

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA
MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI
O‘RTA MAXSUS KASB-HUNAR TA‘LIM MARKAZI
O‘ZBEKISTON “BARKAMOL AVLOD” JISMONIY
TARBIYA VA SPORT JAMIYATI MARKAZIY KENGASHI**

BADIIY GIMNASTIKA

*(akademik litsey va kasb-hunar kollej o‘quvchilari uchun
o‘quv-uslubiy qo‘llanma)*

TOSHKENT – 2016

UDK
BBK

O‘zbekiston Respublikasi Oliy va O‘rta Maxsus ta’lim vazirining birinchi o‘rinbosari, O‘rta maxsus kasb – hunar ta’lim markazi direktori, O‘zbekiston “Barkamol avlod” jismoniy tarbiya va sport Markaziy kengashi raisi, **texnika fanlari nomzodi U.Z. Salimov**ning umimiy tahriri ostida.

ISBN

Mualliflar:

Eshtayev A.K - **gimnastika nazariyasi va uslubiyati kafedrasi o‘qituvchisi.**

Hasanova N.R - **gimnastika nazariyasi va uslubiyati kafedrasi dotsenti.**

Taqrizchilar:

Umarov D.H. - **pedagogika fanlar nomzodi, dotsent.**

Musayev B.B. - **pedagogika fanlar nomzodi.**

Mazkur o‘quv-uslubiy qo‘llanma o‘rta maxsus ta’lim muassasalarining hozirgi zamon talablari asosida ilg‘or xorijiy tajribalarni hisobga olgan holda, Akademik litsey va kasb-hunar kollej o‘quvchilari uchun to‘g‘arak mashg‘ulotlari o‘tkazishga mo‘ljallangan bo‘lib, voleybol sport turining asosiy atamalari, qoidalari, tushunchalari va musobaqalarni tashkil etishning amaliy va nazariy asoslari ochib berilgan.

Asosiy e’tibor, voleybol sport turida usullarni bajarish, ularni texnik-taktik tamondan to‘g‘ri qo‘llay olish rasmlar yordamida shug‘ullanuvchilar uchun samarali o‘zlashtirishda asos bo‘lib xizmat qiladi.

O‘quv-uslubiy qo‘llanma O‘rta maxsus kasb-hunar ta’limi tizimidagi akademik litsey va kasb-hunar kollejlarda tarbiyalanivchi sportchilarga va voleybol sport turi bo‘yicha murabbiy faoliyati olib borayotgan yosh mutaxassislariga ham foydalanish tavsiya etiladi.

ISBN

SO‘Z BOSHI

Jismoniy tarbiya va sport – xalqning umumiy madaniyatining ajralmas qismi, mamlakatning har bir fuqorasining jismoniy hamda ma’naviy kamolotini ta’minlash asosidir.

Milliy g‘oya asosida yosh avlodning ma’naviy – ma’rifiy tarbiyasi, shubhasiz, jismoniy va psixik salomatlikni mulohaza qilish hamda mustahkamlashni, sog‘lom turmush tarzi asoslarini shakllantirishni nazarda tutadi. Yoshlarda faol hayotiy pozitsiya, yuksak ma’naviyat, yaxshilik va gumanizm g‘oyalarini tarbiyalash jarayonida jismoniy tarbiya va sport vositalari, shakllari hamda uslublaridan foydalanish ustuvor maqsadlardan biriga aylanishi kerak.

Jismoniy tarbiya va sport sohasining rivojlanish istiqbollari O‘zbekiston Respublikasini rivojlangan davlatlar qatoriga qo‘shish, bozor munosabatlariga o‘tish kontseptsiyasi bilan bevosita bog‘liq.

Mamlakatimizda mustaqillik yillarida sport bilan ommaviy tarzda shug‘ullanishni, aholining, ayniqsa, bolalar va o‘quvchi-yoshlarning bo‘sh vaqtlarini tashkil qilishning faol shakllarining ta’minlovchi amaliy tadbirlar bosqichma-bosqich amalga oshirib kelindi. O‘zbekistonning davlat siyosatida mamlakatda jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlanishi, sog‘lom avlodni tarbiyalash ustuvor yo‘nalishga aylandi.

O‘zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti I.Karimov rahbarligida sportni rivojlantirish borasida mutaxassislar tomonidan katta ishlar amalga oshirildi. Zamonaviy sport inshootlar qurildi, yangi sport turlari rivojlanib bormoqda, turli miqyosdagi musobaqalar va turnirlar o‘tkazilmoqda hamda ularda aholining turli qatlamlari vakillari ishtirok etmoqda, sportchilarimiz xalqaro maydonlarda yuksak natijalarni qo‘lga kiritmoqda. Soha rivojlanishining huquqiy bazasi yaratildi. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti farmonlari, futbol, tennis, boks va boshqa sport turlarini rivojlantirish to‘g‘risidagi hukumat qarorlari shular jumlasidandir.

E’tirof etish joizki, jismoniy tarbiya va sport muammolarini hal etishga dasturli yondashuv soha rivojlanishining xususiyatlaridan biri hisoblanadi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002 yil 24 oktyabrdagi “O‘zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish dasturini tuzish to‘g‘risida”gi farmoni rahbariyatning o‘sib kelayotgan avlod, uning jismoniy rivojlanishi to‘g‘risida g‘amho‘rligining yana bir namunasidir. Bizningch,a farmon bolalar uchun eng ommabop va sevimli bo‘lgan sport turlarini rivojlantirish uchun keng yo‘l ochadi,

shuningdek, turli yoshdagi o'quvchi-yoshlarning orasida sport turlarini ommalashuviga va sport bilan shug'illanishning erta davrlaridanoq eng iqtidorli yoshlarni aniqlash imkoniyatini beruvchi mezonlarni xalq va sport ta'limi tizimiga joriy etishga yordam beradi.

Bolalar-o'smirlar sportini rivojlantirish uchun majburiy jismoniy ta'lim tizimida o'smirlarning yuqori salomatlik darajasiga hamda bazaviy jismoniy tayyorgarlikka erishishlari, o'quvchi-yoshlar jismoniy imkoniyatlarining yoshga xos rivojlanish xususiyatlariga mos holda sport tayyorgarligi texnologiyalaridan foydalanish, sportda iqtidorlilarni aniqlash va rivojlantirishning yanada mukammal uslublaridan foydalanish, sport turlarini individual tarzda tanlashda ilmiy asoslangan holda yo'naltirish mazmuniy asosni tashkil etadi.

O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti I.Karimov ta'kidlaganidek, o'z salomatligi haqida g'amho'rlik qilish madaniyatini erta yoshdan, oila, mahalla, sog'liqni saqlash tizimi jismoniy tarbiya va sport ko'magida singdirish lozim. Muhimi kishilar so'zda emas, amalda o'z salomatliklarini qadrlashlari hamda uni milliy qadriyat sifatida avaylab-asrashlari zarur.

Hozirgi paytda jahonda yirik miqyosda aholini sport-sog'lomlashtirish harakatini yaratishga bo'lgan ehtiyoj shakllanadi. Turli xil davlatlar prezidentlarining maxsus dasturlari ishlab chiqish va amaliyotga joriy etilishi uning isboti bo'lib xizmat qiladi. O'zbekistonda bu vazifalarni amalga oshirishda faol maqsadli ishlar olib borilmoqda. "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", "Sog'lom avlod uchun" xalqaro fondi ta'sis etilishi, shuningdek, O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti tashabbusi bilan ishlab chiqarilgan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish dasturi bolalar va o'quvchi- yoshlarni "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" uch bosqichli sport o'yinlari fikrimiz dalilidir. Ular jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, kasalliklarni oldini olish, aholi turli qatlamlarini, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb qilishga qaratilgan.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi shaxsning jismoniy va ma'naviy kamolotining muhim omili sifatida mamlakatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishining ustuvor yo'nalishiga aylanmoqda.

Insonparvar jamiyat rivojlanishining hozirgi zamon bosqichida jismoniy tarbiya va sport sohasida akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilarining harakat qobiliyatlarini rivojlantirish hamda umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish bilan bog'liq bo'lgan masalalar alohida dolzarblik kasb etmoqda. Bu ta'lim muassasalaridagi

o'quv jarayoni bazaviy jismoniy tayyorgarlik asoslarini yaratishni o'quvchi-yoshlarga harakat ko'nikma va malakalarining yetarli zaxirasini shakllantirishni, ularni har tomonlama rivojlantirishini nazarda tutadi.

Vatanimiz va xorijiy olimlarning fikricha, kollej va litseylardagi mavjud "an'anaviy" jismoniy tarbiya tizimi o'sib kelayotgan organizmning harakat faolliligiga bo'lgan ehtiyojni mustaqil qondira olmaydi. Jismoniy tarbiya jarayonini jadallashtirish va yuzaga kelgan ziddiyatlarni hal etish maqsadida ayrim mutaxassislar o'quvchi-yoshlarning harakat qobiliyatlarini hamda jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun sensitiv (qulay) davrlarda tanlab yo'naltirilgan yuklamalardan foydalanishni taklif etadilar.

Agar o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi muassasalarida tahsil oluvchi o'quvchilarning yoshi aksariyat sport turlarida ixtisoslashuvining boshiga to'g'ri kelishini e'tiborga olsak, bu vaziyat alohida ahamiyat kasb etadi.

Ushbu yoshda egallangan harakat ko'nikma va malakalarning, shuningdek, intellektual va jismoniy qobiliyatlarining katta zaxirasi kasb-amaliy harakatlarini tez hamda to'liq egallab olishi va katta yoshda yanada jismonan barkamolikka erishishi uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida har bir o'quvchining salomatlik holati, jismoniy tayyorgarligi va ehtiyojlarini qat'iy e'tiborga olish zarur. Bu talablarning buzilishi salomatlikka putur etkazadi va mashg'ulotlarni samarasini kamaytiradi. Jismoniy tarbiya o'quvchilarda o'z organizmiga, o'z tanasiga nisbatan noto'g'ri munosabatda bo'lishni shakllantiruvchi, irodaviy va axloqiy sifatlarini tarbiyalashga ko'maklashuvchi, sog'liqni mustahkamlashga bo'lgan ehtiyojni shakllantiruvchi yagona o'quv jarayonidir.

Maqsadli jismoniy tarbiya jarayoni o'quv jarayonining maqsadli rejalashtirilishiga bog'liqdir. O'quvchilarda jismoniy tarbiya va sportga ijobiy munosabatni shakllantirish o'quv jarayonini samarali tashkil etishiga va aniq qo'yilgan pedagogik vazifalarga bog'liqdir.

Taklif etilayotgan o'quv-uslubiy qo'llanma zamonaviy talablar asosida tayyorlangan va umid qilamizki, o'quvchi-yoshlar o'rtasida ushbu sport turining yanada ommalashishga yordam beradi.

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va O'rta Maxsus ta'lim vazirining
birinchi o'rinbosari, O'rta maxsus kasb – hunar ta'lim markazi deriktori,
texnika fanlari nomzodi U.Z. Salimov*