



\_\_\_\_\_ hokimligi  
*maktabgacha va maktab ta'limi  
boshqarmasi*

\_\_\_\_\_ maktabgacha va  
*maktab ta'limi bo'limi tasarrufidagi  
\_\_\_-umumiy o'rta ta'lim maktabi  
jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi  
\_\_\_\_\_ning*

*20\_\_-20\_\_-o'quv yili uchun  
"QO'L TO'PI" NOMLI*

**TO'GARAK  
HUJJATLARI**

**To'garak a'zolari haqida ma'lumot**

<b>№</b>	<b>Familiya ismi va sharifi</b>	<b>Tug'ilgan sanasi</b>	<b>Sinfi</b>	<b>Manzili (to'liq)</b>	<b>Ota-onasi (Ismi sharifi)</b>	<b>Telefon (uy yoki mobil)</b>	<b>Izoh</b>
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

16.							
17.							
18.							
19.							
20.							
21.							
22.							
23.							
24.							
25.							
26.							
27.							
28.							
29.							
30.							

*O'tkazilgan xona* \_\_\_\_\_





**“TASDIQLAYMAN”**

**MMIBDO‘ \_\_\_\_\_**

**20\_\_-20\_\_-o‘quv yili uchun tuzilgan “Qo‘l to‘pi” to‘garagining  
ISH REJASI**

<b>№</b>	<b>Yillik ish reja mavzulari</b>	<b>Soat</b>	<b>Sana</b>	<b>Izoh</b>
1.	Qo‘l to‘pi o‘yining umumiy tavsifi	1		
2.	Qo‘l to‘pi o‘yinchisining harakat faoliyati tasnifi	1		
3.	Qo‘l to‘pi o‘yining tarixi	1		
4.	Yosh qo‘l to‘pichilarni psixologik tayyorlash	1		
5.	Yosh qo‘l to‘pichilarda kuzatuvchanlik va diqqate’tiborlilikni rivojlantirish	1		
6.	Yoshlarda qo‘l to‘piga qiziqishni rivojlantirish	1		
7.	Yosh qo‘l to‘pichi shaxsining shakllanishida jamoaning ahamiyati	1		
8.	Yosh qo‘l to‘pichining diqqati va uni rivojlantirish	1		
9.	Sportchining taktik harakatlarida kuzatuvchanlik va diqqatchanlik	1		
10.	Yosh qo‘l to‘pichilarda xotirani rivojlantirish	1		
11.	Ixtisoslashtirilgan idrok va uni rivojlantirish	1		
12.	Qo‘l to‘pida reaksiya tezligi	1		
13.	Yosh qo‘l to‘pichini irodaviy tayyorlash	1		
14.	Emotsional (hissiy) xotira va uning jismoniy mashqlarni bajarishdagi roli	1		
15.	Yosh qo‘l to‘pichilarni musobaqaga psixologik	1		
16.	Bo‘lajak o‘yinga psixologik tayyorgarlik	1		
17.	Bo‘limlar orasidagi dam olish vaqtida jamoani psixologik tayyorlash	1		
18.	Qo‘l to‘pi o‘yini texnikasining tasnifi	1		
19.	Qo‘l to‘pi o‘yining texnik usullari	1		
20.	O‘yinda hujum texnikasi	1		
21.	To‘pni uzatish	1		
22.	To‘pni yerga urib olib yurish	1		
23.	To‘pni otish	1		
24.	To‘pni otish	1		
25.	Qo‘lni yozib, yon tomondan to‘p otish	1		
26.	To‘pni yerga urib sapchitib otish	1		
27.	Chalg‘itishlar	1		
28.	To‘siq	1		
29.	Himoya o‘yini texnikasi	1		
30.	To‘pni olib quyish	1		
31.	To‘pni urib chiqarish	1		
32.	To‘pni to‘shish	1		
33.	Qo‘shilish	1		
34.	Darvozabon o‘yini texnikasi	1		
35.	Turish	1		

36.	Darvozabon joyini o'zgartirish	1		
37.	Siljish	1		
38.	To'pni ilish	1		
39.	To'pni uzatish	1		
40.	Yosh qo'l to'pchilarni o'yin texnik usullariga o'rgatish metodikasi	1		
41.	To'pni yerga urib olib yurish bo'yicha namunaviy mashqlar	1		
42.	To'pni uzatish va qabul qilish bo'yicha namunaviy mashqlar	1		
43.	To'pni darvozaga otish bo'yicha namunaviy mashqlar	1		
44.	Qo'l to'pi o'yini taktikasining tasnifi	1		
45.	O'yin taktikasining tasniflanishi	1		
46.	Maydon o'yinchisi taktikasi	1		
47.	Shaxsiy harakatlar	1		
48.	To'pni yerga urib olib yurishni qo'llash	1		
49.	To'pni uzatishni qo'llash	1		
50.	Yashirin to'p uzatishlar	1		
51.	To'p otishni qo'llash	1		
52.	Aldovchi(chalg'ituvchi) harakatlar	1		
53.	To'pni darvozaga otishdagi aldovchi harakatlar	1		
54.	Guruh harakatlari	1		
55.	Parallel guruh harakati	1		
56.	Kesishgan yo'nalishdagi harakatlar	1		
57.	Jamoa harakatlari	1		
58.	Tezkor hujum	1		
59.	Pozitsion hujum	1		
60.	Oqimli hujum tizimi	1		
61.	Jamoa hujum harakatlari taktikasining tamoyillari	1		
62.	Himoya taktikasi	1		
63.	Shaxsiy harakatlar	1		
64.	To'pli o'yinchini ta'qib etish	1		
65.	To'pni tutib olish	1		
66.	Aldovchi harakatlar	1		
67.	Guruh harakatlari	1		
68.	Aldovchi harakatlar	1		

Mashg‘ulotning mavzu: **Qo‘l to‘pi o‘yining umumiy tavsifi**

**Mashg‘ulotning usuli:** Amaliy va nazariy bilim berish, ko‘rsatmali, amaliy, musobaqa

**Mashg‘ulotning jihozi:** Xushtak, sekundamer, sport maydoni va mavzuga oid ko‘rgazmalar

**Mashg‘ulotning maqsadi:**

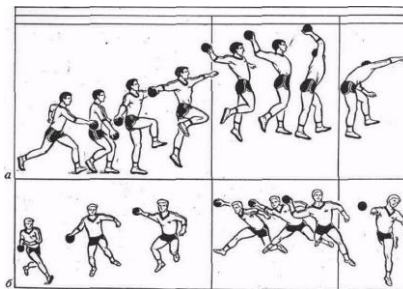
- Qo‘l to‘pi bo‘yicha o‘quvchi bilimni oshirish
- O‘quvchilarga qo‘l to‘pi haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- Bolalarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish
- Jismoniy tarbiya va sport tizimida davlat va jamiat boshqaruvining uyg‘unligi.

**Mashg‘ulotning usuli:** Amaliy va nazariy bilim berish

**Tashkiliy qism:** Sport formasini ko‘zdan kechirish, salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorat qilish, ma‘naviyat daqiqasini o‘tkazish

**Tayyorlov qismi:**

- Yangi mavzu bilan tanishtirish.
- Turgan joyda burilishlar.
- Yurish va yugurishga o‘tish.
- U.R.M. bajarish.
- Nafas rostlovchi mashqlar.



**Asosiy qismi:**

Qo‘l to‘pi atletik sport turlaridan biri hisoblanib, bunda bir jamoa o‘yinchilari raqib ustidan ustunlikka erishish uchun o‘z rejalarini yashirgan holda raqib rejasini ochishga harakat qilishadi. Shuning uchun bu o‘yinni raqiblarni o‘zaro sport bellashuvi deb yuritish mumkin. O‘yin jarayonini o‘yin texnikasi, taktikasi va strategiyasi aniqlab beradi. Bularsiz jamoalarning sport kurashini tasavvur qilib bo‘lmaydi. O‘yin texnikasi – o‘yin usullarining yig‘indisi bo‘lib, raqib ustidan g‘alaba qozonish uchun shu usullar tizimidan unumli foydalanishdir.

O‘yin taktikasi – bu shunday harakatlar tizimiki, uni jamoa o‘yin davomida raqib ustidan g‘alaba qozonish maqsadida qo‘llaydi. O‘yin davomida to‘pni egallab turgan jamoa raqib himoyachilarini va darvozabonni aldab imkoniyat boricha raqib darvozasiga ko‘proq to‘p urishga harakat qiladi. Raqib jamoasi esa o‘z darvozasiga to‘p urdirmaslikka, raqibdagi to‘pni olib qo‘yishga va javob hujumini tashkil qilish vazifasini o‘z oldiga qo‘yadi. Buning natijasida jamoalarning o‘zaro sport kurashi vujudga keladi.

Strategiya – sport kurashini boshqarish san‘atidir. Sport strategiyasi sport musobaqasi to‘g‘risidagi bilimlar tizimi va qonuniyatlarini ifodalaydi. Bo‘ljak sport musobaqalarning sharoitlari va xarakterlarini oldindan bilish uchun ushbu qonuniyatlarni bilish zarur bo‘ladi. Strategiya bu murabbiyning amaliy faoliyati, chunki u jamoani bo‘ljak musobaqalarga tayyorlaydi va musobaqa jarayonida jamoani boshqaradi.

Musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rish jarayonida strategiyaning vazifalari quyidagicha bo‘ladi:

1. Jamoadagi har bir o‘yinchining imkoniyatlarini baholash va o‘yin rejasini aniqlash;
2. Raqib jamoasi o‘yining xarakteridan kelib chiqqan holda qarshi o‘yin tizimini va shaklini tanlash;
3. Musobaqalarning tartibini aniqlash.

Strategiya, texnika va taktika o‘zaro bir biri bilan bog‘liq.

Musobaqalarda yaxshi natijalarga erishish uchun taktikani tanlashni strategik vazifalar aniqlaydi, taktik harakatlarni amalga oshirish uchun o‘yin texnikasini qo‘l to‘pichi egallagan bo‘lishi kerak. Musobaqa jarayonida qo‘l to‘pi o‘yinchisida o‘yin va xulqiy faoliyat yuzaga keladi. O‘yin faoliyati o‘yin texnikasi va taktikasi, hujum va himoya harakatlarini tashkil qiladi. Xulqiy faoliyatda sportchining rejasi, ruhiy holati tug‘risida raqib ma‘lumotga ega bo‘ladi, shuning uchun raqibga ruhiy ta‘sir o‘tkazish uchun sportchi charchaganligini va ba‘zi salbiy ruhiy ahvolini bildirmay kurashishga tayyor ekanligini ko‘rsatish kerak.

**Yakuniy qismi:**

**Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash:** O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga qo‘l to‘pi haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so‘ralib bir birlari bilan tasurotlarini o‘rtoqlashadilar

**O‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash:** Mashg‘ulot yakunida, mashg‘ulotda faol qatnashgan o‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash.



Mashg‘ulotning mavzu: **Qo‘l to‘pi o‘yinchisining harakat faoliyati tasnifi**

**Mashg‘ulotning usuli:** Amaliy va nazariy bilim berish, ko‘rsatmali, amaliy, musobaqa

**Mashg‘ulotning jihozi:** Xushtak, sekundamer, sport maydoni va mavzuga oid ko‘rgazmalar

**Mashg‘ulotning maqsadi:**

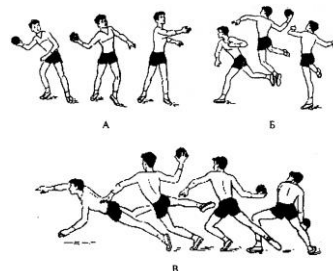
- Qo‘l to‘pi bo‘yicha o‘quvchi bilimni oshirish
- O‘quvchilarga qo‘l to‘pi haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- Bolalarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish
- Jismoniy tarbiya va sport tizimida davlat va jamiyat boshqaruvining uyg‘unligi.

**Mashg‘ulotning usuli:** Amaliy va nazariy bilim berish

**Tashkiliy qism:** Sport formasini ko‘zdan kechirish, salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorat qilish, ma‘naviyat daqiqasini o‘tkazish

**Tayyorlov qismi:**

- Yangi mavzu bilan tanishtirish.
- Turgan joyda burilishlar.
- Yurish va yugurishga o‘tish.
- U.R.M. bajarish.
- Nafas rostlovchi mashqlar.



**Asosiy qismi:**

Qo‘l to‘pi o‘yini jamoa o‘yini hisoblanib, o‘yin davridamaydonda jamoaning asosiy tarkibi 7 kishidan iborat bo‘ladi. Jamoa a‘zolarining maqsadi raqib darvozasiga ko‘proq to‘p kiritib o‘z darvozasidan imkoniyat darajasida kamroq to‘p o‘tkazib yuborishdir. Jamoa o‘yinida muvoffaqiyatga erishish uchun har bir o‘yinchining harakatlari jamoaning umumiy maqsadiga mutanosib bo‘lmog‘i lozim. Jamoadagi har bir o‘yinchining maydondagi faoliyatidan kelib chiqib oldiga aniq qo‘yilgan vazifalariga qarab: darvozabon va maydondagi o‘yinchilar: hujumda (markaziy o‘yinchi, yarim o‘rta, qanot va chiziqdagi o‘yinchi) himoyada esa (markaziy, yarim o‘rta, qanot va oldingi) himoyachilarga ajratiladi. Qo‘l to‘pi o‘yinchilarining harakat faoliyati deganda nafaqat o‘yin texnikasi va taktik harakatlarni, balki umumiy maqsadlarni ko‘zlab qilinadigan dinamik harakatlar tizimining yig‘indisi tushuniladi. Qo‘l to‘pi o‘yinchisining harakat faoliyatidagi muvaffaqiyati qo‘l to‘pi o‘yinchilar malakalarining musthkamligi, xilma-xilligi, jismoniy va intellektual darajasini rivojlanganligiga bog‘liqdir. Hozirgi zamon qo‘l to‘pi sport turida o‘yinning jadallashganligi ko‘rinib turibdi. Bu qo‘l to‘pi o‘yinchilarning o‘yin paytidagi to‘xtovsiz harakatlari, ya‘ni maydonda to‘psiz va to‘p bilan tez harakat qilish, hamda maydonning har bir qismida qattiq kurash olib borishlarining natijasidir. Zamonaviy qo‘l to‘pi sport turi o‘yinchilarning harakat faoliyatlari va funksional tayyorgarliklari oldiga juda katta talablarni qo‘yadi. Musobaqa davrida o‘yinchi juda katta hajmdagi ishni bajaradi. O‘yin davomida u 4000-6500 metr masofani bosib o‘tadi.

Tezlik bilan hujumga o‘tish va hujumdan o‘z darvozasiga qaytishda qo‘l to‘pi o‘yinchisi 50 martagacha tezligini oshirib harakat qiladi va irg‘ib oldinga tashlanadi (rivok), bu esa o‘yin davomida bosib o‘tiladigan masofaning 25 % tashkil qiladi. Katta tezlikdagi yugurishlar to‘pni ilish, uzatish va darvozaga otish bilan mutanosib bo‘lishi lozim. Qo‘l to‘pi o‘yinchisining harakat faoliyati quyidagilardan iborat: yurish, yugurish, sakrash, tezlik bilan yugurish, to‘pni uzatish va qabul qilish, raqib bilan kurashda darvozaga to‘pni otish. Yuqorida qayd etilgan o‘yin usullari barcha o‘yinchilarda turlicha bo‘ladi. Masalan: o‘yinchi himoyalani jarayonida 2-10 metr masofaga juda katta tezlikda yugurib, o‘yin davomida 600 metr masofani bosib o‘tadi. Ammo V.I.Izaakning ma‘lumotiga ko‘ra markaziy himoyachi 730 metr, qanot o‘yinchisi 400 metr masofani bosib o‘tadi. Shunda markaziy himoyachi to‘p bilan harakat qilayotgan hujumchiga qarshi yugurib chiqishda 250 metr, qanot himoyachisi esa –20 metr masofani bosib o‘tadi xolos.

**Yakuniy qismi:**

**Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash:** O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga qo‘l to‘pi haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so‘ralib bir birlari bilan tasurotlarini o‘rtoqlashadilar

**O‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash:** Mashg‘ulot yakunida, mashg‘ulotda faol qatnashgan o‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash.

Mashg‘ulotning mavzu: **Qo‘l to‘pi o‘yinining tarixi**

**Mashg‘ulotning usuli:** Amaliy va nazariy bilim berish, ko‘rsatmali, amaliy, musobaqa

**Mashg‘ulotning jihozi:** Xushtak, sekundamer, sport maydoni va mavzuga oid ko‘rgazmalar

**Mashg‘ulotning maqsadi:**

- Qo‘l to‘pi bo‘yicha o‘quvchi bilimini oshirish
- O‘quvchilarga qo‘l to‘pi haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- Bolalarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish
- Jismoniy tarbiya va sport tizimida davlat va jamiyat boshqaruvining uyg‘unligi.

**Mashg‘ulotning usuli:** Amaliy va nazariy bilim berish

**Tashkiliy qism:** Sport formasini ko‘zdan kechirish, salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorat qilish, ma‘naviyat daqiqasini o‘tkazish

**Tayyorlov qismi:**

- Yangi mavzu bilan tanishtirish.
- Turgan joyda burilishlar.
- Yurish va yugurishga o‘tish.
- U.R.M. bajarish.
- Nafas rostlovchi mashqlar.



**Asosiy qismi:**

Qo‘l to‘pi o‘yini barcha sport turlari kabi o‘zining olamshumul tarixiga ega. Birinchi bo‘lib Daniyaning Ordrup shahridagi qizlar gimnaziyasining o‘qituvchisi Xolger Nilson o‘zi o‘tayotgan darslariga handboll (hand – qo‘l, boll- to‘p) o‘yinini kiritgan. Bu o‘yinda kichik maydonda 7 kishidan iborat 2 jamoa to‘pni bir birlariga uzatib raqib darvozasini ishg‘ol qilishgan. Shunday qilib, 1898- yilda qo‘l to‘pi o‘yini kashf etilgan.

O‘yin maydonining birinchi o‘lchamlari 40x20 metr, darvozaning bo‘yi 2 metr, eni esa 2,1 metr, to‘pning aylanasi esa 68-70 sm bo‘lgan. O‘yinning dastlabki qoidalari bo‘yicha to‘p bilan yugurish va to‘p uchun kurashishga ruxsat berilmagan. Qo‘l to‘pi o‘yini qoidalariga keyingi kiritilgan o‘zgartirishlar o‘yinning atletik bo‘lishiga olib keldi. 1923 -yilda o‘yin qoidalariga 3 sekund va 3 qadam bandlari kiritildi, bu o‘z navbatida o‘yin texnikasi va taktikasiga hamda o‘yinning tezkor bo‘lishiga olib keldi. 1928- yilda Amsterdam shahrida Xalqaro havaskorlar qo‘l to‘pi (IGF) Federatsiyasi tashkil qilindi va 11 mamlakat federatsiyalari unga a‘zo bo‘lib qabul qilindilar. Ikki yildan so‘ng 20 mamlakat vakillari shu federatsiyaga a‘zo bo‘lgan bo‘lsalar, hozirgi kunda Xalqaro Qo‘l to‘pi federatsiyasiga 123 mamlakat vakillari a‘zo bo‘lib, jami 7 milliondan ortiq kishi qo‘l to‘pi bilan shug‘ullanmoqda. Qo‘l to‘pi o‘yini Olimpiada o‘yinlari dasturiga 1936-yilda kiritildi (Germaniya, Berlin). O‘shanda musobaqalarda faqat 6 ta erkaklar jamoalari qatnashgan edilar. Olimpiada o‘yinlari davrida Xalqaro Qo‘l to‘pi federatsiyasining 4-Kongressi bo‘lib o‘tdi va bu Kongressda 1938-yildan boshlab qo‘l to‘pi bo‘yicha Jahon chempionatlarini o‘tkazilishi rejalashtirildi va shu yildan boshlab o‘tkazila boshladi. Ikkinchi Jahon urushi jahon sportining rivojlanishini to‘xtatib qo‘ydi. Qo‘l to‘pi o‘yinining rivojlanishidagi yangi bosqichi 1946-yildan, ya‘ni urushdan keyingi davri Xalqaro Qo‘l to‘pi federatsiyasining (IGF) tuzilishidan boshlandi.

**Yakuniy qismi:**

**Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash:** O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga qo‘l to‘pi haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so‘ralib bir birlari bilan tasurotlarini o‘rtoqlashadilar

**O‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash:** Mashg‘ulot yakunida, mashg‘ulotda faol qatnashgan o‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash.

Mashg‘ulotning mavzu: **Yosh qo‘l to‘pichilarni psixologik tayyorlash**

**Mashg‘ulotning usuli:** Amaliy va nazariy bilim berish, ko‘rsatmali, amaliy, musobaqa

**Mashg‘ulotning jihozi:** Xushtak, sekundamer, sport maydoni va mavzuga oid ko‘rgazmalar

**Mashg‘ulotning maqsadi:**

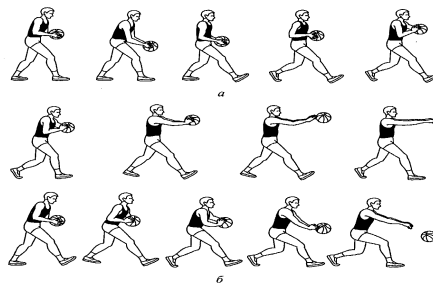
- Qo‘l to‘pi bo‘yicha o‘quvchi bilimni oshirish
- O‘quvchilarga qo‘l to‘pi haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- Bolalarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish
- Jismoniy tarbiya va sport tizimida davlat va jamiyat boshqaruvining uyg‘unligi.

**Mashg‘ulotning usuli:** Amaliy va nazariy bilim berish

**Tashkiliy qism:** Sport formasini ko‘zdan kechirish, salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorat qilish, ma‘naviyat daqiqasini o‘tkazish

**Tayyorlov qismi:**

- Yangi mavzu bilan tanishtirish.
- Turgan joyda burilishlar.
- Yurish va yugurishga o‘tish.
- U.R.M. bajarish.
- Nafas rostlovchi mashqlar.



**Asosiy qismi:**

Sportchining mashq qilish faoliyatida yuzaga kelgan ayrim harakat malakalari, taktik kombinatsiyalar va hokazolar sportchilarda harakat dasturini shakllantirishga olib keladi. Shakllantirilgan dastur psixika orqali boshqariladi. Sportchining harakat dasturi ikki yo‘l bilan ishlab chiqiladi. Xususan empirik - harakatlarni ko‘p marta takrorlash yo‘li bilan va maqsadga yo‘naltirilgan - bu maxsus yo‘l sportchi harakatini boshqarish uchun psixikaning kerakli tomonini

mashq qildirish, musobaqa jarayonida rivojlantirishga yordam beradi.

Hozirgi zamon talabiga ko‘ra sportchining musobaqaga tayyorlik holati muhim muammo bo‘lib hisoblanadi. Qo‘l to‘pichini psixologik tayyorlash - bu murabbiyning pedagogik faoliyatidagi muhim bir qismidir. Murabbiy sport faoliyatida yuqori natija ko‘rsatishi uchun sportchiga kerakli bo‘lgan psixik omillarni chuqur bilishi, ularni maqsadga muvofiq rivojlantirishi sportchilarning yuqori darajali mahoratga ega bo‘lishlarini, musobaqalarda ishonch bilan barqaror natijalar ko‘rsatishlarini ta‘minlaydi.

Hozirgi vaqtda ko‘p sport psixologlari psixologik tayyorlashning ikki turini farqlaydilar:

1. Umumiy psixologik tayyorlash.
2. Musobaqaga psixologik tayyorlash.

Umumiy psixologik tayyorlash o‘z ichiga quyidagi vazifalarni oladi:

1. Qo‘l to‘pichi shaxsiga xos zarur xususiyatlarning (ma‘naviyati, dunyoqarashi, turli xil qiziqishlari, qo‘l to‘piga bo‘lgan motivatsiyasi, axloqiy va emotsional-irodaviy xarakter xususiyatlari va boshqalar) shakllanishi va takomillashishiga imkoniyat tug‘diradi.
2. Psixik jarayonlarni rivojlantirishga yordam beradi. Ularga: sezgi, idrok, ixtisoslashtirilgan idrok turlari, diqqatning shu sport turiga xos xususiyatlari, tafakkur, tezlik, reaksiya, harakat xotirasi, xayol, irodaviy jarayonlar va boshqalar kiradi.
3. Musobaqa sharoitiga moslashish.

Musobaqaga psixologik tayyorlashning vazifasi sport bellashuvlarida qatnashish uchun sportchida psixik tayyorgarlik holatini yaratadi va uni sport kurashi jarayonida saqlay bilishni ta‘minlaydi.

**Yakuniy qismi:**

**Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash:** O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga qo‘l to‘pi haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so‘ralib bir birlari bilan tasurotlarini o‘rtoqlashadilar

**O‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash:** Mashg‘ulot yakunida, mashg‘ulotda faol qatnashgan o‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash.

*v**eb**-saytimiz: **Zokirjon.com***

***Hujjat Word variantda beriladi.***

***Zokirjon Admin bilan***

***90-530-00-68 nomerga murojaat qilishingiz, shu nomerdagi telegram orqali bog‘lanishingiz yoki nza4567 izlab telegramdan yozishingiz so‘raladi.***

***Telegramda murojaatingizga o‘z vaqtida javob beriladi***

***75 listdan iborat 68 soatli “Qo‘l to‘pi” to‘garagini to‘liq holda olish uchun telegramdan yozing.***

**Narxi: 30 ming so‘m**

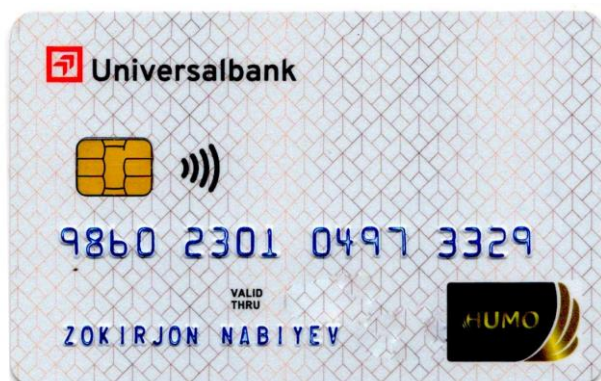
**Telegram kanalimiz:**

**@Maktablar\_uchun\_hujjatlar**



**UZCARD \*880\*9860230104973329\*summa#**

**Plastik egasi Nabiyev Zokirjon**



**DIQQAT!!!**

Sizga bu **OMONAT** qilib beriladi.  
To‘liq holda olganingizdan so‘ng:  
Faqat o‘zingiz uchun foydalaning.  
Hech kimga bermang hattoki eng yaqin insoningizga ham.  
Internet orqali veb-saytlarga joylamang.  
Kanal va gruppalarga tarqatmang.

**OMONATGA**

**HIYONAT QILMANG.**