

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI

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



“SPORT O‘YINLARI NAZARIYASI VA USLUBIYATI”

Moduli bo‘yicha 2-nazariy mashg‘ulot

**“Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi” yo‘nalishining umumiy o‘rta ta’lim muassasalari
pedagogik kadrlarni malakasini oshirish kursi uchun**

O‘qituvchi: IBRAGIMOVA DILBAR MAMATOVNA

Sport o'yinlari (basketbol, voleybol va gandbol) o'qitishning nazariy, uslubiy va tashkiliy asoslari



Reja

1. Basketbolni o'qitishning nazariy, amaliy, uslubiy va tashkiliy asoslari
 2. Voleybolni o'qitishning nazariy, amaliy, uslubiy va tashkiliy asoslari
- Gandbolni o'qitishning nazariy, amaliy, uslubiy va tashkiliy asoslari



Sport o‘yinlari bo‘yicha tashkil etiladigan har bir dars yoki mashg‘ulot, uning nazariy va amaliy shaklda o‘tkazilishidan qat’iy nazar o‘zining mavzusi, rejasi va zarur bo‘lgan asbob-anjomlari, jihoz-uskunalaridan iborat bo‘lmog‘i lozim. Shu bilan bir qatorda har bir mashg‘ulotning mavzusi qanday vazifalarni hal etishga qaratilgan bo‘lmasin unda qo‘llaniladigan mashqlar bir-biridan farq qiluvchi va shu bilan birga bir-birini to‘ldiruvchi xususiyatlarga ega bo‘lishi lozim.

“Texnika” – yunoncha “texnus” so‘zdan kelib chiqqan bo‘lib, o‘zbek tilida “san’at” ma’nosini anglatadi. Sport amaliyotida va xususan, sport o‘yinlarida “texnika” harakat malakalari, o‘yin usullarining tuzilish shakli, mazmuni va ijro etish tartibini ifodalaydi.

“Taktika” – yunoncha “taktikus” so‘zdan olingan bo‘lib, o‘zbek tilida “tartiblashtirish” ma’nosini anglatadi. Taktik tayyorgarlik – taktik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon. Taktik kombinatsiya – bu bir o‘yinchiga hujum qilishi uchun qulay sharoit yaratib berishga qaratilgan bir necha o‘yinchining harakat faoliyatidir.

O'yin texnikasi

•**Basketbol o'yin texnikasi:** basketbol o'yinning asosini qo'yidagi texnik harakatlar tashkil etadi. **Yurish, yugurish, sakrash, tuxtash va burilishlar:**

Basketbolchining asosiy harakatlari bo'lib bu harakatlardan oldin basketbolchi dastlabki holatda bo'ladi. Dastlabki holatda gavda bir oz egilgan oyoqlar tizzadan bir oz bo'kilgan va bir oyoq oldinda quyilgan.

Yurish va yugurish: holatlari basketbolchnning maydon bo'ylab harakatlanishini taminlaydi. Yurish va yugurishlar har xil tezlikda va yar xil yunalishda amalga oshiriladi. **Sakrashlar:** to'p qabul qilishda va uzatishda hamda savatga to'p uloqtirishda bajariladi. Yakka xujum holatida ikki qadamli xujum harakatida sakrashlar bir oyoqda bo'lishi va tinch holatdan savatga to'p uloqtirishda sakrashlar ikki oyoqda bajariladi.

Burilishlar basketbolchining asosiy texnik harakatlaridan bo‘lib u to‘psiz va to‘p bilan amalga oshirilish mumkin. To‘psiz burilish holatlari qo‘lay vaziyatga chiqish, xujum uyushtirish, himoya holatini egallash vaqtida bo‘lishi mumkin. To‘p bilan burilish harakati faqatgina bir oyoq tayanch holatidan uzilmagan holda bajariladi aks holda to‘psiz harakat hisoblanib to‘p raqib jamoaga olib beriladi.

To‘pni ushlash: to‘pni ushlash harakati har xil balandlikdan kelayotgan to‘pni ikki qo‘llab va bir qo‘llab ushlash harakati hisoblanadi. O‘rtacha balandlikdan kelayotgan to‘pni ushlash harakati ko‘p uchraydigan harakat bo‘lib, bu harakatda basketbolchi to‘pni ushlash uchun qo‘llari uzatilgan holatda bo‘lishi kerak



•Basketbol o'yinining rasmiy qoidalari

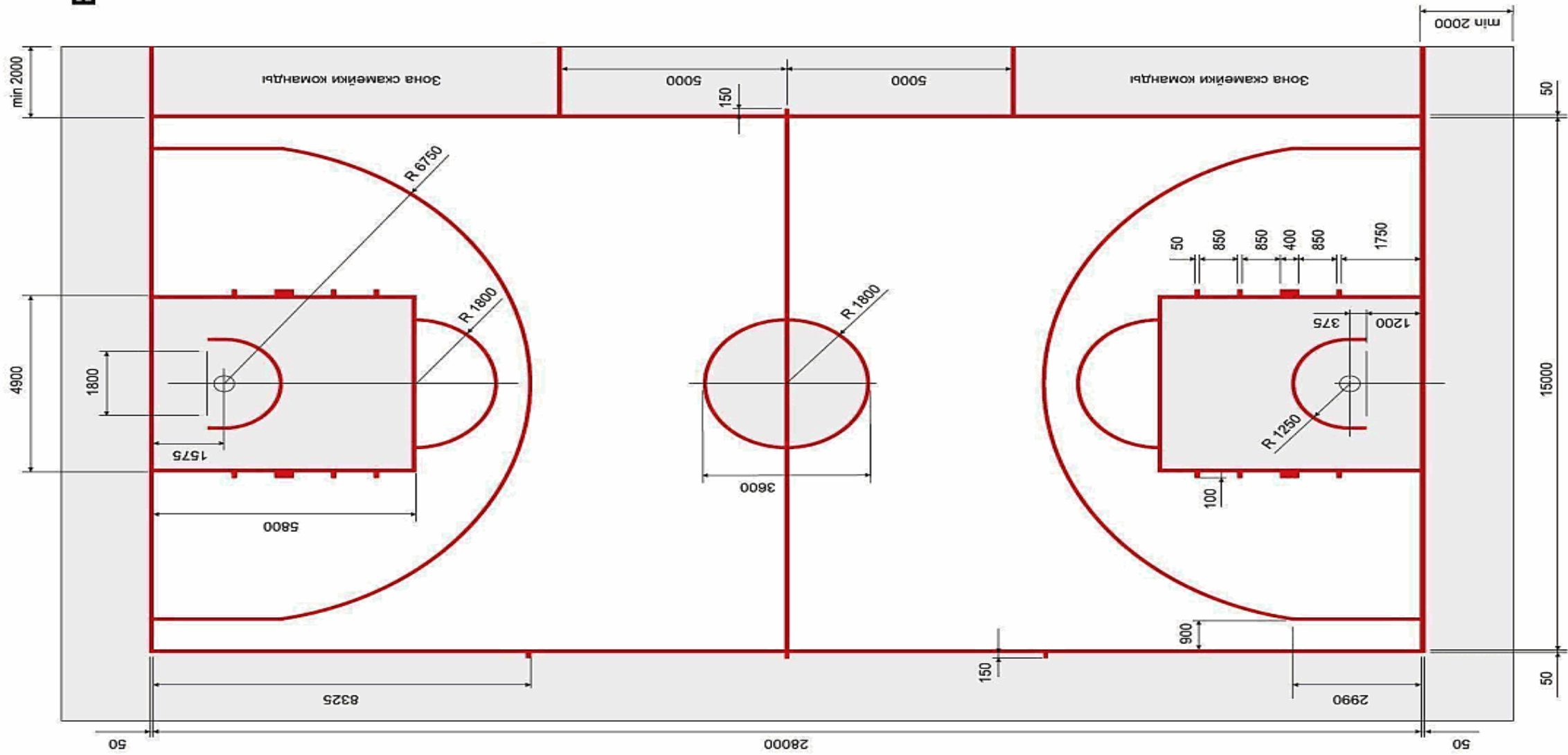
•Basketbol o'yini maydoni va uning o'lchovlari: Olimpiada turnirlari va Jahon birinchiligi o'yinlari uchun maydon o'lchovlari uzunligi 28 m x 15 m bo'lishi va ular Chegaralangan chiziqning ichki tomonidan o'lchanishi kerak.

•Shift balandligi 7 m dan past bo'lmasligi va yetarli darajada yoritilgan bo'lishi zarur. Yorug'lik manbalari o'yinchilarga xalaqit bermaydigan joylarda o'rnatilishi shart.



•Maydon chiziqlar: O'yin maydoni yaxshi ko'rinadigan chiziqlar bilan belgilangan bo'lishi va bu chiziqlar istagan nuqtada tomoshabinlar, reklama to'siqlari va boshqa g'ovlardan kamida 2 m uzoqlikda joylashishi kerak. Maydonning uzun tomonlarini belgilovchi chiziqlar – yon chiziqlar, qisqa tomonlarini belgilovchi chiziqlar esa – en chiziqlar deb atalishi lozim. Chiziqlar yaqqol ko'rinadigan rangda va eni 5 sm bo'lishi kerak.

•Markaziy doira radiusi 180 sm ga teng bo'lishi va maydon markazida belgilanishi kerak.



•Shit yuzi silliq, oq rangda bo'lishi mumkin. Uning sirtida halqa orqasiga eni 5 sm ga teng bo'lgan chiziqlar bilan to'g'ri to'rtburchak chiziladi. To'g'ri to'rtburchakning tashqi o'lchovlari gorizontaliga 59 sm, vertikaliga 45 sm bo'lishi kerak. Uning asos chizig'ining yuqori qismi halqa bilan teng turishi kerak. Shitlarning chetlari 5 sm kenglikdagi chiziqlar bilan belgilanadi. Bu chiziqlar shit rangidan yaqqol ajralib turishi lozim. Shitlarning hoshiyalari va ularda chizilgan to'g'ri to'rtburchakning ranglari bir xil bo'lishi shart.

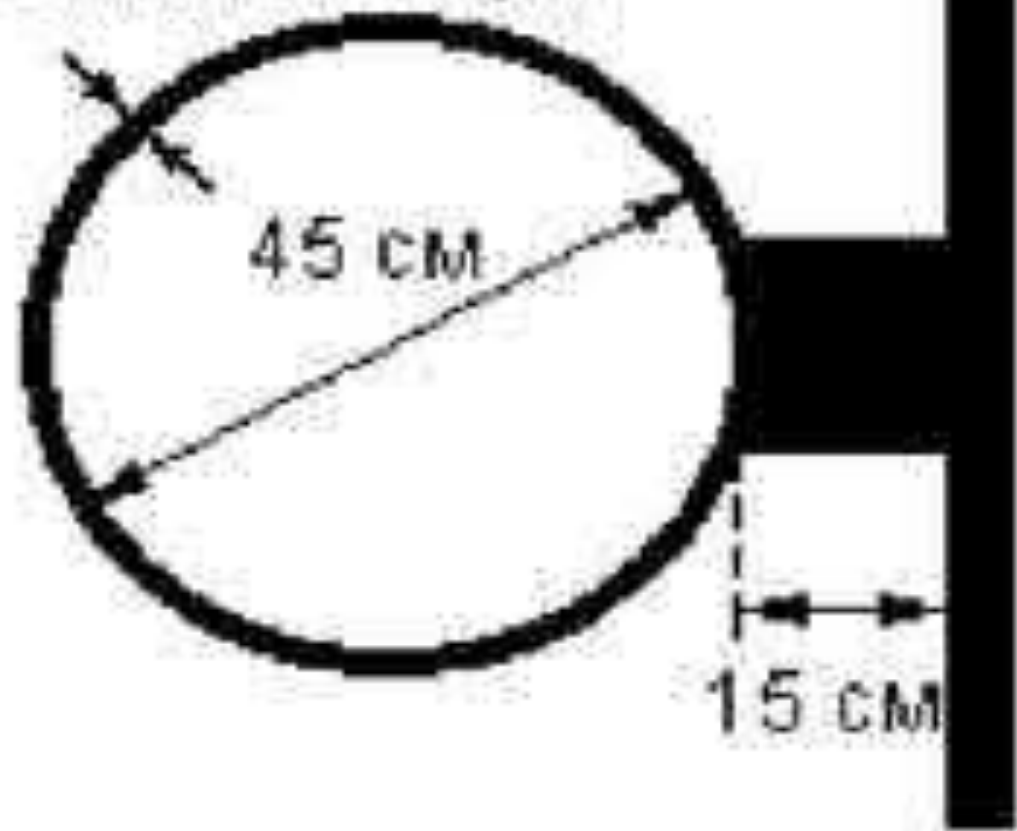
•*Shitlar, o'lchovi, joylashishi:* Ikkala shitning har biri qalinligi 3 sm bo'lgan qattiq yog'ochdan yoki shunga mos oynadek tiniq ashyodan tayyorlanishi lozim. Olimpiada o'yinlari va jahon birinchiligi musobaqalari uchun shit o'lchovlari gorizontal bo'yicha 1, 80 sm va vertikal bo'yicha 1, 05 sm bo'lishi, pastki qirrasi maydon yuzasidan 2, 90 sm balandlikda turishi kerak.

•O'yin vaqtini belgilovchi **soat** va tanaffuslarni hisoblaydigan **soat**; soniya hisoblovchi **o'lchagich** bilan ta'minlangan bo'ladi. O'yin bo'limlarini va ular orasidagi tanaffuslarni hisoblashda ishlatiladigan soat hamda tanaffus vaqtini belgilashda ishlatiladigan **soniya o'lchagichni**, ham soniya hisoblovchi, ham kotib aniq va ravshan ko'rib turishlari lozim;

•b) **24 soniya** qoidasiga rioya qilinishini nazorat qilish uchun barcha o'yinchilar va tomoshabinlarga ko'rinadigan tegishli moslama bo'ladi. Uni 24 soniya vaqtini belgilovchi operator boshqaradi.

•O'yinchilar, tomoshabinlar va kotibga ko'rinadigan qo'shimcha hisob tablosi bo'ladi;

1.6 см минимум
до
2.0 см максимум



ШЧИТ



Баскетбол
тўпи



1-chi raqamdan 5-raqamgacha bo'lgan ko'rsatkichlar kotib ixtiyorida bo'lishi zarur. Har safar u yoki bu o'yinchi fol qilganida, kotib o'yinchi nechanchi fol olganligiga qarab shu raqamli ko'rsatkichni har ikkala trener ko'ra oladigan darajada yuqoriga ko'taradi. Ko'rsatkichlar oq rangda bo'lishi, raqamlari o'lchov bo'yicha 2 sm va eniga 1 sm, hamda **1-chidan 4-chi** raqamgacha **qora rangda**, **5-chi qizil** rangda bo'ladi;



•**Jamoalar:** Har bir jamoa trener va ko'pi bilan 10 ta o'yinchidan iborat bo'ladi. O'yinchilardan biri sardor bo'lib hisoblanadi. Har bir jamoa tarkibida trener yordamchisi bo'lishi mumkin.. O'yin paytida har ikkala jamoadan beshtadan o'yinchi maydonda bo'ladi. Har bir o'yinchining ko'krak va orqa tomonida raqami bo'ladi. Bu raqamlar tushunarli va bir xil rangda, maykaning rangidan yaqqol ajralib turishi zarur. Raqamlar aniq ko'rinib turishi lozim: orqadagi raqamlarning balandligi kamida **20 sm**, ko'krakdagi raqamlarning balandligi kamida **10 sm** bo'lishi shart. Raqamlar uchun ishlatiladigan ashyoning eni 2 sm dan kam bo'lmasligi kerak. Jamoalar **4-chidan 15-chigacha** bo'lgan raqamlarni ishlatishlari lozim.

Voleybol o'yini texnikasi

Voleybol o'yinini olib borishda qo'yidagi asosiy texnik harakatlar bajariladi: turishlar; siljishlar; to'p uzatish; to'p o'tkazish; to'p qabul qilish; hujum urishlari, hamda ximoya to'siqlari.

Voleybolchini turish holati: tizzalar ozroq bukilgan bo'ladi, ya'ni asosiy, yuqori va pastki holatlardan iborat. Gavda ham qisman oldinga bukilgan (egilgan) va qo'llar oldinga osilgan holda qisman tirsaklar bukiladi.



To'p o'tkazish: to'p o'tkazish o'yinga to'p kiritish harakati hisoblanib, to'p uruvchi o'yinchini maqsadi ochko yutish yoki raqibning taktik harakatlarini qiyinlashtirishdir. Barcha to'p o'tkazishlar past yoki yuqori to'p o'tkazishlarga bo'linadi, ikkala holatda ham to'g'ridan va yondan to'p uriladi.

Himoya to'siqlari: o'yinda himoya vazifasini bajaruvchi texnik harakatlar hisoblanib raqibning hujum urishlarini bartaraf qilishga qaratilgan bo'ladi; Himoya to'siqlarini qo'yishda to'pni urish tezligi, kuchi hamda yo'nalishini aniqlash to'siqni mustahkam qo'yilishiga asos bo'ladi. Bu harakat to'siq uchun qo'lini to'r ustiga chiqaradi. Himoya to'siqlarini qo'yish yakka holda, juftlikda va uchlikda bajarilish mumkin. Himoya to'siqlarni qo'yishda albatta to'siqni ortida o'yinchi aldov harakatlarini bo'lmasligi uchun ko'zatib turish lozim.

Voleybolning ilmiy, nazariy asoslari

Voleybol o'yinining dastlabki rasmiy o'yin qoidalari 1896 yilda ishlab chiqilgan. Voleybolning borgan sari ommaviylashib borishi va ishtirokchilarning o'yin mahorati shakllana borishi bilan bir qatorda musobaqa qoidalari ham o'zgarib, takomillashib borgan.

1900 yil – hisob 21 ochkogacha, to'rning balandligi 213 sm;

1912 yil – maydoncha 10,6 x 18,2 m, to'r – 228 sm;

1917 yil – hisob 15 ochkogacha, to'rning balandligi 243 sm;

1918 yil – o'yinchilar soni bir jamoada – 6 ta;

1922 yil – to'pni faqat 3 marta o'ynash, maydoncha 9,1 x 18,2 m;

1925 yil – to'p 66-69 sm, og'irligi 275-285 g, maydon 9 x 18 m

1934 yil – to'r ayollar uchun 224 sm.

Qoidalar rasmiy holda to'liq 1946 yilda joriy etilgan, lekin 1951 yilga kelib Marselda FIVB Kongressi tomonidan tasdiqlandi.

1947 yil – erkaklar o'rtasida o'yin 5 partiyadan iborat.

1950 yil – ayollar o'yini 5 partiyadan iborat.

1952 yil – tanaffus 1 partiyada 2 marta.

Voleybolning ilmiy, nazariy asoslari

1957 yil – tanaffus 1 daqiqadan 30 soniyagacha qisqaradi.

1961 yil – o'yinchi almashtirish qoidasi tasdiqlandi.

1965 yil – to'siq qo'yuvchi qayta o'ynashi (to'pga tegishi) mumkin, u qo'llarini raqib tomoniga o'tkazishi mumkin.

1970 yil – chegarlovchi antenna (180 sm) joriy etildi.

1976 yil – kiritilgan to'pga to'siq qo'yish.

1984 yil – to'pni qabul qilishda tanani beldan baland joyi bilan «tegish» mumkin, to'p o'yinga kiritilayotganda uni to'sish bekor qilindi.

1988 yil – eng yuqori hisob 17 gacha, hal etuvchi partiya taybreyk tarzida, ochkolar soni 2 ta farq bo'lguncha davom etadi.

1992 yil – to'p tanani tizzadan yuqori barcha joyiga tegishi mumkin.

1998 yil – to'p tanani barcha joyiga tegishi mumkin; hisob 25 gacha, 5 partiyada 15 gacha; har partiyada hisob 8 va 16 bo'lganda 2 ta bir daqiqadan texnik tanaffus beriladi; jamoalar 2 martadan 30 sek. tanaffus olishlari mumkin; to'p kiritish 9 metr oralig'ida ijro etilishi mumkin; “Libero” o'yinchisi joriy etildi.

2008 yil – to'pni rangi o'zgartirildi (sariq-ko'k); to'r oldida joylashgan o'yinchilar to'rni pastki qismiga tegishi mumkin

Hozirgi kabul kilingan koidalarga asosan:

1. Xujum maydoni ulchami 3x9 m.
2. Ximoya maydoni ulchami 6x9 m
3. Maydonning umumiy hajmi 18x9m
4. Turning ulchamlari. Eni -1 m. uzunligi 9,5 m.
5. Turning balandligi erkaklar -243 sm. ayollar -224 sm.
6. Aylanasi 65 sm-67sm atmosfera bosimi 0,30 dan -0,325 kg/kv
7. To'pning ogirligi 260-280 gr.
8. Jamoa 12 o'yinchi, maydonda o'yinchilarni soni 6 ta.
9. Antenna balandligi 1.80 sm.

Ta'qiqlanadigan xarakatlar:

1. To'pni uynnga kiritishda orqa chiziqni bosmaslik.
2. Ximoyachi kabul kilgan to'pni uzatilganda fakat kul bilan kabul kilish ruxsat etiladi.
3. Jamoa to'pni to'rt marta uzatishi
4. O'yin davomida uynnchilar majburiy joy almashtirishi kerak.

Ruxsat etiladigan xarakatlar:

1. Uynnga kiritilgan to'p turga tegib utishi.
2. to'pni qo'l bilan turli usulda uynnga kiritish.
3. o'yin davomida bir marta gavdaning barcha kismida uynash.



To‘rning yuqori chegarasi maydon yuzasidan erkaklar uchun 2,43 m va ayollar uchun 2,24 m balandlikda o‘rnatilishi lozim (3.1.).

11-12 yosh

13-14 yosh

15-16 yosh

17-18 yosh

yosh

O‘g‘il bolalar 220 sm 230 sm

240 sm 243 sm

Qiz bolalar 200 sm 210 sm 220 sm

224 sm

To‘rning tuzilishi

To‘rning kengligi 1 metr va uzunligi 9,5 metr bo‘lib, 10x10 sm kvadrat shaklida qora rangda to‘qilgan bo‘lishi kerak (S.3.).

To‘rning yuqori qismi 5 sm kenglikda gorizontal joylashgan ikki qavat oq lenta bilan tikilgan bo‘lishi kerak.

•Antennalar

•Antenna diametri 10 mm, uzunligi 1,8 m naychadan iborat bo‘lib, qattiq egiluvchan materialdan tayyorlangan bo‘ladi.

•To‘rning ikki tomonidan joylashtirilgan chegaralovchi lentalar bilan bir yo‘nalishda ikki antenna vertikal shaklda joylashtiriladi har bir antennaning to‘rni yuqori qismidan 80 sm chiqib turadi va ular 10 sm kenglikda qiziloq ranglarda bo‘yalgan bo‘ladi. Mazkur antennalar maydon va to‘r o‘lchamlari

•Ustunlar

•To‘r tortiladigan ustunlar yon chiziqlardan 0,5-1,0 m oraliqda o‘rnatiladi (3sxema).

Ustunlarning balandligi 2,55 m bo‘lib, ularning balandlikni o‘zgartirishga moslashtirilganligi maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Gandbol o'yini texnikasi.

Gandbol o'yinida to'p bilan va to'psiz usullar bajariladi. Qo'yilgan maqsadga erishmoq uchun o'yinda qo'llaniladigan xilma-xil maxsus usullar yig'indisi gandbol texnikasini tashkil etadi.

•O'yin texnikasining bu qismiga to'pni ilish, ushlash, to'pni yerga urib olib yurish va egallab olish, chalg'itish (fint) va to'siq (zaslon) qo'yish usullari kiradi.



•To‘pni bir va ikki qo‘llab ilish mumkin. To‘pni ikki qo‘llab ilishda qo‘llarning panjalari bir-biriga yaqinlashtirilib voronkasimon chuqurlik hosil qilinadi, barmoqlar to‘pga tekkanidan so‘ng, uchib kelgan to‘p tezligini pasaytirish uchun qo‘llar bo‘kiladi.

To‘pni bir qo‘lda ilish juda murakkab. Ilish va keyingi qo‘lni silkitish ko‘pincha bunday holatda tutash harakatni tashkil etadi.

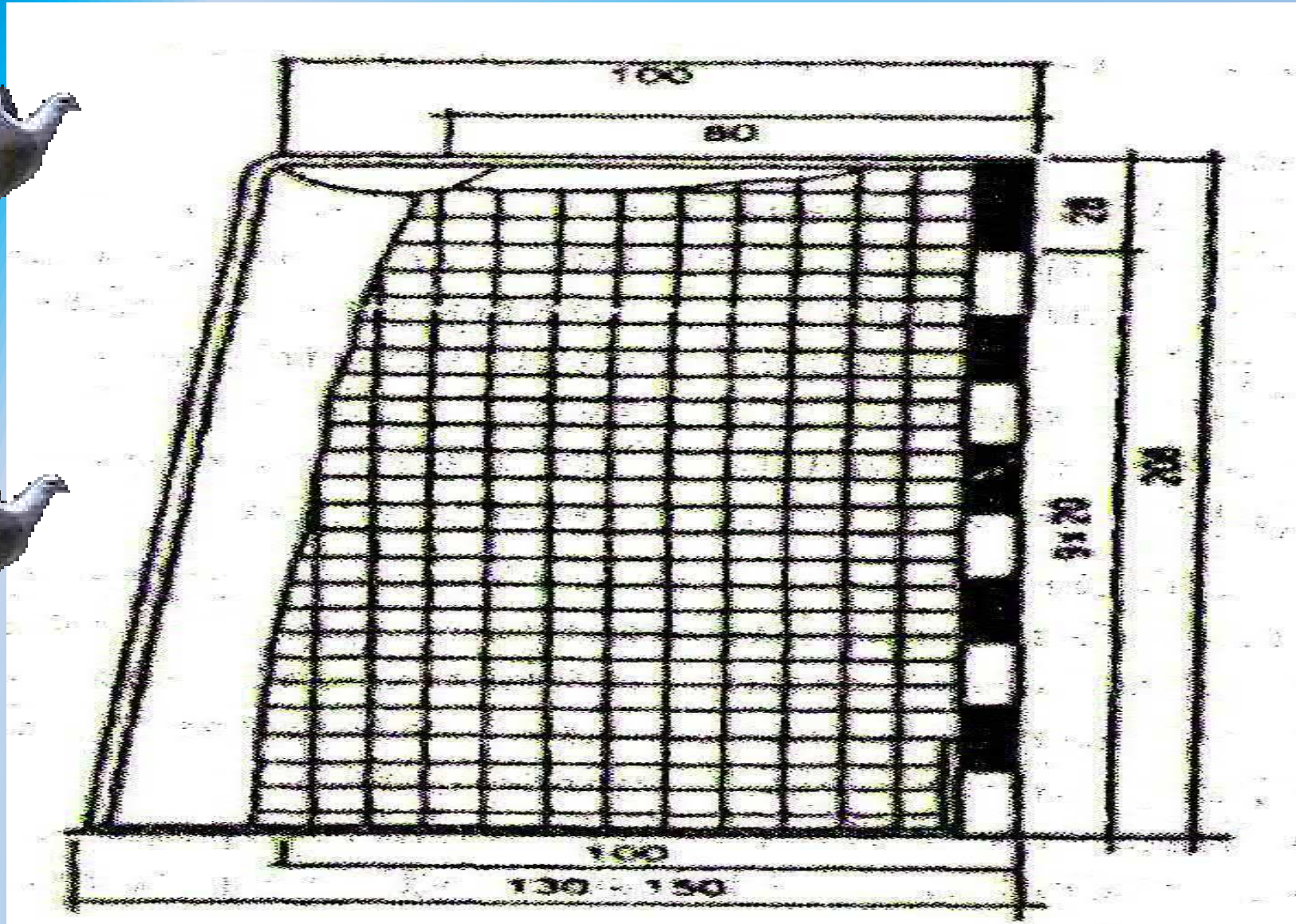


Gandbolda darvozabon o'yin texnikasi

Darvozabon jamoada eng qiyin va mas'ul vazifani bajaradi. Darvozabon harakati faqat darvozaning xavfsizligini emas, balki hujumni natijasini ham belgilaydi. Darvozabon uchun muhimi avvalo bo'yi (180-190sm) tezlik reaksiyasi, mo'ljallay olish, chaqqonlik, kuch, chidamlilik kabi sifatlar rivojlangan bo'lishi lozim. Darvozabonning dastlabki o'yin texnikasi: turish, siljish, chalg'itishlar, to'pni qo'l, oyoq, gavda bilan qaytarish va to'pni uzatishlar kiradi.



Darvozani yon tomondan kurinishi



Tup charm yoki sintetik materiallardan tayyorlanadi. U doira shaklida bo'lib, tashki kavati sirpanchik va yaltirok bulmasligi shart

Tupning ulchami, ya'ni aylanasi va vazni xar xil yoshdagi jamoalar uchun quyidagicha bo'lishi kerak:

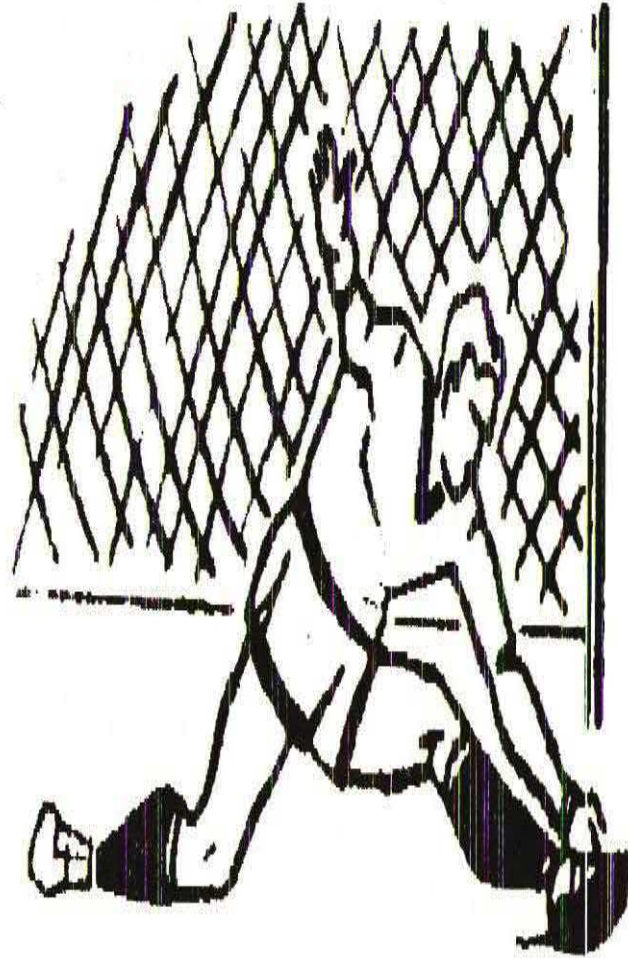
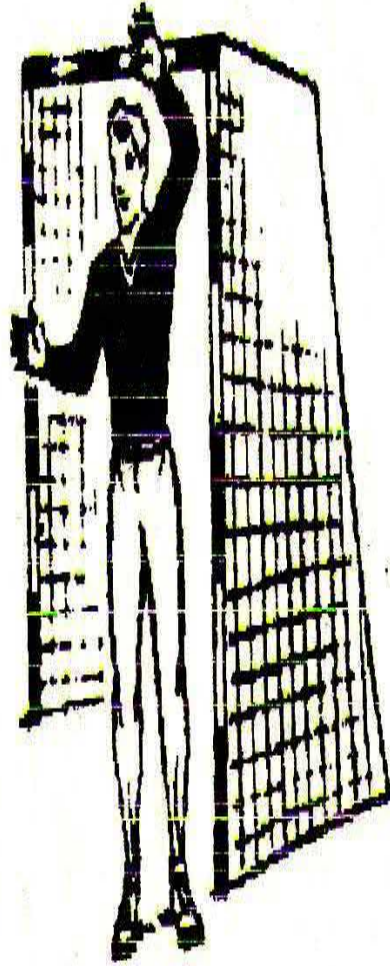
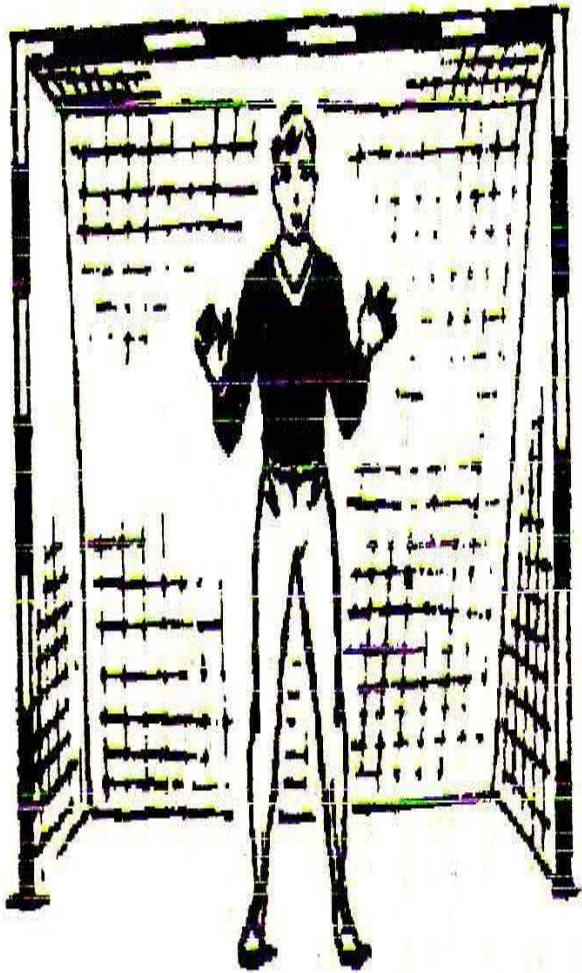
-58–60 sm va 425-475 (XGF rakami 3) erkaklar va o'smirlar (16 yoshdan yuqori) jamoasi uchun;

-54-56 sm va 325-375 (XGF rakami 2) ayollar, kizlar (14 yoshdagi yuqori) va o'smirlar (12 dan 16 yoshgacha) jamoalari uchun;

-50-52 sm va 290-330 (XGF rakami 1) kizlar (8 dan 14 yoshgacha) va o'g'il bolalar (8 dan 12 yoshgacha) jamoalari uchun.



Darvozada turishning asosiy holatlari



O'yin vaqti

16 yoshdan yuqori bulgan o'yinchilardan tashkil topgan jamoalar uchun o'yin 30 daqiqasidan 2 taymdan, taymlar orasidagi tanafuss 10 daqiqadan iborat buladi.

Yosh bolalar jamoalari uchun o'yin davomi quyidagicha belgilangan: 12 – 16 yoshdagilar uchun 2x25, 8 – 12 yoshdagilar uchun 2x20 daqiqani tashkil etadi. Xar ikki xolatda xam taymlar orasidagi tanaffus 10 daqiqa belgilanadi.

Agar o'yinning asosiy vaqtida durrang xolati kayd etilsa, lekin g'oliblarni aniqlash zarur bulsa, u xolda 5 daqiqali tanaffusdan sung kushimcha vakt belgilanadi. Kushimcha vakt 5 daqiqali ikki taymdan bo'lib, taymlar orasida 1 daqiqali tanaffus beriladi.

Jamoa Jamoa tarkibi 12 o'yinchidan tuziladi.

Maydonda bir vaktida 7 dan ortik o'yinchi bo'lishi mumkin emas. Qolgan o'yinchilar zahirada bo'ladi. Butun o'yin davomida jamoaning bir o'yinchisi darvozabon sifatida bo'lishi kerak. Darvozabon vazifasini bajaruvchi o'yinchi kerak vaqtda u maydon o'yinchisi vazifasini bajarilishi mumkin. Xuddi shunday maydon o'yinchisi ham kerak vaqtda darvozada o'ynashi mumkin

O'yin boshlanishida maydonda jamoalar tarkibi 5 o'yinchidan kam bo'lishi mumkin emas. Maydonda jamoa o'yinchilari 5 tadan kam bo'lganida ham o'yin davom ettirilishi mumkin. Bunday holatlarda faqat hakamlar o'yinni tuxtatish yoki tuxtamaslik to'g'risida qaror qabul qiladi

O'yinchilar formasi

Jamoaning hamma o'yinchilari bir xil sport formasida bo'lishi shart. Bir jamoaning sport formasining ranglari ikkinchi jamoadan ajralib turishi lozim. Darvozabon vazifasini bajaruvchi o'yinchining formasining rangi ikkala jamoa o'yinchilari va raqib darvozabondan ajralib turishi shart

O'yinchilar futbolkasida raqamlar orqa tarafdin kamida 20 sm va oldi tarafdin kamida 10 sm dan iborat bo'ladi. 1 dan 20 gacha raqamlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Raqamlarning rangi futbolka rangidan yaqqol ajralib turishi shart. Jamoa sardorining tirsakdan yuqori qismida, eni 4 sm sardorlikni belgilovchi bog'ichi bo'lib, uning rangi futbolka rangidan ajralib turishi lozim.

**E'TIBORINGIZ UCHUN
RAHMAT !**