

**OLIV TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI**



**“TASDIQLAYMAN”**

Urganch davlat universiteti rektori

B. Abdullayev

2024-yil 08 29

**O'QUV-MASHQ BOSQICHIDA MASHG'ULOTLARNI  
TASHKIL ETISH (VOLEYBOL SPORT TURI BO'YICHA)**

**O'QUV DASTURI**


**Bilim sohasi:** 1000 000 – Xizmatlar

**Ta'lim sohasi:** 1010 000 – Xizmat ko'rsatish


**Ta'lim yo'nalishi:** 61010300- Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)

Mazkur o'quv dastur Urganch davlat universiteti o'quv-uslubiy kengashining 2024-yil "28" 08 dagi 1-sonli bayonnomasi bilan tasdiqlangan.


O'quv ishlari bo'yicha prorektor:  S.U. Xodjaniyazov

Akademik faoliyat va registrator departamenti boshlig'i:  G.R. Matlatipov

Mazkur o'quv dastur "Sport faoliyati, pedagogika va psixologiya" fakultetining 2024-yil "28" 08 dagi yig'ilishida muhokama qilinish, tasdiqlash uchun tavsiya etilgan. (1-sonli bayonnomma).

Sport faoliyati, pedagogika va psixologiya fakulteti dekani:  A.N. Xudoyberganov

Mazkur o'quv dastur "Sport o'yinlari" kafedrasining 2024-yil "14" 08 dagi yig'ilishida muhokama qilinish, tasdiqlash uchun tavsiya etilgan (1-sonli bayonnomma).

Sport o'yinlari kafedراسi mudiri:  F.T. Masharipov

Fan/modul kodi 382O'MBM2327	O'quv yili 2024-2025	Semester 3-4	ECTS - kreditlar 6	
Fan/modul turi Majburiy	Ta'lim tili O'zbek	Haftradagi dars soatlari 6		

Fanning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)		Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
	O'quv-mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish (voleybol sport turi bo'yicha)	90		
<b>I. Fanning mazmuni</b>				

**Fanni o'qitishdan maqsad** – O'quv-mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish (voleybol sport turi bo'yicha) fanidan talabalarga umumiy va maxsus jismoniy fazilatlarni rivojlantirish bo'yicha o'quv-mashg'ulot bosqichida darslarni o'tkazish metodologiyasi bo'yicha bilim olish, hujum va himoyada voleybolchining samarali texnikasini shakllantirishni o'rganish, o'yinning mohiyati to'g'risida chuqur tasavvurga ega bo'lish taklif etiladi, o'qitishning ushbu bosqichida o'yin taktikasi, psixologik tayyorgarlik bosqichidagi sportchilarni tayyorlash, jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha nazorat standartlarini qabul qilish va topshirish ko'nikmalariga ega bo'lish, ma'lum iqlim sharoitida musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish va musobaqada va o'yinda jamoani boshqarish to'g'risida bilim olish.

**Fanning vazifalari** – fan bo'yicha talabalarining bilim, ko'nikma va malakalariga quyidagi talablar qo'yiladi. **Talaba:**

- voleybol bo'yicha o'tkaziladigan turli musobaqalarda ishtirok etib, o'zining mahorat darajasini tasdiqlovchi sport razryadlariga ega bo'lishi;
- o'qituvchi trenening kasbiy-pedagogik bilimini, ko'nikma va malakalarni bosqichma-bosqich o'zlashtirib borish va ularni maktabiy amaliyotlarda mukammallashtirishi;
- musobaqa qoidalarini o'zlashtirish musobaqalar tashkil qilish va o'tkazish malakalarni egallash asosida kamida "sport hakami" unvoniga ega bo'lishi;
- bosqichma-bosqich jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik bo'yicha belgilangan me'yoriy talablarni bajarishi;
- tanlangan mavzu bo'yicha mustaqil ish va kurs ish tayyorlash uchun materiallar to'plashi;
- mashg'ulotlarni o'tkazish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktik harakatlarni shakllantirish davomida trenajyorlar, innovatsion texnologiyalardan foydalanish ko'nikmalarini egallash.

## II. O'quv-mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etishda o'tkaziladigan amaliy mashg'ulotlar mavzulari

### 2.1. Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya qilinadi:

#### 1-mavzu. O'quv-mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish holat, harakatlanish va to'p uzatish texnikasi

Dastlabki, turg'un, o'zgaruvchan va jangovor tayyorgarlik holatlari. Turli yo'nalishlarda harakatlanishlar texnikasi. Pastdan va yuqoridan turli traektoriyalarda ikki qo'llab to'p uzatish texnikasi.

#### 2-mavzu. O'quv-mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish to'p kiritish texnikasi

Pastdan to'rga to'g'ri turib va yonlama holatda to'p kiritish texnikasi. Yuqoridan to'rga to'g'ri turib va yonlama holatda to'p kiritish texnikasi. Yarim sakrab va yugurib kelib sakrab to'p kiritish texnikasi.

#### 3-mavzu. O'quv-mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish hujum zarbalari

4, 3, 2 va orqa zonalardan zarba berish texnikasi. Baland, qisqa va tezkor uzatilgan to'plardan zarba berish texnikasi.

#### 4-mavzu. O'quv-mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish to'siq qo'yish texnikasi

4, 3, 2 zonalarda yakka to'siq qo'yish texnikasi. Turli zonalarda guruhli to'siq qo'yish texnikasi.

Mavzularda keltirilgan o'yin usullar texnikasi tayyorlov, yondoshuvchi, taqlidiy va vaziyatli mashqlar yordamida o'rgatiladi va takomillashtiriladi.

#### 5-mavzu. O'quv-mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish hujum taktikasi

Yakka, guruhli va jamoa taktikasi. Joy tanlash, to'p kiritish, to'p uzatish, hujum zarbalari taktikasi va taktik kombinatsiyalar.

#### 6-mavzu. O'quv-mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish himoya taktikasi

Yakka, guruhli va jamoa taktikasi. Joy tanlash, to'pga chiqish, to'pni qabul qilish, to'siq qo'yish, qo'riqlash (straxovka). Burchagi "oldinga" jamoa himoya taktikasi. Burchagi "ortaga" jamoa himoya taktikasi.

#### 7-mavzu. O'quv-mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish umumiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish

Tezkorlik-kuch, chaqonlik (koordinatsion qobiliyat)lar, chidamkorlik, egluvchanlik sifatlarini rivojlantirish metodlari va vositalari.

#### 8-mavzu. O'quv-mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish maxsus jismoniy tayyorgarlik

Maxsus tezkorlik, kuch, chaqonlik (koordinatsion qobiliyat)lar, aerob va anaerob chidamkorlik, egluvchanlik, sakrovchanlik, sakrash chidamkorligini tarbiyalash metodlari va vositalari. Oddiy va murakkab harakat reaksiyasini

shakllantirish, portlovchi va tezkor kuch, maksimal dinamik kuch chidamkorligini tarbiyalash. Tezkorlik-kuch chidamkorligini shakllantirish.

#### 9-mavzu. O'quv-mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikni integral tartibda shakllantirish

Jismoniy sifatlar va texnik-taktik harakatlarni proporsional misbatta shakllantirish. Jismoniy sifatlarini texnik-taktik usullar doirasida tarbiyalashda qo'shma mashqlardan foydalanish. Ularni integral tartibda qo'llash texnologiyasi.

#### 10-mavzu. O'quv-mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish o'yin chidamkorligini shakllantirish

O'yinchi harakatlarini qisqartirgan holatda va to'liq holatda integral tayyorgarlikni shakllantirish. To'p uzatish, to'p kiritish, zarba berish, to'siq qo'yish, yiqilib to'p qabul qilish chidamkorligini shakllantirish.

#### 11-mavzu. O'quv-mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish turli yo'nalishli mashg'ulotlar o'tkazish va texnik-taktik usullarga o'rgatish metodikasi

O'yin usullarini qismlarga, elementlarga va fazalarga bo'lib o'rgatish. O'zlashtirish darajasini testlar va innovatsion o'lov asboblari yordamida baholash.

#### 12-mavzu. O'quv-mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish turli yo'nalishli mashg'ulotlarni o'tkazish va texnik-taktik usullarni shakllantirish

Jismoniy va psixologik tayyorgarlik turlariga yo'naltirilgan mashg'ulotlarni o'tkazish texnologiyasi. Texnik-taktik yo'nalishga doir mashg'ulotlarni o'tkazish tartibi.

#### 13-mavzu. O'quv-mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish mashg'ulot o'tkazish va o'rgatish shakllari

Yakka va guruh shaklida mashg'ulotlar o'tkazish. Texnik-taktik usullarga qo'shma tartibda o'rgatish. Jamoa tarkibida mashg'ulot o'tkazish va hujum-himoya usullariga o'rgatish. Modelashirilgan mashg'ulotlar o'tkazish.

#### 14-mavzu. O'quv-mashq bosqichida mashg'ulot o'tkazish va o'rgatish jarayonida innovatsion texnologiyalardan foydalanish

Mashg'ulot o'tkazish va o'rgatishda texnik vositalar, maxsus moslamalar, trenajerlardan foydalanish. O'zlashtirgan sifat va malakalar darajasini innovatsion o'lov asboblari hamda ixtisoslashtirilgan testlar yordamida baholash.

#### 15-mavzu. O'quv-mashq bosqichida mashg'ulot va musobaqalar samaradorligini aniqlash

Stenografik kuzatuv, pedagogik tahlil va videotahlil metodlaridan foydalanish va olingan asosida tayyorgarlik jarayoniga o'zgartirishlar kiritish. Texnik-taktik usullar hajmi va ularning natijakorligini aniqlash.

#### 16-mavzu. Musobaqa qoidalari doirasida hakamlarning tashkilotchilik va ifrochilik funksiyalari

Musobaqa o'tkazish joyi (maydoncha)ni tayyorlash. Uskuna, jihoz, o'lov uskunalari va kommunikatsion vositalarni tayyorlash. Hakamlar

3.	<p>funksiyalarni jiro etish malakalariga o'rgatish: chiziq hakamlarni, 1- va 2- hakamlar.</p> <p><b>17-mavzu. Musobaga o'tkazish inshootlarida iqlim sharoitlarini aniqlash</b></p> <p>Musobaga qoidalariga asoslangan me'yorlar bo'yicha havo harorati, namligi, atmosfera bosimi, tabiiy-sun'iy yorug'lik va boshqa gigiyenik omillarni maxsus asboblardayordamida aniqlash.</p> <p style="text-align: center;"><b>III. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar</b></p> <p><b>3.1. Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Musobaga qoidasi va hakamlar funksiyalari haqidagi bilimlarni o'zlashtirish.</li> <li>2. O'quv-mashq bosqichida o'yin texnikasi va taktikasini shakllantiruvchi taqlidiy mashqlar mohiyati hamda mazmuni to'g'risida chuqur tassaruv hosil qilish.</li> <li>3. O'quv-mashq bosqichida turli o'yin vaziyatlarida texnik-taktik harakatlarni tezkor jiro etishga xos jismoniy sifatarni rivojlantirish sirlarini egallash.</li> <li>4. O'quv-mashq bosqichida umumiy jismoniy sifatarni rivojlantiruvchi mashqlar majmualarini tuzish, ularni muhokamaga topshirish va sinovdan o'tkazish.</li> <li>5. O'quv-mashq bosqichida Voleybolga xos vertikal sakrash va sakrash chidamkorlikni shakllantirishni zarba berish hamda to'siq qo'yish ko'nikmalari asosida o'zlashtirish.</li> <li>6. O'quv-mashq bosqichida maxsus jismoniy sifatarni texnik ko'nikmalar xususiyatiga xos doirasida rivojlantirish.</li> <li>7. O'quv-mashq bosqichida hujum va himoya usullarini samarali jiro etishga qaratilgan harakat sifatlarini shakllantirish.</li> <li>8. O'quv-mashq bosqichida jismoniy sifatlar va ularni texnik-taktik ko'nikmalarga o'rgatish hamda o'zlashtirishdagi roli haqida keng tassarurga ega bo'lish.</li> <li>9. Musobaga o'tkazish inshootlarida iqlim sharoitlarini aniqlash.</li> <li>10. Musobaga qoidalari doirasida hakamlarning tashkilotchilik va ijrochilik funksiyalari.</li> </ol> <p>Mustaqil o'zlashtiriladigan mavzular bo'yicha talabalar tomonidan referatlar tayyorlash va uni taqdimot qilish tavsiya etiladi.</p> <p>Ushbu mavzular bo'yicha tayyorlanadigan mustaqil ishlar talabalar soniga qarab turli yosh va sport malakasiga ega yoki sport faxriylari ustida olib borilgan kuzatuv va tadqiqotlar asosida ko'p yo'nalisli bo'lishi mumkin. Mavzu ixtiyoriy, mustaqil ravishda tanlanishi mumkin.</p> <p style="text-align: center;"><b>IV. Fan o'qitishining natijalari (shakllandigan kompetensiyalar)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>4.1. Talaba bilish kerak:</b></p>
----	--

	<p>“O'quv-mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish (voleybol)” o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida. O'quv-mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish (voleybol) fanining maqsadi hamda vazifalari, O'zbekiston Respublika sport va jismoniy tarbiya tizimida voleybolning o'rni, voleybol texnikasining ilmiy-nazariya sozlari, voleybol bo'yicha o'tkaziladigan turli musobagalarda ishtirok etib, o'zining mahorat darajasini tasdiqlovchi sport tazzryadlari haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak.</p> <p>- voleybol mashg'ulotlarida mashq qilish va o'rgatish asoslari, o'yin texnikasi va taktikasi, xujum texnikasi va himoya texnikasi, tanlov va seleksion ishlar, turli yosh texnologiyasini chuqur egallash haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.</p> <p>- o'qituvchi-trener ko'p komponenti, musobaga qoidalari, musobaga hujjatlari, hakamlar va hakamlilik qilish, musobaqalar tashkil qilish va o'tqazish, musobaga samaradorligini ilmiy asosda aniqlash, olingan natijalar yordamida jamoani boshqarish kabi malakalarga ega bo'lish kerak.</p> <p style="text-align: center;"><b>V. Ta'lim texnologiyalari va metodlari:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• interfaol keys-stadilar;</li> <li>• seminarlar (mantiqiy fikrlash, tezkor savol-javoblar);</li> <li>• guruhlarda ishlash;</li> <li>• taqdimotlarni qilish;</li> <li>• individual loyihalalar;</li> <li>• jamoa bo'lib ishlash va himoya qilish uchun loyihalalar.</li> </ul>
4.	<p style="text-align: center;"><b>VI. Kreditlarni olish uchun talablar</b></p> <p>Fanga oid nazariy va uslubiy tushunchalarni to'la o'zlashtirish tahlil natijalarini to'g'ri aks ettira olish, o'rganilayotgan jarayonlar haqida mustaqil mushohada yuritish va nazorat uchun berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat topshirish.</p>
5.	<p style="text-align: center;"><b>VII. Asosiy va qo'shimcha o'quv adabiyotlar hamda axborot manbalari</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Asosiy adabiyotlar</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kdirova M.A., Ummatov A.A., Pulatov F.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. T.: 2018. – 482 b.</li> <li>2. L.R. Ayrapetyans, A.A. Pulatov - Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T.: 2012.- 208 b.</li> <li>3. N.Sh. Safarboyev, M.Sh. Sapparboyev - Sport va harakati o'yinlarni o'qitish metodikasi (voleybol), O'quv qo'llanma. T.: 2022.- 181 b.</li> <li>4. R.N. Ro zmetov – Voleybolni o'qitish metodikasi. Darslik. Urganch-2023.- 376 b.</li> </ol>
6.	<p style="text-align: center;"><b>Qo'shimcha adabiyotlar</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi “Jismoniy tarbiya va omnaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PQ-3031-sonli qarori. Xalq so'zi gazetasi, 4 iyun.</li> </ol>

2. Prezidentning 2017 yil 9 martdagi «O'zbekiston sportchilarini 2020 yilda Tokio shahrida (Yaponiya) o'tkaziladigan XXXII yozgi Olimpiya o'yinlari va Paralimpiya o'yinlariga tayyorlash to'g'risida»gi PF-2821-son Fatmoni,

3. 2017 yil 3 iyundagi «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-3031-sonli Qarori,

4. «O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24-yanvardagi «Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PF-5924-sonli Fatmoni,

5. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maktabining 2019 yil 13 fevraldagi «2019-2023 yillar davrida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida»gi 118-sonli Qarori hamda boshqa me'yor-tu'xucqiy hujjatlarda belgilangan strategik vazifalardan metodologik platforma sifatida foydalanildi.

6. Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruv tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida (PF-5368) 2018 yil 5 mart.

7. Акулич Д.И., Пулатов А.А., Ашуркова С.Ф. Спортивные и подвижные игры (волейбол). Учебное пособие Т.: 2021. – 255 с.

8. Ашуркова С.Ф. Организация соревнований, правила игры и методика судейства в волейболе. Учебное пособие. – Т.: ИТА-ПРЕСС, 2018. – 128с.

9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с. Болтаев А.А. Ёш волейболчиларда махсус иш қобилиятини ривожлантириш ва уни ўйин давомида сақлаш имконияти. Монография. Т.: 2021.- 119 б.

10. Болтаев А.А. Ёш волейболчиларда махсус иш қобилиятини ривожлантириш ва уни ўйин давомида сақлаш имконияти. Монография. Т.: 2021.- 119 б.

11. Pulatov A.A., Ummatov A.A. Voleybol: musobaqa o'tkazish tartibi va qoidalari. O'quv-uslubiy qo'llanma. – Т.: ITA-PRESS, 2018. – 94 b.

12. Pulatov F.A., Pulatov A.A. Zamolaviv sport o'yinlarida “o'naqay” va “sharqay” harakat funksiyalarini simmetrik tartibda rivojlantirish zarurligi. O'quv-uslubiy qo'llanma. Т.: 2017. - 90 b.

13. Pulatov A.A., Kurbanova M.A., Nadjimov F.F. Voleybol turi bo'yicha ta'lim muassasalarida sport to'g'ri tashkilotlarini tashkil etish yuzasidan o'quv dasturi va metodik tavsiyalar. – Т.: “Ekhtemum press”, 2017. – 136 b.

14. Pulatov F.A. “O'naqay” va “sharqay”lar yoki ambidexstr bo'lish afzalmi? Monografiya. – Т.: “ILMIY TEXNIKA AXBOROTI – PRESS NASHRIYOTI”, 2017. – 88 b. Pulatov F.A. Sport o'yinlarida o'naqay-sharqay harakat funksiyalarini simmetrik tartibda shakllantirish afzalligi. Monografiya. – Т.: Т.: Tirograff, 2022. – 115b.

15. Ummatov A.A. Voleybolchilarda saklash ish qobiliyatini rivojlantirish va uni kompulyter dasturi yordamida baholash. Monografiya. – Т.: Tirograff, 2022. – 125b.

16. Умматов А.А. Волейболчиларда сакровчанлик иш қобилиятини компьютерлаштирилган сенсор қурилима ёрдамида аниқлаш методикаси. Услубий-амалий тавсиялар. – Т.: “ILMIY TEXNIKA AXBOROTI – PRESS NASHRIYOTI”– 2019. - 84 б.

**Internet saytlari**

1. [www.lex.uz](http://www.lex.uz) - O'z.R. Respublikasi qonun hujjatlari, ma'lumotlari milliy bazasi
2. [www.ziyounet.uz](http://www.ziyounet.uz) - Ziyounet milliy ijtimoiy-ta'lim axborot tarmoqi
3. [www.litlib.uz](http://www.litlib.uz) - A.Navoiy O'zbekiston milliy kutubxonasi portali
4. [www.edu.uz](http://www.edu.uz) - Oliy ta'lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portali
5. [www.voleybol.uz](http://www.voleybol.uz) - O'zbekiston voleybol federatsiyasi portali

**Fan/modul uchun mas'ullar:**  
 Ro'zmanov A.T – UFDU “Sport o'yinlari” kafedrasida o'qituvchisi.

**Taqrizchilar:**  
 Masharipov F.T. - UFDU “Sport o'yinlari” kafedrasida mudiri, p.f.d. (DSc) dots.  
 Masharipova M.I. – UFDU “Yakkakurash” kafedrasida dotsenti, p.f.n.