tkazishning pedagogik ahamiyati.

Harakatli o'yinlarni tarixi, turkumlari, rivojlanishi, maktabgacha ta'lim muassasalari tarbiyalanuvchi bolalar va boshlang'ich sinf o'quvchilarining yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda o'yinlarni tanlash, harakatli o'yinlar mazmuni, tavsifi, rivojlanish bosqichlari va har bir o'yinni tarbiyaviy pedagogik ahamiyati haqida ma'lumotlarga ega qilish.

Harakatli o'yinlarni bolani yoshiga mos holda tanlash va o'tkazish. maktabgacha ta'lim muassasalari tarbiyalanuvchi bolalar va boshlang'ich sinf o'quvchilarining yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda o'yinlarni me'yorlash va o'tkazish uslubiyatlari. O'yinga rahbarlik qilish. O'yinni boshlanishi, o'yinchilarni harakatini tashkil etish va ijodiy tashabbuskorligini rivojlantirish, o'yinchilarni xulqini va o'yinni borishini kuzatish. O'yinga hakamlik qilish. Harakatli o'yinlarda yuklamani tartibga solish usullari, o'yinni davom etish vaqti, o'yinni tugashi, o'yin natijalarini aniqlash va yakunlash haqida nazariy ma'lumotlar beriladi.

Mustaqil ishni tashkil etishning shakli va mazmuni

Talaba mustaqil ishni tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlari hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi.

- darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari va mavzularini o'rganish;
- tarqatma materiallar ma'ruzalar qismini o'zlashtirish;
- o'yinlar chizmasini chizish va o'yin variantlarini ishlab chiqish;

- maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash;
- o'yinda ishlatiladigan sport anjomlarini o'rganish;
- talabaning o'quv – ilmiy – tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularini chuqur o'rganish;
- faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;
- masofaviy ta'lim.

Tavsiya etiladigan mustaqil ishlarning mavzulari:

- Gimnastikaning rivojlanish tarixi va gimnastika turlari.
- Engil atletikaning rivojlanish tarixi va engil atletika turlari.
- Gimnastika va engil atletikada umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM).
- Harakatli o'yinlar tarixi va qisqacha tushuncha, turkumlari, rivojlanish bosqichlari va pedagogik ahamiyati.
- Harakatli o'yinlarni bolani yoshiga mos holda tanlash , tahlil qilish va o'tkazish.
- Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish
- Harakatli o'yinlarni jismoniy tarbiya darslarida qo'llash
- Darsdan tashqari harakatli o'yinlarni o'tkazish
- Futbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi
- Futbol o'yin texnikasi va taktikasini tasnifi
- Basketbol o'yinini rivojlanishi tarixi va rivojlanish bosqichlari
- Basketbol o'yin texnika va taktikasini tasnifi
- Voleybol o'yinining vujudga kelishi va rivojlanishi
- Voleybol o'yini texnikasi va taktikasini tasnifi
- Qo'l to'pi o'yinining kelib chiqishi va rivojlanishi
- Qo'l to'pi o'yini texnikasi va taktikasini tasnifi
- Harakatli o'yinlarni darsni asosiy kismida mos xolda tanlash va tahlil qilish
- Sport bayramlarini o'tkazishda harakatli o'yinlardan foydalanish
- Kichik yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlar
- O'rta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlar
- Katta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlar
- Estafetali xarakatli o'yinlarni o'tkazish metodikasi
- Nutkni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar
- Suvda o'ynaladigan harakatli o'yinlar
- Darsdan tashqari o'ynaladigan xarakatli o'yinlarni o'tkazish metodikasi
- Harakatli o'yinlar orqali sport o'yinlari elementlarini o'rgatish
- Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar
- Sog'lomlashtiruvchi hamda xordiq chiqaruvchi harakatli o'yinlar
- Futbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish.
- Futbol o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish.
- Futbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.
- Voleybol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish.
- Voleybol o'yinida to'pni boshqarishning texnik usullarni o'rgatish.
- Voleybol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.
- Basketbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish.
- Basketbol o'yinida to'pni boshqarishning texnik usullarni o'rgatish.

- Basketbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.
- Qo'l to'pi o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish.
- Qo'l to'pi o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish.
- Qo'l to'pi o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.
- Sport o'yinlari bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazishni o'rgatish
- Sport o'yinlarida hakamlik qilishga o'rgatish

Dasturning informatsion - uslubiy ta'minoti

Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda gimnastika, engil atletika, harakatli o'yinlar va sport o'yinlarini o'rgatish hamda o'zlashtirishda yangi pedagogik texnologiyasidan (klaster, bumerang, zanjir, tarozi, echim daraxti), zamonaviy texnika vositalaridan, ko'rgazmali qurollardan, musiqalardan, videokasetalardan ko'rsatish, o'qitishning o'yin va musobaqa metodlari hamda boshqalardan foydalanilgan holda o'rgatiladi.

Foydalanilgan asosiy darslik va o'quv qo'llanmalar ro'yxati

Asosiy adabiyotlar va o'quv qo'llanmalar

1. Goncharova O. YOsh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish O'z.Dav JTI, 2005 y
2. Sushko G.K.Gimnastika i metodika eyo prepodavaniya TDPU, 2008 g
3. Niyozov I Engil atletika O'zDav JTI, 2005 yil.
- 4.Usmonxo'jaev T.S., Xo'jaev.F.«Harakatli o'yinlar»Toshkent O'qituvchi1992 y.
5. Maxkamdjonov K.M. Futbol o'yin texnikasi. Metodik qo'llanma. Toshkent, TDPU 1999 y.
6. Rasulov O.T. Basketbol o'yinning rasmiy qoidalari. Metodik qo'llanma. Toshkent, 1993 y.
7. Nurimova R.I. Futbol /Pod red. T, O'zDJTI 2005.
8. Ayropet'yants L.R. Voleybol. Darslik. T, O'zDJTI 2005 .
9. Pavlov SH., Abduraxmonov F., Akromov J. Gandbol. Darslik. T, O'zDJTI 2005.
10. Xo'jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B «Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» TDPU nashriyoti Toshkent 2008 y
11. Xo'jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B «Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» CHO'lpon nashriyoti Toshkent 2011 y
12. Nigmanov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D «Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi» Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y

Qo'shimcha adabiyotlar

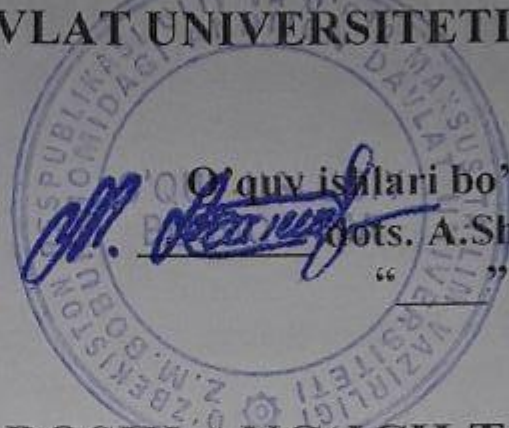
- 1.Tulenova X.B., Malinina N.N., Inozemtseva L.A. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni (URM) o'rgatish metodikasi. TDPU nashriyoti 2005 y

2. Raximqulov K.D. Harakatli o‘yinlar (ma’ruzalar matni) TDPU nashriyoti 2001 y
3. Xo‘jaev F, Murodov M, Mirsolixov.S. «Xalk milliy o‘yinlari 1-qism. XTXMOMI nashriyoti Toshkent - 2001 y.
4. Inozemtseva L.A. Legkaya atletika i metodika prepodavaniya: Toshkent: TDPU 2001 yil.
5. Raximqulov K.D. «Kichik yoshdagi bolalarning qaddi - qomatini rivojlantirishga mo‘ljallangan mashqlar va harakatli o‘yinlar» TDPU nashriyoti 2001 y
6. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O‘zDJTI nashriyoti 2005 y

Elektron ta’lim resurslari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.Ziyonet.uz
4. www.edu.uz
5. tdpu.INTRANET.uz

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
ANDIJON DAVLAT UNIVERSITETI**



“Tasdiqla

O'quv ishlari bo'yicha pro

ots. A.Sh.Mamaty

“ ” avgust 20

**MAKTABGACHA VA BOSHLANG'ICH TA'LIM
SPORT TURLARI
fanining**

ISHCHI O'QUV DASTURI

(4-kurslar uchun)

Bilim sohasi:	- 100000 - Gumanitar
Ta'lim sohasi:	- 110000 - Pedagogika
Ta'lim yo'nalishi:	- 5112000 - Jismoniy madaniyat
	- 5112001-Xotin qizlar sporti

Umumiy o'quv soati -88

Shu jumladan:

Ma'ruza	-10	(7-semestr - 10 soat)
Amaliy mashg'ulot	-20	(7-semestr - 20 soat)
Laboratoriya	-0	
Seminar	-8	(7-semestr - 8 soat)
Mustaqil ta'lim soati	-50	(7-semestr - 50 soat)

Fanning ishchi o'quv dasturi, O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2016 yil 6 apreldagi 137 -sonli buyrug'i bilan tasdiqlanib, taqdim etilgan 5112000-Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bo'yicha akademik daraja beruvchi namunaviy o'quv reja asosida tuzildi.

Tuzuvchilar:

- E.M.Axmedov - And DU "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrasida o'qituvchisi.
- E.Salaydinov - And DU "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrasida o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

- P.N.Zuhritdinov Andijon davlat universiteti "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrasida katta o'qituvchisi, pedagogika fanlari nomzodi.
- X.X.Saliyev - Andijon davlat universiteti "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrasida dotsenti, pedagogika fanlari nomzodi.

Fanning ishchi o'quv dasturi "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrasining 2019-yil "24" avgustdagi "1" – son yig'ilishida muhokamadan o'tgan va fakul'tet kengashida muhokama qilish uchun tavsiya etilgan. (2019-yil 24 avgustdagi №1-sonli bayonnoma)

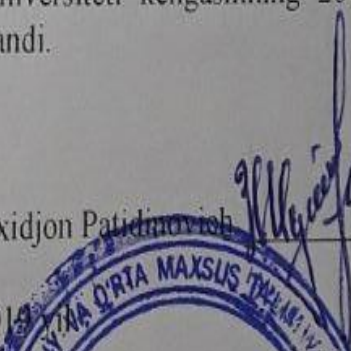
Fanning ishchi o'quv dasturi Andijon davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti kengashining 2019 - yil 26 avgustdagi 1 – son majlisida muhokama etildi va ma'qullandi.

Fanning ishchi o'quv dasturi Andijon davlat universiteti kengashining 2019 yil ____-avgustdagi 1 – son majlisida muhokama etildi va ma'qullandi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasida mudiri:

Jumaqulov Zoxidjon Patidimovich dotsent

"24" avgust 2019



I. Kirish

Ushbu dastur maktabgacha ta'lim muassasalari va boshlang'ich ta'limning jismoniy tarbiya darslarida gimnastika va engil atletika turlarining mashq elementlari, harakatli o'yinlar hamda sport o'yinlarini kelib chiqish tarixi, rivojlanish bosqichlari, turkumlari, tasnifi, o'yinlarning tahlili, ularni tashkil qilish va o'tkazish metodlari, sport o'yinlarining rivojlanish tarixi xaqida ma'lumot berish, talabalarni sport o'yinlarini tashkil qilish, sport o'yinlari texnikasi va taktikasi bilan tanishtirish, ularni sport o'yinlari va musobaqalar o'tkazish, hakamlilik qilishga oid amaliy ko'nikma va malakalar bilan qurollantirishdan iborat.

II. O'quv fanining maqsadi va vazifalari

Fani o'qitishdan maqsad – talabalarda maktabgacha va boshlang'ich ta'limda sport turlari fani bo'yicha gimnastika va engil atletika turlarining mashq elementlari, harakatli o'yinlar bo'yicha ota bobolarimiz o'ynab kelgan o'yinlarni tiklash, sport o'yinlar, futbol, voleybol, basketbol, qo'l to'pi o'yinlarida hujum va himoya taktikasi va texnikasi bilan tanishtirish, o'yinlarda qo'llanadigan turli usullar, fintlar bilan amaliy tanishtirish, hakamlilik qilish malakalarini shakllantirish, musobaqalar o'tkazish usullarini va nizomlarini tuzishga o'rgatish, bolalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash va barkamol avlodni tarbiyalashga mos bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishdir. Ma'ruza va seminar mashg'ulotlarida o'qitishning faol uslublaridan foydalangan holda nazariy bilim beriladi, amaliy mashg'ulotlarda esa ma'ruza va seminar mashg'ulotlarida egallangan bilimlarni amalda bajarib, ko'nikma va malakalari shakllantiriladi.

Fanning vazifasi – talabalarda maktabgacha va boshlang'ich ta'limda sport turlari fanini o'tkazish bo'lajak mutaxassislariga gimnastika va engil atletika turlarining mashq elementlarini o'rgatish, harakatli o'yinlarni tashkil qilish, tahlil qilish, harakatli o'yinlarni bolalarning yoshiga mos holda tanlash, talabalarda sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish uchun atroflicha bilim berish, sport o'yinlarni tashkil qilish, tahlil qilish, futbol, voleybol, basketbol, qo'l to'pi o'yinlarida harakatlanish va to'pni boshqarish texnikasi, hujum va himoya texnikasi hamda taktikasi bilan tanishtirish, o'yinlarda qo'llanadigan turli usullar, fintlar bilan amaliy tanishtirish, hakamlilik qilish malakalarini shakllantirish, musobaqalar o'tkazish usullarini va nizomlarini tuzishga o'rgatish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va oshirish yo'llarini o'rgatishdan iborat.

III. Fan bo'yicha talabalarning bilim, ko'nikma va malakasiga qo'yiladigan talablar

«Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda sport turlari» o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr:

- sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sportning o'rni va ahamiyatini bilishi;
- maktabgacha ta'limda va boshlang'ich sinflar jismoniy tarbiya darslari mazmunini bilishi;
- maktabgacha va boshlang'ich ta'limda yosh guruhlarida hamda sinflar bo'yicha jismoniy tarbiya darslari taqsimoti;
- maktabgacha va boshlang'ich ta'limda gimnastika, engil atletika mashq elementlarini o'rgatish;
- maktabgacha ta'lim muassasalarida va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiyani rejalashtirish hamda tashkil etish;
- boshlang'ich ta'limda o'quvchilar bilimlarini baholash;
- gimnastika, engil atletika, harakatli va sport o'yinlarini (futbol, voleybol basketbol, qo'l to'pi) kelib chiqishi, qisqacha tarixi, turkumlari, rivojlanish bosqichlari, pedagogik ahamiyatini bilishi;
- gimnastika, engil atletika, harakatli va sport o'yinlarni (futbol, voleybol basketbol, qo'l to'pi) umumiy tushunchasini aniqlash;

- gimnastika, engil atletika, harakatli va sport o'yinlarni (futbol, voleybol basketbol, qo'l to'pi) tasnifi (klassifikatsiyasi) bilishi;
- gimnastika, engil atletika, harakatli va sport o'yinlarni (futbol, voleybol basketbol, qo'l to'pi) tahlil qilish;
- gimnastika, engil atletika, harakatli va sport o'yinlarni (futbol, voleybol basketbol, qo'l to'pi) tashkil qilish va o'tkazishni bilishi;
- O'zbekistonda bu sport turlarining bugungi kundagi ahvoli haqida ma'lumotlarga ega bo'lishi;
- gimnastika va engil atletika mashqlar texnikasi tasnifini bilishi;
- sport o'yinlarining (futbol, voleybol, basketbol, qo'l to'pi) texnikasi va taktikasi tasnifini bilishi;
- sport musobaqalarini o'tkazish usullarini bilishi;
- hakamlik qilish haqida ma'lumotlarga ega bo'lishi;
- musobaqalarga oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibi haqida nazariy va amaliy bilimlarga ega bo'lishi kerak.

Ko'nikma – talabalar “Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda sport turlari” fanidan gimnastika va engil atletika mashq elementlarini o'rgatish, harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish, jismoniy mashqlar hatti harakatlarini bajarishni hamda yurish, yugurish harakatlarni harakatli o'yinlar orqali o'rgatish, sport turlari (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish, o'yinlarni texnikasi va taktikasini o'rgatish, harakatlanish va to'pni boshqarishni texnikasini to'g'ri bajarish hamda hakamlik qilish *ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak.*

Malaka – gimnastika va engil atletika turlari bo'yicha mashg'ulotlarni, sport va harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish, mashg'ulotlarni o'tkazishga tayyorgarlik ko'rish va o'tkazish usullari, harakatli o'yinni tanlash va tashkil etish, gimnastika, engil atletika, harakatli o'yinlar va sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) bo'yicha mashg'ulot jarayoniga rahbarlik qilish, gimnastika, engil atletika, sport va harakatli o'yinlarda yuklamani boshqarish, gimnastika, engil atletika mashg'ulotlarini, harakatli va sport o'yinlarni yakunlash va uni natijalarini aniqlash, gimnastika va engil atletika mashq elementlari, sport o'yinlarini texnikasi va taktikasi bo'yicha nazariy va amaliy harakat malakalariga ega bo'lishi, hakamlik qilish hamda ularni avtomatizm shakliga keltirish *malakalariga ega bo'lishi kerak.*

IV. Fanning o'quv rejasidagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviy ketma – ketligi

Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda sport turlari fani asosiy ixtisoslik fan hisoblanib 7-semestrda o'qitiladi. Dasturni amalga oshirish o'quv rejasida rejalashtirilgan umumiy psixologiya, umumiy pedagogika, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, sport tibbiyoti-DJM va JT gigienasi, jismoniy mashqlar fiziologiyasi va biomexanikasi, gimnastika va uni o'qitish metodikasi, engil atletika va uni o'qitish metodikasi, sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi, jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish, suzish va uni o'qitish metodikasi, sport psixologiyasi, turizm va uni o'qitish metodikasi kabi fanlardan etarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlikni talab etadi.

V.Fanning ta'limdagi o'rni

Jismoniy madaniyat yo'nalishi bo'yicha bakalavrlarni tayyorlashda gimnastika, engil atletika, harakatli o'yinlar, sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) asosiy vosita hisoblanib, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va tarbiyalashda, nazariy va amaliy bilim, ko'nikma hamda malakalarini mustahkamlashda muhim ahamiyatga egadir.

VI. Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

Talabalarning “Maktabgacha va boshlang‘ich ta’limda sport turlari” fanini o‘zlashtirishlari uchun o‘qitishning ilg‘or va zamonaviy usullardan foydalanish, yangi innovatsion – pedagogik texnologiyalarni tadbiq qilish muhim ahamiyatga egadir. Fanni o‘zlashtirishda darslik, o‘quv va uslubiy qo‘llanmalar, ma’ruza matnlari, tarqatma materiallar, elektron materiallar, virtual stendlardan va sport jihozlaridan foydalaniladi.

Ma’ruza, seminar va amaliy darslariga mos ravishdagi ilg‘or pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi.

FANNING O‘QUV YUKLAMASI

O‘quv soatlari xajmi:	Mashg‘ulot turi	Ajratilgan soat	
		7-semestr	Ja’mi
	Ma’ruza	10	10
	Amaliyot	20	20
	Laboratoriya	-	-
	Seminar	8	8
	Mustaqil ish	50	50
	Ja’mi	88	88

«Maktabgacha va boshlang‘ich ta’limda sport turlari” fanidan mashg‘ulotlarning mavzular va soatlar bo‘yicha taqsimlanishi

№	Mavzular	AJRATILGAN SOATLAR					
		Jami	Ma’ruza	Amaliy	Laboratoriya va	Seminar	Mustaqil ta’lim
1	Gimnastikaning rivojlanish tarixi va gimnastika turlari	6	2	-	-	2	2
2	Engil atletikaning rivojlanish tarixi va engil atletika turlari	6	2	-	-	2	2
3	Gimnastika va engil atletikada umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM)	6	2	-	-	2	2
4	Harakatli o‘yinlarni tarixi, ularni bolani yoshiga mos holda tanlash tahlil qilish va o‘tkazishning pedagogik ahamiyati	6	2	-	-	2	2
5	Sport o‘yinlarining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi. Sport o‘yinlarining texnikasi va taktikasini tasnifi	4	2	-	-	-	2
6	Gimnastikada saf mashqlarini o‘rgatish. Gimnastikada umum rivojlantiruvchi mashqlar. Gimnastikada 32-52-72 sanoqgacha mashqlarni o‘rgatish. Gimnastikada muvozanat saqlash mashqlari.	6	-	2	-	-	4
7	Engil atletika: yurish va umumrivojlantiruvchi mashqlar. Engil atletika: yugurish va umumrivojlantiruvchi mashqlar. Engil atletika: past va yuqori start holatini qabul qilish hamda undan chiqish texnikasi.	6	-	2	-	-	4
8	Engil atletika: jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar. Kross tayyorgarligi va kross	6	-	2	-	-	4

	yugurish. Sakrash va uloqtirish turlarini o'rgatish. Qisqa va o'rta masofalarga yugurish.						
9	Harakatli o'yinlarni bolani yoshiga mos holda tanlash va o'tkazish. Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish. Harakatli o'yinlarni darsni asosiy qismida mos holda tanlash va tahlil qilish.	6	-	2	-	-	4
10	Sport bayramlarini o'tkazishda harakatli o'yinlardan foydalanish. Kichik, o'rta va katta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlar.	6	-	2	-	-	4
11	Futbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish. Futbol o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish. Futbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.	6	-	2	-	-	4
12	Voleybol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish. Voleybol o'yinida to'pni boshqarishning texnik usullarni o'rgatish. Voleybol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.	6	-	2	-	-	4
13	Basketbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish. Basketbol o'yinida to'pni boshqarishning texnik usullarni o'rgatish. Basketbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.	6	-	2	-	-	4
14	Qo'l to'pi o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish. Qo'l to'pi o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish. Qo'l to'pi o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.	6	-	2	-	-	4
15	Sport o'yinlari bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazishni o'rgatish. Sport o'yinlarida hakamlik qilishga o'rgatish	6	-	2	-	-	4
Jami:		88	10	20	-	8	50

VII.Asosiy nazariy qism (Ma'ruza mashg'ulotlari)

	Ma'ruza mashg'ulotining mavzulari	Dars soatlarini xajmi
7-semestr		
1	Gimnastikaning rivojlanish tarixi va gimnastika turlari	2
2	Engil atletikaning rivojlanish tarixi va engil atletika turlari	2
3	Gimnastika va engil atletikada umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM)	2
4	Harakatli o'yinlarni tarixi, ularni bolani yoshiga mos holda tanlash tahlil qilish va o'tkazishning pedagogik ahamiyati	2
5	Sport o'yinlarining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi. Sport o'yinlarining texnikasi va taktikasini tasnifi	2
Jami		10

Ma'ruza mashg'ulotlari mul'timediya qurilmalari (*video proektor yordamida video darslik, mavzuga oid taqdimotlar, plakatlar va tarqatma materiallar*) bilan jihozlangan auditoriyada akademik guruhlar oqimi uchun o'tiladi

VIII.AMALIY MASHG'ULOTLAR

№	Amaliy mashg'ulotining mavzulari	Dars soatlarini xajmi
7-semestr		
1	Gimnastikada saf mashqlarini o'rgatish. Gimnastikada umum rivojlantiruvchi mashqlar. Gimnastikada 32-52-72 sanoqgacha mashqlarni o'rgatish. Gimnastikada muvozanat saqlash mashqlari.	2
2	Engil atletika: yurish va umumrivojlantiruvchi mashqlar. Engil atletika: yugurish va umumrivojlantiruvchi mashqlar. Engil atletika: past va yuqori start holatini qabul qilish hamda undan chiqish texnikasi.	2
3	Engil atletika: jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar. Kross tayyorgarligi va kross yugurish. Sakrash va uloqtirish turlarini o'rgatish. Qisqa va o'rta masofalarga yugurish.	2
4	Harakatli o'yinlarni bolani yoshiga mos holda tanlash va o'tkazish. Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish. Harakatli o'yinlarni darsni asosiy qismida mos holda tanlash va tahlil qilish.	2
5	Sport bayramlarini o'tkazishda harakatli o'yinlardan foydalanish. Kichik, o'rta va katta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlar.	2
6	Futbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish. Futbol o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish. Futbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.	2
7	Voleybol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish. Voleybol o'yinida to'pni boshqarishning texnik usullarni o'rgatish. Voleybol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.	2
8	Basketbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish. Basketbol o'yinida to'pni boshqarishning texnik usullarni o'rgatish. Basketbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.	2
9	Qo'l to'pi o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish. Qo'l to'pi o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish. Qo'l to'pi o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.	2
10	Sport o'yinlari bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazishni o'rgatish. Sport o'yinlarida hakamlik qilishga o'rgatish	2
Jami		20

Amaliy mashg'ulotlar sport anjomlari (*mat, arqon, sport turlariga oid to'plar kabi sport anjomlari*) bilan jihozlangan sport zali yoki stadionda akademik guruhlariga o'tiladi.

IX. SEMINAR mashg'ulotlari

№	Seminar mashg'ulotining mavzulari	Dars soatlarini xajmi
7-semestr		
1	Gimnastikaning rivojlanish tarixi va gimnastika turlari	2
2	Engil atletikaning rivojlanish tarixi va engil atletika turlari	2
3	Gimnastika va engil atletikada umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM)	2
4	Harakatli o'yinlarni tarixi, ularni bolani yoshiga mos holda tanlash tahlil qilish va o'tkazishning pedagogik ahamiyati	2
Jami		8

Seminar mashg'ulotlari mul'timediya qurilmalari (*video proektor yordamida video darslik, mavzuga oid taqdimotlar, plakatlar va tarqatma materiallar*) bilan jihozlangan auditoriyada akademik guruhlar oqimi uchun o'tiladi.

X. MUSTAQIL TA'LIM

№	Mustaqil ta'lim mavzulari	Dars soatlari hajmi
7- semestr		
1	Gimnastikaning rivojlanish tarixi va gimnastika turlari	2
2	Engil atletikaning rivojlanish tarixi va engil atletika turlari	2
3	Gimnastika va engil atletikada umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM)	2
4	Harakatli o'yinlarni tarixi, ularni bolani yoshiga mos holda tanlash tahlil qilish va o'tkazishning pedagogik ahamiyati	2
5	Sport o'yinlarining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi. Sport o'yinlarining texnikasi va taktikasini tasnifi	2
6	Gimnastikada saf mashqlarini o'rgatish. Gimnastikada umum rivojlantiruvchi mashqlar. Gimnastikada 32-52-72 sanoqgacha mashqlarni o'rgatish. Gimnastikada muvozanat saqlash mashqlari.	4
7	Engil atletika: yurish va umumrivojlantiruvchi mashqlar. Engil atletika: yugurish va umumrivojlantiruvchi mashqlar. Engil atletika: past va yuqori start holatini qabul qilish hamda undan chiqish texnikasi.	4
8	Engil atletika: jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar. Kross tayyorgarligi va kross yugurish. Sakrash va uloqtirish turlarini o'rgatish. Qisqa va o'rta masofalarga yugurish.	4
9	Harakatli o'yinlarni bolani yoshiga mos xolda tanlash va o'tkazish. Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish. Harakatli o'yinlarni darsni asosiy qismida mos holda tanlash va tahlil qilish.	4
10	Sport bayramlarini o'tkazishda harakatli o'yinlardan foydalanish. Kichik, o'rta va katta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlar.	4
11	Futbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish. Futbol o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish. Futbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.	4
12	Voleybol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish. Voleybol o'yinida to'pni boshqarishning texnik usullarni o'rgatish. Voleybol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.	4
13	Basketbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish. Basketbol o'yinida to'pni boshqarishning texnik usullarni o'rgatish. Basketbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.	4
14	Qo'l to'pi o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish. Qo'l to'pi o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish. Qo'l to'pi o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.	4
15	Sport o'yinlari bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazishni o'rgatish. Sport o'yinlarida hakamlilik qilishga o'rgatish	4
Jami soat		50

Mustaqil o'zlashtiriladigan mavzular bo'yicha talabalar tomonidan referatlar tayyorlanadi va uni taqdimoti tashkil qilinadi.

Mustaqil ishni tashkil etishning shakli va mazmuni

Talaba mustaqil ishni tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlari hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi.

- darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari va mavzularini o'rganish;
- tarqatma materiallar ma'ruzalar qismini o'zlashtirish;
- o'yinlar chizmasini chizish va o'yin variantlarini ishlab chiqish;
- maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash;
- o'yinda ishlatiladigan sport anjomlarini o'rganish;
- talabaning o'quv – ilmiy – tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularini chuqur o'rganish;
- faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;
- masofaviy ta'lim.

TAVSIYA ETILADIGAN MUSTAQIL ISHLARNING MAVZULARI:

- Gimnastikaning rivojlanish tarixi va gimnastika turlari.
- Engil atletikaning rivojlanish tarixi va engil atletika turlari.
- Gimnastika va engil atletikada umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM).
- Harakatli o'yinlar tarixi va qisqacha tushuncha, turkumlari, rivojlanish bosqichlari va pedagogik ahamiyati.
- Harakatli o'yinlarni bolani yoshiga mos holda tanlash , tahlil qilish va o'tkazish.
- Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish
- Harakatli o'yinlarni jismoniy tarbiya darslarida qo'llash
- Darsdan tashqari harakatli o'yinlarni o'tkazish
- Futbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi
- Futbol o'yin texnikasi va taktikasini tasnifi
- Basketbol o'yinini rivojlanishi tarixi va rivojlanish bosqichlari
- Basketbol o'yin texnika va taktikasini tasnifi
- Voleybol o'yinining vujudga kelishi va rivojlanishi
- Voleybol o'yini texnikasi va taktikasini tasnifi
- Qo'l to'pi o'yinining kelib chiqishi va rivojlanishi
- Qo'l to'pi o'yini texnikasi va taktikasini tasnifi
- Harakatli o'yinlarni darsni asosiy kismida mos xolda tanlash va tahlil qilish
- Sport bayramlarini o'tkazishda harakatli o'yinlardan foydalanish
- Kichik yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlar
- O'rta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlar
- Katta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlar
- Estafetali xarakatli o'yinlarni o'tkazish metodikasi
- Nutkni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar
- Suvda o'ynaladigan harakatli o'yinlar
- Darsdan tashqari o'ynaladigan xarakatli o'yinlarni o'tkazish metodikasi
- Harakatli o'yinlar orqali sport o'yinlari elementlarini o'rgatish
- Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar
- Sog'lomlashtiruvchi hamda xordiq chiqaruvchi harakatli o'yinlar
- Futbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish.
- Futbol o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish.
- Futbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.
- Voleybol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish.
- Voleybol o'yinida to'pni boshqarishning texnik usullarni o'rgatish.
- Voleybol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.
- Basketbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish.
- Basketbol o'yinida to'pni boshqarishning texnik usullarni o'rgatish.
- Basketbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.
- Qo'l to'pi o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish.
- Qo'l to'pi o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish.
- Qo'l to'pi o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.

- Sport o'yinlari bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazishni o'rgatish
- Sport o'yinlarida hakamlik qilishga o'rgatish

Reyting tizimi asosida baholash mezonlari

Fan nomi	Soat					Joriy baholash (35)						Oraliq baholash (35)						Yakuniy baholash (30)	
	Ma'ruza	Amaliyot	Laboratoriya	Seminar	Mustaqil ish	Amaliy			Mustaqil ish			Ma'ruza			Mustaqil ish			Ball	Turi
						Soni	Bali	Jami ball	Soni	Bali	Jami ball	Soni	Bali	Jami ball	Soni	Bali	Jami ball		
7-semestr																			
“Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda sport turlari”	10	20	-	8	50	1	25	25	1	10	10	1	25	25	1	10	10	30	yozma

NAZORAT TURLARINI O'TKAZISH TARTIBI

1. Joriy nazoratni o'tkazish tartibi:

Ushbu nazorat turi auditoriyada va sport zalida akademik guruhning barcha talabalari ishtirokida quyidagi shakllarda o'tkaziladi:

- amaliy mashg'ulotlarni tekshirish;
- texnik va taktik mahoratlar amaliy nazorat turlari bilan nazorat qilish;
- Sport o'yini harakatlari texnikasini bajara olish qobiliyati, o'yin o'ynash ;
- jismoniy rivojlanish darajalari nazorat qilinadi ;
- og'zaki so'rov;

2. Oraliq nazoratni o'tkazish tartibi:

Ushbu nazorat turi auditoriyada potok hamda akademik guruhdagi barcha talabalar ishtirokida quyidagi shakllarda o'tkaziladi:

- kollokvium;
- amaliy mashg'ulotlarda sinovlar o'tkazish
- og'zaki so'rov;
- test sinovlari o'tkazish;
- yozma ish.

3. Yakuniy nazoratni o'tkazish tartibi:

Ushbu nazorat turi sport zalida akademik guruhning barcha talabalari ishtirokida «**Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda sport turlari**» fani bo'yicha texnik va taktik mahoratlar hamda jismoniy rivojlanish darajalari hamda amaliy nazorat turlari bilan nazorat qilinadi..

«Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda sport turlari» fanidan talabalar bilimlari reyting tizimi asosida baholash mezonlari.

«Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda sport turlari» fani bo'yicha reyting jadvallari, nazorat turi, shakli, soni hamda har bir nazoratga ajratilgan maksimal ball, shuningdek joriy va oraliq nazoratlarining saralash ballari haqidagi ma'lumotlar fan bo'yicha birinchi mashg'ulotda talabalarga e'lon qilinadi.

Fan bo'yicha talabalarning bilim saviyasi va o'zlashtirish darajasining Davlat ta'lim standartlariga muvofiqligini ta'minlash uchun quyidagi nazorat turlari o'tkaziladi:

joriy nazorat (JN) – talabaning fan mavzulari bo'yicha bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Joriy nazorat fanning xususiyatidan kelib chiqqan holda amaliy mashg'ulotlarda og'zaki so'rov, test o'tkazish, suhbat, nazorat ishi, kollokvium, uy vazifalarini tekshirish va shu kabi boshqa shakllarda o'tkaziladi;

oraliq nazorat (ON) – semestr davomida o'quv dasturining tegishli (fanlarning bir necha mavzularini o'z ichiga olgan) bo'limi tugallangandan keyin talabaning nazariy bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Oraliq nazorat ikki marta o'tkaziladi va shakli (yozma, og'zaki, test va hokazo) o'quv faniga ajratilgan umumiy soatlar hajmidan kelib chiqqan holda belgilanadi;

yakuniy nazorat (YaN) – semestr yakunida muayyan fan bo'yicha nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni talabalar tomonidan o'zlashtirish darajasini baholash usuli. Yakuniy nazorat asosan tayanch tushuncha va iboralarga asoslangan “Yozma ish” shaklida o'tkaziladi.

ON o'tkazish jarayoni kafedra mudiri tomonidan tuzilgan komissiya ishtirokida muntazam ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartiblari buzilgan hollarda, **ON** natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda **ON** qayta o'tkaziladi.

Universitet rektorining buyrug'i bilan ichki nazorat va monitoring bo'limi rahbarligida tuzilgan komissiya ishtirokida **YaN** ni o'tkazish jarayoni muntazam ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartiblari buzilgan hollarda, **YaN** natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda **YaN** qayta o'tkaziladi.

Talabaning bilim saviyasi, ko'nikma va malakalarini nazorat qilishning reyting tizimi asosida talabaning fan bo'yicha o'zlashtirish darajasi ballar orqali ifodalanadi.

«Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda sport turlari» fani bo'yicha talabalarning semestr davomidagi o'zlashtirish ko'rsatkichi maksimal 100 ballik tizimda baholanadi.

Ya.N.-30 ball, qolgan 70 ball esa J.N.-35 ball va O.N.-35 ball qilib taqsimlanadi.

Talabaning «Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda sport turlari» fani bo'yicha o'zlashtirish ko'rsatkichi quyidagi mezonlar asosida baholanadi

Ball	Baho	Talabalarning bilim darajasi
86-100 ball uchun talabaning bilim	A'lo	- xulosa va qaror qabul qila olish; - texnik va taktik mahoratlarni amalda bajara olish;

darajasi quyidagilarga javob berishi lozim		• o'yin harakatlari texnikasini bajara olish ; • mashgulotlarda olgan bilimlarini amalda qo'llay olish • ko'nikmalariga ega bo'lish; • fanning mohiyatini tushunish; • mavzular mohiyatini to'la bilish va aytib bera olish; • fanga oid termin va tushunchalarni izohlay olish;
71-85 ball uchun talabani bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim	Yaxshi	• mustaqil mushohada yurita olish; • mashgulotlarda olgan bilimlarini amalda qo'llay olish; • harakatlarni bajara olish; • yiqilish va yiqitish usullari ko'nikmasiga ega bo'lishi; • mavzular mohiyatini bilish, aytib berish; • fanga oid termin va tushunchalarni izohlay olish;
55-70 ball uchun talabani bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim	Qoniqarli	• fanning mohiyatini tushunish; • harakatlarni qisman qo'llay olish; • yiqilish va yiqitish usullari qisman qo'llay olish; • mavzular mohiyatini bilish, aytib berish; • fanga oid termin va tushunchalarni izohlay olish; • mashgulotlarda olgan bilimlarini amalda qisman qo'llay olish;
0-54 ball bilan talabani bilim darajasi quyidagi holatlarda baholanadi	Qoniqarsiz	• fanning mohiyatini tushunib etmaslik; • aniq tasavvurga ega bo'lmaslik; • fanga oid termin va tushunchalarni izohlay bilmaslik; • mashgulotlarda olgan bilimlarini amalda qisman qo'llay olmaslik;

Fan bo'yicha saralash balli 55 ballni tashkil etadi. Talabani saralash balidan past bo'lgan o'zlashtirishi reyting daftarchasida qayd etilmaydi.

Talabalarning o'quv fani bo'yicha mustaqil ishi joriy, oraliq va yakuniy nazoratlar jarayonida tegishli topshiriqlarni bajarishi va unga ajratilgan ballardan kelib chiqqan holda baholanadi.

Talabani fan bo'yicha reytingi quyidagicha aniqlanadi: $R = \frac{V \cdot Q}{100}$ bu erda:

V - semestrda fanga ajratilgan umumiy o'quv yuklamasi (soatlarda);

Q - fan bo'yicha o'zlashtirish darajasi (ballarda).

Fan bo'yicha joriy va oraliq nazoratlarga ajratilgan umumiy ballning 55 foizi saralash ball qisoblanib, ushbu foizdan kam ball to'plagan talaba yakuniy nazoratga kiritilmaydi.

Joriy **JN** va oraliq **ON** turlari bo'yicha 55 ball va undan yuqori ballni to'plagan talaba fanni o'zlashtirgan deb hisoblanadi va ushbu fan bo'yicha yakuniy nazoratga kirmasligiga yo'l qo'yiladi.

Talabani semestr davomida fan bo'yicha to'plagan umumiy balli har bir nazorat turidan belgilangan qoidalarga muvofiq to'plagan ballari yig'indisiga teng.

ON va **YaN** turlari kalendar tematik rejaga muvofiq dekanat tomonidan tuzilgan reyting nazorat jadvallari asosida o'tkaziladi. **YaN** semestrning oxirgi 2 o'qitish mobaynida o'tkaziladi.

JN va **ON** nazoratlarda saralash balidan kam ball to'plagan va uzrli sabablarga ko'ra nazoratlarda o'atnasha olmagan talabaga o'ayta topshirish uchun, navbatdagi shu nazorat turigacha, so'nggi joriy va oraliq nazoratlar uchun esa yakuniy nazoratgacha bo'lgan muddat beriladi.

Talabani semestrda **JN** va **ON** turlari bo'yicha to'plagan ballari ushbu nazorat turlari umumiy balining 55 foizidan kam bo'lsa yoki semestr yakuniy joriy, oraliq va yakuniy nazorat

turlari bo'yicha to'plagan ballari yig'indisi 55 baldan kam bo'lsa, u akademik qarzidor deb hisoblanadi.

Talaba nazorat natijalaridan norozi bo'lsa, fan bo'yicha nazorat turi natijalari e'lon qilingan vaqtdan boshlab bir kun mobaynida fakultet dekaniga ariza bilan murojaat etishi mumkin. Bunday holda fakultet dekanining taqdimnomasiga ko'ra rektor buyrug'i bilan 3 (uch) a'zodan kam bo'lmagan tarkibda apellyatsiya komissiyasi tashkil etiladi.

Apellyatsiya komissiyasi talabalarining arizalarini ko'rib chiqib, shu kunning o'zida xulosasini bildiradi.

Baholashning o'rnatilgan talablar asosida belgilangan muddatlarda o'tkazilishi hamda rasmiylashtirilishi fakultet dekani, kafedra muduri, o'quv-uslubiy boshqarma hamda ichki nazorat va monitoring bo'limi tomonidan nazorat qilinadi.

Talabalar JN dan to'playdigan ballarning mezonlari

№	Ko'rsatkichlar	JN ballari	
		maks	O'zgarish oralig'i
1	Darslarga qatnashganlik va o'zlashtirishi darajasi. Amaliy mashg'ulotlardagi faolligi, amaliy mashg'ulot daftarlarining yuritilishi va holati	10	0-10
2	Mustaqil ta'lim topshiriqlarining o'z vaqtida va sifatli bajarilishi. Mavzular bo'yicha uy vazifalarini bajarilish va o'zlashtirishi darajasi.	10	0-10
3	Yozma nazorat ishi yoki test savollariga berilgan javoblar	15	0-15
Jami JN ballari		35	0-35

Talabalar ON dan to'playdigan ballarning mezonlari

№	Ko'rsatkichlar	ON ballari	
		maks	O'zgarish oraligi
1	Darslarga qatnashganlik darajasi. Ma'ruza darslaridagi faolligi, konspekt daftarlarining yuritilishi va to'ligligi.	10	0-10
2	Talabalarining mustaqil ta'lim topshiriqlarini o'z vaqtida va sifatli bajarilishi va o'zlashtirish.	5	0-5
3	Og'zaki savol-javoblar, kollokvium va boshqa nazorat turlari natijalari bo'yicha	20	0-20
Jami ON ballari		35	0-35

Yakuniy nazorat “**Yozma ish**” shaklida o'tkazilishi belgilanganligi uchun u maksimal 30 ballik tizimda o'tkaziladi. Yakuniy nazoratda “Yozma ish” javoblarni baholash mezonlari «Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda sport turlari» fanidan talabaning yozma ish bo'yicha o'zlashtirish ko'rsatkichi yuqorida ko'rsatilgan mezonlar asosida baholanadi.

Dasturning informatsion - uslubiy ta'minoti

Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda gimnastika, engil atletika, harakatli o'yinlar va sport o'yinlarini o'rgatish hamda o'zlashtirishda yangi pedagogik texnologiyasidan (klaster, bumerang, zanjir, tarozi, echim daraxti), zamonaviy texnika vositalaridan, ko'rgazmali qurollardan, musiqalardan, videokasetalardan ko'rsatish, o'qitishning o'yin va musobaqa metodlari hamda boshqalardan foydalanilgan holda o'rgatiladi.

XI. FOYDALANILGAN ASOSIY DARSLIK VA O`QUV QO`LLANMALAR RO`YHATI

Asosiy adabiyotlar va o`quv qo`llanmalar

1. Гончарова О. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилятларини ривожлантириш Ўз.Дав ЖТИ, 2005 й
2. Сушко Г.К. Гимнастика и методика её преподавания ТДПУ, 2008 г
3. Ниёзов И. Енгил атлетика ЎзДав ЖТИ, 2005 йил.
4. Усмонхўжаев Т.С., Хўжаев.Ф. «Ҳаракатли ўйинлар» Тошкент Ўқитувчи 1992 й.
5. Махкамджонов К.М. Футбол ўйин техникаси. Методик қўлланма. Тошкент, ТДПУ 1999 й.
6. Расулов О.Т. Баскетбол ўйиннинг расмий қоидалари. Методик қўлланма. Тошкент, 1993 й.
7. Нуримова Р.И. Футбол /Под ред. Т, ЎзДЖТИ 2005.
8. Айропетьянц Л.Р. Волейбол. Дарслик. Т, ЎзДЖТИ 2005 .
9. Павлов Ш., Абдурахмонов Ф., Акромов Ж. Гандбол. Дарслик. Т, ЎзДЖТИ 2005.
10. Хўжаев Ф, Раҳимқулов К.Д, Нигманов Б.Б «Спорт ва ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси» ТДПУ нашриёти Тошкент 2008 й
11. Хўжаев Ф, Раҳимқулов К.Д, Нигманов Б.Б «Ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси» Чўлпон нашриёти Тошкент 2011 й
12. Нигманов Б.Б, Хўжаев Ф, Раҳимқулов К.Д «Спорт ўйинлари ва уни ўқитиш методикаси» Илм-Зиё нашриёти Тошкент 2011 й

Qo`shimcha adabiyotlar

1. Туленова Х.Б., Малинина Н.Н., Иноземцева Л.А. Умумривожлантирувчи машқларни (УРМ) ўргатиш методикаси. ТДПУ нашриёти 2005 й
2. Раҳимқулов К.Д. Ҳаракатли ўйинлар (маърузалар матни) ТДПУ нашриёти 2001 й
3. Хўжаев Ф, Муродов М, Мирсолихов.С. «Халқ миллий ўйинлари 1-қисм. ХТХМОМИ нашриёти Тошкент - 2001 й.
4. Иноземцева Л.А. Легкая атлетика и методика преподавания: Тошкент: ТДПУ 2001 йил.
5. Раҳимқулов К.Д. «Кичик ёшдаги болаларнинг қадди - қоматини ривожлантиришга мўлжалланган машқлар ва ҳаракатли ўйинлар» ТДПУ нашриёти 2001 й
6. Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари – Тошкент., ЎзДЖТИ нашриёти 2005 й

Elektron ta`lim resruslari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.Ziyonet.uz
4. www.edu.uz
5. tdpu.INTRANET.uz

4.3. TARQATMA MATERIALLAR

MAKTABGACHA VA BOSHLANG'ICH TA'LIMDA SPORT TURLARI fanidan nazorat savollari

1. Gimnastika qanday vujudga kelgan?

2. Yangi davr gimnastikasiga tarif bering?
3. Milliy gimnastika sistemalarining yaratilishi haqida nimalarni bilasiz?
4. O'zbekistonda gimnastikaning taraqqiyoti va rivojlanishi
5. Gimnastikaning paydo bo'lishidagi shart-sharoitlar.
6. Gimnastika xaqidagi fikr muloxazalar qanday bo'lgan.
7. Gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlarni Kim ishlab chiqqan.
8. Bolalar va yoshlarning o'sishida gimnastikaning ahamiyati.
9. Gimnastikaning vositalari qaysilar.
10. Gimnastika, turlariga necha guruhga bo'linadi.
11. Engil atletika tushunchasining mohiyati.
12. Engil atletika sportining kelib chiqishi.
13. Qadimgi YUnonistonda engil atletika.
14. Eramizdan oldingi asrlarda Olimpiada o'yinlarida engil atletika.
15. Engil atletika to'garaklarining tashkil etilishi.
16. Xorijiy mamlakatlarda engil atletikaning taraqqiyoti.
17. Hozirgi zamon olimpiada o'yinlarida engil atletika.
18. Harakatli o'yinlar tarixi va qisqacha tushuncha, turkumlari, rivojlanish bosqichlari va pedagogik ahamiyati?
19. Harakatli o'yinlarni bolani yoshiga mos holda tanlash , tahlil qilish va o'tkazish qanday tashkil etiladi?
20. Harakatli o'yinlar qanday tashkil etiladi?
21. Umumrivojlantiruvchi mashqlar deganda nimalarni tushunasiz?
22. Umumrivojlantiruvchi mashqlarga oid terminlar haqida nimalarni bilasiz?
23. Futbol o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanishi
24. Basketbolni kelib chiqishi va rivojlanish tarixi
25. Voleybolni kelib chiqishi va rivojlanish tarixi
26. Gandbolni kelib chiqishi va rivojlanish tarixi
27. Sport o'yinlarining texnikasi va taktikasini tasnifi

4.4. TESTLAR

Andijon davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakul'teti
5112000 – Jismoniy madaniyat yo'nalishi ___-kurs "___" guruh talabasi _____ ning
"Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda sport turlari" fanidan oraliq nazoratining test natijalari

Sana "____" _____ 201____yil

Test	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Javob																				

VARIANT № 1

1. Kim «Gimnastika meditsinaning shifobaxsh qismidir» degan?

- A. *Plutarx
- B. Makedonskiy
- C. Pushkin
- D. Temiryazov

2. Kichik gimnastika zalining o'lchami qancha?

- A. *18x9 metr
- B. 15x7 metr
- C. 19x 9 metr
- D. 20x10 metr

3. Maktabda jismoniy tarbiya darsi necha minut bo'ladi?

- A. *45 minut
- B. 40 minut
- C. 35 minut
- D. 50 minut

4. Miometrik mashqlarga kiruvchi mashqni ko'rsatib bering?

- A. *90° burchak ushlab turish
- B. Turnikda tortilish
- C. Shtangani ko'tarish
- D. To'p tepish.

5. Muvozanat saqlash mashqlari qaysi mashqlarga kiradi?

- A. *Erkin mashqlar
- B. Amaliy mashqlar
- C. Dinamik mashqlar
- D. Statik mashqlar

6. Navbatchi ma'lumotni darsning qaysi qismi boshlanishidan oldin beriladi?

- A. *Tayyorlov qismida.
- B. Asosiy qismida
- C. Yakuniy qismida
- D. Darsdan tashqari bajariladi.

7. Nechta jismoniy fazilatlar bor?

- A. *5ta
- B. 3 ta
- C. 4ta
- D. 2 ta

8. Oyoq siltash uchun gimnastika otining balandligi qancha?

- A. *120 sm
- B. 115 sm
- C. 105 sm
- D. 110 sm

9. Ishlab chiqarish gimnastikasi gimnastikaning qaysi turiga kiradi?

- A. *Gimnastikaning amaliy turlari
- B. Gimnastikaning sport turlari.
- C. Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari.
- D. Ertalabki gimnastika turlari.

10. Sakrash uchun gimnastika ko'prigining balandligi qancha?

- A. *040 sm
- B. 30 sm
- C. 20 sm
- D. 50 sm

11. Ishlab chiqarish gimnastikasining ahamiyati nima?

- A. *Ish unumdorligin oshirish.
- B. Kayfiyatni ko'tarish
- C. Dam olish
- D. Sport bilan shug'ullanish

12. qaysi gimnastik jixozlarda mashq bajararganda vaqt belgilanadi?
 A. *Yakka cho'p va erkin mashqlar.
 B. Brus va turnik
 C. Akrobatika va dastakli ot
 D. Xalqa va sakrash
13. qaysi jixozlarda mashq bajarayotganda ximoya taqiqlanadi?
 A. *Tayanib sakrashda
 B. Brusda va turnikda
 C. Xalqada va yakka cho'pda
 D. Erkin mashqlarda va otda
14. qaysi jixozlardan so'ng uchta to'shak qo'yiladi?
 A. *Turnik va tayanib sakrash
 B. Brus va xalqa
 C. Dastakli ot va yakka cho'p
 D. Turnik va brus
15. qatnashuvchi mashq bajarayotganga qadar o'tgan vaqt?
 A. *30 sek
 B. 45 sek
 C. 50 sek
 D. 1minut
16. Keskin siltanishni bruslarda ham qo'llaniladimi?
 A. *qo'llaniladi
 B. qo'llanilmaydi.
 C. Sport ustalariga mumkin
 D. Sport ustaligiga nomzodlarga mumkin.
17. Gujanak bo'lish atamasi qaysi mashqda ishlatiladi?
 A. *Akrobatika
 B. Dastakli ot
 C. Turnik
 D. Xalqa
18. Guruhga saflanish uchun buyruq bering.
 A. *Bir guruhga saflaning!
 B. Bir qatorga saflaning!
 C. Ikki qatorga saflaning!
 D. Ikki guruhga saflaning!
19. Davolanish jismoniy tarbiyasida gimnastikaning qaysi turidan foydalaniladi?
 A. Amaliy gimnastika
 B. Gigienik gimnastika
 C. Atletik gimnastika
 D. Sport gimnastikasi
20. Dastlabki holat-mashqi gimnastika darsining qaysi qismida bajariladi?
 A. *Tayyorlov
 B. Asosiy
 C. Yakuniy
 D. Barchasida

Andijon davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakul'teti
 5112000 – Jismoniy madaniyat yo'nalishi __-kurs “__” guruh talabasi _____ ning
 “Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda sport turlari” fanidan oraliq nazoratining test natijalari

Sana “__” ____ 201__yil

Test	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Javob																				

VARIANT № 2

1. **Dinamik mashqlarga kiruvchi mashqni ko'rsatib bering?**
 - A. *Shtangani ko'tarish
 - B. Turnikda tortilish
 - C. 90° burchak ushlab turish
 - D. To'p tepish.
2. **Jismoniy kamolot tushunchasi nimani belgilaydi?**
 - A. *Tana formasi va funksiyasi rivojlanganligi.
 - B. Muskul tuzulishi
 - C. Tana rangi
 - D. kuchni
3. **Jixozlarda bajariladigan mashqlarning atamalari?**
 - A. *Tutish, osilish.
 - B. Siltanishtebranish
 - C. Tortilish, tebranish
 - D. Sakrash, tebranish
4. **Izometrik mashqlarga kiruvchi mashqni ko'rsatib bering?**
 - A. *Turnikda tortilish
 - B. Shtangani ko'tarish
 - C. 90° burchak ushlab turish
 - D. To'p tepish.
5. **Gimnastika turnigi tusining uzunligi qancha?**
 - A. *240 sm
 - B. 210 sm
 - C. 220 sm
 - D. 200 sm
6. **Gimnastika to'shagining qalinligi qancha?**
 - A. *60-65 mm
 - B. 50-55 mm
 - C. 70-75 mm
 - D. 80-85 mm
7. **Gimnastika o'rindig'i uzunligi qancha?**
 - A. *4 metr
 - B. 3 metr
 - C. 2 metr
 - D. 5 metr
8. **Gimnastika xalqasining ichki diametrini o'lchami qancha?**
 - A. *180 mm
 - B. 190 mm
 - C. 195 mm
 - D. 200 mm
9. **Gimnastika yakka cho'pining uzunligi qancha?**
 - A. *500 sm
 - B. 600 sm
 - C. 700 sm
 - D. 800 sm
10. **Gimnastikada organizmga eng katta yuklama beruvchi omil qaysi mashq turkumida ko'proqdir?**
 - A. *Statik
 - B. Izometrik
 - C. Dinamik
 - D. Miometrik
11. **Gimnastikaning asosiy vositalari nechta?**
 - A. *8 ta
 - B. 7 ta
 - C. 5 ta
 - D. 9 ta
12. **Gimnastikachilar bir yilda necha marta meditsina ko'rigidan o'tishi kerak?**
 - A. *2 marta
 - B. 1 marta
 - C. 3 marta

D. 4 marta

13. Gimnastika darsida darsga qo'yilgan vazifa darsning qaysi qismida bajariladi?

- A. *Asosiy
- B. Tayyorlov
- C. Yakuniy
- D. Barchasida

14. Gimnastika darsining vositalari?

- A. Gimnastik *mashqlar.
- B. Gimnastik jixozlar.
- C. Gimnastik atamalar
- D. Gimnastik kiyimlar

15. Gimnastika darsining o'rgatish tamoyillari?

- A. *Og'zaki va ko'rgazmalilik
- B. Amaliy
- C. Uyga mashq berish usuli
- D. Yozma usulida

16. Gimnastika zalida nechta asosiy belgilangan nuqta bor?

- A. *9 ta
- B. 7 ta
- C. 5 ta
- D. 10 ta

17. Gimnastika zalini o'lchami qancha?

- A. *36x18 metr
- B. 38x18 metr
- C. 40x20 metr
- D. 40x 18 metr

18. Gimnastika so'zining ma'nosi nima?

- A. *Yarim yalang'och
- B. Mashq qildiraman
- C. Sog'lomlashtirish
- D. Yuguraman

19. Gimnastika trenirovkasi sikllari.

- A. *Barchasi
- B. Mezo
- C. Mikro
- D. Makro

20. Gimnastika turlari necha xil va necha guruhga bo'linadi?

- A. *3. 3
- B. 4. 4
- C. 5. 5
- D. 6. 6

Andijon davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakul'teti
5112000 – Jismoniy madaniyat yo'nalishi ___-kurs “___” guruh talabasi _____ ning
“Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda sport turlari” fanidan oraliq nazoratining test natijalari

Sana “___” _____ 201___yil

Test	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Javob																				

VARIANT № 3

1. Baland turnikning poldan balandligi qancha?

- A. *260 sm
 - B. 255 sm
 - C. 265 sm
 - D. 270 sm
- 2. Bosh hakam guruhiga kiruvchi kishilar soni qancha?**
- A. *4 kishi
 - B. 5 kishi
 - C. 6 kishi
 - D. 7 kishi
- 3. Brusda siltanmasdan qo'lda tik turish mumkinmi?**
- A. *Ha mumkin.
 - B. Mumkin emas.
 - C. Sport ustalariga
 - D. Faqat ustalikka nomzodlarga
- 4. Gigienik gimnastika gimnastikaning qaysi turiga kiradi?**
- A. *Sog'lomlashtiruvchi turiga.
 - B. Sport turiga
 - C. Amaliy turiga
 - D. Atletik gimnastika
- 5. Gimnastika atamasi qachon joriy etilgan?**
- A. *1938 yil
 - B. 1937 yil
 - C. 1936 yil
 - D. 1939 yil
- 6. Gimnastika atamasiga qachon o'zgartirish kiritilgan?**
- A. *1965 yil
 - B. 1966 yil
 - C. 1967 yil
 - D. 1967 yil
- 7. Gimnastika darsi necha qismdan iborat?**
- A. *3 qism
 - B. 2 qism
 - C. 4 qism
 - D. 5 qism
- 8. Gimnastika darsi nimadan boshlanadi?**
- A. *Saflanish
 - B. Yugurish
 - C. Mashq bajarish
 - D. Sanash
- 9. Asosiy gimnastika gimnastikaning qaysi turiga kiradi?**
- A. *Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari.
 - B. Gimnastikaning sport turlari.
 - C. Gimnastikaning amaliy turlari
 - D. Ertalabki gimnastika turlari.
- 10. Atletik gimnastika gimnastikaning qaysi turiga kiradi?**
- A. *Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari.
 - B. Gimnastikaning sport turlari.
 - C. Gimnastikaning amaliy turlari
 - D. Ertalabki gimnastika turlari.
- 11. Atletik gimnastika mashqlari asosan qanaqa mashqlardan tashkil topgan?**
- A. *Izometrik
 - B. Statik
 - C. Dinamik
 - D. Miometrik
- 12. Badiiy gimnastika gimnastikaning qaysi turiga kiradi?**
- A. *Sport turiga
 - B. Sog'lomlashtiruvchi turiga.
 - C. Amaliy turiga
 - D. Atletik gimnastika

13. Badiiy gimnastikada yakka choʻpda mashq bajariladimi?
 A. *Bajarilmaydi
 B. Bajariladi
 C. Faqat trenirovkada
 D. Sport ustalariga mumkin.
14. Bajarilgan mashqni qoʻpol xatosi uchun qoʻyiladigan ball.
 A. *0,4-0,5 ball
 B. 0,6-0,7 ball
 C. 0,8- 0,9 ball
 D. 1,0- 1,2 ball
15. Bajarilgan mashqni mayda xatolar uchun qoʻyiladigan ball.
 A. *0,1 ball
 B. 0,2 ball
 C. 0,3 ball
 D. 0,4 ball
16. Bajarilgan mashqni oʻrta xatolar uchun qoʻyiladigan ball.
 A. *0,2-0,3 ball
 B. 0,4-0,5, ball
 C. 0,6- 0,7 ball
 D. 0,8-0,9 ball
17. Maktabda gimnastika darsi oʻqitiladimi?
 A. *Jis tar darsi ichida
 B. Yoʻq
 C. Ayrim xollarda
 D. Toʻgʻri javob yoʻq
18. Ayollar bruslari pastki yogʻochning balandligi qancha?
 A. *130-150 sm
 B. 135 sm
 C. 145 sm
 D. 150 sm
19. Ayollar bruslari yuqoridagi yogʻochining balandligi qancha?
 A. *190-240 sm
 B. 240 sm
 C. 230 sm
 D. 260 sm
20. Ayollar uchun otgacha boʻlgan yugurish masofasi qancha?
 A. *24 metr
 B. 26 metr
 C. 25 metr
 D. 30 metr

Andijon davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakul'teti
 5112000 – Jismoniy madaniyat yoʻnalishi ___-kurs “___” guruh talabasi _____ ning
 “Maktabgacha va boshlangʻich taʼlimda sport turlari” fanidan oraliq nazoratining test natijalari

Sana “___” _____ 201___yil

Test	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Javob																				

VARIANT № 4

1. Akrobatik mashqlar necha guruhga boʻlinadi?
 *3 guruhga

4 guruhga
2 guruhga
5 guruhga

2. Akrobatika gimnastikaning qaysi turiga kiradi?

*Gimnastikaning sport turlari.
Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari.
Gimnastikaning amaliy turlari
Ertalabki gimnastika turlari.

3. Akrobatika mashqlarining atamalari?

*To'ntarilish, orqaga to'ntarilish
Siltanish, tebranish
Tortilish, tebranish
Sakrash, tebranish

4. Akrobatlarning eng asosiy jismoniy fazilatlari qaysilar?

*Egiluvchanlik va kuchlilik
Kuchlilik va chaqqonlik
Chidamlilik va egiluvchanlik
Chaqqonlik va tezkorlik

5. Stadion yo'lkasida yugurishda qaysi tomonga aylana bo'ylab

*Soat strelkasiga qarama-qarshi tomonga
Soat strelkasi bo'ylab
Kun botishga qarama-qarshi tomonga
Sudya turgan tomonga

6. Diskni og'irligi ayol va erkaklar uchun qancha?

*1 kg va 2 kg
1,5 kg va 2 kg
2 kg va 1 kg
1 kg va 1,5 kg

7. Vertikal sakrashlarga qaysi sakrashlar kiradi?

*Balandlik va langar cho'p bilan
Uzunlik va langar cho'p bilan
Balandlik va uch xatlab
Langar cho'p bilan va uch xatlab

8. Gorizontal sakrashlarga qaysi sakrashlar kiradi?

*Uzunlik va uch xatlab
Uch xatlab va balandlik
Langar cho'p bilan balandlik
Balandlik va uzunlik

9. O'rinda turib sakrashga qaysi sakrashlar kiradi?

*Uzunlikka
Balandlikka, chuqurlikka, uzunlikka
Uzunlikka, uch xatlab, balandlikka
Uch xatlab, balandlikka, chuqurlikka

10. Sportcha yurishning asosiy fazasi qaysi?

*Masofa bo'ylab yurish fazasi
qo'l va yelkalarni to'g'ri xarakat fazasi
Elka va qo'llarni aktiv ishlatish fazasi
Tekis qadamlar yoki oyoqlarning to'g'ri xarakat fazasi

11. Qisqa masofaga yugurishning asosiy fazasi qaysi?

*Startdan chiqish
Pastki startga turish
Finishga kelish
Masofa bo'ylab yugurish

12. O'rta uzoq va o'ta uzoq masofaga yugurishning asosiy fazasi qaysi?

*Masofa bo'ylab yugurish
Startdan chiqish
Past, o'rta, yuqori startga turish
O'rta, yuqori startdan chiqish

13. Uzoq masofalarga yugurishda qaysi sport sifati zaruriy xisoblanadi?

Tezkorlik
*Chidamlilik
Kuchlilik
Chaqqonlik

14. Bosqon og'irligi erkaklar uchun qancha?

*7,260 kg
6 kg
5 kg
7 kg

15. Nayzaning og'irligi erkaklar uchun qancha?

*800 gr
720 gr
650 gr
750 gr

16. Yadro uloqtirishda sektor gradusi qancha?

*34,92
45 0
65 0
55 0

17. Granata uloqtirishdagi karidorni eni qancha?

*10 m
8 m
6 m
4 m

18. Nayzaning og'irligi ayollar uchun qancha?

*600 gr
720 gr
650 gr
750 gr

19. Disk va bosqon uloqtirishda sektor gradusi qancha?

*34,92
30,0
60,0
40,0

20. Granata og'irligi qizlar va erkaklar uchun qancha?

*To'p va 700 gr
500 gr va 500 gr
500 gr va to'p
400 gr va 500 gr

Andijon davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakul'teti
5112000 – Jismoniy madaniyat yo'nalishi __-kurs “__” guruh talabasi _____ ning
“Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda sport turlari” fanidan oraliq nazoratining test natijalari

Sana “____” _____ 201__yil

Test	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Javob																				

VARIANT № 5

1. Granata og'irligi ayollar va erkaklar uchun qancha? yuguriladi?

*500 gr va 700 gr
500 g va 600 gr

800 gr va 500 gr
600 gr va 700 gr

2. Qisqa masofaga qaysi masofalar kiradi?

*30 m dan 400 m gacha
100 m dan 800 m gacha
60 m dan 2000 m gacha
30 m dan 500 m gacha

3. Qaysi masofalar o'rta masofaga, kiradi?

*800 m 1500 m
500 m 2000 m
600 m 3000 m
30 m 2000m

4. Qaysi masofalar uzoq masofaga kiradi?

*3000 m 5000 m
1000 m 10000 m
200 m 1500 m
600 m 1000 m

5. O'ta uzoq masofaga qaysi masofalar kiradi?

*20000 m dan 30000 m gacha
3000 m dan 12000 m gacha
25000 m dan 30000 m gacha
10000 m dan 20000 m gacha

6. Marafon yugurish necha metr?

*42 km 195 m
21000 m
30000 m
100 m dan 5000 m gacha

7. Qaysi masofalar to'siqlar osha yugurishga kiradi?

*2000 m 3000 m
80 m 3000 m
100 m 2000 m
100 m 5000 m

8. Qisqa masofadagi estafeta yugurishga qaysi masofalar kiradi?

*4x100 m 4x400 m
4x800 m 4x300 m
4x800 m 4x400 m
4x1000 m 4x300 m

9. Yadroni og'irligi yoshlar va erkaklar uchun qancha?

*5kg va 7,260 gr
4 kg va 7 kg
7. 257 gr va 4 kg
3 kg va 7, 257 gi

10. Yadroni og'irligi qizlar va ayollar uchun qancha?

*3 kg va 4 kg
1 kg va 3 kg
3 kg va 5 kg
6 kg va 3 kg

11. Yugurishda qanaqa start turlari bor?

*Pastki, o'rta va yuqori
Start, startdan chiqish, masofa bo'ylab yugurish
Qisqa masofa, uzoq masofa
Sportcha yurish.

12. Uloqtirish bo'limiga qaysi snaryadlar kiradi?

*granata, yadro, lappak, nayza, bosqon
langar cho'p, planka.
to'p, tirgagich, sekundamer
g'ov, to'siq, suv to'ldirilgan chuqur.

13. Erkaklar va ayollar uchun granataning og'irligi kancha ?

*700 gr. 500 gr.

800 gr. 600 gr.
720 gr. 600 gr.
650 gr. 800 gr.

14. Xar xil masofa buylab yugurish start chizig'i qayerda bo'ladi ?

*Masofaga qarab xar qayerda.
Buriilish yo'laklarida
To'g'ri yo'laklarida.
Burchakda.

15. Engil atletika yugurish maydoni necha metr bo'ladi?

*400 m
450 m
350 m
500 m

16. Engil atletika necha bo'limdan iborat ?

*5 ta
3 ta
4 ta
2 ta

17. Uzunlikka sakrashda, nechta sakrash usuli bor?

*3 ta
4 ta
6 ta
2 ta

18. Uzunlikka sakrash usullari qaysilar?

*Oyoqlarni bukib, qaychi va ko'krak kerib
Aylanib o'tish va perikat
Fosberi-flops
Langar cho'p bilan

19. Yugurishda nechta start turi bor ?

*2 ta
4 ta
5 ta
6 ta

20. Tennis bo'yicha «Prezident kubigining» birinchi golib Kim (erkaklar urtasida)

A. Karimov Ali
B. Tugri javob yuk
C. *Chak Adams
D. Oleg Ogrodnikov

Andijon davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakul'teti

5112000 – Jismoniy madaniyat yo'nalishi __-kurs “__” guruh talabasi _____ ning

“Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda sport turlari” fanidan oraliq nazoratining test natijalari

Sana “__” ____ 201__yil

Test	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Javob																				

VARIANT № 6

1. Gimnastika so'zi qanday ma'noni anglatadi?

A. shug'ullanish
B. *yalang'och

- C. mashq qilish
- D. mashg'ulot

2.Voleybol maydoning ulchami kancha

- A. 10x20
- B. *9x18
- C. 8x16
- D. 7x14

3.Voleybol nechanchi yil tashkil topgan?

- A. *1895 yil
- B. 1896 yil
- C. 1897 yil
- D. 1898 yil

4.Voleybol so`zining ma'nosi.

- A. *Uchayotgan to`p
- B. Kelayotgan to`p
- C. Tushayotgan to`p
- D. To`pni uzat

5.Tennis buyicha ilk bor «prezident kubogi»kachon utkazilgan

- A. 1993
- B. *1994
- C. 1995
- D. 1996

6.Tennis kaerda tashkil topgan

- A. Germaniya
- B. AKSh
- C. *Angliya
- D. Ispaniya

7.Tennis maydoni uzunligini kursatish

- A. 24 m
- B. *23,77 m
- C. 23,50 m
- D. 23,67 m

8.Tumanlararo va undan kattarok mashtabda bulgan musobakalarda uyinchilarning eng kam soni nechta bulishi kerak

- A. *6 kishi
- B. 5 kishi
- C. 4 kishi
- D. 7 kishi

9.Xalqada tebranish xarakatlari bormi?

- A. bor
- B. yo`q
- C. mumkin
- D. bajarilmaydi

10.Gimnastika darsi necha qismdan iborat?

- A. *3
- B. 4
- C. 5
- D. 2

11.Gimnastika skameykasi kanday mashklar uchun ishlatiladi.

- A. *URM muvozanat, tirmashib chikish va dam olish
- B. Maxsus mashklar
- C. Egiluvchanlikni tarbiyalovchi mashklar uchun
- D. Kuchni ustiruvchi mashklar uchun

12.Gimnastika o`rindig`i uzunligi qancha?

- A. *2 metr
- B. 3 metr
- C. 4 metr
- D. 5 metr

13.Gimnastikani kaysi turi bilan kekxa yoshdagilar shugullanishlari mumkin

- A. Sport gimnastikasi
- B. akrobatika
- C. Ba'diy gimnastika

D. *soglomlashtiruvchi

14. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar gimnastikadan tasho`arii sport turlarida uchroaydimi?

- A. ha
- B. Yo`q
- C. Mumkin
- D. Mumkin emas

15. Sport faoliyatida gimnastikaning necha mustakil turi bor?

- A. 2
- B. 4
- C. *3
- D. 5

16. Gimnastikaning asosiy vositalari nechaga bo`linadi?

- A. 8
- B. 10
- C. 12
- D. 9

17. Gimnastikaning necha turi bor?

- A. 3
- B. 4
- C. 5
- D. 6

18. Gimnastika darsini snaryadlardan foydalanmay o`tish mumkinmi?

- A. xa mumkin
- B. yo`q
- C. ayrim xollarda
- D. aslo mumkin emas

19. Gimnastika mashqini o`rgatishni nechta bosqichi bor?

- A. 2
- B. 3
- C. 4
- D. 5

20. Sport gimnastikasi bilan ayollar shug`ullanishi mumkinmi?

- A. mumkin emas
- B. bitta turi bilan
- C. mumkin
- D. to`g`ri javob yo`q

4.5. KALENDAR REJALAR

«TASDIQLAYMAN»
Kafedra mudiri: “_____” dotsent
Z.Jumaqulov
“_____” _____ 2019 yil

DASTUR BAJARILISHINING KALENDARLI REJASI
(ma’ruza, amaliy, laboratoriya va seminar mashgulotlari)

Fakul’tet: Jismoniy madaniyat

Ta’lim yo‘nalishi: 5112000-Jismoniy madaniyat **Kursi:** 4 **Akademik gurux:** ____ - ____

Fanning nomi: “Maktabgacha va boshlang‘ich ta’limda sport turlari”

Ma’ruza o‘qituvchisi: _____

№	Mavzular	Ma'ruzaga ajratil gan soat	Reja bajarish sanasi	O'qituvchining imzosi
7-semestr				
1	Gimnastikaning rivojlanish tarixi va gimnastika turlari	2		
2	Engil atletikaning rivojlanish tarixi va engil atletika turlari	2		
3	Gimnastika va engil atletikada umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM)	2		
4	Harakatli o'yinlarni tarixi, ularni bolani yoshiga mos holda tanlash tahlil qilish va o'tkazishning pedagogik ahamiyati	2		
5	Sport o'yinlarining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi. Sport o'yinlarining texnikasi va taktikasini tasnifi	2		
	Jami	10		

«TASDIQLAYMAN»

Kafedra mudiri: "_____" dotsent

Z.Jumaqulov

"_____" 2019 yil

DASTUR BAJARILISHINING KALENDARLI REJASI

(ma'ruza, amaliy, laboratoriya va seminar mashg'ulotlari)

Fakul'tet: Jismoniy madaniyat

Ta'lim yo'nalishi: 5112000-Jismoniy madaniyat **Kursi:** 4 **Akademik gurux:** ____ - ____

Fanning nomi: "Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda sport turlari"

Amaliy mashg'ulot o'qituvchisi: _____

№	Mavzular	Amaliy mashg'ulotga ajratil gan soat	Reja bajarish sanasi	O'qituvchining imzosi
7-semestr				
1	Gimnastikada saf mashqlarini o'rgatish. Gimnastikada umum rivojlantiruvchi mashqlar. Gimnastikada 32-52-	2		

	72 sanoqgacha mashqlarni o'rgatish. Gimnastikada muvozanat saqlash mashqlari.			
2	Engil atletika: yurish va umumrivojlantiruvchi mashqlar. Engil atletika: yugurish va umumrivojlantiruvchi mashqlar. Engil atletika: past va yuqori start holatini qabul qilish hamda undan chiqish texnikasi.	2		
3	Engil atletika: jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar. Kross tayyorgarligi va kross yugurish. Sakrash va uloqtirish turlarini o'rgatish. Qisqa va o'rta masofalarga yugurish.	2		
4	Harakatli o'yinlarni bolani yoshiga mos xolda tanlash va o'tkazish. Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish. Harakatli o'yinlarni darsni asosiy qismida mos holda tanlash va tahlil qilish.	2		
5	Sport bayramlarini o'tkazishda harakatli o'yinlardan foydalanish. Kichik, o'rta va katta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlar.	2		
6	Futbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish. Futbol o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish. Futbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.	2		
7	Voleybol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish. Voleybol o'yinida to'pni boshqarishning texnik usullarni o'rgatish. Voleybol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.	2		
8	Basketbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish. Basketbol o'yinida to'pni boshqarishning texnik usullarni o'rgatish. Basketbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.	2		
9	Qo'l to'pi o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish. Qo'l to'pi o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish. Qo'l to'pi o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.	2		
10	Sport o'yinlari bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazishni o'rgatish. Sport o'yinlarida hakamlilik qilishga o'rgatish	2		
	Jami	20		

«TASDIQLAYMAN»

Kafedra mudiri: “_____” dotsent

Z.Jumaqulov

“_____” 2019 yil

DASTUR BAJARILISHINING KALENDARLI REJASI

(ma'ruza, amaliy, laboratoriya va seminar mashg'ulotlari)

Fakul'tet: Jismoniy madaniyat

Ta'lim yo'nalishi: 5112000-Jismoniy madaniyat **Kursi:** 4 **Akademik gurux:** ____ - ____

Fanning nomi: “Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda sport turlari”

Seminar mashg'ulot o'qituvchisi: _____

№	Mavzular	Seminar mashg'ulotga ajratilgan soat	Reja bajarish sanasi	O'qituvchining imzosi
---	----------	--------------------------------------	----------------------	-----------------------

7-semestr				
1	Gimnastikaning rivojlanish tarixi va gimnastika turlari	2		
2	Engil atletikaning rivojlanish tarixi va engil atletika turlari	2		
3	Gimnastika va engil atletikada umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM)	2		
4	Harakatli o'yinlarni tarixi, ularni bolani yoshiga mos holda tanlash tahlil qilish va o'tkazishning pedagogik ahamiyati	2		
Jami		8		