



O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI NUKUS FILIALI

“3.5. SPORT TURLARI BO‘YICHA BOSHLANG‘ICH MASHG‘ULOTLARINI O‘TKAZISH USLUBIYOTI”

moduli bo‘yicha

O‘QUV-USLUBIY MAJMUA

“Jismoniy tarbiya yo‘riqchilari”
malaka oshirish yo‘nalishi uchun



**JISMONIY TARRIVA VA SPORT BO‘YICHA
MUTAXASSISLARNI NUKUS - 2024 O‘LASH VA MALAKASINI
OSHIRISH INSTITUTI FARG‘ONA FILIALI**

**“JISMONIY TARBIYA, SPORT NAZARIYASI VA USLUBIYATI”
KAFEDRASI
“SPORT TURLARI BO‘YICHA BOSHLANG‘ICH MASHG‘ULOTLARINI
O‘TKAZISH METODIKASI”
moduli bo‘yicha**

O‘QUV-USLUBIY MAJMUUA



Nukus — 2024

Modulning ishchi o‘quv dasturi O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligi bilan 2023-yil 29-dekabrda kelishilgan holda O‘zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligi tomonidan 2023-yil 29-dekabrda tasdiqlangan namunaviy o‘quv reja va o‘quv dasturga muvofiq ishlab chiqilgan.

Tuzuvchilar:	
Jaxbarov A.S	Farg‘ona filiali “Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti” kafedrasida o‘qituvchisi
Maxamadjonov M.M	Farg‘ona filiali “Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti” kafedrasida o‘qituvchisi

Taqrizchilar:	
Nazirov Q.Y	Farg‘ona filiali “Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti” kafedrasida mudiri dotsent
Bekov V.B	Farg‘ona filiali “Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti” kafedrasida dotsenti

O‘quv-uslubiy majmua “Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti” kafedrasining 2024-yil “___”-_____da o‘tkazilgan ___-sonli yig‘ilish bayoni bilan tasdiqqa tavsiya qilingan.

Kafedra mudiri:

Q.Nazirov

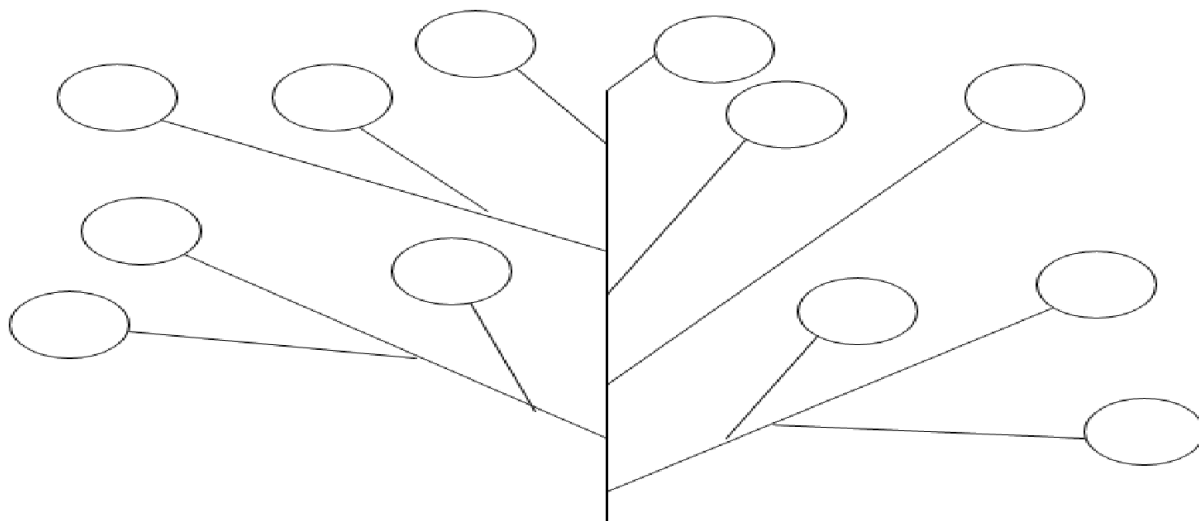
MUNDARIJA

I. SPORT TURLARI BO‘YICHA BOSHLANG‘ICH MASHG‘ULOTLARINI O‘TKAZISH METODIKASI DARSLARIDA ZAMONAVIY INNOVATSION TEXNOLOGIYALARNI QO‘LLASH	5
II. AMALIY MASHG‘ULOTLAR UCHUN MATERIALLAR	9
ILOVALAR	73
GLOSSARIY	70
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI	71

**I. SPORT TURLARI BO‘YICHA BOSHLANG‘ICH MASHG‘ULOTLARINI
O‘TKAZISH METODIKASI DARSLARIDA ZAMONAVIY INNOVATSION
TEXNOLOGIYALARNI QO‘LLASH**

KEYS-TOPSHIRIQLAR TO‘PLAMI

Muhim muammoning yechimini topish uchun — “Yechim daraxti” texnologiyasi orqali muammoni hal qilinadi.



Sport turlari bo‘yicha boshlang‘ich mashg‘ulotlarini o‘tkazish metodikasi nimani o‘rgatadi?



Sport turlari bo‘yicha boshlang‘ich mashg‘ulotlarini o‘tkazish metodikasi mashg‘ulotlarining asosiy vositalariga kiradi?

“Snektik” texnologiyasi orqali muammo hal



nimalar

qilinadi?

Bilim	Ko‘nikma	Axborot

**Sport turlari bo'yicha boshlang'ich mashg'ulotlarini o'tkazish metodikasi
darslarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodlari**

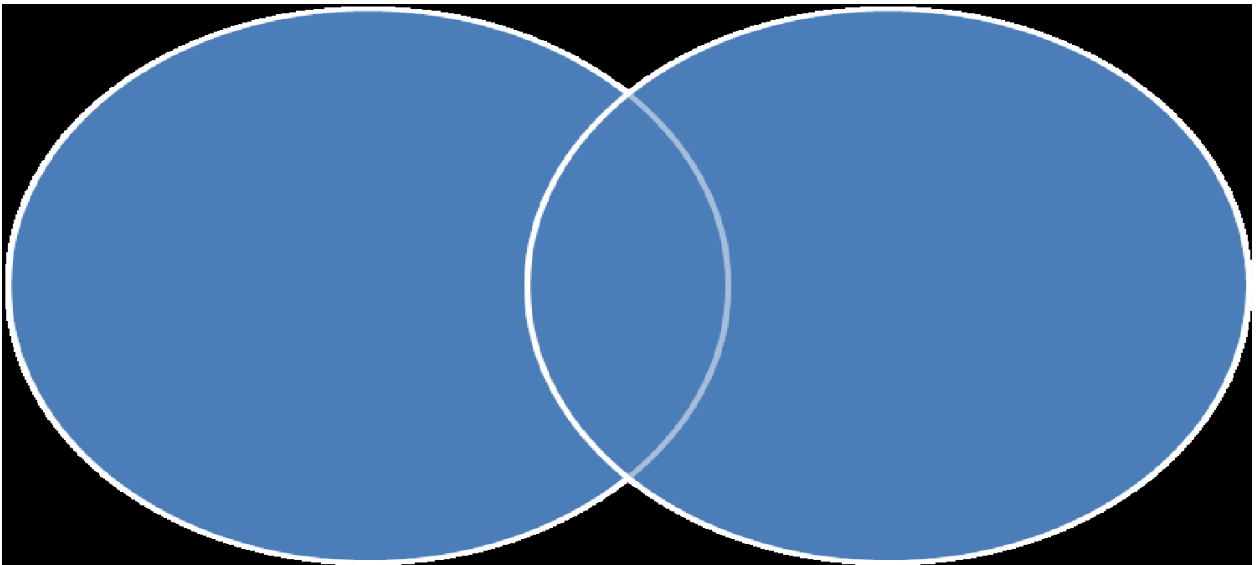
Harakatlarga o'rgatish metodlari		
3 yosh	4-5 yosh	6 yosh
Jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodlari		
3 yosh	4-5 yosh	6 yosh

Topshiriq: Berilgan savollarga to'g'ri javobni tanlab, raqamini belgilab qo'ying?

Savol	Tanlangan javob nomer	Javob
Birinchi joydan ikkinchi joyga ko'chishning tabiiy usuli?		Iroda kuchi, markaziy nerv sistemasining faoliyati, nerv muskul apparatining boshqarishi
Sport tayyorgarlik tizimi bu...		Tabiiy sharoitda harakat qilish
Bu siklik harakat deyiladi.		Boshlang'ich tezlikka uchish burchagiga, havo qarshiligiga, yerning tortish kuchiga (tezlanish og'irlik kuchi)ga bog'lik bo'ladi
Sakrashdagi eng asosiy faktorlardan biri bu...		Yurish va Yugurish
Organizmga eng yaxshi ta'sir ko'rsatuvchi jismoniy tarbiyaning vositasi.		Ijtimoiy harakatning maxsus shakli bo'lib, tuzish, rivojlanish, saqlash, sport boyliklarini qabul qilish va almashish, shaxsni tashkil topish uslubi
Sport uskunalarining uzoq uchishi nimaga bog'lik?		Sportchilar mashg'ulotini qamrab oluvchi, ko'p omili jarayon bo'lib, musobaqalarga tayyorlanish va qatnashish, mashg'ulot jarayonini va musobaqani tashkil qilish, mashg'ulot va musobaqani ilmiy-metodik va moddiy-texnik bazani tayyorlash.
Sport musobaqalari bu.		Harakatlarga bog'lik bo'lgan qo'l va gavda harakatlari to'xtovsiz bir tartibda ko'p marta takrorlanadi.
Sport harakati bu.		Sportdagi son va sifat darajasini ko'rsatkichidir.

“Sport natijalari” bu.		Bilim, vositalar, uslublar, shakllar va Shu muhitda tashkil qilish bilan sportchini eng yaxshi darajada tayyorlashni ta’minlash, Shuningdek sportchini tayèrlashni amaliy faoliyatidir.
Sport tayyorgarligi bu.		Imkoniyatlarni namoyish qilish, sport yutuqlarini baholash va taqqoslash, sport sohasida raqobatlashish

Topshiriq: Venn diagrammasi shaklida 3-ta Yugurish turlarini taqqoslab bering (o‘xshashlik va farqini ko‘rsatib bering)



Topshiriq:“Klaster” shaklida Sport turlari bo‘yicha boshlang‘ich mashg‘ulotlarini o‘tkazish metodikasi aniqlang?



II. AMALIY MASHG‘ULOTLAR UCHUN MATERIALLAR

1. Mavzu. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sport turlari bo‘yicha boshlang‘ich elementlarni o‘rgatish asoslari.

Amaliy mashg‘ulotning ta’lim texnologiyasi.

O‘quv soati: 2 soat	Tinglovchilar soni: 20-25 nafar
O‘quv mashg‘ulotining shakli:	Amaliy mashg‘ulot
Amaliyot rejasi:	1.1. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sport turlari bo‘yicha boshlang‘ich tayyorgarlikni rivojlantirish bosqichlari. 1.2. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sport turlari bo‘yicha boshlang‘ich elementlarni o‘rgatish uslublari.

O'quv mashg'ulotining maqsadi:	Amaliy mashg'ulotning didaktik maqsadi yo'riqchilarga "Jismoniy tarbiya" darslarini o'tkazish va nazorat qilishda futbolni ahamiyati hamda jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari pedagogik faoliyatini metodik ta'minlash bo'yicha kasbiy ko'nikma va malakalarini rivojlantirishdan iborat.
Pedagogik vazifalar: jismoniy tarbiya fani yo'riqchilarning maktabgacha ta'lim maktablari muassasasi tashkiliy, tarbiyaviy, sog'lomlashtirish va metodik ishlarni samarali tashkil etishda sport turlari bo'yicha boshlang'ich elementlarini o'rgatish dan foydalanish; jismoniy tarbiya fani darsini tashkil etish va o'tkazishda futbol sport turining tutgan o'rni; jismoniy tarbiya fani yo'riqchilarni metodik ta'minlash bo'yicha kasbiy ko'nikma va malakalarni takomillashtirishga qaratilgan.	O'quv natijalari: Amaliy mashg'ulotdan so'ng tinglovchilar bilishi lozim: 1. 1. "Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sport turlari bo'yicha boshlang'ich elementlarni o'rgatish asoslari. nazariyasi va uslubiyati" modulining maqsad va vazifalari "Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sport turlari bo'yicha boshlang'ich elementlarni o'rgatish asoslarini" bilishi kerak.
Ta'lim metodlari:	Ma'ruza, suhbat, munozara, tezkor so'rov.
Ta'lim vositalari:	Ma'ruzalar matni, amaliy kompyuter texnologiyalari, videoprojektor, prezentatsiyalar.
Ta'lim shakli:	Frontal, guruhlarda ishlash.
O'qitish shart-sharoitlari:	Texnik vositalardan foydalanishga va kichik guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya.
Monitoring va baholash.	Nazorat savollari.

1.1. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sport turlari bo'yicha boshlang'ich tayyorgarlikni rivojlantirish bosqichlari.

BOLA HAQIDA NIMALARNI BILISH LOZIM

Keling boshlanishiga kelishib olaylik, qanaqa kontingent bilan ishlayapmiz va bu ajoyib yosh (3-6) qanday xususiyatlarga ega?

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING FIZIOLOGIK HUSUSIYATLARI.

Yosh fiziologiyasi bo'yicha olib borgan tadqiqotlarning aniq ko'rsatishicha, bosh miyaning katta yarim qismini harakatlantiruvchi bo'limi, bola organizmida uni hayotining birinchi kunidan o'z-o'zini boshqaruvchi jarayonlarni ushlab turishga zarur bo'lgan aniq yetuklikka ega.

Peshona bo‘limining yetilishi va yoshga qarab bu bo‘limning bosh miyaning boshqa tuzilmalari bilan morfofunktsional bog‘liqligining ortishi, 4-7 yoshli bolalarning xotira funksiyalarini intensiv rivojlanishini ta‘minlaydi.

O‘z navbatida, tajriba yig‘ib borish darajasida umum o‘‘sib boruvchi xotira “banki”, shuningdek, harakatlantiruvchi ham, harakatlarni yanada takomillashgan boshqarish uchun sharoit yaratadi. Ehtimol, shuning uchun ham bolalarda,

4 yoshdan 7 yoshgacha bo‘lgan davrda harakatlar aniqligining sezilarli darajada oshishi sodir bo‘ladi.

2 yoshgacha bo‘lgan bolalarda harakat ko‘nikmalarining shakllanishi uzoq vaqt davom etadigan mustahkamlash asosida yuzaga keladi. Kattaroq yoshdagi bolalarda “joydan turib” yangi harakat aktlari hosil bo‘lish mexanizmi shakllana boshlaydi va kelgusida ushbu mexanizm tobora muhim ahamiyat kasb etadi.

Buni 6-7 yoshdagi bolalarni taqlid qilish orqali harakatlarni bajarish qobiliyatini rivojlanganligi ham tasdiqlaydi. Bularning barchasi bolalarda harakat ko‘nikmalarini shakllantirishning maqbul imkoniyatlarini yaratadi va o‘rgatish vaqtini qisqartiradi.

Markaziy nerv tizimining harakatlarni boshqarishda qo‘llaniladigan mexanizmlardan biri – mushaklarning retsiprok innervatsiyasi hisoblanadi.

Qizig‘i shundaki, ontogonist mushaklar retsiproklik qobiliyati chaqaloqlarda tug‘ilishi bilan kuzatiladi. Bu, ko‘pgina mualliflarning fikriga ko‘ra, ushbu mexanizm perenetalb ontogenez davridayoq rivojlanishidan dalolat beradi. Retsiprok munosabatlarning mushak apparati faoliyatida kelgusi rivojlanishi, bolalarning oyoqda tik turish, qadam tashlash va yugurish qobiliyatiga erishishi davrida yuzaga keladi.

Ontogenezda harakat koordinatsiyalarining takomillashishi, simmetrik va ontogonist mushaklarni ishga sinxron (bir vaqtda) jalb qilinishini ta‘minlovchi mexanizmlar orqali erishiladi. Harakat mexanizmlarining yetuklik darajasi va motor bajarilishining tavsifini ko‘p narsalar belgilaydi. 3-4 yoshli bolalar uchun oyoqlarni navbati bilan harakatlantirish simmetrik harakatlarni bajarish vazifasidan ko‘ra osonroq koordinatsiya hisoblanadi, masalan, ketma-ket sakrashlar (A.S. Levina, 1962 g.) Qo‘l harakatlari uchun boshqa bog‘liqlik belgilangan. Xuddi shu yoshdagi bolalar uchun qo‘llarning simmetrik harakati juda oson bo‘ladi.

Keyingi yillarda 7 yoshgacha bo‘lgan bolalar qo‘llar va oyoqlarda simmetrik va kesishuvchan harakatlarni bajarish qobiliyatiga ega bo‘lmoqdalar.

Maktabgacha yoshda ular suzish, konki va chang‘i, velosipedda uchish malakalarini to‘liq egallamoqdalar. Bularning barchasi, bolalarning maktabgacha yoshdagi bo‘lgan davri – bolaning harakat funksiyalari intensiv rivojlanadigan yosh davri ekanligidan dalolat beradi.

Bu davrda bolalar lokomotsiyalari biodinamik ko'rsatkichlarida tebranishlarning qo'shimcha to'liqlari va tezlik hamda tezlanish parametrlarining keskin o'zgarishlari kuzatiladi. Qadam tashlash kabi juda erta shakllanadigan lokomotsiya turida ham, mushaklarning, kattalarga xos bo'lgan biomexanik ko'rsatkichlari va bioelektrik faolligi parametrlariga, 7-8 yoshdan so'ng erishish mumkin.

Suyak tizimi. Odam skeleti tayanch vazifasini bajaradi va ichki organlarni turli xil chayqalish, qo'zg'alish va zarbalardan himoya qiladi. Aynan shu vazifani miyaga nisbatan bosh suyagi bajaradi. Bolaning suyak to'qimalarida ahamiyatli miqdorda suv va faqat 13% gina mineral tuzlar mavjud. Bu o'z navbatida suyaklarda cho'ziluvchanlik ustun bo'lganligi sababli va qulashlar va jarohatlanishlarda ularni sinishdan saqlaydi.

Mushak tizimi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda mushak tizimi hali ancha kuchsiz rivojlangan. Avvalo ularda yirik mushak guruhlari rivojlanish jarayonida bo'ladi va o'z vazifasini bajarishni boshlaydi. Ayniqsa, bukuvchi mushaklar cho'zuvchi mushaklarga nisbatan ancha ahamiyatli rivojlangan. SHu sababli 3-4 yoshli bolalar tez-tez noto'g'ri holatni qabul qiladilar – bosh pastga, yelkalar oldinga egilgan, gavda bukilgan (bukrilik).

Besh yoshga kelib bolaning mushak massasi ahamiyatli darajada oshadi (ayniqsa oyoqlarda), mushaklarda kuch va ishchanlik qobiliyati paydo bo'la Mushaklarni navbatma-navbat zo'riqtiruvchi va bo'shashtiruvchi ishlar statik quvvatni talab qiluvchi ishlarga (tana yoki uning alohida qismlarini muayyan qayd etilgan holatda ushlab turish) nisbatan bolani kamroq charchatadi. SHuning uchun uzoq vaqt turish yoki o'tirish bolani doim tez charchatadi. boshlaydi. Biroq bolalar katta mushak kuchlanishlariga va davomiy jismoniy ishlarga qodir emaslar.

Nafas tizimi. Bu davrda bolalarda farqlanadigan xususiyat yuza nafas olish yetakchiligi hisoblanadi. Yetti yoshda esa, o'pka to'qimalari va nafas yo'llarini shakllanish jarayonlari asosan yakunlanadi. Biroq o'pkaning rivojlanishi bu yoshda hali to'liq rivojlanib bo'lmagan: burun yo'llari, traxeya va bronxlar nisbatan tor bo'lib, havoni o'pkaga kirishini qiyinlashtiradi, bolaning ko'krak qafasi biroz ko'tarilgan bo'lganligi tufayli qovurg'alar kattalardagi kabi nafas chiqarishda pastga tusha olmaydi. SHuning uchun bolalar chuqur nafas olishga qodir emaslar. Aynan shu sababli ularning nafas chastotasi kattalarga qaraganda ancha yuqori.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda kattalarga nisbatan o'pka orqali ahamiyatli miqdorda qon oqib o'tadi. Bu o'z navbatida, jadal modda almashinuvini chaqiruvchi bola organizmining kislorodga bo'lgan talabini qondirishga imkon

beradi. Jismoniy yuklamada bola organizmini kislorod ta'minotiga bo'lgan talabini oshishi asosan nafas chastotasi hisobiga va kam darajada uning chuqurligi o'zgarishi bilan qondiriladi.

Bolani uch yoshdanoq burun bilan nafas olishga o'rgatish kerak. Bunday nafas olishda havo o'pkaga tushishidan oldin, tor burun yo'llari orqali o'tadi, u yerda chang va mikroblardan tozalanadi hamda isiydi va namlanadi. Og'iz orqali nafas olishda esa bunday jarayon sodir bo'lmaydi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning nafas tizimi xususiyatlarini hisobga olib, ular iloji boricha toza havoda ko'proq bo'lishlari lozim. Bundan tashqari, nafas apparatini rivojlantirishga yordam beruvchi mashqlar ham juda foydali: yurish, yugurish, sakrash, chang'i va konkilarda harakatlanish, suzish va hokazo.

Yurak-qon tomir tizimi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda yurak qon tomir tizimi o'sayotgan organizm talablariga nisbatan yaxshi moslashgan. Bolani qon tomirlari kattalarnikiga nisbatan keng bo'lib, qon oqishi ham ancha tez. Bola yuragini yashovchanlik qobiliyati ancha kuchli, chunki u hali turli kasalliklarni boshidan kechirmagan va tomirlar kengligi tufayli yaxshi oziqlanadi. Kichik maktabgacha yosh davrida yurak qisqarish chastotasi 85-105 zarba/daqiqasiga chegarasida tebranadi.

Puls organizmning fiziologik xususiyatlaridan kelib chiqib o'zgaradi: uyqu vaqtida kamayadi, tetiklik vaqtida (ayniqsa emotsional qo'zg'alishlarda) tezlashadi. Katta maktabgacha yosh davrida (6-7 yosh) esa puls ancha barqarorlashadi va 78-99 zarba/daq. yetadi. Qiz bolalarda bu ko'rsatkich o'g'il bolalarga nisbatan 5-7 zarbaga ko'p.

Gimnastika mashqlari, harakatli o'yinlar, sport tavsifidagi mashqlar vaqtida jismoniy yuklama ustidan nazorat qilish maqsadida harakat faoliyati bajarilgandan so'ng shu ondayoq yurak qisqarish chastotasini qayd 9 qilib borish lozim. Buning uchun kaftni yuqori qismidagi arteriyaga barmoqlar qo'yiladi va uni devorlari tebranishi bo'yicha 10 soniya davomida (soniya soat strelkasi bo'yicha vaqt qayd qilinadi) puls sanaladi. So'ng olingan raqamni 6 ga ko'paytirib, 1 daqiqa ichida yurak qisqarish chastotasi miqdori aniqlanadi.

Asab tizimi. Organizmdagi barcha jarayonlar markaziy asab tizimiga yo'naltiriladi va nazorat qilinadi. Bosh miya – markaziy asab tizimining oliy bo'limi tashqi olam bilan aloqa amalga oshirilishi tufayli odam organizmining barcha organlari va tizimlari ishiga rahbarlik qiladi.

Asab hujayralarini o'ziga xos diferensiyalanishi 3 yoshgacha sodir bo'ladi va maktabgacha yosh davrining oxiriga kelib deyarli yakunlanadi. I.P.Pavlovning fiziologik ta'limotiga muvofiq tashqi muhitga nisbatan organizmni murakkab moslashish jarayonlari bosh miya po'stlog'ida amalga oshadi, avvalo shartli reflektor faoliyat orqali.

Oliy asab tizimi faoliyatini asosiy namoyon bo'lish shakli refleks qo'zg'atuvchilarga javob reaksiyasi hisoblanadi. Reflektor reaksiyaning 10 birinchi

guruhini shartsiz (tug‘ma) reflekslar tashkil etadi. Bolalarda avvalo ovqatlanish, himoya va mo‘ljallash. Ular bolani tashqi muhitga oson moslashuvini ta’minlaydi.

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING PSIXOLOGIK HUSUSIYATLARI

Bu yoshda majburiy diqqatning yuqori darajada rivojlanganligiga erishiladi. Bir vaqtning o‘zida bolani biologik rivojlanish jarayonlarida va ular bilan tarbiyaviy ishlarni olib borish ta’sirida sodir bo‘ladigan erkin diqqat shakllanishni boshlaydi. Bolalarda diqqatni barqarorligi davomiy emas. Ular tez-tez chalg‘iydilar, chunki uzoq vaqt davomida diqqatni atayin ushlab qolishga qodir emaslar.

CHarchoq – diqqatni eng asosiy dushmani. Ayniqsa bir xil ish bolalarni tezda charchatadi. K.D.Ushinskiy bu haqida shunday yozgan: “bolani yurishga majburlang- u tez charchaydi, sakrash ham shunday, o‘tirishdan ham u tez charchaydi, biroq u turli organlarni bu kabi faoliyatini aralashtirib kun davomida charchamasdan o‘ynashi mumkin”. Maktabgacha yosh davrining oxiriga kelib bola ayrim diqqatni boshqarish tajribasiga ega bo‘ladi, bu esa o‘z navbatida uni o‘rganish jarayonlariga tayyorligini bildiruvchi ko‘rsatkichlardan biri hisoblanadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda fikrlashning tavsifli xususiyati aniqlik (obrazlilik) hisoblanadi. SHuning uchun bolalarni harakatlarga o‘rgatishda so‘z bilan tushuntirishlarni ko‘rgazmalilik (ko‘rsatib berish) bilan mustahkamlash maqsadga muvofiq. 3-6 yoshli bolalarda ko‘rgazmali ta’lim yaxshi o‘zlashtiriladi. Katta maktabgacha yosh davrida (6-7 yosh) bola harakatlarini boshqarishda so‘zning roli ahamiyatli oshadi. shuning uchun bu yosh davri bolalar guruhi uchun so‘z ko‘rsatmalarini nafaqat ularga yaqin va tushunarli vazifalar, balki ularni amalga oshirish usullarini ham aniqlashni boshlaydilar.

Shunday qilib, maktabgacha yoshdagi bolalarda ruhiy rivojlanishning eng muhim xususiyati qo‘zg‘aluvchanlikni tormozlanishdan ustunligi, diqqatni beqarorligi, xatti-harakatlarda impulsivlik, kuchli hayajonlanish, idrok va fikrlashning aniqligi hisoblanadi. Bu yoshdagi bolalarning asosiy faoliyat turi, turli harakatlar, oddiy harakatlar o‘zlashtiriladigan, jamoada ma’lum munosabatlarga o‘rganish mumkin bo‘lgan o‘yinlar hisoblanadi. Hayotning birinchi yetti yilida tarbiya ta’siri ostida shaxsning asosiy qirralari shakllanadi. Mana nima uchun aynan shu davrda bolani to‘g‘i rivojlanishini ta’minlash shu qadar muhim.

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLA UCHUN MURABBIY KIM

Demak, biz maktabgacha yoshdagi bolalarning xususiyatlari bilan tanishib chiqdik. Endi yosh sportchilarni tayyorgarlik jarayonlarida murabbiyning roli va aniqlashga urinib ko‘ramiz.

Birinchi marta mashg‘ulotga kelib, hamma bolalar ham hayajonlanadilar va ko‘p holatlarda yangi joyda va yangi jamoada o‘zlarini qanday turishni bilmaydilar. Ota-onalarning hammasi ham bolaga nima qilish va o‘zini qanday tutish kerakligi haqida to‘liq tushuncha bera olmaydilar. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari bu murabbiyning “qirollik”. Aynan murabbiy jismoniy faollik va yangi ochilmalar dunyosiga bolalarni olib kiradigan kuzatuvchi bo‘lishi shart. Murabbiy ko‘ngilchan, muloyim, mehribon, g‘amxo‘r va to‘g‘ri yo‘lga chorlovchi shaxs bo‘lishi lozim.

Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlash uchun murabbiyning avtoritar usuli (stil) uncha to‘g‘ri kelmaydi. Talabchan murabbiy o‘rta va katta maktab yoshidagi bolalar uchun, qachonki bolalar murabbiy ulardan aynan nimani istayotganligini va shug‘ullanuvchilarni ma’naviy-irodaviy sifatlarini jalb etish bilan murakkab vazifalarni qachon hal qilish kerakligini anglashga qodir. 3-6 yoshda bolalar uchun murabbiy boshqacha, ya’ni o‘zlari doim hurmat qiladigan, qayerdadir qo‘rqadigan, ancha katta, ancha tajribali bo‘lishi lozim. Bolalar muammolarini hamda ularning ota-onalariga e’tiborli bo‘lish zarur.

Murabbiy nima qilish kerak, uni qachon kim bilan qayerda amalga oshiradi bilishi shart. U o‘z so‘zi va xatti-harakatida qat’iyatli bo‘lishi lozim. Bolalar ishonchsizlikni tezda ilg‘ab oladilar, chunki ularda o‘z-o‘zini saqlash instinkti hali yuqori darajada ta’sir ko‘rsatadi va murabbiyning har qanday qat’iyatsizligi, noto‘g‘ri xatti-harakati bolani undan itarilishiga va unga nisbatan ishonchsizligiga olib keladi.

Shuning uchun mashg‘ulotga tayyorgarlik ko‘rishda materiallarni bilishdan tashqari yana uni shug‘ullanuvchilarga to‘g‘ri yetkazib berish ham 13 juda muhim. Murabbiy – notiq, u qachon maqtashni, qachon urishishni, qachon hazillashishni, qachon gapirmaslikni yaxshi biladi. Biroq, bu mahorat shak-shubhasiz tajriba ortishi bilan kirib keladi.

AGAR BOLA SHUG‘ULLANISHDAN BOSH TORTSA NIMA QILISH KERAK

Haqiqatdan ham agar bola shug‘ullanishdan bosh tortsa, maydoncha chiqishni istamasa, u zaldan yoki boshqa bolalardan tortinsa yoki qo‘rqsa nima qilish kerak? Bunday bolalar bilan muloqot o‘rnatish uchun bir nechta tavsiyalar beriladi.

Tanishing va bola yaxshiroq o‘rganing, biron-bir oddiy fokus ko‘rsatish bilan uni diqqatini o‘zingizga torting. Agar bola qo‘rqayotgan bo‘lsa, uni tichlantirishga urinib ko‘ring, ya’ni to‘pni olib bola bilan birga o‘ynashga harakat qilib ko‘ring.

Agar bola hali ham chiqishni istamayotgan bo‘lsa, unga yordamingizni taklif qiling, uni qo‘lidan ushlab ma’lum vaqt davomida barcha mashqlarni u bilan birga bajaring.

Bolani ismini bilib olining va qolgan bolalar bilan birgalikda uni maydonga chaqirishga urinib ko'ring.

Bu ham ish bermasa, uncha uzoq bo'lmagan masofada boshqa bolalar bilan quvnoq kayfiyat bilan o'ynashga harakat qiling, ehtimol bevosita yaqin masofadagi hush kayfiyat bolani o'yinga kirish qaroriga ta'sir ko'rsatar.

SHunda ham bola bilan aloqaga chiqishning ilojisi bo'lmasa, ota-onalarga to'g'ri tushuntirish lozim. Ota-onalar bilan muloqot va ularga qanday murojaat qilish mumkinligi 8 bo'limda bayon etilgan.

Doim mehribon bo'ling va kulib turing, bolalar o'zlariga nisbatan faqat pozitiv yondashuvchi kishilargagina ishonadilar. Hech qachon, har qanday vaziyatda ham bolalarni urushmang, uni kuch ishlatish yo'li bilan olib chiqib tashlashga hech ham urinmang, bola bu qarorni o'zi qabul qilishi lozim.

OTA-ONALAR BILAN QANDAY QILIB TO'G'RI MULOQOTGA

KIRISHISH MUMKIN

Eng muhim vaziyat bu murabbiyni ota-onalar bilan yaxshi munosabatlarni yo'lga qo'yishi. Bundan tashqari, ota-onalar bilan ma'mur (administrator) ham ish olib boradi, mashg'ulotgacha va undan keyin ham murabbiy ota-onalarga vaqt ajratishi shart. Ular sizga bola ishongani kabi ishonishlari kerak, biroq bunga erishish ancha murakkab bo'lishi mumkin, chunki ota-onalarning hayot tajribalari ko'proq va birgina fokus bilan ularni e'tiborlarini tortish mushkul.

Ota-onalar bilan muloqotga kirishishda bir nechta qoidalarni yodda tuting:

1. Siz murabbiysiz va siz bolalarga qanday murojaat qilishni va mashg'ulotni qay tarzda o'tkazishni yaxshi bilasiz.

2. ota-onalarning takliflari, nasihatlari yoki tanbehlarini oxirigacha eshiting, hatto bularning hammasi sizga qiziq bo'lmasa ham.

3. Tanbehlariga to'g'ri va aniq javob bering, ya'ni nima uchun siz mashg'ulotda boshqacha esa, aynan shu yo'lni tutdingiz (ota-onalar o'z oldilarida bolasini ishonib topshirish mumkin bo'lgan professional murabbiy turganligiga ishonch hosil qilishlari kerak).

Endi afsuski mashg'ulotlarda tez-tez sodir bo'ladigan vaziyatlarni ko'rib chiqamiz. Mashg'ulot jarayoni vaqtida ota yoki ona maydonga chiqib o'z bolasiga tanbeh berdi, eng yomoni unga baqirdi yoki uni urdi. Siz ota-onaning yoniga borib uni o'z joyiga o'tirishini so'rang. Agar ota-ona o'zini zo'ravonlarcha (agressiv) tutsa, siz maydonda murabbiy rahbarligini va mashg'ulotning oxirigacha faqat u bolani maqtashi yoki urishishi mumkinligi to'g'risida o'z holatingizni qat'iy tarzda tushuntirib berishga to'liq haqlisiz. Bola o'z navbatida sizda, hatto gohida o'z ota-onasidan ham himoya qila oladigan himoyachini ko'rishi kerak. Hamma bolalar maydondaliklarida xursandchilikni va qulaylikni hamda ularga hech qanday

tahdid ko'rsatilmayotganligini sezishlari kerak. Ana shunda bolalar sizga ishonadilar va mashg'ulotlarga muntazam keladigan bo'ladilar.

Mashg'ulotdan so'ng ota-onalar bilan gaplashing va bola bu yoshda o'zining rivojlanish darajasiga ko'ra talab qilinganlarni bajarayotgani va o'z boshidan balandga sakrashning iloji yo'qligi haqida tushuntiring. Ko'pchilik ota-onalar bunday jiddiy suhbatlardan keyin tezda o'zlariga keladilar va mashg'ulot jarayonlari vaqtida ularni o'z joylariga qo'yib qo'ygan murabbiyni hurmat qila boshlaydilar.

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR BILAN ISHLASH BO'YICHA UMUMIY TAVSIYALAR

Bu bo'limda biz mashg'ulotlarda vujudga keladigan bir nechta noxush vaziyatlardan qochishga yordam beradigan holatlarni ko'rib chiqamiz.

Bola mashqlarni bajarishni xohlamasdan mashg'ulot jarayonining yonida, faqat unda emas oddiy yugurib yuribdi, shunday vaziyatlar ham tez-tez uchrab turadi. Uni maydonga so'rab kelish va aytganingizni bajarishga majburlashga shoshilmang, ehtimol 2-3 daqiqadan keyin uning o'zi maydonda sodir bo'layotgan xursandchilikka qo'shilish uchun kelishi mumkin. Bunday vaziyatlarda bolaga anchagina sodda ish bilan shug'ullanishni taklif qiling, masalan jihozlarni qo'yish yoki yig'ib chiqish uchun murabbiyga yordam berish, to'pni dumalatish, kuchini tiklab olish uchun biroz o'rindiqa o'tirish. Hech qachon charchagan yosh bolani buyurilgan vazifani bajarishga majbur qilmang. Bu bolada mashg'ulotlarga nisbatan, umuman jismoniy yuklamalarga nisbatan salbiy munosabatlarni uyg'otadi.

Agar bola suv ichishni xohlasa, uni jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish uchun qo'yib yuboring, chunki maktabgacha yoshdagi bolalar uchun qulay holat juda zarur. Agar bolaga biron-bir narsa xalal berayotgan bo'lsa, yuklamadan bosh tortish boshlanadi, shuning uchun har doim unga yon bosing. Agar bola sizga nimanidir aytmog'chi bo'lsa, bu vaqtda siz tushuntirish ishlarini olib borayotgan bo'lsangiz ham uni oxirigacha eshiting. Murabbiy boladagi rivojlanish istagini, barcha ko'rinishlarida uni qo'llab quvvatlashi kerak.

Oxirida yana bir bor murabbiy uchun zarur bo'lgan sifatlarni sanab o'tishni lozim topdik:

- Mas'uliyatlilik
- Intellektuallik
- Kreativlilik
- Empatiya – boshqa odamni ruhiy holatini, uni ichki kechinmalarini tushunish.
- Yaxshi notiqlik sifatlari
- O'z-o'zini boshqara olish
- Reaksiya tezkorligi

- G'amxo'rlik

BIRINCHI MASHG'ULOTGA TAYYORGARLIK

Mana nihoyat eng asosiy holatlardan birini ko'rib chiqishga kirishamiz. Bu albatta murabbiyni birinchi mashg'ulotga tayyorgarligi. Bolalarning o'ziga xos xususiyatlarini o'rganib chiqib va mashg'ulot jarayonidagi o'z rolini tushunib, mashg'ulot o'tkazishga kirishidan oldini yana bir nechta qadam tashlash zarur.

Birinchiidan, birinchi mashg'ulotda o'z oldingizga qo'ygan vazifalarni aniqlab olish lozim. Bizning tavsiyalarimiz boshida sizga 3 ta vazifa taklif qilindi, albatta uni asos sifatida yoki biroz tuzatishlar kiritib olishingiz mumkin.

Ikkinchiidan, vazifalardan kelib chiqib, shu vazifalarni hal etish uchun yordam vositalarni tanlab olish lozim. Tabiiyki, jismoniy tarbiyada vositalar jismoniy mashqlar hisoblanadi. Aynan shu bosqichda murabbiylarning ko'pchiligi maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlashda juda ko'p xatoliklarga yo'l qo'yadilar.

Mashqlarni tanlashda ushbu yosh psixologik xususiyatlariga to'g'ridan to'g'ri asoslanish shart. Maktabgacha yosh davridagi bolalarga obrazli fikrlash xosdir, ularda barcha harakatlar oddiy hayotda yoki televizor orqali o'zlari kuzatgan yoki o'zlarining fantaziyalarida tasavvur qilgan biron-bir surat yoki tasvir bilan idrok etiladi. Vaholanki bolalarning o'zlari bizga nimani qachon va qanday qilish kerakligini aytib beradilar, ammo har qanday murabbiy ham buni ko'rish yoki eshitishga qodir emas.

Demak, maktabgacha yoshda bolalarning butun mashg'ulot jarayoni o'yin tarzida o'tkazilishi kerak. Har qanday mashq biron-bir lavha yoki obraz bilan olib borilishi lozim. Mening fikrimcha, har qanday mashg'ulot uch qismga: tayyorlov, asosiy, yakuniy bo'linishini hamma tushunadi va biladi. O'ylashimcha, mashg'ulotni har bir qismini alohida-alohida o'rganib chiqish va vazifalarni hal etish uchun ularni vositalar bilan to'ldirishga urinib ko'rish maqsadga muvofiq. Bola zalga kelishi bilanoq, u shu ondayoq futbol olamiga yoki muhitiga kirib ketishi kerak. Buning uchun murabbiy bolani kirish joyida kutib olishi kerak. Aynan shu odam, bir soat davom etadigan mashg'ulotini futbol olamiga olib kiradi. Bola o'z ota-onasi bilan zalga kirib kelishi bilanoq emotsional aloqani yoki munosabatni o'ziga jalb qilish lozim. Erkak erkakni qo'lini siqqan kabi uni qo'lini siqib qo'ying va uni xafa qilmaydigan yoshiga mos savollarni bering. Masalan: "Bugungi kuning qanday o'tdi?" "Kayfiyating yaxshimi?" "To'p tepishni yoqtirasanmi?" va hokazo, variantlar juda ko'p. Bu savollar bola haqida biron-bir axborot olish uchun emas, balki uning kayfiyati qanday, mashg'ulotga tayyormi yo'qmi bilish uchun bola bilan aloqaga kirishish uchun kerak. Undan so'ng bolani yechinish xonasiga kuzatib qo'yish lozim.

Bolalar zalga kirganlarida mashg'ulotni shu ondayoq boshlash va ularni bir joyga to'plashni hojati yo'q, balki binoni ko'rish va unga moslashishga, bir-birini yonida biroz yugurishlariga, yangi joy va yangi jamoaga moslashishlariga imkon yaratib berish lozim. Bola birinchi mashg'ulotni og'irroq o'tkazishi va zalga kelib shug'ullanishdan bosh tortadigan vaziyatlar ham tez-tez uchrab turadi. Quyida shunga o'xshash vaziyatlar va muammolarni hal etish choralarini ko'rib chiqamiz.

MASHG'ULOTNING TAYYORLOV QISMI (chigil yozdi)

Mashg'ulotni tayyorlov qismida uncha katta bo'lmagan bo'lim-kirish qismi ajratilish lozim. Kirish qismining vazifasi – mashg'ulotga uyushqoqlik bilan kirishish, oldinda turgan faoliyatga nisbatan zarur psixologik ko'rsatmalarni shakllantirish. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan buni qanday amalga oshirish mumkin?

Futbol maktabgacha bolalarni mashg'ulotlarga rag'batlantirishga imkon beruvchi anchagina aniq va samarali muayyan tendensiya (g'oya) mavjud. Mashg'ulotning kirish qismida murabbiy bolalarni o'z atrofiga, ya'ni doiraga to'playdi, o'z qo'lini to'pning ustiga qo'yadi. Bolalar undan namuna olib, qo'llarini uning qo'li ustiga qo'yadilar. SHu tarzda har bir bola u jamoani bir qismi ekanligini, unga o'xshagan o'ynash va yangiliklarni o'rganish istagida bo'lganlar ko'pligi va u mana shu katta o'yinning bir qismi ekanligini his qilishni boshlaydi. Bolalarni hammasi to'plangan paytdagina murabbiy ularni mashg'ulotga rag'batlantirishni boshlaydi. Eng sodda usul bu bolalarga bir nechta savol berish lozim, ular esa o'z navbatida "Ha" deb quvnoq va qat'iyat bilan javob berishlari kerak.

Masalan: M: Siz bugun shug'ullanishni xohlaysizmi?

B: Ha!!!!

M: Murabbiyni diqqat bilan eshitasizmi?

B: Haa!!!!

M: Bugun juda ko'p gol uramizmi?

B: Haaa!!!!

M: Mashg'ulotni boshlaymizmi?

B: Haaaaa!!!

Bolalar jon-dillari bilan sizning savollaringizga javob berishlari uchun ularni quvnoq kayfiyatda tayyorlash kerak. Kirish qismini yakunlab, chigal yozdi mashqlariga utish mumkin. chigil yozdi mashqlari 7-8 daqiqadan oshmasligi shart. chigal yozdi mashqlarining vazifasi oldinda turgan yuklamalarga funksional tizimlarni, mushaklar va bo'g'imlarni tayyorlash. Unda bolalar uchun odatiy va tushunarli harakatlarni: yurish, yugurish, tirmashish, egilishlar, burilishlar va boshqalarni bajaradigan mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq. chigal yozdi mashqlarini harakatli o'yinlardan boshlash juda qulay. O'yin oddiy, qoidalari

hammaga tushunarli bo'lishi lozim. Mening fikrimcha eng sodda variant bu "quvlashmachoq" uyini hisoblanadi. *Qoidalar juda oddiy, bolalar qochadilar murabbiylar esa ularni ushlashga harakat qiladilar, "ushlangan"lar vazifani bajaradilar, so'ng yana qochishda davom etadilar.*

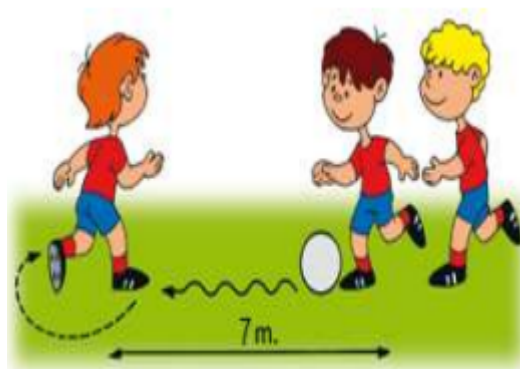
BIROQ, yuqorida nima haqida so'z ketganini yoddan chiqarmang. Hamma mashqlar biron-bir obraz yoki lavhani tasvirlashi lozim, shuning uchun bunday sodda o'yinni ushbu xususiyatlarni hisobga olish bilan tasvirlab berish maqsadga muvofiq.

AMALIY MASHQLAR

3-yoshli bolalar uchun mashqlar

1. mashq. To'pni olib yurish harakatlari

Rasmda ko'rsatilganidek, o'yinchilar 7 m masofa oralig'ida joylashadilar. Qarshilik qilayotgan o'yinchi boshni ko'targan holda to'pni olib yurishni boshlaydi va to'pni olib yurish davomida qarshisida turgan sherigi barmoqlari bilan istalgan sonni ko'rsatadi. To'pni olib yurayotgan o'yinchi ushbu sonlarni ko'rishi kerak. To'pni ikkinchi o'yinchiga uzatgandan keyin u to'pni qarama qarshi tomonga olib yurib uchinchi o'yinchining barmoqlardagi sonni aytadi.



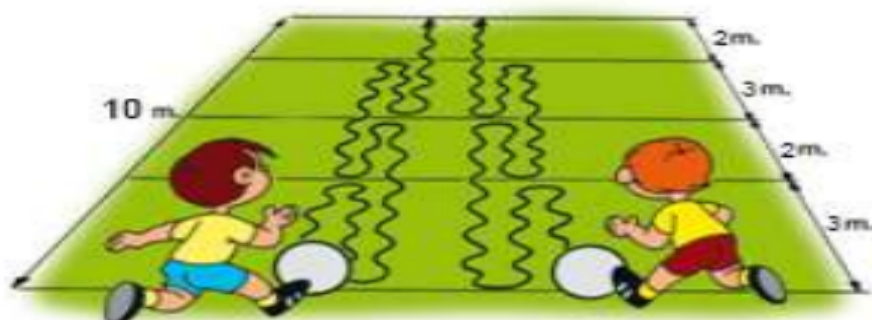
2-mashq. To'pning yo'nalishi va shiddatining o'zgarishi

Ikki o'yinchi 10 soniya ichida o'z to'pini uzoq vaqt mobaynida, shunday tezlikda olib yurishi kerakki, bir-biridan 2 m yoki 5 m uzoqlashgan ikki parallel chiziqlar bo'yicha joylashishi kerak. Mana shu vaqt ichida to'pni ikki oyoqda olib borishi kerak. Murabbiy ma'lum texnik harakat yo'nalishini o'zgartirishni talab qilishi mumkin (oyoq kaftini yon qismi, oyoq kaftining ichki qismi, oyoq kaftining tashqi qismi, oyoq kaftining tagi bilan), bunda barcha ishtirokchilar keyinchalik foydali bo'lgan 1:1 vaziyat hal qilishi uchun to'p yo'nalishini o'zgarishdagi turli imkoniyatlarini tanishishlari lozim.



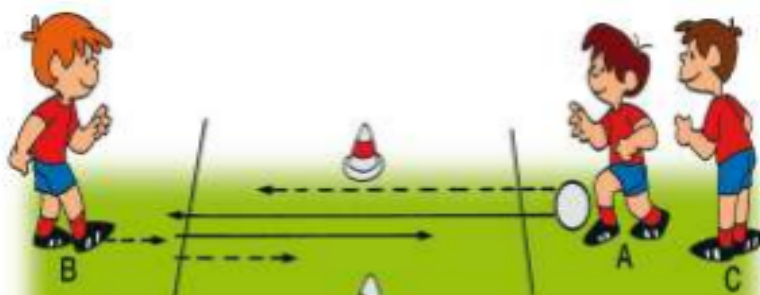
3-mashq Zigzag

Rasmda ko'rsatilganidek, eniga turli to'rtta zona belgilab qo'yiladi. Start chizig'idan hamma o'yinchilar ikkinchi chiziqqacha to'pni olib yurishadi, to'p bilan chiziqni kesib o'tishi bilan start chizig'iga qaytishadi. Keyin uchinchi chiziqqa yugurib, ikkinchi chiziqqa qaytib, birinchi chiziqqa to'p bilan harakatlanish singari to'rtinchi chiziqqa yugurishadi. To'p bilan mashqni 26 boshlashdan oldin, to'g'ri texnik harakatlarni zigzag holatda ko'rsatishlari va mashq qilishdan oldin tushuntirib o'tiladi hamda musobaqalar orqali mustahkamlanadi. Hamma xatolar bartaraf etilganidan keyin ikki o'yinchi orasida musobaqa o'tkaziladi.



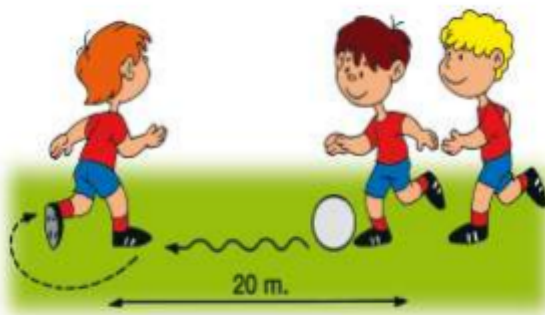
4-mashq. To'p uzatishni bajarish

Maydon o'rtasiga 2 m oraliqda ikkita fishka qo'yiladi va 4 m masofada qarma-qarshi tomonda A, V, S o'yinchilar joylashadi. A o'yinchi to'pni V o'yinchiga uzatadi, V o'yinchi uzatilgan to'pni to'xtatadi va S o'yinchiga uzatadi. To'p uzatgan o'yinchi tezkor ravishda uzatilgan tomonga yuguradi va to'pni to'xtatgan o'yinchining o'rnini egallashi lozim. Shu tarzda mashq davom etadi.



5-mashq. To'pni olib yurish harakatlari

Rasmda ko'rsatilganidek, o'yinchilar 20 m masofa oralig'ida joylashadilar. O'yinchi boshni ko'targan holda to'pni olib yurishni boshlaydi va to'pni olib yurish davomida qarshisida turgan sherigi barmoqlari bilan istalgan sonni ko'rsatadi. To'pni olib yurayotgan o'yinchi ushbu sonlarni ko'rishi kerak. To'pni ikkinchi o'yinchiga uzatgandan keyin u to'pni qarama-qarshi tomonga olib yurib uchinchi o'yinchining barmoqlardagi sonni aytadi.



5-yoshli bolalar uchun mashqlar

1-mashq. CHap va o'ng tomondan to'pni aniq uzatish

6-8 metr kvadratli maydonning yon tomonida ikkita fishkali 1,50 m darvoza qo'yiladi. O'yinchi to'p bilan dirbling qilib to'pni sherigiga uzatadi, sherigi ham to'pni qabul qilib to'p bilan yuradi va darvozadan o'tkazib sherigiga uzatadi. Keyingi o'yinchi ham to'pni darvozadan o'tkazib uzatgandan keyin, sherigini to'pni qabul qilib olish uchun narigi burchakka tezda yugurib borishi kerak. Kim birinchi bo'lib darvozalar orasidan 5 to'pni aniq oshirib o'tkazsa o'sha o'yinchi g'olib sanaladi.

Variant 1 Ikki o'yinchi ham o'ng tomondan o'ng oyoqda, chap tomondan chap oyoqda darvoza orasidan to'pni uzatadi.

Variant 2 Birinchi variantdagidek faqat uch o'yinchi ishtirok etadi va uchinchi o'yinchi to'p bilan bo'lgan o'yinchining orqasida bo'ladi. To'p uzatilganda uchinchi o'yinchi to'pni kuzatib turadi va sherigi ko'rsatmasi bilan o'yin mashqiga qo'shiladi. Uch o'yinchi bo'lib boshqa jamoa xam tuziladi va musobaqaga kirishadi. Bunda 4 ta aniq zarba bergan jamoa g'olib sanaladi.

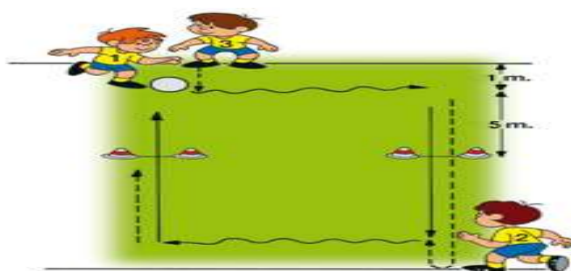


2-mashq. 1:1 3 metrlik to'rtburchakda o'yin

3 metrlik kvadratda ikki o'yinchi bir biriga qarama-qarshi qarab turishadi. Birinchi o'yinchi to'pni kvadrat o'rtasiga olib keladi va markazga kelganda qaysidir ikki yon burchakka to'pni olib yurishi kerak. Bu burchakdagi o'yinchi esa markazga qarab yuguradi va to'p bilan bo'lgan o'yinchiga burchaklarga 35 to'pni olib borishida xalaqit beradi.

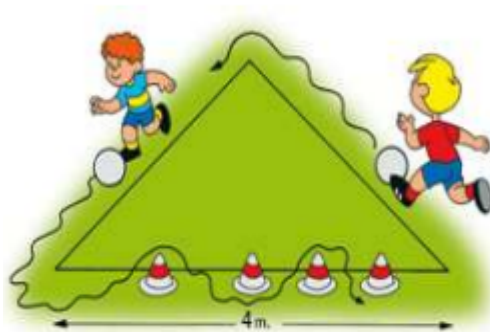
3-mashq. Mushuk-sichqon o'yini

Ikkita o'yinchi (biri mushuk, biri sichqon) to'rt burchakli kvadratda bir biriga diagonal tarzda joylashadilar. Mashq vazifasi bo'yicha mushuk sichqonni kvadrat ichiga kirmasdan ushlashi kerak. Dastlab mashqni o'yinchilar to'psiz bajarishadi, chunki o'yinchilar mashqni yaxshi tushunib olishadi, gavda bilan harakatlanishni to'g'ri harakatlanishni to'g'ri o'zlashtirishadi. Keyin ushbu mashqni o'yinchilar to'p bilan bajarishadi. To'p bilan to'pni olib yurish va to'p bilan dribling qilib yo'nalishlarni o'zgartirib harakatlanishadi. Hujumchi (sichqon) to'pni o'zida 10 (15) sekund ushlab tursa u g'olib sanaladi. To'rtta urinishdan so'ng o'yinchilar o'z vazifalarini o'zgartiradi.



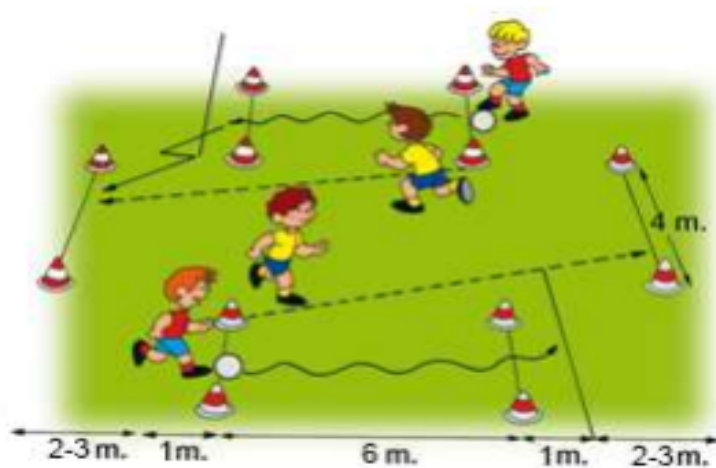
4-mashq. Uchburchak atrofida to‘p bilan yugurish

Ikki o‘yinchi to‘p bilan uchburchak atrofida bir vaqtning o‘zida harakatlanishadi va fishkalardan to‘pni olib o‘tishadi



5-mashq. Musobaqalashish orqali darvozaga zarba berish

Bir jamoa o‘yinчилari to‘pni o‘z maydonchalari tomondan raqib tomoniga o‘tkazib, raqib darvozasi chizig‘idan narida turgan hujumchiga uzatishlari kerak (hujumchilarni raqib himoyachi nazorat qilib turadi). To‘p yo‘qotilsa, ular raqib jamoasiga beriladi. To‘pni faqat maydonchani raqibga tegishli qismidan uzatib darvozaga yo‘llash mumkin. To‘p yon chiziqlardan tashqariga chiqib ketmasligi kerak. To‘pni o‘z maydonchasidan to‘g‘ridan-to‘g‘ri hujumchiga uzatish va boshqa qoidabuzarliklar uchun erkin zarba bilan jazo beriladi. Har 2 daqiqada maydon o‘rtasidagi o‘yinчилar darvozadan narida o‘ynayotgan sheriklari bilan joy almashadilar.



1.2. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sport turlari bo'yicha boshlang'ich elementlarni o'rgatish uslublari.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida qo'llaniladigan, "Ilk qadam" davlat dasturi "Davlat standartlari" har bir yosh guruhi uchun belgilangan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiya mashg'ulotlar mazmuni belgilab berilgan. Jismoniy tarbiyada xilma-xil mashg'ulotlarni o'tkazishda tarbiyachi yoki jismoniy tarbiya yo'riqchisi vazifalarni: aniq- ravshan bilishi, mashg'ulotni olib borishda izchillikka rioya qilishi, shuningdek bolalar yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish shartdir. Mashg'ulot vaqtida bola organizmining dinamikasi va uning psixologiyasini nazorat qilish va e'tiborli bo'lish tarbiyachining asosiy vazifalaridan biridir. Tarbiyachi yoki jismoniy tarbiya yo'riqchisi qanchalik mashg'ulot davomida faol bo'lib, bolalarga e'tiborli bo'lsa, jismoniy tarbiya mashg'ulotidagi ta'lim va tarbiya jarayonining samaradorligi shunchalik darajada ko'tarilib boradi.



Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiyani tashkil etish bolalarning turli –tuman faoliyatining ta'lim – tarbiyaviy majmuasi bo'lib, uning asosini harakat faolligi tashkil etadi. Bu jismoniy harakatlar yig'indisi bolaning jismoniy jihatdan to'laqonli rivojlanishi va sog'ligining mustahkamlanishi uchun zarur bo'lgan muayyan harakatlar tizimidir. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarning harakat faoliyatini tashkil etishning turlariga quyidagilar kiradi:

- a) jismoniy tarbiya frontal mashg'ulotlari;
- b) har kungi tartibdagi jismoniy tarbiya – sog'lomlashtirish ishlari;
- s) ertalabki badantarbiya, harakat o'yinlari va sayr paytidagi jismoniy mashqlar, mashg'ulotlar orasidagi jismoniy tarbiya daqiqalari, kunduzgi uyqudan so'nggi jismoniy tarbiya mashqlari, chiniqtirish tadbirlari;
- d) ko'ngilochar, faol dam olish; d) bolalar turizmi, jismoniy tarbiya bayramlari, bog'chadagi salomatlik kunlari, ta'tillar;
- e) bolalarning erkin, mustaqil harakat faoliyati;
- f) jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridan uyga vazifa. Bularning barchasi maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya va bolani har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, umumiy vazifalariga javob beradi. Har biri jismoniy faoliyatlar turlari o'zaro aloqadordirlar, shu bilan birga har biri o'zining muayyan maxsus vazifasiga egadir. Bularning barchasi birgalikda maktabgacha tarbiya tashkilotlari kun tartibi bo'yicha olib boriladi.



Ilk yoshdagi, ya'ni, uch yoshdagi bolalar guruhida asosiy shakli jismoniy mashqlar bilan individual, yakka tartibda shug'ullanish hisoblanadi. Bularga -gimnastika, massaj, harakatli o'yinlar kiritishimiz mumkin. Ertalabki gimnastika va jismoniy tarbiya mashg'ulotlari kichik guruh tarbiyalanuvchilarining barchasida birdek o'tkaziladi. Biroq kichik guruh bolalarining har birining yosh va psixofiziologiyasi xususiyatlarga mos bo'lgan mashqlar bajartiriladi. Qolgan guruhlarda ham shu xususiyatlar inobatga olingan holda ertalabki gimnastika mashqlari olib boriladi. Mashg'ulotlar davomida o'tkaziladigan, jismoniy tarbiya

daqiqalari bolalar bog'chalarining katta guruhlarida ko'proq muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Bunday daqiqalar har doim aqliy faoliyat uyg'otuvchi – elementar matematika, nutqni o'stirish, savodga o'rgatish, ikkinchi tilni o'rganish bo'yicha frontal mashg'ulotlarga va bolalarning dam olishi hamda ish qobiliyatini tiklash va diqqatini jamlash vaqti sifatida ikki mashg'ulot o'rtasiga kiritiladi. Ochiq havodagi harakatli o'yinlar va har xil mustaqil harakat faoliyati turli yosh guruhlaridagi bolalar kundalik hayotining zarur sharti hisoblanadi. Chunki bolalar faoliyatining asosiy qismi o'yin faoliyati hisoblanadi.

Ochiq havodagi harakatli o'yinlarda, bolalar o'zlari mustaqil erkin jismoniy harakatda bo'ladi. Masalan: ochiq havodagi harakatli o'yinlarga "Quvnoq soyabon" o'yinini bolalarga o'ynatish mumkin. Buning uchun bolalar aylan shaklida turib olishadi, bolalar uchun oldindan tayyorlab qo'yilgan soyabonni tarbiyachi ko'tarib turadi. Soyabonning pastki qismiga uzun lentalar yopishtirilgan bo'lib bolalar shu lentaning bir uchidan ushlab turishadi.

Biror bir yomg'ir yoki soyabon haqidagi musiqa qo'yilib o'yin boshlanadi. Tarbiyachi qo'lidagi soyabonni aylantirsa bolalar ham soyabonning lentalaridan ushlab yugurishadi. Soyabonni yig'sa bolalar tarbiyachi oldida to'planishadi, soyabon yerga qo'yilsa bolalar ham aylana shaklida joylarida o'tirib olishadi. Bolalarga o'yin qoidalari tushuntirib bo'lingach harakatlar tezlashtiriladi. Bu harakatli o'yin bolalarda chaqqonlikni, epchillikni rivojlantiradi. Qoidali harakatli o'yinlarda esa bolalar, aniq ko'rsatilgan jismoniy holatni egallaydi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarning ahamiyati shundaki, bolalarda harakatlar madaniyatining kompleks rivojlantirish hamda funksional takomillashuvi, bolalar sog'ligining mustahkamlanishi, bolalar tomonidan to'g'ri harakat ko'nikmalarining egallanishini, jismoniy sifatlar hamda, jismoniy tarbiya va sportga nisbatan qiziqishni uyg'otish va jismoniy jihatdan rivojlanishini ta'minlaydi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalarni sog'lomlashtirish, bola tanasini chiniqtirish birgalikda olib boriladi, bunda albatta tarbiyachi yoki jismoniy tarbiya yo'riqchisi bolaning jismoniy tarbiya gigiyena qoidalariga rioya qilishiga ham e'tibor berishi shart.

Ta'lim-tarbiyaviy vazifasi; mashg'ulotlar jarayonida bolaning ma'naviy axloqiy sifatlarini shakllantirish, jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid bilimlar va terminlarni o'rgatib borish, to'g'ri harakat ko'nikmalari shakllantirish hamda jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan bo'lib, bolalar orasida mashg'ulotlar judayam xushchaqchaq intizomli, atrof muhitda yaxshi harakatlanadigan, berilgan vazifaga muvofiq tez va aniqlik bilan, maqsad tomonga faoliyat ko'rsata oladigan, me'yorlarga va ijodiylik namoyon eta oladigan bolalarni tarbiyalash bilan olib boriladi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari kuz, qish va bahor faslida binoda

hamda, ochiq maydonchalarda, maxsus joylarda o'tkaziladi. Yoz faslida barcha jismoniy tarbiya mashg'ulotlari (yomg'irli kunlardan tashqari) ochiq havoda, maxsus jismoniy tarbiya maydonchasida o'tkaziladi. Yopiq xonadagi va ochiq havodagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'zaro aloqadordir. Mashg'ulotlarni o'tkazish sharoiti mashg'ulotning o'ziga xos xususiyatini belgilaydi. Binodagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari har doim sog'lomlashtirish gigiyenik shartlarga rioya qilgan holda o'tkazilishi (deraza fortochkalari ochiq yengil kiyim va poyabzal) mashg'ulotlar jismoniy mashq harakatlarning to'g'ri, chiroyli va aniq bo'lishi, guruhda barcha bolalar umumiy harakat madaniyatini o'zlashtirib boradi. Bolalarga mashg'ulot davomida turli qo'llanmalar va musiqa jo'rligida o'tkazish mumkin. Ochiq havodagi mashg'ulotlar bolalarni yuqori darajadagi sog'lomlashtirish samarasiga ega. Bolalar jismoniy harakatlarni keng joyda bajarishga (xona bo'ylab yurish va nafas mashqlari, kam harakatli o'yinlar). Ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalari jismoniy tarbiya mashg'ulotining har bir qismi uchun birdek muhim ahamiyatga ega. Mazkur vazifalarni bajarish bolalarni har tomonlama rivojlanishiga ta'sir etadi. imkon beradi, bolalarga jismoniy ma'suliyatini oshiradi, sport o'yinlari, estafetalar, har xil harakatli o'yinlar o'tkazishga keng imkoniyat yaratadi. Ammo ochiq havoda bolalar kiyadigan qalin kiyim va poyabzallar harakatlarning aniq, chiroyli bo'lishiga xalaqit beradi. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazish vaqtlari belgilangan bo'lib:

Kichik guruh – 15-20.

O'rta guruh – 20-25 daqiqa.

Katta guruh – 25-30 daqiqa.

Tayyorlov guruhi – 30-35 daqiqa davom etadi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari uch qismga bo'lib olib boriladi: kirish (xona bo'ylab yurish va yugurish, safga turish); asosiy qism (umumrivojlantiruvchi mashqlar, asosiy harakat turlari, harakatli o'yinlar va h.); yakuniy qism

Mashg'ulotning kirish qismi — jismoniy tayyorgarlik qismi vazifalari va mazmuni jismoniy tarbiya mashg'ulotining birinchi qismi qo'yilgan vazifalar va uning asosiy mashqlar mazmuni va turiga kura turlicha bo'lishi mumkin. Jismoniy tarbiya mashg'ulotining bu qismi vazifasi bolalarda mashg'ulotga nisbatan qiziqish va emotsional kayfiyat paydo qilishdan, diqqatning bir joyga jamlab olish va tayyorgarlik darajasini tekshirishdan, ayrim harakat ko'nikmalarini aniqlashtirishdan, bola organizmini asta- sekin mashg'ulotning asosiy qismida bo'ladigan birmuncha intensiv faoliyatga tayyorlashdan iborat. Shuning uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bir xolda mashg'ulotni o'tish, ikkinchi bir xolda kirish- jismoniy tayyorgarlik tavsifida bo'lishi mumkin. Shu maqsadda bolalarda

to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirishga, yassi tovonlikning oldini olishga yordam beradigan, fazoda mo'ljal olish bilan bog'liq bajarilishi uncha ko'p vaqt talab qilmaydigan tarbiyalanuvchilarga tanish mashqlar va maxsus mashqlarni bajarish mumkin. Bunda jismoniy tarbiya mashqlarga quyidagilar kiradi: saflanish mashqlariga — turlicha saflanishlar va qayta saflanishlar; har xil topshiriqlar bilan bajariladigan yurish va yugurish; tarqalib yengil yugurish xamda keyinchalik katta va kichik davra, guruh va hokazo bo'lib saflanish. Turli ko'rinishdagi va yassitovonlikning oldini olish maqsadidagi bajariladigan mashqlarga, tovonda yurishlar, oyoq uchida, qalin arqon ustida, narvonda yurish va boshqa mashqlar. Kirish qismi bolalarning mashg'ulotga tayyorlash qatoriga uch-to'rttadan, dona bo'lib saflanishi, tarqalishi va hokazolar bilan yakunlanadi. Bu esa bolalarni jismoniy tarbiya mashg'ulotning asosiy qismi boshlanishidagi umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishga o'tish uchun xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotiga kirish qismi:

Kichik guruhlarda 2 — 4 daqiqagacha

O'rta guruhlarda 3 — 5 daqiqagacha.

Katta guruhlarda 4 — 6 daqiqagacha.

Tayyorlov guruhlarda 5 — 6 daqiqagacha davom etadi

Mashg'ulotga kirish qismidan keyin, asosiy qismini boshlash mumkin. Asosiy qismda yetarli jismoniy yuklamaga ega bo'lgan murakkab koordinatsiyali, asosiy harakatlar yoki intensiv tavsifdagi sport mashqlari rejalashtirilib olinadi. Asosiy qism mashg'ulotning bolalarni asosiy harakatlarga o'rgatishdan boshlanadi.

Asosiy qism:

Kichik guruhlarda -8 daqiqadan 12 daqiqagacha.

O'rta guruhlarda -12 daqiqadan 15 daqiqagacha.

Katta guruhlarda- 15 daqiqadan 20 daqiqagacha.

Tayyorlov guruhlarda -20 daqiqadan 25 daqiqagacha olib boriladi.

Mashg'ulotning asosiy qismi vazifalari va mazmuni shundan iboratki: mashg'ulotning asosiy qismida bir holatda dastlab bolalarni umumrivojlantiruvchi mashqlarga, so'ngra asosiy harakatlarga o'rgatishga ko'proq e'tibor qaratilishi va jismoniy sifatlarni tarbiyalash vazifalari bilan belgilanadi; yana boshqa bir holatda asosiy harakat mashqlariga o'rgatish belgilanadi. Bu mashqlar yangi harakat materialligi bilan tanishtirishni, avvaldan tanish, o'rgatilgan mashqlarni turli variantlardan foydalanib takrorlashni, o'tilgan mashg'ulotlarni mustahkamlanish bosqichidagi harakat ko'nikmalarini takomillashtirishni ko'zda tutadi. Bularni

barchasi bajarilgandan keyin guruhdagi barcha bolalarni intensiv harakatga tortadigan qoidalari harakatli o'yinlar o'tkazilishi mumkin bo'ladi. Bolalarning optimal ruhiy ish qobiliyatlarini davomiylikni hisobga olib, juda qiyin vazifalar asosiy qismining boshida belgilanadi. Bularga misol qilib bolalarni yangi mashg'ulot mavzusi va mazmuni bilan tanishtirish, yoki juda murakkab koordinatsiyali mashqlarni bajartirish mumkin. Umumlashtiruvchi mashqlarni bolalar kichik hajimdagi jihozlar bayroqchalar, tayoqchalar, koptokchalar, chambaraklar, lentalar, shu kabi jihozlar bilan bajaradilar. Bu tunda ular organizmning funksional holatini yaxshilashga ta'sir etadilar, katta mushak guruhlari ish qobiliyatini yaxshilab boradi. Asosiy qismda dastlab to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish va nafas olishni tartibga solish maqsadida, qo'llarni yon tomonlarga uzatish va ularni ko'krak oldida birlashtirishni bajartirish mumkin.



Undan keyin, bolalarning qo'l mushaklari va yelka kamari mushaklarini rivojlantirish hamda mustahkamlash mashqlari, gavda uchun orqa mushagini mustahkamlash va bel ya'ni umurtqa pog'onasi egiluvchanlikni rivojlantiruvchi — oldinga, orqaga va yon tomonlarga egilish, o'ngga va chapga burilishlar, tanani bel qismini aylantirish mashqlar beriladi. Qorin va oyoq mushaklarini rivojlantirib va mustahkamlovchi mashqlarga chuqayish, tizzadan bukilgan holatda o'tirib turish, 15 daqiqa oyoqlarni ko'tarish va hokozo mashqlar berilib boriladi. Bu mashqlarni bajarishda va ularni takrorlashda bola organizmini asta-sekin murakkabroq yuklamalarga tayyorlab borish ko'zda tutiladi. Shundan so'ng, asosiy harakatlarni bajartirish uchun mashg'ulot mavzusiga o'tiladi. Yangi mavzu bolalar uchun yangi va o'rganish takomillashtirish bosqichida bo'ladi. Maktabga tayyorlov guruhlari uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotining asosiy harakatlarini ikkitadan to'rttagacha mashq rejalashtirish maqsadga muvofiqdir Ulardan biri yetakchi, ya'ni bo'lib, tarbiyachining asosiy e'tiborini talab qiladi, qolganlari esa bolalarga uchun avvaldan tanish takrorlash va takomillashtirish maqsadidagi mashqlardan tanlanadi. Misol uchun — uloqtirish va emaklash ishtirokidagi sakrashlar yoki

yugurish ishtirokidagi, tirmashish va hokozo. Bunday jismoniy harakatlarni qo‘shib olib borishda ularning intensivlik darajasi ko‘proq hisobga olinadi. Yuqori darajadagi intensiv mashqlarni past darajadagi intensiv mashqlar yoki turli o‘rtacha intensiv mashqlar bilan qo‘shib olib borish juda maqsadga muvofiqdir. Shunday qilib, jismoniy tarbiya mashg‘ulotining rangbarangligiga va bolalar harakat darajasini variatsiyalashga erishiladi, bu esa bola ish qobiliyatining darajasini yaxshilaydi. Barcha mushak tizimining ishtirokini talab qiluvchi asosiy harakat turlarini bajarish har doim organizmning funksional holatini yaxshilaydi va tezkor, maqsadga yo‘nalgan harakatlar bilan tavsiflanadigan, harakatli o‘yinlar bola faoliyat jarayonini oshiradi. Mashg‘ulotning umum rivojlantiruvchi mashqlarni o‘rgatish bilan olib boriladigan asosiy qismi davomiyligi :

O‘rta guruhda 2 daqiqadan 3 daqiqagacha

O‘rta guruhlarda 20 daqiqadan 22 daqiqagacha.

Katta guruhlarda 25 daqiqadan 28 daqiqa gacha.

Tayyorlov guruhlarda 25 daqiqadan 28 daqiqa bo‘ladi.

Mashg‘ulotning yakunlovchi qismi, mashg‘ulotning o‘yindan so‘nggi yakunlovchi qismi hisoblanib, tobora sekinlashadigan intensiv sur‘atdagi yurishni o‘z ichiga oladi. Bunday yurish umumiy qo‘zg‘aluvchanlikning pasayishiga va bolada pulsning me‘yoriylashishiga yordam beradi; yurish jarayonida ham bolalarga bir necha nafas olish mashqlarini bajartirish mumkin. Ba‘zi hollarda yurishni qiziqarliroq qilish kreativ yondashib, barcha bolalar ishtirokidagi kam harakatli o‘yinlar bilan almashtirilishi ham mumkin. Yurish, yoki uni o‘rnidagi o‘yin so‘nggida jismoniy tarbiya mashg‘ulotiga yakun yasaladi va bolalar boshqa faoliyatga o‘tadilar

Mashg‘ulotning yakunlovchi qismi davomiyligi :

Kichik guruhlarda 2 daqiqadan 3 daqiqagacha.

Tayyorlov 4 daqiqadan 5 daqiqagacha bo‘ladi

Xulosa qilib aytganda, “ Maktabgacha ta’lim” tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotini tashkil etish va olib borish, “Ilk qadam ” davlat dasturi asosida o‘tkaziladi. Tarbiyachi yoki jismoniy tarbiya yo‘riqchisi olib boradigan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari bolalarning jismoniy psixik darajasiga qarab olib boriladi. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etish jarayonida bolalarda harakat ko‘nikmalarining rivojlanishi bilan bir vaqtda tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlar tarbiyalanadi. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari belgilanadigan o‘quv ishi rejasiga muvofiq rejalashtiriladi, bunda birinchi navbatda bir xil mashg‘ulotlarda asosiy e‘tibor bolalarni yangi jismoniy mashqlarni avval o‘rganganlari bilan muvofiqlashtirilgan holda birga o‘rgatishga; ikkinchidan mashg‘ulotlardagi harakat materiallarining bolalar tomonidan

o'zlashtirish darajasi, bajarilish sifati va miqdoriy natijasi vaqti- vaqti bilan tekshirib turishga; uchinchidan mashg'ulotlarda bolalarga tanish mashqlar takomillashtirish maqsadida variantlardan foydalangan holda tez -tez takrorlash kabilarni kirgizish mumkin. Jismoniy tarbiya mashg'uloti har doim izchillikda, ketma -ket tashkil etilsa kutilgan natijaga erishish mumkin.

Mavzuga oid nazorat savollar:

1. Sport mashg'ulotlarining maqsad va vazifalari?
2. Bolalar va o'smirlar organizmining anatomik va fiziologik xususiyatlari?
3. Sport turlari bo'yicha boshlang'ich elementlarni o'rgatish asoslari?
4. Yosh futbolchilarni futbol bo'limiga qabul qilishda tanlash usuliyati?
5. Jismoniy tayyorgarlik. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash?
6. Guruh mashg'ulotlari va individual mashg'ulotlar?
7. Turli yoshdagi guruhlarda mashg'ulotlar o'tkazishning xususiyatlari?
8. Tayyorlov davrida futbolchilarning mashg'uloti?

2-Mavzu Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sport o'yinlari boshlang'ich ko'nikmalarini shakllantirish
Amaliy mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi.

O'quv soati: 2 soat	Tinglovchilar soni: 20-25 nafar
O'quv mashg'ulotining shakli:	Amaliy mashg'ulot
Amaliyot rejasi:	2.1. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sport o'yinlari boshlang'ich tayyorgarlikni rivojlantirish bosqichlari. 2.2. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sport o'yinlari boshlang'ich ko'nikma va malakalarini shakllantirish.
O'quv mashg'ulotining maqsadi:	Amaliy mashg'ulotning didaktik maqsadi yo'riqchilarga "Jismoniy tarbiya" darslarini o'tkazish va nazorat qilishda futbolni ahamiyati hamda jismoniy tarbiya fani yo'riqchilari pedagogik faoliyatini metodik ta'minlash bo'yicha kasbiy ko'nikma va malakalarini rivojlantirishdan iborat.
Pedagogik vazifalar: jismoniy tarbiya fani yo'riqchilarning maktabgacha ta'lim maktablari muassasasi tashkiliy, tarbiyaviy, sog'lomlashtirish va metodik ishlarni samarali tashkil etishda futbol sport turidan foydalanish; jismoniy tarbiya fani darsini tashkil etish va o'tkazishda futbol sport turining tutgan o'rni; jismoniy tarbiya fani yo'riqchilarni metodik ta'minlash bo'yicha kasbiy ko'nikma va malakalarni takomillashtirishga qaratilgan.	O'quv natijalari: Amaliy mashg'ulotdan so'ng tinglovchilar bilishi lozim: 1. "Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sport turlari bo'yicha boshlang'ich elementlarni o'rgatish asoslari. nazariyasi va uslubiyati" modulining modulining maqsad va vazifalari "Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sport turlari bo'yicha boshlang'ich elementlarni o'rgatish asoslarini" bilishi kerak.
Ta'lim metodlari:	Ma'ruza, suhbat, munozara, tezkor so'rov.
Ta'lim vositalari:	Ma'ruzalar matni, amaliy kompyuter texnologiyalari, videoproyektor, prezentatsiyalar.
Ta'lim shakli:	Frontal, guruhlarda ishlash.
O'qitish shart-sharoitlari:	Texnik vositalardan foydalanishga va kichik guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya.
Monitoring va baholash.	Nazorat savollari.

Tayanch iboralar: Yangi pedagogik texnologiyalarni yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llash yo'llari. Yurish va uning turlari, yugurish va uning turlari, sakrash va uning turlari, uloqtirish va uning turlari va ko'pkurash haqidagi

ma'lumotlar. Dars jarayonida mavjud yangi texnologiya usullarini o'rgatish, ko'nikma hosil qilish va o'qitish jarayoniga joriy etish, ta'lim olayotgan tinglovchilarning sport turlariga qiziqishini oshirish, bilim, ko'nikma va malakalarini mustahkamlash.

2-Mavzu. Mavzu Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sport o'yinlari boshlang'ich ko'nikmalarini shakllantirish

Reja:

- 2.1. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sport o'yinlari boshlang'ich tayyorgarlikni rivojlantirish bosqichlari
- 2.2. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sport o'yinlari boshlang'ich ko'nikma va malakalarini shakllantirish.

2.1. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sport o'yinlari boshlang'ich tayyorgarlikni rivojlantirish bosqichlari

Sport o'yinlari (basketbol)

O'yin texnikasi O'yin texnikasi – bu maktabgacha ta'lim tashkilotlariga aniq vazifalarini muvaffaqiyatliroq hal qilishga imkoniyat beradigan usullar yig'indisidir. «Texnika usuli» termini ostida, deyarli bir xil o'yin topshirig'ini bajarishga yo'naltirilgan va tuzilishi bo'yicha o'xshash bo'lgan harakatlar sistemasi tushuniladi. U yoki bu usul qo'llaniladigan shart-sharoitlarning xilma-xilligi har bir usulni bajarish uslublarining shakllanishi va takomillashishiga qiziqishni kuchaytiradi. Basketbolchi yaxshi natijaga erishmoqchi bo'lsa, u ko'p texnik usullarni egallagan bo'lishi, aniq sharoitga muvofiq keladigan usulni tez tanlay bilishi hamda ularni aniq bajara olishi lozim. Shunday qilib, rivojlanishning har bir davrdagi sportchi texnikasi – bu o'yinchiga qoidalar doirasidan chiqmay, kurashning og'ir vaziyatlarida muvaffaqiyatli harakat qilishga imkon beradigan eng samarali, amalda sinalgan vositadir. Bir lahzada vujudga keladigan o'yin holatlarini eng yaxshi natijalarga erishish uchun, basketbolchi har xil texnik malakalar va usullarning hammasini egallashi, eng to'g'ri keladigan usulni yoki usullarni tanlay olishi, ularni tez va aniq bajarishi kerak. Basketbol o'yini texnikasini bir tartibda o'rganish uchun tasnifdan foydalaniladi.

O'yin texnikasining tasnifi

O'yin texnikasini tasniflash – bu maktabgacha ta'limda ma'lum belgilar asosida uning hamma usul, malakalarini guruhlar bo'yicha teng huquqni taqsimlashidir. Shunday belgilar qatoriga eng avvalo sport kurashidagi malakaning nimaga mo'ljallanganligi belgilanishi (savatga hujum qilish yoki himoya qilish uchun), harakat qanday bajarilishi (to'p bilan yoki to'psiz), shuningdek, uning

kinematik va dinamik tuzilishi xususiyatlari kiradi. Basketbol texnikasini ikkita katta bo‘limga: hujum texnikasi va himoya texnikasiga bo‘linadi. Har bir bo‘limda ikkitadan guruh: hujum texnikasida – maydonda to‘psiz harakat qilish texnikasi va to‘p bilan bajariladigan harakatlar texnikasi, himoya texnikasida esa – maydonda harakat qilish texnikasi va to‘pni egallash va qarshi harakat qilish texnikasida ajralib chiqadi. Har bir guruh ichida malaka va ularni bajarish usullari bor. Malakani bajarishning deyarli har bir usuli harakat tuzilishining ayrim detallarini (ko‘rsatkichlarini) ochib beradigan bir necha ko‘rinishga ega. Bundan tashqari, usulning dinamik strukturasi, o‘yinchining harakatini, dastlabki holatini, yo‘nalishi va masofasini aniqlaydigan bajarish shartlari ta’sir ko‘rsatadi. Tavsiya qilinayotgan tasnifda fintlarga mustaqil joy ajratilmaydi, chunki fint – bu aniq usulning faqat bir qismini (masalan, to‘pni uzatib berishda qo‘l ko‘tarish), (savatga otish paytida mo‘ljallash), raqibda xato reaksiya tug‘dirish maqsadi (niyati) bilan o‘yinchi qulay holatga erishishdir. O‘yin texnikasi tasnifining prinsipial chizmasi quyidagi ko‘rinishda berilishi mumkin:

Hujum texnikasi

Maydonda harakat qilish texnikasi. Basketbolning maydon bo‘ylab harakat qilishlar, hujum qilish vazifalarini bajarishga yo‘naltirilgan va konkret o‘yin harakatlarini amalga oshirish davomida yuzaga kelgan butun harakatlar tizimining bir qismi hisoblanadi. Ular basketbol texnikasi asoslaridir. O‘yinchi maydon bo‘ylab harakat qilish uchun yurish, yugurish, sakrash, to‘xtalish, burilishlardan foydalanadi. Shu usullar yordamida u joyni to‘g‘ri tanlab olishi, uni ta’qib qilayotgan raqibdan uzoqlashishga (qochishga) va keyingi hujum uchun kerakli yo‘nalishga chiqishi, boshqa usullarni bajarish uchun eng yaxshi, qulay dastlabki holatlarni egallashga erishishi mumkin. Bundan tashqari to‘p bilan ajratiladigan ko‘pgina texnik malakalarning harakatda va sakrab to‘p otish va harakatlarning samaradorligi harakat paytida oyoqning to‘g‘ri ishlashiga va muvozanatni saqlashga bog‘liq.

Yurish. Yurish o‘yinda maydonda harakat qilishning boshqa usullariga nisbatan kamroq qo‘llaniladi. Asosan undan qisqa fazalarda pozitsiyani almashtirish uchun yoki o‘yin harakatlarining muddati susayganda, shuningdek, yugurish bilan qo‘shilishidagi harakat tempini almashtirish uchun foydalaniladi. Odatdagi yurishdan farqli o‘laroq, basketbolchi tizzada bir oz bukilgan oyoqlari bilan bir joydan ikkinchi joyga o‘tadi, bu unga qo‘qqisdan tezlanish uchun imkon beradi.

Yugurish. Yugurish o‘yinda harakat qilishning bosh vositasi hisoblanadi. U yengil atletikadagi yugurishdan ancha farq qiladi. O‘yinchi istalgan yo‘nalishda, oldinga yoki orqasi bilan, har xil startga oid holatlardan maydon ichida tezlasha olishi, yugurish tezligi va yo‘nalishini tez o‘zgartira olishi kerak. Raqib uchun kutilmagan holda yugurish tezligini oshirish yoki startli tezlanish sport o‘yinlarida keskin

yugurish deyiladi. Keskin yugurish raqib ta'qibidan qutilish va bo'sh joyga chiqishning eng yaxshi vositasidir. Keskin yugurishni amalga oshirish uchun birinchi 4-5 qadamni shiddatli qilib, oyoqni uchi tomondan qo'yiladi. Yugurish tezligi qadamni uzaytirish tufayli osha boradi. Shu paytda o'yinchi to'pni olishga tayyor bo'lishi kerak. Yugurish yo'nalishini o'zgartirishni o'yinchi, harakat yo'nalishiga qarama qarshi tomonga, oldinga chiqarib qo'yilgan oyoqning kuchli itarishi bilan amalga oshiradi gavdasini yangidan tanlagan yo'nalishi tomonga egadi.



Yugurish.

Sakrashlar. Sakrashlardan xuddi mustaqil malakalardan foydalanilishadi. Ular texnikaning boshqa usullarining elementlari ham hisoblanadi. O'yinchilar ko'proq yuqoriga va uzunlikka-yuqoriga sakrashlardan yoki qayta-qayta sakrashlardan foydalanishadi. Sakrashni bajarishning ikki usulini ya'ni ikki oyoq bilan depsinib va bir oyoq bilan depsinishni qo'llashadi.

Ikki oyoqlab depsinish bilan sakrashni ko'proq joydan turib asosiy holatdan bajarishadi. O'yinchi tezda oyoqlarni bukadi, qo'llarni tirsakda bir oz bukib, orqaga o'giradi va boshni sal ko'taradi. Depsinish oyoqlarni kuchli bukish bilan, gavdaning va qo'llarning oldinga-yuqoriga keskin harakati bilan amalga oshiriladi. Yugurib kelib ikki oyoqlab depsinib sakrashni odatda, savatga to'p otish paytida va shitdan sapchib qaytgan to'p uchun kurash paytida qo'llashadi.



Ikki oyoqlab depsinish bilan sakrash

Bir oyoq bilan depsinib sakrashni yugurib kelib bajarishadi. Depsinishni shunday bajarishadiki, yugurib kelishning inersiya kuchlaridan to‘la foydalaniladi. Depsinishdan oldin yugurishning oxirgi qadamini oldingilaridan ancha katta qo‘yishadi. Tizza bo‘g‘imlarida bir oz bukilgan depsinuvchi oyoqni oldinga chiqarishida va depsinish uchun tomondan oyoq uchiga dadil qo‘yishadi. Boshqa oyog‘i bilan oldinga – yuqoriga tez siltab, tana og‘irligining umumiy markazi tayanch ustidan o‘tish paytida esa uni tos suyagi bilan son suyagi qo‘shilgan joyda va tizza bo‘g‘imlarida bukishadi. Basketbolchi tanasi yuqori nuqtaga etgandagi ko‘tarilishdan keyin oyog‘ini to‘g‘rilaydi va depsinuvchi oyog‘i yoniga keltiradi. Istalgan usulda sakraganda yerga tushish muvozanatini saqlagan holda, yumshoq tushish lozim, bunga ohista kerilgan oyoqlarning yumshatuvchi bukish orqali erishiladi. Yerga bunday tushish basketbolchiga o‘yin harakatlarini bajarishga tezda kirishish uchun imkon yaratadi.



Bir oyoq bilan depsinib sakrash

To‘xtashlar. Vaziyatga qarab o‘yinchi, keskin yugurishlar va yugurish yo‘nalishini o‘zgartirishlar bilan bir qatorda raqib ta‘qibidan bir oz bo‘lsa ham qutilishga, bo‘sh joyga chiqishga va keyingi hujum harakatlari uchun imkoniyatga ega bo‘lish maqsadida kutilmagan (qo‘qqisdan) to‘xtashlardan foydalanadi. To‘xtalish ikki uslubda sakrab va ikki qadam bilan amalga oshiriladi.

Burilishlar. Hujumchi himoyachidan qutilish uchun, to‘pni urib chiqarishidan saqlash uchun fintlarini ishlatib, so‘ng savatga hujum qilish uchun burilishlardan foydalanadi. Burilishning ikkita oldinga va orqaga burilish usuli bor. Oldinga

burilish basketbolchi yuzi bilan qayoqqa qaragan bo'lsa, shu tomonga qadam tashlab o'tish yo'li bilan bajariladi, orqaga burilish esa – u orqasi bilan qaysi tomonga qadam tashlab o'tish yo'li bilan bajariladi.

To'p bilan bajariladigan usullar (texnikasi). To'p bilan bajariladigan usullar quyidagi texnik malakalarni: to'pni ilib olish, uzatish, urib yurish va to'pni savatga otishni o'z ichiga oladi. To'pni ilib olish – bu malakaning yordamida o'yinchi ishonarli ravishda to'pni egallab olish va u bilan keyingi hujum harakatlariga kirishishi mumkin. To'pni ilib olish, keyinchalik to'pni oshirib berish, olib yurish yoki otishni bajarish uchun ham dastlabki holat hisoblanadi, shuning uchun harakatlar o'z tuzilishi bilan keyingi usullarni aniq va qulay bajarilishini ta'minlashi lozim. O'yinchi to'pni hali ilmay turib, uni keyin qayoqqa va kimga uzatishni bilishi kerak.



To'p bilan bajariladigan usullar (texnikasi).

To'pni ikki qo'l bilan ilib olish. To'pni ikki qo'l bilan ilib olish, to'pni egallashning eng oddiy va shu bilan birga ishonchli usuli hisoblanadi. Tayyorlov qismi: agar to'p o'yinchiga ko'krak yoki bosh balandligiga yaqinlashayotgan bo'lsa, unda qo'llarni to'pga qarshi chiqarish, bo'sh barmoqlar va panja bilan to'pni tutish, to'p hajmiga nisbatan kattaroq voronkani hosil etish kerak. Asosiy qismi: to'p barmoqlarga tegish vaqtida unga panjalarni yaqinlashtirib, barmoqlar bilan ushlab kerak (kaft bilan emas), qo'llarni esa ko'krakka tortib, tirsak bo'g'inlarida bukish kerak. Qo'llarni bukish uchib kelayotgan to'pning urish kuchini pasaytiradigan amortizatsion harakat hisoblanadi. Yakunlovchi qism: to'pni qabul qilgandan keyin gavdani yana ozgina oldinga tashlanadi: yoyilgan tirsaklar bilan raqibdan saqlanayotgan to'pni keyingi harakatlarga tayyorlash holatiga olib chiqiladi. Agar to'p ko'krak balandligidan ancha past uchib kelsa, unda o'yinchi to'pning uchish balandligiga pasaytirib, odatdagidan ko'ra pastroq o'tiradi

Uzatish – bu uchish yordamida hujumni davom ettirish uchun o'yinchi to'pni sherigiga yo'naltirilgan malakadir. To'pni to'g'ri va aniq uzatishni bilish – o'yinda basketbolchilarning birgalikdagi aniq, maqsadga yo'naltirilgan xarakterlarining asosidir. To'pning har xil uslublari bor. Ularni u yoki bu o'yin holati, to'pni uzatish lozim bo'lgan oraliq, sherigining joylashishi yoki harakat yo'nalishi raqiblarning

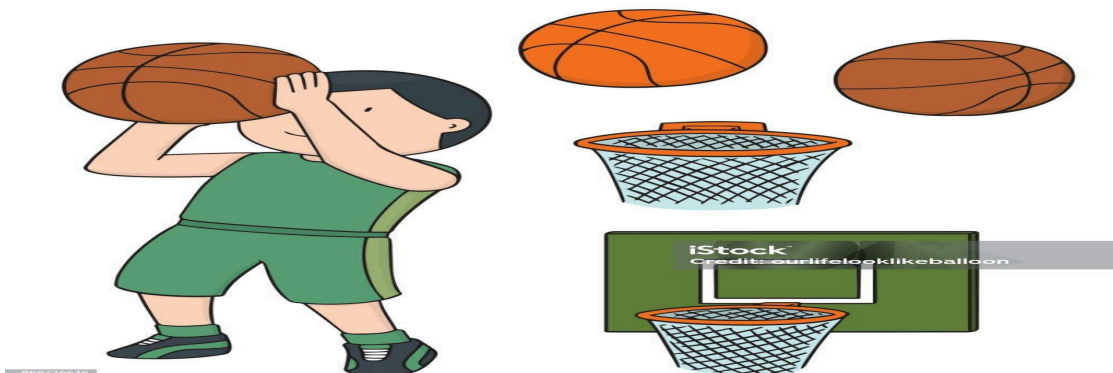
qarshi harakat uslublarini va xarakteriga qarab qo'llaniladi. Pereferik ko'rish, qo'l harakatlarining tezligi, tadbirkorlik, aniq va taktik fikrlash – to'pni xatosiz uzata oladigan basketbolchilarni xarakterlovchi sifatlardir. Uzatishning uslublarini bajarish tezligi va aniqligi ma'lum darajada panja va barmoqlarining usulni asosiy qismida juda tez ishlashiga bog'liq. To'pni uzatishda asosan panja va barmoqlar bilan harakat qilish kerak, o'shanda uzatish yo'nalishini aniqlash raqibga qiyin bo'ladi. To'pni qabul qilayotgan sherikni ko'rish kerak, lekin unga qarab turmaslik



To'pni ikki qo'l bilan ilib olish.

To'pni ko'krakdan ikki qo'l bilan uzatish – nisbatan oddiy o'yin paytida, raqibning ta'qibi bo'shroq bo'lganda, to'pni yaqin va o'rta masofadagi sherigiga aniq va tez yo'naltirishga imkon beruvchi asosiy usuldir. Tayyorlov qismi – barmoqlari yoyilgan panja bel balandligi to'pni erkin ushlab turadi. Tirsaklar bir oz bukilgan. Qo'llarning aylana harakati bilan to'pni ko'krakiga tortadi.

Asosiy qism – to'p qo'llarni oxirigacha tez to'g'rilash bilan oldinga yuboriladi, orqaga aylanish harakatini beruvchi panjalar harakati bilan to'ldiradi. Yakunlovchi qism: to'pni uzatgandan keyin qo'llarni bo'sh tushiriladi, o'yinchi to'g'rilanadi, so'ng esa bir oz oyoqlarni bukilgan holatga qaytadi (shunday yakunlovchi qism uzatishning boshqa usullariga ham xos). Agar raqib to'pni ko'krak balandligida uzatishga xalaqit bersa, unda to'pni shunday yuborish mumkinki, u sherigi yaqinidagi maydonga urilib, to'g'ri unga sapchishi mumkin. To'pning tez sapchishi uchun unga ba'zan oldiga aylanma harakat berishadi. Bunday uzatish paytida oyoqlarni ko'proq bukish, qo'llarni esa to'p bilan oldinga-pastga yo'naltirish lozim.



Ko'krakdan ikki qo'llab to'p uzatish.

To'pni urib yurish

To'pni urib yurish – o'yinchiga to'p bilan maydon bo'ylab xohlagan tezlikda va istalgan yo'nalishda harakat qilishga imkon beruvchi usuldir. To'pni urib yurish ta'qib qilayotgan raqibdan qochishga, to'p uchun muvaffaqiyatli kurashdan so'ng to'p bilan shit ostidan chiqishga va tez jadal qarshi hujumni tashkil etishga; sherikka to'siq qo'yishga yoki nihoyat, so'ng sherigiga to'siq qo'yishga yoki to'pni uzatish va uni to'sayotgan raqibini biroz chalg'itishga imkon beradi. Boshqa barcha holatlarda qarshi hujum tezligini pasaytirmaslik uchun va o'yin jarayonini buzmaslik uchun to'pni urib yurishdan befordan-bekorga foydalanmaslik kerak. Olib yurish to'pni bir qo'l bilan yengil ketma-ket pastga oldinga urish bilan amalga oshiriladi (yoki galma-gal o'ng va chap qo'l bilan), oyoqlardan biroz chapga va oldinga yo'naltiriladi. Asosiy harakatlarni tirsak va bilak bo'g'inlari bajaradi. Muvozanat holatini saqlash va harakat yo'nalishini tez o'zgartirish uchun oyoqlarni bukish kerak. Basketbolchi to'pni urib yurishni o'ng va chap qo'l bilan yaxshi bir xil ravishda o'rganishi shart).



To'pni urib yurish

Tezlikni o'zgartirish bilan aldab o'tish. Himoyachidan qutilish uchun to'p olib yurishni tezligining kutilmagan o'zgarishidan foydalaniladi. To'pni urib yurish tezligi avvalo to'pni qay burchak ostida maydonga yuborilayotganligi va sakrash balandligiga bog'liq. To'p bilan oldinga harakat qilish tezligi avvalo to'pni sakrash balandligiga va uning sapchish burchagiga bog'liq. Tikkaga yaqin va past sakrashda buyurilsa yurish sekinlashadi va butunlay joyida bajarilishi mumkin.



Tezlikni o'zgartirish bilan aldab o'tish

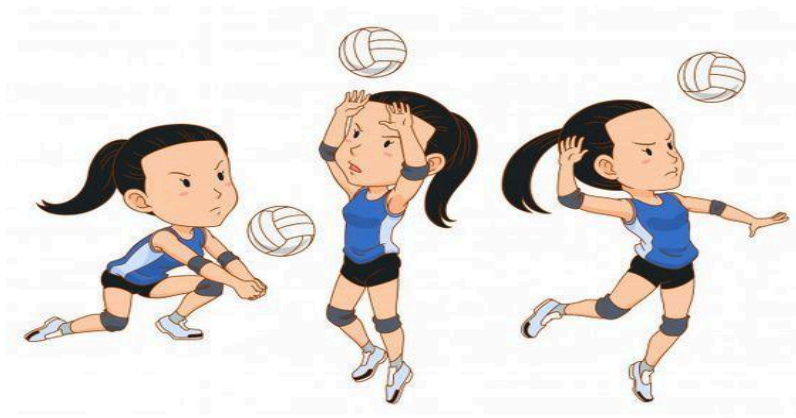
2.2. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sport o'yinlari boshlang'ich ko'nikma va malakalarini shakllantirish.

Sport o'yinlari (voleybol)

Voleybol o'yin texnikasi va taktikasi Voleybol o'z mohiyati, mazmuni va xususiyati bilan boshqa sport o'yinlaridan farq qiladi. Voleybol o'yini nisbatan kichik bo'lgan, ya'ni o'rtasidan teng ikkiga bo'lingan 18x9 metrli to'g'ri burchakli to'rtburchak shaklidagi maydonchada amalga oshiriladi. Zamonaviy voleybol turli o'yin malakalari va taktik kombinatsiyalarga nihoyatda boy bo'lib, o'ta katta shiddat va tezlikda o'tadi. Binobarin, voleybolning yuqorida zikr etilgan o'ziga xos xususiyatlari o'yinchilardan mukammal takomillashgan texnik mahorat talab qiladi. Musobaqa o'yinlarida texnik mahorat qanchalik keng va tashqi ta'sirlarga nisbatan mukammal shakllangan bo'lsa, shunchalik g'alabani qo'lga kiritish imkoni ko'p bo'ladi.

O'yin texnikasi – bu bir vaqtning o'zida ketma-ket va muayyan maqsadli tartibda ijro etiladigan ixtisoslashgan harakat yoki harakatlarning majmuasidir. O'yin texnikasi – harakatni aniq, tez, yengil, vaziyatga muvofiq, kam kuch sarf etib yuqori samarada bajarishga mo'ljallangan bo'lishi lozim. «Texnika» atamasi yunoncha (tehnus) so'z bo'lib, juda keng ma'noda foydalaniladi va o'zbek tilida «san'at» tushunchasini anglatadi. Miloddan avvalgi 776-yildan boshlab har 4 yilda Yunonistondagi Olimp tog'larining etagida joylashgan Olimp qishlog'ida Xudo Zevs sharafiga o'tkaziladigan umumiyunon bayram musobaqalari ishtirokchilari 2 g'ildirakli aravachada poyga, mushlashish, beshkurash sporti bo'yicha o'z san'atlarini (texnikasini) namoyish etganlar. Qizig'i shundaki, har bir ishtirokchi musobaqadan oldin o'z qaddi-qomatini, mushaklarini shakllanganligi va boshqa shu sportga oid xislatlarni namoyish qilishi mazkur musobaqaning shartlaridan biri bo'lgan. Demak, muayyan sport turi bilan shug'ullanish natijasida odamning qaddi-qomati, mushaklari va organizmning jamiki barcha organlari shakllanadi, binobarin sportchining texnik mahorati, san'atini takomillashishi ta'minlanadi.

oid barcha
borki
avtomobil,
televizor,



**O‘yin
texnikasi**
Texnikaga
vositalar
(samolyot,
raketa,
sovutgich,

soat va hokazo), ularning texnik pasporti mavjud bo‘lib, unda mazkur vositaning texnik ko‘rsatkichlari va o‘lchamlari berilgan bo‘ladi. Sportda ham muayyan harakat malakasining o‘ziga xos texnik ko‘rsatkichlari, o‘lchamlari va uni ijro etishda shakllangan texnik tartibi mavjuddir. Voleybol o‘yini texnikasi o‘yinni olib borish uchun zarur bo‘lgan harakat usullari majmuasidan iboratdir. Harakatlar texnikasi turli vaziyatlarda maqsadga muvofiq, samarali harakat qilish bilan baholanadi. O‘yindagi har bir texnik usulni bajarish bir-biri bilan uzviy bog‘langan harakatlanish tizimidan tashkil topadi. Harakat texnikasi harakat vazifalarini muayyan usul bilan hal qilish uchun zarur va etarli bo‘lgan harakatning dinamik va kinematik xususiyatlaridir (kuchlarning muayyan izchilligi, gavdaning ayrim qismlari o‘rtasidagi muvofiqlik va shu kabilar).

Texnikaning asosiy qismi – ma’lum bir harakatdagi asosiy mexanizmning eng muhim va hal qiluvchi qismidir. Texnikaning asosiy qismini bajarish nisbatan qisqa vaqt oralig‘ida katta kuch sarflanishi bilan ifodalanadi.

Texnikaning detallari – harakatning asosiy mexanizmini buzmaydigan ikkinchi darajali xususiyatdir. Texnika detallari turli sportchilarda turlicha bo‘lib, bu ularning morfologik va funksional imkoniyatlariga bog‘liq bo‘ladi. Texnik harakatlarni bajarishda harakatlarning vaqt jihatidan ma’lum bir fazalari farqlanadi. Odatda, harakatlarning uch fazasi: tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi fazalarini belgilab qo‘yish mumkin. Tayyorgarlik fazasining ahamiyati harakatni bosh fazada bajarish uchun qulay sharoit yaratishdan iborat. Bu sharoitlar yugurib kelish, sakrash, aylanma harakatlarni (to‘siq qo‘yganda, koptokni o‘yinga kiritganda, hujum zarbasini berishda) bajarish bilan yaratiladi. Asosiy fazadagi harakatlar bevosita asosiy harakat vazifalarini hal qilishga qaratiladi. Biodinamik nuqtayi nazardan bu fazadagi eng muhim narsa harakatlantiruvchi kuchlardan tegishli vaziyatda, tegishli yo‘nalishda samarali foydalanishdan iboratdir.

Yakunlovchi fazadagi harakatlar gavda muvozanatini saqlash maqsadida so‘nib boradi yoki keskin tormozlanadi. Voleybol juda dinamik o‘yin bo‘lganligi sababli voleybolchi turli texnik usullarni egallashi, o‘yin vaziyatidan kelib chiqqan

holda ularni tanlay olishi va uni tez, aniq bajarishi lozim. Bu esa o'yinchining texnik mahoratini belgilaydi.

O'yin texnikasini tasniflash – ularni shakli, mazmuni, qo'llaniladigan usullarning nimaga mo'ljallanganligi, harakatlarning bir-biriga bog'liqligi, harakatlarning kinematik va dinamik tuzilishiga qarab ma'lum guruhlar va bo'limlarga ajratishdir. Voleybol texnikasi ikkita katta bo'lim: hujum va himoya texnikalariga bo'linadi. O'z navbatida, yuqoridagi bo'limlar ham texnik usullarning shakli va mazmuniga ko'ra bir qancha guruhlarga bo'linadi. Har bir guruhda texnik harakatlarning o'ziga xos bajarish usullari mavjud bo'ladi.

Texnika bo'yicha mashqlar

1. Juftlikda: sherik to'pni pastdan va yuqoridan yiqilib qabul qilish uchun sharoit yaratadi, bu mashqni to'p uzatish asosida bajaradi, bir qo'l bilan zarba berish asosida; joyda tayanch holatda va sakrab bajaradi. Shu mashq davomida sheriklarni to'r ajratib turadi.

2. Uchlikda: bir o'yinchi maydon ortidan to'pni hujum zonasiga va boshqa joylarga yo'llaydi; ikkinchi o'yinchi to'pni yiqilib qabul qilaturib, to'pni hujum qilish uchun sherigiga aniq etkazishga intiladi.

3. Turli zonalarda turli usullarda kiritilayotgan to'pni va hujum zarbasi bilan yo'llangan to'pni yiqilib qabul qilish.

- To'rdan sapchigan to'pni qabul qilish; joyda turib va tezkor harakatlanishdan so'ng (to'p to'rning turli joylariga tashlanadi). To'pni qabul qilish usullari o'zlashtirilgani sari mashqlar mazmuni murakkablashtirib boriladi (to'pni uzatib, zarba berib, to'r ustidan zarba berib, to'p kiritish).

«Zonani himoya qilish» o'yini: shug'ullanuvchilar to'r ustidan hujum zarbasi bilan to'pni ketma-ket 10-20 marta ma'lum zonalarga yo'llaydi. Eng ko'p marta to'pni yaxshi qabul qilib zonani himoyalay olgan himoyachi g'olib — deb topiladi. To'pni qabul qilish oldidan shaylanish lozim, tana mushaklarini bo'sh holda tutish, to'p qabul qilish uchun dastlabki holatni egallash, oyoqlarni harakatlantirib turish, to'p yo'nalishi va to'p kiritish usullarini aniqlash.¹

Har bir o'yinchilarning harakati oraliqlar bilan bog'lik bo'lishi lozim. Oraliqlar chegarasini har bir o'yinchi bilishi kerak. Qulay dastlabki holatni tanlash oldiga va orqaga tezkor harakatlanish imkoniyatini yaratishi darkor.

Turish holatlari navbatdagi harakatlarning qo'llanilish xususiyatiga qarab statik (o'yinchining harakatsiz) yoki dinamik (asosiy tayanchni bir oyoqdan ikkinchisiga o'tkazish bilan to'pni qabul qilish, hujum zarbasini berish yoki to'siq qo'yishni kutishda) holatlarda bo'ladi. Bu turish holatlarida qo'llar bel barobarida, barmoqlar kaftlarga qaragan, gavda esa bir oz oldinga egilgan bo'ladi. Gavda erkin holatda bo'lishi kerak

¹ Вoleyбол. Teri Clemens, Jenni McDowell. Human Kinetics-2012



Harakatlanish. O‘yinchi ma’lum bir texnik usulni bajarish uchun maydon bo‘ylab harakatlanadi. Bunda usul va o‘yinning vaziyatiga bog‘liq holda, qadam tashlab (oldinga, orqaga, yon tomonga), sapchib, sakrab, yugurib, yiqilib turli harakatlarni amalga oshiradi. Qadam tashlash va yugurish bilan qilinadigan harakatlar birmuncha yumshoq (UOM tebranishining sustligi sababli) bo‘ladi. Yon tomonga qadamlashdan ko‘p hollarda katta bo‘lmagan masofani bosib o‘tish bilan to‘siq qo‘yganda, hujum zarbasini qabul qilganda yoki to‘siqdan o‘z yo‘nalishini o‘zgartirib qaytgan to‘pni qabul qilishda foydalaniladi. Harakat doimo kerakli harakat yo‘nalishiga yaqin bo‘lgan oyoqdan boshlanadi. Sapchib, sakrab, yugurish bilan bo‘ladigan harakatlardan tez javob harakatlarini amalga oshirishda qo‘llaniladi. Ko‘rib chiqilgan harakatlardan ko‘p hollarda umumiy birlikda ham foydalaniladi.



Harakatlanish

Dastlabki holatlar. Dastlabki holatlar u yoki bu texnik usullarni bajarishga tayyorgarlik fazasini belgilaydi. Dastlabki holatlarni egallashning bajarilishi kutilayotgan harakatni bajarish uchun qulay sharoitni va harakatlanishni ta‘minlashi darkor. Texnik usulning bajarilishidan qat’iy nazar, dastlabki holatlar birmuncha statikligi bilan farqlanadi: to‘pni uzatishdan oldin , pastdan to‘pni qabul qilishda, to‘siq qo‘yishda va hujum zarbasini berishda

To'p uzatish

Bu texnik usul orqali hujumni tashkil qilish va amalga oshirish uchun qulay sharoit yuzaga keltiriladi. To'pni: tayanch holatdan ikki qo'llab, sakrab ikki qo'llab, sakrab bir qo'llab, orqaga yiqilib turib ikki qo'llab uzatish mumkin. Oxirgi usuldan voleybolda kamdan-kam, keskin holat yuzaga kelganda foydalaniladi.

Yo'nalishi bo'yicha to'p uzatishlar (to'p uzatuvchiga nisbatan) quyidagicha bo'ladi: oldinga, o'z ustiga, orqaga.

Uzunligi bo'yicha: uzun – zonalar osha; qisqa – zonadan zonaga; qisqartirilgan – zona doirasida.

Balandligi bo'yicha: baland – 2 m dan yuqori, o'rtacha – 2 m gacha, past – 1 m gacha. Yuqoridagi ko'rsatkichlarga bog'liq holda to'pga sekin, tez va katta tezlanish beriladi. To'pni to'rga yaqin – 0,5 m gacha va uzoq – 0,5 m dan ortiq masofada berish mumkin.

To'pni uzatish texnikasi dastlabki holat, qo'lning to'pga qarama-qarshi harakati, amortizatsiya va to'pni yo'naltirishdan iborat bo'ladi. Dastlabki holatdan to'p tomon harakatlengandan so'ng voleybolchi vertikal holatda, oyoqlarining bukilish darajasi to'p yo'nalishining balandligiga va uchish tezligiga bog'liq holda, oyoq kaftlari parallel yoki bir oyoq (asosiy qo'lga nisbatan qarama-qarshi) bir oz oldinda bo'ladi. Qo'llar oldinga chiqariladi, barmoqlar oval shaklini hosil qilgan bo'ladi.



To'pni uzatish va qabul qilish texnikasi

Qo'llar to'p bilan yuz tepasida to'qnashadi. Bunda bosh barmoq asosiy nagruzkani qabul qiladi, ko'rsatkich barmoqlar esa zarba berishda asosiy bo'ladi. O'rta barmoq kamroq ravishda, nomsiz va jimjiloq asosan to'pni yon tomondan ushlab turishga xizmat qiladi. To'pga yo'nalish berishda qo'l, oyoq va gavda mushaklarini kuchlanishi o'zaro birgalikdagi yaxlitlik bilan izohlanadi. Bunda gavdaning UOM birmuncha yuqoriga–oldinga ko'chadi va gavdaning og'irligi ikki

oyoqning uchiga tushadi. Qo'llar to'pni uzatish oxirida to'liq to'g'rilangan holatda bo'ladi. Murakkab hujum kombinatsiyalarini tashkil qilishda, to'p baland berilganda yoki to'pning uchish vaqtini kamaytirish maqsadida sakrab to'p uzatish usulidan foydalaniladi. Bu holatda qo'llar bosh ustidan birmuncha baland ko'tariladi va qo'llarning faol ishlashi hisobiga sakrashning yuqori nuqtasidan to'p uzatiladi. Xuddi shu holatda qisqa to'p uzatishda asosiy harakat qo'l barmoqlarining faol ishlashi hisobiga amalga oshiriladi²

To'pni qabul qilish

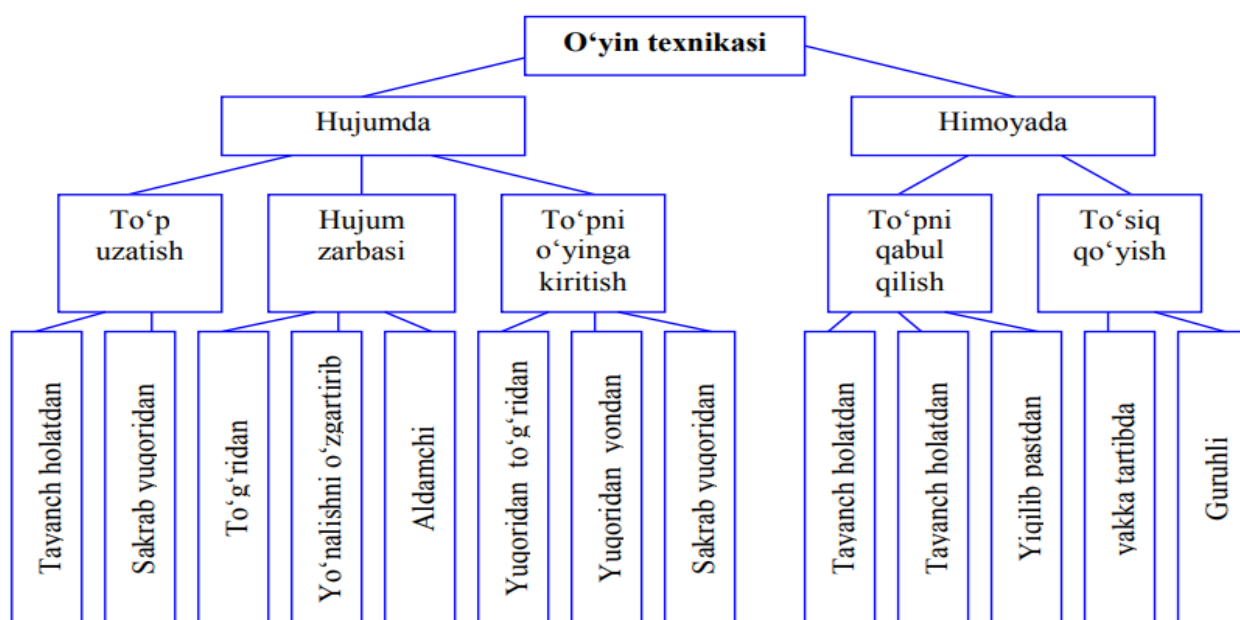
To'p o'yinga kiritilganda, hujum zarbasidan so'ng va to'siqdan qaytganda amalga oshiriladi. Hozirgi zamon voleybolida to'pni qabul qilishning quyidagi usullari va variantlari mavjud: pastdan ikki qo'llab (juda kam hollarda bir qo'l bilan); yuqoridan ikki qo'llab; son qismi bilan va orqaga dumalab bir qo'llab pastdan; oldinga ko'krak-qorin qismlari bilan yiqilgan holda bir qo'llab pastdan. O'yinga kiritilgan to'pni sifatli qabul qilish hujum harakatlarining qanchalik samarali bo'lishini belgilaydi. O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishning eng ko'p tarqalgan va samarali shakli bu to'pni ikki qo'llab pastdan qabul qilishdir. 62-rasmda ikki qo'llab pastdan to'p qabul qilayotgan o'yinchining holati tasvirlangan. Oyoqlar bukilgan, bir oyoq oldinda, qo'l kaftlari birlashtirilgan holda pastga tushirilgan. To'pni qabul qilish vaqtida tirsaklarni bukish mumkin emas. Qo'llar bilan oldinga-yuqoriga harakat qilinadi. To'pga nisbatan kuchli qarama qarshi harakat qilish kerak emas. Bunda qo'llar to'p tomon yaqinlashtirilib, uning tagiga kiritiladi. Oyoqlarni bukib-yozish bilan to'pga kerakli yo'nalish beriladi. To'pni pastdan qabul qilishda eng asosiysi to'pning yo'nalishi, tezligini to'g'ri baholay olish va bog'lovchi o'yinchini kuzatish hisoblanadi. O'yinchi zarur joyni egallay olmagan bo'lsa-yu, to'p o'ng tomonga yo'nalayotgan bo'lsa, to'pni qabul qiluvchi qo'llarni to'g'ri oldinga chiqaradi va o'ng qo'lni yuqoriga chiqarib buradi, chap tomonga yo'nalayotgan bo'lsa, chap qo'l yuqoriga chiqariladi. To'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilish hujum zarbasini qabul qilishda ham asosiy usul hisoblanadi. O'yinga kiritilgan to'p yoki hujum zarbasining sifatsiz qabul qilinishi (past trayektoriyada uzatish, bog'lovchi o'yinchiga etkazib bermaslik) bog'lovchi o'yinchi tomonidan hujum uchun beriladigan to'p uzatishni samarasiz bo'lishiga olib keladi. Shuning uchun mashg'ulotlar vaqtida turli 226 tezlikda, yo'nalishda va kuchlanishda kelayotgan to'plarni pastdan ikki qo'llab qabul qilishga katta e'tibor berish zarur

² B.Nigmonov, F.Xo'jayev, K.Raximqulov. "Sport o'yinlari" kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma. – T.: «Ilm ziyo».2007 y



To'pni qabul qilish

To'pni bir qo'llab qabul qilish tayanch holatda va yiqilib amalga oshiriladi. Tayanch holatda bajariladigan usul o'yinchining yoniga tezlik bilan tushayotgan to'pni qabul qilishda foydalaniladi. To'pni qabul qilish yopiq holdagi kaft yuzasi bilan bajariladi. Orqaga yoki yon tomonga yiqilib, bir qo'l bilan to'pni qabul qilish ko'p hollarda ayollar voleyboliga xosdir. Harakat so'nggida yon tomonga katta qadam tashlanib, qo'l to'p tomon to'g'ri uzatiladi. Bunda MOK (markaziy og'irlik kuchi) keskin pasayadi. To'pga zarba berilgandan so'ng, o'yinchi tayanch oyoqning uchida yiqilish tomonga burilib, oyoq to'voni bilan o'tiradi va do'mbaloq oshadi. Jarohat va lat yeyishning oldini olish maqsadida gavdaning orqa o'rta qismi bilan emas, balki bir oz yonbosh bilan do'mbaloq oshiladi, dahan ko'krak qismiga tekkizib olinadi.



Himoyadagi taktik harakatlarning asosiy maqsadi – raqibning hujum harakatlarini bartaraf etish va unga qarshi turishdan iborat. Himoyadagi taktik harakatlarga jamoa, guruh va yakka tartibdagi harakatlar kiradi. Jamoali taktik harakatlar o'yinda jamoaning himoyadagi harakatlari uchta asosiy vaziyat bilan ifodalanadi: o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish; hujum zarbasini (harakatini)

yoki to'siqdan qaytgan to'pni qabul qilish; hujum qilayotgan o'yinchini himoyalash. Jamoa harakatlarining mazmuni quyidagi asosiy omillar: raqib jamoasi hujum harakatlarining xususiyatlari; o'yinchilarning o'yin mahoratlari; o'yin xususiyatidan kelib chiqib navbatdagi harakatlarni amalga oshirish bilan belgilanadi. Zamonaviy voleybolda jamoa o'z himoya taktikasini burchagi oldinga va burchagi orqaga tizimi asosida tashkil qiladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

1. Dastlabki holat — bir qo'l yuqorida, bir qo'l pastda — qo'llarni oldinga orqaga siltash. Qo'llar holati almashtiriladi.
2. Qo'llarni oldinga-orqaga katta aylana bo'yicha aylantirish. Xuddi shunday mashqlar, faqat oldinga yuza bo'yicha.
3. Oldinga engashgan holda «Tegirmon» mashqi.
4. Rezinka va amortizatorlar bilan mashqlar.
5. «Ovchilar va quyonlar», «To'p otish» harakatli o'yinlari. To'pni turli usullarda qo'llash bilan, har xil variantlarda.

Tayyorlov mashqlari

1. 1 kg og'irlikdagi to'ldirma to'plarni turli usullarda bir qo'lda irg'itish: pastdan, yuqoridan, yondan oldinga-yuqoriga.
2. To'ldirma to'plarni bir qo'l bilan itarish.
3. To'ldirma to'pni to'r ustidan belgilangan nishonlarga (zonalarga) tushirish. Masofa tayyorgarlik darajasiga qarab belgilanadi.

Yaqinlashtiruvchi mashqlar

1. To'p kiritishni imitatsiya qilish. Diqqat gavda, oyoq va qo'llarning o'zaro muvofiq harakatlanishiga qaratiladi.
2. To'pni tashlashni o'rgatish.
3. Ilib qo'yilgan to'pga zarba berish.
4. Devorga to'p uzatish. Masofa — 6–7 m.
5. Sherigiga to'p uzatish. Masofa — 8–9 m.
6. To'r ustidan qisqartirilgan masofadan kiritilgan to'pni pastdan qabul qilish.

Texnika bo'yicha mashqlar

1. To'p kiritish chizig'idan to'pni o'yinga kiritish.
2. To'pni uchish yo'nalishini o'zgartirib o'yinga kiritish.
3. To'pning trayektoriyasini o'zgartirib.
4. Uzaytirilgan va qisqartirilgan oraliqlar bo'yicha.
5. Murabbiyning topshirig'i bo'yicha belgilangan zonalarga to'p kiritish.
6. Turli usullarni navbatlashtirib to'p kiritish.
7. O'yinning boshqa texnik usullarini (to'siq, to'p uzatish va hokazo) bajargandan so'ng. Turli variantlarda qo'llash.

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

Hujum zarbalarini berishni o'rgatish

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

Tayyorlov mashqlari

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

1. Tayanch-harakat apparatini mustahkamlash, qo'l va oyoqning dinamik kuchini rivojlantirish.
2. Harakatlanuvchi obyektga (to'pga) tayanchsiz holatda javob reaksiyasini berish uchun zarur darajadagi koordinatsion harakatlarni bajara olish.

Ushbu vazifalarni echishda quyidagilardan foydalaniladi:

1. Yuqoriga ilib qo'yilgan predmetni bir-ikki qadamdan yugurib kelib, ikki oyoqda depsinib, bir qo'llab olish.
2. Gimnastika o'rindig'i ustidan «ilon izi» bo'lib sakrash. Diqqat qo'llarning orqaga oldinga yuqoriga harakatlanishiga qaratiladi.
3. 40–50 sm balandlikdan pastga sakrashlar.
4. Sakrovchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar: cho'qqayib o'tirgan holatdan sakrash; ikki oyoqda depsinib uzunlikka ko'p marotaba sakrashlar; og'irliklar bilan (gantel, to'ldirma to'p va boshqalar) yuqoriga sakrashlar; shtanga bilan o'tirib-turishlar (vaznning 70% og'irligida).
5. Ikki oyoqda depsinib sakragan holatdan to'ldirma to'pni bosh orqasidan irg'itish. Xuddi shunday, faqat to'r ustidan.

Yaqinlashtiruvchi mashqlar

1. To'g'ridan beriladigan hujum zarbasini imitatsiya qilish; turgan joydan, 1, 2, 3 qadamdan so'ng.
2. Rezinkali amortizatorga o'rnatilgan to'pga zarba berish.
3. Devor yonida turib ko'p marotaba hujum zarbasini bajarish. Xuddi shunday, faqat sherikka qarata zarba berish. Masofa — 7-8 m.
4. Sherigi tashlab bergan to'pga zarba berish. To'p 2 m balandlikda tashlab beriladi.
5. Sherigi tashlab bergan to'pga to'r ustidan zarba berish. Hujum zarbasining o'zlashtirilishiga qarab sekin-asta musobaqa sharoitiga yaqinlashtirib boriladi. **Texnika bo'yicha mashqlar**

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

2. 3-zonadan uzatilgan to'pga 2-zonadan zarba berish. To'pning uzatilish trayektoriyasi 3 m gacha pasaytiriladi, yugurib kelish masofasi qisqartiriladi. 3. 4,3,2-zonalardan har xil trayektoriyalar bo'yicha uzatilgan to'plarga zarba berish. 4. 4,3,2-zonalardan yo'nalishni o'zgartirib hujum zarbalarini berish. 5. Yakkalik to'siqqa qarshi hujum zarbasini amalga oshirish. 6. To'rdan uzoqroq uzatilgan to'plarga zarba berish. 7. Murabbiy topshirig'iga muvofiq ko'rsatilgan zonalarga hujum zarbasini berish. 8. Hujum zarbalarini o'zlashtirish darajasiga qarab turli variantlardagi mashqlar to'siq qo'yish bilan bajariladi.

Mavzuga oid nazorat savollar:

- 1.Sport mashg'ulotlarining maqsad va vazifalari?
- 2.Bolalar va o'smirlar organizmining anatomik va fiziologik xususiyatlari?
- 3.Sport turlari bo'yicha boshlang'ich elementlarni o'rgatish asoslari?
- 4.Yosh voleybolchilarni voleybol bo'limiga qabul qilishda tanlash usuliyati
- 5.Jismoniy tayyorgarlik. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash?
- 6.Guruh mashg'ulotlari va individual mashg'ulotlar?
- 7.Turli yoshdagi guruhlarda mashg'ulotlar o'tkazishning xususiyatlari?
- 8.Tayyorlov davrida voleybolchilarning mashg'uloti?

3.Mavzu. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida "Yakkakurash" sport turlari bo'yicha boshlang'ich ko'nikmalarni shakllantrish

Nazariy mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi.

O'quv soati: 2 soat	Tinglovchilar soni: 20-25 nafar
O'quv mashg'ulotining shakli:	Amaliy mashg'ulot
Ma'ruza rejasi:	3.1."Taekwondo"da tayyorgarlikning asosiy tushunchalari, maxsus atamalari. 3.2. "Karate (WKF)"da tayyorgarlikning asosiy tushunchalari, maxsus atamalari.
O'quv mashg'ulotining maqsadi:	Amaliy mashg'ulotning didaktik maqsadi tinglovchilarga maktabgacha ta'lim tashkilotlarida "Taekwondo"da tayyorgarlikning asosiy tushunchalari, maxsus atamalari. maktabgacha ta'lim tashkilotlarida "Karate (WKF)"da tayyorgarlikning asosiy tushunchalari, maxsus atamalari. "hamda jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari pedagogik faoliyatini metodik ta'minlash bo'yicha kasbiy ko'nikma va malakalarini rivojlantirishdan iborat.

<p>Pedagogik vazifalar:</p> <p>Sport texnikasini o'rgatish, sport taktikasini o'rgatish, jismoniy fazilatlarini rivojlantirish, ma'naviy va irodaviy fazilatlarini tarbiyalash va nazariy bilimlar berishdan iborat besh xil o'zaro uzviy bog'liq jarayondir. Sportchini mashg'ulot qilish yagona jarayonining besh tomonini tashkil etadi.</p>	<p>O'quv natijalari:</p> <p>amaliy mashg'ulotdan so'ng tinglovchilar bilishi lozim:</p> <p>3.1. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida "Taekwondo"da tayyorgarlikning asosiy tushunchalari, maxsus atamalari.</p> <p>3.2. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida "Karate (WKF)"da tayyorgarlikning asosiy tushunchalari, maxsus atamalari.</p>
<p>Ta'lim metodlari:</p>	<p>Ma'ruza, suhbat, munozara, tezkor so'rov.</p>
<p>Ta'lim vositalari:</p>	<p>Ma'ruzalar matni, kompyuter texnologiyalari, videoprojektor, prezentatsiyalar.</p>
<p>Ta'lim shakli:</p>	<p>Frontal, guruhlarda ishlash.</p>
<p>O'qitish shart-sharoitlari:</p>	<p>Texnik vositalardan foydalanishga va kichik guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya.</p>
<p>Monitoring va baholash.</p>	<p>Nazorat savollari.</p>

Tayanch iboralar:

3.1 "Taekwondo"da tayyorgarlikning asosiy tushunchalari, maxsus atamalari.

O'quv jarayonini tashkil etish

Taekwondo Sharq jang san'atining eng qadimiy turlaridan biri bo'lib, "qo'l va oyoq bilan harakat" degan ma'noni anglatadi. Tarixiy manbalar shuni ko'rsatadiki, Xitoydagi kung-fu, Yaponiyadagi karate kabi taekvondo san'ati Koreya yarim orolida mustaqil ravishda shakllangan. Qadimgi Koreyada "Subak" harbiy san'ati mavjud edi. Subak kurashi taekvondoning ildizidir. Bugungi kunda taekvondo dunyoda ITF va WT tendentsiyalariga ega.

1996-yildan Osiyo Ittifoqi a'zosi. Jahon taekvondo federatsiyasining to'laqonli a'zosi bo'lgan O'zbekiston taekvondo terma jamoasi ularni jahon kubogi musobaqalari va turli xalqaro turnirlarga yuborib kelmoqda. Assotsiatsiyaning asosiy maqsadi O'zbekistonda ushbu sport turini ommalashtirish, ommalashtirish va targ'ib qilish hamda uning a'zolarining huquq va manfaatlarini himoya qilishdan iborat.

1989-yilda Adik Li O'zbekiston taekvondosiga asos solgan va mamlakatimizdagi ekspropriatsiya harakatiga rahbarlik qilgan. O'zbekistonlik Adik Li, Oleg Pay va Aleksey Keyn Seuldagi Pekin akademiyasi qoshidagi akademiyada qatnashishdan xursand bo'ldi. O'shanda taekvondo bilan 900 nafar sportchi shug'ullangan edi. O'zbekiston taekvondo federatsiyasi o'z faoliyatini rasman 1992 yilda boshlagan.

Bugungi kunda taekvondo bilan muntazam shug'ullanayotgan yigirma

mingdan ortiq o'g'il-qiz bor. Davlat jismoniy tarbiya institutida taekvondo bo'yicha malakali o'qituvchilar tayyorlandi. Olimpiya zaxiralari kollejlari, olimpiya zaxiralari ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar sport maktablari, jumladan, taekvondo bo'yicha qator seksiyalar iqtidorli sportchilarni tarbiyalashga xizmat qilmoqda.

Butunjahon taekvondo federatsiyasi 1973-yilda tashkil etilgan va hozirda 206 ta davlat a'zo. 1979-yilda WT taekvondo Xalqaro olimpiya qo'mitasi tomonidan tan olingan. Sidneyda bo'lib o'tgan XXVII yozgi Olimpiya o'yinlari dasturida taekvondo birinchi o'rinni egalladi. WT taekvondo assotsiatsiyasi 1993-yil 6-avgustda tashkil etilgan va o'sha yili Butunjahon taekvondo federatsiyasiga a'zo bo'lgan.

O'zbekiston rahbariyati taekvondo WT assotsiatsiyasi tomonidan hududiy federatsiyalar faoliyatini kuchaytirish, moddiy-texnik bazasini mustahkamlash, xalqaro maydonda zamonaviy talablar darajasida o'quv-mashg'ulot va raqobatni yo'lga qo'yish, yuksak natijalarga erisha oladigan iqtidorli sportchilarni yetishtirish uchun shart-sharoit yaratish; naslchilikning yaxshilanganligini ko'rsatish uchun keng ko'lamli ishlar.

Mamlakatimizda 7 ming 700 nafar o'g'il-qiz bo'lsa, ayni paytda ushbu sport turiga ishqibozlar bor, shundan 1960 nafari o'smirlar, 4590 nafari kursantlar, 1150 nafari kattalardir. Bugungi kunda hududlarda 181 nafar murabbiy va 65 nafar hakam tayyorlanmoqda. Ikki xalqaro hakam – Dmitriy Kim va Ramish Ismatov yirik turnirlarni faol boshqaradi. Shuningdek, Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi tuzilib, foydalanishga topshirildi. Bu yerda mamlakatimizda taekvondoni yanada rivojlantirishga xizmat qiladigan kadrlar tayyorlanmoqda. Ushbu bino joriy yilda qurib bitkazilib, uning tarbiyalanuvchilari tomonidan foydalanishga topshiriladi. Shu bilan birga, binoning asosiy ishlari yakunlandi. Muxtasar qilib aytganda, WT taekvondo sporti o'sish bosqichlarida o'sishda davom etmoqda. Ayollar o'rtasidagi bahslarda ishtirok etgan iste'dodli sportchi Umida Abdullayeva taekvondo bo'yicha erkaklar o'rtasida 73 kilogramm vazn toifasida oltin medalni qo'lga kiritdi. Yana bir tajribali sportchimiz Natalya Mamatova o'z vazn toifasida bronza medali bilan taqdirlandi. 16-28 avgust kunlari Xitoyning Nankin shahrida og'ir atletika bo'yicha og'ir atletika bo'yicha Tian Ling bellashuvlarida hamyurtimiz Umida Abdullayeva ikkinchi o'rinni egalladi.

Taekvondo (koreyscha: tae—oyoq, kvon —qo'l, do—yo'l, ya'ni oyoq va qo'llarning xTaekvondo (koreyscha: tae—oyoq, kvon —qo'l, do—yo'l, ya'ni oyoq va qo'llarning qarakat yo'li) — sport kurashi turi. Bunda erkak va ayollar belgilangan maydonchada o'z vazn toifalarida (himoya vositalarida) yakkama yakka olishish va maxsus mashqlarni bajarish mahoratini namoyish etish borasida yakkama yakkama va jamoaviy tarzda oyoq qo'llarda zarbalar berish yoki zarba harakatlarini

qayd etish bo'yicha musobaqalashadilar. T.da musobaqalar 2 yo'nalishda — Xalqaro taekvondo federatsiyasi (ITF; 1966-yil tuzilgan, 140 dan ortiq mamlakat a'zo) va Jahon taekvondo federatsiyasi (WTF; 1973-yil tuzilgan, 140 dan ortiq mamlakat a'zo) yo'nalishlarida tashkil etiladi. T. asli koreys xalqining kurash turi hisoblanadi. Miloddan 600 y. ilgari koreislar jang qilish va himoyalaniish vositasi sifatida uning usullarini qo'llaganlar. T.ning rivojlanishida subak, xvaran va boshqa kurash yo'nalishlari muhim rol o'ynadi.arakat yo'li) — sport kurashi turi. Bunda erkak va ayollar belgilangan maydonchada o'z vazn toifalarida (himoya vositalarida) yakkama yakka olishish va maxsus mashqlarni bajarish mahoratini namoyish etish borasida yakka va jamoaviy tarzda oyoq qo'llarda zarbalar berish yoki zarba harakatlarini qayd etish bo'yicha musobaqalashadilar. T.da musobaqalar 2 yo'nalishda — Xalqaro taekvondo federatsiyasi (ITF; 1966-yil tuzilgan, 140 dan ortiq mamlakat a'zo) va Jahon taekvondo federatsiyasi (WTF; 1973-yil tuzilgan, 140 dan ortiq mamlakat a'zo) yo'nalishlarida tashkil etiladi. T. asli koreys xalqining kurash turi hisoblanadi. Miloddan 600 y. ilgari koreislar jang qilish va himoyalaniish vositasi sifatida uning usullarini qo'llaganlar. T.ning rivojlanishida subak, xvaran va boshqa kurash yo'nalishlari muhim rol o'ynadi.

3.2. “Karate (WKF)”da tayyorgarlikning asosiy tushunchalari, maxsus atamalari.

Wkf karate bo'yicha ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari Yosh karatechilarni tayyorlashning ko'p yillik jarayonining maqsadi: eng yuqori darajadagi musobaqalarda o'z jamoasi va mamlakat sharafini himoya qila oladigan har tomonlama rivojlangan, yuqori malakali sportchilarni tarbiyalash. Sportchilarning yoshi doimiy ravishda kamayib borayotganligi sababli, ular jahon va qit'a chempionatlarida va jahon va jahon chempionatlarida g'alaba qozonishadi.

Osiyo o'yinlari, karatechilarni tayyorlash metodologiyasidan oldin bir qator muammolar mavjud — kata va kumiteda ixtisoslashtirilgan tayyorgarlikni qaysi yoshdan boshlash kerak, uni alohida bosqichlarda qanday amalga oshirish va qaysi vositalar va usullardan ustun foydalanish. Trenerlarning tajribasi shuni ko'rsatadiki, karatechilar 18-24 yoshda sport ustalari darajasida nisbatan barqaror natijalarni ko'rsatadilar. Sport maktablari boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarini uchun bolalarning yoshi 8-10 yoshni tashkil qiladi. 18-24 yoshgacha bo'lgan istiqbolli yosh sportchilardan sport ustalarini tayyorlash uchun ushbu bolalar bilan o'quv jarayoni qanday qurilishi kerak?

Zamonaviy sport nazariyasi va metodikasida jismoniy rivojlanishning yosh xususiyatlariga muvofiq sportchilarni ko'p yillik tayyorlashning ilmiy asoslangan quyidagi bosqichlari ham belgilangan:

Sport va sog'lomlashtirish yo'nalishi bosqichi(5-7 yosh); dastlabki

tayyorgarlik bosqichi (6-7 yosh);

O'quv-mashq tayyorlash bosqichi (6-7 yosh); sportni takomillashtirish bosqichi (7-8yosh); sportdagi eng yuqori yutuqlar bosqichi (18+).

Belgilangan davriylashtirishga ko'ra, wkf karate bo'yicha yosh sportchilarni ko'p yillik tayyorlash ishlari olib borilmoqda.

Sport va sog'lomlashtirish yo'nalishi bosqichi (3-4) mashg'ulotlarning dastlabki yillarini, shuningdek, ayrim hollarda 6 yoshgacha bo'lganlarni qamrab oladi. Trening bolalarning sog'lig'ini mustahkamlash, ularning jismoniy rivojlanish darajasidagi kamchiliklarni bartaraf etish, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish, karate taktikasi bo'yicha texnikani va minimal bilimlarni o'rganish vazifasini hal qiladi. Ko'p qirrali jismoniy va texnik tayyorgarlik ustuvor ahamiyatga ega-kata va kumitada chuqur maxsus tayyorgarlik uchun asos. Darslar asosan o'yin va tanishish xususiyatiga ega, bu sizga ijobiy hissiy fonni saqlashga va karate texnikasini o'rganishda monotonlikka qarshi muvaffaqiyatli kurashishga imkon beradi.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichi (4-5) sportchilar uchun kata va kumitedagi keng texnik texnika va jangovar harakatlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirish maqsadida jismoniy holatni yaxshilash va motor salohiyatini shakllantirish vazifasini qo'yadi. Ushbu bosqichda yosh karatechilarda maqsadli ko'p yillik tayyorgarlik uchun motivatsiyani shakllantirish muhimdir. Tezlik va tezlik-quvvat fazilatlari, muvofiqlashtirish qobiliyatlari, qo'shma harakatchanlik va moslashuvchanlikni rivojlantirishga alohida e'tibor beriladi. Texnik-taktik tayyorgarlikda texnik texnika va jangovar harakatlarni amalga oshirishning o'zgaruvchanligini va ularni muayyan raqobatbardosh vaziyatlarda qo'llash qobiliyatini o'zlashtirish vazifasi qo'yiladi.

O'quv mashg'ulotlari bosqichi (7-10) og'ir yuklar bilan mashg'ulotlarni muntazam ravishda ko'paytirishni va tobora ko'proq ixtisoslashgan vositalar va o'qitish usullaridan foydalanishni o'z ichiga oladi. murabbiy bilan individual mashg'ulotlar muhim o'rin tutadi.

Texnika va taktikani takomillashtirish raqobatbardosh faoliyatga yaqin sharoitlarda amalga oshiriladi. Sportchilar muntazam ravishda musobaqalarda qatnashadilar va o'zlarining eng yaxshi natijalarini namoyish etish vazifasi tobora ortib bormoqda. O'quv jarayoni sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda qurilgan. Kumiteda jangovar faoliyatning individual uslubini shakllantirish va katada eng maqbul komplekslarni topish vazifasi bilan jangovar amaliyotga katta e'tibor qaratilmoqda.

Sportni takomillashtirish bosqichi (6-7) (yuqori yutuqlarga tayyorgarlik) sportchini kata va kumiteda maksimal natijalarga erishishga yo'naltiradi. O'quv ishlarining umumiy hajmida maxsus tayyorgarlik vositalarining ulushi sezilarli darajada

oshadi, raqobatbardosh xarakterdagi janglar soni keskin oshadi. O'quv yuklari maksimal qiymatlarga etadi. Raqobat amaliyoti, texnik-taktik, psixologik va integral tayyorgarlik hajmi sezilarli darajada oshadi. Karatechilarning jismoniy va aqliy fazilatlarini rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda jangovar harakatlarning individual arsenalini shakllantirishga katta e'tibor qaratilmoqda.

Yuqori yutuqli sport bosqichi (18+), birinchi navbatda, karatechilarni tayyorlashga individual yondashish bilan tavsiflanadi. Ushbu bosqichning asosiy vazifasi jismoniy mashqlar hajmini oshirmasdan tananing funksional imkoniyatlarini ilgari erishilgan darajada ushlab turish. Shu bilan birga, texnik va taktik mahoratni oshirishga, aqliy tayyorgarlikni oshirishga, jismoniy tayyorgarlikdagi individual kamchiliklarni bartaraf etishga e'tibor kamaymaydi. Yutuqlarni qo'llab-quvvatlashning muhim omili taktik yetuklikdir, bu to'g'ridan-to'g'ri sportchining raqobatbardosh tajribasiga bog'liq. Ushbu bosqichda, har qachongidan ham ko'proq yangi o'quv vositalaridan, tayyorgarlikni rejalashtirishning noan'anaviy variantlaridan foydalanish, turli xil nazorat, rag'batlantirish va ish faoliyatini tiklash vositalaridan foydalanish kerak.

O'quv guruhlarini yollash

Karatechilarni ko'p yillik tayyorlash tuzilmasiga muvofiq sport maktablarida quyidagi o'quv guruhlarini to'ldiriladi

O'quv guruhlarini yollash o'quvchilarni jismoniy fazilatlar, texnik va taktik mahorat, funksional tayyorgarlik va aqliy xususiyatlarning rivojlanish darajasini baholash asosida tanlashni ta'minlaydi.

Sport tanlovi yuqori natijalarni ko'rsatishga qodir iqtidorli bolalarni izlash jarayoni sifatida ko'p faktorli tuzilishga ega va bir qator bosqichlarga bo'linadi. Sport maktablarida tanlov bosqichlari karatechilarni ko'p yillik tayyorlash bosqichlariga mos keladi va rejaga muvofiq o'tkaziladigan o'quv guruhlarining yillik to'plamiga mos keladi

Sog uchun tanlov 6-7 yoshli bolalar orasida o'tkaziladi. Ba'zi hollarda katta yoshdagi bolalar sog'lomlashtirish materialini yaxshiroq o'zlashtirish uchun sog ga o'tkaziladi. Birlamchi tanlov ayniqsa muhimdir, unga quyidagilar kiradi: tashviqot va targ'ibot; umumta'lim maktablarida bolalarni ko'rish; tibbiy ko'rik; dastlabki tayyorgarlik; jismoniy tayyorgarlikni baholash.

5-7 yoshli bolalar o'rtasida GNP-da tanlov jismoniy va maxsus tayyorgarlik bo'yicha test topshiriqlarini bajarishni o'z ichiga oladi. Sinov topshiriqlari karate WKF uchun eng muhim jismoniy fazilatlarining rivojlanishini baholashga imkon beradi: tezlik va tezlik kuchi; epchillik; moslashuvchanlik; aniqlik. Dastlabki tanlov natijalariga ko'ra soglar to'ldiriladi. Guruhlar yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarligi bo'yicha bir xil bo'lishi maqsadga muvofiqdir, bu o'quv va o'quv

ishlarini rejalashtirish va tashkil etishda asoratlarni oldini oladi.

UTGDA tanlov nazorat standartlarini va sport toifalarini amalga oshirishning minimal talablarini bajarishdan tashqari, yosh karatechilarning maqsadli sportni takomillashtirishga doimiy qiziqishi borligidir. Tayyorgarlikning ushbu bosqichida takomillashtirishning asosiy yo'nalishlarini aniqlash va sportchining keyingi tayyorgarligini to'g'ri yo'naltirish kerak. Shaxsiy moyillik va qobiliyatlarga muvofiq dastur shaklida ixtisoslikni o'zgartirish imkoniyati istisno qilinmaydi. UTG tarbiyalanuvchilarining sport natijalari, ayniqsa o'qishning dastlabki 2 yilida, ularning istiqbollarini baholash mezonini bo'lishi mumkin emas. Jismoniy va aqliy fazilatlarining ixtisoslashuvi asosida puxta jismoniy tayyorgarlik, texnik va taktik harakatlarning keng doirasini shakllantirish va jangovar tajribaga ega bo'lish ushbu bosqichda muvaffaqiyatli o'qitishning asosiy tarkibiy qismidir.

GSSDA tanlov istiqbolli karatechilar kontingentini shakllantirishni nazarda tutadi.

Yuqori sport ko'rsatkichlarini namoyish eta oladigan va yuqori mashg'ulot va raqobatbardosh yuklarga bardosh bera oladigan 20 yil. Sinov topshiriqlari va malaka talablarining bajarilishi sportchilarning maxsus motorli fazilatlarini va texnik-taktik mahoratining rivojlanish darajasini baholashga imkon beradi.

Trener-o'qituvchilar, shuningdek, ushbu bosqich uchun muhim bo'lgan individual aqliy fazilatlarini — motivatsiya darajasi, Iroda, aqliy ishonchlilik, yetakchilikni nazorat qilishlari kerak. Yosh karatechining talablarga muvofiqligini baholash uchun ular yuqori darajadagi sportchilar oldida turishadi, ularning qobiliyatlariga ishonch, stressli vaziyatlarga qarshilik, kuchli raqiblar bilan raqobatlashish va mashq qilish istagiga alohida e'tibor qaratish lozim. Aynan shu fazilatlar ko'p hollarda yosh karatechining istiqbollarini belgilaydi.

DHWM-da tanlov sportchilarning mas'uliyatli musobaqalarda, shu jumladan xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarni ko'rsatish qobiliyatini aniqlashga qaratilgan. Guruhlar sport o'sishi istiqboliga ega bo'lgan sport ustalaridan iborat bo'lib, viloyat, Qozog'iston Respublikasi terma jamoalari tarkibiga kiradi. Indikativ bo'lgan tanlov mezonlaridan tashqari, sportchilarning o'ta mashaqqatli o'quv dasturiga bardosh berish qobiliyatini, mas'uliyatli musobaqalarning o'ta og'ir sharoitlarida safarbar bo'lish qobiliyatini, aqliy barqarorlik va g'alaba qozonish irodasini namoyish etish qobiliyatini baholash muhimdir.

Yuqori yutuqlarga tayyorgarlik guruhlariga qabul qilishning shartlaridan biri bu sportchining sog'lig'i. Kasalliklar sport yutuqlarining o'sishiga to'siq qiladi va shuning uchun sog'liqdagi og'ishlarni tezda bartaraf etish kerak. Karatenni o'qitishning asosiy usullari quyidagilardan iborat:

1. Texnikaning tarkibiy qismlarini, umuman, mashqlar va mashqlarning alohida qismlarini, ustunlar texnikasini, boshqa texnik harakatlar va harakatlarning

zarbalarini tahlil qilish va namoyish qilish.

2. O'zini o'zi himoyalash shakllarini amalga oshirish texnikasini o'rganish va takomillashtirish. Muvofiqlashtirish, moslashuvchanlik, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik va chidamlilikni rivojlantirishga hissa qo'shadigan o'quv jarayonida qo'llaniladigan maxsus va umumiy rivojlanish mashqlarini tushuntirish va o'rganish.

3. Foydalanish: karatechilarning individual xususiyatlarini, tayanch, uloqtirish, yiqitish va og'riqli usullarni, boshqa texnik harakatlar va harakatlar texnikasini ajratilgan va yaxlit o'rganish usullarini hisobga olgan holda; turli xil texnik va taktik muammolarni hal qilishda bir qator o'quv mashg'ulotlarida maxsus mashqlarning takroriy usuli; o'quv mashg'ulotlarida hajm va intensivlikni hisobga olishni tavsiflovchi mashqlar usuli.

4. O'quv mashg'ulotlarini o'tkazish: kuch fazilatlari, moslashuvchanlikni, chidamlilikni, tezkorlik va harakatlarni muvofiqlashtirishni rivojlantirish bo'yicha; karatening turli bosqichlarida (o'tish, tayyorgarlik, raqobatdosh davrlar) bo'lishlari; o'quv jarayonida uzoq vaqt davomida texnik xususiyatlarning saqlanishiga hissa qo'shadigan o'ziga xos fazilatlarni (kuch, epcillik va boshqalar) rivojlantirish uchun maxsus mashqlardan foydalanish; karatening individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashqlarni tanlash bilan; zarur jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun umumiy rivojlanish mashqlaridan foydalangan holda; karatening individual xususiyatlarini inobatga olgan holda jismoniy tarbiya sohasida kechiktirilgan aloqalarni rivojlantirish uchun murakkab tabiat; maxsus jihozlardan, o'quv asboblaridan foydalanish; darsdagi o'quv yuklamasini xronogramma va puls egri chizig'iga muvofiq aniqlash. Karatenni o'qitish jarayonida quyidagilarga rioya qilishingiz kerak:

1. Har bir harakat va elementning texnikasini to'g'ri bajarishga alohida e'tibor berish; aniqlik, harakatlarning amplitudasi bo'yicha; sakrash mashqlarida texnik tayyorgarlik bo'yicha; yuqori tana barqarorligini rivojlantirish; harakatlarning muvofiqlashtirilishini rivojlantirish; kuch to'play olish va h k.;

2. Karatechilarga qo'llarni va oyoqlarni alohida-alohida texnik harakatlarni qo'llay olishi, texnik vositalar va boshqalarni bajarish bo'yicha mashqlar o'tkazish, so'ngra ularning qo'llari va oyoqlari kombinatsiyasini o'tish.

3. Birinchi ish sohasida individual harakatlar, elementlar va hokazolarni mashq qilish, shuningdek kombinatsiyalashgan variantlarda ulardan foydalanish bilan harakatlar hajmini oshirish va karatening o'rganilgan mahoratini oshirish uchun o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish.

4. Murakkab texnik harakat yoki harakatni o'rganayotganda, ushbu harakat yoki harakatni amalga oshirish uchun asosiy asos bo'lgan karatechilarning maxsus jismoniy tayyorgarligiga e'tibor qaratish lozim.

5. Mashg'ulotlar davomida karatechilarga noto'g'ri pozitsiyalar yoki tananing pozitsiyalari yo'qligini va har qanday texnik harakatlar, elementlar, texnikalar va hokazolarni tushuntirish.

6. Karate ustunlarini mashq qilayotganda diqqatni yuqori barqarorlikka, tortishish markazining joyidan siljishga, tana vaznini to'g'ri taqsimlashga qarating (tana vaznini butun qo'llab quvvatlanadigan qismga teng taqsimlashga, bitta to'liq tayanchga yoki tayanchlardan biriga 70-30%).

7. Mashg'ulotlar paytida asosiy texnik karate mutaxassislari muayyan texnik harakatlar, harakatlar yoki texnikalar guruhiga kiritilgan har bir harakat, element, texnikani va boshqalarni bajarish texnikasini ishlab chiqishga e'tibor qaratish lozim.

8. Karatening hujumga qarshi va hujumga qarshi texnik tayyorgarligiga e'tibor bering, maxsus taktika yordamida – raqib vaziyatni qo'lga kiritganda; raqibga vaziyatni qo'lga olishga atayin ruxsat berish.

9. Karatechilarni mashg'ulot o'tkaziladigan joyning ishchi maydonidan foydalanishga o'rgatishga e'tibor bering – sektor bo'yicha; jarima maydonchasida; hakamning hakamlikdagi harakatini hisobga olgan holda va boshqalar. Mashg'ulot paytida mashg'ulot harakatlarining individual elementlarini amalga oshirish bir xil emasligini yodda tutish kerak. Amalga oshirish qiyin bo'lgan yaxlit harakat elementlarini o'rganishga ko'proq vaqt ajratilishi kerak. Yangi harakatni ishlab chiqishga kirishib, siz mashg'ulot qanday asosiy xatolar paydo bo'lishi mumkinligini va ularni qanday tuzatish kerakligini bilishingiz kerak. Mashq qilish usullari: 1. takrorlangan; 2. o'zgaruvchan; 3. qayta o'zgaruvchan; 4. aylanma; 5. o'yin; 6. boshqarish; 7. raqobatdosh.



Karatechilarni o'qitish va tayyorlash jarayonida amaliy (maxsus) usullar: raqibsiz mashg'ulot o'tkazish; – shartli raqib bilan mashg'ulot o'tkazish; – sherik bilan mashg'ulotlar; – individual dars; – raqib bilan mashg'ulotlar. Raqibsiz mashq qilish – bu karatening texnikasini guruh yoki mustaqil ravishda raqib bilan o'zaro ta'siriz mashq qilish. Bunday mashqlar pozitsiyalar, harakatlar,

pozitsiyalarni o'zgartirish, hujum va himoya harakatlariga taqlid qiladi. Raqibsiz mashqlar – bu sportchini takomillashtirishning barcha bosqichlarida bajariladigan karate gimnastikasining o'ziga xos turi. Shartli raqib – karate bilan mashg'ulot o'tkazish, to'ldirilgan sumkalar, qalqonlar, manekenlar, o'quv asboblari. Sherik bilan mashq qilish karatechilarni o'qitish va tayyorlash jarayonida guruh mashg'ulotlarini o'tkazishning asosiy usullaridan biridir. Uning mohiyati shundaki, o'quvchilar juftlarga bo'linadi va murabbiyning ko'rsatmalariga binoan usullarni (harakatlarni) bir-biri bilan muayyan o'zaro ta'sirda bajaradilar. Ushbu mashqlarning turlari: pozitsiyani o'zgartirish bilan masofani ushlab turishda harakatdagi mashqlar; hujumlar, himoya va qarshi hujumlarni yaxshilash bo'yicha mashqlar bajariladi. Individual dars – bu karate bo'yicha malakali mutaxassislarining eng keng tarqalgan va samarali usuli.

Bir tomondan, u mashg'ulotlarni tashkil etish shakli, ikkinchi tomondan, karate mutaxassislarining malakasini oshirishning eng keng tarqalgan usuli sifatida ishlaydi. Uning mohiyati shundan iboratki, murabbiy individual ravishda har bir sportchi bilan ishlaydi, u bilan so'z va muayyan mashqlar to'plamidan foydalangan holda bevosita muloqot qiladi. Bunday holda, murabbiy ham sherik sifatida, ham raqib sifatida harakat qiladi va turli xil taktik vaziyatlarni keltirib chiqaradi. Muayyan vazifalar va haddan tashqari e'tiborga qarab, individual darslar ta'lim, o'qitish, yakka, nazorat bo'lishi mumkin. Raqib bilan mashg'ulot ta'lim, mashg'ulot va raqobatbardosh janglar sharoitida kerakli texnikasi va taktikasini takomillashtirishni o'z ichiga oladi. Mashg'ulot janglari – bu murabbiy tomonidan belgilanadigan ma'lum bir ssenariy bo'yicha raqiblarning jang san'atlari. O'quv o'yinlarida sheriklar erkin harakat qilish, masofani o'zgartirish va tanlash, raqibni mag'lub etish va eng qulay vaziyatni yaratish uchun razvedka harakatlari va qiyinchiliklardan foydalanib, erkin harakat qilishlari mumkin. Biroq, murabbiy sportchilarning asosiy harakatlarini cheklaydi, individual vaziyatlarni yaratish bo'yicha vazifalarni belgilaydi, kurash vaqtini cheklaydi va hokazo, ya'ni ma'lum cheklovlar bilan kurashadi, murabbiy esa muayyan vazifalarni bajaradi.



Mashg'ulotlar va raqobat texnik va taktik harakatlar vositalarini tanlashda,

taktik vaziyatlarni yaratishda, umuman kurashlarni o'tkazishda cheklovlarsiz o'tkaziladi. Ammo mashg'ulot musobaqasi g'alaba qozonish vazifasini qo'ymaydi, garchi u musobaqa qoidalariga muvofiq amalga oshirilsa ham. Ushbu janglarning asosiy vazifasi maxsus, asosan taktik tayyorgarlikning individual tarkibiy qismlarini takomillashtirishdir. Musobaqa reglamenti ga muvofiq o'tkaziladi va uning ishtirokchilariga g'alaba qozonish vazifasini yuklaydi.

4. Texnika va taktikani takomillashtirish Texnik tayyorgarlikni yaxshilash: 1. raqiblarning texnikasini takomillashtirish; 2. jang texnikasini takomillashtirish; 3. tepish texnikasini takomillashtirish. Asosiy vositalar va usullar: 1. sport jihozlaridan foydalangan holda juft-juft amaliy mashg'ulotlar; 2. simulyatsiya mashqlari; 3. harakatlarning muvofiqlashtirilishini, umumiy va maxsus kuch fazilatlarini yanada rivojlantirish; 4. sport va ochiq o'yinlar. Taktik tayyorgarlikni oshirish: musobaqalarda gapirishning bitta, ikkita taktik variantlarini o'zlashtirish; Musobaqalarda jismoniy qobiliyatlarni taqsimlashning turli taktikalarini mohirlik bilan bajarish; har xil ob-havo sharoitlarida jangovar mahoratni oshirish va h.k. xavfsizlikning umumiy asoslari OZK karate WKF mutaxassisleri ishtirokidagi mashg'ulotlar paytida jarohatlarning sabablari quyidagilar bo'lishi mumkin.

1. darslarni tashkil etish qoidalarini buzish va ongli intizom yo'qligi; 2. metodika va o'quv rejimini buzish; 3. o'z-o'zini himoyalash etishmasligi yoki undan noto'g'ri foydalanish; moddiy-texnik ta'minoti past bo'lishi. Shikastlanishning o'ziga xos sabablari: 1 karatechini tayyorlashga majbur qilish; 2. ortiqcha yuklama; 3. sinfda etarlicha dam ololmaslik va undan keyingi mashg'ulot uchun funksional holatni tiklash; 4. texnikada muntazam va muntazam ishlashni noto'g'ri yo'lga qo'yish; 5. jismoniy tomondan tayyor emasligi yoki charchoq tufayli karatechi tayyor bo'lmagan mashg'ulotlarga qo'shilishi. Jarohatlarga quyidagi omillar olib kelishi mumkin.

1. murabbiysiz mashg'ulot o'tkazish; 2. noto'g'ri harakatlanish yoki zalda juda ko'p mashqlar bilan shug'ullanish; 3. uyushmagan dars o'tish; 4. ongli intizom yo'qligi, javobgarlik hissi va sinflarga jiddiy munosabat; 5. sport anjomlari va jihozlarining zalda noto'g'ri joylashishi; 6. nosoz jihozlardan foydalanish; 7. noqulay iqlim sharoitlari (haddan tashqari yuqori yoki past harorat); 8. haddan tashqari yorug'lik yoki yorug'lik etarli emasligi. Jarohatlarning oldini olish uchun tanani isitib olish juda muhim ahamiyatga ega, bu mushak-skelet tizimining muayyan mashqlarga tayyorlanishini ta'minlaydi. Faoliyatni muntazam ravishda kuchaytirish bo'g'inlar, ligamentlar, mushaklarning rivojlanishi, eng xilma-xil, ammo etarli darajada tabiat harakatlarida karatechini ko'plab jarohatlardan ogohlantiradi. Barcha mushak guruhlarini rivojlantirishga, shuningdek, elka, bilak, to'piq, tirsak va tizza bo'g'imlarini mustahkamlashga alohida e'tibor berilishi kerak. O'z-o'zini himoyalash va yordam nafaqat jarohatlarning oldini olishga qaratilgan chora-tadbirlar majmui, balki karate mashg'ulotlari metodikasining

ajralmas qismidir. Murabbiy – o‘z-o‘zini himoyalashni muvofiqlashtirish yoki texnik harakatlar muvaffaqiyatsiz bajarilgan taqdirda yiqilish yoki shikastlanishning oldini olishga doimo tayyor bo‘lishi kerak. Mashg‘ulot davomida murabbiy-o‘qituvchining yordami yangi yoki murakkab texnik harakatlar yoki texnikalarning tezkor rivojlanishiga qaratilgan bo‘lishi kerak.

O‘z-o‘zini himoyalash muhim rol o‘ynaydi, ya’ni karatechining texnik harakat, muvofiqlashtirish yoki texnik harakatlar muvaffaqiyatsiz bo‘lganida xavfli vaziyatlardan mustaqil ravishda chiqib ketish qobiliyati. Asosan, bu shikastlanmaslik uchun yiqilish qobiliyatidir. O‘z-o‘zini himoyalash va yordamga qo‘yiladigan asosiy talablar quyidagilardan iborat: 1. texnika bo‘yicha murabbiy-o‘qituvchi va texnik harakatlar, muvofiqlashtirish va texnik harakatlarning o‘ziga xos xususiyatlari, shuningdek, eng qiyin va xavfli vaziyatlarda karatechiga yordam bera oladigan himoya uchun joy tanlash. 2. Ahloqiy-irodaviy xususiyatlar va jismoniy imkoniyatlarni hisobga olish. Murabbiy-o‘qituvchi aniq bo‘lmaganlarni qanday qo‘llab-quvvatlashni, mumkin bo‘lgan "fikir o‘zgarishini" oldini olishni, texnika va jismoniy rivojlanishdagi kamchiliklarni qoplashni bilishi kerak; 3. ayollar va bolalar guruhleri bilan mashg‘ulotlar paytida yumshoq yiqilish uchun maksimal sharoitlarni yaratish; 4. texnik harakat yoki qabul ohangi bilan to‘xtash; 5. texnik harakat, muvofiqlashtiruvchi yoki texnik harakatni bajarishda har bir karatechi o‘ziga xos mustaqil vazifani belgilashi kerak; 6. Bir-birini muqobil o‘z-o‘zini himoya qilish bilan shug‘ullanadigan doimiy juftlarni (guruhlarni) yaratish.

O‘z-o‘zini himoya qilish natijasida har bir darsda karatechilar o‘z sheriklarining ishlashini va xatti-harakatlarini mukammal o‘rganadilar, bu esa o‘quv jarayoniga hissa qo‘shadi. O‘z-o‘zini himoya qilish, yordam o‘zini o‘zi (o‘z-o‘zini) himoya qilish juda murakkab vosita harakatlaridir, ularni o‘qitish mantiqiy ketma-ketlikda, barcha sport mashg‘ulotlarida texnik harakatlar, muvofiqlashtirish yoki texnik harakatlarni o‘rganish bilan amalga oshirilishi kerak. O‘z-o‘zini himoya qilish va yordamni o‘rgatgan holda, murabbiy uni amalga oshirish shaklini batafsil tushuntiradi va namoyish etadi. Keyin ketma-ket bir necha marta mashq qiladiganlar buni o‘zlari yordam berishga tayyor bo‘lgan murabbiy huzurida o‘tkazadilar. O‘zaro yordam bo‘yicha o‘qitish va o‘z-o‘zini himoya qilish masalalariga alohida e’tibor qaratish lozim. O‘zaro o‘rganish har bir faoliyat uchun norma bo‘lishi kerak. Bu darsning zichligini oshiradi, murabbiy va o‘qituvchining faoliyatini osonlashtiradi va unga mashg‘ulotning borishini nazorat qilish qobiliyatini beradi va karatechilarga texnik harakatlar, muvofiqlashtirish yoki texnik harakatlarni tezroq bajarish va o‘rgatuvchi ko‘nikmalarni egallashga yordam beradi. Karatening o‘z-o‘zini himoyalovchisi turli karate mashg‘ulotlarida o‘z-o‘zini himoya qilish usullarini takroriy takrorlashdan keyingina ishonchga ega

bo‘ladi. O‘z-o‘zini himoya qilish usullarini o‘zlashtirish uchun turli xil mashq usullari (ritmlar, suzish va boshqalar) o‘rganiladi. Yiqilishning yo‘llarini o‘rganish va mukammallikka erishish kerak. harakatlar bir joydan, keyin zinadan va sakrashdan, so‘ngra murakkabroq variantlar (tepalikdan, baland sakrashdan va hokazo) sekin sur‘atda o‘rganiladi. Sinf joylarida, birinchi yordam uchun: 1. tibbiy xodimlar ishlashi kerak; 2. birinchi tibbiy yordam uskunalari bo‘lgan birinchi tibbiy yordam to‘plamlari bo‘lishi kerak.

Darslarni tashkil etish shakllari

Wkf karate mashg‘ulotlari jarayonida o‘quvchilar faoliyatini tashkil etish turiga ko‘ra dars va darsdan tashqari mashg‘ulotlar shakllari ajratiladi.

Dars shakllari quyidagilar bilan tavsiflanadi:

dars jadvalining mavjudligi; o‘qituvchi-murabbiyning yetakchi roli; guruhning nisbatan doimiy va bir xil tarkibi; sportchilar faoliyatini aniq tartibga solish;

oldingi va keyingi o‘quv materiallari bilan bog‘lanish; tashrif va muvaffaqiyatli nazorat qiladi.

Darsdan tashqari shakllar erkinroq, har doim ham aniq tartibga solinmagan faoliyatni tashkil etishga ega (masalan, mustaqil mashg‘ulotlar, musobaqalar, yurishlar, yurishlar va boshqalar). O‘quv materialining mazmuniga ko‘ra darslar nazariy va amaliy bo‘lishi mumkin. Amaliy mashg‘ulotlar WKF karate amaliyoti uchun eng katta ahamiyatga ega. Miqdoriy tarkibi bo‘yicha ular guruh, individual, individual guruhlarga bo‘linadi. Guruh darsi-boshlang‘ich va ommaviy toifadagi



karatechilar bilan o‘quv mashg‘ulotlarining asosiy shakli. Dastur bo‘yicha guruh mashg‘ulotlarini muntazam ravishda o‘tkazish katta tashkiliy va tarbiyaviy ahamiyatga ega bo‘lib, yosh karatechi sportchilarni tayyorlash muammolarini eng muvaffaqiyatli hal qilishga imkon beradi.

Individual va individual guruh mashg‘ulotlari yuqori malakali sportchilar uchun odatiy bo‘lib, tayyorgarlikning barcha bosqichlarida, ayniqsa o‘quv — mashg‘ulot yig‘inlarida qo‘llaniladi.

Maqsadga qarab, darslarning dars shakllari quyidagi turlarga ega: o‘quv; o‘quv mashg‘ulotlari; o‘quv mashg‘ulotlari; nazorat; raqobatbardosh.

O'quv mashg'ulotlarining maqsadi-yangi materialni o'zlashtirish, o'quv mashg'ulotlarida nafaqat yangi materialni o'rganish, balki ilgari o'rganilgan narsalarni birlashtirish, jismoniy fazilatlarining parchalanishi amalga oshiriladi. O'quv mashg'ulotlari butunlay texnik va taktik takomillashtirish va jismoniy fazilatlarini rivojlantirishga bag'ishlangan. Nazorat darslari ma'lum bir davr uchun akademik ko'rsatkichlarni aniqlash maqsadiga muvofiq bo'lishi kerak. Bunday darslarda texnika, taktika, jismoniy tayyorgarlik bo'yicha testlar qabul qilinadi. Raqobat darslari rasmiy musobaqalar shaklida o'tkaziladi.

Turli xilligiga ko'ra, mashg'ulotlar jarayonida hal qilinadigan vazifalar ikki turga bo'linadi: tanlangan (haddan tashqari) yo'nalish; murakkab yo'nalish. Ularning farqi hal qilinadigan vazifalar sonida. Tanlangan darslarda, qoida tariqasida, bitta vazifa hal qilinadi, murakkab vazifalarda-2-3 yoki undan ham ko'proq vazifalar.

Guruh mashg'ulotlarining tipik tuzilishi sportchilarning ishlash dinamikasiga mos keladi. Shunday qilib, dars boshida turli xil mashqlar qo'llaniladi, tanani ishga jalb qilish davrini qisqartiradi, so'ngra mushaklarning qattiq faoliyati davom etadi va oxirida katta jismoniy kuch talab qilmaydigan mashqlar beriladi.

Shunday qilib, guruh darsi shartli ravishda quyidagi qismlarga bo'linadi: tayyorgarlik (umumiy va maxsus),

Kirish qismi,

Asosiy,

Yakuniy.

Umumiy tayyorgarlik qismining maqsadi keng ko'lamli umumiy tayyorgarlik mashqlaridan foydalangan holda barcha organlar va tizimlarning funksional faolligini oshirishdir. Bu, ayniqsa, inert avtonom asab tizimiga tegishli. Tayyorgarlik qismining hissiy ta'sirini oshirish uchun ko'pincha musiqiy hamrohlik ishlatiladi. Darsning maxsus tayyorgarlik qismi davomida asosiy, maxsus tayyorgarlik va raqobatbardosh mashqlarni bajarish uchun zarur harakatlarni muvofiqlashtirish va

energiya bazasi ta'minlanadi. Yoğurma yetarliligining obyektiv ko'rsatkichi yurak urish tezligining 120-140 ud, / min ko'rsatkichidir.

Darsning asosiy qismi, qoida tariqasida, quyidagi sxema bo'yicha qurilgan:

oldingi darslarda o'rganilgan texnikani takomillashtirish;

yangi texnika va harakatlarni o'rganish;

raqobatga yaqin sharoitlarda texnika va harakatlarni takomillashtirish va raqobatbardosh faoliyatni modellashtirish.

Darsning yakuniy qismi sportchilar tanasining asosiy tizimlari faoliyatini tinch holatga keltirishga qaratilgan, buning uchun yugurish, moslashuvchanlik

mashqlari, nafas olish mashqlari, choʻzish va choʻzish qoʻllaniladi, dars natijalari umumlashtiriladi va topshiriqlar beriladi.

Kurash

Tayanch tushunchalar va iboralar: Kurash, dunyo xalqlarining kurash turlari, Xalqaro tashkilotlar (FILA, IKA), kurash atamalari, usullar va qarshi usullar, kurash sport anjomlari va oʻlchamlari.

Yakka Kurash sporti eng qadimgi sport turlaridan biri boʻlib, juda qiziqarli va yorqin tarixi. Qadimgi inson koʻp ming yillar davomida instinktli hujum va himoyalash harakatlaridan to zamonaviy kurash turlari usullariga yaqin boʻlgan koordinatsiyalashgan harakatlar. Kurash sportida bu sport kurashi nazariyasi va uni oʻqitish uslubiyati toʻgʻrisidagi bilimlar, kurashchining asosiy oʻziga xos musobaqa, hakamlik, pedagogik, tashkiliy faoliyati hisoblangan koʻnikma va malakalar tizimini shakllantirish. Pedagogik jarayon. Kurash sport turlarining maqsadi shugʻullanuvchilarda oʻqituvchining kasb faoliyati kontseptsiyasini aks ettiruvchi bilimlar tizimini shakllantirish. Ushbu kontseptsiya bilimlar va malakalar, ilmiy fikrlash uslublari, shugʻullanuvchilarda ongli hamda amaliy faoliyatga ijodiy munosabatni tarbiyalash.

Kurash sport turining rivojlanish tarixi.

Kurash sporti eng qadimgi sport turlaridan biri boʻlib, juda qiziqarli va yorqin tarixi. Qadimgi inson koʻp ming yillar davomida instinktli hujum va himoyalash harakatlaridan to zamonaviy kurash turlari usullariga yaqin boʻlgan koordinatsiyalashgan harakatlar. Kurash sportida bu sport kurashi nazariyasi va uni oʻqitish uslubiyati toʻgʻrisidagi bilimlar, kurashchining asosiy oʻziga xos musobaqa, hakamlik, pedagogik, tashkiliy faoliyati hisoblangan koʻnikma va malakalar tizimini shakllantirish. Pedagogik jarayon. Kurash sport turlarining maqsadi shugʻullanuvchilarda oʻqituvchining kasb faoliyati kontseptsiyasini aks ettiruvchi bilimlar tizimini shakllantirish. Ushbu kontseptsiya bilimlar va malakalar, ilmiy fikrlash uslublari, shugʻullanuvchilarda ongli hamda amaliy faoliyatga ijodiy munosabatni tarbiyalashdan iborat.

Markaziy Osiyo va Oʻzbekiston hududida kurashning rivojlanishi

Kurash anʼanasi bir necha ming yillik tarixga ega boʻlib, oʻzida oʻzbek xalqining koʻplab urf-odatlarini, udumlarini mujassamlashtirgan. Olimlarning tadqiqotlari natijalari dastlabki sport oʻyinlaridan biri hisoblangan oʻzbek kurashi 3,5-5ming yil ilgari tarqala boshlaganligini koʻrsatadi. Surxon, Zarafshon, Fargʻona vodiysining bir qator qadimgi aholi manzilgohlaridan topilgan noyob topilmalar, qoyatoshlarga chizilgan tasviriy sanʼat namunalari ham bu fikrlarni toʻlaqonli tasdiqlaydi. Oʻrta Osiyo xalqlari ogʻzaki ijodi namunalariidan boʻlmish “Alpomish”, “Goʻr oʻgʻli”, “Avazxon”, “Rustam”, “Toʻlgʻonoy” kabi dostonlarda pahlavonlar kurashi madh etilib, epchil va chaqqon, zukko va dono polvonlar

ulug‘langan. Ular millat qahramonlari timsoli sifatida e‘zozlangan. Aslini olganda mazkur xalq og‘zaki ijodi namunalarida xalq bahodirlari va ularning mardlik va jasurlik bobidagi ishlari ulug‘langan hamda komil inson timsoli sifatida tasvirlangan.

Ulug‘ mutafakkirlar Abu Ali ibn Sinoning “Kitob al-qonun fit-tib”, (Tib qonunlari), Firdavsiyning “SHohnoma”, Amir Temurning “Temur tuzuklari”, Alisher Navoiyning “Hamsa”, Zahiriddin Muhammad Boburning “Boburnoma”, Husayn Voiz Koshifiyning “Futuvvatnomai sultoniyy” kabi asarlarida kurash haqida qimmatli ma‘lumotlar berilgan. Ushbu qimmatli manbalarda kurash haqida muhim ahamiyatga ega ma‘lumotlar keltirilgan.

O‘zbek va tojik xalq og‘zaki ijodida ham kurash to‘g‘risida qimmatli ma‘lumotlar bor. Bu janrdagi adabiyotlardan faqatgina kurash to‘g‘risida emas, balki uning xususiyatlari, kurash sharti va texnikasi to‘g‘risida ham ma‘lumotlarni bilib olamiz.

Kurash o‘zbek xalq ertaklarida ham aks ettirilgan. Masalan, “Hasan va Zuhro” ertagida biz quyidagi satrlarni o‘qiymiz: “oradan yetti yil o‘tib ketibdi, Hasan va Zuhro ancha ulg‘ayibdilar. Kunladan bir kun Hasan bolalar bilan kurash tushibdi va shu zaylda butun qishloq bolalarini yengibdi. Hasan ulg‘ayib, yoshi ortib borgan sari kuchi ham oshib boribdi. Kurashda katta yoshli kishilarni ham kuragini yerga tegiza boshlabdi. Hasan qaddi-qomati kelishgan yigit bo‘lib o‘sibdi va kishilar uni Hasan botirning kurash bilan yoshlikdan shug‘ullanganligi qayd qilinadi. “To‘lg‘anoy” ertagida esa jang lavhasi tasvirlanadi. Qo‘qon xoni qo‘shinlari jang bilan O‘rta tepaga yurish qildilar. Qo‘qon xoni va O‘rta tepa lashkarlari bir-biriga to‘qnash kelgach, jangni boshlamadilar, balki qarama-qarshi saf tortib turdilar.

Qo‘qon bahodirlari oldinga chiqib, o‘ratepalik polvonlarni kurashga chaqirdilar. O‘ratepalik polvon Ollonazar o‘rtaga bellashuvlari faqat raqibi ustidan g‘alaba qozonish vositasi emas, balki jangchilarga axloqiy va ruhiy ta‘sir ko‘rsatganligidan dalolat beradi. Polvonlar bellashuvi ramziy ma‘noga ega bo‘lib, kurashuvchi tomonlarning jismoniy tayyorgarligini, ma‘naviy qiyofasini aks ettirar hamda jangchilarning jangovarlik kayfiyatini ko‘tarishga yordam berar edi. “Xirs polvon” ertagida polvonlik sifatlarini shakllantirishda mashq qilishning roli qayd qilinadi. “Men hozirgi vaqtgacha deydi ertak qahramoni – kuchlilikda o‘zimga teng keladigan raqibni uchratmadim. Raqib bilan uchrashganda mag‘lub bo‘lishni hech istamayman. SHuning uchun kurashishni doimo mashq qilaman”. Bular jismoniy tarbiya jismoniy tayyorgarlikka yordam beruvchi muayyan sistemadagi mashqlar haqida dalolat beradi. Masalan, Xirs polvon “qoqma” deb nomlangan usulni qo‘llaganligi ushbu ertakda keltirilgan. E‘tiborlisi shundaki, hozirgi vaqtda ham kurash texnikasida ushbu usuldan foydalaniladi. Xalq og‘zaki ijodi asarlari

orasida

“Alpomish” dostoni alohida o‘rin egallaydi. Undagi badiiy g‘oya hayotiy asosga ega bo‘lib, real tarixiy voqealar bilan qo‘shilib ketadi. Dostonda polvonlarning bellashuvi, ularning kuchlilik,

chaqqonlik, chidamlilik, botirlik va kurashish usullarini qo‘llay bilish sohasidagi xususiyatlari badiiy formada tasvirlanadi.

Tarixchi, etnograf va faylasuf olimlarning olib borgan tadqiqotlari, izlanishlari va arxeologik ilmiy qidiruvlari, kuzatishlari natijasida topilgan ashyoviy dalillar kurash haqida bizga qimmatli ma‘lumotlar beradi. Kurash qadimgi Movoraunnahr hududida paydo bo‘lgan dastlabki yakkama-yakka bellashuv hisoblanadi.

Qadim-qadimdan bu yurtning to‘y va tantanalarida, milliy bayramu-shodyonalarida mard va alp yigitlar kurash tushib, xalqning olqishini olishgan.

Qadimiy qo‘lyozmalarda eramizdan oldingi davrlarda ham kurashning ommaviy tomoshalar va xalq yig‘inlari tarkibidan munosib o‘rin olganligi haqida ma‘lumotlar mavjud. Buni ko‘pgina yozma va tarixiy yodgorliklar tasdiqlaydi. Masalan, Antik dunyo olimi Elian Klavdiy ma‘lumotlariga ko‘ra hozirgi O‘zbekiston hududida qadimda Sak va Massaget kabi qabilalar yashagan. Ular o‘rtasida kuchlar sinovi – kurash keng tarqalgan bo‘lib, yigitlar o‘ylanadigan bo‘lishsa, qalliqklarini kurashda yengishi lozim bo‘lgan. Bu an‘ana o‘sha davrda xotin-qizlar ham kurash bilan shug‘ullanganligidan dalolat beradi.

Mashhur sharqshunos va etnograf S.P.Tolstov o‘zbeklar o‘tmishda Iydi Ramazon, Qurbon hayiti kabi marosimlarida, Navro‘z kunlarida va sayillarida kurashga katta ahamiyat berganligini yozib o‘tgan. SHu bayramlarning dastlabki uch kunida keksalar rahbarligida kurash uyushtirilgan, el tomoshaga chiqqan, mahbuslar ozod qilingan, aybdorlarning gunohidan o‘tilgan. O‘zbek xalqining turmushi va hayotida kurash muhim ahamiyat kasb etgan.

Aleksandr Makedonskiyning O‘rta Osiyoga yurishlari davrida bu yerda jismoniy tarbiya keng rivojlangan edi. O‘rta Osiyoda qadimgi Yunonistondagi olimpiada o‘yinlariga o‘xshash xilma-xil o‘yinlar o‘tkazilgan. So‘g‘diyona va Baqtriya askarlari mavjud bo‘lgan davrlar miloddan oldingi IV asr O‘rta Osiyoda yashagan xalqlar orasida epchil akrobat-dorbozlar juda mashhur bo‘lgan. Epchil, jismoniy jihatdan juda chiniqqan dorbozlar, Yunoniston, Vizantiya va Eron kabi mamlakatlarga borib, o‘zlarining ajoyib va xatarli o‘yinlarini, qiziqchi va masxarabozlarning o‘tkir satira va kulgi bilan sug‘orilgan turli sirk sahnalari, o‘qdek uchadigan muallaqchilar va kishi aqli bovar qilmaydigan pahlavonlarning o‘yinlari, hukkachil va yog‘och oyoqlarning jo‘shqin raqslari va ot o‘yinlarini, korfarmonlarning chuqur ma‘noli so‘zlari va baytlarini, sozandalarning bu

o‘yinlarga moslangan mashqlarini ko‘z-ko‘z qilganlar.

Qadim zamonlarda jamoa jismoniy tarbiya sohasida o‘z davrlari zimmasiga ma‘lum majburiyatlar yuklangan. Yosh qiz va yigitlar hayotda kerak bo‘ladigan epchillik, chidamlilik, chaqqonlik, qat‘iylik va jasurlik kabi qobiliyatlarga ega bo‘lishlari lozim edi. Qadimgi grek tarixchisi Kvint Kurtsiy Ruf Aleksandr Makedonskiyning qo‘shini O‘rta Osiyoni zabt qilish vaqtida 30 bahodirni asir qilib olganligini yozadi. Bahodirlarning o‘ldirilishi aniq bo‘lgan edi. Ular buni bilganlari holda o‘zlarini mardonavor tutganlar, qo‘shiq aytib, raqsga tushganlar. Bu bilan o‘zlarini o‘limni pisand qilmasliklarini ifodalaganlar. Aleksandr Makedonskiy ularning qat‘iyligi va mardligini yuqori baholab, ularning hayotlarini saqlab qolgan. Tarixiy asosga ega bo‘lgan rivoyat davrlar o‘tsa ham o‘z qimmatini yo‘qotgani yo‘q. Arablar O‘rta Osiyoga bostirib kirib (VII-VIII asrlar) Samarqandga yaqinlashib keldilar, ammo shaharga kira olmadilar. SHunda ular shahar devorini teshishdi. Shaharga yo‘l ochildi. Lekin shahar devori teshigida bir bahodir paydo bo‘lib, yo‘lni to‘sdi va uzoq vaqt shaharga kirish uchun dushmanga imkon bermadi – qilichi bilan ko‘p dushmani yer tishlatdi. SHunda arab xalifasi Qutayba o‘sha polvonning boshini keltirgan kishiga 10000 dirham in‘om qilishini e‘lon qiladi. SHundan so‘ng dushmanlar devorga katta kuch bilan yopiriladilar va bu tengsiz jangda polvon yigit mardlarcha halok bo‘ladi. Afsuski, bu mard bahodirning nomi tarixda saqlanmagan. SHunday bo‘lishiga qaramay uning qahramonligi haqidagi xotira hozirga qadar xalq orasida avloddan avlodga o‘tib saqlanib kelgan.

Xalq qahramonlari haqidagi ko‘pgina xotiralarni biz o‘tmish adabiyotidan bilib olamiz. Masalan, Abdulqosim Firdavsiyning “SHohnoma” poemasida xalq bahodirlarni ulug‘laydi va xalqni bosqinchilarga qarshi kurashga chaqiradi.

Sa‘diy SHE‘roziyning “Guliston” asarida xalq milliy kurashiga katta o‘rin berilgan. Jumladan, u bir kimsa kurashish mahorati va san‘atini egallab olgan va uch yuz oltmishta juda yaxshi xiylani bilishi, shu sababli har kuni boshqa usul bilan kurash tushishini yozadi. O‘z shogirdlaridan birini yoqtirgani uchun unga 359ta usulni o‘rgatgan. Bittasini esa undan yashirgan. Yigitcha kurash san‘atini mukammal o‘zlashtirgandan so‘ng to‘la kuchga erishgan, hech kim unga qarshilik ko‘rsata olmaganligi ko‘rsatib o‘tilgan.

Binobarin, xalq milliy kurashning juda ko‘p usullari bo‘lgan. Bu usullarga o‘rgatgan ustoz (trenerlar) ham bo‘lgan, lekin afsuski, bularning tavsifi bizgacha yetib kelmagan.

Tarixchi etnograf va tilshunos Mahmud Qoshg‘ariy o‘zining “Turk og‘zaki va yozma ijodiyoti to‘plami” nomli mashhur asarida belbog‘idan ushlab olib, raqibining bo‘ynini qayirgan, tez hamda chaqqonlik bilan oyoqlarini harakat qildirib, bellashuvda g‘alabaga erishgan polvonlar kurashi haqida yozadi. Mazkur

qo‘lyozma ham bizga kurash to‘g‘risida qimmatli ma‘lumotlar beradi.

Akademik A.Asqarov qadimgi polvonlar xususida juda qiziq ma‘lumotlarni keltirib, jumladan shunday deydi: “Qadimda kurash maydoniga olishishga chiqadigan taniqli polvonlar bilagida belgi bo‘lgan. Kurashuvchi agar ayol bo‘lsa, bunday belgi ayolning bo‘ynida bo‘lgan. Bu odat juda qadim-qadimlardan Yenisey qirg‘izlari va Oltoy turklarida bo‘lganligi haqida Xitoy manbalarida ma‘lumotlar uchraydi. Belgi qo‘yilgan yigit va qizlar turkiy xalqlarda polvonlarning polvoni, taniqli kurashchilar hisoblangan. Oddiy kundalik hayotda ular o‘z belgilarini kiyim ostida saqlagan va ularni boshqalar payqamagan, kurash maydoniga chiqqanda esa, ularning belgisiga ko‘zi tushgan raqib hayajonga tushgan. Tomoshabinlarning olqishlari ham ko‘proq ularga qaratilgan”.

O‘zbek xalqi milliy kurashni insonni jismoniy tarbiyalash vositasi deb qarardi. Kurashda bo‘g‘ish, raqibga og‘riq beruvchi usullar qo‘llashga ruxsat etilmaydi, kurashuvchilarning biri ko‘k, ikkinchisi yashil rangli yaktak (ayollar yaktak ichidan oq rangli futbolka) kiyadi, belga eni 4-5 sm li (belbog‘) bog‘lanadi, Kattalar o‘rtasida o‘tkaziladigan musobaqada erkaklar 60 kg, 66 kg, 73 kg, 81 kg, 90 kg, 100 kg, va +100 kg dan ziyod, Ayollar o‘rtasida o‘tkaziladigan musobaqada 48 kg, 52 kg, 57 kg, 63 kg, 70 kg, 78 kg, 87 kg, va +87 kg dan ziyod vazn toifalarida kurashadilar (bolalar, o‘smirlar, o‘spirinlar, yoshi ulug‘lar va qizlar musobaqalarida ham yosh xususiyatlari hisobga olingan holda vazn toifalari belgilanadi). Xalqaro kurash assotsiatsiyasi (IKA)ning 2003 yil Toshkentda o‘tgan kongressi har bir uchrashuvning qizg‘in bo‘lishini ta‘minlash maqsadida rasmiy musobaqalarda bellashuv vaqtini 3-min. qilib belgiladi. Ishlatilgan usullarga bajarilishiga mos ravishda «Chala», «Yonbosh», «Halol» baholari, qoidaga zid harakatlarga esa «Tanbeh», «Dakki», «G‘irrom» jazolari beriladi. Kurashuvchi «Halol» bahosini olsa (yoki raqibi «G‘irrom» bilan jazolansa) bu uning g‘alabasini bildiradi. Ikki bor «Yonbosh» bahosini olish (yoki raqibining ikki bor «dakki» deya jazolanishi) ham g‘alabani anglatadi. «Chala» baholari hisobga olib boriladi va h. kurashda Baholar tengligida oxirgi baho olgan kurashchiga g‘alaba beriladi, kurashchilarning baho va jazolari soni teng holatda baho ustunlikka ega bo‘ladi, jazolar soni teng bo‘lsa oxirgi jazo olgan mag‘lub hisoblanadi, agar barchasi teng (yoki baho va jazo olinmagan) bo‘lsa, g‘olib hakamlarning ko‘pchilik ovozigga ko‘ra e‘lon qilinadi.

1992-yil 11-martda O‘zbekistonda kurash federatsiyasi tashkil topdi, 2001 yilda O‘zbekistonda belbog‘li kurash federatsiyasi tuzildi.

1998-yilning 6-sentyabrda Yevropa, Osiyo va Amerikaning 28-ta Davlat (AQSh, Boliviya, Buyuk Britaniya, Gollandiya, Rossiya, O‘zbekiston, Yaponiya va h.) kurash vakillari Xalqaro Kurash assotsiatsiyasiga asos soldilar. XKA xalqaro miqyosda o‘zbek kurashini namoyon etuvchi rasmiy tashkilotga aylandi. Dastlabki

ta'sis kongressi davomida yangi xalqaro sport tashkilotining nizomi tasdiqlandi, Kurashning xalqaro qoidalari qabul qilindi hamda XKAning boshqaruvi organi Ijroiya qo'mitasi saylandi. Kurashni xalqaro miqyosda rivojlantirish g'oyasining dastlabki tashabbuskori, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Islom Karimov bir ovozdan XKA ning Faxriy Prezidenti lavozimiga saylandi.

Kurash xalqaro qoidalari muallifi Komil Yusupov esa XKA Prezidenti etib saylandi. Tashkilot ijroiya qo'mitasi 15- kishidan iborat bo'lib, qo'mita a'zolari XKA kongressi tomonidan ko'pchilik ovoz asosida to'rt yil muddatga saylanadilar.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Xalqaro kurash assotsiatsiyasini qo'llab-quvvatlash to'g'risida»gi farmoni (1999-yil 1 fev.)

o'zbek kurashining yanada rivojlanishiga turtki bo'ldi. O'sha yili Toshkentda o'zbek kurashi bo'yicha birinchi jahon chempionati o'tkazildi, Rossiyaning Bryansk shahrida ayollar o'rtasida xalqaro musobaqa bo'lib o'tdi. (XKA) qoshida Xalqaro kurash akademiyasi, Butun jahon kurashni rivojlantirish jamg'armasi tuzildi, assotsiatsiya muassisligida «Kurash» jur. ta'sis qilindi. Adabiy-badiiy, ijtimoiy-publitsistik, axborot-reklama yo'nalishidagi jurnal. Toshkentda 1999- yil oktyabr oyidan buyon nashr etiladi.

2000- yil O'zbekistonda kurash oyligi o'tkazildi. Bu oylik davomida 2 mln.ga yaqin kishi kurash gilamiga chiqdi. Buyuk Britaniyada XKA faxriy prezidenti Islom Karimov nomidagi an'anaviy xalqaro musobaqaga asos solindi. 2001- yildan Xalqaro kurash instituti (Toshkentda) faoliyat ko'rsata boshladi. IKA ga 66 ta milliy federatsiya a'zo bo'lib kirdi (2003). Yevropa, Osiyo, Okeaniya kurash konfederatsiyalari tuzildi. Hozirgi paytda o'zbek kurashi bilan xorijiy mamlakatlarda 600 mingdan ziyod kishi shug'ullanadi. kurashning bu turi bo'yicha jahon, qit'a va mamlakatlar chempionatlari hamda birinchiliklari, O'zbekistonda At Termiziy, Pahlavon Mahmud xotirasiga bag'ishlangan va boshqa ko'plab xalqaro musobaqalar muntazam o'tkaziladi. Hozirgi vaqtda O'zbekistonda 22 ta olimpiada o'rinbosarlari maktabi, 37 ta bolalar o'smirlar sport maktabi va 206 ta kurash maktabida sportning bu turi bo'yicha o'quvchilarga tahsil beriladi. Oliy o'quv yurtlarida 100-dan ortiq kurash to'garaklari faoliyat ko'rsatadi. Kurashchilar bilan 851 nafar murabbiy shug'ullanadi (2003). Osiyo olimpiya kengashi 2003 yilda kurashning bu turini Osiyo o'yinlari dasturiga kiritdi. kurash bo'yicha o'tkazilidigan jahon chempionatlarida Bahrom Avazov, Isoq Axmedov, Maxtumquli Mahmudov, Kamol Murodov, Toshtemir Muhammadiyev, Akobir Qurbonov (O'zbekiston), Kubashxonim elknur, Selim Totar o'g'li (Turkiya), Aleksandr Katsuragi, Karlos Xonorato (Braziliya), Pavel Melananets (Polsha), Xiroyoshi Kashimoto (Yaponiya) va boshqa g'olib chiqdilar va sovrindor bo'ldilar.

O'zbek xalqining an'anaviy sport turlaridan biri bo'lmish kurash uch yarim ming yillik tarixga ega. Kurash o'zbekcha so'z bo'lib, u qator qadimiy sharq

adabiy manbalarida yakkama-yakka olishuv va ijtimoiy ko'ngilochar sport turi sifatida tilga olingan.

GLOSSARIY

Atama	O‘zbek tilidagi sharhi	Ingliz tilidagi sharhi
Jismoniy mashqlar	Maxsus tanlangan va jismoniy tarbiya vazifalarini hal etish maqsadida o‘tkaziladigan ongli harakatli faoliyat tushuniladi.	- in short, the sense of personal competition, they say, the high degree of competition, on the basis of special training and understood its principles and achievements.
Amaliy mashqlar	yurish, yugurish, uloqtirish, tirmashib chiqish, oshib o‘tish, emaklab o‘tish, muvozanat saqlash, to‘siqlardan oshib o‘tish va boshqalar.	method, to compare and evaluate the achievements in the sport, the competition in the field of sports management. Sports competitions, a factor that you want to communicate with others, the establishment of a person, and realize human potential, aimed at the establishment of benchmark indicators.
Jismoniy rivojlanish	Odam organizmining tabiiy jarayoni natijasida shakl va vazifaning biologik o‘zgarishi.	The purpose of sports competitions — the strongest athletes and teams to improve their skills in sports, physical culture and sports events, sports organizations, coaches, athletes, referees to give an objective assessment of the work.
Jismoniy tayorgarlik	Sog‘likni mustahkamlashga, harakat sifatlarini rivojlantirishga, organizmning umumiy ish qobiliyatini oshirishga qaratilgan pedagogik jarayon.	Sports training athletes training in an inclusive, multifactor process, preparation for competitions and participation in the training process and the organization of the competition, the training and the competition of scientific-methodological and material-technical training; the necessary conditions, with the entertainment and sports training to take into consideration.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – T.: “O‘zbekiston”. 2017. – 488 b.
2. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat’iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak. Toshkent: O‘zbekiston. – 2017.
3. Mirziyoyev.Sh.M. «Yangi O‘zbekiston Strategiyasi». Toshkent.:O‘zbekiston. 2021 yil. -464.
4. O‘zbekiston respublikasi maktabgacha ta’lim tashkilotlari uchun “Ilk qadam” davlat o‘quv dasturi /takomillashtirilgan ikkinchi nashr/ Toshkent-2022
5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “2022 — 2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi 2022-yil 28-yanvarda qabul qilingan PF-60-son Farmoni.
6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligi hamda uning tizimidagi tashkilotlar faoliyatini samarali tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 2023 yil 26 mayda qabul qilingan PF-79-son Farmoni
7. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasi maktabgacha ta’lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi 2019-yil 8-may, PQ-4312-son Qarori.
8. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentyabrdagi, “O‘zbekiston — 2030” strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-158-sonli Farmoni.
9. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Davlat maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sog‘lom ovqatlantirish tizimini yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi 2019 yil 25 iyul, 626-son Qarori
10. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 355-son qarori. 2022-yil 4-iyul
11. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Maktabgacha ta’lim tashkilotlari faoliyatini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 2019 yil 13 may, 391-son Qarori.
12. O‘zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. — T. O‘zbekiston, 2023-yil.

Asosiy adabiyotlar:

1. “Ilk qadam” O‘zbekiston respublikasi maktabgacha ta’lim tashkilotlari uchun davlat o‘quv dasturi /takomillashtirilgan ikkinchi nashr/
2. B.T.Haydarov, G.X.Ibroimova, J.J.Kazimov “Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya nazariyasi”. SamDU tahririy –nashriyot bo‘limida
4. chop etilgan.Samarqand -2020.

5. B.T.Haydarov, G.X.Xolboyeva darslik “Jismoniy tarbiya nazariyasi va
6. metodikasi”. SamDU tahririy –nashriyot bo‘limida chop etilgan. Samarqand -2020.
7. 4.Tulenova X., Xo‘jaev F, Xo‘jaeva.Meliyev H “Jismoniy tarbiya nazariyasi va
8. metodikasi”. T; Iqtisod-Moliya 2012 y o‘quv qo‘llanma.
9. 5. Xo‘jaev F. Raximqulov K.D, Nig‘manov B.B “Harakatli o‘yinlar va uni
- 10.o‘qitish metodikasi” Cho‘lpon nashriyoti Toshkent 2011yil.
11. 6. Xo‘jaev F, Raximqulov K.D., Nig‘manov B.B “Sport va harakatli o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi” TDPU nashriyoti Toshkent 2008 yil.

Internet saytlari

1. www.lex.uz
2. www.gov.uz
3. ziyonet.uz
4. www.mdo.uz.
5. www.minsport.uz
6. www.sportedu.uz

ILOVALAR

O'QUV DASTURI

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI VAZIRLIGI

“Kelishildi”

O'zbekiston Respublikasi
maktabgacha va maktab ta'limi
vaziri o'rinbosari
U.Begimkulov



“Tasdiqlayman”

O'zbekiston Respublikasi
yoshlar siyosati va sport
vaziri o'rinbosari
Sh.Maxmudov



“Jismoniy tarbiya yo'riqchisi”
maktabgacha ta'lim tashkilotlarida faoliyat yuritayotgan
jismoniy tarbiya yo'riqchilari malaka oshirish kursining
o'quv dasturi

Toshkent-2023

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI**

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI VAZIRLIGI**

**Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash
va malakasini oshirish instituti**

Tuzuvchilar: Umumiy tayyorgarlik:

“Yangi O'zbekistonda demokratik islohotlar” moduli: f.f.b.f.d., (PhD) U.A.Azimov

“Maktabgacha ta'lim va tarbiyaning normativ-huquqiy hujjatlari” moduli:

I.Bozorov

Umumkasbiy tayyorgarlik:

“Jismoniy tarbiya va sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari” moduli:

Q.Mamajonov

“Bolalar psixologiyasi” moduli: Sh.N. Kurbonova

“Jismoniy tarbiya yo'riqchisining professional kompetentligi va mahorati” moduli:

F.O'.O'rinova

“Bolalarda morfofunksional o'zgarishlar” moduli: N.S.Matxoshimov

“Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida hayot faoliyati xavfsizligi” moduli:

E.Abdullayev

Mutaxassislik bo'yicha tayyorgarlik:

“Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” moduli: M.I.Ne'matov

“Boshlang'ich gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazish uslubiyati” moduli:

A.S.Jaxbarov

“Harakatli o'yinlarni o'qitish uslubiyati” moduli: O.F.Qambarov

“Boshlang'ich suzish mashg'ulotlarini o'tkazish uslubiyati” moduli: R.A.Kuzibayev

“Sog'lomlashtirish-jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish uslubiyati” moduli:

R.A.Kuzibayev

“Jismoniy tarbiyada xorijiy tajribalar” moduli: R.A.Kuzibayev

“Olimpiya bilim asoslari” moduli: A.Jaxbarov

“Sport turlari bo'yicha boshlang'ich mashg'ulotlarini o'tkazish uslubiyati” moduli:

Q.Yu.Nazirov, Norkulov D.

Taqrizchilar:

P.Xodjayev – Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutining “Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrası professori, p.f.n., professor.

A. Ummatov – O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti “Voleybol va futbol nazariyasi va uslubiyati” kafedrası mudiri, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent.

O'quv dasturi Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Ilmiy Kengashining qarori bilan tasdiqlashga tavsiya qilingan (202__-yil “___”
_____dagi _____-sonli bayonnoma).

KIRISH

Dastur O'zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'RQ-394-son, 2019-yil 16-dekabrdagi "Maktabgacha ta'lim va tarbiya to'g'risida"gi O'RQ-595-son, 2020-yil 23-sentabrdagi "Ta'lim to'g'risida"gi O'RQ-637-son Qonunlari, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-son, 2022-yil 28-yanvardagi "2022-2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi PF-60-son, 2023-yil 26-maydagi "Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi hamda uning tizimidagi tashkilotlar faoliyatini samarali tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-79-son, 2023-yil 11-sentabrdagi "O'zbekiston - 2030" strategiyasi to'g'risida"gi 158-son Farmonlari, 2023-yil 7-apreldagi "Ma'muriy islohotlar doirasida yoshlar siyosati va sport sohasida davlat boshqaruvini samarali tashkil qilish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-114-son, 2020-yil 4-noyabrdagi "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4881-son, 2022-yil 20-iyundagi "Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-286-son, 2023-yil 3-noyabrdagi "Karate (WKF) sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-356-son qarorlari, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 22-dekabrdagi "Maktabgacha ta'lim va tarbiya'ning Davlat standartini tasdiqlash to'g'risida"gi 802-sonli, 2022-yil 4-iyuldagi "Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 355-son qarorlarida belgilangan ustuvor vazifalar mazmunidan kelib chiqqan holda tuzilgan bo'lib, u maktabgacha ta'lim tashkilotlari jismoniy tarbiya yo'riqchilarining innovatsion kompetentligini rivojlantirish, sohaga oid xorijiy tajribalar, yangi bilim va malakalarini o'zlashtirish hamda amaliyotga joriy etish ko'nikmalarini takomillashtirishni maqsad qiladi.

Dastur doirasida berilayotgan mavzular maktabgacha ta'lim tashkilotlarida faoliyat yuritayotgan jismoniy tarbiya yo'riqchilarining malakasini oshirish mazmuni, sifati va ularning tayyorgarligiga qo'yiladigan umumiy malaka talablari va o'quv rejalari asosida shakllantirilgan bo'lib, bu orqali maktabgacha ta'lim tashkilotlari jismoniy tarbiya yo'riqchilarining sohaga oid zamonaviy ta'lim va innovatsiya texnologiyalari, xorijiy tajribalardan samarali foydalanish, axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini o'quv jarayoniga keng tatbiq etish hisobiga ularning kasbiy mahoratini, mehnat faoliyatini muntazam rivojlantirish, ta'lim jarayonini yuqori saviyada tashkil qilish bilan bog'liq kompetensiyalarga ega bo'lishlari ta'minlanadi.

Malaka oshirish kursining o'ziga xos xususiyatlari hamda dolzarb masalalaridan kelib chiqqan holda dasturda tinglovchilarning mutaxassislik bo'yicha tayyorgarlik doirasidagi bilim, ko'nikma, malaka hamda kompetensiyalariga qo'yiladigan talablar takomillashtirilishi mumkin.

Malaka oshirish kursining o'quv dasturi quyidagi modullar mazmunini o'z ichiga qamrab oladi:

I. Umumiy tayyorgarlik

- 1.1. Yangi O'zbekistonda demokratik islohotlar
- 1.2. Maktabgacha ta'lim va tarbiyaning normativ-huquqiy hujjatlari

II. Umumkasbiy tayyorgarlik

- 2.1. Jismoniy tarbiya va sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari
- 2.2. Bolalar psixologiyasi
- 2.3. Jismoniy tarbiya yo'riqchisining professional kompetentligi va mahorati
- 2.4. Bolalarda morfofunktsional o'zgarishlar
- 2.5. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida hayot faoliyati xavfsizligi

III. Mutaxassislik bo'yicha tayyorgarlik

- 3.1. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati
- 3.2. Boshlang'ich gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazish uslubiyati
- 3.3. Harakatli o'yinlarni o'qitish uslubiyati
- 3.4. Boshlang'ich suzish mashg'ulotlarini o'tkazish uslubiyati
- 3.5. Sport turlari bo'yicha boshlang'ich mashg'ulotlarini o'tkazish uslubiyati
- 3.6. Sog'lomlashtirish-jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish uslubiyati
- 3.7. Jismoniy tarbiyada xorijiy tajribalar
- 3.8. Olimpiya bilim asoslari
- 3.9. Pedagogik amaliyot

IV. Malakaviy attestasiya

Kursning maqsad va vazifalari

“Jismoniy tarbiya yo'riqchisi” malaka oshirish kursining **maqsadi**:

– pedagog kadrlarning innovatsion yondoshuvlar asosida ta'lim-tarbiya jarayonlarni yuqori saviyada tashkil etish, sohadagi xorijiy tajribalar, zamonaviy bilim va malakalarni o'zlashtirish va amaliyotga joriy qilishlari uchun zarur bo'ladigan kasbiy bilim, ko'nikma va malakalarini takomillashtirish, shuningdek ularning ijodiy faolligini rivojlantirishdan iborat.

“Jismoniy tarbiya yo'riqchisi” malaka oshirish kursining **vazifalariga** quyidagilar kiradi:

- tinglovchilarining zamonaviy kasbiy bilim, ko'nikma, malakalarini takomillashtirish va rivojlantirish;
- tinglovchilarning ijodiy-innovatsion faollik darajasini oshirish;
- jismoniy mashqlarni o'rgatish jarayoniga zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini samarali tatbiq etilishini ta'minlash;
- jismoniy tarbiyada xorijiy tajribalarni o'zlashtirish;
- malaka oshirish jarayonlarini fan va ishlab chiqarishdagi innovatsiyalar bilan o'zaro integratsiyasini ta'minlash.

Kurs yakunida tinglovchilarning bilim, ko'nikma va malakalari hamda kompetensiyalariga qo'yiladigan talablar:

“Yangi O'zbekistonda demokratik islohotlar”, “Maktabgacha ta'lim va tarbiyaning normativ-huquqiy hujjatlari”, “Jismoniy tarbiya va sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari”, “Bolalar psixologiyasi”, “Jismoniy tarbiya yo'riqchisining professional kompetentligi va mahorati”, “Bolalarda morfofunktsional o'zgarishlar”, “Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida hayot faoliyati xavfsizligi”, “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati”, “Boshlang'ich gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazish uslubiyati”, “Harakatli o'yinlarni o'qitish uslubiyati”, “Boshlang'ich suzish mashg'ulotlarini o'tkazish uslubiyati”, “Sport turlari bo'yicha boshlang'ich mashg'ulotlarni o'tkazish uslubiyati”, “Sog'lomlashtirish-jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish”, “Jismoniy tarbiyada xorijiy tajribalar”, “Olimpiya bilim asoslari” modullari bo'yicha tinglovchilarning bilim, ko'nikma va malakalariga qo'yiladigan talablar tegishli ta'lim sohasi bo'yicha pedagog kadrlarning malakasini oshirish mazmuni, sifati va ularning tayyorgarligi hamda kompetentligiga qo'yiladigan umumiy malaka talablari bilan belgilanadi.

Mutaxassislik fanlari bo'yicha tinglovchilar quyidagi yangi bilim, ko'nikma, malaka hamda kompetensiyalarga ega bo'lishlari talab etiladi:

Tinglovchi:

- jismoniy tarbiya va sportning huquqiy hamda tashkiliy asoslarini;
- jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazishga qo'yiladigan talablarni;
- aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash bo'yicha sport sinovlarini tashkil etish va o'tkazish tartibi to'g'risidagi nizomni;
- sport sohasida erishilgan yangi yutuqlar, ilmiy natijalar, yaratilgan ilmiy adabiyotlarni;
- jismoniy tarbiya vositalarini;
- jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida bolalar organizmida yuzaga keladigan anatomik va fiziologik holatlarini;
- jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning bolalar organizmi rivojlanishiga ta'sirini;
- sog'lomlashtirish-jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etishda zamonaviy uslublardan foydalanish yo'llarini;
- jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridagi yuklamalarning bolalar organizmiga ta'siri, toliqish va tiklanish jarayonlarini;
- respublikamiz sportchilarining xalqaro musobaqalarda erishgan natijalarini;
- soha bo'yicha xorijiy tajribalarni;
- noan'anaviy sport anjomlarini qo'llash uslubiyatini;
- jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining fiziologik-psixologik asoslarini;
- maktabgacha ta'lim tashkilotlarida hayot faoliyati xavfsizligi qoidalarini;
- jismoniy sifatlarni tarbiyalash asoslarini;
- bolalarda morfofunktsional o'zgarishlarni;
- jismoniy tarbiya mashg'ulotlarni rejalashtirishni;

- maktabgacha yoshdagi bolalar uchun ta'qiqlangan mashqlarni;
- boshlang'ich gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazish uslubiyatini;
- boshlang'ich suzish mashg'ulotlarini o'tkazish uslubiyatini;
- harakatli o'yinlarni turlari va o'qitish uslubiyatini *bilishi* kerak.

Tinglovchi:

- jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazishda uning vositalaridan foydalana olish;
- sog'lomlashtirish-jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish;
- boshlang'ich gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazish uslubiyatini qo'llash;
- jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkillashtirish;
- jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish;
- bolalarni yoshiga mos harakatli o'yinlarni tanlash va o'yinlarni tashkil eta olish *ko'nikmalariga* ega bo'lishi lozim.

Tinglovchi:

- jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazishga qo'yiladigan talablar asosida tashkil etish;
- sog'lomlashtirish-jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etishda zamonaviy uslublardan foydalanish;
- soha bo'yicha xorijiy tajribalardan foydalanib jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish;
- jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini hayot faoliyati xavfsizligi qoidalariga asosan tashkil etish;
- maktabgacha yoshdagi bolalar uchun ta'qiqlangan mashqlarni jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga kiritmaslik;
- zamonaviy jihoz va texnik vositalarni jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llash;
- bolalar yoshiga mos harakatli o'yinlarni tanlash;
- maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lomlashtirish-jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish va o'tkazish *malakalariga* ega bo'lishi zarur.

Tinglovchi:

- jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazishda uning vositalaridan foydalana olish;
- jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda hayot faoliyati xavfsizligi qoidalari asosida tashkil etish;
- jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini noan'anaviy sport anjomlaridan foydalangan tarzda tashkil etish;
- jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini soha bo'yicha xorijiy tajribalardan foydalangan holda tashkil etish;
- mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazishning samarali texnika va taktikalaridan foydalanish;

- jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazishda so'nggi yillarda erishilgan yutuqlardan foydalangan holda innovatsion texnologiyalarni qo'llash;
- sog'lomlashtirish-jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etishda zamonaviy usullardan foydalanish;
- jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini pedagogik texnologiyalardan foydalangan holda o'tkazish;
- jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida zamonaviy jihoz va vositalarni qo'llash *kompetensiyalariga* ega bo'lishi lozim.

Kurs hajmi

Malaka oshirish kursi 144 soat (4 hafta)ni tashkil etadi. O'quv yuklamasi hajmi haftasiga 36 soat etib belgilangan. Attestatsiyadan muvaffaqiyatli o'tgan kurs tinglovchilariga O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi 355-son "Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorining 3-ilovasi "Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tartibi to'g'risidagi nizom"ga 4-ilova bilan tasdiqlangan malaka oshirish haqida davlat namunasidagi malaka sertifikatini beriladi.

“JISMONIY TARBIYA YO‘RIQCHISI” MALAKA OSHIRISH KURSINING O‘QUV MODULLARI VA ULARNING MAZMUNI

I. UMUMIY TAYYORGARLIK

1.1. Yangi O‘zbekistonda demokratik islohotlar

Jamiyatning ijtimoiy-siyosiy hayotidagi demokratik o‘zgarishlar. O‘zbekiston Respublikasining davlat ramzlari. Davlat hokimiyat organlari. Davlat dasturlarida maktabgacha ta‘lim-tarbiya masalalari.

O‘zbekiston strategiyasi-taraqqiyot asosi. Harakatlar strategiyasidan - taraqqiyot strategiyasi sari. Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi. “O‘zbekiston - 2030” strategiyasi.

Maktabgacha ta‘lim sohasidagi islohotlar. Mamlakatimizda “Maktabgacha ta‘lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi. Maktabgacha ta‘lim tizimini rivojlantirishning maqsadlari va ustuvor yo‘nalishlari. “Ilk qadam” Davlat o‘quv dasturi.

1.2. Maktabgacha ta‘lim va tarbiyaning normativ-huquqiy hujjatlari

O‘zbekiston Respublikasining Qonun hujjatlari. Normativ-huquqiy hujjatlar tushunchasi va turlari. O‘zbekiston Respublikasining yangi tahrirdagi Konstitutsiyasi. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. “Ta‘lim to‘g‘risida” gi Qonun.

Jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid qonunosti hujjatlari. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid farmon va qarorlari. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid qarorlari.

Maxsus vakolatli davlat organining maktabgacha ta‘lim va tarbiya jarayoniga oid normativ-huquqiy hujjatlari.

II. UMUMKASBIY TAYYORGARLIK

2.1. Jismoniy tarbiya va sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari

Jismoniy tarbiya va sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari. Axborot texnologiyalari tushunchasi.

Jismoniy tarbiya va sportda axborot texnologiyalari qo‘llash. Axborot xavfsizligi.

Internet tarmog‘i xizmatlari va ulardan foydalanish. O‘zbekiston Respublikasi Hukumat portali. Davlat axborot resurslari va interaktiv xizmatlari. Internetdagi online tizimlar va ulardan foydalanish.

Ziyonet ta‘lim portali. Ziyonet ta‘lim portali asosiy maqsadi va imkoniyatlari. Ziyonet ta‘lim portali sport ta‘lim resurslarini yaratish va joylashtirish. “uTube.uz”da jismoniy tarbiya va sportga oid resurslarini joylashtirish. “Fikr.uz”da jismoniy tarbiya va sportga oid resurslarini joylashtirish.

Kasbiy faoliyatda zamonaviy axborot texnologiyalardan foydalanish. Kasbiy vazifalarni bajarishda zarur bo'lgan axborotlarni izlash, saqlash, qayta ishlash va uzatish. Jismoniy tarbiya va sportda telekommunikatsiya texnologiyalari.

2.2. Bolalar psixologiyasi

Bolalar psixologiyasi fanining maqsad va vazifalari. Bolalar psixologiyasining umumiy masalalari. Bolalar psixologiyasining tadqiqot metodlari.

Maktabgacha yoshdagi bolalar psixologiyasi. Kichik yoshdagi bolalarning psixik taraqqiyoti va yosh bosqichlari. Maktabga tayyorlov yoshdagi bolalarning psixik taraqqiyoti va ta'lim.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda o'yin faoliyatini psixologik xususiyatlari. O'yin bog'cha yoshdagi bolalarda yetakchi faoliyat sifatida. O'yin faoliyatini bola psixik taraqqiyotiga ta'siri. O'yin turlari va ularni psixologik xususiyatlari.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlantirishda psixotrening mashg'ulotlarini o'rni. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya va sportga yo'naltirishga oid psixotrening mashg'ulotlarini o'rni va samaradorligi. Maktabgacha yoshdagi bolalarni barkamollashtirishga qaratilgan treninglar.

2.3. Jismoniy tarbiya yo'riqchisining professional kompetentligi va mahorati

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya yo'riqchisi faoliyatining maqsad va vazifalari. Jismoniy tarbiya yo'riqchisining vazifalari, huquq va majburiyatlari. Jismoniy tarbiya yo'riqchisining o'quv mashg'ulotiga qo'yiladigan didaktik talablar va tayyorgarligi.

Jismoniy tarbiya yo'riqchisining kompetensiyasi va modeli. Kompetentlik va kompetensiya tushunchasi va mohiyati. Jismoniy tarbiya yo'riqchisining tayanch kompetensiyalari. Jismoniy tarbiya yo'riqchisining pedagogik kompetentligini rivojlantirish yo'llari. Mashg'ulotlar jarayoni sifatini oshirishda kompetensiyasi turlari. Kasbiy kompetensiya modeli.

Maktabgacha yoshdagi bolalarga ta'lim berishda kompetensiyaviy yondashuv. Maktabgacha yoshdagi bolaning tayanch kompetensiyalari haqida tushuncha. Maktabgacha yoshdagi bolaning tayanch kompetensiyalarini aniqlash va rivojlantirish metodlari (Yakka va guruhlarda ishlash, "Venn" diagrammasi, "Klaster", "Keys-stadi")

"Ilk qadam" davlat o'quv dasturida jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish sohasida qo'yilgan kompetensiyaviy talablar. Jismoniy tarbiya yo'riqchisining yosh xususiyatlariga doir mashg'ulotlarni tashkil etishda kreativ usullardan foydalanish mahorati. Sog'lom bola shaxsini shakllantirishda tarbiya turlari va usullaridan samarali foydalanish.

2.4. Bolalarda morfofunktsional o'zgarishlar

Morfofunktsional o'zgarishlar tushunchasi. Tayanch-harakat apparat tizimi tuzilishi va yoshga doir xususiyatlari. Bolalar organizmining anatomo-fiziologik xususiyatlari. Organizmda shakl va vazifa tushunchasi. Suyaklar va tuzilishi, skelet

va uning qismlari. Bo'g'im tuzilishi, shakli va turlari. Bolalarda muhaklarning yoshga doir xususiyatlari. Mushaklar tuzilishi, shakli va turlari. Bolalarda muhaklarning yoshga doir xususiyatlari.

Bolalarda endokrin, hazm va ayiruv tizimlarining morfofunktsional xususiyatlari, ularning yoshga doir o'zgarishlari. Endokrin bezlar turlari, joylashishi, vazifalari. Bolalarda endokrin bezlarning o'ziga xos xususiyatlari. Bolalarda hazm organlarining o'ziga xos tuzilishi va rivojlanishi. Bolalarda ayiruv organlarining o'ziga xos tuzilishi va rivojlanishi.

Bolalarda yurak-qon tomir va nafas organlarining tuzilishi, ulardagi morfofunktsional o'zgarishlar. Bolalarda yurak-qon tomir tizimi tuzilishi va uning faoliyatini o'rganish. Bolalarda nafas organlarining tuzilishi va vazifalarini, ularning yoshga doir xususiyatlarini o'rganish. O'pkaning tiriklik sig'imi, arterial puls hamda qonning arterial bosimini aniqlash.

Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari. Bolalarda jismoniy rivojlanishni baholash. Antropometrik ko'rsatkichlarni aniqlash. Plantografiya.

2.5. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida hayot faoliyati xavfsizligi

Respublikamizda sodir bo'lishi mumkin bo'lgan favqulodda vaziyatlarning turlari va ulardan himoyalaniş usullari hamda evakuatsiya tadbirlari. Texnika va yong'in xavfsizligi qoidalari.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazish joylariga qo'yiladigan xavfsizlik talablari va gigiyena qoidalari. Mashg'ulotlarda shikastlanishlarni oldini olish. Birinchi tibbiy yordam ko'rsatish qoidalari.

III. MUTAXASSISLIK BO'YICHA TAYYORGARLIK

3.1. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati

Jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifalari. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining asosiy tushunchalari va maxsus atamalari. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya. Jismoniy rivojlanish.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash vositalari. Jismoniy mashqlarning pedagogik turkumlari. Jismoniy mashqning o'ziga xos belgilari, fazalari, texnikasi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'rgatish uslublari. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy (harakat) sifatlarini tarbiyalash uslubiyati.

Jismoniy tarbiya tizimining tamoyillari. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida yuklama va uning bolalar organizmiga ta'siri. Mashq yuklama hajmi va shiddati. Pulsometriya.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida tarbiyalanuvchilarning motorikalarini rivojlantirish uchun nostandart jihoz va anjomlarning ahamiyati. Jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan sport anjomlari va jihozlari.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida taqiqlangan mashqlar.

3.2. Boshlang'ich gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazish uslubiyati

Gimnastika fanining maqsadi va vazifalari. Gimnastika turlari va tasnifi. Gimnastika mashg'ulotining nazariy asoslari. Gimnastika mashqlarining muvaffaqiyatli o'zlashtirish shartlari.

Boshlang'ich gimnastika mashg'ulotlarida foydalaniladigan maxsus atamalari. Gimnastika mashg'uloti vositalari. Gimnastika mashqlar tasnifi. Mashg'ulot vositalarini tanlash. Saf mashqlari tasnifi va o'rgatish uslubiyati.

Boshlang'ich gimnastika mashg'ulotlarida taqiqlangan mashqlar. Ertalabki badantariya mashg'ulotlarini tashkillash uslubiyati. Maktabgacha yoshdagi bolalarda ertalabki badantariya mashg'ulotlari.

3.3. Harakatli o'yinlarni o'qitish uslubiyati

Harakatli o'yinlarning tarixi, tasnifi va tarbiyaviy ahamiyati. Harakatli o'yinlarning kelib chiqish tarixi. Harakatli o'yinlarning davrlari.

Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish usullari. Jismoniy tarbiya yo'riqchisining harakatli o'yinlarning tashkilotchisi va rahbari sifatidagi asosiy vazifalari. O'yin rahbarlariga qo'yiladigan talablar. Maydon tanlash va unga qo'yiladigan talablar.

Maktabgacha yoshdagi bolalarga milliy harakatli o'yinlarni o'rgatish. Xalq milliy harakatli o'yinlarini o'tkazish uslubiyati. Milliy harakatli o'yinlarning vazifasi.

Harakatli o'yinlar orqali jismoniy sifatlar va qobiliyatlarini rivojlantirish. Bolalarda chaqqonlik, tezkorlik, kuchni rivojlantirishda harakatli o'yinlarning ahamiyati. Bolalarda chidamlilik, egiluvchanlikni sifatlarini rivojlantirish.

Harakatli o'yinlarni tarbiyalanuvchilar yoshiga mos holda tanlash va o'tkazish. Bolalarda tezkorlikni rivojlantirishda harakatli o'yinlarning ahamiyati. Bolalarda chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish. Harakatli o'yinlar orqali tarbiyalanuvchilarning tezkorlik sifatini oshirish. Harakatli o'yinlar orqali tarbiyalanuvchilarning chaqqonlik sifatini oshirish. Harakatli o'yinlar orqali jismoniy sifatlarini tarbiyalash.

Harakatli o'yinlar orqali sport turlari elementlarini o'rgatish. Tarbiyalanuvchilar yoshiga mos sport turlari elementlaridan tashkil topgan harakatli o'yinlarni tanlash.

Kun tartibidagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida harakatli o'yinlarni qo'llash. Harakatli o'yin turlari. Harakatli o'yinlarning bola qaddi-qomatini rivojlantirishdagi o'rni.

3.4. Boshlang'ich suzish mashg'ulotlarini o'tkazish uslubiyati

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida boshlang'ich suzish mashg'ulotlarini tashkil etish.

Suzish mashg'ulotlarini o'tkazishda suv xavzasi tayyorgarligi.

Bolalarni suvda xavfsiz xatti-harakatlarining asosiy qoidalari bilan tanishtirish.

Suvda bolalar uchun harakatli o'yinlar va suzish texnikasi.

3.5. Sport turlari bo'yicha boshlang'ich mashg'ulotlarini o'tkazish uslubiyati

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sport turlari bo'yicha boshlang'ich elementlarni o'rgatish asoslari.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sport o'yinlarining boshlang'ich ko'nikmalarini shakllantirish.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida "Yakkakurash" sport turlari bo'yicha boshlang'ich ko'nikmalarini shakllantirish

"Taekwondo", "Karate (WKF)"da tayyorgarlikning asosiy tushunchalari, maxsus atamalari.

3.6. Sog'lomlashtirish-jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish uslubiyati

Sog'lomlashtirish-jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish modulining maqsadi, vazifalari.

Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish bo'yicha qabul qilingan Hukumat qarorlari mazmuni va mohiyati.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlarining yillik kalendar rejasi va ssenariylarini tuzish.

Sport musobaqalari nizomi.

3.7. Jismoniy tarbiyada xorijiy tajribalar

Xorijiy mamlakatlar maktabgacha ta'lim tashkilotlari jismoniy tarbiyasi va sport ta'limi tizimi. Jismoniy tarbiya va sport ta'limi sifatini oshirishning global ahamiyati. Bolalarda jismoniy tarbiya jarayoni samaradorligini oshirishda xorijiy davlatlar tajribasi.

3.8. Olimpiya bilim asoslari

Qadimgi Olimpiya o'yinlari tarixi.

O'zbekistonda Olimpiya harakatining rivojlanishi. O'zbekiston sportchilarining halqaro sport maydonlardagi yutuqlari.

Jahon Olimpiya muzeylari hamda O'zbekiston Olimpiya shon-shuhrati muzeyi.

3.9. Pedagogik amaliyot

Pedagogik amaliyot maqsadi va vazifalari. Jismoniy tarbiya mashg'uloti ishlanmasi va tahlil usullari.

Jismoniy tarbiya yo'riqchilarining ish faoliyatini tahlil qilish va tajriba almashish.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazishda bolalar xavfsizligini ta'minlash chora tadbirlari va xavfsizlik qoidalari.

Pedagogik amaliyot davrida tarbiyaviy vazifalar, bolalar bilan ishlash jarayonida tarbiyaning shakllari bilan tanishish va tahlil qilish.

Pedagogik amaliyotning mazmuni va uni tashkil etishni takomillashtirish borasidagi xulosa va takliflar.

Pedagogik amaliyot yakuni bo'yicha hisobotlarni rasmiylashtirish.

IV. MALAKAVIY ATTESTATSIYA

Tinglovchilarning malakaviy attestatsiyasi ikki bosqichda amalga oshiriladi. Birinchi bosqich kasbiy faoliyat natijalari, ikkinchi bosqich yakuniy onlayn test sinovlaridan iborat bo'ladi.

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

Amaliy mashg'ulotlarda tinglovchilar o'quv modullari doirasidagi ijodiy topshiriqlar, keyslar, o'quv loyihalari, texnologik jarayonlar bilan bog'liq vaziyatli masalalar asosida amaliy ishlarni bajaradilar.

Amaliy mashg'ulotlar zamonaviy ta'lim uslublari va innovatsion texnologiyalarga asoslangan holda o'tkaziladi. Bundan tashqari, mustaqil holda o'quv va ilmiy adabiyotlardan, elektron resurslardan, tarqatma materiallardan foydalanish tavsiya etiladi.

Mustaqil tayyorgarlikni tashkil etishning shakli va mazmuni

Mustaqil tayyorgarlikda tinglovchilar tomonidan malaka oshirish kursining o'quv-uslubiy resurslari mustaqil ravishda o'zlashtiriladi, malakaviy attestatsiyaga tayyorgarlik ko'riladi.

Dasturning axborot-metodik ta'minoti.

Modullarni o'qitish jarayonida ishlab chiqilgan o'quv-metodik materiallar, tegishli soha bo'yicha ilmiy jumallar, Internet resurslari, multimedia mahsulotlari va boshqa elektron va qog'oz variantdagi manbalardan foydalaniladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

I. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining asarlari

1. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz -T.: "O'zbekiston". 2017. – 592 b.
2. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz. 1-jild / Sh.M. Mirziyoyev. -T.: "O'zbekiston", 2018. – 592 b.
3. Mirziyoyev Sh.M. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir. 2-jild / Sh.M. Mirziyoyev. -T.: "O'zbekiston", 2019. – 400 b.
4. Mirziyoyev Sh.M. Niyati ulug' xalqning ishi ham ulug', hayoti yorug' va kelajagi farovon bo'ladi. 3-jild / Sh.M. Mirziyoyev. -T.: "O'zbekiston", 2019. – 592 b.
5. Mirziyoyev Sh.M. Milliy tiklanishdan – milliy yuksalish sari. 4-jild / Sh.M. Mirziyoyev. -T.: "O'zbekiston", 2020. – 400 b.
6. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O'zbekiston Strategiyasi. Uchinchi nashri. -T.: "O'zbekiston", 2022.-440 bet.

II. Normativ-huquqiy hujjatlar

1. O'zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'RQ-394-son Qonuni. <https://lex.uz/docs/-2742233>
2. O'zbekiston Respublikasining 2017-yil 3-yanvardagi "Korrupsiyaga qarshi kurashish to'g'risida"gi O'RQ-419-son Qonuni. <https://lex.uz/docs/-3088008>
3. O'zbekiston Respublikasining 2019-yil 16-dekabrdagi "Maktabgacha ta'lim va tarbiya to'g'risida"gi O'RQ-595-son Qonuni. <https://lex.uz/docs/-4646908>
4. O'zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentabrdagi "Ta'lim to'g'risida"gi O'RQ-637-son Qonuni. <https://lex.uz/docs/-5013007>
5. O'zbekiston Respublikasining 2023-yil 20-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasining ayrim qonun hujjatlariga o'zgartish va qo'shimchalar kiritish to'g'risida"gi O'RQ-815-son Qonuni. <https://lex.uz/docs/-6364848>
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-son Farmoni. <https://lex.uz/docs/-3578121>
7. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" PF-5924-son Farmoni. <https://lex.uz/docs/-4711327>
8. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-son Farmoni. <https://lex.uz/docs/-5077667>

9. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi "2022-2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi PF-60-son Farmoni. <https://lex.uz/ru/docs/-5841063>

10. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 26-may "Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi hamda uning tizimidagi tashkilotlar faoliyatini samarali tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-79-son Farmoni. <https://lex.uz/docs/6476175>

11. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi "O'zbekiston-2030" strategiyasi to'g'risida"gi PF-158-son Farmoni. <https://lex.uz/docs/-6600413>

12. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 8-maydagi "O'zbekiston Respublikasi maktabgacha ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi PQ-4312-son qarori. <https://lex.uz/docs/-4327235>

13. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4881-son qarori. <https://lex.uz/docs/-5080074>

14. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 20-iyundagi "Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-286-son qarori. <https://lex.uz/docs/-6074088>

15. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 3-noyabrdagi "Karate (WKF) sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-356-son qarori. <https://lex.uz/ru/docs/-6652968>

16. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi "Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 355-son qarori. <https://lex.uz/uz/docs/6093267>.

17. O'zbekiston Respublikasi Mehnat va aholini ijtimoiy muhofaza qilish vazirining 2013-yil 1-martdagi "Ta'lim muassasalarining o'quv xonalarida mashg'ulotlar o'tkazishda mehnatni muhofaza qilish qoidalarini tasdiqlash haqida"gi 14-B-sonli buyrug'i. <https://lex.uz/docs/-2151165>

18. O'zbekiston Respublikasi maktabgacha ta'lim tashkilotlari uchun "Ilk qadam" davlat o'quv dasturi. (Takomillashtirilgan Ilk qadam). Toshkent, 2022-yil. <https://mpe.uz/files/Ilk%20Qadam%20UZB%20final.pdf>

III. Maxsus adabiyotlar

1. Artikbayev O.S. Jamiyat ijtimoiy siyosiy hayotida demokratik o'zgarishlar va rivojlanishlar istiqbollari. [Matn]: o'quv qo'llanma. /O.S.Artikbayev. -T.: "Zamon poligraf", 2022. -136 b.

2. Karimov B.B. Kurash turlari va uni o'qitish uslubi: o'quv qo'llanma. – Qarshi: "Nasaf", 2019. – 176 b.

3. Muslimov N.A. va boshqalar. Pedagogik kompetentlik va kreativ asoslari. O'quv-metodik qo'llanma. -T.: "Sano-standart", 2015. – 120 b.

4. Pulatov A.A., Ummatov A.A. Sport va harakatli o'yinlar (voleybol) [Matn]: darslik / A.A. Pulatov, A.A. Ummatov. -T.: "O'zkitob savdo nashriyoti", 2020. – 224 b.
5. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. 1 tom. – T.: ITA-PRESS, 2014. – 220 b.
6. Salomov R.S., Sharipov A.K. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. [Matn]: darslik // R.S.Salomov, A.K Sharipov. -T.: "Ilmiy-texnika axboroti-press", 2023.-168 b.
7. Tishabayev A. Yangi O'zbekistonda taraqqiyot strategiyasi. [Matn]: o'quv qo'llanma / A. Tishabayev. -T.: "Umid Design", 2023.- 110 b.
8. Tolametov A.A. Jismoniy tarbiyada zamonaviy axborot-kommunikasiya texnologiyalaridan foydalanish [Matn]: o'quv qo'llanma. -T.: "Umid Design", 2021.
9. Tolametov A.A. Sportda axborot texnologiyalari [Matn]: o'quv qo'llanma// A.A.Tolametov. -T.: "Zamon poligraf", 2023.-244 b.
10. Tursunaliyev I.A. Jismoniy tarbiya va sport [Matn]: darslik/ I.A.Tursunaliyev. -T.: "Umid Design", 2021.-424 b.
11. Tursunaliyev I.A. Sport ta'limi sifatini oshirishda xorijiy tajribalar [Matn]: darslik / I.A. Tursunaliyev. -T.: "Umid Design", 2023. - 180 b.
12. Umarov M.N., Eshtayev A.K., Ishtayev D.R., To'ychiyev Z.O'., Eshtayev S.A., Paxrudinova N.Yu. Gimnastika nazariyasi va uslubiyati. Darslik. -T.: Barkamol fayz media, 2017. – 242 b.
13. Xo'jayev F., Salomov R., Tursunaliyev I. Bolalar sporti asoslari. [Matn]: O'quv qo'llanma. - T.: "Umid design", 2021. – 304 b.
14. Nazarov S.U. Morfofunktsional o'zgarishlar. [Matn]: darslik. -T.: "Umid design", 2021. – 304 b.
15. Гулобод Қ., Р.Ишмухамедов, М.Нормухаммедова. Анъанавий ва ноанъанавий таълим. – Самарқанд: "Имом Бухорий халқаро илмий-тадқиқот маркази", 2019. – 312 б.
16. Ибраймов А.Е. Масофавий ўқитишнинг дидактик тизими: методик қўлланма / тузувчи. А.Е. Ибраймов. –Т.: "Lesson press", 2020. – 112 б.
17. Ишмухамедов Р.Ж., М.Мирсолиева. Ўқув жараёнида инновацион таълим технологиялари. – Т.: "Fan va texnologiya", 2014. – 60 б.
18. Краснова Г.М. Теория методика синхронного плавания. [Текст]: Учебное пособие. – Т.: "Umid design", 2021. – 208 б.
19. Мирзанов Ш.С., Усманходжаев Т.С., Чоршамиев Н.А. Подвижные игры: Учебник. – Т.: "O'zkitobsavdonashriyoti", 2020. – 132 с.
20. Мирзанов Ш.С., Усманходжаев Т.С., Чоршамиев Н.А. Подвижные игры: Учебник. – Т.: "O'zkitobsavdonashriyoti", 2020. – 132 с.
21. Муслимов Н.А ва бошқалар. Инновацион таълим технологиялари. Ўқув-методик қўлланма. – Т.: "Sano-standart", 2015. – 208 б.
22. Пулатов А.А., Солиева Д.А. Богча ёшидаги болаларнинг жисмоний имконияти ва уни шакллантириш методикаси / Услубий қўлланма. – Т.: "O'zkitobsavdonashriyoti", 2020. – 208 б.

23. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебное пособие / А.Ю. Частоедова. – Т.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 474 с.

IV. Elektron ta’lim resurslari

1. <http://edu.uz>
2. <http://lex.uz>
3. <http://mdo.uz>
4. <http://senat.uz>
5. <http://stat.uz>
6. <http://uza.uz>
7. <http://ziyonet.uz>
8. <https://minsport.uz>
9. <https://president.uz>
10. <https://sportedu.uz>
11. <https://strategy.uz>
12. <https://www.gov.uz>



Kelishildi:

O'zbekiston Respublikasi
Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi
Pedagog kadrlar salohiyatini oshirish va ularni
tayyorlaydigan muassasalar faoliyatini
muvofiqlashtirish boshqarmasi boshlig'i


_____ N.Kuchkarova

202 2-yil "29" deyabr

Kelishildi:

O'zbekiston Respublikasi
Yoshlar siyosati va sport vazirligi
Ta'lim muassasalari bilan ishlash
va uslubiy ta'minlash bo'limi boshlig'i


_____ M.Arziqulov

202 2-yil "29" deyabr

Ishlab chiqildi:

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha
mutaxassislarni qayta tayyorlash
va malakasini oshirish instituti rektori
_____ I.Tursunaliyev

202 3-yil "29" deyabr



3,5

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO'YICHA MUTAXASSISLARNI
QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI**



[Signature]
"Tasdiqlayman"
Institut rektori

I. Tursunaliyev

2024-yil "3" yanvar

**SPORT TURLARI BO'YICHA BOSHLANG'ICH MASHG'ULOTLARINI
O'TKAZISH USLUBIYATI**

moduli bo'yicha

ISHCHI O'QUV DASTURI

"Jismoniy tarbiya yo'riqchilari"
maktabgacha ta'lim tashkilotlarida faoliyat yuritayotgan
jismoniy tarbiya yo'riqchilari malaka oshirish kursi uchun

Toshkent-2024

Modulning maqsadi va vazifalari

Modulning maqsadi:

- maktabgacha ta'lim tashkilotlari jismoniy tarbiya yo'riqchilarining kasbiy bilim va ko'nikmalarini davlat talablari asosida chuqurlashtirish, yangilash va ta'lim-tarbiya jarayonida maktabgacha yoshdagi bolalarning sport turlari bo'yicha boshlang'ich elementlarini o'rgatish asoslari, xususiyatlariga oi nazariy-metodologik asoslari bilan qurollantirish, o'yin faoliyatining bola taraqqiyotidagi o'rni, maktabgacha ta'limda bola shaxsini sog'lom va yetuk, jismoniy rivojlantirish, shu bilan birga maktabga tayyorlangan holda shakllantirish maqsadini ko'zlaydi.

Modulning vazifalari:

- maktabgacha yoshdagi bolalarning sport turlari bo'yicha boshlang'ich elementlarni o'rgatish orqali zamonaviy yondashuvlarni amalga oshirish uchun zarur bo'lgan metodologik bilimlarni shakllantirish;
- maktabgacha yoshdagi bolalarning sport turlari bo'yicha boshlang'ich elementlarni o'rgatish, bilim, ko'nikmalarni rivojlantirish;
- maktabgacha yoshdagi bolalarning sport turlari bo'yicha boshlang'ich elementlarini o'rgatish bo'yicha, o'yin va mehnat faoliyatlarini bola taraqqiyotidagi o'rni kabi masalalari to'g'risidagi tushunchalardan foydalanish uchun zarur bo'lgan bilim, ko'nikma va kompetensiyalarini rivojlantirish;
- maktabgacha yoshdagi bolalarning sport turlari bo'yicha boshlang'ich elementlarini o'z amaliy faoliyatlarida qo'llay olish ko'nikmalariga ega bo'lish;

Modul bo'yicha tinglovchilarning bilimi, ko'nikmasi, malakasi va kompetensiyalariga qo'yiladigan talablar

“Sport turlari bo'yicha boshlang'ich mashg'ulotlarini o'tkazish uslubiyati” modulini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida:

Tinglovchi:

- sport turlari bo'yicha boshlang'ich mashg'ulotlarini o'tkazish uslubiyati fanining predmetini;
- sport turlari bo'yicha boshlang'ich mashg'ulotlarini o'tkazish uslubiyatlarini;
- sport turlari bo'yicha boshlang'ich mashg'ulotlarini o'tkazish uslubiyatining nazariy asoslarini;
- sport turlari bo'yicha boshlang'ich mashg'ulotlarini o'tkazish jarayonida bolalarning biologik va ijtimoiy rivojlanish omillarini roli;

- sport turlari bo'yicha boshlang'ich mashg'ulotlarini o'tkazish uslubiyati xarakterdagi individual farqlar;
- sport turlari bo'yicha boshlang'ich mashg'ulotlarini o'tkazish uslubiyati pedagogik faoliyatni samaradorligini oshirish uchun o'z ustida ishlash;
- maktabgacha ta'lim tashkilotlarida "Sport o'yinlari" va "Yakkakurash" sport turlari bo'yicha boshlang'ich ko'nikmalarini shakllantirish;
- maktabgacha ta'lim tashkilotlarida "taekwondo", "karate (wkt)" turlari bo'yicha boshlang'ich ko'nikmalarini shakllantirish.

Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va sport ta'lim yo'nalishi bitiruvchilarining kasbiy faoliyat turlari bo'yicha:

- maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil etish hamda olib borish;
- umumiy o'rta ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslari va sport mashg'ulotlarini tashkil etish hamda olib borish;
- maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalar bilan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil etish hamda olib borish;
- ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va sport bo'yicha yo'riqchi, jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi lavozimlarida ishlash;
- maktabgacha ta'lim, xalq ta'limi bo'limlari va ularning vakolatli organlarida, turli tadbirkorlik subyektlarida, nodavlat notijorat va jamoat tashkilotlarida hamda boshqa muassasalarda ishlash;
- mahalliy o'z-o'zini boshqarish organlari hamda joylardagi jismoniy tarbiya va sport-sog'lomlashtirish markazlarida ishlash;
- ishlab chiqarish korxonalarida jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etish hamda olib borish jismoniy tarbiya sohasidagi ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borish bilan bog'liq kompleks masalalar majmuasini qamrab oladi.

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

Modul mazmuni o'quv rejadagi "Pedagogning professional kompetentligi va mahorati", "Bolalarda morfofunktsional o'zgarishlar", "Boshlang'ich gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazish uslubiyati", "Harakatli o'yinlarni o'qitish uslubiyati" kabi o'quv modullari bilan uzviy bog'langan holda tinglovchilarning kasbiy tayyorgarlik darajasini orttirishga xizmat qiladi.

Modulning sport ta'limidagi o'rni

Modulni o'zlashtirish orqali tinglovchilar maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasini to'g'ri tashkil etish, ilk yoshdan boshlab jismoniy o'rikma va malakalarini shakllantirish va har tomonlama uyg'un rivojlantirish, maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy talablaridan iborat bo'ladi.

Modul bo'yicha soatlar taqsimoti:

№	Modul mavzulari	Tinglovchining o'quv yuklamasi, soatlari					
		Hammasi	Auditoriya o'quv yuklamasi				Mustaqil tayyorgarlik
			Jumladan				
			Jami	Nazariy	Amaliy	Ko'chma mashg'ulot	
1.	Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sport turlari bo'yicha boshlang'ich elementlarni o'rgatish asoslari.	2	2		2		
2.	Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sport o'yinlarini boshlang'ich ko'nikmalarini shakllantirish.	2	2		2		
3.	Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida "Yakkakurash" sport turlari bo'yicha boshlang'ich ko'nikmalarini shakllantirish.	2	2		2		
Jami:		6	6		6		

AMALIY TA'LIM MAZMUNI

1-Mavzu: Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sport turlari bo'yicha boshlang'ich elementlarni o'rgatish asoslari.

Reja:

1.1. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sport turlari bo'yicha boshlang'ich tayyorgarlikni rivojlantirish bosqichlari.

1.2. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sport turlari bo'yicha boshlang'ich elementlarni o'rgatish asoslari.

“Maktabgacha ta’lim tashkilotlari”da jismoniy tarbiya mashg’ulotlarini to’g’ri tashkil etish dastlabki tayyorgarlikda boshlang’ich elementlarni o’rgatish masalalari haqida so’z olib boriladi. Bolalarga jismoniy tarbiya mashg’ulotlari qayerda, qancha vaqt davomida, qanday vositalar yordamida va mashg’ulotlar qanday qismlarga bo’lib olib borish haqidagi ma’lumotlar beriladi.

2-Mavzu: Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sport o’yinlarini boshlang’ich ko’nikmalarini shakllantirish.

Reja:

2.1. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sport o’yinlarini boshlang’ich tayyorgarlikni rivojlantirish bosqichlari.

2.2. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sport o’yinlarini boshlang’ich ko’nikma va malakalarini shakllantirish

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya va sportga yo’naltirishga sport o’yinlari bo’yicha boshlang’ich ko’nikmalarini shakllantirish orqali bola shaxsini sog’lom va yetuk jismoniy rivojlantirish, shu bilan birga maktabga tayyorlangan holda shakllantirish maqsadini ko’zlaydi.

3-Mavzu: Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida “Yakkakurash” sport turlari bo’yicha boshlang’ich ko’nikmalarini shakllantirish

Reja:

3.1. “Taekwondo”da tayyorgarlikning asosiy tushunchalari, maxsus atamalari.

3.2. “Karate (WKF)”da tayyorgarlikning asosiy tushunchalari, maxsus atamalari.

Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida “Yakkakurash” sport turlari bo’yicha boshlang’ich ko’nikmalarini shakllantirish orqali bola shaxsini jismoniy rivojlantirish “Taekwondo”, “Karate (WKF)”da tayyorgarlikning asosiy tushunchalari, maxsus atamalari haqida tushunchalar berish, mashg’ulotlarini to’g’ri tashkil etish, dastlabki tayyorgarlik boshlang’ich elementlarni o’rgatish masalalari haqida so’z olib boriladi.

Dasturning axborot-metodik ta’minoti

Modulni o’qitish jarayonida ishlab chiqilgan o’quv-metodik materiallar, tegishli soha bo’yicha ilmiy jurnallar, internet resurslari, multimedia mahsulotlari va boshqa elektron va qog’oz variantdagi manbalardan foydalaniladi.

ADABIYOTLAR RO’YXATI

1. O’zbekiston Respublikasi Prezidentining asarlari

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – T.: “O’zbekiston”. 2017. – 488 b.

2. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat’iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faolligining kundalik asosiy belgisi bo’lib, har

II. Normativ-huquqiy hujjatlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi "2022 — 2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi PF-60-son Farmoni.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 26-maydagi "Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi hamda uning tizimidagi tashkilotlar faoliyatini samarali tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-79-son Farmoni.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 8-may "O'zbekiston Respublikasi maktabgacha ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi PQ-4312-son qarori.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi, "O'zbekiston — 2030" strategiyasi to'g'risida"gi PF-158-sonli Farmoni.
5. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 25-iyuldagi "Davlat maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlantirish tizimini yanada takomillashtirish to'g'risida"gi 626-son qarori.
6. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining . 2022-yil 4-iyul "Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 355-son qarori.
7. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 13-maydagi "Maktabgacha ta'lim tashkilotlari faoliyatini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 391-son qarori.

III. Maxsus adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi maktabgacha ta'lim tashkilotlari uchun "Ilk qadam" davlat o'quv dasturi /takomillashtirilgan ikkinchi nashr/ Toshkent-2022
2. F. A .Kerimov, Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. 2004-yil.
3. Masako Kagawa. The Power Which Changes & The Power Which You Change (O'zgartiradigan kuch va siz o'zgartiradigan kuch) 2007-yil.
4. Д.И.Макарыдиц Методика подготовки спортсменов высокой квалификации в карате WKF. 2007 г.
5. Xo'jaev F, Raximqalov K.D., Nig'manov B.B "Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish uslubi" TDPU nashriyoti Toshkent 2008-yil.
6. O'R. Bekpo'latov karate wkf sport turi bo'yicha o'qitish uslubi" Cho'lpon T; 2011-yil.
7. Tulenova X., Xo'jaev F, Xo'jaeva.Meliyev H "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi". T; Iqtisod-Moliya 2012-yil. O'quv qo'llanma B.T.Haydarov, G.X.Ibroimova, J.J.Kazimov
8. N.K.O'rtinov. Jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirishga tibbiy-hiobonik

10. Микрюков, В.Ю. Энциклопедия карате История и философия, теория и практика, педагогические принципы и методики обучения. 2014 г.
11. M.S.Olimov, Sport-pedagogik mahoratni oshirish. 2017-yil,
12. X.Saliyev. Jismoniy tarbiya va sport. 2019-yil
13. B.T.Haydarov, G.X.Xolboyeva darslik "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyat". SamDU Samarqand -2020.

Internet saytlari

1. www.zhiyonet.az
2. www.mdo.uz
3. www.minsport.uz
4. www.sportedu.az

	Kurash nazariyasi va uslubiyati 2023-yil 108-bet
1998-yil 6-sentyabr 28 ta davlat	
1999-yil 6-sentyabr 29 ta davlat	
1997-yil 6-sentyabr 30ta davlat	
1998-yil 8-sentyabr 27 ta davlat	

Savol	Manbasi va sahifasi
2. Kurash xalqaro assotsiatsiyasi (XKA) nechanchi yilda tashkil topgan?	A.R. Beknazarov F.N.Kulbulov M.I.Ne'matov O'quv-uslubiy majmua Kurash nazariyasi va uslubiyati 2023-yil 108-bet
1998-yil 6-sentyabr	
1992-yil 11-mart	
1997-yil 6-sentyabr	
1998-yil 8-sentyabr	

Savol	Manbasi va sahifasi
3. Kurash xalqaro qoidalarini kim ishlab chiqqan.	A.R. Beknazarov F.N.Kulbulov M.I.Ne'matov O'quv-uslubiy majmua Kurash nazariyasi va uslubiyati 2023-yil 108-bet
K. Yusupov	
I.Karimov	
A. Qurbonov	
A.Atoyev	

Savol	Manbasi va sahifasi
4. O'zbekiston kurash milliy federatsiyasi qachon ro'yxatga olingan.	A.R. Beknazarov F.N.Kulbulov M.I.Ne'matov O'quv-uslubiy majmua Kurash nazariyasi va uslubiyati 2023-yil 108-bet
1992-yil 11- mart	
1993-yil 12- aprel	
1994-yil 11- may	
1991-yil 6- mart	

Savol	Manbasi va sahifasi
5. Kurash xalqaro assotsiatsiyasining faxriy prezidenti kim.	A.R. Beknazarov F.N.Kulbulov M.I.Ne'matov O'quv-uslubiy majmua

	Kurash nazariyasi va uslubiyati 2023-yil 108-bet
I.Karimov	
K.Yusupov	
A.Atoyev	
T.Muhammadiyev	

Savol	Manbasi va sahifasi
6. Kurash xalqaro assotsiatsiyasining yuqori organi nima deb ataladi.	A.R. Beknazarov F.N.Kulbulov M.I.Ne'matov O'quv-uslubiy majmua Kurash nazariyasi va uslubiyati 2023-yil 108-bet
Kongress	
Federatsiya	
Hakamlar hay'ati	
Ijroiya qo'mitasi	

Savol	Manbasi va sahifasi
7. Kurash xalqaro assotsiatsiyasining doimiy ishlovchi organi nima deb ataladi.	A.R. Beknazarov F.N.Kulbulov M.I.Ne'matov O'quv-uslubiy majmua Kurash nazariyasi va uslubiyati 2023-yil 108-bet
Ijroiya qo'mita	
Assambleya	
Assotsiatsiya	
Hakamlar hay'ati	

Savol	Manbasi va sahifasi
8. Kurash bo'yicha birinchi jahon chempionati qachon o'tkazilgan.	A.R. Beknazarov F.N.Kulbulov M.I.Ne'matov O'quv-uslubiy majmua Kurash nazariyasi va uslubiyati 2023-yil 108-bet
1999-yil may	
1998-yil sentyabr	
1992-yil mart	
2000-yil oktyabr	

Savol	Manbasi va sahifasi
-------	---------------------

9. Kurash bo'yicha birinchi jahon chempionatida nechta vazn toifasida o'tkazilgan.	A.R. Beknazarov F.N.Kulbulov M.I.Ne'matov O'quv-uslubiy majmua Kurash nazariyasi va uslubiyati 2023-yil 108-bet
3 ta	
4 ta	
5 ta	
7 ta	

Savol	Manbasi va sahifasi
10 O'zbekiston sportchilari kurash bo'yicha birinchi jahon chempionatida kimlar g'oliblikni qo'lga kiritgan.	A.R. Beknazarov F.N.Kulbulov M.I.Ne'matov O'quv-uslubiy majmua Kurash nazariyasi va uslubiyati 2023-yil 108-bet
A.Qurbonov, K.Murodov, T.Muhammadiyev	
A.Tangirov M.Mahmudov G.Ismatova	
D.Choriyev A.Tangirov Bahrom Avazov	
M.Mahmudov K.Murodov A.Qurbonov	

Savol	Manbasi va sahifasi
11-O'zbekiston kurash bo'yicha birinchi Osiyo o'yinlarida qachondan boshlab ishtirok etib kelmoqda.	A.R. Beknazarov F.N.Kulbulov M.I.Ne'matov O'quv-uslubiy majmua Kurash nazariyasi va uslubiyati 2023-yil 108-bet
2018-yil	
2016-yil	
2000-yil	
2017-yil	

Savol	Manbasi va sahifasi
12. Kurash bo'yicha Birinchi Osiyo chempionati qayerda o'tkazilgan.	A.R. Beknazarov F.N.Kulbulov M.I.Ne'matov O'quv-uslubiy majmua Kurash nazariyasi va uslubiyati 2023-yil 108-bet
Termiz	
Ostona	
Turkiya	
Bishkek	

Savol	Manbasi va sahifasi
13. Buyuk Britaniyada qachondan boshlab kurash bo'yicha milliy chempionat va turnirlar o'tkazilib kelinmoqda.	A.R. Beknazarov F.N.Kulbulov M.I.Ne'matov O'quv-uslubiy majmua Kurash nazariyasi va uslubiyati 2023-yil 108-bet
2000-yil	
2001-yil	
1999-yil	
2002-yil	

Savol	Manbasi va sahifasi
14. Kurash bo'yicha birinchi jahon chempionati qayerda o'tkazilgan.	A.R. Beknazarov F.N.Kulbulov M.I.Ne'matov O'quv-uslubiy majmua Kurash nazariyasi va uslubiyati 2023-yil 108-bet
Toshkent	
Turkiya	
Vengriya	
Ostona	

Savol	Manbasi va sahifasi
15. Kurash bo'yicha musobaqa turlari to'g'ri berilgan qatorni toping.	A.R. Beknazarov F.N.Kulbulov M.I.Ne'matov O'quv-uslubiy majmua Kurash nazariyasi va uslubiyati 2023-yil 108-bet
Barchasi	
Mutlaq birinchiliklar	
Shaxsiy va jamoa birinchiliklari	
Ochiq gilam birinchiliklari	

Savol	Manbasi va sahifasi
16. Futbol o'yini qachon va qayerda tashkil topgan?	Sport turlari bo'yicha boshlang'ich mashg'ulotlarini o'tkazish metodikasi" O'quv-uslubiy majmua 2024-yil.
Angliyada 1863-yil	
Shotlandiyada 1864-yil	
Angliyada va Shotlandiyada 1863-yil	
Germaniyada 1863-yil	

Savol	Manbasi va sahifasi
17. Nechanchi yil FIFA tashkil topgan?	Sport turlari bo'yicha boshlang'ich mashg'ulotlarini o'tkazish metodikasi" O'quv-uslubiy majmua 2024-yil.
1904-yil	
1905-yil	
1906-yil	
1873-yil	

Savol	Manbasi va sahifasi
18. Futbol o'yini rasman nechanchi yili Olimpia o'yinlari dasturiga kiritilgan?	Sport turlari bo'yicha boshlang'ich mashg'ulotlarini o'tkazish metodikasi" O'quv-uslubiy majmua 2024-yil.
1908-yil	
1907-yil	
1906-yil	
1904-yil	

Savol	Manbasi va sahifasi
19. Nechanchi yil UEFA tashkil topgan?	Sport turlari bo'yicha boshlang'ich mashg'ulotlarini o'tkazish metodikasi" O'quv-uslubiy majmua 2024-yil.
1954-yil	
1955-yil	
1950-yil	
1951-yil	

Savol	Manbasi va sahifasi
20. Futbol bo'yicha UEFA raxbarligida qanday o'yinlar o'tkaziladi?	Sport turlari bo'yicha boshlang'ich mashg'ulotlarini o'tkazish metodikasi" O'quv-uslubiy majmua 2024-yil.
Yevropa chempionlar ligasi, UEFA ligasi	
Yevropa chempionlar ligasi shahar chempionati	
Yevropa chempionlar ligasi, Kubok egalari Kubogi, UEFA Kubogi	
UEFA Kubogi va jahon chempionati	

Savol	Manbasi va sahifasi
21. Futbol bo'yicha birinchi Jahon chempionati qayerda o'tkazilgan?	Sport turlari bo'yicha boshlang'ich mashg'ulotlarini o'tkazish metodikasi" O'quv-uslubiy majmua 2024-yil.

1930-yil Urugvayda	
1929-yil Italiyada	
1931-yil Angliyada	
1932-yil Fransiyada	

Savol	Manbasi va sahifasi
22. Futbol bo'yicha birinchi europa chempionati qayerda o'tkazilgan?	Sport turlari bo'yicha boshlang'ich mashg'ulotlarini o'tkazish metodikasi” O'quv-uslubiy majmua 2024-yil.
1960-yil Fransiyada	
1962-yil Angliyada	
1964-yil Germaniyada	
1961-yil Rossiyada	

Savol	Manbasi va sahifasi
23. Futbol bo'yicha birinchi Evropa chempionatida qaysi terma jamoalar 1 va 4 o'rinni egallagan?	Sport turlari bo'yicha boshlang'ich mashg'ulotlarini o'tkazish metodikasi” O'quv-uslubiy majmua 2024-yil.
Rossiya 2. Yugoslaviya 3. Chexoslovakiya 4. Fransiya	
Angliya 2. Rossiya 3. Fransiya 4. Germaniya	
Rossiyada 2 Fransiya 3. Germaniya 4 Yugoslaviya	
Angliya 2. Fransiya 3. Germaniya 4. Rossiya	

Savol	Manbasi va sahifasi
24. Futbol maydoni o'lchami	Sport turlari bo'yicha boshlang'ich mashg'ulotlarini o'tkazish metodikasi” O'quv-uslubiy majmua 2024-yil.
E'niga 45-90 m. uzunligi 90-120 m.	
E'niga 35-60 m. uzunligi 70-90 m.	
E'niga 40-80 m. uzunligi 100-150 m.	
E'niga 35-70 m. uzunligi 95-105 m	

Savol	Manbasi va sahifasi
25. Futbol to'pining og'irligi?	Sport turlari bo'yicha boshlang'ich mashg'ulotlarini o'tkazish metodikasi” O'quv-uslubiy majmua 2024-yil.
410-450 gr	
300-400 gr	
350-450 gr	
410-430 gr	

Savol	Manbasi va sahifasi
26. Xalqaro basketbol federatsiyasi qachon tashkil etilgan.	Sport turlari bo'yicha boshlang'ich mashg'ulotlarini o'tkazish metodikasi" O'quv-uslubiy majmua 2024-yil.
1931-yil 15-mart	
1932-yil 18-iyun	
1935-yil 10-yanvar	
1934-yil 16-fevral	

Savol	Manbasi va sahifasi
27. Basketbolda to'pni olib yurish deb nimaga aytiladi.	Sport turlari bo'yicha boshlang'ich mashg'ulotlarini o'tkazish metodikasi" O'quv-uslubiy majmua 2024-yil.
To'pni olib yurish o'yinchiga to'p bilan maydon bo'ylab xohlagan tezlikda	
To'pni faqat o'z maydonchasida olib yurishga aytiladi	
To'pni raqib maydonida har xil yo'nalishda olib yurishga aytiladi	
To'pni ikki qo'llab olib yurishga aytiladi	

Savol	Manbasi va sahifasi
28. Basketbol o'yin texnikasi deb nimaga aytiladi?	Sport turlari bo'yicha boshlang'ich mashg'ulotlarini o'tkazish metodikasi" O'quv-uslubiy majmua 2024-yil.
O'yin texnikasi — bu musobaqalarning aniq vazifalarini hal qilishga imkoniyat beradigan usullar yig'indisidir.	
O'yin texnikasi — basketbolda qo'llaniladigan usuldir	
O'yin texnikasi — o'yinchilarni to'p bilan yaxshi harakat qilishi.	
O'yin texnikasi — o'yinchilarning to'pni yaxshiroq olib yurishidir	

Savol	Manbasi va sahifasi
29. Basketbolda «Texnik usuli» terminiga qanday harakatlar sistemasi deb tushuniladi.	Sport turlari bo'yicha boshlang'ich mashg'ulotlarini o'tkazish metodikasi" O'quv-uslubiy majmua 2024-yil.
Texnik usuli» termini ostida, deyarli bir xil o'yin topshirig'ini bajarishga yo'naltirilgan	

va tuzilishi bo'yicha (strukturasi) o'xshash bo'lgan harakatlar sistemasi tushuniladi.	
Texnik usuli» termini deb — to'pni bir biriga aniq oshirish deb tushuniladi.	
Texnik usuli» deb to'pni aniq halqaga tashlash deyiladi.	
Texnik usuli» deb — to'pni raqib tomonida turgan sherigiga oshirish deb tushuniladi.	

Savol	Manbasi va sahifasi
30. Basketbolda taktikani asosiy tushunchasi nima?	Sport turlari bo'yicha boshlang'ich mashg'ulotlarini o'tkazish metodikasi” O'quv-uslubiy majmua 2024-yil.
Taktika — bu raqibni aldab o'tish.	
Taktika — bu sport kurashi olib borishning usul va kurashishlarini, tadbirlarini, o'yinni rivojlanish qonuniyatlarini va aniq raqibga qarshi ularni ratsional qo'llashni amaliy va nazariy jihatdan o'rganiladigan bilimdir.	
Taktika raqibini orqada qoldirib to'pni halqaga tashlashdir.	
Taktika bu sport kurashi, olishuvi, qarshilik ko'rsatish va x.k.	

Savol	Manbasi va sahifasi
31. Voleybol maydonchasi qanday o'lchamlarga ega?	Sport turlari bo'yicha boshlang'ich mashg'ulotlarini o'tkazish metodikasi” O'quv-uslubiy majmua 2024-yil.
9x18m	
10x18m	
9x19m	
9x16m	

Savol	Manbasi va sahifasi
32. 15-16 yoshdagi qizlar uchun voleybol to'rining yuqori chekkasi maydoncha yuzasidan qancha balandlikka ega?	Sport turlari bo'yicha boshlang'ich mashg'ulotlarini o'tkazish metodikasi” O'quv-uslubiy majmua 2024-yil.
2m. 20sm	
2m. 22sm	
2m. 10sm.	
2m. 21sm	

Savol	Manbasi va sahifasi
33. Voleybol sport turida to'pni o'yinga kiritayotgan paytda hakam o'yinchilarning to'g'ri yoki noto'g'ri joylashishganini nimaga e'tiboran aniqlaydi?	Sport turlari bo'yicha boshlang'ich mashg'ulotlarini o'tkazish metodikasi" O'quv-uslubiy majmua 2024-yil.
Oyoq panjalariga qarab	
Gavdaga qarab	
Qo'llariga qarab	
Yelkalariga qarab	

Savol	Manbasi va sahifasi
34. 15-16 yoshdagi o'smirlar uchun voleybol to'rining yuqori chekkasi maydoncha yuzasidan qancha balandlikka ega?	Sport turlari bo'yicha boshlang'ich mashg'ulotlarini o'tkazish metodikasi" O'quv-uslubiy majmua 2024-yil.
2m. 40sm	
2m. 43sm	
2m. 41sm	
2m. 30sm	

Savol	Manbasi va sahifasi
35. 13-14 yoshdagi qizlar uchun voleybol to'rining yuqori chekkasi maydoncha yuzasiga nisbatan qancha balandlikda bo'ladi?	Sport turlari bo'yicha boshlang'ich mashg'ulotlarini o'tkazish metodikasi" O'quv-uslubiy majmua 2024-yil.
2m. 10sm	
2m. 12sm	
2m. 30sm	
2m. 15sm.	

Savol	Manbasi va sahifasi
36. Voleybol maydonini chegaralovchi antenalar to'rining qayeriga o'rnatiladi?	Sport turlari bo'yicha boshlang'ich mashg'ulotlarini o'tkazish metodikasi" O'quv-uslubiy majmua 2024-yil.
yon chiziqlar bilan markaziy chiziqning kesishgan joylariga perpendikulyar ravishda o'rnatiladi	
to'rining chetlariga	

to‘r chetlaridan ichkariga qarab 10sm oralig‘ida o‘rnatiladi	
to‘r chetlaridan tashqariga qarab 10sm oralig‘ida o‘rnatiladi	

Savol	Manbasi va sahifasi
37. 17-18 yoshdagi qizlar uchun voleybol to‘rining yuqori chekkasi maydoncha yuzasiga nisbatan qancha balandlikda bo‘ladi.	Sport turlari bo‘yicha boshlang‘ich mashg‘ulotlarini o‘tkazish metodikasi” O‘quv-uslubiy majmua 2024-yil.
2m 24sm.	
2m 14sm.	
2m 34sm.	
2m 26sm.	

Savol	Manbasi va sahifasi
38. Voleybolda murabbiy tomonidan olinadigan tanaffus qancha vaqt davom etadi?	Sport turlari bo‘yicha boshlang‘ich mashg‘ulotlarini o‘tkazish metodikasi” O‘quv-uslubiy majmua 2024-yil.
30 sek	
45 sek	
1 minut	
50 sek	

Savol	Manbasi va sahifasi
39. 13-14 yoshdagi qizlar uchun voleybol to‘rining yuqori chekkasi maydoncha yuzasiga nisbatan qancha balandlikda bo‘ladi?	Sport turlari bo‘yicha boshlang‘ich mashg‘ulotlarini o‘tkazish metodikasi” O‘quv-uslubiy majmua 2024-yil.
2m.10sm.	
2m.12sm.	
2m.30sm.	
2m.15sm.	

Savol	Manbasi va sahifasi
40. Voleybol o‘yinida necha kishi harakatlanadi?	Sport turlari bo‘yicha boshlang‘ich mashg‘ulotlarini o‘tkazish metodikasi” O‘quv-uslubiy majmua 2024-yil.
6-nafar	
4-nafar	
5-nafar	
7-nafar	

