

I. MA'RUZA MASHG'ULOTLAR MATERIALLARI

MA'RUZA №1

1.Mavzu: Sport va haraktli o'yinlarni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari. Harakatli o'yinlarni qisqacha tarixi.

Reja:

1. O'quv faning maqsadi va vazifasi
2. Harakatli o'yinlarni qisqacha tarixi,tushunchasi
3. Harakatli o'yinlarning milliy qadriyatlarimizdagi o'rni
4. Harakatli o'yinlarni tarbiyaviy.sog'lomlantiruvchi va bilim berish ahamiyatlari

ADABIYOTLAR:

1. Usmonxo'jaev T.S.Xo'jaev F. "1001" o'yin "Meditcina"-1999.
2. Usmonxo'jaev T.S.Raximov M.M. Jismoniy tarbiyani milliylashtirish 1992 Uz PFITI.
3. Usmonxo'jaev T.S.Xo'jaev F. "Harakatli o'yinlar" 1991 "O'qituvchi".
4. "1001" o'yin Usmonxo'jaev T.S.Xo'jaev F. "Meditcina" 1990 yil.

Fanni o'qitishdan maqsad – fan bo'yicha ota bobolarimiz o'ynab kelgan o'yinlarni tiklash, ta'lim muassasalarida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishga o'rgatish, uning estetik jihatlari, o'yinlar orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy tarbiya darslarida sport o'yinlarini tashkil qilish va o'tkazishga o'rgatish, sport o'yinlari futbol, voleybol, basketbol, qo'l to'pi o'yinlarida hujum va himoya texnikasi hamda taktikasi bilan tanishtirish, o'yinlarda qo'llanadigan turli usullar, fintlar bilan amaliy tanishtirish, hakamlilik qilish malakalarini shakllantirish, musobaqalar o'tkazish usullarini va nizomlarini tuzishga o'rgatish, bolalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash va barkamol avlodni tarbiyalashga mos bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishdir. Ma'ruza va seminar mashg'ulotlarida o'qitishning

faol uslublaridan foydalangan holda nazariy bilim beriladi, amaliy mashg'ulotlarda esa ma'ruza va seminar mashg'ulotlarida egallangan bilimlarni amalda bajarib, ko'nikma va malakalari shakllantiriladi.

Fanning vazifasi – harakatli o'yinlarni tashkil qilish, tahlil qilish, harakatli o'yinlarni bolalarning yoshiga mos holda tanlashni amaliy tanishtirish, harakatli o'yinlarda hakamlik qilish o'yinning estetik xususiyatlari anglash, o'yinlar orqali sog'lom turmush tarzini targ'ib toptirish malakalarini shakllantirish, sport bayramlari va turli sanalarga bag'ishlangan musobaqalar o'tkazish usullarini va senariylarini tuzishga o'rgatish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va oshirish yo'llarini o'rgatish, sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi fanini o'tkazish bo'lajak mutaxassislariga talabalarda sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish uchun atroflicha bilim berish, sport o'yinlarni tashkil qilish, tahlil qilish, futbol, voleybol, basketbol, qo'l to'pi o'yinlarida harakatlanish va to'pni boshqarish texnikasi, hujum va himoya texnikasi hamda taktikasi bilan tanishtirish, o'yinlarda qo'llanadigan turli usullar, fintlar bilan amaliy tanishtirish, hakamlik qilish malakalarini shakllantirish, musobaqalar o'tkazish usullari va nizomlarini tuzishga o'rgatish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va tarbiyalash yo'llarini o'rgatishdan iborat.

Fan bo'yicha talabalarning bilim, ko'nikma va malakasiga quyidagi talablar qo'yiladi. **Talaba:**

- sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari; harakatli o'yinlar tarixi va qisqacha tushuncha, turkumlari, rivojlanish bosqichlari va pedagogik ahamiyati; harakatli o'yinlarni bolani yoshiga mos holda tanlash, tahlil qilish va o'tkazish metodikasi; harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish metodikasi; sport bayramlarini o'tkazishda harakatli o'yinlardan foydalanish,-sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sportning o'rni va ahamiyatini bilishi; sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari; sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) ni kelib chiqishi va rivojlanish tarixi; sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) ni O'zbekistonda rivojlanishi; sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo'l

to'pi) ni o'yin texnikasi tasnifi; sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) ni o'yin taktikasi tasnifi; sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) ni maydon o'lchamlari, jihozlari va o'yin qoidalarini o'rgatish; sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) bo'yicha musobaqalar nizomini tuzish; sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) bo'yicha musobaqalar o'tkazish usullari; sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) bo'yicha musobaqalar tashkil qilish va o'tkazish qoidalarini; sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) bo'yicha hakamlilik qilish haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak.

- harakatli o'yinlarni darsni asosiy qismida mos xolda tanlash va tahlil qilish; kichik yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlarni o'rgatish; o'rta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlarni o'rgatish; katta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlarni o'rgatish; estafetali harakatli o'yinlarni o'rgatish; nutqni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlarni o'rgatish; suvda o'ynaladigan harakatli o'yinlarni o'rgatish; darsdan tashqari o'ynaladigan harakatli o'yinlarni o'rgatish; harakatli o'yinlar orqali sport o'yinlari elementlarini o'rgatish; jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlarni o'rgatish; sog'lomlashtiruvchi hamda hordiq chiqaruvchi harakatli o'yinlarni o'rgatish haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.

- harakatli o'yinlarni rejalashtirish va nazorat qilish, harakatli o'yinlar jarayonida sport anjomlari va inshootlaridan foydalanish; sinfdan tashqari, kuni uzaytirilgan guruhlarda va sport bayramlari tadbirlarini o'tkazish jarayonidagi halq o'yinlaridan foydalanish haqida malakalarga ega bo'lishi kerak.

- futbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish; futbol o'yinida to'pni olib yurish texnikasini o'rgatish; futbol o'yinida to'pni uzatish texnikasini o'rgatishni **haqida** ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.

- futbol o'yinida to'pga zarba berish texnikasini o'rgatish; futbol o'yinida to'pni to'xtatish texnikasini o'rgatish; futbol o'yinida darvozaga zarba berish texnikasi va hujum taktikasini o'rgatish; futbol o'yinida jarima va erkin to'pga zarba berishni o'rgatish va himoya taktikasi; futbol o'yinida darvozabonni o'yin

texnikasini o'rgatish malakalariga ega bo'lishi kerak.

- basketbol o'yinida holat va harakatlarga o'rgatish; basketbol o'yinida to'pni olib yurish texnikasini o'rgatish; basketbol o'yinida to'pni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatishni haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.

- basketbol o'yinida to'pni yaqin va o'rta masofalardan savatga tashlash texnikasini o'rgatish; basketbol o'yinida jarima to'pni savatga tashlash texnikasini va o'yin taktikasini o'rgatish; basketbol o'yinida uzoq masofadan to'pni savatga tashlash texnikasini va o'yin taktikasini o'rgatish; basketbol o'yinida harakatda uzoq masofadan to'pni savatga tashlashni o'rgatish malakalariga ega bo'lishi kerak.

- voleybol o'yinida holat va harakatlarga o'rgatish; voleybol o'yinida to'g'ri yiqilish texnikasini o'rgatish; voleybol o'yinida to'pni yuqoridan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish; voleybol o'yinida to'pni pastdan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatishni haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.

- voleybol o'yinida to'pni o'yinga kiritish texnikasini o'rgatish; voleybol o'yinida sakrab to'pga zarba berish texnikasini o'rgatish; voleybol o'yinida to'siq qo'yish usullarini o'rgatish; voleybol o'yinida himoya va hujumning texnik-taktik harakatlarini o'rgatish; voleybol o'yinida libero o'yinchisining vazifalarini o'rgatish malakalariga ega bo'lishi kerak.

- qo'l to'pi o'yinida holat va harakatlarga o'rgatish; qo'l to'pi o'yinida to'pni olib yurish texnikasini o'rgatish; qo'l to'pi o'yinida to'pni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatishni haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.

- qo'l to'pi o'yinida to'pni darvozaga uloqtirish texnikasini o'rgatish; qo'l to'pi o'yinida jarima va erkin to'plarni otishni o'rgatish; qo'l to'pi o'yinida himoya va hujumning texnik-taktik harakatlarini o'rgatish; qo'l to'pi o'yinida to'pga to'siq qo'yish usullarini o'rgatish; qo'l to'pi o'yinida darvozaabonni o'yin texnikasini o'rgatish malakalariga ega bo'lishi kerak.

Insoniyat madaniyatining xazinalaridan biri - bu harakatli o'yinlardir. Ularning turlari har-xilligi bepayon ulkandir. Harakatli o'yinlar odamlarning barcha moddiy va ma'naviy ijodiyotini aks ettirib kelgan va

yana xam boyitib kelmokda.

Tabiiydirki, harakatli o'yinlarning kelib chiqishi mazmuni va ahamiyatini o'rganib kelishda ko'pgina bilim tarmoklari azaldan o'rganib kelmokda. Jumladan tarix, etnopedagogika, antropologiya, pedagogika xamda jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti, shular katorida boshqa fanlar xam qizikib kelmokda.

Harakatli o'yinlar to'g'risida ozmi ko'pmi, deyarli darajada kitob va maqolalar mavjud. Sobiq sovet davrida yozilgan va chop etilgan nazariy, uslubiy tasnifida harakatli o'yinlarni roli, axamiyati, ularni keng miqyosda targ'ib qilinishi, folklorli o'yinlar bilan taqqoslanishi hamda barcha xalqlar ijodiyoti va amaliyotida qo'llanishi va x.k. aytib o'tilgan.

Shuningdek O'zbekiston Respublikasida xam harakatli xalq o'yinlari to'g'risida bir qancha ilmiy-amaliy ishlarni olib borilib bir nechta qo'llanma tavsiyanomalar va kitoblar chop etilgan. Shu yuqorida aytib o'tilgan xamda joriy mamlakatlarning mutaxasislari ijodiyotida chop etilgan adabiyotlarni o'rganib taxlil qilishda shu narsalar ma'lum buldiki harakatli o'yinlar ongli faoliyat bo'lib ularning yo'nalishi va maksadi tez o'zgaruvchan sharoitlarda aniq harakat vazifasini bajarishga bag'ishlangan. Harakatli o'yinlarda o'yinchini ijodiy tashabbusi turli harakatlarni namoyon bo'lishi jamoaning birdamligi bilan kelishilgan xolda ifodalanadi.

Bolalarni o'yin faoliyatida ikkita juda muxim ob'ektiv biri birovi bilan bog'langan mezonlar mavjud: bir tomondan bolalar amaliy faoliyatga kirishib jismoniy rivojlanishida, mustaqil harakat qilishga odatlanadilar. Ikkinchi tomondan - shu faoliyat ma'naviy va nafosat ozuqa olishib kanoat xosil qilishadi.tevarak' atrofdagi muxitni o'rtanishni chuqurlashtiradilar. Bularni barchasi natijada shaxsni to'liq tarbiyalanishiga keng yordam beradi. Shunday kilib harakatli o'yin tarbiyaning mujassamlangan bir vositasi: u xar tomonlama jismoniy tayyorgarlikka yo'naltirilgan (jamo faoliyatining o'zgaruvchan sharoitida asosiy harakatlarni o'zlashtiribgina qolmasdan, balki murrakkab xaddi-harakatlarni bajarish), bo'lib o'yin ishtirokchilarini

organizmni funksiyalarini fe'l-atvorini xam takomillashtiradi.

Harakatli o'yinlarning eng asosiy belgisi- bu ularning ongli xaddi-harakat tasnifi. O'yinchilarni oldida xar kachon maqsad qo'yiladi-o'yinni asosiy vazifasi qanday bo'lmasin yutib chiqish, natijaga erishish, qanday yo'llar va usullar bo'lmasin faqat belgilangan qoidalarga rioya qilish natijasida va o'yinchilarni o'zlari, o'z imkoniyatlaridan kelib chiqib masalalarni yechish beriladi.

"Harakatli o'yin" tushunchasi o'ziga ko'pgina xar-xil folklorli o'yin shaklini qamrab olib, shulardan xar qaysisi nihoyatda bolalarni xar tomonlama rivojlantirishiga jismoniy psixologik va aqliy o'sishiga yordam beradi. Harakatli xalk o'yini folklor o'yinlarning bir turidan iborat bo'lib asosiy mazmuni ko'proq harakat faoliyatining samaradorligini oshirishga yo'naltirilgan.

Eng qadimiy boshlanish davridagi harakatli o'yinlar faqat mexnatga xamda uy ro'zg'or ishlariga xos narsalarni aks ettirgan xolos. Keyinchalik bu tushunchalar anchagina kengaytirilib, unga keng miqyosda mazmuni boyitib berila boshladi.

Boshlang'ich davrida harakatli o'yinlarning oyoqqa turish xolatlariga ega bo'lib ular ko'proq taqlid qilish xamda ko'rgan, bilgan narsalarni yig'indisi va ovga chiqish kabilardan (odamlarning eng qadimiy faoliyatlarini shakli sifatida) iborat bo'lgan. Shunig uchun xam ko'pgina halqlar harakatli o'yinlarning mazmuniy tomonlari qushlar, xayvonat olami bilan bog'liq ("G'ozlar va ok qushlar", "Bo'ri va chupon", "Tulki va tovuklar"- rus xalq o'yinlariga taluqli: "Cho'pon", "oq terakmi, ko'k terak", "Chavandoz", "Qirqtosh", "Mushuk va sichqonlar" va x.k. uzbek o'yinlariga xos)

Mexnatga taqlid qilish harakatli o'yinlari ko'rinishi bo'yicha, juda erta jismoniy tarbiya vositasi kabi obektiv xayotiy manba sifatida qo'llana boshlanganligi aniq. Binobarin jamiyatni rivojlanishi bilan o'ziga xos va mos talablar paydo bo'la boshladi, ya'ni harakatli o'yinlarni boshqacha shakllariga o'tkazish-xayajonliroq, raqs, ashula, she'r va x.k. faqatgina harakatlar bilan chegaralanmay yana xam jonliroq o'tkazilishi to'g'ri keldi.

MA'RUZA №2

2.Mavzu: Harakatli o'yinlarni rivojlanish bosqichlari va pedagogik ahamiyati. harakatli o'yinlarni turkumlar. I-XI sinf o'quvchilariga mos harakatli o'yinlar

REJA:

- 1.Harakatli o'yinlarning pedagogik ahamiyati
2. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarga o'tkaziladigan harakatli o'yinlar.
3. O'rta maktab yoshidagi o'quvchilarga o'tkaziladigan harakatli o'yinlar.
4. Katta maktab yoshidagi o'quvchilarga o'tkaziladigan harakatli o'yinlar.

ADABIYOTLAR:

- 1 Usmonxo'jaev T.S.,Xo'jaev F. "1001" o'yin "Meditsina" 1990
- 2 Usmonxo'jaev T.S.,Xo'jaev F. Kuni uzaytirilgan maktablarda jismoniy tarbiya "Meditsina" 1987
- 3 Былеева D.V.,Yakovlev V.G. Podvijnnye igrы izd."FIS" 1972
- 4 Usmonxo'jaev T.S.,Xo'jaev F, Harakatli o'yinlar "O'qituvchi" 1992

Harakatli o'yinlarning pedagogik ahamiyati

Bolalarni kollektivchilik, mehnatsevarlik va jamoat oldida o'z burchini xis qilish ruxida tarbiyalash hozirgi kunning eng muxim masalalari xisoblanadi. Bola maktabga qadam qo'ygan birinchi kundan boshlab unda mehnatga -nisbatan muxabat uyg'otish, uyushqoqlik, ishchanlik va boshlangan ishni oxiriga yetkaza bilish xususiyatini tarbiyalash kerak. Buning uchun tarbiyaning barcha vositalaridan, jumladan bolalarning sevimli o'yinlaridan foydalanish ayni muddaodir.

O'yinlar hayotidagi to'siqlarni yengish xamda xarakter xislat va qobiliyatlarni ro'yobga chiqarish bilan bog'liq bo'lgan jismoniy mashqlarning turli kompleksini o'z ichiga oladi. Bundan tashqari odatda bolalar sevib o'ynaydigan ularga quvonch baxsh etadigan musobaqa elementlari xam harakatli o'yinlarga kiradi.

Ma'lumki, maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning o'yinlari taqlid qilish tabiatida bo'ladi. Bola tevarrak atrofida borliqni kuzatadi, undagi ba'zi

narsalarni o'yiniga kiritadi va shu o'yin vositasida o'zini qurshab to'rgan olamni bilib oladi, binobarin o'nda turmush xodisalariga nisbatan muayyan munosabat paydo bo'ladi.

O'quvchi turmushdagi mehnat sohasidagi tabiat xodisalari va jonivorlar xayotidagi xar xil narsalarni taqlid qilib o'ynar ekan bu xodisa va harakatlarning ma'nosini anglay boradi, asta-sekin xayotiy tajriba orttiradi qiyinchiliklarni yengishga o'rganadi, unda harakat ko'nikmalari xosil bo'ladi va tasavvur tobora boyib boradi.

Kitobda bayon etiladigan o'yinlar, chunonchi yurish, yugurish, sakrash, igratish yoki uloqtirish, tirmashib chiqish kabi mashqlar bola harakatlarini rivojlantirish va takomillashtirishda katta ahamiyatga ega bo'ladi. Harakatlarning takomillashishi bilan birga, jismoniy qobiliyat ham taraqqiy etib boradi, yurak va nafas sistemasining faoliyati yaxshilanadi.

Bundan tashqari o'yinlar bolalarning jismoniy barkamol bo'lishi uchunгина emas, balki aqliy va axloqiy jihatdan tarbiyalash uchun muhim ahamiyatga ega. Ko'plashib o'ynaladigan o'yinlarda bolalar maqsadga erishish uchun farosatini va tadbirkorligi, katiyatini ko'rsatishib jamoat oldida faqat o'zining emas, balki o'rtoqlarining xatti-harakatlari uchun ham javobgarlik xisini sezadigan bo'lishi kerak.

Ushbu kitob bolalar bog'chalari murabbiylari, boshlang'ich sinf va jismoniy tarbiya o'qituvchilari, kuni uzaytirilgan gruppalar tarbiyachilari, JETlarning tarbiyachi tashkilotchilari hamda jismoniy tarbiya instituti talabalari, pedagogika institutlarining jismoniy tarbiya fakulteti talabalari va jismoniy tarbiya kollejlari o'quvchilari uchun ham foydali bo'ladi.

Mazkur yoshdagi bolalarga mos harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya darsining asosi hisoblanadi. Shuning uchun maktab dasturida o'yinlar boshqa materiallarga nisbatan ko'proq o'rin oladi. Buning sababi shuki, dastorga kiritilgan xar xil jismoniy mashqlarni bolalar turli o'yinlar vositasida osonroq idrok qiladilar va o'zlashtiradilar. Masalan, ularga yugurib kelib uzunlikka sakrashni o'rgatish bo'yicha aloxida mashg'ulot o'tkazilsa, o'qituvchi qo'ygan vazifa amalga

oshmay qolishi mumkin. Chunki mashqni tushuntirish, amalda kursatish, bajarish va qanday bajarilganini aniqlash, xatolarni tuzatish va xokazolar bolalar uchun zerikarli bo'ladi. Agar bu ishda "Buri zovur ichida" o'yiniidan foydalansa, maqsadga osongina erishiladi.

III-IV sinflarda harakatli o'yinlarning asosan darsning asosiy va yakunlovchi qismida o'tkazish tavsiya etiladi, chunki dasturda darsning kirish qismida saf mashqlarini o'tkazish belgilangan.

O'yinlarda yugurish, sakrash, uloqtirish yoki irg'itish kabi harakatlar bajarilishiga aloxida e'tibor berish lozim. Bu yoshdagi bolalar bilan asosan oddiy va o'rtacha murakkablikdagi o'yinlar o'tkaziladi. Agar bolalar yetarli tayyorlangan bo'lsa, yanada murakkabroq, ya'ni komandalarga bo'linib ijro etiladigan o'yinlarni xam o'tkazish mumkin. Bolalar bu o'yinlarda "Bir qishi xamma uchun, hamma bir qishi uchun" prinsipi bo'yicha birgalikda harakat qiliishni o'rganadilar. Bu xol butun jamoaning, komandadagi barcha ishtirokchilarining ma'suliyatini orttiradi.

Komandali o'yinlar yetarli darajada chaqqonlik, xozirjavoblik, farosatlik va jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi va ayni vaqtda bu xususiyatlarni takomillashtiradi.

Jismoniy tarbiya darslari ko'pincha turli o'yinlardan iborat bo'ladi va ularga gimnastika xamda sport o'yinlarining asosiy turlari basketbol, voleybol va xokazolar xam kiritiladi.

O'qituvchi harakatli o'yinlar yordamida jismoniy mashg'ulotlarni qiziqarli o'tqazadi va III-VI sinf o'quvchilarida turli harakat ko'nikmalarini xosil qiladi.

III-VI sinf o'quvchilari harakatli o'yinlarda qatnashganlarida ularning harakatlari faollashib, tartibli va aniqroq bo'lib boradi.

9-10 yoshli bolalarning o'yinlari birmuncha murakkablashtiriladi. Agar o'qtuvchi o'z oldiga o'quvchilarda sportning biror turi bo'yicha harakat ko'nikmalarini xosil qilish vazifasini qo'ysa, ayrim darslar shu vazifani bajarishda yordam beradigan o'yinlardan iborat bo'lishi mumkin. Shuni xam nazarda tutish xam kerakki, o'yin darslarinii o'tkazish

o'quvchilardan ayrim o'yin harakatlarini ko'nikmalariga ega bo'lishni talab qiladi.

O'yin darslarini xar o'quv choragini oxirgi o'n kunliklarida o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Chunki shunda o'qituvchiga bolalar qanday harakat ko'nikmalarini egallagani imkonini beradi.

Harakatli o'yinlar III-VI sinflar darsliklarida xam ancha keng o'rin oladi. Bu sinflardagi harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya darslarida xosil qilingan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va mustaxkamlash uchun xizmat qiladi. Darsning asosiy qismi muayyan vazifani amalga oshirishga masalan, basketbol o'yining asosiy elementlarini o'rgatishga doir o'yin materiallaridan iborat bo'lsa, uning kirish qismida "To'plar poygasi" singari harakatli o'yinlardan foydalanish mumkin. Bunday xollarda darsning asosiy qismiga "Ovchilar va o'rdaklar", "Otishma" o'yinlari kiritiladi.

O'yinlardan foydalanishda faqat ularning elementlari kanchalik tez bajarilganini emas, balki bajarilish sifatlarini xam aloxida xisobga olish zarur.

O'rta maktab yoshidagi o'quvchilarga o'tkaziladigan harakatli o'yinlar

O'rta maktab yoshidagi o'quvchilar bilan o'tkaziladigan darslarda harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning boshqa vositalariga o'rin bera boshlaydi. Ammo ana shu yoshdagi bolalarga mos xar xil harakatli o'yinlar xam uyushtirib turiladi.

O'qituvchi harakatli o'yinlarini o'tkazishda V-VII sinf o'quvchilarining yosh xususiyatlari ularning organizmi tezroq o'sishi bilan ifodlanishi unutilmasligi va shuning uchun darslarda o'tkaziladigan mashg'ulotlar vaqtida uyushtiriladigan mashg'ulotlarni o'yinlarni asta-sekin murakkablashtirib, maqsadga muvofiklashtirib berishi lozim.

O'yin jarayonida mazkur yoshdagi o'quvchilar xaddan tashqari og'ir jismoniy harakat qilmasligi va o'qituvchi ularning xar biriga tegishlicha munosabatda bo'lishi zarur.

V-VII sinflarda foydalaniladigan harakatli o'yinlar miqdori ancha kam bo'lib,

ularning materiallari xajmi ta'lim tarbiyaviy vazifalardan kelib chiqadi.

Mazkur sinflarda o'tkaziladigan harakatli o'yinlar tashkiliy jixatdan xam harakatlarning mazmuni jixatdan xam bir muncha murakkabroq bo'ladi. Bunda sport elementlarini o'z ichiga olgan o'yinlarga shuningdek sport o'yinlariga kengroq o'rin beriladi.

V-VII sinflarda harakatli o'yinlarni darsning ikkinchi va uchunchi qismlarida o'tkazish tavsiya etiladi. Darsning asosiy qismida o'quvchilarni bironta murakkab sport o'yinini o'rgatishga tayyorlash uchun darsning tayyorgarlik qismiga ba'zi o'yinlarni kiritish mumkin. Harakatli o'yinlar orqali sport o'yinlariga tayyorlashdir, bunday o'yinlarda bironta sport o'yinni texnikasi va taktikasining elementlari takomillashtiriladi.

Ishlab chiqilgan metodikaga asosan harakatli o'yinlardan foydalaniladigan darslar chorak oxirida kaniqo'l oldidan tekshirish me'yorlariga baxo qo'yilganidan keyin o'tkaziladi. Darsning puxtarok bo'lishiga erishish shuningdek, orttirilgan ko'nikmalarni mustaxkamlash va o'quvchilarga beriladigan nagruzkani oshirish maqsadida o'yinlardan darsning asosiy qismi so'ngida foydalanish mumkin.

Katta maktab yoshidagi o'quvchilarga o'tkaziladigan harakatli o'yinlar

O'quv dasturlarining talablari yukori sinf o'quvchilarining oldiga muayyan maksad va vazifalarni qo'yadi. VIII-X va XI sinf o'quvchilari ijtimoiy va ishlab chikarish xarakteridagi ishlar bo'yicha shug'ullanadilar. Bu esa harakatli o'yinlar uchun ajratilgan vaqtdan unumli foydalanish va uni tejashni talab qiladi.

Bunday sharoitda harakatli o'yinlarning jismoniy tarbiya darslarida va jismoniy tarbiya bo'yicha o'tkaziladigan boshqa mashg'ulotlarda yettakchi o'rin olishi tabiydir.

Katta maktab yoshidagi o'quvchilar faoliyatida harakatli o'yinlar salmoqli o'rin tutmoqda. Chunki ular asosan sportning xar xil turlari texnikasi va taktikasining asosiy elementlari bilan shug'ullanadilar. Garchi harakatli o'yinlar mashg'ulotlarga kiritilsa xam bunda sportning xar xil turlari bo'yicha orttirilgan

harakat ko'nikmalarni takomillashtirish va mustaxkamlash nazarda tutiladi.

Demak, o'qituvchi o'yinni o'tkazish jarayonida o'yin harakatlarining bajariilishini aloxida e'tibor bilan kuzatish lozim. Mazkur yoshdagi o'quvchilar uchun to'zilgan maktab dasturida gimnastika va sportning boshqa turlariga kattagina o'rin berilgan. O'z-o'zidan ayonki, darsga kiritiladigan o'yinlar beriladigan mashqlardan iborat bo'lishi kerak.

Agar darsning asosiy qismiga sport o'yinlaridan birontasi kiritilgan bo'lsa, uning kirish qismida o'zining ayrim harakatlari bilan mana shu o'yinning taktikasiga mos keladigan harakatli o'yinlardan bittasini o'tkazish juda foydalidir.

Darsning yakunlovchi qismida o'tkaziladigan harakatli o'yinlarning vazifasi yaxshi dam olish va kayfiyatni yaxshilash uchun musqo'llarga zo'r berishni kamaytirish, nafas olish organlari va qon aylanishini bir muncha tinchlantirishdan iboratdir. "O'ylab top", "Man qilgan harakat" singari o'yinlar diqqatni sinash uchun o'tkaziladigan mashqlar darsning yakunlovchi qismidagi vazifalarni amalga oshirishda yordam beradi.

MA'RUZA №3

3.Mavzu: Harakatli o'yinlarni bolani yoshiga mos holda tanlash, tahlil qilish va o'tkazish. Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish

REJA:

1. Maktabgacha yoshdagi bolalarga mos harakatli o'yinlarni mazmuni.
2. O'yin raxbariga qo'yiladigan talablar. O'qituvchini o'yinga tayyorlanishi.
3. O'yinni o'tkazish shart-sharoitlari
4. Yordamchilar tayinlash
5. O'yinga raxbarlik qilish
6. O'yindagi intizomlik
7. Xakamlik qilish
8. O'yin harakatlarini me'yorini belgilash
9. O'yin natijalarini yakunlash

ADABIYOTLAR:

- 1 Usmonxo'jaev T.S., Xo'jaev F. "1001" o'yin "Meditsina" 1990
- 2 Semenova L.M. "Podvijnnyu igrig dlya detey doshkolnogo vozrosta" UZNIIPN 1987
- 3 Geller Ye.M. "Podvijnnyie igrig dlya detey shkolnogo vozrasta" Minsk 1990
- 4 Korotkov "Podvijnnyie igrig vo vna klassnoe vremya Moskva 1988
- 5 Usmonxo'jaev T.S., Xo'jaev F. Harakatli o'yinlar "O'qituvchi" 1992

Bizga ma'lumki 3 yashar bolalarning bilim doirasi tor bo'ladi, dikkati doymio chalgib turadi. Shuning uchun bolalarga oddiy va ular oson to'shinadigan o'yinlarni o'rgatish kerak. Bunday o'yinlarda qush va xayvonlar yoki ularning rasmlari, o'yinchoqlar, ertaklardan foydalanilsa yaxshi bo'ladi. Bu o'yinlar albatta mazmunli va ibratli bo'lishi shart.

Shu yoshdagi bolalarni o'yinlarga o'rgatishda mashqlar katta ahamiyatga ega bo'ladi. Bunday o'yinlarda mazmun bo'lmaydi, ularga oddiy topshiriqlar masalan: bayroqni olib kelish, qo'ng'iroqchani jiringlatish, koptokka yetib olish kabi topshiriqlar beriladi. Harakatlar esa (yurish, yugurish va boshqalar) bolalarga tanish xamda qiynalmasdan bajaradigan bo'lishi lozim.

Mazmuni bolalarga tanish bo'lgan va harakatlarga singdirib yuborilgan o'yinlarni kichkintoylar juda qiziqib o'ynaydilar. Bu esa kichkintoylarning harakat qobiliyatini rivojlantirish ularni ochiq joyda to'g'ri yurishga o'rgatishda katta ahamiyatga ega bo'ladi, faolliy va mustaqillikni tarbiyalashga yordam beradi.

4 yashar bolalar bilim doirasining kengayishi va harakatida tajribalar ortishi bilan harakatli o'yinlarning mazmuni xam xilma-xil bo'la boradi. Qush va xayvonlar harakatiga, transport turlariga turli narsalarga taqdid qilib, bajarilgan harakatlar o'yinlarning asosiy mazmunini tashkil etadi. O'yinlarda bolalarga buyumlarni tanish shaklini (kub, doira, kvadrat shaklini) eslab qolish bilan bog'liq bo'lgan topshiriqlar ranglarni ajratish tovushlarni farq qilish kabi topshiriqlar bera boshlash kerak.

Ko'pchilik harakatli o'yinlar mazmunini kengaytirish va shartli vazifalar

qo'yish lozim. Bu yoshda harakatlarni rivojlantirish uchun qo'yiladigan o'yin shartlari bilan bolalarning idrok etishida fikr bo'ladi. Asta-sekin bolalarning vazifani bajarishga munosabati o'zgaradi. Masalan 3 yoshga qadam qo'ygan bolalar o'yinda ko'pincha ma'suliyat sezmagan bo'lsalar (masalan, bo'ri bitta quyonni tutadi, uni tutib olganidan keyin u bilan birga yugurib, o'ynab ketadi, boshqa quyonlarga esa e'tibor bermaydi), endi bolalar o'zlariga yuklatilgan vazifani tushunadigan bo'ladilar (endi bo'ri quyonni tutib olgandan keyin uni to'xtatadi, uyiga olib keladi, yegundan keyin boshqa quyonlarni tuta boshlaydi). O'yinda ko'pincha tarbiyachi boshlovchi bo'ladi.

O'yindagi harakatlarning mazmuni tushunarli va qiziqarli bo'lishi juda muxim. Bu ularning faoliyatini oshiradi, harakatlarga xis-xayajon va jo'shqinlik bag'ishlaydi.

To'rt yoshga qadam qo'ygan bolalar bilan o'tkaziladigan o'yinlarda harakatlarni ancha murakkablashtirish (kubiklar ustiga chiqish, ustida cho'qqayib o'tirish, undan tushish, stul tagiga emaklab kirish va xokazo) xamda xar xil harakatlarni bir-biriga qo'shib qilish kerak bo'ladi (koptokni tutish uchun iringishlab sakrash va xokazolar). Bunday murakab harakatli o'yinlarda ishtirok etgan bolalar bir-birlaridan o'zishga harakat qiladilar.

Bu xildagi harakatli o'yinlar xamisha xam birgalikda o'ynaydigan o'yinlar xisoblanmaydi. Bu o'yin- mashqlarda ayniqsa ko'proq namoyon bo'ladi.

Ko'pchilik bo'lib ashula aytib o'ynaladigan o'yinlar va qofiyali so'zlar jo'rligida o'ynaladigan o'yinlar keng qo'llanadi. Bunday o'yinlarda bolalarni xamjixatlikka va harakatlarni birgalashib bajarishga erisha borish mumkin.

5 yashar bolalarning harakatli o'yinlari mazmuni rang-barang, atrof-tevarakda, xayotda uchraydigan voqealar to'g'risida ularning tasavvuri va bilimi oshib borishi bilan bog'liq bo'ladi. Bolalarning o'yin vaqtida faol harakat qilishi ko'p jixatdan ularning malakasi va ko'nikmasiga, tevarak -atrofni yaxshi bilishiga, harakatlarni saboq, chaqqonlik idrok va xamkorlikda bajarishga bog'lik bo'ladi. Aksariyat o'yinlarda boshlovchi bo'ladi, lekin ba'zan bu vazifani

o'yinchilarning 2-3 tasi bajarishi mumkin.

O'rta grupp uchun mo'ljallangan harakatli o'yinlarning ba'zilar mazmuniga va bajariladigan vazifa tasviriga ega bo'lmaydi. Bunday o'yinlarga musobaqa tusini kiritish xam mumkin.

Ko'pincha qofiyali so'zlar o'yin mazmunini ochib beradi va uni to'ldiradi, harakat uchun ishora xizmatini o'taydi. So'zlar ko'pchilik bo'lib aytilsa, yana xam yaxshi bo'ladi.

6 yashar bolalar bilim doirasi tobora kengayib boradi binobarin, harakatli o'yinlarning mazmuni xam murakkablashadi.

O'yin koidalari xam murakblashib borishi tufayli ularni bajarishda aniqlik diqqat-e'tibor, sabr-toqat, signaldan tez ta'sirlanishga o'rtanish, ortiqcha harakatlarni cheklash (aniq bir yo'nalishda yugurish, tutilganlarning chetga chiqishi va xokazo) talab etiladi. O'yin qoidasi intizomning tarkib topishiga yordam beradi.

Ma'lumki, harakatli o'yinlarda ishtirok etish uchun bolalarni guruxlarga bo'lish kerak bo'ladi, bunda ko'pincha kuchli o'g'il bolalar bilan qizlar, faqat qizlar bilan guruxlashishga intiladilar. Bu o'yinning borishiga va natijasiga ta'sir etadi. Shuning uchun tarbiyachi kuchliroq bolalarni nimjonroq bolalar bilan, o'g'il bolalarni qizlar bilan gurux-gurux qiladi.

Bunda o'g'il va qiz bolalarning odob-axloqni bo'lishi, yaxshi tarbiya topishi katta ahamiyatga ega bo'ladi. Bundan tashqari o'g'il bolalar qizlardan qolishmaslik uchun ancha tashabbuskor bo'ladi, qizlarni xurmat qilishga o'rganadi.

7-10 yashar bolalar uchun harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya darsining asosi hisoblanadi. Shuning uchun ham maktab programmasida boshqa materiallarga nisbatan o'yinlarga ko'proq o'rin ajratiladi. Buning sababi shundaki dasto'rga kiritilgan turli xil jismoniy mashqlarni bolalar xilma-xil o'yinlar vositasida osongina idrok qiladilar va o'zlashtiradilar.

O'yinlarda yugurish, sakrash va uloqtirish yoki irg'itish mashqlariga aloxida e'tibor berish lozim. Bu yoshdagi bolalar bilan oddiy va o'rtacha murakkab

o'yinlarni o'tkazish bilan birga, agar bolalar yetarli darajada tayyorlangan bo'lsa, ancha murakkabroq ya'ni komandalarga bo'linib o'ynaladigan o'yinlarni xam o'tkazish mumkin. Bolalar bu o'yinlarda "Bir qishi hamma uchun, hamma bir qishi uchun" degan prinsip asosida birga o'ynashga o'rganadilar. Shunda ularda o'zlari bilan birga o'ynayotgan o'rtoqlari uchun javobgarlik xissi uyg'onadi.

Komanda o'yinlari yetarli darajada chaqqon, xozirjavob, farosatli va baquvvat bo'lishni talab etadi.

Jismoniy tarbiya darslari ko'pincha turli o'yinlardan tarkib topadi va bundan tashqari darsga basketbol, voleybol, qo'l to'pi va futbol kiritiladi.

9-10 yashar bolalarning o'yinlari birmuncha murakkablashtiriladi. 11-14 yoshdagi o'quvchilar uchun darsga kiritiladigan harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning boshqa vositalari o'rnini bosa boshlaydi.

O'qituvchi harakatli o'yinlarni o'tkazganda V-VII sinf o'quvchilari organizmning ular yoshiga mos ravishda rivojlanishi kerakligini unutmaslik kerak. Shuning uchun darsda o'yinlar tashkil qilish, o'tkazish va mashg'ulotlar vaqtida o'yin materiallarini bolalarga asta-sekin to'liq berish zarur. O'yin paytida bolalarning juda keskin harakat qilmasligiga qarab turish xar bir bolaning o'ziga yarasha munosabatda bo'lishi muhim ahamiyatga ega.

O'quvchilarga o'rgatiladigan harakatli o'yinlar tashkiliy to'zilishi harakatlarning mazmuni jixatdan birmuncha murakkab bo'ladi. Sport elementlarini o'z ichiga olgan o'yinlarga shuningdek sport o'yinlariga ko'proq o'rin beriladi.

V-VII sinflarda harakatli o'yinlarni darsning ikkinchi va uchunchi qismlarida o'tkazgan ma'qo'l. Darsning asosiy qismida birorta murakkab sport o'yinini o'rtanishga zamin tayyorlash uchun ba'zi bir o'yinlarni kiritish mumkin bundan maqsad o'quvchilarni sport o'yinlariga tayyorlashdir.

Ma'lumki VIII-XI sinf o'quvchilari ijtimoiy va ishlab chiqarishga oid ishlar bilan shug'ullanadilar. Bu xol ulardan harakatli o'yinlar uchun ajratilgan vaqtni tejab sarflashni talab etadi ular ko'proq sport bilan shug'ullanadilar.

O'yin raxbariga qo'yiladigan talablar o'qito'vchining o'yinga tayyorlanishi.

O'yinni tanlash. Yaxshi tanlangan o'yin ta'lim va tarbiya muvofiqiyatining muxim shartidir. O'qituvchi o'yinni o'tkazishga tayyorlanishda o'yinga qatnashuvchilarning tarkibini yosh xususiyatlarini, shuningdek jismoniy tayyorgarliklarini xisobga olib darsning asosiy vazifalarini belgilashi zarur. Ba'zan yaxshi o'yin tanlasada, yomon o'tishi mumkin bunday xollarda tanlangan o'yin ishtirokchilarining qiziqish va xavaslariga mos kelmaligi natijasida ro'y beradi va tarbiyaviy vazifalar amalga oshmaydi.

O'qituvchi o'yinni tanlashda mashg'ulot qanday shaklda o'tkazilishini (dars tarzida o'tkazilsa o'yin unig birinchi, ikkinchi yoki uchinchi (tayyorlov, asosiy, yakunlovchi) qismida tanaffus vaqtida va xokazolarda o'tkazilishi)ni bilishi kerak. O'yin o'tkaziladigan joy (sport zali yoki maydoncha koridor va xokazo), ob-xavo va xarorat xisobga olinishi kerak. Agar o'yin qishda o'tkaziladigan bo'lsa o'quvchilarni faollashtiradigan va jismoniy nagruzkani bir teksda taqsimlaydigan serharakatroq o'yinlar tanlashi kerak.

O'yinni o'tkazish shart-sharoitlari.

1 Avvalo kerakli asbob-uskunalar masalan diametri 8 sm arqondan jundan: lentadan, rezinadan yamalgan koptokchalar (ryozina koptokchalar yuqori xaroratda tarangligini yo'qotmasligi uchun salqin joyda saqlanadi),voleybol va basketbol to'plari irg'itish uchun uzunligi 1 m tayoqlar, arqon, belbog'lar, bayroqchalar, kigizlar, taxtachalar,bolg'a,aptechka va boshqalar ko'z og'rigi kasalligidan saklanish uchun xar bir o'quvchining ko'z boylag'ichi bo'lishi kerak.

O'yin o'tkaziladigan maydoncha teks bo'lishi tikan, toshlar, shisha siniqlari va boshqa keraksiz narsalardan tozalanib doimo tozatutilishi lozim.

2. Mashg'ulot o'tkazilayotgan paytda maydonchada begona qishilar bo'lmasligi kerak chunki ular bolalarning xayolini bo'ladilar va ularni o'yindan chalg'itib ortiqcha harakatlar qilishga majbur etadilar.
3. Maydonchani asbob-uskunalar bilan ta'minlash, bo'ndan tashkari u yerdagi tabiy buyum va narsalardan xam foydalanish zarur.

4. O'yinlarni o'tkazishda quyidagi gigiena koidalariga rioya kilinishi lozim:
5. a) o'yin paytida kiyiladigan kiyim harakatlarni qiyinlashtirmaydigan yengil bo'lipsh kerak;
- b) yozda o'yindan so'ng chumilish kerak;
- v) o'yin bolshanishidan oldin maydonchaga suv sepilishi lozim.
6. O'yinlar suvda o'tkazilsa o'ynovchilar ko'karib va qatirab qolmasligi uchun ularning suvda bo'ladigan vaqti chegaralanishi kerak.

Yordamchilar tayinlash

O'qituvchi asbob-uskunalarini tarqatish va o'rgatish o'yin - qoidalarini bajarilishini kuzatish va natijalarni xisobga olib borish uchun o'ziga yordamchilar tanlab olishi mumkin. Yordamchi- o'yinning bulajak tashkilotchisidir. Yordamchi o'yin ishtirokchilariga xolisona munosabatda bo'lishi kerak. Keng joylarda o'ynaladigan o'yinlar o'tkazishda shu o'yinlar bo'yicha tajriba orttirgan o'quvchilarning o'qituvchiga yordamchi bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Sog'lig'i yaxshi bo'lmagan va jismoniy tarbiya darsidan vaqtincha ozod etilgan o'quvchilarni o'yinda_kuchi yetgancha qatnashtirish uchun xam yordamchi qilib tayinlash mumkin. Ba'zan intizomsizroq yoki xaddan tashqari faol bolalarning hulqini yaxshilash maqsadida ularni xam o'qituvchiga yordamchi kilib tayinlaydi.

O'yinda bolalar charchashini kutmasdan, harakatlar ularga qanchalik ta'sir etayotganiga qarab tamomlash lozim. O'yinning ancha vaqt davom etishi ishtirokchilarning soniga va yoshiga o'yinning xarakteri va sur'atiga texnik uskunalarining (asboblarning) miqdoriga, ob-xavo sharoiti va xokazolar bog'liq bo'ladi.

O'ynovchilarning jo'shqin xolatlariga qarab o'yinni tartibga solish va boshqarish uning maqsadini qoidalarining ma'nosi va axamiyatini bilish kerak. O'quvchilarning o'yin qoidalariga rioya qilishi katta tarbiyaviy axamiyatga egadir. O'qituvchi odilona xakamlik namunasini ko'rsatishi o'ynovchilarning xatolarini shoshilmasdan va muloxazakorlik bilan qayd qilib borishi va xar bir o'yinchini umumiy qoidalariga bo'ysunishga majbur qilishi kerak. O'yinda

ayniqsa guruhli o'yinlarda sharoitni barcha ishtirokchilar uchun bir xil bo'lishini sezgirlik bilan kuzatib borish zarur. Xar bir bolaga o'yindagi bosh rolda o'z o'quvi va bilimlarini aniqlash imkonini berish maqsadida ona boshilarining almashinini belgilab qo'yish tavsiya etiladi. O'yinni muvoffakiyatli o'tishning eng muxim sharti-intizomi va unga qat'iy amal qilinishidir.

O'yinga raxbarlik qilish

O'yinni o'rtanish va o'yin paytida bolalar o'zlarini qanday tutishlari ko'proq raxbarga bog'liqdir. O'yin shartli ishora (buyurish xushtak yoki qarsaq chalish qo'l yoki bayroqchani silkitish) bilan boshlanadi. O'qituvchi barcha ishtirokchilar o'yin mazmunini tushinib olganiga va qo'layrok yerga joylashib olganiga qanoat xosil qilganidan keyin ishora qiladi. Shartli chegaralar oldindan belgilab qo'yilishi o'yin uchun zarur qo'llanmalar esa o'yin qoidalariga muvofiq bo'lib berilgan va joy-joyiga qo'yilgan bo'lishi lozim. Raxbar o'yin boshlanishi bilanoq uning borishini va o'ynovchilarning karakatlarini diqqat bilan kuzatadi xamda boshqarib boradi. Bundan tashqari o'yin davomida ayrim qoida va usullarni qo'shimcha ravishda tushintiradi. Tuzatish tanbex va muloxazalarni o'yinning borishiga xalaqit bermaydigan yoki uni to'xtatib qo'ymaydigan yo'sinda aytish lozim. Agar o'yinchilarning ko'pchiligi bir xil xatoga yo'l qo'yayotgan bo'lsa, tegishli yo'l-yo'riq berish yoki o'yin qoidalari qanday bajarilishini ko'rsatish uchun o'yinni to'xtatish mumkin. Lekin uni bajarish yoki keskin ishora bilan to'xtatish yaramaydi. Katta maktab yoshidagi bolalarni "Diqqat"! degan shartli ishora yoki xushtak chalish bilan to'xtashga o'rgatish lozim.

O'qituvchi bolalarni o'yin qoidalarini ongli va aniq bajarishga odatlanishi kerak. Bu odat ularni intizomga o'rgatishda katta ahamiyatga ega bo'lib bolalarda o'z burchini sezish va o'z xatti-harakatlari uchun javobgarlik xissini tarbiyalash o'zini tuta bilish va matonatlilikni o'stirishda yordam beradi.

O'qituvchining vazifasi- o'quvchilardan o'yin qoidalarini aniq bajarishni talab qilishdir. Ammo u bolalar o'yinni yomon o'zlashtirayotgani uchun ortiqcha bachkanalik qilmasligi kerak.

O'ynovchilar yo'l qo'yadigan xatolar va qo'polliklarning oldini olishga alohida ahamiyat bilan qarash lozim. Qo'pollik qilgan o'yinchini albatta jazolash kerak. Bo'nday xollar ba'zi ta'sir ko'rsatish choralari qo'llash ya'ni vaqtincha o'yindan chiqarib yuborish, jarima ochkolari berish mumkin.

O'yinga raxbarlik qilishda o'qovchilarni faqat erishiladigan natijalarga qiziqtirish bilan cheklanmaslik, balki ularda o'yin jarayonining o'zidan zavq-shavq xosil qilishga lazzatlanish xissini vujudga keltirishga xam jiddiy e'tibor berish lozim.

Ayniqsa uncha faollik ko'rsatmaydigan o'yinchilarning tashabbusini qo'llab quvatlash, rag'batlantirish va bu bilan ularda o'z kuchlariga ishonch xosil qilish tavsiya etiladi.

O'ynovchilar o'rtasida o'rtoqlarcha to'g'ri mo'nosabat o'rgatishga harakat qilish, g'oliblarning kekkayib ketishlar va yutqazganlarning o'yindan sovishlariga yo'l qo'ymaslik lozim.

A.S.Makarenkoning o'g'il va qiz bolaning o'zining shaxsiy muvoffaqiyati bilangina emas, balki xususan o'z komandasi yoki tashkilotchining muvoffaqiyatlari bilan ham faxrlanish ro'xida tarbiyalash zarurligi xaqida aytgan gaplarini xech qachon unutmaslik kerak. Shuningdek bolalarda xar qanday maqtonchoqlikni bartaraf etish raqib ko'chiga xurmat-e'tiborni tarbiyalash ularga uyushqoqlikning mashq qilishning va komandada intizom bo'lishning ahamiyatini tushuntirish zarur. Nixoyat bolalarning o'z muvoffaqiyatlari va mag'lubiyatlariga jiddiy munosabatda bo'lishiga erishi kerak, O'quvchilar o'yinni yaxshilab o'zlashtirib olishlari uchun uni bir necha marta qaytarish bunda ular o'yindan qanchalik mamnun bo'lsalar uni shunchalik puxta eslab qolishlarini unutmaslik kerak.

O'yindagi intizomlilik

O'yindagi intizomlilik o'quvchi o'yinning barcha tartib-qoidalarini o'z zimmasiga yuklangan xamma vazifalarni ongli va vijdonan bajarishini bildiradi. Bunday o'yinchi maqsadga erishish uchun o'z jamoasi bilan birgalikda harakat qiladi.

Ongli intizom o'yinni yaxshirok o'zlashtirishga o'yinchilar kayfiyatini yaxshilashiga yordam beradi. Buning natijasida mashg'ulotlar qiziqarli va samarali o'tadi.

O'quvchilarni o'yinda o'z xatti-harakatlariga tankidiy munosabatda bo'lishi birlariga beg'araz yordam berish ruxida tarbiyalash bilan ana shunday nizomga erishish mumkin. Ba'zan o'qituvchi o'yinni mantiqan to'g'ri va aniq tushintira bera olmaganligi sababli o'yin intizomi bo'ziladi. O'quvchilar o'yin mazmunini yetarli darajada anglab olmaganni, tushinmagani uchun xam qoidalarni buzadilar o'zaro va bir-birlariga qo'pollik qiladilar. Raxbar bu xatolarni o'quvchilarga yana bir marta o'yinni tushintirish bilan osongina tuzatish mumkin.

Bolalarning o'yin paytidagi intizomi o'yinga to'g'ri raxbarlik qilishga xam bog'liq bo'ladi. Shuning uchun intizom bo'zilganda o'qituvchi buning sababini birinchi galda o'yinga raxbarlik qilishda yo'l qo'yilgan xatolardan qidirishi lozim.

Xakamlik qilish

Har bir o'yin ob'ektiv va odilona xakamlikni talab qiladi. Agar belgilangan qoidalarining bajarilishi diqqat bilan jiddiy kuzatilmasa o'yin o'zining ta'lim tarbiyaviy qimmatini yo'qotadi. Hakamlikni ko'pincha o'yin raxbarining o'zi bajaradi. Ammo bu ishni o'ynovchilardan birontasi, (bolalarning o'zlari saylagan yoki o'qituvchi tayinlagan o'quvchi) bajargani ma'qo'lroq. Bu tadbir bolalarda tashkilotchilik malakalarini tarbiyalashda yordam beradi. Agar o'yinda bolalardan birontasi xakamlik qilsa raxbar o'zining fikr-muloxazalarini o'ynovchilarga xakamlik vazifasini bajaryotgan o'quvchi orqali aytadi.

Raxbar-xakam o'yinning borishini diqqat bilan kuzatishi va imkoni boricha xar bir o'yinchini nazorat qilib turishi lozim. Faqat shundagina o'yinning natijasiga ob'ektiv baxo berishi mumkin. Shuni unutmaslik kerakki xolis turmagan xakamga o'ynovchilar ishonmay u bilan xisoblashmay qo'yadilar. Bunday xakamning obrusi qolmaydi.

Raxbar-xakam komandalarning kuchi va ulardagi o'yinchilar soni teng bo'lishini shuningdek ishtirokchilar uchun bir xil sharoit yaratilishini ya'ni ular o'ynaladigan joy asbob-uskunalar va boshqalar bilan bir xil ta'minlanishini xisobga olishi lozim.

Xakam o'yinda qo'polliklarga yo'l qo'ymasligi o'yin usullarining to'g'ri bajarilishini kuzatib turish, o'yindagi harakatlarni takomillashtirishga va chaqqonlikni orttirishga e'tibor bermaslik kerak. Xakam o'yin jarayonida tarbiyachi rolini xam bajarishi bolalarga kelgusida zarur bo'ladigan xislatlar va malakalarini shakllantirish xamda mustaxkamlashi kerak.

O'yin harakatlarining me'yorini belgilash

O'yinda bajariladigan harakatlarni to'g'ri belgilash o'qituvchining muxim vazifasidir. O'yinni o'tkazishga kirishishdan oldin qilinadigan ishning xarakteri va o'ynovchilarning kayfiyatini xisobga olish lozim. Agar o'yin jismoniy yoki aqliy kuch sarflangan darslardan (kontrol ish yozish yoki shu kabi boshqa mashg'ulotlardan) keyin o'tkaziladigan bo'lsa o'ynovchilar kamroq yoki o'rtacha harakatlanadigan o'yinlarni tanlash kerak.

Mashg'ulot paytida o'yinlarning tezligi-umumiy harakatchanligini xisobga olib, ularni o'zaro navbatlantirib turishlozim. Masalan: xamma ishtirokchilar bir vaqgda yuguradigan o'yindan keyin to'p irg'itiladigan o'yinni o'tkazish foydalidir.

O'yin sur'atini pasaytirish ya'ni o'yindagi harakat tezligini kamaytirish o'yindagi harakatlarni muayyan me'yorda olib borish usullaridan biri xisoblanadi. O'yinda bolalar jismoniy mashqlarni bajarishda qattiq hayajonlanib ketadilar. Shuning uchun o'qituvchi ularning kayfiyatiga qarab ish tutmasligi, o'quvchilarning yosh xususiyatlarini tayyorgarligi va salomatligini xam xisobga olishi shart. O'qituvchi onaboshilarning axvoli va harakatlarini aloxida kuzatib borishlarining axvoli va harakatlarini aloxida kuzatib borish vrachning xar bir o'quvchi xaqidagi ma'lumotlarini xam unutmashligi lozim. Qilinadigan harakatlarning muayyan me'yori o'yin o'tkaziladigan sharoitlarning xisobga olib uni o'tkazish metodikasi bilan belgilanadi.

O'yin natijalarini yakunlash

O'yinni cho'zib yuborish mumkin emasligi kabi uni belgilangan vaqtdan oldin tamomlash xam yaramaydi. Raxbar o'yinni bolalar bir necha marta takrorlagach yoki o'yin boshlanganidan ma'lum vaqt o'tgachgina to'xtashi kerak.

U o'yin natijalarini yakunlash katta tarbiyaviy ahamiyatga ega. O'qituvchi o'yinni tugatgach ayrim o'quvchilarning harakatlarini va umuman o'tkazilgan o'yinni baxolab, uning natijalarini yakunlaydi. Bundan yaxshi o'ynagan va o'yin qoidalariga rioya qilgan bolalarni aloxida ta'kidlashi zarur. O'yinni taxlil qilish uning koidalarini yaxshirok uzlashtirishga va o'yin jarayonidagi

kelishmovchiliklarni bartaraf qilishga yordam beradi, shuningdek, ukituvchiga bolalar o'yinni kanday uzlashtirishganini ularga nimalar ma'qo'l bulganini va kelgusidagi ishlarni aniqlash imkonini beradi.

Harakatli o'yinlar uchun kundalik ish daftarchasi tutish foydalidir. O'qituvchi bu daftarchaga o'yinlarni kuzatishda o'yinchilar xaqidagi ma'lumotni yozib boradi va shu yozuvlar orqali ularning xolatlari va muvoffaqiyatlarini taxlil qiladi. Bu ish o'yinlarni o'rgatish metodikasini yaxshilash va uni sharoitlariga qarab o'zgartirishi imkonini beradi.

MA'RUZA №4

4.Mavzu: Badminton o'yining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.

O'zbekistonda badminton o'yinini rivojlanishi.

REJA

- 1.Badmintonni paydo bo'lishi
- 2.Badmintonni rivojlanish tarixi va shakillanish bosqichlari
- 3.o'zbekistonda badmintonning vujudga kelishi va rivojlanish tarixi.

Badminton juda kizikarli uyin bulib, uni eng kichigi 6-7 yoshdan boshlab to kari yoshgacha uynash mumkin va uynashadi. Ayniksa sayir kilib chikkanda, turar joyida dam olish vaktida va boshka turli dam olish joylarida. Bu uyin barcha shugullanuvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga, jismoniy tayyorgarligini

yukori darajaga kutarishga, iroda sifatini tarbiyalashga, uyin texnikasini va taktikasini takomillashtirishga, jamiyat instruktorlarga va sport xakamlarga zarur bulgan bilim va malakalarni uzlashtirishga karatilgan.

Badminton uyinini yotokxonalarda, ukishdan tashkari vaktda ugil va kiz talabalar mustakil uynashadi. Afsuski, shunday kizikarli, hamda kata sharoitni talab kilmaydigan uyin talabalar ukuv dasturiga kiritilmagan, xatto ukishdan tashkari vaktda tugarak ishlari tashkil kilinib, talabalar jalb kilinmagan.bu eng ommaviy sport turidir.

Boshlanuvchi badminton to'garak ishlarining dasturi nazariy va amaliy mashgulotlarni ko'zda tutadi.boshlanuvchi badminton to'garak ishlarida asosiy e'tibor tezkorlikni, chaqqonlikni, egiluvchanlikni, tezkor chidamlilikni rivojlantirishga yunaltirilgan har tamonlama jismoniy tayyorgarligiga qaratilgan bo'lishi kerak.

Yuqorida qayd etilgan vazifalarni va jismoniy sifatlarni amalga oshirish uchun maxsus mashqlar majmuasi qullanilishi kerak. Ularga umumiy rivojlantiruvchi mashklar, maxsus mashklar, xar xil sport turlari buyicha mashgulotlar, muskullarni yumshatishga qaratilgan maxsus mashqlar kiradi.

Bu asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun, ayniqsa harakatli va sport o'yinlari, mini-basketbol, mini-futbol, qul to'pi, voleybol, lapta o'yinlari keng qo'llanilishi kerak.

Jismoniy mashqlar majmuasini shunday tanlash kerakki, u qo'l panjalarining ko'chi va egiluvchinligini rivojlantirish uchun hamda maydonchada to'g'ri, tejamli harakat qilib yurishlariga ko'maklashadigan bo'lsin.

Imkon boricha jismoniy tayyorgarligini aniqlovchi musobaqalar dasturiga mashqlarni kiritilishi maqsadga muvofiqdir (masalan ung va chap oyokda «pistolet», o'tirgichda qo'lni bukib yozish, turnikda tortilish, kata masofalarga tezkor yugurish va x.k). tayyorlov guruhdan boshlab xar bir mashq uchun dastlabki natija qo'yiladi, u esa o'rgatish jarayonida yaxshilanadi va usadi. Bu mashqlarni o'qituvchi, ustoz-murabbiy mustaqil uy vazifasi sifatida foydalanishi mumkin, chunki ular shug'ullanuvchilarning o'zi yoki ota-onalar tomonidan nazorat

qilishuncha qiyin emas. Mashqlarni bajarilganligini uch oyda bir marta musobaqali sharoitda tekshiruv utkazish kerak. Shuni ham ko'rsatish zarurki, shug'ullanuvchilarning me'yoriy talablarga javob bermaganligini to'garakdan chetlantirilsin degani emas. Aksincha, musobaqa to'g'risidagi ma'lumotlar to'garak raxbariga bolalarda u yoki boshqa harakat sifatlarini yaxshilashning zarurligiga ota-onalar diqqatini jalb etishga yordam beradi.

Texnika va taktikani takomillashtirilishi g'olib chiqish uchun faol o'zlashtirishga, hujumkor, anik va tejamli, shu bilan birga kam jismoniy kuchni sarflashga yo'naltirilgan va quyidagi vazifalarni yechishga kumaklashadi:

- o'yinchilar harakteri va individual mosliligi, jismoniy sifatlariga binoan barcha urish va qabul qilish turlarini bajarish;

- har qanday o'yin maydonida barcha o'zlatishlarni bir xildek bajarish;

- o'zlatishda, hamda o'yinda to'g'ri turish holatini qo'llay olishni bilish;

- raqibni himoya qilish imkoniyatini maxrum qilish maqsadida uni «smesh» bilan himoya qilishga majburlash uchun «volan» ni setkadan pastga tushishini kutmasdan o'nga chiqishni va raqib tomonga yunaltirishni bilish;

- asosiy hujum qilib urish sifatida «smesh» ni, hamda baland va past svechni ratsional bajarish xujumkor urishga tayyorgarligin ta'minlash;

- faqat xujum qilish emas, balki himoya qilishni bilish;

- maydonda tqg'ri va tejamli harakatlanish (siljish);

- raqibning turishi, raketkaning yo'nalishi va individual xususiyatlari asosida uning niyati, maqsadini javoban urishdan oldin aniqlashni bilish;

- raqiblarning individual o'yinlarini texnik va taktik xususiyatlariga binoan juft uyinlarda tugri taktikani qo'llash.

Badminton to'garagiga qabul qilishdan oldin yetakchi sportchilar o'yinini ko'rsatishni, hamda rasmlar ko'rgazmasini tashkil qilish, agarda imkoniyat bo'lsa badminton bo'yicha uo'quv film ko'rsatish.

Birinchi tashkiliy mashg'ulotda to'garak sardorini boshlig'ini saylash, kerakli sport kiyimi to'g'risida tushuncha berish, mashg'ulot jadvalini bildirish.

Har bir amaliy mashg'ulot uchta asosiy qismdan iborat: umumiy va maxsus

jismoniy tayyorgarlik, o'yin texnikasi bo'yicha mashqlar, badminton o'yini.

Tayyorlov guruhida shug'ullanuvchilar ikki yil davomida mashg'ulotlarda ishtirok etadilar. Ular uyinga ilk urgatishni utadilar: badmintonda qo'llanadigan asosiy o'zatislar va qabul qilishlar to'g'risida tasavvur qilishni oladilar, ularni to'g'ri bajarishga o'rganadilar, o'yinda hakamlik qilish va qoidalari bo'yicha asosiy bilimlarni oladilar. Kolgan vaqtda tayyorlov guruhida shug'ullanuvchilar yakkama-yakka va juftli o'yinlarda taktika elementlarini o'zlashtirishga, shakllangan malakalarni mustaxkamlashga qaratilgan.

Yosh sportchilar guruhida kelajakdagi o'yinni o'rganishni davom etadilar hamda o'yin texnikasi va taktikasi takomillashadi.

Razryadli sportchilar guruhida badminton o'yin texnikasi va taktikasini takomillashtirish mashg'ulotlari davom etadi.

Badminton o'yiniga tayyorlov guruhida dastlabki urgatish, sung hama mashgulotlar 2 mga kiskartirilgan maydonda o'tkazilishi maqsadga muvofiqdir. Buning uchun bur bilan xaqiqiy maydonning orqa chizigidan ichki tomonida 2 m oraligida chiziq chiziladi. Bu guruhda og'irlashgan «volan» bilan mashg'ulotlar o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Sportchilar guruhidla ugil va kizlar bilan maxoratini oshirish mashg'ulotlari o'tkaziladi. O'quv rejaning asosiy vazifasi ham ularning texnik va taktik mahoratini takomillashtirish hisoblanadi. Agarda sho'g'ullanuvchilar II razryadga ega bo'lgan bo'lsalar, takomillashtirish mashg'ulotlarining murakkibligini hisobga olganda shugullanuvchilar soni 6-8 kishigacha qisqartirishi mumkin. Bu guruh aralash (ugil, kizlar) bo'lishi mumkin.

Badminton texnikasini o'rgatish va takomillashtirishda xar hil xonalardan yulaklar, sinf-auditoriyalardan, ayvonlardan foydalanish mumkin. Badminton o'yinining kup texnik elementlari katta bo'lmagan maydonchalarda, baland bo'lmagan xonalarda ham o'rganilishi va o'zlashtirilishi mumkin. Masalan, pastdan o'zatisni o'rgatish uchun 2-6 m, va yondan (ploskoy) o'zatis uchun 3-7 m li maydoncha bo'lishi mumkin. Yondan o'zatis, urishni 9-10 m yo'lakli joyda o'rganish mumkin. Chap va o'ng tomon bo'rchaklarga (косых) urish elementlarini

va qisqa yaqin urishlar uchun 2-3 m maydoncha yetarli. Baland va uzoqqa o'zatishtirish elementlari 3-10 m li baland xonalarda o'tkaziladi. Bunday joyda smesh elementini ham o'rganish mumkin.

Past (kalta) o'zatishtirishlarni va kalta urishlarni o'rganishda, ukli (streloy) xujum elementlarini bajarishda yo'lakning kundalagiga (155 sm) setka balandligida lenta tortilib va bur bilan markazi qism chizig'ini hamda oldi zona chizigi tortiladi. Kundalang urish elementlarini o'rganishda lenta yo'lka (xona) o'zunligiga bo'ylab lenta tortiladi.

O'yin texnikasini, ayniksa mustaqil topshiriqlar bo'yicha bajarishlar uchun nisbatan keng ochiq maydonlar qo'llaniladi. Mashg'ulotlar o'yin uchun maydoncha shamoldan, xatto kichik shamoldan ham himoya qilish kerak. Buning uchun uylar orasidagi asfalt joylardagi maydonchalardan ham foydalanish mumkin. Bizning shaxrimizda badminton o'yiniga mos ochiq maydonchalar nihoyatda kup.

Uyin texnikasini o'rganishda osilgan «volan» dan keng foydalaniladi. Bu mavjud bo'lgan xatolarni tuzatib berilaydi. Masalan, bukilgan qo'l bilan urish va boshqalar. Osilgan «volan» bilan mashqlarni xar hil sharoitda o'tkazish mumkin – hovlida, uy xonasida va h.k. bo'nday mashqlar to'garak rahbariga mashg'ulotlarni tashkil qilish, uni zichligini oshirishda, samarali o'rgatishda ko'maklashadi.

Tayyorlov guruhlarida dastlabki o'rgatish mashg'ulotlari qisqa razminkadan boshlanadi (10-15 daqiqa), so'ng 10 daqiqa davomida shugullanuvchilar basketbol yoki boshqa sport o'yinlarini o'ynaydilar, bundan keyin bir qator badminton o'yinida qo'llaniladigan urishlardan birini o'rgatish boshlanadi. Asosiy guruhlarida badminton o'yin texnikasi va taktikasini takomillashtirish davom etadi. 30-40 daqiqa davomida razminka o'tkaziladi. Bu vaqtda shug'ullanuvchilar to'garak rahbarining vazifalari asosida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka yo'naltirilgan mashqlarni bajaradilar, sport v yo'naltirilgan mashqlarni bajaradilar, sport va harakatli o'yinlarni va estafetali yugurishlarni o'ynaydilar.

O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport bulajak barkamol avlodni tarbiyalashda davlatimizda ko'rsatilayotgan g'amxurligi. O'zbekiston

Respublikasida bolalar va yoshlar orasida jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi. Dunyo, Yevropa birinchiligi, Olimpiya o'yinlarida, xalkaro uchrashuvlarda O'zbekiston sportchilarining yutuqlari. «Alpomish» va «Barchinoy» me'yoriy talablarning ahamiyati.

O'zbekiston Respublikasida badminton o'yinining rivojlanishi. Badmintonning o'yin sifatida tavsifi. Shug'ullanuvchilarning ayrim jismoniy sifatlarini rivojlantirishda badminton mashg'ulotlarining ta'siri. Chet elda badminton o'yinining rivojlanishi to'g'risida qisqacha xarakteristika. O'zbekiston Respublikasida badminton o'yinining Toshkent shaxrida rivojlanishi to'g'risida xarakteristika. O'zbekiston sportchilarining badminton bo'yicha turli musobaqalarda ishtirok etishi.

O'yin maydonchasi va uskunalar. Raketka (yog'ochli, yog'och-metalli, metalli). Raketka setkalarining tortilish. O'yin uchun raketkani tanlash. Volan. Volanning tuzilishi (konstruksiya). Volan perevoy, plastmassali. Volanning uchish yo'nalishi (traektoriya). Setka. Mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan inshootlar va uskunalar: osilgan volan, karmokdagi volan, volanni otadigan moslama asbob, shugullanuvchilarning ayrim jismoniy sifatlarini rivojlantirish moslamalari (og'ir raketkalar, og'irlashtirilgan arg'amchi, bulavalar, gantellar, espanderlar, rezinalar va x.k.). maydoncha, uning qurilishi va o'lchamlari.

MA'RUZA №5

5.Mavzu: Badminton o'yin qoidalari

REJA

- 1.O'yin qoidalari va musoboqalarni tashkil qilish
- 2.Hakamlar aprati tuzilmasi
- 3.Minoradagi hakamlar uchun atamalar

O'yin maydonchasi

KORT – 13,4x5,18 m li to'g'ri chiziqli to'rt burchak maydoncha.

Agarda ikki juft o'yinchilar o'ynasa, unda maydonchaning eni sal ko'proq – 6,1 m bo'ladi. Maydonlar yuzasi chizilgan, chizichlar kengligi 4 sm. Chiziqlar aniq

ko‘rinishi uchun oq yoki sariq kraska bilan chiziladi. O‘yin maydonchasining markazida 1,55 m balandlikda setka tortiladi. Setkaning o‘rtasi (markaz) sal past – 1,534 m bo‘ladi. Setka ustidan buklangan Eni 760 mm oq lenta tikib chiqiladi va shunur bilan tortiladi. Setkaning uzunligi 6,1 m dan kam bo‘lmasligi kerak. Setka tortilgan stoykalar qat’iy vertikal bo‘lishi kerak. Setkadan 1,98 m masofada uzatish liniyasi chiziladi. Kortning orqa chizig‘idan oshirish chizig‘igacha bo‘lgan oraliq uzatish (oshirish) zonasini tashkil etadi, bu esa markaziy chiziqni chap va o‘ngga bo‘ladi.

To‘r. Badminton maydonchasi o‘rtasidan uni teng ikkiga bo‘lib turadigan, eni 760 mm bo‘lgan to‘r tortiladi. To‘r maydonchanning ikki tomonidagi maxsus ustunchalarga tortib bog‘lanadi. To‘rning tepa qismi 75 mm bo‘lgan oq lenta bilan tamg‘alangan bo‘ladi. Ushbu lenta yitarlicha o‘lchamdagi va mustahkamlikdagi trosga qotirilib, ikki tomondagi ustunlar bilan bir xil balandlikda bo‘lishi kerak. Zarurat bo‘lsa, to‘rning chetlari ustunga bog‘lab chiqiladi. Poldan to‘rning yuqori qismigacha bo‘lgan balandlik: ustunlar oldida -1550mm (juftlik o‘yinlar uchun yon chiziqdan balandlik), markazida esa -1524 mm bo‘lishi zarur. To‘r teshiklaring o‘lchami esa 15 mm dan 20 mm gacha bo‘ladi. Odatda, to‘r to‘q rangli bo‘ladi. Chunki shuning uchun yorqin rangli volan ko‘zga yaqqol tashlanib turadi.

Raketkalar. Raketkaning o‘lchamlari qo‘ydagicha: umumiy uzunligi 680 mm dan, umumiy kengligi esa 230 mm dan oshmasligi lozim. Raketka kallagining uzunligi 290 mm dan oshmasligi zarur. Sim tortilgan yuzaning uzunligi 280 mm dan, eniga esa 220 mm dan ko‘p bo‘lmasligi kerak.

Raketkada ulangan predmetlar va botiroq joylar bo‘lmasligi lozim. Raketkaning eng yaxshi zamonaviy modellari yitarlicha elastikka ega bo‘lgan holda 100 gramdan oshmaydigan vazinga ega. Ammo savdoda yog‘och yoki metaldan yasalgan og‘ir besunaqay raketkalar ham uchrab turadi. Ular odatda plyaj badmintoni uchun mo‘ljallangan bo‘ladi. Agar mana shunday raketkada sport badmentoni o‘ynalsa, sportchi bo‘g‘umlarini jarohatlab olishi hech gap emas.

Volanlar. Volanlar uch turga bo‘linadi: patli, plastik, (to‘liq sentitik) va aralash. Volan kallak va patli qismidan tashkil topgan bo‘ladi. Professional

musoboqa va turinirlar patli volanlarda o'ynaladi. Ularda kallakka ulangan 16 ta pat bo'ladi. Volanning og'irligi 4.74 gramdan 5.50 gramgacha bo'ladi.

Plastik volanlar, xususiyatiga ko'ra, patli volanlardan ma'lum darajada farq qiladi va asosan havoskarlar uchun mo'ljallangan bo'ladi. Shu bilan birga, plastik plastik volanlarning o'yinga yaroqlik xususiyati patli volanga nisbatan uzoqroq saqlanib qoladi. Po'kak kallakli aralash volanlar, uchish xususiyatiga ko'ra, patli valanlarga yaqin turadi. Plastik kalakkli volan modellari boshlovchi badmintonchilarga tavsiya etiladi.

Simlar.

Simlar qalinligiga ko'ra farqlanadi. Badminton simlari 0,66 mm dan 0,85 mm gacha bo'ladi. Sim qanchalik ingichka bo'lsa, u shunchalik seyuzuvchan va unda o'ynash mos ravishda qulayroq hisoblanadi. Ammo o'z navbatida, ingichka sim tez uziladi. Shu bois, agar siz ingichka simli raketkada o'ynashni ma'qul ko'rsangiz, raketkangizni tez-tez taranglashtirib turishingizga to'g'ri keladi. O'rtacha darajaga chiqqan havoskorlarga simning qalinligi 0,7 mm dan 0,8 mm gacha bo'lgan raketkalarni tavsiya qilish mumkun.

Yaxshilab, mo'tadil qattiq tortilgan simlar (10-12 kg) o'yinchilarning texnik imkoniyatlarnini oshirib, bo'g'imlarga ortiqcha bosim tushish xafini qisman kamaetiradi.sport jihozlari ishlab chiqaruvchi taniqli firmalarning mahsuloti bo'lgan raketkalarning asosiy modellar qatorida simlarni tarang tortishning miyori ko'rsatilgan tamg'a bo'ladi. Ana shu miyor buzilsa, raketkaning gardishi deformatsyalanib, u sinish mumkun.

Kiyim. Kiyim birinchi galda qulay-katta ham, kichik ham bo'lmasligi, aynan sizning o'lchamingizga mos kelishi kerak. Futbolka (badmintonka) hamda ichki sport (agar u ham bo'lsa) paxta tolali matodan tiklangan bo'lishi tavsiya etiladi. Iloji bo'lsa, oyoq kieim (krasovkaning) ning ham maxsus badminton uchun mo'ljallanganini xarid qilish kerak. Bunday krossovkalarda badmintonchining o'ziga xos harakatlarida bosim tushadigan qisimlari mustahkam bo'ladi. Maxsus poyavzal nisbatan ancha qulay va o'ynashga xalaqit bermasligi kerak.

Asosiy tushunchalar

O'yinchi	Badminton o'ynovchi har qanday inson
Match	Raqiblar tomonidan bir-biriga qarshi yakka tartibda yoki juftlikda o'tkaziladigan asosiy badminton musoboqasi.
Yakkalik bahsi	Ikki nafar raqib bir-biriga qarshi bellashadigan match.
Juftlik bahsi	Har bir tomondan ikki nafardan sportchilar juftligi bir-biriga qarshi bellashadigan match.
Oshiruvchi tomon	Volanni oshirishni bajaruvchi tomon.
Qabul qiluvchi tomon	Oshirilgan volanni qaytaruvchi tomon.
O'yin	Volanni oshirishdan boshlanib, to u o'yindan chiqib ketguncha davom etuvchi zarbalar ketma-ketligi.
Zarba	Raketkaning volanga yo'naltirilgan harakati.



MA'RUZA №6

6.Mavzu: Badminton o'yin texnikasi va taktikasining tasnifi

REJA

- 1.Badminton o'yin texnikasi va uning tasnifi
- 2.Badminton texnikasi, uning tasnifi va mazmuni
- 3.Badminton o'yining asosiy texnik elementlari nomlari

Texnika haqida tushuncha

“**Texnika**” atamasi aslida yunoncha (tehnus) soʻz boʻlib, turli sohalarda juda keng manoda qullaniladi va oʻzbek tilida “sanat” tushunchasini anglatadi. Etmologik lugʻatdan shu narsa maʼlumki, miloddan avval 776-yildan boshlab har 4 yilda Gresyadagi Olip togʻlarining etagida joylashgan Olimp qishlogʻida Xudo Zevs sharafiga bagʻishlab oʻtkaziladigan umumyunon bayram musoboqalari ishtirokchilari 2 gʻildirakli

aravachada poyga, mustlashish, beshkurash sporti bo'yicha o'z san'atlarini (texnikasini) namoyish etganlar. Qizig'i shundaki, har bir ishtirokchi musoboqadan oldin o'z qaddi-qomati, tana, qo'l, oyoq mushaklarining shaklan va mazmunan go'zal ko'rinishda taraqqiy etilgan namoyish etish mazkur musoboqalarning shartlaridan biri bo'lgan ekan.

Musoboqalardan 4 yil muqaddam ishtirokchilarning qaddi-qomati, mushaklarining shakli, ularning ish bajarish (qisqarish) mazmuni ma'lum dastlabki kurinish va rivojlanganlik darajasiga xos bo'lsa, 4 yil muntazam jismoniy mashqlar bilan maqsadli shug'ullanish natijasida qayd etilgan ko'rsatkichlar solohiyati yanada kuchayadi, qaddi-qomat yanada guzallashadi, mushaklarning qisqarish (bo'shashish) kuchi va tezligi ortadi, chidamkorligi va qayishqoqligi kuchayadi, organizimning barcha ichki azolari funksional jihatdan shakillanadi. Ana shu o'zgarishlar muayan harakatni (ayniqsa, musoboqa uchun tanlangan harakatni) samarali va yuksak mahorat bilan ijro etishga imkon to'g'iradi. Qadimiy yunon musoboqalaridan aynan mazkur mahorat "sa'nat" (texnika) sifatida boholangan.

Masalaning yana bir muhim tamoni shundan iboratki, ilg'or texnika va texnologiyalar yordamida ishlab chiqarilayotgan hamda uzluksiz shakillanib boradigan turli vositalar (samalyot, raketa, televizor, sovitgich, lift, traktor, avtomobil va h.k)ning har biravlodi o'zining tashqi ko'rinishiga, shakliga, mazmuniga, muayyan o'lchamlariga egadir. Ma'lumki, ushbu ko'rsatkichlar shu vositalarning texnik pasportida qayd etiladi.

Ta'kidlash joizki, har bir sport turiga oid harakat malakalari ham o'z texnik ko'rsatkichlari, o'lchamlari va ularni ijro etishda o'ziga xos texnik tartibga asoslanadi. Boshqacha qilib aytganda, sportchi muntazam shug'ullanishi natijasida musoboqada ishtirok etadi va o'zining texnik pasportini esa sekin-asta yangilab boradi.

Zamonaviy badminton o'yini ham ko'pdan-ko'p harakat malakalaridan iborat bo'lib, shug'ullanuvchilardan ixtisoslashgan kuch, tezkorlik, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini, iroda, matonat, o'tkir zehnlilik, zukkolik, "ayyorlik" (yaxshi sport ma'nosida) va boshqa shu kabi xislatlarni shakillantirishni talab qiladi. Bugungi badmintonda g'alabaga erishish faqat uzluksiz va maqsadli qo'llaniladigan katta yuklamali mashg'ulotlar evaziga amalga oshirilishi mumkun. Shug'ullanuvchilar organizimining imkoniyati ham bekorga emas, binobarin, yuklama va ish qobiliyatini

tiklash (charchoqni bartaraf etish vaorganlarni tiklash) orqali shu organizim ish qobiliyatini, uni funksiyonal faoliyatini muntazam shakillantirib borish zarur bo'ladi. Mashg'ulotlarga aynan shunday yondoshuv tufayli sportchining texnik mahoratini samarali shakillantirish mumkin, shundagina turli o'yin vaziyatlarida qo'llanilishi zarur bo'lgan taktik yoki strategik masalalarni hal qilish imkoniyati to'g'iladi.

Badminton texnikasi, uning tasnifi va mazmuni

Badminton o'ynash uchun raketka, volan, sport kymi va maydoncha kerak bo'ladi. Plyaj badmintoni (u sportga oid emas)ni yitarlicha ochiq joy bo'lsa, to'rsiz o'ynasa ham bo'ladi. O'yinning bir vaqtning o'zida ikki nafaridan besh nafarigacha odam o'ynashi mumkin. Agar o'yinchilar soni juft bo'lsa, bir-biriga qarama-qarshi turgan holda raketka yordamida volanni bir-birlariga uzatishlari kerak. Bunda imkon qadar volanni yirga tushirib yubormaslikka intilish zarur. O'yinchilar soni toq bo'lganda esa, kengiroq joylashib olib, volanni nafaqat sherigiga, balki doira bo'ylab ham uzatish mumkin. O'yinchilarning sonidan qat'iy nazar, ular orasidagi masofa o'rtacha uch metirdan o'n metirgacha bo'lishi talab etiladi. O'yin joyini tanlashga etibor bo'lishi kerak. U tekis bo'lishi, atrofda o'yinchilarga tan jarohati ytkazishi mumkin bo'lgan narsalar bo'lmasligi lozim. O'yinning boshlanishidan oldin ozgina mashiq qilib –yugurib, sakrab, qo'l va oyoqlarini aylantirib, o'tirib-turib, badanni qizdirib olgan ma'qul.

Sport badmintoni esa maxsus tayorgarlikni va maxsus sport maydonchasi bo'lishini talab qiladi.

Sport badmintoning mazmuni shundan iboratki, o'yinchi raketka yordamida valanni tur ustidan oshirib raqib tomonga tashlashi, bunda volan o'zi tarafida yirga tushmasligiga, aksincha, raqib tomonda yirga tushishiga harakat qilishi zarur. Agar raqiblar ikki kishi bo'lsa, bu o'yin yakkalik, maboda to'rt kishi bo'lsa, juftlik deb ataladi. Shuningdik erkak- ayol juftligi xuddi shunday juftligdagi raqibga qarshi ham o'ynashi mumkin. Bunday o'yin mikst deb nomlanadi. "Mikst" so'zi inglizchadan tarjima qilinganda, "aralash" degan manoni anglatadi.

Raketkani ushlash usullari. Unversal shakil quydagicha.

-chap qo'l bilan raketkaning sterjinidan dastagini o'zingizga qaratib ushlaesiz, bunda raketka kallagi gardashi polga perpendikulyar bo'lishi kerak;

-o'ng qo'l bilan raketka dastagini xuddi salomlashgandek ushlaesiz va uni qulni siqqandek siqasiz.

-dastakni qul bilan shunday ushlash kerakki, bunda yon tomoni ko'rinib turishi va turlicha holatlarda zarba berganda barmoqlarning harakatlanishiga xalaqit bermasin;

-katta barmoqning birinchi bo'g'ini chap tomondan - dastak keng yuzasining yon tomonida bo'lishi zarur.

MA'RUZA №7

7.Mavzu: Stol tennisi o'yining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi. O'zbekistonda stol tennisi o'yinini rivojlanishi.

REJA

1. Stol tennis o'yining kelib chiqish tarixi va rivojlanishi
2. O'zbekiston Respublikasida stol tennisining rivojlanish tarixi
3. To'g'arak ishini rejalashtirish va hisobot

Stol tennisi tarixi

Stol tennisi tarixi haqida juda qarama-qarshi fikrlar mavjud. Ba'zi mutaxassislar stol tennisi Osiyo, ya'ni Yaponiya va Xitoyda paydo bo'lgan, deb hisoblashadi. Sport tarixchilari, shu jumladan yapon va xitoy sporti tarixchilarining fikricha, bu yanglish fikr. Hozirgi kunda hech bir mutaxassis birinchi bo'lib kim, qachon va qaerda stol tennisini o'ynay boshlaganini aytolmaydi. Ko'pchilik mutaxassislar stol tennisi Angliyada, Qirol tennisining bir turi sifatida paydo bo'lgan, deb hisoblaydi. Stol tennisining paydo bo'lishi XIX asrning ikkinchi yarmiga borib taqaladi. Avvaliga o'yin ochiq havoda o'tkazilgan, keyinchalik xona ichida o'ynash rusm bo'lgan. So'ng bir-biriga yaqin joylashgan ikki stolda o'ynash, yanada keyinroq esa ikki stolni birlashtirib, o'rtasiga to'r tortilgan holda o'ynash odat tusiga kirgan. 1901 yilda stol tennisiga "ping-pong" nomining berilishi koptokning raketkaga urilgandagi tovushi "ping" va stolga urilib, sakrab ketgandagi tovushi "pong"dan olingan. Jihozlarning soddaligi, asosiysi, katta

joy talab qilmasligi stol tennisining tez orada mashhur bo'lib ketishiga sabab bo'ldi. Buning natijasida xalqaro tashkilot tuzish va o'yin qoidalari ishlab chiqishga zarurat tug'ildi. 1926 yil yanvarda Berlinda stol tennis xalqaro federatsiyasi–ITTF tashkil qilindi. Stol tennis bo'yicha birinchi jahon chempionati 1927 yil dekabrda bo'lib o'tgan. Unda ayollar va erkaklar yakka holda, juftliklarda – ham erkak, ham ayollar aralash holda ishtirok etishgan. 1928 yildan boshlab musobaqalarda ayollar juftliklari ham ishtirok etishgan. Shundan beri jahon birinchiligi 1940-1946 yillardan tashqari har yili o'tkazib kelinadi. 1957 yildan jahon birinchiligi har ikki yilda o'tkaziladigan bo'ldi. Undan keyingi yilda Yevropa birinchiligini, shuningdek, Osiyo va Afrika mintaqaviy chempionatlarini o'tkazish boshlandi. 1936 yilda stol tennis xalqaro federatsiyasi – ITTF ping-pong nomini stol tennis nomi bilan almashtirdi. Hozirgi kunda 40 milliondan ortiq o'yinchi har yili butun dunyo bo'ylab turli rasmiy turnirlarda ishtirok etishadi.

Stol tennisid. Sport to'garagilari ishini yaxshilash maqsadida OTM jismoniy tarbiya o'qituvchilari, sport murabbiylari quyidagi asosiy vazifalarga e'tibor qaratishlari lozim:

- talabalarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilishi, ularning salomatligini yaxshilash, to'g'ri jismoniy rivojlanishi, talabalarining bo'sh vaqtini to'g'ri tashkil qilishga ko'maklashish;

- talabalarining jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida egallagan ko'nikma va malakalarini mustahkamlash, jasur, irodali, qat'iyatli va intizomli sportchilarni tarbiyalash;

- shug'ullanuvchilarni stol tennis texnika va taktikasiga o'rgatish, malakali sportchilarni tayyorlash;

- stol tennis bo'yicha jamoatchi-instruktorlar va hakamlarni tayyorlash.

Sport to'garagi ishini tashkil qilish uchun OTM jismoniy tarbiya kafedrasi mudiri javobgar sanaladi. To'garak ishiga jismoniy tarbiya o'qituvchisi tashkiliy va metodik rahbarlik qiladi. Jamoa faoliyatiga umumiy rahbarlikni Sport klubi va jamoa kengashi amalga oshiradi.

Stol tennisi to'garagiga o'rta va o'rta maxsus ta'lim muassasalarida stol tennisi bilan shug'ullangan, shu o'yinga moyillik va qiziqish bildirgan, shifokor tomonidan mashg'ulotlarga qo'yilgan talabalar qabul qilinadi. To'garak ishiga jismoniy tarbiya o'qituvchisi rahbarlik qiladi.

O'quv mashg'ulotlarini o'tkazish va musobaqalarda qatnashish jarayonida shug'ullanuvchilar vrach nazorati, jarohatlarning oldini olish va sport zallari hamda mashg'ulot joylarining sanitar-gigieniy holati bo'yicha talablarga qat'iy rioya etish zarur.

Shug'ullanuvchilar yiliga bir marta batafsil shifokor ko'rigidan o'tkaziladi, har bir musobaqa oldidan o'tkaziladigan ko'rik bu hisobga kirmaydi.

O'quv mashg'ulotlari va musobaqalar jarayonida jismoniy tarbiya o'qituvchisi (to'garak rahbari, murabbiy) tarbiyaviy ishlarni olib boradi, sportchilarga jamoa oldidagi mas'uliyat hissi, kattalarga hurmat, uyushqoqlik va intizomlilik kabi ijobiy fazilatlarni singdirib boradi. Shuningdek, o'qituvchi (murabbiy) ning shaxsiy namunasi, o'z vaqtida va yaxshi tashkil qilingan mashg'ulotlar, ularni yuqori saviyada o'tkazish, mashg'ulotlarga o'z vaqtida qatnashishiga talabchanlik, mashg'ulot va musobaqalar rejasini aniq bajarish ham ko'maklashishi kerak.

Stol tennisi to'garagi o'quv-mashq jarayoni: Ushbu dastur asosida kuriladi. Mashg'ulotlar sentyabrdan iyulgacha darsdan tashqari vaqtda qat'iy jadval asosida o'tkaziladi. Dasturda nazariy va amaliy mashg'ulotlar ko'zda tutiladi.

Nazariy mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilar sportchi, jamoatchi-instruktor, hakamlar uchun zarur bo'lgan anatomiya, fiziologiya va gigiena, shifokor nazorati, o'quv-mashq metodikasiga oid bilim, stol tennisi texnikasi va taktikasiga oid ma'lumotlarni o'zlashtiradi.

Amaliy mashg'ulotlar (umumiy va maxsus) jismoniy tayyorgarlik, o'yin texnikasi va taktikasini o'rganish va takomillashtirish, instruktorlik va hakamlik amaliyoti, qabul va nazorat sinovlarini o'z ichiga oladi. Tayyorgarlikning har bir turiga ma'lum soat ajratiladi.

Instruktorlik amaliyotini shug'ullanuvchilar o'quv-mashq jarayonida,

hakamlilik amaliyotini mashg'ulotlar va turli miqyosdagi musobaqalarda o'tadilar.

To'garak ish rejasiga ko'ra nafaqat stol tennisi, balki umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha ham musobaqalar muntazam ravishda o'tkazilishi kerak.

Musobaqalar o'quv soatlaridan tashqari o'tkaziladi.

To'garak ishini rejalashtirish va hisobot

Dastur materialini rejalashtirishda tayyorgarlik vositalari jismoniy tayyorgarlik darajasi, mashq qilish davri va mashg'ulot o'tkazish sharoitlariga bog'liq ravishda belgilanadi.

Taxminiy yillik o'quv reja

T.r.	Mashgʻulotlar mazmuni	Mashgʻulot guruhlari		
		1-yil. boshlov- chilar	2-yil III toifa	3-yil II- I toifa
Nazariy mashgʻulotlar				
1	Oʻzbekiston OTM da jismoniy tarbiya va sport	-	1	1
2	Oʻzbekiston respublikasida stol tennisining rivojlanish tarixi	1	-	1
3	Jismoniy mashqlarning shugʻullanuvchilar salomatligiga taʼsiri	1	1	1
4	Gigiena, shifokor nazorati, jarohatlarning oldini olish	1	1	1
5	Oʻyin texnikasi va taktikasi asoslari	2	2	2
6	Oʻrgatish va mashq qildirish metodikasi asoslari	1	1	2
7	Oʻyin qoidalari. Musobaqalarni tashkil qilish va oʻtkazish	2	1	1

8	Mashg'ulot joylari, jihozlar	-	1	1
Jami		8	8	10
Amaliy mashg'ulotlar				
1	Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik	44	48	72
2	Stol tennisi texnikasi va taktikasini o'rganish va takomillashtirish	80	82	164
3	Instruktorlik va hakamlik amaliyoti	4	4	8
4	Qabul, o'tkazish va bitiruv sinovlari	2	2	2
5	Musobaqalarda qatnashish	Reja asosida (mashg'ulot soatidan tashqari)		
Jami		136	136	246
Hammasi		144	144	256

Birinchi yil shug'ullanuvchilar (boshlovchilar) uchun mashg'ulot soatlari taxminiy taqsimoti

T/r	Mashg'ulot mazmuni	I semestr	II semestr	Jami
	Nazariy mashg'ulotlar*	4	4	8
1	Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik	22	22	44
2	Stol tennisi texnikasi va taktikasini o'rganish va takomillashtirish	40	40	80
3	Instruktorlik va hakamlik amaliyoti	1	1	2
4	Qabul, o'tkazish va bitiruv sinovlari	1	1	2
5	Musobaqalarda qatnashish	Reja asosida (mashg'ulot soatidan tashqari)		
Jami		68	68	136
Hammasi		72	72	144

Barcha guruhlarda yillik bosqichi uchta: tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davridan iborat. Tayyorgarlik davri 3-4 oyni, musobaqa davri – 5-6 oyni, o'tish

davri – 1-1,5 oyni o‘z ichiga oladi. Davrlar musobaqalar jadvaliga bog‘liq ravishda belgilanadi.

Tayyorgarlik davrida asosiy e‘tibor shug‘ullanuvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi, «Alpomish» va «Barchinoy» kompleksi normativlarini torshirish, shuningdek, stol tennisi texnikasi va taktikasini o‘rganishga qaratiladi.

Musobaqa davrida o‘yinchilarning texnika va taktikasi, ularning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi takomillashtiriladi, shug‘ullanuvchilar eng yaxshi sport formasiga erishadi va mas‘uliyatli musobaqalarda ishtirok etadi.

O‘tish davrida faol dam olish ko‘zda tutiladi. Guruhlar stol tennisi bilan intensiv shug‘ullanishdan yengil atletika, harakatli va sport o‘yinlari kabilarga o‘tadi.

To‘g‘arak ishini rejalashtirish va hisobot yuritishda asosiy hujjatlar: dastur, o‘quv rejasi, soatlar taqsimoti, ishchi reja, mashg‘ulotlar jadvali, ishlarni qayd etish kitobi, jamoaning yillik sport-ommaviy tadbirlar taqvim rejasidan iborat.

Ikkinchi yil shug‘ullanuvchilar uchun mashg‘ulot soatlari taxminiy taqsimoti

T.r	Mashg‘ulot mazmuni	I semestr	II semestr	Jami
	Nazariy mashg‘ulotlar*	4	4	8
1	Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik	22	22	44
2	Stol tennisi texnikasi va taktikasini o‘rganish va takomillashtirish	40	40	80
3	Instruktorlik va hakamlik amaliyoti	1	1	2
4	Qabul, o‘tkazish va bitiruv sinovlari	1	1	2
5	Musobaqalarda qatnashish	Reja asosida (mashg‘ulot soatidan tashqari)		
Jami		68	68	136
Hammasi		72	72	144

Uchinchi yil shug‘ullanuvchilar (II-I toifa) uchun mashg‘ulot soatlari taxminiy taqsimoti

T.r	Mashg‘ulot mazmuni	I semestr	II semestr	Jami
	Nazariy mashg‘ulotlar*	6	4	10
1	Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik	36	36	72
2	Stol tennisi texnikasi va taktikasini o‘rganish va takomillashtirish	82	82	164
3	Instruktorlik va hakamlik amaliyoti	4	4	8
4	Qabul, o‘tkazish va bitiruv sinovlari	1	1	2
5	Musobaqalarda qatnashish	Reja asosida (mashg‘ulot soatidan tashqari)		
Jami		123	123	146
Hammasi		129	127	256

O‘quv materiali

Nazariy mashg‘ulotlar (barcha guruhlar uchun)

O‘zbekiston OTM da jismoniy tarbiya va sport

Jismoniy tarbiya va sport haqida tushuncha. Jismoniy madaniyat – umumiy madaniyatning uzviy qismi. Uning salomatlikni mustahkamlash, jismoniy rivojlanish va mehnatga tayyorlashdagi ahamiyati.

O‘zbekiston oliy ta’lim tizimida jismoniy tarbiya. Kun tartibida majburiy jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari, gimnastika.

«Alpomish va Barchinoy» - har tomonlama jismoniy tayyorgarlik asosi. Kompleksning o‘zbekistonla jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishdagi o‘rni. Kompleks normativlari va strukturasi.

Sport tasnifi, uning O‘zbekistonda sportni rivojlantirish uchun ahamiyati.

Stol tennisi bo‘yicha toifa (razryad) normalari va talablari.

O‘zbek sportchilarining xalqaro musobaqalardagi muvaffaqiyatlari. Sport turlari bo‘yicha Jahon, Yevropa, Osiyo, Olimpiya o‘yinlari chempionlari bo‘lgan o‘zbek sportchilari.

Stol tennisining sport turi sifatidagi tavsifi. O'zbekistonda stol tennisining rivojlanish bosqichlari. Uning O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni.

O'zbekiston Respublikasida stol tennisining rivojlanish tarixi

Stol tennisi bilan shug'ullanishning shug'ullanuvchilar organizmiga ta'siri.

Zamonaviy stol tennis (ommaviylik, sport mahorati darajasi, inventar va jihozlar, musobaqa qoidalarining o'zgartirilishi va sh.k.).

Jismoniy mashqlarning shug'ullanuvchilar salomatligiga ta'siri

Odam organizmining tuzilishi va funksiyalari haqida qisqacha ma'lumot. Organizm faoliyatida markaziy asab tizimining yetakchi roli.

Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishning har tomonlama jismoniy rivojlanish, salomatlikni mustahkamlash, ishchanlik qobiliyatini oshirishdagi ahamiyati.

Markaziy asab tizimi, mushaklar tizimi va organizmdagi boshqa tizimlar funksiyalarini, irodaviy sifatlar, texnik va taktik mahoratni mashq jarayonida takomillashtirish.

Gigiena, shifokor nazorati, jarohatlarning oldini olish

Gigiena. Kun tartibi. Ovqatlanish va suv ichish rejimi. Kiyim va poyabzal, turar joy va mashg'ulotlar gigienasi: havo, harorat, namlik, xonalarni yoritish va shamollatish. Yuqumli kasalliklar haqida ma'lumot (yuqishi va tarqalishi). Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishni vaqtinchalik cheklashlar.

Shaxsiy va ijtimoiy profilaktik chora-tadbirlar, kasalliklarning oldini olish. Chekish va spirtli ichimliklar iste'molining zarari.

Shifokor nazorati va o'z-o'zini nazorat qilish. Ularning Mashq qilish chog'idagi ahamiyati.

O'z-o'zini nazorat qilish ob'ektiv ma'lumotlari: vazn, dinamometriya, spirometriya, puls, qon bosimi.

O'z-o'zini nazorat qilishning sub'ektiv ma'lumotlari: o'zini his qilish, uyqu, ishtaha, ishchanlik qobiliyati, kayfiyat.

Mashq qilish va sport formasi, toliqish va charchash haqida tushuncha.

Charchashning oldini olish choralari.

Sport mashg'ulotlari chog'ida mehnat va dam olish tartibi. Jarohatlar haqida tushuncha. Tez-tez uchraydigan sport jarohatlari: et uzilishi, mushak tortilishi, sinish, yaralar. Jarohat sabablari va sport tennisi bilan shug'ullanishda ularning oldini olish. Jarohatlanganda shifokorgacha birinchi yordam

MA'RUZA №8.

8.Mavzu: Stol tennisi o'yin qoidalari. stol tennisi o'yin texnikasi va taktikasining tasnifi

REJA

- 1 Stol tennisi o'yin qoidalari
- 2.O'yin texnikasi va taktikasi asoslari
3. O'rgatish uslubi

Adabiyotlar

1. Barchukova G.V. Uchis igrat v nastolnyy tennis. / G.V. Barchukova. – M. Sovetskiy sport, 1989. – 48 bet.
2. Yeremenko K. Mastera maloy raketki. / K. Yeremenko, A. Silinkov. – Tashkent : Yosh gvardiya, 1988. – 128 bet.
3. Nastolnyy tennis. Programma dlya sportivnykh seksiy, kollektivov fizkultury i sportivnykh klubov. – M. : FiS, 1978. – 40 bet.
4. Orman L. Sovremennyy nastolnyy tennis / L. Orman.–M.:FiS, 1985.– 175 bet.
5. Vilingstore.net/pages/stol-tennisi-haqida-malumot

Stol tennisida o'yin qoidalari

O'yin mazmuni stolga ko'ndalang tortilgan to'r ustidan koptokni raketka bilan ikki tomondan irg'itishdan iboratdir. O'yinda ikki yoki to'rt kishi ishtirok etishi mumkin. Bir tennis stoli uchun zarur bo'ladigan xona maydoni – 7,7 x 4,5m. O'yin uchun stol, to'r, raketka va koptok zarur bo'ladi. O'yin qur'a orqali birinchi

bo‘lib boshlash huquqiga ega bo‘lgan o‘yinchining koptok uzatishidan boshlanadi. Raketka bilan uzatilgandan so‘ng, koptok boshlovchi tomonida stolga urilib, to‘rga tegmasdan sakrab o‘tishi va ikkinchi tomonda stolga urilishi lozim. Koptok uzatish vaqtida o‘yinchi uning raketkasi va koptok stolning orqa chizig‘i tashqarisida turishi kerak. Agar koptok stol ustida urib qaytarilsa, o‘yin qoidasi buzilgan hisoblanadi (2002 yil 1 sentyabrdan koptok uzatish reglamenti yangi qoidalariga binoan belgilangan). Agar koptok boshlovchi tomonida stolga urilib, to‘rga tegib sakrab o‘tsa va ikkinchi tomonda stolga urilsa, koptok uzatish yangitdan bajariladi va ochko hisoblanmaydi. Qaytadan uzatishlar soni cheklanmagan. Koptok ikkinchi tomonda stolga urilgandan so‘ng, ikkinchi o‘yinchi uni raketka bilan urib orqaga qaytaradi. O‘yin shu tarzda o‘yinchilardan biri xatoga yo‘l qo‘ymaguncha davom etadi. Har bir xato raqibga bir ochko beradi. O‘yinchi quyidagi hollarda ochkoga ega bo‘ladi:

- agar raqibi koptokni noto‘g‘ri uzatsa;
 - agar raqibi koptokni stolga tegmasidan qaytarsa;
 - agar raqibi koptokni stoldan tashqariga urib yuborsa;
 - agar raqibi to‘g‘ri uzatilgan koptokni qabul qila olmasa;
 - agar raqibi koptokka raketka bilan bir martadan ortiq ursa yoki koptokni raketka bilan tutib olsa va qaytarib uzatsa;
 - agar raqibi koptokka tana a‘zosi bilan tegib ketsa yoki to‘r, stol tirgagiga tegsa.
- Har ikki ochkodan so‘ng (2001 yil 1 sentyabrdan - har besh ochkodan so‘ng) koptok uzatish qabul qiluvchiga o‘tadi. O‘yinchilardan biri 11 ochko (2001 yil 1 sentyabrgacha – 21 ochko) to‘plagandan so‘ng kamida 2 ochko tafovut bilan partiya yutilgan hisoblanadi. 10:10 hisobda (2001 yil 1 sentyabrgacha - 20:20 hisobda) koptok uzatishlar har ochkodan keyin almashiladi. Har partiyadan keyin o‘yinchilar tomonlarni va koptok uzatish navbatini almashtirishadi. O‘yin 5 yoki 7 partiyadan iborat bo‘ladi (2001 yil 1 sentyabrgacha – partiyalar soni 3 yoki 5 ta bo‘lgan).

O‘yin qoidalari. Musobaqalarni tashkil qilish va o‘tkazish

Asosiy o‘yin qoidalari tahlili. Musobaqa turlari (shaxsiy, shaxsiy-jamoaviy,

jamoaviy). Ishtirokchilarning huquq va majburiyatlari. Musobaqa o'tkazishning: davra, chiqib ketish bilan (pley-off) va aralash turlari bilan tanishtirish. Jamoaviy musobaqalarda uchrashuvlarni o'tkazish tartibi. Hakamlar hay'ati. Uning tarkibi va alohida hakamlarning majburiyatlari. Musobaqalar o'tkazishga tayyorgarlik. Musobaqalar to'g'risida nizom. Musobaqa o'tkazish joylari va inventarga qo'yiladigan talablar. O'yinga hakamlik. Uchrashuv bayonnomasi. Natijalarni aniqlash.

Mashg'ulot joylari, jihozlar

Stol tennisi bilan shug'ullanish uchun zal yoki ochiq maydoncha tuzilishi. Ularga qo'yiladigan gigienik talablar.

Jihozlar. Stollar, raketkalar, to'r va to'plar. Tabiiy va sun'iy yoritish. Mashq devori va maxsus jihozlar (devoriy nishonlar, osma to'plar, maxsus diskalar, velog'ildiraklar, mashq uchun oyna, og'irlashtirilgan raketkalar, belbog'lar va sh.k.). Mashq va musobaqalar uchun kostyum, poyabzal.

Uyinga ustanovka va o'yinlar tahlili

Musobaqalar shartlarini o'rganish (vaqti, o'rni, shartlari).

Raqiblar haqida ma'lumot(yoshi, toifasi, raketka tutish uslubi, raqib texnikasining kuchli va kuchsiz tomonlari, ehtimoliy yuklama). Har bir tennischi uchun yakka tartibda vazifalar ishlab chiqish.

Raqibning musobaqa davrida kuchini to'g'ri baholash (texnik va taktik imkoniyatlari, axloqiy sifatlari). Mo'ljallangan taktik rejani bajarish, musobaqada yuzaga kelgan sharoitni hisobga olgan holda taktikani mustaqil tarzda tez o'zgartira bilish. Murabbiy ko'rsatmalarini bajarish.

O'tkazilgan o'yinlar tahlili. Partiyalar bo'yicha kurashning borishi va yo'l qo'yilgan xatolar. O'yin rejasining bajarilishini, o'yin davomida tennischi kiritgan o'zgarishlarni, xatolar va ularni bartaraf qilish yo'llarini tahlil qilish.

O'yin texnikasi va taktikasi asoslari

Texnika va taktika haqida tushuncha. Yuqori sport mahoratiga erishishda texnikaning roli. Mahoratni oshirish uchun jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati. Stol tennisi texnikasini rivojlantirish. Musobaqa qoidalarini o'zgartirish va sport

inventarini takomillashtirish asosida texnik usullarning kengaytirilishi.

Yakkalik o'yin texnikasi. Raketkani tutish usullari. «Nayza» qilib tutganda o'yin texnikasi. Asosiy turish va pozitsiyalar.

Tennischi harakatlari va ko'chishlari bilan tanishtirish.

Zarba turlari (tayyorlov, hujum, himoya). Zarba ko'rinishlari: ijro texnikasiga ko'ra; zarba kuchiga ko'ra; zarba vaqtiga ko'ra; to'pning aylanishiga ko'ra; to'pning stoldan sakrashiga ko'ra; to'p uchish tezligiga ko'ra. Kuchli to'p uzatishning ahamiyati. To'p uzatish ko'rinishlari.

Mashq «devori» va boshqa moslamalardan (velog'ildirak, disklar, og'irlashtirilgan raketkalar, belbog'lar va sh.k.) o'yin texnikasini takomillashtirishda foydalanish.

Devor oldida yordamchi mashqlar.

O'yin texnikasi va taktikasi aloqadorligi.

Yakkalik bahslar taktikasi. Taktik harakatlarni rejalashtirish. Turli o'yin uslubi va xarakterga ega tennischilarga qarshi taktik harakatlarni rejalashtirish. Pozitsiya tanlash: yaqin, o'rta, uzoq. Raqibning o'yin texnikasiga ko'ra zarba turini tanlash. «Nayza» bilan o'ynaydiganlarga qarshi taktika. «Top-spin» zarbalarni qo'llash, kuchli aylantirilgan va qirqilgan uzatishlarni hujum zarbalar bilan birlashtirish. Hujumkor, aksincha, himoyadan, kuchli «qirqish» bilan yoki aylantirma «sham» bilan o'ynaydigan raqib bilan bellashganda qarshi hujumlar taktikasi.

Yaqin, o'rta va uzoq ximoya. 12 zarba o'yin taktikasi.

Juftlik uchrashuvlar texnikasi va taktikasi. juftlik o'yin texnikasi xususiyatlari. Juftlik uchrashuvlarda stol oldida ko'chishlar. Juftlik o'yin taktikasi. O'yinchilar joylashishining ahamiyati. Juftlik o'yinlarda taktik usullar xususiyatlari. Texnik xatolarni yechish usullari. Musobaqalar tahlili va texnik hamda taktik xatolarni tahlil metodlari.

O'rgatish va mashq qildirish metodikasi asoslari

O'rgatish va sport mashqlari vazifalari.

O'rgatish va mashq qildirish yagona jarayon sifatida.

O'rgatish va mashq qildirish pedagogik jarayon sifatida.

Har tomonlama jismoniy rivojlanish, texnik va taktik tayyorgarlikning yosh sportchilarning axloqiy-irodaviy sifatlarini tarbiyalash bilan o'zaro aloqadorligi.

O'quv-mashq jarayonining tarbiyaviy ahamiyati.

O'yin texnikasiga o'rgatish. Tayyorlov mashqlari va texnika elementlarini o'rganish ketma-ketligi. Boshlovchilarni o'rgatish metodikasi.

Hujum, qarshi hujum va himoya zarbalarini o'rgatish.

Mashg'ulot va musobaqa oldidan chigalyozdi, uning mazmuni.

Muntazam yillik mashq qilishning ahamiyati.

Zarbani qurish va uning mazmuni haqida umumiy tushuncha. Guruh va yakka tartibdagi mashg'ulotlar xususiyatlari. Mashq mashg'ulotlar shakllari. Mashq o'yinlar, musobaqalar.

Mashq jarayonini davrlashtirish. Tayyorlov, musobaqa va o'tish davrlari. Har bir bosqichning vazifalari va vositalari.

Eng yaxshi sport formasini egallash va saqlab qolish. Individual rejalar va mashg'ulot jadvallari.

O'yin texnikasi

Koptokni raketka bilan urib qaytarishning ikki usuli bor. Birinchisi – raketkani yo'naltirish. Bu holda koptokning qanday harakatlanishini oldindan bilib bo'lmaydi. Bu usulni yangi o'yin boshlagan o'yinchilarning ko'pchiligi qo'llaydi. Ikkinchisi – koptokni aylantirish. Buning uchun koptokni raketkaning rezinasi bilan sirpantirib urib, aylanishga majbur qilish kerak. Aylanish turi raketka burchagi va koptokka tegish vaqtidagi harakat yo'nalishiga bog'liq. Koptok urishning bir necha turlari mavjud, asosiylari – nakat, podrezka va topspin. Stol tennisida muvaffaqiyatga erishish uchun koptok urishning turli usullarini egallash va ularni koptokni aylantirishda qo'llay bilish kerak.

Ochiq raketka nakati (o'ng tomondan). O'ng tomondan top-spin

O'ng tomondan nakat hujumga o'tuvchi usullarning asosiylaridan biridir. Bu holda raketka tepaga va oldinga harakatlanadi va koptokning tepa yon qismiga uradi. Koptokka urish tartibi quyidagicha: oyoqlar yelka kengligida, tizzalar biroz

bukilgan. Chap oyoq bir oz oldinga qo'yilgan. Tana og'irligi ikkala oyoqqa bir maromda bo'lingan. Tananing tepa qismi stol tarafga bir oz chaproq egilgan, raketka ushlagan qo'l zarba uchun orqaga uzatilgan. Raketka ushlagan qo'l oyoqlar, raketka va yaqinlashib kelayotgan koptok teng tomonli uchburchak hosil qilganda harakatga keladi. Koptok stolga tegib, sakrab, eng baland nuqtaga yetganida zarba beriladi va raketka ushlagan qo'l chapga-tepaga qaytadi. Raketka koptokka tekkanida qo'lning yelkaoldi qismi koptokdan oldinga harakatlanadi. Raketka yoy shaklida harakatlanib, sekin-asta egilish burchagini o'zgartirib boradi va natijada koptokni tepadan aylantirish sodir bo'ladi. Qo'l kafti tezkor harakat bilan koptokni aylantiradi. Zarba berish vaqtida tana og'irligi chap oyoqqa o'tadi. Zarbadan so'ng tezda avvalgi holatga qaytish zarur. Bu zarba usulining maqsadi koptokni tepadan kuchli aylantirishga erishishdir. U katta tezlikda bajariladi, shu sababli zarbani qaytarishda raqibga qiyinchilik tug'diradi. Birinchidan, koptokni stolga tegib, sakrash har vaqt kutilmagan holdir. Ikkinchidan, raketka bilan qabul qilingan koptok ham bo'ysunmasligi mumkin, shu sababli uni kerakli yo'nalishda harakatlantirish juda va juda murakkab. Top-spinning yaxshi tarafi shundaki, aylantirib zarba berilgan koptok to'r ustidan baland uchib o'tadi va zarba bergan o'yinchiga ustunlik beradi. Top-spinni har doim qo'llash mumkin, deb hisoblanadi, lekin bunday emas. Top-spinda uzatilgan qo'l bilan keng va kuchli zarba beriladi. Harakat boshlanishida qo'lni tekislab olish raketka tezligini va zarbani qo'lning kaft va yelkaoldi qismlari bilan kuchaytirish imkoniyatini beradi. Nakat zarbasidan farqli o'laroq, top-spinda qo'l harakati tepaga yo'naltiriladi, koptokka zarba berish sirpanma tarzda bo'ladi. Boshlang'ich holat: chap oyoq bir oz oldinga qo'yilgan, o'ng qo'l tekis holda o'ng tarafdin orqaga yo'nalgan. Tana zarbani kuchaytirish uchun o'ng tomonga burilgan. Tizzalar bukilgan, tana tinch holatda. Top-spin zarba tomoniga tezkor harakat qilish bilan boshlanadi. O'ng qo'l oldinga-chapga-balandga harakatlanadi. Tana og'irligini o'ng oyoqdan chap oyoqqa o'tkaziladi. Inersiya natijasida tana va qo'l chap tarafga ketib qolishi mumkin. Koptokka urilganda raketka undan sirpanib o'tishi zarur. Bu holda koptokning raketkaga urilish kuchi juda past. Lekin qo'l kafti unga so'nggi tezlanish beradi. Bundan

tashqari topspinning o'ng taraf varianti ham bor, u yonbosh top-spin deb ataladi. To'g'ri top-spin va yonbosh top-spinning farqi raketka ushlagan qo'lni koptokka yonboshdan yo'naltirib, qo'l kaftini ko'proq pastga tushirishdadir.

Yopiq raketka nakati (chap tomondan). Chap tomondan top-spin

Koptokning harakati xuddi o'ng tomon nakati kabidir. Koptok uchun zarur bo'lgan aylanishlar tepaga-oldinga harakatlanish bilan bajariladi. Zarba berish ketma-ketligi quyidagichadir: oyoqlar yelka kengligida, biroz bukilgan, chap oyoq bir oz oldinga surilgan, tana og'irligi ikkala oyoqqa bir maromda bo'lingan. Qo'l bel balandligida tirsakdan bukilgan va orqaga-chapga yo'naltirilgan, qo'lning yelkaoldi qismi stol sathiga parallel. Zarba berilganda qo'lning yelkaoldi qismi oldinga tezkor harakatlanadi, raketka koptokka tepadan tegadi, shundan so'ng qo'l erkin holda o'ngga-tepaga qaytadi. Og'irlik markazi o'ng oyoqqa o'tadi, qo'l dastlabki holatga qaytadi. Chap tomondan top-spin o'ng tomondan top-spininga nisbatan kamroq ishlatiladi. Chap tomondan top-spinning an'anaviy turi ishlatilmaydi, bu narsa zarbani kuchaytirish zarurati bilan tushuntiriladi, chunki bu holda tepadan aylanishdan tashqari yonboshdan aylanish ham sodir bo'ladi.

Ochiq raketka podrezkasi (o'ng tomondan)

Ochiq raketka podrezkasini amalga oshirish uchun raketkani koptokka tepadan pastga urish zarur. Podrezkadan keyin koptok tepaga ko'tariladi, shuning uchun koptok qanchalik tez aylansa, shunchalik uzoqqa uchadi. Podrezka mudofaa zarbasi hisoblanadi. Podrezka bilan kelayotgan koptokka zarba berish murakkabdir.

Zarbani amalga oshirish

O'yinchi dastlabki holatda stolga deyarli to'g'ri qarab turadi, chap oyoq bir oz oldinga surilgan, qo'l avval orqaga-tepaga, so'ng oldinga-pastga harakatlanadi. Raketkaning ochiq tomoni tepaga qaragan holda koptokka zarba berish vaqtida qo'l bir oz bukilgan bo'ladi. Zarbadan so'ng raketka koptok ketidan bir oz yuradi, so'ng chapgaoldinga-pastga harakatlanadi. Podrezkadagi zarba kuchi koptokning qarama-qarshi tezligi va stolgacha bo'lgan masofaga bog'liq.

Yopiq raketka podrezkasi (chap tomondan)

Dastlabki holat chap tomon o'yini uchun maqbuldir: o'ng oyoq bir oz oldinga surilgan, tana bir oz o'ngga burilgan. Zarba uchun chapga-tepaga-orqaga burilgan va tirsakdan bukilgan qo'l harakati avval oldinga-pastga bo'ladi, bu bosqichda tirsaklar to'g'rilanmaydi. Harakat jarayonida tana bir oz burilib, og'irlik markazi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Zarba vaqtida raketkaning egilish burchagi 0 dan 90 gradusgacha bo'lishi mumkin. Raqib koptokni pastdan aylantirib uzatgan vaqtda pastdan aylantirish qanchalik kuchli bo'lsa egilish burchagi ham shunchalik o'tkir bo'ladi. Kuchli qarshi podrezkada raketka deyarli gorizontol holda koptokka zarba beradi. Tepadan aylanib kelayotgan koptokni qabul qilishda raketkaning egilish burchagi o'tkirroq bo'ladi. Tepadan kuchli aylanib kelayotgan koptokni qabul qilishda podrezka ham kuchli bo'lishi kerak, raketkaning yo'nalishi esa deyarli vertikal bo'lishi kerak. Ba'zan bunday o'ta kuchli aylantirilgan koptoklarni polga yaqin yerda qabul qilinadi, chunki bu holda aylanish tezligi sezilarli darajada zaiflashadi.

O'rgatish uslubi

1. Zarba berish uchun qo'lingizni ko'targaningizda yelkadan baland ko'tarmang, o'ngdan podrezka vaqtida raketkani o'ng yelkangizga, tirsagingizni esa tanangizga tiramang.
2. Raketka ushlagan qo'lingizni oxirigacha tekislab, yumshoq, lekin tezlik bilan harakatlaning. Eng yuqori tezlikka raketka zarba vaqtida erishishi kerak.

3. -	Zarbani koptok oldingizda stoldan sakragandagi eng yuqori nuqtada
yon tomondan bering.	
4.	Podrezkada harakatning tugashi chetda emas, oldinda, ya'ni pastda -
to'r tomonda bo'lishi kerak.	
5.	Aylanayotgan koptokning yo'nalishi va aylanish kuchiga qarab

raketkaning egilish burchagini o'zgartiring.	
6.	Podrezkani amalga oshirayotgan vaqtda qo'lning yelkaoldi qismi va
asosan kaftlar faol harakatlanadi, bu koptokni pastdan kuchli aylantirishga yordam	
beradi.	
Birinchi bo'lib koptok uzatayotgan o'yinchi koptok uzatish usulini yaxshi	
egallagan bo'lishi kerak - koptokni shunday uzatish kerakki, uzun zarbalar mo'ljalga	
etsin va koptok stoldan tashqariga chiqib ketmasin, kalta zarbalar esa past	
traektoriyada o'tib, to'rga tegmasin. Koptok turli aylanish va turli tezlikda uchishi	
kerak. Shundagina raqib zarbasini qaytarishga sharoit yaratiladi. Juftliklar	
musobaqalarida birinchi bo'lib koptok uzatayotgan o'yinchi harakatlarini jufti bilan	
kelishib amalga oshirishi kerak, aks holda raqib zarbasini qaytarishda yuqori	
natijalarga erishib bo'lmaydi.	

Raketkani ushlash Raketkani gorizontal ushlash deganda uni uch barmoq – o'rta, nomsiz va jimjiloq bilan ushlash tushuniladi, ko'rsatkich barmoq raketka chetida cho'zilgan, katta barmoq esa raketkaning orqa tarafidan o'rta barmoqqa tegib

turadi. Bu usul raketkaning ikkala tarafi bilan ham o'ynash mumkinligi bilan qulaydir. Bu usul turli zarbalar berish va ularni ham o'ngdan, ham chapdan qaytarishda yaxshi samara beradi.

O'rgatish uslubi Raketkaga qo'l o'rganishi uchun turli mashqlar bajarish mumkin. Ularni mustaqil yoki sport zalida, uyda, ko'chada bajarish mumkin.

1. Koptokka urish. Koptokni raketkaga otib, gorizontal holatda pastdan bel balandligida uriladi. Avval bir tarafda, so'ng ikkinchi tarafda, undan keyin ikki tarafda navbat bilan uriladi.

2. Devor oldida o'ynash. Devor oldida 3-4 metr masofada, o'ngga yarim burilgan holda turib, koptokni yengilgina tepaga otiladi va raketka bilan shunday uriladiki, koptok devorga tegib, orqaga qaytsin. Avvaliga koptokni raketka bilan emas, qo'l bilan ilish mumkin. Ko'nikish hosil bo'lgandan so'ng raketka bilan ilish boshlanadi. Bu mashqni murakkablashtirish mumkin: tepaga otilgan koptok avval polga tegib, so'ng devorga tegsin, keyin raketkangizga qaytsin.

Mashqlar majmui Koptokni raketka bilan o'ynatish:

- raketkaning bir tarafi bilan;
- raketkaning ikkinchi tarafi bilan;
- navbat bilan;
- devorga urish;
- avval polga urib, so'ng devorga urish;
- koptokni badmintondagi kabi o'ynatish.

Juftliklar o'yinida o'yinchilarni joylashtirish

Juftliklar o'yinida, qoidaga ko'ra, ustunlik o'yin boshlagan juftlikda bo'ladi, shu sababli birinchi bo'lib o'yin boshlash zarba berish imkoniyatini beradi.

Ammo, juftliklar o'yini qoidasiga ko'ra birinchi bo'lib o'yin boshlash o'ng tomondan o'ng tomonga beriladi, Bu holda ustunlik koptokni qabul qilayotgan tarafda bo'ladi.

Bundan tashqari, koptokni qabul qilayotgan juftlik o'yinchilari u yoki bu uslubni qay darajada yaxshi egallaganliklariga qarab koptokni kim birinchi bo'lib qabul qilishini kelishib oladilar.

Koptok uzatilgandan keyin keskin zarbalar berish taktikasi. Yonboshtepadan va pastki aylanma harakat qo'llayotgan yoki o'ng tarafga aylanishli yoki aylanishsiz qisqa uzatishlar bajarayotgan o'yinchi o'rta chiziqdan biroz o'ngga surilgan uzun keskin zarbalar berishga harakat qiladi. O'yinchi javob to'pi yo'nalishi, uzunligi va aylanish turini hisobga olib keskin zarbalar berishi zarur. O'yinchi javob zarbasining kuchini hisobga olib kuchini nazorat qilishi kerak. Zarbalar tezkor va turli-tuman bo'lishi kerak.

Koptok qabul qilingandan keyin keskin zarbalar berish taktikasi.

Avvalambor, o'yinchi raqib zarbasini to'g'ri baholay olishi kerak: javob zarbasida zarba berayotgan o'yinchi koptokning uchish tezligini oshirishi va yo'nalishni turlicha qilishi kerak. Hujum zarbalarini asosan raqibning himoyasiz tomoniga berish zarur. Ba'zi hollarda, sherigiga zarba uchun sharoit yaratish maqsadida bu usullarni teskarisiga ishlatish mumkin. Agar tezkor zarba berishning iloji bo'lmasa, o'yinchi tezkor kesish zarbasini qo'llashi mumkin, lekin bunda raqib tezkor zarba bilan javob bermasligi uchun koptokning uchish yo'nalishini nazorat qilish, so'ngra hujum uchun qulay vaqtni tanlash kerak. Hozirgi kunda tennischilar o'ng tomondan koptokni qaytarish usulini ko'proq qo'llamoqdalar, kamdan-kam hollarda tezkor zarba berishni qo'llaydilar. Koptokka zarba berishdan oldin o'yinchi qo'lining yelkaoldi qismini ko'tarib, oldinga tashlanadi; o'yinchining og'irlik markazi tepaga ko'tariladi. Ko'tarilib kelayotgan koptokka qo'lni ichkariga aylantirib zarba beriladi, bunda bosh barmoqqa kuch keladi, raketka koptokning o'rta yoki tepa qismiga o'ng tomondan zarba beradi. Raketka koptokka tekkanida o'yinchi kafti va qo'li bilan sezilar-sezilmas harakat qiladi, raketkaning koptokka tegish burchagi o'zgarmaydi, taxminan 20. Koptokka zarba berishdan oldin o'yinchi qo'lining yelkaoldi qismini ko'taradi, o'yinchining og'irlik markazi biroz tepaga ko'tariladi, raketka ushlagan qo'lini orqaga uzatib, tanasini biroz o'ngga buradi.

Ko'tarilib kelayotgan koptokka u eng baland nuqtaga yetganida zarba beriladi, bosh barmoq raketkaga kuch beradi, bunda javob zarbasi berish qiyin bo'lmaydi, chunki pastga tushib kelayotgan koptokning tezligi va aylanishi sustlashgan

bo‘ladi. O‘yin texnikasini muvaffaqiyatli egallash uchun koptokni pastdan aylantirish, shuningdek, uzun va qisqa zarbalar berish usullarini egallash juda muhim. Podrezkaning asosiy usullarini egallagandan so‘ng, o‘yinchi kalta javob zarbalari berishga imkon beradigan tezkor harakatlanish texnikasini ham o‘rganishi zarur. Tezkor harakatlanayotgan o‘yinchi zarba nuqtasi unga yaqin bo‘lib qolmasligini nazorat qilishi kerak. Agar o‘yinchi o‘ng tomonga tezkor harakatlanayotgan bo‘lsa zarba nuqtasi o‘ng tomondagi o‘yinchi tarafida, agar o‘yinchi chap tomonga tezkor harakatlanayotgan bo‘lsa zarba nuqtasi chap tomondagi o‘yinchi tarafida bo‘lishi kerak.

Zarbani qabul qilish va raqib zarbasini olib qo‘yish usullari. Juftliklar o‘yini qoidasiga ko‘ra zarbani qabul qilish stolning o‘ng tomonida olib boriladi, shu sababli zarbani qabul qilish yakka o‘yindagiga qaraganda juftliklar o‘yinida osonroq kechadi, shuningdek, o‘yinchining diqqati qaratilgan zona ham kichikroqdir, shunga ko‘ra zarbani qabul qilayotgan tomon bunday qulay vaziyatlarni tashabbusni o‘z qo‘liga olish uchun ishlatishi zarur, bu narsa raqib zarbalarini qaytarishda katta ahamiyatga ega bo‘ladi. Qoidaga ko‘ra, o‘yinchi zarbani stolning o‘ng tomonida qabul qiladi, shu sababli zarbani qabul qilayotgan juftlikning holatini aniqlash juda muhim. Amalda nisbatan ko‘p juftliklar tezkor zarbalar yoki top-spin qo‘llaydilar. Agar juftlikning ikkala o‘yinchisi ham chap tomon, ham o‘ng tomon zarbasini bajara olsa, ularning har ikkalasi ham eng qulay holatni egallagan bo‘ladi; agar juftlikning ikkala o‘yinchisi faqat o‘ng tomon zarbasini bajarsa, zarbani qabul qilishda o‘ng tomonga ko‘p yondoshmaslik kerak. O‘rta chiziqdan o‘ng tomonga biroz surilish raqibning zarbasini tezda qabul qilish uchun tayyor bo‘lib olishda qiyinchilik tug‘diradi, bunda tashabbusni osongina yo‘qotib qo‘yish mumkin. O‘yinchi o‘rta chiziqdan o‘ng tomonga biroz surilib turishi kerak, shunda raqibning turli yo‘nalish va balandlikda berayotgan zarbalarini qaytarish uchun sharoit yaratiladi. Ba’zi tennischilar chap tomon zarbasini yaxshi egallagan bo‘lishi va raqibning zarbasini qaytarish uchun qo‘llashi mumkin. Shu sababli ular stol o‘ng tomon burchagiga yaqinlashishlari muukin. Juftliklar o‘yinida zarbalarni qabul qilishdagi tashabbusga katta ahamiyat beriladi,

bu ochko olish uchun kuchli zarbani amalga oshirishda sherigiga sharoit yaratish maqsadida qo'llanadi. Ammo zarba berayotgan sportchining texnikasi yuqori bo'lsa, zarbani qabul qilayotgan o'yinchiga kuchli zarbalar berib, ochko yutib olish mushkul bo'ladi. Shu sababli yaqin masofada tezkor zarba va tezkor nakat ishlatish texnikasiga mukammal ega bo'lish o'yinchi uchun raqibi tomonida o'ng tomon burchagiga zarba berishga, shuningdek, raqibining tanasiga yo'naltirilgan zarbani chap tomonga yo'naltirishga imkon beradi. Shunga ko'ra, koptokning uchish yo'nalishini o'zgartirish orqali raqibning o'z maydonida o'ngdan chapga tartibsiz harakat qilishga majbur qilish va uning himoyasiz tomoniga zarba berish imkonini beradi. Bu esa, o'z navbatida, sherigiga ko'p sonli zarbalar berish uchun sharoit yaratadi.

Taktik tayyorgarlik

Ma'lumki, musobaqalarda nafaqat jismonan yetuk, zarba va himoya usullarini qo'llay oladigan, g'alabaga ishonchi kuchli bo'lgan, balki o'zining barcha ijobiy sifatlarini ishga sola oladigan, raqibining zaif tomonlarini e'tiborga olishga qodir tennischilar salmoqli muvaffaqiyatlarga erishishadi. Birinchi bosqichda yangi o'yinchining taktikasi o'yin usullarini tanlashdagi soddaligi bilan ajralib turadi, ya'ni bu usul uzoq vaqt koptok jo'natish bilan mashg'ul bo'lishdir. Ikkinchi bosqichda yangi o'yinchining taktikasi podrezka va podstavkani qo'llagan holda o'ng va chapdan yakka zarbalar berishga asoslanadi. Uchinchi bosqich mukammallik bosqichidir va u zarba berish va qaytarish usullarini va o'yinda turli yaxshi egallangan texnik va taktik usullarni qo'llash malakalariga asoslangandir.

Zarbalarining taktik klassifikatsiyasi.

A) Koptok uzatish:

- 1) ochko olish uchun mo'ljallangan zarbalar;
- 2) zarbani tayyorlash;
- 3) raqibga zarba berishga imkon bermaydigan himoya zarbalari.

V) Zarbani zarba bilan qabul qilish:

- 1) zarba berish;
- 2) zarbani tayyorlash;

3) himoyalanish.

S) Oraliq, yakka va ko‘p marta qaytariluvchi zarbalar.

D) Hujum zarbalari:

1) nakat;

2) top-spin;

3) yakunlovchi zarba;

4) “sham”ga zarba;

5) qarshi hujumga o‘tuvchi zarba;

6) sekinlashgan qisqa zarba.

Ye) Koptokning aylanish kuchi va yo‘nalishi bo‘yicha turli bo‘lgan zarbalar:

1) koptokning aylanishisiz;

2) tepadan, pastdan va yondan aylanish bilan;

F) Himoya zarbalari:

1) turlicha faol bo‘lgan zarbalar.

Uslubiy ko‘rsatmalar

Stol tennisi o‘yinining barcha usullarini tezda o‘rganib olish uchun yana ba’zi narsalarni o‘rganib olish zarur:

1. Sizning hech qanday xatoingizni kechirmaydigan raqib eng yaxshi ustozdir.

2. Barchadan o‘rganishga harakat qiling. Raqibingizning eng yaxshi xususiyatlarini o‘zingiz uchun yutuqqa aylantiring.

3. O‘zingizni hamma narsani bilguvchi sifatida ko‘rsatmang – bu narsa mahoratingizning o‘rishini to‘xtatib qo‘yadi.

4. Har bir ochko uchun astoydil kurashing. Mag‘lub bo‘lishga shoshilmang. Esda tuting: koptok o‘yinda ekan, bu hali mag‘lubiyat emas.

5. Kuchli raqib bilan o‘ynayotganda oldingizga vazifa qo‘ying: imkoni boricha ko‘proq ochko to‘plashga harakat qiling.

6. Agar birinchi o‘rinni egallashga ko‘zingiz yetmasa, ikkinchi o‘rin , unga ham ishonmasangiz – uchinchi o‘rin, o‘ninchi, o‘n birinchi o‘rinni sovrinli o‘rin sifatida egallash uchun kurashing!

7. O‘zingiz uchun reja tuzing: nima, qachon, qanday qilish va nimani qilmaslik

kerak.

8. Rejangizni raqibingizning texnikasidagi kamchiliklari, taktikasi, jismoniy va ruhiy tayyorgarligini hisobga olgan holda tuzing.

9. Sizning taktikangiz jismoniy imkoniyatlaringizga tayanishi kerak: agar sustkash bo'lsangiz, koptok uzatishda shoshilmang, tezlikni kamaytiring, kuchli zarbalar bermang; agar jismonan zaifroq bo'lsangiz, iloji boricha kuchingizni saqlashga harakat qiling.

10. Raqibingizning kamchiliklaridan foydalanishga harakat qiling: raqibingiz kamharakat bo'lsa – stol va maydon bo'ylab tez harakat qilishga majbur qiling, agar jismonan zaifroq bo'lsa – uzoq vaqt ochko uchun harakat qilishga majbur qiling, sustkash raqibni koptokni aylantirish va turli zarbalar bilan chalg'itib, yuqori tezlikda o'ynang.

11. Raqibingizning fe'lidagi xususiyatlari, psixologiyasini e'tiborga oling: qiziqqon raqib bilan osoyishta o'ynashga harakat qiling. Xotirjam raqib bilan tezkor o'ynashga harakat qiling.

12. Hovurdan tushib, tezda o'zingizni o'nglab olishga harakat qiling. Siz zarba bergandagi ochko olish vaqtida hovurdan tusha bilish dam olish bilan tengdir va kuchingizni tezda tiklaydi.

13. Koptok o'yinga kirib, kurash boshlanishi bilan raqibingizni o'zingizga bo'ysundiring.

14. Esda tuting: barcha ochkolar ham baravar qimmatga ega emas. Eng muhim ochkolar koptok uzatish almashinayotganda, ayniqsa partiya oxirida bo'ladi.

Koptok qabul qilishni takomillashtirish va zarbani olib qo'yish uchun mashqlar Tennischilar koptok qabul qilishni takomillashtirish uchun qator zarbalar berish usulini qo'llaydilar, bu vaqtni tejaydi va zarbalr orasidagi tafovutni qisqartiradi. Buning uchun berilgan mashqlar quyidagilardan iborat: juftlik stolning burchaklariga tarqaladi, o'yinchilardan biri koptok uzatadi, ikkinchisi qabul qiladi; koptok uzatadigan o'yinchi zarbani qabul qiluvchining hohishiga qarab uzatadi. Koptokni qabul qiladigan o'yinchi tezkor zarba va tezkor nakat qo'llab, mahoratini oshiradi. Koptokni qabul qiladigan o'yinchi koptokning uchish traektoriyasi,

tezligiga ahamiyat berishi zarur. Bu mashqlar koptok qabul qilishdagi mahoratni oshiradi.