

**Sattorov A.E.**

**AMALIY MASHG'ULOTLARGA MUSTAQIL  
TAYYORLANISH UCHUN MASHQLARI**



**USLUBIY QO'LLANMA**

**O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI**  
**OLIY VA O`RTA MAXSUS TA`LIM VAZIRLIGI**

**BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI**

**SATTOROV ANVAR ERGASHOVICH**

**AMALIY MASHG`ULOTLARGA MUSTAQIL**  
**TAYYORLANISH UCHUN MASHQLARI**

Uslubiy qo`llanma

“DURDONA”  
nashriyoti, 2021

# Sport turlarining maxsus mashqlari

---

**UO'K:796.42(075)**

**KBK 75.711**

**A15**

Sattorov, Anvar

Amaliy mashg'ulotlar uchun: Uslubiy qo'llanma\ A.Sattorov.- Buxoro: OOO "Sadriiddin Salim Buxoriy" "Durdona" nashriyoti, 2021. 48 b.

**ISBN 978-9943-4163-1-4**

**UO'K:796.42(075)**

**KBK 75.711**

## **ANNOTATSIYA**

Ushbu uslubiy-qo'llanma Oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya fakultetlari, sport maktablari, kasb-hunar kollej murabbiy va talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib. Uslubiy-ko'rsatma sport mashg'ulotlari jarayonini boshqarish, mashg'ulotlarni qonuniyatlari, murabbiy faoliyatining asosiy yo'nalishlari, musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonlarida murabbiyning va o'qituvchilarni kasbiy pedagogik faoliyatini shakllantirishda, mashg'ulotlar jarayonini tashkil qilish hamda o'tkazishda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.

## **АННОТАЦИЯ**

Это учебное пособие предназначено для спортивных факультетов высших учебных заведений, спортивных школ, для студентов и преподавателей профессиональных колледжей. Методическая рекомендация является важным для организации процесса уроков для бегунов на спортам видам, требования к урокам, основные направления действий тренеров, для формирования профессионально-педагогических действий тренера и преподавателя в процессе перед соревнованиями, для организации уроков.

## **ANNOTATION**

This teaching aid will serve as an important means in controlling the process of, activities of runners of for and medium distance to formulate the rules of activities, main dirictions of coach's activity, pedagogical activity of coacyses and teachers in the process of preparation before consultations

## **Taqrizchilar:**

Buxoro Davlat Universiteti Jismoniy tarbiya fakulteti dekani p.f.d.professor

**B.B.Ma'murov**

Buxoro viloyat yengil atletika federatsiyasi bosh kotibi

**Sh.K. Sharipov**

Uslubiy qo'llanma "Buxoro Davlat universiteti o'quv-metodik kengashining 2020 yil 28 oktyabrda № 3-sonli yig'ilishida muhokama qilingan va ma'qullangan

### KIRISH

Yosh avlodni jismonan sog'lom aqlan etuk bo'lib o'sishlarida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati kattadir. Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga bo'lgan e'tibor davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan. Bu borada qabul qilingan qonunlar jismoniy tarbiya va sport ishlarini rivojlantirishga keng yo'l ochib bermoqda. Xususan "Ta'lim to'g'risidagi"<sup>1</sup> qonun va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"<sup>2</sup>, "Jismoniy tarbiya va sport" to'g'risidagi qonun<sup>3</sup>, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A. Karimovning «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tashkil qilish to'g'risida»gi<sup>4</sup> farmoni va boshqa bir qancha qonun va farmonlar ta'lim muassasalari va boshqa turdagi sport jamiyatlarida sport turlari bo'yicha to'garaklarni tashkil etish, yoshlarni jismoniy, ma'naviy-ahloqiy tarbiyalashning zamonaviy shakl va uslublarini ishlab chiqish, murabbiylar va o'qituvchilarni kasbiy-pedagogik faoliyatini takomillashtirish talab qilmoqda.

Murabbiylik kasbi-inson faoliyatining eng murakkab jabhalaridan biridir. Bu kasbni tanlagan inson avvalo pedagog bo'lishi lozim, sportni yaxshi tushunishi, mashg'ulotlar jarayonini mohirona boshqarishni uddalashi, sinov-ta'qiqodlar o'tkazishlardan cho'chimasligi, shuningdek turli sohalaridagi maxsus bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishi talab etiladi.

Jamiyat taraqqiyoti va ilm-fan rivoji millionlab insonlarning sport bilan shug'ullanishlarni taqozo qiladi. Bugungi kunga kelib sport insonni tarbiyalash omili va uning qobiliyatlarini yuzaga chiqaruvchi manba hisoblanadi. Zamonaviy sport, ilmiy-uslubiy bilimlarning yuqori darajasi, rekord natijalarning kundan-kun o'sib borganligi – o'quv mashg'ulot va tarbiya jarayonida markaziy shaxs hisoblanuvchi murabbiy faoliyatiga yuqori talablar qo'ymoqda. Zamonaviy mutaxassis bu ilmiylikka asoslangan ish faoliyatini amaliyotda qo'llay oladigan mohir tashkilotchidir.

Bugungi kunda jahon arenalarida sport natijalarini o'sib borishi o'qituvchi murabbiylardan o'quv mashg'ulotlari jarayoniga yangi vosita

---

<sup>1</sup> O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risidagi" qonuni. T.. Xalq so'zi, 1997 yil 30 avgust

<sup>2</sup> O'zbekiston Respublikasi "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi". T.. Xalq so'zi, 1997yil 30 avgust

<sup>3</sup> O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport" to'g'risidagi qonuni (yangi tahriri) T.. Xalq so'zi, 2000 yil 28 may

<sup>4</sup> "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida" O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. T.. Xalq so'zi, 2002 yil.25 oktyabr

**MUNDARIJA**

<b>Kirish</b>		<b>3</b>
<b>1.</b>	<b>Qisqa masofalarga (100,200,400) yuguruvchilar uchun maxsus mashqlari</b>	<b>5</b>
<b>2.</b>	<b>Yugurib kelib uzunlikka sakrovchilar ucun maxsus mashqlar</b>	<b>8</b>
<b>3.</b>	<b>Gimnastikachilar uchun maxsus mashqlar</b>	<b>17</b>
<b>4.</b>	<b>Voleybolchilar uchun maxsus mashqlar</b>	<b>23</b>
<b>5.</b>	<b>Futbolchilar uchun maxsus mashqlar</b>	<b>28</b>
<b>6.</b>	<b>G'ovlar osha yuguruvchilar uchun maxsus mashqlar</b>	<b>30</b>
<b>7.</b>	<b>Basketbolchilar uchun maxsus mashqlar</b>	<b>36</b>
<b>8.</b>	<b>Gandbolchilar uchun maxsus mashqlar</b>	<b>40</b>
<b>9.</b>	<b>Granata uloqtiruvchilar uchun maxsus mashqlar</b>	<b>42</b>
<b>Adabiyotlar</b>		<b>46</b>

**SATTOROV ANVAR ERGASHOVICH**

## **SPORT TURLARINING MAXSUS MASHQLARI**

**MUHARRIR:** *I Subhoniy*  
**TEXNIK MUHARRIR:** *N.To'rayev*  
**SAHIFALOVCHI:** *M. Muxamadiyeva*

Nashriyot litsenziyasi A-1 № 178. 8.12.2010. y.  
Original – maketdan bosishga ruxsat etildi. 11.11.2020 y.  
Bichimi 60x84. Kengli 16 shponli. «Times» garn. Ofset bosma  
usulida bosildi. Ofset qog'oz. Bosma tabog'i 3 Adadi 50.  
Buyurtma № 8. “Sadridin Salim Buxoriy” MCHJ huzuridagi  
“Durdona” nashriyoti: Buxoro shahri, Namozgoh ko'chasi, 97 uy.  
Bahosi kelishilgan narxda.

“STANDART POLIGRAF” bosmaxonasida chop etildi.  
Buxoro shahri, Navoiy shox ko'chasi, 6-uy.