

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

**Пахриддин Хўжаев, Бори Нигманов,
Каримжон Раҳимқулов**

**СПОРТ ВА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР
ВА УНИ ЎҚИТИШ МЕТОДИКАСИ**
(СПОРТ ЎЙИНЛАРИ)

ўқув қўлланма

ТОШКЕНТ - 2008

АННОТАЦИЯ

Ушбу ўқув қўлланма бакалавриятнинг 5141900 - Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият таълим йўналиши талабалари учун мўлжалланган. Қўлланмада спорт ўйинлари назарияси ва методикаси бўйича материаллар, олий ўқув юртларида спорт ўйинлари бўйича машғулотларни ташкил этиш методлари, шакллари ўз аксини топган.

Қўлланмадан таълим муассасалари жисмоний маданият ўқитувчилари, спорт мураббийлари ҳам фойдаланишлари мумкин.

Муаллифлар: Пахриддин Хўжаев
Бори Нигманов
Каримжон Раҳимкулов

Такризчилар: Р.С.Саломов педагогика фанлари доктори, профессор
К.М.Махкамджонов педагогика фанлари номзоди, профессор

Мухаррир: А.Миразизов

Низомий номидаги ТДПУ Илмий кенгашининг 2007 йил ____ даги
____-сонли қарори билан нашрга тавсия қилинган.

МУНДАРИЖА

1. Кириш
2. Спорт ўйинларида тренировка ва ўргатиш асослари. Ўқув тренировка жараёнини вазифаси тузилишлари.
3. Жисмоний тайёргарлик
4. Умумий жисмоний тайёргарлик
5. Махсус жисмоний тайёргарлик
6. Техник тайёргарлик
7. Тактик тайёргарлик
8. Психологик тайёргарлик
9. Назарий тайёргарлик
10. Футболни ривожланиш тарих
11. Ўйин техникаси
12. Харакатланиш техникаси
13. Майдон ўйинчисини техникаси
14. Тўпга зарба бериш
15. Тўпга кала билан зарба бериш
16. Тўпни тўхтатиш
17. Тўпни олиб юриш
18. Алдаш ҳаракатлари
19. Тўпни олиб қўйиш
20. Дарвозабоннинг ўйин техникаси
21. Тўпни илиб олиш
22. Тўпни қайтариб юбориш
23. Тўпни ташлаб бериш
24. Ўйин тактикаси
25. Ўйинчиларнинг вазифалари
26. Харакатланиш техникасини ўргатиш методикаси
27. Тўпга зарба беришни ўргатиш методикаси
28. Тўпни тўхтатиб қолишни ўргатиш методикаси
29. Тўпни ташлашни ўргатиш методикаси
30. Дарвозабоннинг техник услубларини ўргатиш методикаси
31. Тактик тайёргарлик
32. Футбол майдонини ўлчами ва ўйин қоидаси
33. Қўл тўпи ўйинининг пайдо бўлиши ва ривожланиши
34. Ўзбекистонда қўл тўпининг ривожланиши
35. Ўйини техникаси
36. Ҳужум техникаси
37. Тўпни эгаллаб туриш техникаси
38. Харакатларни бирлаштириш ва финтлар
39. Ҳимоя техникаси
40. Ҳимоя ҳаракатлари
41. Дарвозабон ўйин техникаси
42. Ўйин тактикаси
43. Ҳужум тактикаси
44. Ҳимоя тактикаси
45. Ўйин техникасини ўргатиш методикаси
46. Тўпни эгаллаш техникаси
47. Ҳимоя ҳаракатлари
48. Ўйин тактикасига ўргатиш методикаси
49. Қўл тўпи майдони ўлчами ва ўйин қоидалари

50. Волейболни келиб чиқиш тарихи
51. Ўзбекистонда волейболни келиб чиқиш тарихи
52. Ўйин техникаси. ҳужумда ўйин техникаси
53. Тўпни узатиш
54. Зарба бериш
55. Химояда ўйин техникаси
56. Ўйин тактикаси
57. Тўпни ўйинга киритиш тактикаси
58. Тўпни узатиш тактикаси
59. Зарба бериш
60. Ўйин техникасини ўргатиш услубияти
61. Сакрашга ўргатиш
62. Орқага йиқилиб тушишни ўргатиш
63. Тўпни узатишга ўргатиш
64. Ҳужумкор зарба беришга ўргатиш
65. Тусик куйишга ўргатиш
66. Ўйин тактикасини ўргатиш услубияти
67. Ҳужум тактикаси
68. Узатиш тактикаси
69. Химоя тактикаси
70. Ҳужумкор зарба беришдан ва тўпни ошириш билан қабул қилиш
71. Хавфсизликни таъминлаш
72. Валебол ўйин қоидаси ва майдон ўлчамлари
73. Баскетболни пайдо бўлиши
74. Ўзбекистонда баскетболнинг пайдо бўлиши ва ривожланиши
75. Ўйин техникаси
76. Ўйин техникасининг классификацияси
77. Ҳужум техникаси
78. Тўпни олиб олиш
79. Тўпни узатиш
80. Тўпни олиб юриш
81. Саватга тўп отишлар
82. Химоя техникаси
83. Майдонда ҳаракат қилиш техникаси
84. Стратегия ва тактика
85. Тактика
86. Ўйин техникасини ўргатиш методикаси
87. Ҳужум техникаси
88. Химоя техникаси
89. Ўйин тактикасини ўргатиш методикаси
90. Химоя тактикаси
91. Янги тартибдаги тактик ҳаракатлар
92. Тез ёриб ўтишни ўргатиш ва такомиллаштириш
93. Позицион ҳужумни ўргатиш ва уни такомиллаштириш
94. Эркин ҳужум патда қолган ҳаракатлари
95. Ўйин тухтаб қолган пайтларда қўлланиладиган комбинациялар
96. Шахсий химояга ўргатиш усуллари ва уни такомиллаштиришдаги асосий вазифалари
97. Баскетбол ўйин қоидаси ва майдон ўлчамлари
98. Мусобақаларни ташкил этиш ва ўтказиш
99. Мусобақа турлари
100. Ўйин системалари

101. Мағлубиятдан кейин ўйин дан чиқиб кетиш билан уйналадиган мусобака системаси
102. Мусобака низоми
103. Жисмоний тайёргарлик
104. Кучни тарбиялаш
105. Тезкорлик
106. Эпчиллик
107. Чидамлилилик
108. Кайишқоклик