

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

ТЕРМИЗ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ КАФЕДРАСИ

**«СПОРТ ТУРЛАРИ БЎЙИЧА МУСОБАҚАЛАРНИ ТАШКИЛ
ЭТИШ ВА ХАКАМ ТАЙЁРЛАШ МЕТОДИКАСИ» ФАНИ
БЎЙИЧА МАЪРУЗА МАТН**



**Бакалавр йўналиши «5141900» - Жисмоний тарбия ва
жисмоний маданият**

Тузувчи: Раимов Х.

ТЕРМИЗ 2013

**1-МАВЗУ: Гимнастика спорт турлари бўйича мусобақалар
ташкил этиш ва ҳакамлик қилиш
Куриб чикиладиган асосий саволлар:**

1. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт ишларининг ривожи.
2. Мактабгача тарбия муассасаларида гимнастика спорт мусобақаларини ташкил этиш ва ўтказиш.
3. Умумтаълим мактабларида гимнастика спорт мусобақалари ва мусобақаларини ташкил этиш.

Мавзуга оид таянч тушунча ва иборалар: «Соғлом авлодни тарбиялаш», комил инсон, «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестлари, «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод спорт ўйинлари», «Универсиада», «Фестиваллар».

Мавзуда куриб чикиладиган муаммолар:

1.1. Спорт мусобақаларини ташкил этиш ва ўтказиш-жисмоний тарбия ва спортнинг ажралмас қисми ҳисобланади. Сизнинг бу фанни алоҳида фан сифатида ўтилишига муносабатингиз қандай?

1.2. Бугунги кунда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кўплаб қонун, қарор ва фармонлар чиқарилмоқда. Ушбу қонун ва қарорларнинг бажарилишига сизнинг муносабатингиз.

Биринчи асосий савол бўйича дарс мақсади: Гимнастика спорт турлари бўйича мусобақалар ташкил этиш ва ҳакамлик қилишнинг долзарблигини очиқ бериш.

Идентив ўқув мақсадлари:

- 1.1. Фан ҳақида тушунчага эга бўлади.
- 1.2. Соғлом авлодни тарбиялашда жисмоний тарбия ва спорт-асосий восита эканлигини асослаб беради.
- 1.3. Гимнастика спорт тури бўйича мусобақалар ташкил этиш ва ҳакамлик қилишнинг мазмунини ёритиб беради.

Биринчи асосий саволнинг баёни:

Жамият ривожланишининг ҳозирги давр босқичида баркамол инсонни тарбиялаш энг асосий, кечиктириб бўлмайдиган муҳим вазифаларидан биридир. Президентимиз И.А.Каримов таъкидлаганидек: «Соғлом авлодни тарбиялаш буюк давлат пойдеворини, фаровон ҳаёт асосини куриш демакдир».

Шундай экан, мамлакатимизда «Соғлом авлод дастури» (1993 й) ҳаракатининг кенг тус олгани, «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури» (1997 й 29 август) асосида таълим-тарбия тизимининг тубдан ислоҳ этилаётгани ҳам ана шу улуғвор вазифани амалга ошириш йўлидаги муҳим қадамдир.

Таъкидлаш жоизки, аҳолининг саломатлигини мустаҳкамлаш мақсадида қатор тадбирлар амалга оширилмоқда. Бунда «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестларининг ҳаётга тадбиқ қилиниши, ўқувчи ёшлар ва талабаларнинг турли спорт мусобақалари, жумладан, «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод спорт ўйинлари», [«Универсиада»](#) шулар қаторида, халқ миллий ўйинлари фестивалларининг ўтказилиши эътиборга моликдир.

Шунингдек, халқ миллий ўйинларини ўзида мужассамлаштирилган «Алпомиш ўйинлари фестиваллари», хотин-қизлар спортини ўзига қамраб олган «Тўмарис ўйинлари фестиваллари» миллий қадриятларни тобора бойитиш, ўқувчи ёшларнинг маънавий ва жисмоний камолотини юксалтириш борасида самарали ишлар олиб борилмоқда.

«Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги (1992 й 14 январ) Қонуни, «Ўзбекистонда футболни ривожлантиришнинг чора-тадбирлари тўғрисидаги» (1993 й) қарорлари «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида»ги фармонида (31 октябр 2002 й) «Болаларни жисмоний тарбиялашнинг илмий асосланган замонавий тизимлари, шакли ва услубларини жорий этиш» соҳасида муҳим вазифалар белгиланган.

Шу туфайли аҳолининг барча қатламларида, яъни барча жамоаларда ва аҳоли турар жойларида спорт мусобақаларини ташкиллаштириш ва ўтказиш ишлари, жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари олдида турган долзарб ишлардан ҳисобланади.

Назорат саволлари:

1. Спорт мусобақаларини ташкил этиш ва ўтказиш фани нимани ўргатади?
2. Спорт мусобақалари орқали қандай ишларни амалга ошириш мумкин?
3. Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришда қандай ишлар амалга оширилмоқда?

Иккинчи асосий савол бўйича дарс мақсади: Мактабгача тарбия муассасаларда гимнастика спорт мусобақаларини ташкиллаштириш ва ўтказиш ҳақида талабаларда тушунча ҳосил қилиш.

Идентив ўқув мақсадлари:

- 2.1. Мактабгача тарбия муассасаларда гимнастика спорт мусобақаларини ўтказиш ҳақида тушунчага эга бўлади.
- 2.2. Мусобақанинг биринчи қисми ҳақида маълумотга эга бўлади.
- 2.3. Мусобақанинг иккинчи ва якуний қисмини режалаштира олади.

Иккинчи асосий саволнинг баёни:

Болалар муассасаларидаги жисмоний тарбия мусобақалари болаларнинг соғлом, хушчақчақ ҳолати ва уларнинг ҳаракат кўникмаларини

шакллантиришдаги ютуқлари намоёишидан иборат бўлади. Тоза ҳавода ўтказиладиган, ҳаракат мазмуни динамикага тўлиқ, бу мусобақа болалар ҳаётида қувончли воқеа ҳисобланади.

Жисмоний тарбия мусобақаи дастурида болаларнинг муайян давр ичида эгаллаган ҳаракат кўникмаларини акс эттириши қувноқ ҳаракатли ўйинлар ва хилма-хил жисмоний машқлар ташкил этиш лозим. Мунтазам жисмоний тарбия машғулотларида ўзлаштирилган бу ҳаракат формалари махсус тайёргарликни талаб этмайди ва мусобақа дастурига табиий равишда қиришиб кетади, болаларга катта завқ бағишлайди.

Мусобақага тайёргарлик режадаги тарбиявий ишга ҳалакит бермаслиги керак. Мусобақага вақт давомийлиги ҳисобга олинмаган ҳолда кўп марта такрорланган «номерлар» болаларда жисмоний ва психик толиқиш уйғотади, қизиқишни сўндиради, эмоцияларни ўтмаслаштиради ва уларни мусобақаларда ўрганилган дарс сифатида бажаришга олиб келади. Мусобақа болалар билан мунтазам, тизимли равишда олиб бориладиган ишнинг натижаси бўлиши керак.

Спорт мусобақалари ўзларининг мазмун спецификасига кўра дастур ва тузилиши жиҳатдан хилма-хил бўлиши мумкин.

Спорт мусобақалари кундалик ҳаёт фонида майдончанинг одатдан ташқари безатилиши, инвентарлар: гуллар, фонарчалар, ленталар, тўплар, обруч, скакалчалар, гимнастика таёқчалари, арқонлар ва ҳоказолар ёрдамида жиҳозланиши билан ажралиб туради, болалар майдончасининг одатдаги тусини ўзгартиради ва болаларда мусобақа кайфиятини уйғотади. Мусобақа жараёнида мусиқа ҳам катта роль ўйнайди. У эмоционал кўтаринкилик яратади ва болаларни қувноқ, хушчақчақ кайфиятга бирлаштиради.

Мусобақа биринчи қисми-парад формасида тузилиши мумкин. У алоҳида жамоаларга бўлинган, ўзларининг вимпел ва нишонларини кўтариб олган болаларнинг юриши билан бошланади. Қўшиқ, шеърлар жўрлигидаги болалар ҳаракат улкан эмоционал кўтаринкилик уйғотади. Шундан сўнг болалар ўз ютуқларини ўйинлар ва машқларда намоёиш қилишлари мумкин. Болалар ўз кучларига яраша мусобақаларда (югуриш, улоқтириш, сакраш) предметлар билан бажариладиган машқлар ва ҳоказо), ўйин-эстафеталарда, спорт ўйинларида қатнашадилар. Мусобақада қувноқ аттракционлардан фойдаланиш ҳам мумкин. Буларнинг барчаси вақтни ҳисобга олган ҳолда ўтказилади.

Мусобақа иккинчи қисми-болаларда катта қувонч уйғотувчи томоша кўринишида-кўғирчоқ театри сифатида ёки катталар ва болалар иштирокидаги концерт, шунингдек «сеҳрли ўрмонга» сайр формасида ташкил этилиши мумкин. Турли сюрприз моментлар бирор эртақ қаҳрамонининг, ҳикоячи фонусчи, раққос ва ҳоказоларнинг пайдо бўлиши бу қисмнинг доимий компоненти ҳисобланади.

Мусобақа якунида-болалар бошловчи таклифига кўра меҳмонлар: оналар, педагоглар, ходимларни таклиф этиб тушириладиган умумий рақс яхши кайфиятни мустаҳкамлайди.

Мусобақанинг муваффақиятли ўтказилиши бутун педагоглар жамоаси: методистлар, педагоглар, мусиқа раҳбари ва жисмоний тарбия ўқитувчиларининг аҳилликдаги меҳнати самарасидир.

Мусобақаларнинг давомийлиги 45-60 минутдан ошмаслиги керак.

Назорат саволлари:

1. Мактабгача тарбия муассасаларда гимнастика спорт мусобақаларини ўтказишдан мақсад нима?
- 2.Мактабгача тарбия муассасаларда гимнастика спорт мусобақалари дастурини тузишда нималарга асосланиш керак?
- 3.Мусобақа тузилишини неча қисмга бўлиб олиб бориш мумкин?

Учинчи асосий савол бўйича дарс мақсади: Талабаларга умумтаълим мактабларида гимнастика спорт мусобақалари ва мусобақаларни ташкил этиш.

Идентив ўқув мақсадлари:

- 3.1. Умумтаълим мактабларида гимнастика спорт мусобақаларини ташкил этиш ва ўтказиш тўғрисида тушунчага эга бўлади.
- 3.2. Гимнастика спорт турлари бўйича мусобақаларини ташкиллаштири олади.

Учинчи асосий саволнинг баёни:

Гимнастика спорт мусобақалари умумий ўрта таълим мактабларидаги жисмоний тарбияга оид синфдан ташқари ишнинг энг қизиқарли формаларидан биридир. Улар ўқувчиларни уйда ва жисмоний тарбия жамоларидаги тизимли жисмоний тарбия машғулотларга жалб этишга ёрдам беради, ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини оширади, болалар жамоасини мустаҳкамлайди.

Мусобақалар синфдан ташқари ишнинг бошқа турлари катори, мактабнинг умумий йиллик иш режасига киритилади. Ўқув йилининг бошида мусобақаларни ўтказиш муддати, қоидалари ва дастури аниқ белгилаб олинади. Бу муддатларни ҳисобга олган ҳолда мусобақаларга олдиндан тайёргарлик кўрилади.

Мусобақаларни ўтказишнинг қулай вақти қишки, баҳорги ва ёзги (ўқув йили тугаши биланок) каникуллар давридир.

Гимнастика спорт мусобақалари директорнинг умумий раҳбарлиги остида ўқитувчилар томонидан уюштирилади ва ўтказилади. Уларда «Камолот» ташкилоти ва жисмоний тарбия жамоаси фаол иштирок этиши лозим. Юқори синфларнинг энг яхши спортчи ўқувчилари бошланғич синф ўқувчиларининг мусобақаларга тайёрланишларида ва уларни ўтказишда ёрдам берадилар.

Ҳар бир мусобақа муайян низомга мувофиқ ўтказилади. Низомда мусобақанинг мақсади ва вазифалари, вақти ва ўтказилиш жойи, қатнашувчилар, дастури, ўтказилиш шарти ва ҳисобга олиш, энг яхши иштирокчиларни ва жамоаларни мукофотлаш тартиби, аризалар формаси ва уларни тақдим этиш муддати кўрсатилади.

Умуммактаб мусобақаларини тайёрлаш ва ўтказиш учун, одатда мактаб директори бошчилик қиладиган ташкилий қўмита тузилади.

Ташкилий қўмитага ўқитувчилар, мактаб шифокори, «Камолот» етакчиси, жисмоний тарбия жамоаси ва ота-оналар қўмиатсининг вакиллари киритилади. Ташкилий қўмита мусобақаларнинг ўтказилиш вақти ва ўрни, уларнинг моддий таъминланиши, ҳисобга олиш шартлари ҳақидаги масалаларни ҳал этади, мусобақанинг кун тартибини тасдиқлайди.

Мусобақаларнинг муваффақиятли кўп даражада бош ҳакам бошқарадиган ҳакамлар коллегиясининг иш сифатига боғлиқ. Бош ҳакамни мактаб директори тайинлайди. Унинг вазифаси ҳакамларни танлаш уларга вазифаларни тақсимлаб бериш, мусобақа жойини тайёрлашни назорат қилиш, мусобақаларни ўтказиш режаси (кун тартибини) тузиш ва мусобақаларни низом ҳамда дастурига мувофиқ узлуксиз ўтказишни таъминлашдан иборатдир.

Бош ҳакамга катта ҳуқуқлар берилади, унинг қарори барча ҳакамлар ва мусобақа қатнашчилари учун мажбурийдир, у ҳамма баҳсли масалаларни ҳал этади. Мусобақалар тугагач, бош ҳакам котиб билан бирга якун чиқаради, ҳужжатларни расмийлаштиради, мусобақанинг барча ҳужжатларини мактаб директорига топширади.

Мусобақа китоби аризаларни қабул қиладди, уларни текширади, баён тайёрлайди, қуръа ташлайди, қатнашчиларга кўкрак рақамларини улашади, ҳакам билан биргаликда мусобақага якун ясайди.

Ҳакамлар жамоаси таркибига (бош ҳакам ва котибдан ташқари) ишнинг ҳажми ва қатнашувчилар миқдорига қараб бош ҳакам ўринбосари, старт берувчилар, вақтни ҳисобга олувчи ҳакамлар, масофа бошлиқлари, назоратчилар ва бошқалар кириши мумкин. Уларнинг бори бош ҳакам раҳбарлигида ишлайди ва ўз мажбуриятларини адо этади.

Мусобақаларни тайёрлаш ва ўтказишга ўқувчиларни иложи борида кўпроқ жалб этмоқ лозим. Улар, одатда, мусобақа жойини, жиҳозларни хозирлайдилар, майдон ёки зални жиҳозлайдилар. Ҳакамлар протоколларини расмийлаштиридилар. Мусобақаларда иштирок этмайдиган болалар ҳакамлик қиладилар (агар уларга яхшилаб тушунтирилса, натижаларни ўлчашлари ва ёзиб олишлари, очколарни ҳисобга олиб боришлари мумкин).

Мактабда ўтказиладиган ҳар бир мусобақа **тантанали қисм** билан бошланади: сафланилади ва мусобақа қатнашчилари паради ўтказилади, мактаб директорининг табриги ўқилади, мусобақа байроғи кўтарилади. Мусобақа уюшган ҳолда тугайди ва байроқ тушириш маросими ўтказилади. Мусобақа якунлари расмийлаштирилади ва барча ўқувчилар эътиборига ҳавола этилади. Мусобақани тантанали якунлаш ва соврин ҳамда ёрлиқлар бериш мусобақа тугаши биланок ёки тантанали линейка пайтида ўтказилади. Соврин ва ёрлиқлар мактаб директори томонидан берилади.

Бир неча йиллардан бери мактаб ўқувчилари ўртасида «Умид ниҳоллари» деб аталадиган болалар спорт ўйинлари ўтказилиб келинмоқда. Бу ўйинлар умумтаълим мактаблари ўқувчилари орасида оммавий жисмоний маданият ва спорт ишларини янада яхшилаш, болалар ва ўсмирларни жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига мунтазам қатнаштиришга эришиш, ўқувчиларни «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тест талабларини топширишга тайёрланиш ва топширишга фаол жалб этиш, шунингдек, оммавий жисмоний тарбия ва спорт ишида энг яхши йўлга қўйилган синф ҳамда мактабларни, спорт турлари бўйича кучли ёш спортчиларни аниқлаш мақсадида уюштирилмоқда.

Бу мусобақаларда IV-XI синфларнинг ўқувчилари иштирок этишлари мумкин. Мусобақалар уч босқичда ўтказилади. Биринчи босқичда мусобақалар синф доирасида ўтказилади; бунда саломатлиги яроқли деб топилган барча ўқувчилар иштирок этишади. Сўнг синфлараро, мактаблараро, шаҳар, туман, вилоят ҳамда якуний республика мусобақалари ўтказилади.

Гимнастика спорт тури бўйича мусобақалар ташкил этиш ва ҳакамлик қилиш. Гимнастика спорт мусобақалари тарбиявий вазифаларни бажаради. Гимнастика спорт мусобақаларини ташкил қилиш ва ўтказиш жисмоний тарбия дарсларининг самарали бўлишини таъминлайди. Шу билан бирга спорт мусобақалари ўқувчилар ва синфлар ўртасида дўстона муносабатларни мустаҳкамлайди ва фаолликни, ташаббускорликни оширади.

Гимнастика спорт мусобақалари бир йилда 2-3 марта ўтказилиши мумкин. Бунинг учун узоқ ва аниқ белгилаб олинган сценарий асосида тайёргарлик кўрилади. Масалан: “Саломатлик куни”, ўқувчиларнинг “Умид ниҳоллари” мусобақаларининг очилиши ва ёпилиши. “Наврўз” умумхалқ байрамларига бағишлаб миллий ўйинлар, турли хил мусобақалар, фестиваллар, “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари бўйича мусобақалар ташкил қилиш мумкин.

Мусобақа чиройли қилиб безатилиб, унга меҳмонларни, хомийларни, ота-оналар қўмиталарини, мактаб директори ва ўқитувчиларни таклиф қилиш мумкин.

Гимнастика спорт мусобақаси қуйидагича бошланиши мумкин: умумий саф, очилиш паради, табрик сўзлари, байроқни кўтариш, Ўзбекистон Республикаси гимни ва ҳоказо. Мусобақада оммавий спорт чиқишлари,

танцалар, ўйинлар, аттракционлар ва бошқалар. Кубоклар ва мукофотлар, значоклар, диплом ва бошқа инвентарларни бериш мумкин.

Энг фаол синфлар, жамоалар, спортчилар ҳамда синф раҳбарларини тақдирлаш мумкин. Спорт мусобақаси куни дарслар бекор қилинган мақул, чунки синфлар фаол иштирок этишни таъминлайди. Ҳар бир синф синф раҳбари бошчилигида ўз спорт формалари, эмблемалари, ўз номлари ва хоказолар билан ажралиб туради.

Гимнастика спорт мусобақаси тантанали равишда байроқ туширилиши билан якунланади. Гимнастика спорт мусобақасини муваффақиятли ўтказишда унинг режаси, сценарийси, яхши ўйлаб ташкил этилишига боғлиқ. Мусобақа давомийлиги 1,5-2 соатни ташкил қилади.

Назорат саволлари:

1. Гимнастика спорт мусобақалари ўқувчилар орасида қандай тарбиявий вазифаларни ҳал этади?
2. Мусобақа ҳакамларининг вазифалари нималардан иборат?
3. Мусобақа хужжатларига нималар киради?

Мавзуга оид мустақил иш топшириқлари

1. Бугунги кунда жисмоний тарбия ва спортга боғлиқ ишлар қай йўсинда ижро этилаётганини аниқланг.

Мавзу бўйича асосий хулосалар.

- Гимнастика спорт мусобақаларини ташкиллаштириш ва ўтказиш учун биринчи навбатда уни режалаштириб олиш лозим.
- Гимнастика спорт мусобақаларини ўтказишда ҳакамлар уз вазифаларини ҳеч қандай хатоликларсиз бажаришлари талаб этилади.
- Барча талабалар фаннинг мақсад ва вазифаларини аниқ тушуниб олишлари керак бўлади.

Мавзуга оид адабиётлар:

1. Ильина Л.Ю. Физкультурные занятия и старших группах детского сада.. М., 1992.
2. Туленова Х.Б. Совершенствование физического воспитания детей дошкольных учреждений в возрасте 5-7 лет. Т., 2000.
3. Восильков Г.А., Восильков В.Г. От игр- к спорту. М., 1985.
4. Коротков И.М. Подвижные игры во дворе. М., «ФиС», 1987.
5. Маҳкамджонов К.М. «Бошланғич синфларда жисмоний тарбия». Т., 1986.
6. Маҳкамджонов К.М., Хўжаев П. 1-4 синф «Жисмоний тарбия». Т., 2003.

2-мавзу: ЕНГИЛ АТЛЕТИКА СПОРТ ТУРЛАРИ БЎЙИЧА МУСОБАҚАЛАР ТАШКИЛ ЭТИШ ВА ҲАКАМЛИК ҚИЛИШ

Мавзуга оид таянч тушунча ва иборалар: «Талаба» спорт уюшмаси, касб йўналишлари, «Баркамол авлод спорт ўйинлари», «Универсиада».

Мавзуда куриб чикиладиган муаммолар:

1. Академик лицейлар ва касб-хунар коллежлари ўрта махсус таълим тизими ҳисобланади. Ушбу таълим тизими ўқувчи ёшлари ўртасида Енгил атлетика спорт мусобақалари қай кўринишда бўлиш лозим деб ҳисоблайсиз?
2. Олий таълим тизимида яъни университетлар ва институтларда оммавий спорт ишларини янада жонлантириш учун нима ишлар қилиш керак деб ҳисоблайсиз?

Биринчи асосий савол бўйича дарс мақсади: ўқув юртлари, ишлаб чиқариш жамоалари ва аҳоли турар жойларида Енгил атлетика спорт мусобақаларини ташкил қилиш ва ўтказиш ҳақида маълумот бериш.

Идентив ўқув мақсадлари:

- 1.1. Ўрта махсус ҳамда олий ўқув юртларида енгил атлетика спорт мусобақаларини ташкил этиш тушунчасига эга бўлади.
- 1.2. Ўрта махсус ва олий ўқув юртларида енгил атлетика спорт мусобақаларини режалаштириш ва ўтказишни билади.
- 1.3. Ўқув юртларида спорт мусобақалари ва «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестлари бўйича талабларни қабул қила олади.

Биринчи асосий саволнинг баёни:

Республика ҳукуматининг махсус қарори асосида (1999 йил 27 май) олий ва ўрта махсус ўқув юртларининг Республика «Талаба» спорт уюшмаси кенгаши ташкил этилган. Бу кенгаш вилоятлар ва шаҳарларда ўз тармоқларига эга. уларнинг бошланғич ташкилотлари эса академик лицейлар ва касб-хунар коллежлари ўқув юртлари ҳисобланади.

Шуни алоҳида таъкидлаш жоизки, касб-хунар коллежлари, лицейлар ва бошқа ўқув юртларида жисмоний тарбия ва спорт ишларини ташкиллаштиришнинг ўзига хос хусусиятлари турли-туман бўлиши табиийдир. Чунки уларнинг касб йўналишлари (тарбиячи, ўқитувчи, шифокор, савдо, қурилиш, заргарлик, мусиқа, бўёқчилик, рассомчилик ва ҳоказолар) асосида жисмоний ривожланиш, чиниқиш ва малака ҳосил қилиш йўллари бир-биридан тубдан фарқ қилади. Гуруҳлар, курслар, бўлимлар, факультетларда спорт мусобақалари, саёҳат ҳамда халқ миллий ўйинлари, спорт мусобақаларини ташкил этиш ва ўтказишда ташкилотчилар муҳим рол ўйнайди.

Олий ва ўрта махсус таълим тизими ўқувчи-ёшларни ва талабалар ўртасида «Баркамол авлод спорт ўйинлари», «Универсиада» мусобақалари,

«Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестлари мусобақаларини ташкил қилиш ва ўтказиш одат тусига кириб бормокда.

Олий ва ўрта махсус таълим ўқув юртлари талабаларининг бўш вақтларини мазмунли ўтказиш мақсадида спорт мусобақалари ва йиғинларини ташкил этиш бўйича тахминий

ДАСТУР

I. Умумий методик кўрсатмалар

Мақсад: Ўқувчи-ёшлар ва талабаларнинг мазмунли дам олишларини ташкил этиш, уларнинг ҳаракат малакаларини шакллантириш ва иш қобилиятларини оширишдан иборат.

Бундай вазифаларни амалга ошириш учун турли хил спорт мусобақаларини ва спорт йиғинларини дарсдан бўш вақтларда уюштириш мақсадга мувофиқдир.

Кўп йиллик тажрибалар таҳлили шуни кўрсатадики, ўқувчи-ёшлар ва талабаларнинг дам олиш вақтларини иккита асосий босқичда ташкиллаштирилса мақсадга мувофиқ бўлар экан:

- спорт мусобақалари ва йиғинларини ўтказишга олдиндан тайёргарлик кўриш;
- спорт мусобақалари ва йиғинлари қизиқарли бўлиши учун ҳамда ўз натижасини бериши учун жамоа ҳамкорлиги муҳим рол ўйнайди.

Бунда, ҳар томонлама, яъни: Чиройли спорт чиқишлар, муסיқий оҳанглар, режисеёрлик қобилият ва мусобақани ўтказа билиш ташкилотчилик муҳим аҳамиятга эга.

Спорт мусобақани ташкил этиш ва ўтказишда махсус комиссия тузилиб унда жисмоний тарбия бошқарувчиси бошчилигида 6-8 кишидан иборат комиссия тузилади.

Комиссия спорт йиғинини ўтказиш учун режа тузиб, директорга ёки ректорга тасдиқлаш учун тақдим этади. Йиғин режасига бирон-бир мавзу танланиб олинади ёки белгиланган мавзу бўйича иш олиб борадилар. Йиғин режасига турли хил кўнгил очар ўйинлар ҳам киритиш мумкин. Тасдиқланган дастурга мувофиқ сценарий тузилади. Турли хил чиқишлар, номерлар ва элементлар вақтида тўхталиш узокқа чўзилмаслиги керак. Йиғиннинг давомийлиги 2-2.30 соатдан ошмаслиги керак.

II. Спорт йиғининг тахминий тузилиши

Амалий натижаларнинг гувоҳлик беришича спорт йиғини 3 қисмдан иборат бўлади:

- а) тантанали қисм;
- б) спорт-бадий қисм;
- в) оммавий қисм.

А) Тантанали қисм:

Тантанали қисм спорт мусобақалари давомида олинаётган натижалар, меҳнат ва ўқишдаги ютуқлар билан боғлиқ ишлар айтиб ўтилади.

Шу вақтнинг ўзида спорт ғолиблари, фаоллар, энг яхши спортчилар, меҳнат илғорларини тақдирлаш ўтказилади.

Б) Спорт-бадий қисм.

Спорт турлари бўйича спортчиларнинг кўргазмали чиқишлари. Масалан: акробатлар, гимнастлар, курашчилар, боксчилар ва ҳоказолар. Гуруҳ бўлиб бажариладиган машқлар, ҳар хил конкурс кўринишидаги мусобақалар, жамоалар ва курслар ўртасида бадий-спорт чиқиш қисмининг сценарийсини тузишда, мусиқа оҳангида чиқишга ҳамда паузаларга катта аҳамият бериш лозим.

В) Оммавий қисм.

Бу қисмда турли хил рақслар ва ўйинлар ўтказилади. Йиғинда иштирок этиб яхши чиқишларни бажарганларни тақдирлаш, турнирда ғолиб чиққан жамоаларга совғалар берилади. Фахрий ёрликлар, кўкрак нишонлари, эсталик совғалари тарқатилади.

III. Спорт йиғинини ўтказишнинг тахминий сценарий режаси

Умумий йиғин ва тақдирлаш	18.30-18.45
Кўргазмали чиқишлар: акробатлар ва ҳоказо:	18.45-18.52
Мусиқали дақиқа	18.52-18.56
Боксчиларнинг кўргазмали чиқишлари	18.56-19.04
Жамоалар, курслар, гуруҳлар, факультетлар ва ҳоказоларнинг комбинацияли чиқишлари (4-5 босқичда)	19.04-19.20
Салат тайёрлаш, вақтга –10 балл, қизлар;	
Тош кўтариш, (16 кг) марта- 6 балл, ўғил болалар;	
Бўйинбоғни боғлаш, вақтга-5 балл, қизлар;	
4 дона картошкани тозалаш, вақтга- 3 балл, ўғил болалар;	
Бир қўлда ракетка шари билан, бир қўлда обруч. Обруч орасидан 5 марта ўтиш вақтга- 5 балл қизлар.	
Сардорлар беллашуви-4 балл.	
Самбочиларнинг кўргазмали чиқишлари (2 жуфт)-	19.20-19.28
Атракцион кўринишидаги ўйинлар ёки тўпни айланиб ўт, аниқ бурилиш ва ҳоказо (4-5 та номер)-	19.30-19.55.
Рақслар ва спортга оид қўшиқлар-	20.00-20.45.

IV. Йиғиннинг тахминий спорт-бадий қисм тузилиши

Столда жюри аъзолари ва меҳмонлар (таниқли спортчилар, уруш ва меҳнат фахрийлари ва ҳоказо) ўтирадилар.

Мусиқа садолари жаранглайди, ўртага олиб боровчи чиқиб келади ва барча иштирокчилар билан саломлашади, жюри аъзолари ва меҳмонларни тантиштиради.

Спорт кўргазмали чиқишлар ўтказилади. Шундан сўнг: йиғинни олиб боровчи стартга эстафета иштирокчиларини таклиф этади. Эстафетадан сўнг, мусиқа садолари остида “Капитан” қўшиғи куйланади ва сардорлар беллашуви бошланади. Олиб боровчи сардорларни тантиштиради.

Келишилган ҳолда сардорлар бир-бирларига 3 тадан савол берадилар. Масалан: “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари бўйича, ўйлаш 30 сония вақт берилади.

Саволномалар ва жавоблар эстафета бошлангунига қадар жюри аъзоларига тақдим этилади. Ҳар бир саволнинг тўғри ёки нотўғри эканлигини сардорлар тасдиқлашлари керак.

Шундан сўнг жюри аъзолари эстафета натижаларини эълон қиладилар.

Олиб борувчи дастурнинг кейинги номерини эълон қилади-мусиқа садолари остида бадий гимнастика чиқишлари. Энг охирида самбочиларнинг чиқишлари билан якунланади.

V. Йиғинда турли хил ўйинлар ва аттракционларни ташкил қилиш ва ўтказиш

Ўйинлар, аттракционлар ва конкурсларни спорт йиғинларини ўтказишда томошабинларнинг фаол иштироклари кўзда тутилади ҳамда белгиланган майдонда ўтказилади (спорт залида, томошабинлар билан иштирокчилар аралашмаган жойда).

Ўйинни ўтказишда қуйидагиларга амал қилиш лозим:

- Спорт йиғинлари дастурида одамга зарар етадиган ўйинларни, яъни (осилиб турган нинага ипни оғиз билан ўтказиш ёки бош билан полда теннис шаригини олиб юриш ва ҳоказо) киргизиш қатъиян ман этилади;
- Ўйин вақтларини чўзиш зерикишга олиб келади;
- Ғолибларга шундай совғалар бериш керакки, уларда қувонч уйғотиш (китоблар, имзо чекилган альбомлар ва ҳоказо).

VI. Конкурсларни ташкил қилиш ва ўтказишнинг тахминий тузилиши

Расм чизиш: Тўртбурчак рамкага материал тортилган бўлиб, унга одам юз тузилиши чизилади, фақат бурун қўйилмайди. Бурун дарахт бўлагидан тайёрланган, уни ёпишадиган ҳолатда тайёрлаб қўйилади. Иштирокчиларнинг вазифаси кўзлари бойланган ҳолатда расм ёнига келиб, ясама бурунни ўрнатишлари керак, кимки агар бурунни ўз ўрнига қўя олса ғалабага эришган бўлади.

Жиҳозлар: ёғоч бўлағи, рўмолча, михлар, фламастер ёки рангли бўр.

Услубий кўрсатмалар: Ўйин давомида олиб борувчи иштирокчиларнинг характери диққат билан кузатади. Иштирокчига фақат бир маротаба имконият берилади. Рамкани аниқ кўринадиган жойга ўрнатиш талаб этилади.

Аниқ зарба: Ўйновчилар хлопущка ёки шиширилган шар жойлашган стул ёнига келадилар. Вазифаси кўзи боғланган иштирокчилар стулда турган хлопущка ёки шарни кафтлари билан уриб юборишлари керак бўлади. Шартни биринчи бўлиб бажарган иштирокчи ғалаба қозонади.

Жиҳозлар: хлопущка, шарлар, стуллар, рўмолча.

Услубий кўрсатмалар: Иштирокчилар билан стул оралиғи 5-6 кадамни ташкил этади. Олиб борувчи иштирокчиларнинг кўзларини рўмолча билан боғлаб, икки марта айлантириди, шундан сўнг иштирокчилар ҳаракатни бошлайдилар.

VII. Тахминий назарий саволлар

Савол: I Олимпиада ўйинлари нечанчи йили ва қайси мамлакатда ўтказилган?

Жавоб: 1896 йил Греция пойтахти Афинада.

Савол: «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонун қачон қабул қилинган?

Жавоб: 1992 йил 14 январ.

VIII. Спорт мусобақанинг тахминий режаси

10.30-10.40. Сафланиш: - иштирокчилар паради, рапорт. Раҳбарнинг табриги.

10.40-11.30. Волейбол бўйича ўртоқлик учрашуви.

11.30-11.55. Тош кўтариш бўйича конкурс (32 кг).

11.55-12.05. Кўп сонли эстафеталар.

1-босқич. Обручда икки киши бўлиб югуриш-20 метр, қизлар.

2-босқич. Бир оёқда сакраш-30 метр, ўғил болалар.

3-босқич. Оёқларни жуфт ҳолда боғлаб югуриш-20 метр, ўғил болалар.

4-босқич. Баскетбол тўпини ерга уриб олиб саватга ташлаш, тушгунча –20 метр, қизлар.

5-босқич. 3 та ғиштни силжитиб юриш.

6-босқич. Юк билан югуриш-30 метр, ўғил болалар.

7-босқич. 2 метр оралиғида иккита стул қўйилиб, биттасига пақирда сув, яна биттасида бўш стакан қўйилиб, ош қошиқ билан стаканни сувга тўлдириш (қизлар).

12.05-12.40. Конкурс номерлари ва ўйинлар.

12.40-12.47. Жамоалар ёки томошабинларнинг иштирокида арқонни тортиш.

12.47-13.00. Ғолибларни тақдирлаш.

Назорат саволлари:

1. “Талаба” спорт уюшмасининг мақсад ва вазифалари нималардан иборат эканини аниқланг.

2. Спорт йиғинининг тахминий сценарийсини ишлаб чиқинг. (вақт давомийлиги 2-2.30 соатдан ошмасин).

3. Тантанали қисм, спорт-бадий қисм ҳамда оммавий қисмларнинг бир-биридан фарқини аниқланг.

Иккинчи асосий савол бўйича дарс мақсади: Талабаларга ишлаб чиқариш жамоалари ва турли муассасаларда спорт мусобақаларини режалаштириш бўйича тушунча ҳосил қилиш.

Идентив ўқув мақсадлари:

- 1.1. Соғломлаштириш ва оммавий маданий тадбирларни ташкил эта олади.
- 1.2. Жисмоний тарбия ва спорт ишларини режалаштиришни билади.
- 1.3. Спорт иншоатлари ҳақида тасаввурга эга бўлади.

Ишлаб чиқариш жамоалари ва турли муассасаларда енгил атлетика спорт мусобақаларини режалаштириш

Республика касба уюшмалари федерацияси кенгашининг ишлаб чиқариш меҳнат жамоаларида соғломлаштириш ва оммавий маданий тадбирларини ташкил қилиш ҳақидаги йўл-йўриқлари (инструкция) жисмоний тарбия ва спорт ишларини уюштириш масалаларига алоҳида эътибор қаратилган.

Таъкидлаш зарурки, йирик спорт иншоатлари таркибида жуда кўп спорт клублар (футбол, волейбол, теннис, бокс ва бошқа турларни ўз ичига олган ёки алоҳида спорт тури бўйича) мавжуд. Буларга Тошкентдаги «Пахтакор» футбол клуби, Наманганнинг «Навбахор» футбол клуби, Фарғонанинг «Нефтчи» футбол клуби, Самарқанднинг «Самтелеком» волейбол клуби ва бошқаларни кўрсатиш мумкин.

Республикада ишлаб чиқариш корхоналарининг меҳнат унвондорлигини ошириш борасида ҳукумат қарорлари жуда кўп. Бу қарорларни амалга ошириш йўлида ҳар бир меҳнаткаш ходимнинг соғлиғини яхшилаш мақсадида турли жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини ташкил қилиш лозим бўлади.

Ана шу жиҳатларни эътиборга олган ҳолда, ҳар бир корхона, хўжалик, ширкат, қурилиш ва бошқа ташкилотларда жисмоний тарбия жамоалари кенгашини ташкил этиш мақсадга мувофиқдир.

Бунинг учун эса қуйидагиларни амалга ошириш зарурдир, яъни:

Корхонадаги спорт ихлосмандлари, мухлислари ва бошқа соҳалардаги фаолларнинг умумий йиғинида 5-7 кишидан иборат жисмоний тарбия жамоаси кенгаши аъзоларини сайлаш ва бунда жамоадаги барча ташкилотларнинг вакиллари жалб этиш лозим бўлади. Кенгаш аъзолари ўз сафидагилардан бирини раис, ўринбосар, котиб қилиб турли вазифаларга тақсимланади. Жисмоний тарбия жамоаси кенгашининг энг асосий вазифалари қуйидаги йўналишларга қаратилмоғи керак:

- ишлаб чиқариш жисмоний тарбиясини ташкиллаштириш ва ўтказишни таъминлаш;
- оммавий соғломлаштириш жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини уюштириш;
- «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестлари бўйича тадбирларни ўтказиб бориш;

- спорт иншоотларини қуриш ва таъмирлашда фаолият кўрсатиш;
- спорт турлари бўйича ҳакамлар, жамоатчи фаолларни тайёрлаш.
- соғломлаштирувчи гуруҳлар, спорт турлари бўйича секциялар ташкил қилиш ва машғулотларни уюштириш.
- саёҳатлар ўтказиш, анъанавий мусобақаларда халқ миллий ўйинларини ташкил қилиш.
- «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестлари бўйича тайёргарлик гуруҳларини уюштириш ва синовларни қабул қилиш бўйича махсус комиссиялар тузиш.
- корхонада жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш мақсадида касаба уюшмалари кўмиталари, «Маънавият ва маърифат», «Соғлом авлод учун», «Экосан», «Камолот» ва бошқа жамғарма уюшмаларининг фаолиятидан мақсад йўлида фойдаланиш.

Назорат саволлари:

1. Оммавий соғломлаштириш ва маданий тадбирларни ўтказишнинг мақсад ва вазифалари нималардан иборат?
2. Спорт иншоотлари таркибида қанақа спорт клублари мавжуд?
3. Жисмоний табия жамоалари кенгашларининг асосий вазифаларини аниқланг.

Учинчи асосий савол бўйича дарс мақсади: Аҳоли турар жойларида спорт мусобақаларини ташкиллаштириш ҳақида билимга эга бўлиш.

Идентив ўқув мақсадлари:

- 3.1. Спорт майдонлари ва бошқа турли иншоотлар қурилиш ҳақида билимга эга бўлади.
- 3.2. Аҳолининг зич жойларида спорт тадбирларини ташкиллаштира олади.
- 3.3. Турли хил мусобақаларда спорт чиқишларини ўтказа олади.

Учинчи асосий саволнинг баёни:

Ўзбекистон мустақиллиги йилларида шаҳарлар, туманларнинг марказлари ва кўрғонларида янгидан уй-жойлар, савдо расталари, боғчалар, мактаблар, коллежлар, лицейлар, спорт майдонлари ва бошқа турли иншоотлар қурилиши анча кенгайди. Бу ўз навбатида аҳолининг зич яшашлари ҳамда турли тадбирларни ўтказишни тақозо этмоқда. Шу сабабдан аҳоли ўртасида оммавий-маданий, соғломлаштириш-спорт тадбирлари муҳим аҳамиятга эга бўлмоқда. Буларга «Наврўз», мустақиллик куни мусобақаси, «Ҳосил мусобақаси», Рамазон ҳамда Қурбон хайитлари, тўйлар, турли анъанавий ва бошқа маросимлар.

Табиийки, бундай маданий тадбирлар мазмунида курашлар, пойга, кўпқари, дорбоз, халқ миллий ҳаракатли ўйинлари ҳамда замонавий спорт

турлари (футбол, волейбол, теннис, енгил атлетика, гимнастика, акробатика, шарқона якка курашлар ва ҳоказолар) муносиб равишда ўз ўринларига эга.

Шунингдек, «Отам, онам ва мен-спортчилар оиласи», «Саломатлик учун ҳаракат», «Оила бўлиб стадионга», «Қувноқ стартлар» каби ўтказилаётган тадбирларга барча ёшу-қари қизиқиб қатнашмоқда. Айниқса, дам олиш ва мусобақа кунлари спортнинг кўпгина тури бўйича мусобақалар уюштириш, оила бўлиб хушманзара ва соф ҳаволи, тоғли жойларга саёхатлар уюштириш анаънага айланмоқда

Назорат саволлари:

1. Аҳоли турар жойларида спорт тадбирларини режалаштириш.
2. «Отам, онам ва мен», «Оила бўлиб стадионга» каби мусобақалар учун дастур ишлаб чиқиш.

Мавзу бўйича мустақил иш топшириқлари:

1. Ўқув юртлари, ишлаб чиқариш жамоалари ва аҳоли турар жойларида спорт мусобақаларини ташкил қилиш ва ўтказишни таҳлил килинг.

Мавзу бўйича асосий хулосалар:

- Ўқув юртларида спорт мусобақалари, йиғинлари ҳамда конкурсларни ўтказишнинг самарали усуллари тадбиқ этилади.
- Ишлаб чиқариш жамоалари ва аҳоли турар жойларида спорт мусобақалари сценарийси ёки дастурини ишлаб чиқади.

Мавзуга оид адабиётлар:

1. Ильина Л.Ю. Физкультурные занятия и старших группах детского сада.. М., 1992.
2. Туленова Х.Б. Совершенствование физического воспитания детей дошкольных учреждений в возрасте 5-7 лет. Т., 2000.
3. Восильков Г.А., Восильков В.Г. От игры- к спорту. М., 1985.
4. Коротков И.М. Подвижные игры во дворе. М., «ФиС», 1987.
5. Маҳкамджонов К.М. «Бошланғич синфларда жисмоний тарбия». Т., 1986.
6. Маҳкамджонов К.М., Хўжаев П. 1-4 синф «Жисмоний тарбия». Т., 2003.

3-мавзу: СПОРТ ТАДБИРЛАРИДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ВА ҚУВНОҚ СТАРТЛАР МУСОБАҚАСИНИ ЎТКАЗИШ

Кўриб чикиладиган асосий саволлар:

1. Спорт тадбирларида ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш.
2. Қувноқ стартлар мусобақасини ўтказиш бўйича мусобақалар ўтказиш.
3. Спорт тадбирларида ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва қувноқ стартлар мусобақасини ўтказиш бўйича мусобақаларнинг тантанали очилиш маросими.

Мавзуга оид таянч тушунча ва иборалар: Мусобақаларнинг турлари, мусобақаларнинг мақсад ва вазифалари, «Талаба» спорт уюшмаси, спортчилар, мушқалар фонограммалар.

Мавзуга оид муаммолар:

1. Бугунги кунда мамлакатимизда «Соғлом авлод» тарбияси давлат сиёсати даражасига кўтарилди. Сизнингча бунинг асосий моҳияти нимада?

Биринчи асосий савол бўйича дарс мақсади: Талабаларга спорт тадбирларида ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва қувноқ стартлар мусобақасини ўтказишининг Низом ва дастурлари ҳақида маълумотлар бериш.

Идентиф ўқув мақсадлари:

- 1.1. Мусобақа Низоми ҳақида тушунчага эга бўлади.
- 1.2. Спорт мусобақаларининг турларини ажрата олади.
- 1.3. Мусобақаларнинг мақсад ва вазифаларини белгилай олади.
- 1.4. Мусобақа Низомини ишлаб чиқа олади.

Биринчи асосий савол баёни:

Спорт тадбирларида ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш
Спорт тадбирларида ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш
ўйинлари бўйича мусобақалар мақсади ва вазифаларига қараб қуйидаги турларга бўлинади:

- биринчиликлар ёки чемпионатлар;
- кубок мусобақалари;
- классификация мусобақалари;
- саралаш мусобақалари;
- бараварлаштирилган мусобақалар;

- ўртоқлик учрашувлари ва бошқалар.

Мусобақалар тўғрисида Низом. Ҳар бир спорт ўйинлари мусобақалари учун алоҳида тасдиқланган «Низом» тузилади. Мусобақаларга тайёргарлик «Низом» ишлаб чиқишдан бошланади ва у мусобақа ўтказишда асосий ҳужжат бўлиб ҳисобланади. «Низом» қатнашадиган ташкилот ва спорт жамоаларига олдиндан юборилади.

Спорт ўйинлари бўйича мусобақа «Низом»ини тузишда қуйидагиларни кўрсатиш лозим:

I. Мусобақаларнинг мақсади ва вазифалари:

- нимага бағишлаб ўтказилади;
- спорт ўйинларини омма ўртасида кенг ёйиш;
- спортчиларнинг мунтазам равишда машқ қилиши, уларни спорт маҳоратининг ошиб бориши ва спортга қизиқишини кучайтириб бориш;
- ўқув-тренировка ишларининг якунини текшириш ва бошқалар.

II. Мусобақалар ўтказишга раҳбарлик.

«Низом»да мусобақаларни ўтказиш қайси ташкилот зиммасига юкланганлиги бевосита кўрсатилади. Мусобақаларни таъминлайдиган ҳакамларни ҳам тасдиқлайди.

III. Мусобақаларни ўтказиш вақти ва жойи.

IV. Мусобақаларда қатнашувчи ташкилотлар ва жамоалар.

Қайси ташкилотлар, жамоаларнинг мусобақаларга қўйилиши, қатнашувчилар қандай талабга (ёши, жинси, спорт даражаси ва бошқа) жавоб беришлари лозимлиги кўрсатилади.

V. Қатнашувчи жамоаларни қабул қилиш шартлари.

Спортчиларнинг мусобақа ўтказиш жойларида қанча вақт давомида, қайси ташкилот ҳисобидан нималар билан таъминланиши маълум қилинади.

VI. Мусобақаларни ўтказиш тартиби.

Мусобақалар қайси тизим бўйича ўтказилиш, қуръа ташлаш вақти ва жойи батафсил кўрсатилади.

VII. Мусобақа натижаларини ҳисоблаш ва ғолибларни аниқлаш.

VIII. Талабномалар.

IX. Жамоаларни, қатнашчиларни ва мураббийларни мукофатлаш.

Жамоалар, қатнашчилар ва мураббийлар қайси ўрин учун нима билан мукофотланишлари кўрсатилади.

Мусобақалар ўтказиш тизимлари.

- Айланма тизим;
- Чиқиб кетиш тизими;
- Аралаш тизим.

Назорат саволлари:

1. Мусобақа турлари ҳақида маълумот беринг.
2. Мусобақа Низомини ишлаб чиқинг.
3. Мусобақалар ўтказиш тизимларини сананг.

Иккинчи асосий савол бўйича дарс мақсади: Қувноқ стартлар мусобақасини ўтказиш ҳақида тушунча бериш.

Идентив ўқув мақсадлари:

- 2.1. Қувноқ стартлар мусобақасини ўтказиш бўйича мусобақалар ўтказиш туза олади.
- 2.2. Қувноқ стартлар мусобақасини ўтказиш бўйича мусобақалар ўтказишни ташкил қила олади.
- 2.3. Қувноқ стартлар мусобақасини ўтказиш бўйича мусобақалар ўтказишни қабул қила олади.

Иккинчи асосий саволнинг баёни:

«Талаба» спорт клуби таркибида «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестлари бўйича 9-11 кишидан иборат комиссия тузилиши амалдаги тажрибалар муҳсулидир.

Шуларга асосланиб комиссия таркибини қуйидагича тузиш мақсадга мувофиқдир, яъни:

1. Комиссия раиси (ректор муовинларидан бири) барча фаолиятларни бошқаришда раҳбарлик қилади.
2. Раис ўринбосари (Спорт клуб раиси ёки Жисмоний тарбия кафедраси мудири) ташкилий ва бошқа ишларни уюштиришда кўмак беради.
3. Аъзолар:
 - Котиб-Жисмоний тарбия ўқитувчиси, барча хужжатларни расмийлаштиради.
 - Ташкилий ишлар бўйича масъул, режалаштириш ва ҳоказо.
 - Спорт жиҳозлари ва иншоотлари тайёргарлиги учун масъул.
 - Тарғибот ва ташвиқот ишлари учун масъул (газеталар, кўргазмалилик, сўхбатлар, маърузалар ва ҳоказо).
 - Тестлар бўйича тайёргарлик гуруҳларининг машғулотларини ташкил қилиш ва ўтказиш ишлари бўйича масъул.

«Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тести Низомида қайд этилишига тестлар соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, аҳолининг жисмоний тарбия ва спортга бўлган эҳтиёжлари, эътиқодларини кучайтириш ҳамда машғулотларга уларни яқиндан жалб этиш, ўз соғлиқларини мустаҳкамлашдаги тушунчаларини чуқурлаштириш ҳамда эҳтиёжларини қондириш, ҳаётнинг турли босқичларида жисмоний тайёргарликни узвий равишда ошириб бориш воситаси, деб саналишини мақсад қилиб белгилаган.

Идентив ўқув мақсадлари:

- 3.1. Иштирокчилар сонини белгилаб олади.
- 3.2. Керакли жиҳозларни танлай олади.
- 3.3. Мусиқий жиҳозлар ҳақида тушунчага эга бўлади.

Учинчи асосий саволнинг баёни:

I. Иштирокчилар.

1.	Карнай ва сурнайчилар (28x36)	64 киши
2.	Спортчилар, ҳарбий хизматчилар	300 киши
3.	Ишчи-меҳнаткаш спортчилар	100 киши
4.	Чиқишларда иштирок этувчи спортчилар	800 киши
5.	Спорт мактабларида ўқувчилар	100 киши
6.	Мактаб ўқувчилари	1200 киши
7.	Академик-лицей ва касб-ҳунар коллежлари ўқувчилари	800 киши
8.	Университет ва институт талабалари	600 киши
9.	Муסיқали оркестрлар	100 киши
10.	Таниқли спортчилар	300 киши

II. Керакли жиҳозлар.

1.	Ўзбекистон Республикаси байроғи	1 дона
2.	Фестивал белгилари	400 дона
3.	Байроқлар	2400
4.	Обручлар	800
5.	Батутлар	2 дона
6.	“Ваза”	3 дона
7.	Сакрагичлар	4 дона

Мавзуга оид адабиётлар:

1. Ильина Л.Ю. Физкультурные занятия и старших группах детского сада.. М., 1992.
2. Туленова Х.Б. Совершенствование физического воспитания детей дошкольных учреждений в возрасте 5-7 лет. Т., 2000.
3. Восильков Г.А., Восильков В.Г. От игры- к спорту. М., 1985.
4. Коротков И.М. Подвижные игры во дворе. М., «ФиС», 1987.
5. Маҳкамджонов К.М. «Бошланғич синфларда жисмоний тарбия». Т., 1986.
6. Маҳкамджонов К.М., Хўжаев П. 1-4 синф «Жисмоний тарбия». Т., 2003.

4-МАВЗУ: СПОРТ ЎЙИНЛАРИ (ФУТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ ВА ҚЎЛ ТЎПИ) БЎЙИЧА МУСОБАҚАЛАРНИ ЎТКАЗИШ УСУЛЛАРИ ВА ҲАКАМЛИК ҚИЛИШ

Куриб чикиладиган асосий саволлар:

1. Спорт ўйинлари (футбол, волейбол, баскетбол ва қўл тўпи) бўйича мусобақаларни ўтказиш усуллари.

2. Болалар оромгоҳларида спорт мусобақаларини ўтказиш усуллари ва ҳакамлик қилиш

3. Тарғибот ва ташвиқот ишлари.

. Спорт ўйинлари (футбол, волейбол, баскетбол ва қўл тўпи) бўйича мусобақаларни ўтказиш усуллари ва ҳакамлик қилиш

Мавзуга оид таянч тушунча ва иборалар: Спорт ўйинларидан болалар оромгоҳларида мусобақалар, тарғибот, ташвиқот, оммавий тадбирлар.

Мавзуга оид муаммолар:

1. Бугунги кунда баркамол авлодни вояга етказиш ҳамда синфдан ташқари вақтларда бўш вақтларини мазмунли ўтказиш асосий восита ҳисобланади. Сизнингча ўсиб келаётган ёш авлодни спортга бўлган қизиқишларини янада ривожлантириш учун қандай ишларни амалга ошириш лозим?

Биринчи савол бўйича дарс мақсади: Талабаларга ўқувчиларнинг синфдан ташқари бўш вақтларини мазмунли ўтказиш ҳақида тушунча ҳосил қилиш.

Идентив ўқув мақсадлари:

1. Спорт ўйинлари (футбол, волейбол, баскетбол ва қўл тўпи) бўйича мусобақаларни ўтказиш усуллари ва ҳакамлик қилиш ҳақида тушунчага эга бўлади.
2. Оммавий тадбирлар ва спорт мусобақаларини ташкил эта олади.
3. Мусобақа низомини ишлаб чиқа олади.

Биринчи асосий саволнинг баёни:

Спорт ўйинлари (футбол, волейбол, баскетбол ва қўл тўпи) бўйича мусобақаларни ўтказиш усуллари ва ҳакамлик қилиш

Оммавий жисмоний тарбия ва спорт мусобақалари жисмоний тарбияга оид синфдан ташқари ишларнинг энг оммавий ва қизиқарлиси «қувноқ стартлар», «Умид ниҳоллари», «Спорт ўйинлари» ва «Алпомиш» ва «Барчиной» мусобақаларидир. Улар ўқувчиларни жисмоний машғулотларга мунтазам жалб этишга ёрдам беради, ўқувчи-ёшларнинг жисмоний тайёргарлигини оширади, ўқувчилар жамоасини мустаҳкамлайди. Мусобақалар, синфдан ташқари ишнинг бошқа турлари қатори, мактабнинг умумий йиллик иш режасига киритилади.

Ўқув йилининг бошида мусобақаларни ўтказиш муддати, қоидалари ва дастурлари аниқ белгилаб олинади. Бу муддатларни ҳисобга олган ҳолда мусобақаларга олдинроқ тайёргарлик кўрилади. Мусобақаларни ўтказишнинг қулай вақти қишки, баҳорги ва ёзги (ўқув йили тугаши биланок) таътиллار давридир.

Ҳар бир мусобақа муаян низомга мувофиқ ўтказилади. ўқувчилар мусобақаларда қатнашиб, янги таъсуротларга эга бўладилар, ўзини, ўз ўртоқларини яқинроқ билади, ғалаба қувончи ва мағлубият нималигини бошидан кечиради.

Бир вақтнинг ўзида мактабда шундай шароит яратиш керакки, ўқувчилар йил давомида 8-10 мусобақа турларида қатнашиш имконига эга бўлсинлар.

Дарсдан ташқари ишлар қатор ҳужжатлар орқали ифодаланади:
жисмоний тарбия бўйича ўқитувчиларнинг дарсдан ташқари ишларининг умуммактаб йиллик режаси;
«Алпомиш» ва «Барчиной» мажмуасига тайёргарлик ва меъёрларни топшириш режа-графики;
оммавий спорт тадбирларининг календари;
мактаб жисмоний тарбия жамоасининг тўғарак машғулоти жадвали;
тўғаракларнинг иш режаси.

Назорат саволлари:

1. **Спорт ўйинларига** нималар киради?
2. Спорт шўъбаларининг вазифалари нималардан иборат?
3. Мусобақаларни ташкил қилиш ва ўтказишдан мақсад нима?
4. Ўқувчилар мусобақаларда иштирок этишиб қандай таъсуротларга эга бўлишлари мумкин?

Иккинчи асосий савол бўйича дарс мақсади: Талабаларда болалар оромгоҳларида спорт мусобақалари ва мусобақаларини ташкил қилиш ҳақида тушунча ҳосил қилиш.

Идентив ўқув мақсадлари:

- 1.1. Болалар оромгоҳлари учун жисмоний тарбия ва спорт ишлари бўйича режа туза олади.
- 1.2. Оромгоҳда спорт мусобақалари ва тадбирларини ташкил эта олади.
- 1.3. Ўқувчилар учун оромгоҳ кун тартибини туза олади.

Иккинчи асосий саволнинг баёни:

Болалар ўртасида жисмоний тарбия ва спорт ишларини олиб бориш учун энг қулай шароит шаҳар ёки туман ташқарисидаги ўқувчилар оромгоҳларида яратилади.

Иш режаси оромгоҳга борулганча тайёрланиши керак. Иш режада, кундалик эрталабки бадантарбия, звено ва отрядларда ўйин, бадантарбия, енгил атлетика, сузиш, спорт ўйинлари машғулотларини, оромгоҳ спартакиадаси, сайрлар, экскурсиялар, сафарлар, оромгоҳнинг очилиши ва ёпилиши пайтидаги тадбирларни ташкил этиш ва ўтказиш албатта кўзда тутилади.

Кун тартибида ҳар куни ҳаво ва қуёш ваннасини қабул қилиш белгиланади. Мазкур тадбирлар шифокор томонидан назорат қилиб

турилиши керак. Оромгоҳдаги кўргазмали чиқишларга, иложи бўлса, спорт усталари, фахрийлари, разрядли спортчиларини жалб қилиш керак.

Ўқувчилар оромгоҳидаги спорт ишининг қизиқарли шаклларида бири бошқа оромгоҳ билан ўтказиладиган ўртоқлик учрашувларидир. Бундай учрашувлар дастурига ҳаракатли ва спорт ўйинлари, енгил атлетикага оид мусобақалар, гимнастика чиқишлари, спорт КВН лари, конкурслар ва бошқалар киритилиши мумкин.

Оромгоҳда ўтказиладиган дастлабки мусобақалар звенолар ичида, кейин отрядлардаги звенолар ўртасида, сўнг эса отрядлар ўртасида ўтказилади. Якунловчи спорт мусобақаида парад, оммавий спорт чиқишлари ва энг яхши, кучли звенолар ҳамда отрядларнинг финал учрашувлари ўтказилади. Мусобақа ғолиблари аниқланади.

Спорт мусобақалари оромгоҳнинг очилишига, иккинчиси унинг ёпилишига бағишланади. Оромгоҳнинг очилиши болалар келгач, уч-тўрт кундан кейин, ёпилиши навбат тугашига бир кун қолганда ўтказилади.

Ўқувчилар оромгоҳида кун тартиби:

Уйқудан туриш	7.00
1. Бадантарбия	7.00-7.30
2. Ўринни йиғиштириш, ювиниш	7.30-7.50
3. Эрталабки линейка, байроқ кўтариш	7.50-8.10
4. Нонушта	8.10-8.20
5. Бўш вақт	8.20-9.00
6. Отряд ва звенолар иши, ижтимоий фойдали меҳнат	9.00-9.30
7. Куёш ва ҳаво ваннасида тобланиш	9.30-11.30
8. Бўш вақт	11.30-12.30
9. Тушлик	12.30-13.00
10. Тушдан кейинги дам олиш	13.00-14.00
11. Чўмилиш	14.00-16.00
12. Тўгараклар иши, бадантарбия	16.00-16.30
13. Машғулотлар, ўйинлар	16.30-19.00
14. Кечки овқат, оммавий-маданий ишлар, кино кўриш, бадиий хаваскорлик машғулотлари, ўйинлар	19.00-21.30
15. Кечки линейка, байроқ тушириш	21.30-21.45
16. Уйқуга тайёрланиш, сайр	21.45-22.00
17. Уйқу	22.00.

Болалар оромгоҳларида (лагер) спорт мусобақалари ва мусобақаларини ташкил қилиш ва ўтказишнинг тахминий режаси:

Кунлар	Сана	Куннинг биринчи ярми (нонуштадан сўнг)	Куннинг иккинчи ярми (енгил тушлик-сўнг)
1		Келиш (оромгоҳга)	
2		Югурувчилар конкурси (1 тур), Кучлилар баҳси (1 тур)	Оромгоҳ очилиши
3		Сакровчилар баҳси (1 тур)	Шахмат ва шашка турнири бошланиши
4		Узоққа отувчилар баҳси (1 тур)	Стол тенниси турнири бошланиши
5		Ўйин карусели	
6		Пионербол	
7		Югурувчилар, сакровчилар, узоққа отувчилар баҳси (2-тур)	
8		Туристик саёҳатлар (тренировка учун)	
9		Отрядлар ўртасида камондан ўқ отиш бўйича мусобақа	
10		(Звенолар ўртасида) «Зарядка» баҳси	
11		Отрядларнинг туристик сайри	
12		Оддий поход	
13		Эстафета куни	
14		«Снайпер» (ўртага тушар)	Стол тенниси бўйича финал баҳслари
15		Кросс	Отрядлар йиғини энг яхши пирамида баҳси
16		Миллий ўйинлар	Спорт винтарикаси
17		Отрядлар ўртасида спартакиада	Спорт усталари билан учрашув. Шахмат ва пионербол бўйича ўртоқлик учрашуви. Стол тенниси бўйича ўртоқлик учрашуви.
18		Оромгоҳ спартакиадаси	
19		Оромгоҳ спартакиадаси	
20		Кучлилар баҳси (2-тур)	
21			Оромгоҳ ёпилиши
22		Кетиш	

Назорат саволлари:

1. Болалар оромгоҳларида жисмоний тарбия ва спорт ишларини самарали ташкил этиш учун режага нималарни кўпроқ киргизиш мумкин?
2. Ўқувчилар оромгоҳларидаги спорт ишининг қизиқарли шаклларига нималар киради?
3. Оромгоҳда ўтказиладиган дастлабки мусобақалар қай тартибда ва кимлар ўртасида ўтказилгани маъкул?
4. Болалар оромгоҳларида спорт мусобақалари ва мусобақаларини ташкил қилиш ва ўтказиш учун тахминий ишчи режа тузиб чиқинг.

Учинчи асосий савол бўйича дарс мақсади: Тарғибот ва ташвиқот ишлари бўйича тушунча ҳосил қилиш.

Идентив ўқув мақсадлари:

- 1.1. Тарғибот ва ташвиқот ҳақида тушунчага эга.
- 1.2. Оғзаки тарғибот ва ташвиқотга нималар киришини билади;
- 1.3. Матбуот орқали тарғибот манбалари ҳақида тушунчага эга;
- 1.4. Кўргазмали тарғибот ишларини санаб бера олади.

Учинчи асосий саволнинг баёни:

Тарғибот ва ташвиқот ишлари. Тарғибот ва ташвиқот ишларини уч гуруҳга бўлиш мумкин: оғзаки, матбуот орқали ва кўрсатмали.

Оғзаки ташвиқот ва тарғибот-бу маърузалар, суҳбатлардир. Оғзаки тарғибот манбаларига радио ва телевидение орқали мусобақалар ҳақида эълон қилиш, жамоа йиғинлари, спорт кечалари, сайрлар, юришлар киради.

Матбуот орқали тарғибот манбаларига, биринчи навбатда, бадий, ўқиш, методик, жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги тарғибот адабиётлари, газеталар, бюлетенлар, сатирик варақалар ва ҳоказо киради.

Жисмоний тарбия ва спортнинг кўргазмали тарғибот манбаларига расмлар, хайкаллар, рекламалар, асарлар, шиорлар, плакатлар, расм кўргазмалар, фот мантажлар, ютуқлар кўргазмаси, хурмат тахтаси, деворий газеталар киради.

Мактабда жисмоний тарбиянинг якуний мақсади-жисмоний маданият ва спортни ҳар бир боланинг ҳаёти эҳтиёжига айлантиришдир.

Ташвиқот-агитация, яъни лотинчада ташвиқот-бу сўз, оммавий ахборотлар, радио, газета, телевидения орқали ғояларни онгга таъсир этишидан иборат.

Тарғибот-пропаганда, яъни ташвиқотдан аввал яхшилаб ўрганиш демакдир. Бундан келиб чиқадики, ўқитувчи мактабда ишлашнинг биринчи кунидан бошлаб, ўқувчилар онгига ижодий таъсир этиши, ўз ғояларини ташвиқ ва тарғиб қилмоғи керак. Барча қилинган сайи-ҳаракатлар жисмоний тарбия ва спорт ишларининг ривожланишига хизмат қилмоғи керак.

Назорат саволлари:

1. Тарғибот ҳамда ташвиқот ишларини олиб боришдан мақсад нима?
2. Оғзаки тарғибот ишларига нималар киради?
3. Матбуот орқали тарғиб ва ташвиқ ишларига нималар киради?
4. Кўргазмали тарғибот ишларни қай йўсинда ташкил этиш мумкин?

Мавзу бўйича мустақил иш топшириқлари:

Жисмоний тарбия ва спорт бўйича синфдан ташқари ишлар режасини тузиб чикинг.

Мавзу бўйича асосий хулосалар:

- Оммавий жисмоний тарбия ва спорт мусобақалари жисмоний тарбияга оид синфдан ташқари ишларнинг энг оммавий ва қизиқарлиси

«кувнок стартлар», «Умид ниҳоллари», «Спорт ўйинлари» ва «Алпомиш» ва «Барчиной» мусобақаларидир.

- Оромгоҳнинг очилиши болалар келгач, уч-тўрт кундан кейин, ёпилиши навбат тугашига бир кун қолганда ўтказилади.

- Тарғибот ва ташвиқот ишларини уч гуруҳга бўлиш мумкин: оғзаки, матбуот орқали ва кўрсатмали.

Мавзуга оид адабиётлар:

1. Ильина Л.Ю. Физкультурные занятия и старших группах детского сада.. М., 1992.
2. Туленова Х.Б. Совершенствование физического воспитания детей дошкольных учреждений в возрасте 5-7 лет. Т., 2000.
3. Восильков Г.А., Восильков В.Г. От игры- к спорту. М., 1985.
4. Коротков И.М. Подвижные игры во дворе. М., «ФиС», 1987.
5. Маҳкамджонов К.М. «Бошланғич синфларда жисмоний тарбия». Т., 1986.
6. Маҳкамджонов К.М., Хўжаев П. 1-4 синф «Жисмоний тарбия». Т., 2003.

5-мавзу: МИЛЛИЙ КУРАШ ТУРЛАРИ БЎЙИЧА МУСОБАҚАЛАР ТАШКИЛ ҚИЛИШ ВА ҲАКАМЛИК ҚИЛИШ .

Куриб чиқиладиган асосий саволлар:

1. Қадимда курашнинг пайдо бўлиши .
2. Курашнинг шаклланиши ва ривожланиши.
3. Таснифлаш, тизимлаштириш ва атамалар тушинчаларнинг таърифи.
4. Техника, тактика, машқлар, тренировка воситалари ва хоказалар таснифлаш

Мавзуга оид таянч тушунча ва иборалар: Спорт беллашувлари, соғлом бўлиш, Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш, Олимпия ўринбосарлари, Президент совғаси.

Мавзуга оид муаммолар:

1. Соғлом авлод тарбияси мамлакатимизда энг устивон сиёсат даражасига кўтарилди. Сиз бу даражага қандай қарайсиз?

2. Уч босқичли тизим мусобақалари ёшларни бирлаштирди, спортдаги дўстликни юзага келтирмоқда. Ўзбекистон спорти шухратини халқаро мусобақаларда намоён этувчилар етишиб чиқмоқда. Республикаимизда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш учун яна қандай ишлар амалга оширилса, мақсадга мувофиқ бўлади деб ҳисоблайсиз?

Биринчи савол бўйича дарс мақсади: Миллий кураш турлари бўйича мусобақалар ташкил қилиш ва ҳакамлик қилиш ҳақида тушунча ҳосил қилиш.

Идентив ўқув мақсадлари:

- 1.1. Миллий кураш турлари бўйича мусобақалар ташкил қилиш ва ҳакамлик қилиш ҳақида тушунчага эга.
- 1.2. Миллий кураш турлари бўйича мусобақалар ташкил қилиш дастури ҳақида маълумотга эга.
- 1.3. Ушбу мусобақалар Президент И.Каримов ташаббуси билан ташкил этилганлиги ҳақида тушунчага эга.

Биринчи асосий саволнинг баёни:

Ўрта Осиёда кенг тарқалган миллий спорт турларидан бўлган – миллий кураш ўзининг узоқ тарихига эга. Миллий кураш одамлар қабила-қабила бўлиб яшаган ибтидоий жамоа давридаёқ расм бўла бошлаган. Буни кўпгина археологик, этнографик материаллар, ёзма манбалар, турли туман ёдгорликлар ҳам тасдиқлайди. Масалан,

Жонбош Калла қўрғонини (э.а. 4 асрдаги Хоразм давлати ёдгорлиги) археологик қавлаш вақтида аниқ икки қисмга бўлинган кичик шаҳарча топилган. Уларнинг ўртасидан ўтган кўча чегара бўлган. Проф. С.П. Толстой шаҳарнинг бундай тузилишини у ерда иккита уруғчилик жамоаси борлигидан деб ҳисоблайди. Шаҳарда турли уруғларга мансуб жамоалар ўртасида энг анъанавий курашга тутиш одат бўлган. Кураш янги йилнинг бошланиши, Наврўз байрами кунларида ўтказилган.

Юнон тарихчиси Элиан Сакларда бир одат бўлган-лигини, яъни бу одатга кўра, уйланишни истаган ҳар бир йигит ўзи танлаган қиз билан яккама-якка беллашиши лозимлиги, бу курашда ғолиб чиқсагина, қиз йигитники бўлишлиги, қизни енга олмаган тақдирда эса, йигит унинг асири бўлиб қолишлиги ҳақида маълумот беради. Элиан-нинг ҳикоялари Сак эрасидан олинга бўлиб, унинг айрим эпизодлари “Ўғизнома”да сақланиб қолган. “Ўғизнома” эпик дostonнида Дейрек Бойдижоннинг қизи Бону Бечак билан яккама-якка олишуви таъкидланган. Бу дostonда қаҳрамон пойгада қиздан ўзиши, қиз отган камон ўқини учиб кетаётганида отиб майда-майда қилиши ниҳоят, қизни курашда йиқитиши керак эди. Аёллар ўз жисмоний кучла-рини ва ҳарбий фазилатларини онгли равишда баҳолай олганлар. Улар ўз муҳаббатлари ва бахтлари учун кура-шишга тайёр эдилар. Шунинг учун ҳам, баҳодирлар ўз севгилиларини жангда қаҳрамонларча оклашларини қатъий талаб қилганлар.

Курашнинг шаклланиши ва ривожланиши.

Кураш Халқаро Ассоциацияси тузилганига, мана 6 йил тўлди. Тарих учун жуда қисқа муддат саналмиш бу даврда Кураш халқаро майдонда ўз

мавқеини мисли кўрилмаган даражада юксалтира олди ва Олимпиа ўйинлари сафидан муносиб ўрин олишга ҳақли эканлигини исботлади.

Халқаро Кураш Академияси 1999 йилнинг октябрида Кураш Халқаро Ассосциацияси Президенти буйруғи билан ташкил қилинган. Ўзбекистон Кураш миллий федерацияси 1992 йил 11 мартда Тошкент шаҳар туманида рўйхатга олинган.

Фарғонача кураш Фарғона водийси, Тошкент, Сирдарё, вилояти территориясида расм бўлган. Курашга тушиш маросимлари тантанали тусда бўлиб, жуда кўп томошабин-лар иштирокида ўтказилар эди. Халқ анъанасига кўра кураш мусобақалари болаларнинг кейин ёшларнинг охирида катта полвонларнинг ўртага чиқишидан иборат бўлган. Маҳаллий зодагонлар, боёнлар томошага оммани янада кўпроқ жалб қилиш мақсадида курашиш программалари маросимлари программаларига хўроз, бедана уриштириш ва турли хил ким ошди тадбирларини ҳам киритганлар. Мусобақалар чоғида тоат-ибодат қилиш, томошабинлардан турли хил ҳайр-эхсонлар тўплаш одат тусига кирган эди. Мутасадди бўлмиш зодагонлар, боёнлар мусобақалардан оммани ислом дини ақидаларига қулларча итоат қилиш руҳида тарбиялаш, маҳаллий ва чор ҳукмдорларга сўзсиз садоқат билан хизмат қилдириш йўлида фойдаланадилар. Ана шу боисдан кураш мусобақалари тўғрисида оммага олдиндан хабар қилиб, зўр тайёргарлик кўришга катта эътибор берилган.

Ўзбек халқи орасида машҳур бўлган полвонлардан Тожи Аълоев, Абдурахмон Воҳидов, Азимхўжа, Хайдар Али ва бошқалар Тошкент шаҳрида ҳатто атоқли рус профес-сионал курашчилари поддубний, Вахтуров, Заикинлар билан беллашганлар. Ўзбек полвонларининг рус курашчилари билан спорт алоқалари ўзбек миллий кураши техникаси ва усулларини боёитишга сезиларли ёрдам берди. Ўзбек халқи ёш авлодни тарбиялаш мақсадида ўзининг жисмоний машқ-лардан фойдаланиш формаларини ва методларини ижод қилди. Ўзбекистон спортчилари халқаро спорт мусобақала-рида Ватан шарафини спорт маҳоратини юксак даражада сақлаб келмоқдалар.

1911 йили Аҳмад полвон биринчи бор французча кураш мусобақасида иштирок этиб, Германия чемпиони Гюгнер устидан ғалаба қозонди. Шу вақтдан бошлаб, Тошкентга кураш мусобақаларнинг янги формаси – цирк майдонида ўтказиладиган матчлар пайдо бўлди. Бу форма эса бора-бора анъанага айланди. Мусобақага барча шаҳар ва қишлоқлик-лардан энг кучли полвонлар келар эди. Андижонлик Али полвоннинг номи республикага жуда кенг тарқалди. У ботир ва Бойкўзи полвонларнинг шогирди эди. Али полвон бир ярим, икки соатлаб кураш тушарди. Баёзида у бир неча кунлаб ҳам беллашар эди. Йиғилган пулларнинг ҳаммасини у мухтож оилаларга, етимларга тарқатар ва кексаларга зиёфат қилиб берар эди. Али полвон Фарход ГЭСи қурилишида иштирок этган. Ўша вақтда техника кам эди. Али полвон 350-400 килограммли харсанг тошларни тўғонга қўлида юмалатиб келтирган, умуман тўғон қурилишидаги энг оғир ишларни ўз зиммасига

олган. 1890 йилда Тошкентда Тожи Аълое цирк майдонида муваффақиятли катнашган.

Таснифлаш, тизимлаштириш ва атамалар тушунчаларининг таърифи.

Ўзбекча миллий курашга ўргатиш методикасини биз курашнинг олимпиада турлари резерви сифатида разряди спортчилар ва спорт мастерлари тайёрловчи машғулот-ларнинг воситалари, метод ва турли формалари бирлиги деб қараймиз.

Курашчиларни тайёрлаш техникаси, тактикаси ва методикасини баён қилишда материаллар ўзаро боғлиқ ҳолда юритилади. Бунда ўқитиш ва тарбиялаш методикаси шуғулланувчиларнинг тренер раҳбарлигида ижодий муста-қил фаолияти учун бериладиган топшириқлар системаси асосида тузилади.

Мазкур методика найзабозлик, бокс каби яккама-якка олишиш турларида кенг очиб берилган. Шунингдек, буни миллий курашда ҳам очиб беришга ҳаракат қилинган. Биз материалларни қуйидагича система бўйича баён қиламиз:

1. Шуғулланувчилар олдига хусусий вазифа қўйиш.
2. Курашчиларни уюштириш ва ҳаракатлар тўғрисида ахборот бериш.
3. Ҳаракатлар ва уларни бажаришга доир топшириқлар.
4. Тренернинг нималарга эътибор беришини, камчилик-ларни ва хатоларни йўқотишга оид берган методик кўрсат-малари, техник-тактик ҳаракатларни шахсан баҳолаш.

Курашчининг техник усуллари ҳақида умумий тасав-вурга эга бўлиш учун тайёрловчи ва асосий группалар берилган. Усулларни тайёрловчи группасида курашчининг асосий ҳолатива ҳаракатлари, асосий группада улоқтириш, ҳимоя ва қарши усуллар очиб берилган. 1 ва 2 группаларда турли хил комбинациялашган ҳаракатлар бўлиши мумкин.

Кураш техникаси усуллари ва ҳаракатлар тактикасининг ўзаро боғлиқлигини тушуниш учун курашдаги тактик ҳаракатлар схемасини ўрганиш зарур. Ундан биз, ҳаракат-ларнинг 3 группаси борлигини, яъни биринчи тайёрловчи ҳаракатлар – булар асосий ҳаракатлар: разведка, рақибнинг заиф томонларини қидириш, манёвр қилиш, ҳийла ишлатиш, маскировка, рақибни чалғитишларнинг муваф-фақиятини таъминлаши керак. Иккинчи асосий тактик ҳаракатлар – ҳужум ва ҳимоя ҳаракатлари, қарши ҳужум ҳаракати, 3 айрим усул ва ҳаракатларини қўллаб турлича курашиш, тренировка курашиши, турнир, мусобақа кураш-лари ва ҳоказо.

Кураш усуллари ва тактик ҳаракатлар тўғрисида уму-мий тасаввурга эга бўлган усуллар системасини ва тактик ҳаракатлар классификациясини таҳлил қиламиз. Бу классифи-кацияда биз кураш усуллари системасини ўқиш, яъни жараёндаги ўрганиш изчиллигида тузишга ҳаракат қилдик. Шубҳасиз, усуллар системасининг бундай тузилиши қатъий эмас, албатта. Шу сабабли ҳам бир тренер таълим изчил-лигини шуғулланувчилар контингентига қараб ижодий равишда ўзгартириш ва такомиллаштириш мумкин.

Техника, тактика, машқлар, ва хоказоларни таснифлаш.

тренировка воситалари

Курашда усуллар техникаси ва ҳаракатлар тактикаси бир бутун ҳолатда намоён бўлади. Техника-кураш приём-ларини бажариш услуби, тактика эса кураш вақтида турли хил вазифаларни ҳал этиш учун техник ҳаракатларини қўллаш усулидир. Бунда ўзи ҳамда рақибининг имкониятини ҳисобга олиш керак, албатта.

Курашиш усуллари ва ҳаракатларига ўргатиш, уларни такомиллаштиришни қуйидаги принцип асосида яъни приём ҳаракатларига ўргатиш ва уларни такомиллаштириш ҳар бир приём ва ҳаракатларни уларни комбинацияларини тушуниш асосида олиб бориш лозим.

Техник тайёргарли – ўқув-тренировка процес-сининг энг муҳим томони. Ўқув йиллари давомида такомиллашти-рилади ва индивидуаллаштириб борилади. Шунинг учун ҳам унга катта эътибор берилади. Спортчининг техникаси қанчалик бой бўлса, ҳамда у курашдаги айрим приёмлар ва ҳаракатларнинг тактик маъносини қанчалик яхши тушунса, унинг тактик маҳорати шунчалик юқори бўлади.

Курашчининг техник тайёргарлик даражасининг юқори бўлишлиги бу техник тайёргарликка, яъни кураш соҳасидаги ҳаракат кўникмаларини конкрет равишда таркиб топдириш, уларни такомиллаштириш, шу билан бирга энг муҳим жисмоний ва иродавий сифатларни ривожлантиришга боғлиқ эканлигига асосланиши керак. Шу сабабли кураш мактаби билан белгиланган ҳаракат приёмлари ва иш кўриш усуллари таркиб топдириш ва такомтллаштиришда фақат усуллар техникасини эгаллаб олиш эмас, балки турли рақиблар курашганда, шу техникани моҳирона қўллаш муҳимдир. Бу – спортчи кураш техникасини юксак даражада эгалланган бўлиши ва кураш вазиятида ғалабага эришиш учун мана шу техникани моҳирона қулай бўлиши, яъни рағба-ранг тактикага эга бўлиши керак, деган гапдир. Буларнинг ҳаммаси техника ва тактика бир-бири билан ўзаро чамбарчас боғланибгина қолмай, балки ахлоқий ва иродавий тайёргарлик жиҳатидан ҳам ўзаро боғлиқ эканлигидан далолат беради.

Ўз-ўзини назорат қилиш учун саволлар берилади.

1. Ўзбек курашининг ривожланиш тарихи
2. Ўзбек курашининг ривожланиш босқичлари.
3. Ўзбек баҳодирлари.
4. Аҳмад Полвон ҳақида.
5. Спорт кураши бўйича илк яратилган манбалар.
6. Замонавий Олимпиа ўйинлари дастурга киритилган кураш турлари.
7. Курашчининг спорт тренеровкаси воситалари.
8. Курашчиларнинг тайёргарлик турлари ёки спорт тренировкасининг томонлари

9. Кураш усуллари ва тактик ҳаракатларга ўргатиш тизими

10. Курашчиларнинг спорт тренировкеси қонуниятлари ҳамда улардан келиб чиқадиган муҳим қоида ва талаблар

Фанни ўқитишнинг концептуал асослари

Билим олиш жараёни билан боғлиқ таълим сифатини белгиловчи ҳолатлар: дарсни юқори илмий-педагогик даражада ташкил этилиши, муаммоли машғулотлар ўтказиш, дарсларни савол-жавоб тарзида қизиқарли ташкил қилиш, илғор педагогик технологиялардан ва мультимедиа қўлланмалардан фойдаланиш, тингловчиларни мустақил фикрлашга ундайдиган, ўйлантирадиган муаммоларни улар олдига қўйиш, талабчанлик, тингловчилар билан индивидуал ишлаш, ижодкорликка йўналтириш, эркин мулоқотга киришишга, илмий изланишга жалб қилиш ва бошқа тадбирлар таълим устуворлигини таъминлайди. Таълим самарадорлигини орттиришда фанлар бўйича таълим технологиясини ишлаб чиқишнинг концепцияси аниқ белгиланиш ва унга амал қилиши ижобий натижа беради. «Спорт мусобақаларини ташкил қилиш методикаси» фанни ўқитишнинг мақсади ва таълим бериш технологиясини лойиҳалаштиришдаги асосий концептуал ёндашувлар қуйидагилардан иборат.

Курснинг мақсади : Ўзбекистон Республикаси «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонун ва «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури»да қўйилган талаблардан келиб чиққан ҳолда, талабаларга жамиятда жисмоний тарбия ва спортнинг ўрнини очиб бериш, спорт мусобақаларини режалаштириш, ташкиллаштириш ва бошқаришнинг усул ва йўналишлари тўғрисида замонавий билимлар бериш.

Курснинг вазифалари :

- Фаннинг асосий тушунча ва атамаларига тавсиф бериш;
- Спорт мусобақаларининг мазмунини очиб бериш;
- Спорт мусобақалари ва уларни режалаштириш ҳамда ўтказиш бўйича амалий тушунча ҳосил қилиш;
- Спорт мусобақаларини ўтказишда зарур бўладиган ҳужжат ишларини расмийлаштириш.

Мазкур курс маъруза ва семинар машғулотлар шаклида ўрганилиши назарда тутилган. Маърузаларда талабаларга бу фанга оид назарий маълумотлар берилса, семинар машғулотлар давомида педагогик-маданий нутқ кўникмаларини ҳосил қилишга эътибор қаратилади.

Шахсга йўналтирилган таълим. Ўз моҳиятига кўра таълим жараёнининг барча иштирокчиларини тўлақонли ривожланишларини кўзда тутди. Бу эса таълимни лойиҳалаштирилаётганда, албатта, маълум бир таълим олувчининг шахсини эмас, аввало, келгусидаги мутахассислик фаолияти билан боғлиқ ўқиш мақсадларидан келиб чиққан ҳолда ёндошишга эътибор қаратишни амалга оширади. Ҳар бир талабанинг шахс сифатида касбий такомиллашувини таъминлайди. Таълимнинг марказига билим олувчи қўйилади.

Тизимли ёндашув. Таълим технологияси тизимнинг барча белгиларини ўзида мужассам этмоғи лозим: жараённинг мантиқийлиги,

унинг барча бўғинларини ўзаро боғланганлиги, яхлитлиги билим олиш ва касб эгаллашнинг мукаммал бўлишига ҳисса қўшади.

Фаолиятга йўналтирилган ёндашув. Шахснинг жараёنли сифатларини шакллантиришга, таълим олувчининг фаолиятини жадаллаштириш ва интенсивлаштириш, ўқув жараёнида барча қобилият ва имкониятларни, ташаббускорликни очишга йўналтирилган таълимни ифодалайди. Эгалланган билимларнинг кўникма ва малакага айланиши, амалиётда татбиқ этилишига шароит яратади.

Диалогик ёндашув. Бу ёндошув ўқув жараёни иштирокчиларининг психологик бирлиги ва ўзаро муносабатларини яратиш заруриятини билдиради. Унинг натижасида шахснинг ўз-ўзини фаоллаштириши ва ўз-ўзини кўрсата олиши каби ижодий фаолияти кучаяди. Ўқитувчи ва талабанинг ҳамкорликдаги таълимий фаолият юритишига замин яратади.

Ҳамкорликдаги таълимни ташкил этиш. Демократилик, тенглик, таълим берувчи ва таълим олувчи ўртасидаги субъектив муносабатларда ҳамкорликни, мақсад ва фаолият мазмунини шакллантиришда эришилган натижаларни баҳолашда биргаликда ишлашни жорий этишга эътиборни қаратиш зарурлигини билдиради. Таълим жараёнида “субъект-субъект” муносабатлари таркиб топади.

Муаммоли таълим. Таълим мазмунини муаммоли тарзда тақдим қилиш орқали таълим олувчи фаолиятини активлаштириш усулларида бири. Бунда илмий билимни объектив қарама-қаршилиги ва уни ҳал этиш усуллари, диалектик мушоҳадани шакллантириш ва ривожлантиришни, амалий фаолиятга уларни ижодий тарзда қўллашни таъминлайди. Муаммоли савол, вазифа, топшириқ ва вазиятлар яратиш ва уларга ечим топиш жараёнида онгли, ижодий, мустақил фикрлашга ўргатилади.

Ахборотни тақдим қилишнинг замонавий воситалари ва усуллари қўллаш - ҳозирги ахборот коммуникация технология воситалари кучли ривожланган шароитда улардан тўғри ва самарали фойдаланиш, ахборотларни танлаш, саралаш, сақлаш, қайта ифодалаш кўникмалари ҳосил қилинади. Бу жараёнда компьютер саводхонлиги алоҳида аҳамият касб этади.

Ўқитиш методлари ва техникаси. Маъруза (кириш, мавзуга оид, визиуаллаш), муаммовий усул, кейс-стади, пинборд, парадокслар, лойиҳа ва амалий ишлаш усуллари. Интерфаол усулларни мавзу мазмунига мос ҳолда танлаш ва улардан самарали фойдаланишга ўргатади.

Ўқитиш воситалари: ўқитишнинг анъанавий воситалари (дарслик, маъруза матни, кўргазмали қуроллар, харита ва бошқалар) билан бир қаторда – ахборот-коммуникация технология воситалари кенг қўламда татбиқ этилади.

Коммуникация усуллари: тингловчилар билан оператив икки ёқлама (тескари) алоқага асосланган бевосита ўзаро муносабатларнинг йўлга қўйилиши.

Тесқари алоқа усуллари ва воситалари: кузатиш, блиц-сўров, жорий, оралиқ ва якунловчи назорат натижаларини таҳлили асосида ўқитиш диагностикаси амалга оширилади. Таълим жараёнида кафолатланган натижага эришиш таъминланади.

Бошқариш усуллари ва тартиби: ўқув машғулоти босқичларини белгилаб берувчи технологик харита кўринишидаги ўқув машғулотларини режалаштириш, қўйилган мақсадга эришишда ўқитувчи ва тингловчининг биргаликдаги ҳаракати, нафақат аудитория машғулотлари, балки аудиториядан ташқари мустақил ишларнинг назорати ҳам тартибли йўлга қўйилади.

Мониторинг ва баҳолаш: бутун курс давомида ҳам ўқитиш натижалари рейтинг тизими асосида назорат ва таҳлил қилиб борилади. Курс охирида ёзма, оғзаки ёки тест топшириқлари ёрдамида таълим оловчиларнинг билимлари баҳоланади.

I- МОДУЛ

Модулда спорт мусобақаларини режалаштириш ва расмийлаштириш тартиби, спорт мусобақалари фанининг тараққиёти, унинг йўналишлари ва тадқиқот методлари, спорт мусобақаларининг тарбиявий аҳамияти, мактаб, лицей, коллеж ҳамда олий ўқув юртлари жамоолари ўртасида спорт мусобақаларини ташкил этиш омиллари тўғрисида энг сўнги маълумотлар келтирилган.

Модулда 9 та амалий ҳамда 7 та семинар машғулот бажариш мўлжалланган. Талабалар машғулотлар якунида спорт мусобақаларинининг методларини амалда қўллаш олиш, спорт мусобақасининг сценарийсига тавсиф бериш, мустақил тарзда спорт мусобақасини ташкил қилиш ва утказиш кўникмаларига эга бўлишлари талаб қилинади.

АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАР

1-Амалий машғулот: Гимнастика спорт тури бўйича мусобақалар ўтказиш ва ҳакамлик қилишни ўргатиш.

Дарс мақсади: Гимнастика спорт тури бўйича мусобақалар ўтказиш ва ҳакамлик қилиш ҳақида тушунча ҳосил қилиш.

Идентив ўқув мақсадлари:

1. Гимнастика спорт тури бўйича мусобақалар ўтказиш ва ҳакамлик қилиш бўйича маърузалар уюштирилади.
2. Гимнастика спорт тури бўйича мусобақалар ўтказиш бўйича мусобақалар ташкил эта олади.
3. Радио ва телеведенија орқали тарғибот ва ташвиқот қилиш ҳақида тушунчага эга.
4. Гимнастика спорт тури бўйича мусобақаларда ҳакамлик қилишни ташкил эта олади.

Керакли жихозлар: Дарслик, жадваллар, кўргазмали қуроллар ва бошқалар.

Ишни бажариш тартиби:

1. Радио ва телеведенија орқали тарғибот ва ташвиқот дастурини тузиш.
2. Жамоа йиғинини режалаштириш.
3. Ёрдамчилар тайинлаш ва вазифалар тақсимлаш.

Адабиётлар:

Ильин Л.Ю. Физкультурные занятия старших группах детского сада. М.,1992.

Физкультурно-оздоровительного работа в школе.М.«Ф и С», 1988 г.

2- Амалий машғулот: Енгил атлетика спорт тури бўйича мусобақалар ўтказиш ва ҳакамлик қилишни ўргатиш.

Дарс мақсади: Енгил атлетика спорт тури бўйича мусобақалар ўтказиш ва ҳакамлик қилишни ўрганиш ҳақида тушунча ҳосил қилиш.

Идентив ўқув мақсадлари:

1. Енгил атлетика спорт тури бўйича мусобақалар ўтказиш ва ҳакамлик қилиш ҳақида тушунчага эга.

2. Енгил атлетика спорт тури бўйича мусобақалар ўтказиш олади.
3. Гуруҳ бўлиб бажариладиган машқларни билади.

Керакли жихозлар: Енгил атлетика жихозлари ва х.к. (секундомер, метр, ядро, диск, копье, граната, копточ)

Ишни бажариш тартиби:

Енгил атлетика спорт турлари бўйича мусобақалар ўтказишни режалаштириш.

Енгил атлетика спорт турлари бўйича ҳакамлик қилиш.

Чиқишларни мусиқа оҳангига мослаш.

Адабиётлар:

1. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. -Т.,2005.
2. Ярашев К.Д. Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш. - Т.,2002.

3- Амалий машғулот: Спорт тадбирларида ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва қувноқ стартлар мусобақасини ўтказиш.

Дарс мақсади: Спорт тадбирларида ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва қувноқ стартлар мусобақасини ўтказиш ҳақида тушунча ҳосил қилиш.

Идентив ўқув мақсадлари:

1. Ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ҳақида тушунчага эга.
2. Ҳакамлик қилиш қоидаси ҳақида тушунчага эга.
3. Майдон ва жихозларнинг таъминланганлиги.
4. Ҳакамларнинг вазифаларини ажрата олади.

Керакли жихозлар: Дарслик, кўргазмали қуроллар.

Ишни бажариш тартиби:

1. Ҳакамлар таркибини аниқлаш.
2. Бош ҳакам ва ёрдамчи ҳакамнинг вазифаларини белгилаш.
3. Мусобақа котибининг вазифалари.
4. Ёрдамчи ҳакамларни тайинлаш.
5. Ҳакамлик қилиш қоидалари.

Адабиётлар:

1. Васильков Г.А., Васильков В.Г. «От игры- к спорту. М., 1985.
2. Маҳкамджанов К.М. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия. Т.,1987.

4-Амалий машғулот: Футбол спорт тури бўйича мусобақалар ўтказиш ва ҳакамлик қилишни ўргатиш. Волейбол спорт тури бўйича мусобақалар ўтказиш ва ҳакамлик қилишни ўргатиш

Дарс мақсади: Футбол ва Волейбол спорт турлари бўйича мусобақалар ўтказиш ва ҳакамлик қилишни ўргатиш бўйича тушунча ҳосил қилиш.

Идентив ўқув мақсадлари:

1. Футбол ва Волейбол спорт мусобақаларини ташкил эта олади.
2. Футбол ва Волейбол спорт мусобақаларини ўтказиш бўйича сценарий ишлаб чиқа олади.
3. Спорт мусобақаларининг тантанали қисмига тавсиф бера олади.
4. Футбол ва Волейбол спорт мусобақаларида ҳакамлик қила олади.

Керакли жихозлар: Дарслик, кўргазмали қуроллар. Спорт мусобақаси сценарийси ва х.к.

Ишни бажариш тартиби:

Футбол ва Волейбол спорт мусобақаларини ташкил қилиш ва ўтказиш бўйича сценарий ишлаб чиқиш.

1. Спорт мусобақаларини тантанали қисмига тавсиф бериш.
2. Якуний қисмга қўйиладиган талаблар.
3. Спорт мусобақаларининг муваффақияти.

Адабиётлар:

1. Васильков Г.А., Васильков В.Г. «От игры- к спорту. М., 1985.
2. Маҳкамджанов К.М. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия. Т., 1987.

5-Амалий машғулот: Баскетбол спорт тури бўйича мусобақалар ўтказиш ва ҳакамлик қилишни ўргатиш. Қўл тўпи спорт тури бўйича мусобақалар ўтказиш ва ҳакамлик қилишни ўргатиш..

Дарс мақсади: Баскетбол ва Гандбол спорт тури бўйича мусобақалар ўтказиш ва ҳакамлик қилиш бўйича тушунча ҳосил қилиш.

Идентив ўқув мақсадлари:

1. Баскетбол спорт тури бўйича хилма-хил мусобақалар ташкил эта олади.

2. Баскетбол спорт тури бўйича ҳакамлик қила олади.
3. Гандбол спорт тури бўйича хилма-хил мусобақалар ташкил эта олади.
4. Гандбол спорт тури бўйича ҳакамлик қила олади.

Керакли жихозлар: Дарслик, мусобақа дастури, жадваллар, кўргазмали куроллар.

Ишни бажариш тартиби:

1. Умумий йиғин.
2. Мусобақа, эстафеталар.
3. Чамалаш элементлари бўйича мусобақа.
4. Голибларни мукофатлаш.

Адабиётлар:

1. Абдумаликов Р.Холдоров Т. Туризм. Т. Ўқитувчи-1988.137-149 бетлар.
2. Туленова Х.Б. Совершенствование физического воспитания детей дошкольных учреждений в возрасте 5-7 лет. Т.2000. 41 б.

6-Амалий машғулот: Миллий кураш спорт тури бўйича мусобақалар ўтказиш ва ҳакамлик қилишни ўргатиш.

Дарс мақсади: Миллий кураш спорт тури бўйича мусобақалар ўтказиш ва ҳакамлик қилишни ўргатиш бўйича тушунча ҳосил қилиш.

Идентив ўқув мақсадлари:

1. Миллий кураш спорт тури бўйича мусобақалар ташкил эта олади.
2. Мусобақаларда раҳбарлик қила олади.
3. Миллий кураш спорт тури бўйича мусобақалар уюштира олади.
4. Миллий кураш спорт тури бўйича мусобақаларда ҳакамлик қила олади.

Керакли жихозлар: Дарслик, жадваллар, кўргазмали куроллар ва бошқалар.

Адабиётлар:

1. Насриддинов Ф.Н.,Қосимов А.Ш. Ўзбек халқ миллий ўйинлари. Т., 1993 й.
2. Усмонхўжаев Т,Хўжаев Ф. Ҳаракатли ўйинлар. Т., 1992.3-21 б.

СЕМИНАР МАШҒУЛОТЛАРИ

1-Семинар машғулот: «Гимнастика спорт турлари бўйича мусобақалар ташкил этиш ва ҳакамлик қилиш» мавзусидаги семинар машғулотнинг технологик харитаси

Т.н	Босқичлар ва бажариладиган иш мазмуни	Амалга оширувчи шахс, вақт
1	Тайёрлов босқичи: 1.1. Дарс мақсади: Гимнастика спорт туридан мусобақаларни ташкил этиш ва ҳакамлик қилиш бўйича дастур тузишга ўргатиш. 1.2. Идентив ўқув мақсадлари. • 1.2. Гимнастика спорт мусобақасининг моҳиятини тушунтириб бера олади. • Гимнастика спорт мусобақалари бўйича дастур туза олади. • Гимнастика спорт мусобақаларини ўтказиш бўйича тайёргарликка эга бўлади. • Гимнастикадан мусобақа ўтказиладиган жойни жиҳозлай олади. 1.3. Асосий тушунча ва иборалар: Спорт мусобақаси, дастур, тайёргарлик, жиҳозлар. 1.4. Дарс шакли: гуруҳ ва микрогуруҳларда. 1.5. Фойдаланиладиган метод ва усуллар: тушунтириш , видеоусул. 1.6. Керакли жиҳоз ва воситалар: ўқув-услубий мажмуа, расмлар, видеопроректор, видеофилмлар , кўргазмали куроллар, мусобақа учун керакли бўлган спорт анжомлари (тўплар, байроқчалар, халқалар, сават, кеглилар ва хоказолар)	Ўқитувчи
2	Ўқув машғулотни ташкил қилиш босқичи: 2.1. Мавзу эълон қилинади. 2.2. Асосий қисмлари баён қилинади.	Ўқитувчи, 15 минут
3	Гуруҳда ишлаш босқичи: 3.1. Мусобақа қисмларга ажратилади. - Асосий қисм. - Спорт баъдий қисм	Ўқитувчи-талаба, 40 минут

	- Тайёргарлик қисм - Табриқловчи қисм. - Якунловчи қисм.	
4	Мустаҳкамлаш ва баҳолаш босқичи: 4.1. Мустаҳкамлаш ва баҳолаш босқичи: 4.1. Гимнастика спорт мусобақаларини ўтказишдан мақсад нима? - Қандай спорт мусобақаларини биласиз? - Гимнастика спорт мусобақаларини ўтказиш учун қандай жойлар мақул? - Гимнастика спорт мусобақаларини ўтказишда халқ ўйинларидан фойдаланса бўладими? 4.2. Энг фаол талабалар (баҳолаш мезони асосида) баҳоланади.	Ўқитувчи, 15 минут
5	Ўқув машғулотини якунлаш босқичи: 5.1. Талабалар билими таҳлил қилинади. 5.2. Мустақил иш топшириқлари берилади . 5.3. Ўқитувчи ўз фаолиятини таҳлил қилади ва тегишли ўзгартиришлар киритади.	Ўқитувчи, 10 минут

Адабиётлар:

1. Васильков Г.А., Васильков В.Г. «От игры- к спорту. М., 1985.
2. Маҳкамджанов К.М. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия. Т., 1987.

2- Семинар машғулоти: « Енгил атлетика спорт турлари бўйича мусобақалар ташкил этиш ва ҳакамлик қилиш » мавзусидаги семинар машғулотнинг технологик харитаси

Т.н	Босқичлар ва бажариладиган иш мазмуни	Амалга оширувчи шахс, вақт
1	Тайёрлов босқичи: 1.1. Дарс мақсади: Ўқув юртлари, ишлаб чиқариш жамоалари ва аҳоли турар жойларида енгил атлетика спорт мусобақаларини ташкил қилиш ва ўтказиш ҳақида касбий малакаларни тарбиялаш 1.2. Идентив ўқув мақсадлари. • Енгил атлетика спорт туридан йиллик иш режа туза олади. • Енгил атлетика спорт мусобақаларини ташкил қилиш бўйича тушунчага эга. • Енгил атлетика спорт мусобақаларига тайёргарлик кўра олади. • Енгил атлетика спорт мусобақаларига ҳакамлик қила	Ўқитувчи

	олади. 1.3. Асосий тушунча ва иборалар: Мавзу, мақсад, тўғарак ўтказиладиган жойларни танлаш. 1.4. Дарс шакли: гуруҳ ва микрогуруҳларда. 1.5. Фойдаланиладиган метод ва усуллар: тушунтириш ҳикоя, баҳс, видеоусул. 1.6. Керакли жихоз ва воситалар: ўқув-услубий мажмуа, расмлар, видеопроректор жадваллар, кўргазмали куроллар, тарқатма материал.	
2	Ўқув машғулоти ташкил қилиш босқичи: 2.1. Мавзу эълон қилинади. 2.2. Дарс бошланади, асосий қисмлари баён қилинади.	Ўқитувчи, 15 минут
3	Гуруҳда ишлаш босқичи: 1. Енгил атлетика спорт туридан йиллик иш режа туза олади. 2. Енгил атлетика спорт мусобақаларини ташкил қилиш бўйича тушунчага эга. 3. Енгил атлетика спорт мусобақаларига тайёргарлик кўра олади. 4. Енгил атлетика спорт мусобақаларига ҳакамлик қила олади.	Ўқитувчи-талаба, 40 минут
4	Мустаҳкамлаш ва баҳолаш босқичи: 4.1. Берилган маълумотни талабалар томонидан ўзлаштирилганини аниқлаш учун қуйидаги саволлар берилади: - Енгил атлетика спорт тўғаракларига ўқувчиларни неча ёшдан қабул қилиш мумкин? - Енгил атлетика спорт тўғаракларига ўқувчиларни қандай жалб этиш мумкин? - Енгил атлетика тўғаракларни ташкил қилишдан мақсад нима? - Енгил атлетика тўғаракларида неча киши катнашиши мумкин? 4.2. Энг фаол талабалар (баҳолаш мезони асосида) баҳоланади.	Ўқитувчи, 15 минут
5	Ўқув машғулоти яқунлаш босқичи: 5.1. Талабалар билими таҳлил қилинади. 5.2. Мустақил иш топшириқлари берилади . 5.3. Ўқитувчи ўз фаолиятини таҳлил қилади ва тегишли ўзгартиришлар киритади.	Ўқитувчи, 10 минут

Адабиётлар:

Атаев А., Сернеев Б.В., Белов Р.А. «Спортивно-массовая работа по месту жительства» Т, «Ўқитувчи», 1982.

Физкультурно-оздоровительная работа в школе. М. «ФиС». 1988.

3- Семинар машғулоти: “ Спорт тадбирларида ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва қувноқ стартлар мусобақасини ўтказиш “ мавзусидаги семинар машғулотидаги технологик харитаси

Тғр	Босқичлар ва бажариладиган иш мазмуни	Амалга оширувчи шахс, вақт
1	Тайёрлов босқичи: 1.1. Дарс мақсади: Талабаларга спорт тадбирларида ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва қувноқ стартлар мусобақасини ўтказишининг Низом ва дастурлари ҳақида маълумотлар бериш. 1.2. Идентив ўқув мақсадлари. 1. Спорт тадбирларида ҳаракатли ўйинларни ташкил қила олади. 2. Ҳаракатли ўйинлар ва қувноқ стартлар мусобақасининг Низоми билан таниш ва таҳлил қила олади. Қувноқ стартлар мусобақасини ўтказишни ташкил эта олади. 1.3. Асосий тушунча ва иборалар: Мавзу, мақсад, “Талаба”, “Клуб” спорт разряди, мураббий ва ҳоказо. 1.4. Дарс шакли: гуруҳ ва микрогуруҳларда. 1.5. Фойдаланиладиган метод ва усуллар:тушунтириш , баҳс, видеоусул. 1.6.Керакли жиҳоз ва воситалар: ўқув-услубий мажмуа, расмлар, видеопроректор, видеофилмлар, жадваллар, кўргазмалар қуроллар.	Ўқитувчи
2	Ўқув машғулоти ташкил қилиш босқичи: 2.1. Мавзу эълон қилинади. 2.2. Дарс бошланади, асосий қисмлари баён қилинади.	Ўқитувчи, 15 минут
3	3.1. Гуруҳда ишлаш босқичи: 1. Ҳаракатли ўйинлар режаси тузилади. 2. Қувноқ стартлар мусобақасининг режаси туза олади. 3. Ҳаракатли ўйин ва қувноқ стартлар Низоми билан таништирилади.	Ўқитувчи-талаба, 40 минут
4	4.1. Мустаҳкамлаш ва баҳолаш босқичи: - Ҳаракатли ўйинларга нималар киради? - Ҳаракатли ўйинлар билан миллий халқ ўйинларининг фарқи нимада? - Қувноқ стартлар мусобақаси қачон ташкил этилган?	Ўқитувчи, 15 минут

5	Ўқув машғулоти яқунлаш босқичи: 5.1. Талабалар билими таҳлил қилинади. 5.2. Мустақил иш топшириқлари берилади . 5.3. Ўқитувчи ўз фаолиятини таҳлил қилади ва тегишли ўзгартиришлар киритади.	Ўқитувчи, 10 минут
---	---	-------------------------------

Адабиётлар:

1. Вилькин Я.Р., Организация работы по массовой физической культуры и спорта. М., «Ф и С», 1985.
2. Васильков Г.А., Васильков В.Г. «От игры- к спорту. М., 1985.

4-Семинар машғулоти: Спорт ўйинлари (футбол, волейбол, баскетбол ва қўл тўпи) бўйича мусобақаларни ўтказиш усуллари ва ҳакамлик қилиш мавзусидаги семинар машғулотидаги технологик харитаси

т/р, босқич	Бажариладиган иш мазмуни	Амалга оширувчи маъсул
1- босқич	Дарс мақсади: Талабаларда спорт ўйинлари (футбол, волейбол, баскетбол ва қўл тўпи) бўйича мусобақаларни ўтказиш усуллари ва ҳакамлик қилиш ҳақида тушунча ҳосил қилиш. Идентив мақсадлар: 1. Спорт жихозлари ҳақида тушунчага эга. 2. Мусобақа иштирокчиларининг спорт кийимларини ажрата олади. 3. Спортчиларнинг кўкрак нишонлари ва эмблемалари ҳақида маълумотга эга. 4. Жамоа сардорининг вазифаларини ажрата олади.	Ўқитувчи
2- босқич	Асосий тушунчалар: Мусобақа, жамоа, нишон, эмблема, сардор. Дарс шакли: гуруҳ ва микрогуруҳда ишлаш. Воситалар: Кўргазмали куроллар, китоб, дафтар ва хоказо. Метод ва усуллар: Китоб билан ишлаш, тушунтириш, кузатиш, амалий машқ.	Ўқитувчи
3- босқич	Гуруҳда ишлаш. - Мусобақалар учун спорт жихозлари тартиби. - Мусобақа иштирокчиларининг махсус кийимлари тартибини келтириш. - Кўкрак нишонлари, эмблемалар, бейжик ва бошқалар ҳақида маълумот тўплаш. - Жамоа сардорининг вазифаларини белгилаш.	Талаба
4- босқич	Мустаҳкамлаш ва баҳолаш учун саволлар: 4.1. Берилган маълумотни талабалар томонидан ўзлаштирилганини аниқлаш учун куйидаги	Ўқитувчи -талаба

	саволлар берилади: 4.1.1.Мусобақа турлари ҳақида маълумот беринг. 4.1.2.Мусобақа Низомини ишлаб чиқинг. 4.1.3.Мусобақалар ўтказиш тизимларини сананг. 4.1.4.Иштирокчилар сонини белгилаб олади. 4.1.5.Керакли жиҳозларни танлай олади. 4.1.6 Жиҳозлар ҳақида тушунчага эга бўлади. 4.2. Энг фаол талабалар (баҳолаш мезони асосида) баҳоланади	
5-босқич	Умумий якуний хулосалар чиқариш. Мақсад ва вазифалар бажарилганлиги таҳлил қилинади, тегишли таклифлар берилади, мустақил иш топшириқлари тарқатилади.	Ўқитувчи

Адабиётлар:

1. Атаев А.,Сернеев Б.В.,Белов Р.А. «Спортивно-массовая работа по месту жительства» Т, «Ўқитувчи», 1982.
2. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. М. «ФиС».1988.

5-Семинар машғулоти: Миллий кураш турлари бўйича мусобақалар ташкил қилиш ва ҳакамлик қилиш мавзусидаги семинар машғулотининг технологик харитаси

Тғр	Босқичлар ва бажариладиган иш мазмуни	Амалга оширувчи шахс, вақт
1	Тайёрлов босқичи: 1.1. Дарс мақсади: Талабаларда миллий кураш турлари бўйича мусобақалар ташкил қилиш ва ҳакамлик қилиш бўйича тушунча ҳосил қилиш. 1.2. Идентив ўқув мақсадлари. 1.2.1. Мусобақаларнинг мақсад ва вазифаларини белгилай олади. 1.2.2. Мусобақада қатнашувлар сони, ўтказилиш жойи ва вақти, аризаларни қабул қилишни билади. 1.2.3. Мусобақаларни ўтказиш тизими бўйича ташкиллаштира олади. 1.2.4. Мусобақа натижаларини ҳисоблаш ва ғолибларни аниқлашни билади. 1.3. Асосий тушунча ва иборалар: Мусобақа Низоми, Мусобақа натижалари, ғолиб, мусобақаларни ўтказиш тизими, мусобақаларнинг мақсад ва вазифалари. 1.4. Дарс шакли: гуруҳ ва микрогуруҳларда. 1.5. Фойдаланиладиган метод ва усуллар: тушунтириш	Ўқитувчи

	маъруза-хикоя, бахс, видеоусул. 1.6. Керакли жихоз ва воситалар: ўқув-услубий мажмуа, расмлар, видеопроректор, видеофилмлар , кўргазмали куроллар.	
2	Ўқув машғулоти ташкил қилиш босқичи: 2.1. Мавзу эълон қилинади. 2.2. Асосий қисмлари баён қилинади.	Ўқитувчи, 15 минут
3	Гуруҳда ишлаш босқичи: 3.1. Мусобақаларнинг мақсад ва вазифаларини белгилаш. Мусобақа ўтказишга раҳбарлик. Мусобақаларни ўтказиш вақти ва жойи. Мусобақада қатнашувчи ташкилотлар ва жамоалар. Қатнашувчи жамоаларни қабул қилиш шартлари. Мусобақаларни ўтказиш тизими. Мусобақа натижаларини ҳисоблаш ва ғолибларни аниқлаш. Талабномалар. Жамоаларни, қатнашчиларни ва мураббийларни мукофотлаш.	Ўқитувчи-талаба, 40 минут
4	Мустақамлаш ва баҳолаш босқичи: 4.1 Мустақамлаш ва баҳолаш босқичи: 4.1. Берилган маълумотни талабалар томонидан ўзлаштирилганини аниқлаш учун қуйидаги саволлар берилади: 4.1.1 Мусобақаларнинг. мақсад ва вазифалари нималардан иборат эканини аниқланг. 4.1.2. Мусобақаларни ўтказиш вақти ва жойини ишлаб чиқинг. 4.1.3. Мусобақаларни ўтказиш тизимини бир-биридан фарқланг. 4.1.4. Турар жойларда жамоаларни, қатнашчиларни ва мураббийларни мукофотлаш. 4.1.5. Мусобақа ўтказишга раҳбарлик қилиш учун дастур ишлаб чиқиш. 4.2. Энг фаол талабалар (баҳолаш мезони асосида) баҳоланади.	Ўқитувчи, 15 минут
5	Ўқув машғулотини якунлаш босқичи: 5.1. Талабалар билими таҳлил қилинади. 5.2. Мустақил иш топшириқлари берилади . 5.3. Ўқитувчи ўз фаолиятини таҳлил қилади ва тегишли ўзгартиришлар киритади.	Ўқитувчи, 10 минут

Адабиётлар:

1. Васильков Г.А., Васильков В.Г. «От игры- к спорту. М., 1985.
2. Маҳкамджанов К.М. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия. Т., 1987.

