

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIIY TA‘LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI HUZURIDAGI
PEDAGOG KADRLARNI QAYTA TAYYORLASH VA ULARNING
MALAKASINI OSHIRISH MINTAQAVIY MARKAZI**

“SPORT TURLARI VA UNI TASHKIL ETISH”

**MODULINING
O‘QUV-USLUBIY MAJMUASI**

Malaka oshirish kursi yo‘nalishi: Jismoniy tarbiya

Tinglovchilar kontingenti: Akademik litseylar pedagog xodimlari

Buxoro– 2024

Modulning o‘quv-uslubiy majmuasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2025 yil “25” avgustdagi 391-sonli buyrug‘i bilan tasdiqlangan “Jismoniy tarbiya” yo‘nalishi bo‘yicha akademik litseylar pedagog xodimlarini malakasini oshirish kursining o‘quv reja va o‘quv dasturiga muvofiq ishlab chiqilgan.

Tuzuvchi: **Ibragimov M.B.** – BuxDU, Sport faoliyati kafedrası dotsenti, p.f.f.d. (PhD).

Taqrizchilar: **Kadirov R.X** – BuxDU, Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası professori, p.f.n.

Ibragimov B.B. – O‘zbekiston regbi federatsiyasi ijrochi direktori, p.f.f.d.(PhD).

MUNDARIJA

I. ISHCHI DASTUR	4
II. MODULNI O‘QITISHDA FOYDALANILADIGAN INTREFAOL TA‘LIM METODLARI	11
III. NAZARIY MASHG‘ULOT MATERIALLARI	18
IV. AMALIY MASHG‘ULOT MATERIALLARI	48
V. GLOSSARIY	56
VI. FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.....	69

I. ISHCHI DASTUR

I. IShChI DASTUR.

Kirish

Dastur O'zbekiston Respublikasining 2020 yil 23 sentyabrda tasdiqlangan "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 3 dekabrda "Iqtidorli yoshlarni saralab olish tizimi va akademik litseylar faoliyatini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4910-son hamda Vazirlar Mahkamasining 2022 yil 1 iyundagi "Akademik litseylar rahbar va pedagog xodimlarining uzluksiz malakasini oshirish tizimini joriy etish to'g'risida"gi 296-son Qarorlarida belgilangan ustuvor yo'nalishlar mazmunidan kelib chiqqan holda tuzilgan bo'lib, u zamonaviy talablar asosida malaka oshirish jarayonlarining mazmunini takomillashtirish hamda akademik litseylar rahbar va pedagog kadrlarining kasbiy kompetentligini muntazam oshirib borishni maqsad qiladi.

Dastur doirasida berilayotgan tayanch modullari mavzulari orqali akademik litseylarda faoliyat olib borayotgan o'qituvchilarning "Sport turlari va uni tashkil etish" fani orqali sport o'yinlari (regbi, futzal, futbol)ning rivojlanish tarixi va bosqichlari, zamonaviy o'yin qoidalari va musobalarni o'tkazish metodlari, zamonaviy o'yin texnikasi va taktikasi, shuningdek, xorijiy mamlakatlar jismoniy tarbiya va sport ta'lim tizimidagi tajribalarni o'zlashtirish darajasini oshirish hisobiga ularning pedagogik mahorat va kasbiy kompetentligini muntazam takomillashtirish bilan bog'liq bilim, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishlari ta'minlanadi.

Modulning maqsad va vazifalari

Modulning maqsadi: tinglovchilarning "Sport turlari va uni tashkil etish"ning (regbi, futzal, futbol) rivojlanish tarixi va jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni, o'yinlarning zamonaviy texnikasi va taktikasi, sport o'yinlaridan musobaqalarni o'tkazish texnologiyalari, shuningdek, xorijiy mamlakatlar jismoniy tarbiya va sport ta'lim tizimidagi tajribalarning nazariyasi hamda amaliyoti bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarini oshirishdan iborat.

Modulning vazifalari:

- “Sport turlari va uni tashkil etish”ning (regbi, futzal, futbol) o’yinini kelib chiqishi va bosqichlari;
- “Sport turlari va uni tashkil etish”ning (regbi, futzal, futbol) bo’yicha dastlabki Jahon, Yevropa chempionatini o’tkazilishi hamda olimpiada o’yinlari;
- “Sport turlari va uni tashkil etish”ning (regbi, futzal, futbol)ning qoidolari, maydoni va jihozlarni o’lchamlari;
- Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik mahoratni namoyish etishda ilg’or tajribalardan foydalanish;
- “Sport turlari va uni tashkil etish”ning (regbi, futzal, futbol) texnikasi va taktikasi tasnifi, maydon o’yinchisining texnikasi va taktikasini o’rgatishdan iborat.

Modul bo’yicha tinglovchilarning bilim, ko’nikma, malaka va kompetentsiyalariga qo’yiladigan talablar

“Sport turlari va uni tashkil etish” modulini o’zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida:

Tinglovchi:

“Sport turlari va uni tashkil etish”ning (regbi, futzal, futbol) kelib chiqishi, dastlabki o’yinlar, uchrashuvlarni o’tkazilganligi, Yevropa davlatlariga tarqalishi, Olimpiada o’yinlari dasturiga kiritilishi hamda O’zbekistonda jismoniy tarbiya tizida tutgan o’rni va ahamiyati haqida;

federatsiyalarning tashkil topishi, faoliyati va ular rahbarligida musobaqalarni o’tkazilishi, dastlabki Jahon, Yevropa chempionatlari olimpiada o’yinlari hamda o’yinlarning qoidolari, maydoni va jihozlarni o’lchamlari haqida;

“Sport turlari va uni tashkil etish”ning (regbi, futzal, futbol) texnikasi, maydon o’yinchisining texnikasi bo’yicha nazariy ma’lumot berish va amaliy o’rgatishni;

to’p bilan va to’psiz harakatlanish texnikasini zamonaviy yo’llarini;

“Sport turlari va uni tashkil etish”ning (regbi, futzal, futbol) taktikasi, o’yinlarda hujum va himoya taktikalarini bilishi kerak.

Tinglovchi:

“Sport turlari va uni tashkil etish”ning (regbi, futzal, futbol) rivojlanish tarixi va bosqichlari tushuntira olish;

“Sport turlari va uni tashkil etish”ning (regbi, futzal, futbol) zamonaviy o’yin qoidalari, maydon jihozlari va musobalarni o’tkazish;

“Sport turlari va uni tashkil etish”da hozirgi zamon o’yin texnikasi;

Jahon va yurtimizda qo’llanilayotgan zamonaviy o’yin taktikalarini o’rgatish va baholash ko’nikmalariga ega bo’lishi lozim

Tinglovchi:

“Sport turlari va uni tashkil etish”ning (regbi, futzal, futbol) rivojlanish tarixi va bosqichlarini tasniflash;

“Sport turlari va uni tashkil etish”ning (regbi, futzal, futbol) zamonaviy o’yin qoidalari, maydon jihozlari va musobalarni o’tkazish mazmun-mohiyatini tushunib olish;

“Sport turlari va uni tashkil etish”da hozirgi zamon o’yin texnikasini o’zlashtirish;

Jahon va yurtimizda qo’llanilayotgan zamonaviy o’yin taktikalarini o’rgatish va baholash tajribalarni umumlashtirish malakalariga ega bo’lishi zarur.

Tinglovchi:

“Sport turlari va uni tashkil etish”ning (regbi, futzal, futbol) bo’yicha mashg’ulot olib borish;

akademik litsey o’quvchilari bilan o’tkaziladigan jismoniy tarbiya darslarida sport o’yinlariga doir texnologiyalarini qo’llay olish;

akademik litseylarda sport musobaqalarini rejalashtirish va tashkil qilish;

“Sport turlari va uni tashkil etish”ning (regbi, futzal, futbol) o’yinlaridan mashg’ulot olib borishga oid ilg’or xorijiy tajribalarni amaliyotga joriy etish kompetentsiyalariga ega bo’lishi lozim.

O'QUV MODULI BO'YICHA SOATLAR TAQSIMOTI

№	Modul mavzulari	Jami	Umumiy auditoriya soati	Jumladan	
				Nazariy	Amaliy
1.	“Sport turlari va uni tashkil etish”ning (regbi, futzal, futbol) rivojlanish tarixi va bosqichlari	2	2	2	
2.	“Sport turlari va uni tashkil etish”ning (regbi, futzal, futbol) zamonaviy o'yin qoidalari va musobaqalarni o'tkazish metodikasi.	2	2	2	
3.	“Sport turlari va uni tashkil etish”ning (regbi, futzal, futbol) sportlarida zamonaviy o'yin texnikasi va taktikasi	2	2		2
4.	“Sport turlari va uni tashkil etish”ning (regbi, futzal, futbol) sportlarida jismoniy tayyorgarlik	2	2		2
	Jami	8	8	4	4

NAZARIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

1-mavzu: “Sport turlari va uni tashkil etish”ning (regbi, futzal, futbol) rivojlanish tarixi va bosqichlari (2-soat nazariy).

REJA:

1. “Sport turlari va uni tashkil etish”ning (regbi, futzal, futbol) rivojlanish tarixi va bosqichlari.
2. “Sport turlari va uni tashkil etish”ning (regbi, futzal, futbol) yevropa davlatlariga tarqalishi, olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilishi.
3. Sport o'yinlar orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirish metodlari.

2-mavzu: “Sport turlari va uni tashkil etish”ning (regbi, futzal, futbol) zamonaviy o’yin qoidalari va musobaqalarni o’tkazish metodikasi. (2-soat nazariy).

REJA:

1. “Sport turlari va uni tashkil etish”ning (regbi, futzal, futbol) federatsiyalarining tashkil topishi, faoliyati va ular rahbarligida musobaqalarini o’tkazish.
2. “Sport turlari va uni tashkil etish”ning (regbi, futzal, futbol) tashkil etish metodikasi.
3. “Sport turlari va uni tashkil etish”ning (regbi, futzal, futbol)ning qoidalari, maydoni va jihozlarining o’lchamlari.

AMALIY MASHG’ULOTLAR MAZMUNI

1-mavzu: “Sport turlari va uni tashkil etish”ning (regbi, futzal, futbol) sportlarida zamonaviy o’yin texnikasi va taktikasi (2 soat amaliy).

REJA:

1. “Sport turlari va uni tashkil etish”ning (regbi, futzal, futbol)da hujum va himoya taktikalar bo’yicha amaliy mashqlar bajarish.
2. O’yinlarda jamoaviy, guruhli va yakka holda hujum va himoya taktikalari bo’yicha amaliy mashqlar bajarish.
3. “Sport turlari va uni tashkil etish”ning (regbi, futzal, futbol)da hujumga qarshi tez hujum taktikalari, o’yinchilarni joylarini almashtirish, to’psiz harakat qilish texnika va taktikalari bo’yicha amaliy mashqlar bajarish.

2-mavzu: “Sport turlari va uni tashkil etish”ning (regbi, futzal, futbol) sportlarida jismoniy tayyorgarlik (2-soat amaliy)

REJA:

1. Ta’lim muassasalarida o’tkaziladigan jismoniy tarbiya va sport darslarida sport o’yinlarni tashkil qilish va o’tkazishga o’rgatish.

2. “Sport turlari va uni tashkil etish”ning (regbi, futzal, futbol) sport turlarida kuch va jismoniy tayyorgarlik.

3. “Sport turlari va uni tashkil etish”ning (regbi, futzal, futbol) bo'yicha amaliy mashqlar bajarish.

4. “Sport turlari va uni tashkil etish”ning (regbi, futzal, futbol) sport turlarida jarohat va uni oldini olish.

O‘qitishda foydalaniladigan zamonaviy pedagogik va axborot texnologiyalar

Mazkur modul ma'ruza va amaliy mashg'ulotlar shaklida olib boriladi.

Kursni o'qitish jarayonida ta'limning zamonaviy metodlari, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari qo'llanilishi nazarda tutilgan:

-ma'ruza darslarida zamonaviy kompyuter texnologiyalari yordamida prezentatsion va elektron-didaktik texnologiyalardan;

-o'tkaziladigan amaliy mashg'ulotlarda texnik vositalardan, ekspress-so'rovlar, test so'rovlari, aqliy hujum, guruhli fikrlash, kichik guruhlar bilan ishlash usullarini qo'llash nazarda tutiladi.

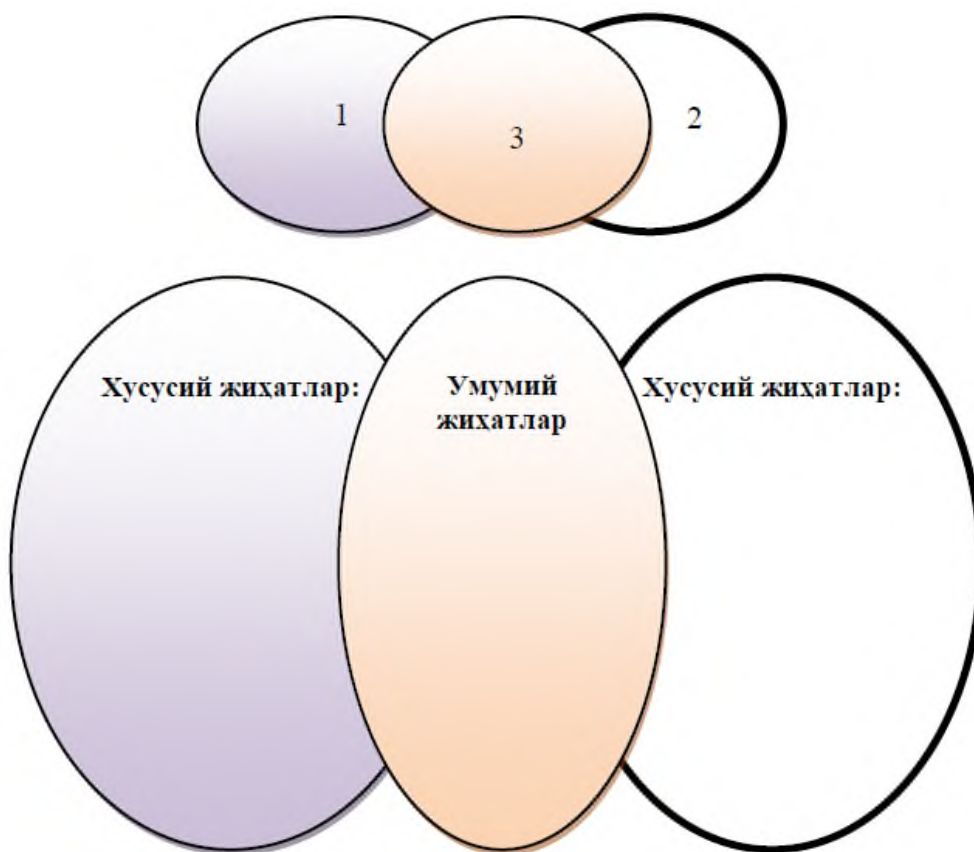
II. MODULNI O‘QITISHDA FOYDALANILADIGAN INTERFAOL TA’LIM METODLARI

II. MODULNI O‘QITISHDA FOYDALANILADIGAN INTREFAOL TA’LIM METODLARI.

1. “VENN DIAGRAMMASI” GRAFIK ORGANAYZERI (GO)

Ta’lim oluvchilarda mavzuga nisbatan tahliliy yondashuv, ayrim qismlar negizida mavzuning umumiy mohiyatini o‘zlashtirish (sintezlash) ko‘nikmalarini hosil qilishga yo‘naltiriladi. U kichik guruhlarini shakllantirish asosida aniq sxema bo‘yicha amalga oshiriladi.

GO quyidagi sxema (grafik tasvir)ga ega bo‘lib, topshiriq shu sxema asosida bajariladi:



Grafik organayzer ta’lim oluvchilar tomonidan o‘zlashtirilgan o‘zaro yaqin nazariy bilim, ma’lumot yoki dalillarni qiyosiy tahlil etishga yordam beradi. Undan muayyan bo‘lim yoki boblar bo‘yicha yakuniy darslarni tashkil etishda foydalanish yanada samaralidir.

2. “Keys-stadi” texnologiyasi

“Keys-stadi” (ingliz tilida “case” – metod, “study” – muammoli vaziyat; vaziyatli tahlil yoki muammoli vaziyatlarni tahlil qilish) texnologiyasi ta’lim oluvchilarda aniq, real yoki sun’iy yaratilgan muammoli vaziyatni tahlil qilish orqali eng maqbul variantlarini topish ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. U ta’lim oluvchilarni bevosita har qanday mazmunga ega vaziyatni o‘rganish va tahlil qilishga o‘rgatadi.

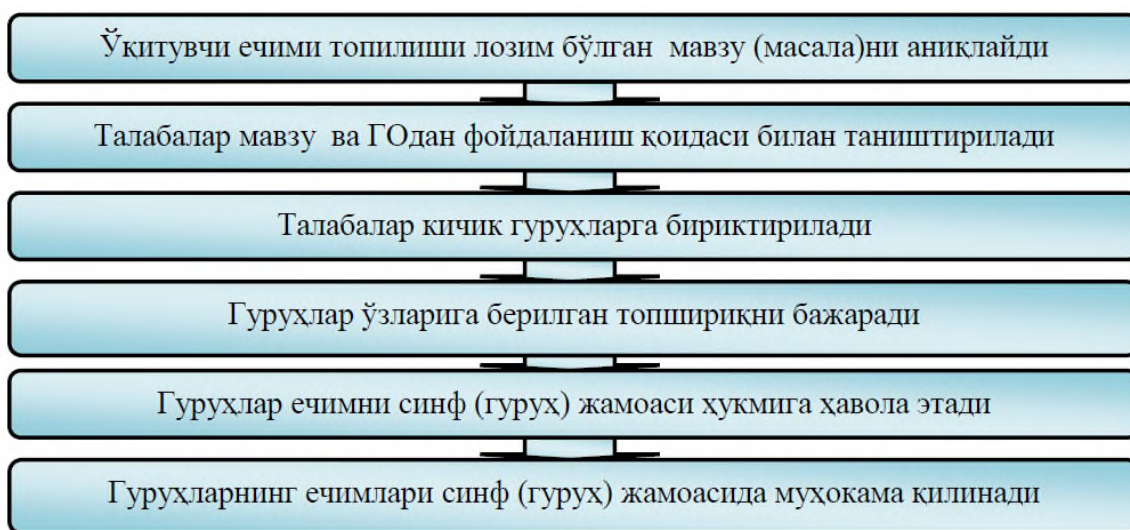
Texnologiyaning negizida muayyan muammoli vaziyatni hal qilish jarayonining umumiy mohiyatini aks ettiruvchi elementlar yotadi.

Bular quyidagilardir: ta’lim shakllari, ta’lim metodlari, ta’lim vositalari, ta’lim jarayonini boshqarish usul va vositalari, muammoni hal qilish yuzasidan olib borilayotgan ilmiy izlanishning usul va vositalari, axborotlarni to‘plash, ularni o‘rganish usul va vositalari, ilmiy tahlilning usul va vositalari, o‘qituvchi va ta’lim oluvchi o‘rtasidagi ta’limiy aloqaning usul va vositalari, o‘quv natijalari.

3. “Konseptual jadval” GO

Ta’lim oluvchilarni o‘rganilayotgan mavzu (masala yoki muammo)ni ikki yoki undan ortiq jihatlarini bo‘yicha taqqoslashga o‘rgatadi. Undan foydalanishda ta’lim oluvchilarning mavzu yuzasidan mantiqiy fikrlash, ma’lumotlarni tizimli bayon qilish qobiliyatlari rivojlantiriladi.

Mashg‘ulotlar chog‘ida GOdan quyidagicha foydalaniladi:



4. “Baliq skeleti” GO

Ta'lim oluvchilarda mavzu yuzasidan muayyan masala mohiyatini tasvirlash va yechish qobiliyatini shakllantiradi. Uni qo'llashda ta'lim oluvchilarda mantiqiy fikrlash, mavzu mohiyatini yorituvchi tayanch tushuncha, ma'lumotlarni muayyan tizimga keltirish, ularni tahlil qilish ko'nikmalari rivojlanadi.

5. "Insert" GO

Yangi mavzu bo'yicha o'quvchi (ta'lim oluvchi)larning muayyan tushunchalarga egaliklarini aniqlash, ularda matnga nisbatan tahliliy yondashish ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi.

6. "Klaster" GO

"Klaster" (g'uncha, to'plam, bog'lam) grafik organayzeri puxta o'ylangan strategiya bo'lib, uni ta'lim oluvchilar bilan yakka tartibda, guruh asosida tashkil etiladigan mashg'ulotlarda qo'llash mumkin. Klasterlar ilgari surilgan g'oyalarni umumlashtirish, ular o'rtasidagi aloqalarni topish imkoniyatini yaratadi.

7. "Munosabat" metodi

Texnologiya ta'lim oluvchilarga ular tomonidan mavzu bo'yicha o'zlashtirilgan bilimlarni erkin bayon qilish, mazmunini o'z fikri, hayotiy misollar yordamida yoritilishini ta'minlashga xizmat qiladi.

O'quv jarayonida texnologiyadan foydalanish o'rganilayotgan muammo bo'yicha muayyan masalalarni hal etish, ma'lum jarayon (voqelik, hodisa)ning kelib chiqish sabablari, ularni bartaraf etish yo'llarini topish asosida ta'lim oluvchilarda mustaqil fikrlash, ijodiy izlanish, fikrini isbotlash va turli vaziyatlardan chiqib olish ko'nikma, malakalarini hosil qiladi.

Texnologiya tarbiyaviy xarakterga ega bo'lib, ta'lim oluvchilarga o'zlarida ijobiy fazilatlarni ko'proq shakllantirish, salbiy xislatlardan esa voz kechishlarida yordam beradi.

8. "Nilufar guli" GO

Texnologiya didaktik muammolarni yechishning samarali vositalaridan bo'lib, nilufar guli ko'rinishiga ega. Asos, unga birikkan to'qqizta "gulbarg" (kvadrat, to'rtburchak yoki aylanalar)larni o'z ichiga oladigan bu metod yordamida

asosiy muammo va uning mazmunini yoritishga imkon beradigan xususiy masalalar hal etiladi.

9. “Reja” metodi

Metod ta’lim oluvchilar tomonidan muayyan bo’lim yoki boblar bo’yicha o’zlashtirilgan nazariy bilimlar asosida pedagogik faoliyatni tashkil etishga oid rejani ishlab chiqish ko’nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Uni qo’llash ta’lim oluvchilardan o’rganilayotgan mavzu mazmunini puxta o’zlashtirish, asosiy g’oyalarni umumlashtirish, ma’lum tizimga solish layoqatiga ega bo’lishni taqozo etadi.

Metod ta’lim oluvchilar faoliyatini juftlik, guruh va jamoa asosida tashkil etish imkonini beradi. Uni ma’naviy-ma’rifiy ishlarni tashkil etish, volontyorlik harakatlarini olib borish, pedagogik amaliyotni tashkil etishda qo’llash yanada samarali hisoblanadi.

Odatda rejani ishlab chiqishda pedagogik vaziyat, ta’lim oluvchilarning yosh, psixologik xususiyatlari, ma’naviy-ma’rifiy ishning yo’nalishi, mazmuni hamda samaradorlikka erishish imkoniyatiga egalik inobatga olinadi.

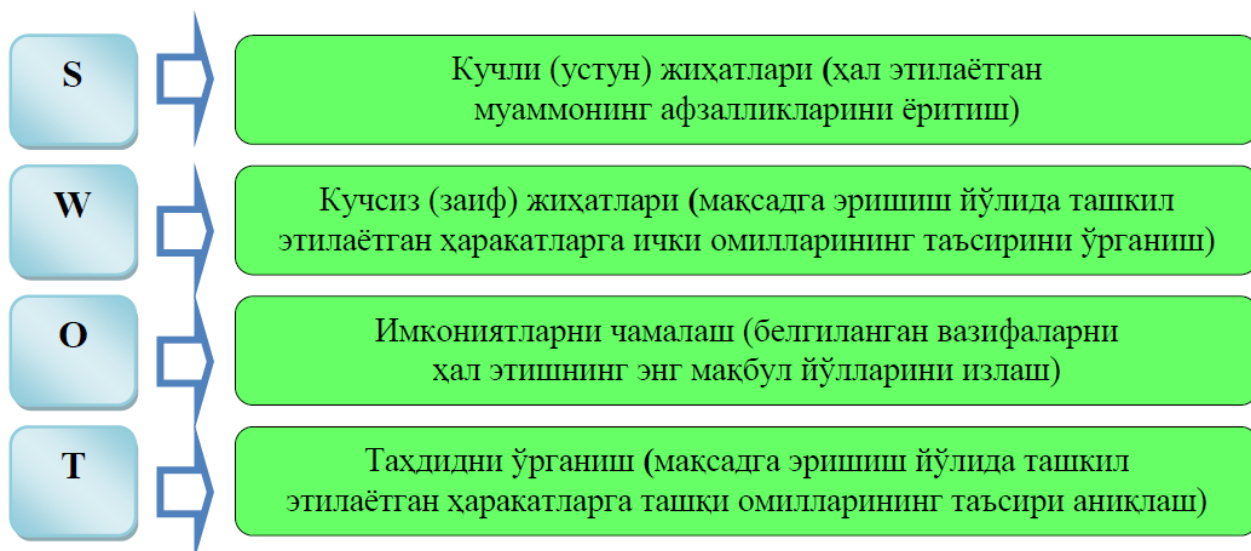
10. “T-jadval” GO

Grafik organayzer tayanch tushunchalarni bir-biri bilan o’zaro solishtirish, qiyoslash asosida o’rganilayotgan mavzu yoki masalaning muayyan jihatini bir necha asosiy belgilarga ko’ra batafsil yoritish maqsadida qo’llaniladi. Ko’p hollarda grafik organayzer mavzu mazmunida yoritiladigan bir necha holatlarning afzallik yoki kamchiliklarini, samaradorli yoki samarasizligini, bugungi kun va istiqbol uchun ahamiyatini taqqoslash maqsadida qo’llaniladi.

11. “SWOT-tahlil” strategiyasi

Strategiya muammoning asosiy to’rt jihatini yoritishga xizmat qiladi. Ta’lim oluvchilar mavzuning mazmuniga mos muammolarni atroflicha o’rganish orqali mohiyatini yoritadi, ularni keltirib chiqaruvchi omillarni izlab, hal qilish imkoniyatlarini topadi.

U yordamida muammoning quyidagi to’rt jhati tahlil qilinadi:



Grafik organayzer ta'lim oluvchilarda o'rganilayotgan mavzu yuzasidan fikrlarni mustaqil bayon etish, shaxsiy mulohazalarni dalillash (misollar bilan asoslash), bahslashish qobiliyatini shakllantirishga xizmat qiladi.

Ta'lim oluvchilarga quyidagi sxema bilan ishlash tavsiya etiladi:

№	Тушунчалар	(Ф)	(С)	(М)	(У)
1.	Таълим методлари				
2.	Таълим воситалари				
3.	Таълимни ташхис қилиш				

13. “Qarama-qarshi munosabat” strategiyasi

Strategiya o'z mohiyatiga ko'ra ta'lim oluvchilar tomonidan o'zlashtirilgan bilimlarni tahlil hamda sintez qilish asosida mavzuni yoritishda ahamiyatli bo'lgan tayanch tushunchalarni asosiy va ikkinchi darajali sifatida guruhlariga ajratish imkonini beradi.

Ta'lim oluvchilar faoliyatining samaradorligini ta'minlash uchun ularning e'tiboriga quyidagi jadvalni taqdim etish maqsadga muvofiq:

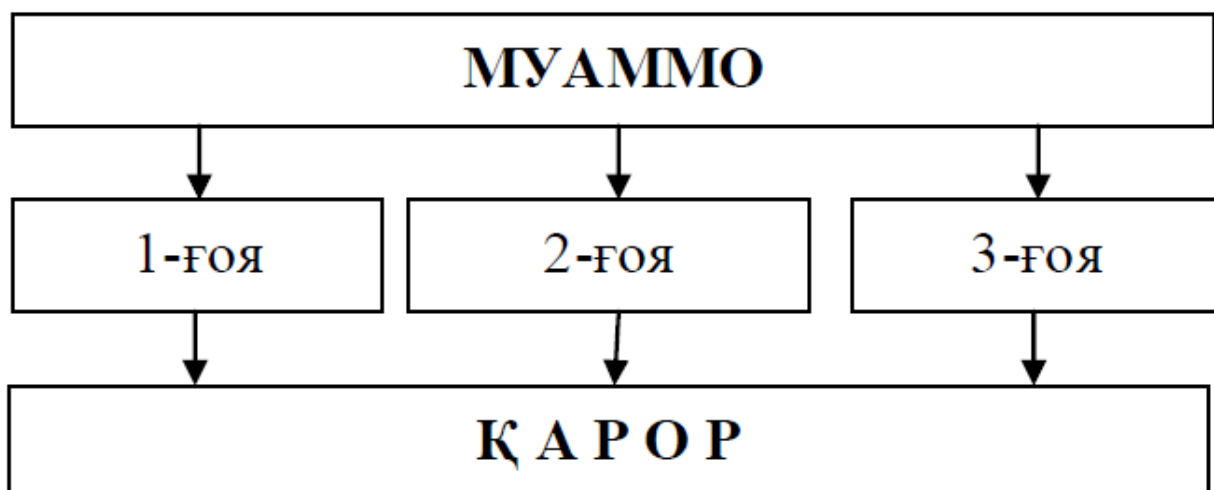
Таянч тушунчалар			
№	Муҳим тушунчалар	№	Муҳим бўлмаган тушунчалар
1.		1. 2.	

14. “Qarorlar shajarasi” (“qaror qabul qilish”) strategiyasi

Strategiya muayyan fan asoslariga oid bir qadar murakkab mavzularni o‘zlashtirish, ma’lum masalalarni har tomonlama, puxta tahlil etish asosida ular yuzasidan muayyan xulosalarga kelish, muammo yuzasidan bildirilayotgan bir nechta xulosa orasidan eng maqbul hamda to‘g‘risini topishga yo‘naltirilgan texnik yondashuvdir. U avvalgi vaziyatlarda qabul qilingan qarorlarni yana bir bora tahlil qilish, uni mukammal tushunishga xizmat qiladi.

Ta’limda strategiyani qo‘llash o‘rganilayotgan muammo yuzasidan oqilona qaror qabul qilish (xulosaga kelish) uchun ta’lim oluvchilar tomonidan bildirilayotgan har bir variantni tahlil qilish, maqbul va nomaqbul jihatlarini aniqlash imkoniyatini yaratadi.

Unga ko‘ra mashg‘ulotlarda ta’lim oluvchilar quyidagi chizma asosida ishlaydi (u yoki bu tartibdagi faoliyatni olib borishda yozuv taxtasidan foydalanadi):



III. NAZARIY MATERIALLAR

III. NAZARIY MATERIALLAR

1-mavzu: “Sport turlari va uni tashkil etish”ning (regbi, futzal, futbol) rivojlanish tarixi va bosqichlari.

REJA:

- 1.1. “Sport turlari va uni tashkil etish”ning (regbi, futzal, futbol) rivojlanish tarixi va bosqichlari.
- 1.2. “Sport turlari va uni tashkil etish”ning (regbi, futzal, futbol) yevropa davlatlariga tarqalishi, olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilishi.
- 1.3. Sport o'yinlar orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirish metodlari.

Tayanch so'zlar: futbol tarixi, regbi, futzal federatsiya, assotsiatsiya, jahon chempioni, yugurish, sakrash, tezlik, kuch, chaqqonlik.

1.1.“Sport turlari va uni tashkil etish”ning (regbi, futzal, futbol) rivojlanish tarixi va bosqichlari.

Futbol eng qadimiy o'yinlardan biridir. Ingliz-larning e'tirof etishlaricha, oyoq bilan to'p o'ynash Britan orollarida IX asrdayoq juda mashhur bo'lgan.

1863 yil 26 oktabrda Londonda Angliya futbol uyushma-sining tashkil etilishi paytida bu o'yinning 13 moddadan iborat bo'lgan ilk rasmiy qoidalari tasdiqlangan. Keyin-chalik bu qoidalar boshqa barcha milliy uyushmalar uchun futbol o'yinining asosi bo'lib qoldi.

1863-yil esa rasmiy ravishda zamonaviy futbol an'anasi tug'ilishi yili hisoblanadi. Tarixda birinchi futbol klubi “Sheffild Yunayted” hisoblanib, u 1855-yilda tashkil etilgan (tuzilgan). XIX asrning 70-yillarida esa Angliya Futbol Assotsiatsiyasi tarixda futbol bo'yicha birinchi rasmiy Assotsiatsiya kubogi musobaqasi bo'lib o'tdi. Bu esa dunyodagi qadimiy umummilliy futbol turniri edi. Bu trafeyning birinchi sovrindori “Uanderers” klubi bo'ldi. 17 yildan so'ng proffessional futbol liga chempionati o'tkazila boshlandi. Birinchi chempion unvonini “Preston Nors Endi” klubi qo'lga kiritishadi.

1872-yil futbol bo'yicha birinchi xalqaro uchrashuv bo'lib o'tdi. Unda Angliya va Shotlandiya futbol terma jamoalari kurash olib bordi, uchrashuv 0:0 hisobida yakuniga yetgan. Qiziqarlisi shundaki, shotlandiya-liklarning terma jamoa vakillari nomidan chiqmay, balki, mamlakatning eski klubi – “Kuins Park” Angliya terma jamoasiga qarshi bo'lgan uchrashuvda qatnashgan. Shotlandiya Futbol Assotsiatsiyasi esa bu o'yindan bir necha oydan keyin tashkil qilingan. Bunday Assotsiatsiya Uelsda 1875-yilda tashkil topadi, 1880-yilda esa Irlandiyada tashkil etiladi.

Shundan so'ng juda yaqin vaqtda Angliyalik dengizchilar va savdo sotuvchilar harakati bilan futbol o'yini dunyoning barcha joylarida (boshqa mamlakatlarda) tarqala boshladi. Birinchi navbatda Yevropa va Lotin Amerikasi mamlakatlarida, asrning oxirigacha Daniya, Gollandiya, Chili, Argentina, Belgiya va boshqa davlatlarda futbol assotsiatsiyalari tashkil etila boshlanib, joylarda milliy birinchilik o'yinlari o'ynaldi.

Futbolga oid ilk qoidalarni 1848-yilda Kembridjning futbol jamoasi amalga kiritgan, afsuski bu qoidalar matni bizgacha yetib kelmagan. Bizgacha yetib kelgan ilk futbol qoidalari 1863-yil 8-dekabrda nashr ettirilgan va ular quyidagilardir:

1. Maydon uzunligi 183 metr, kengligi 91,5 metrdan oshmasligi kerak. Maydon burchaklarida bayroqchalar turishi kerak. Darvozalar ikki (metall, yog'och, daraxt) ustunlaridan iborat bo'lib, ular bir-biridan 7,32 metr uzoqlikda joylashgan. Darvoza to'sini (perekladina) bo'lmagan.
2. O'yin boshlanishida jamoalarning qaysi tomon darvozani tanlashi qur'a tashlash orqali amalga oshirilgan. O'yinda qaysi jamoa to'pni maydon markazidan boshlashi, jamoadan bitta o'yinchining to'p tepishda (jonglyorlik qilish) g'olib chiqqani maydon markazidan birinchi bo'lib to'pni o'ynashni boshlagan. O'yinni boshlayotgan jamoa to'pga tegmaguncha raqib jamoa o'yinchilari to'pdan radiusi 9,1 metr uzoqlikda bo'lishi kerak bo'lgan.
3. o'yin vaqtida to'p darvozaga kiritilgach jamoalar darvozalarini almashtirishgan.

4. O'yindan tashqari holat va autlar hisobga olingan (zamonaviy futbolda bo'lgani kabi).
5. Qo'l bilan o'ynash ta'qiqlangan.
6. O'yinda o'yinchilarni yiqitish, urish, poypechak berish ta'qiqlangan.
7. Temir jism bo'lgan poyafzalda o'ynash taqiqlangan.
8. Himoyalalanayotgan jamoa vakili to'pni maydon tashqarisiga chiqarib yuborsa, to'pni oxirgi marta tekkan joyidan erkin zarba bilan o'yinchi kiritadi. Agar to'p hujum qilayotgan jamoa a'zolari tomonidan maydonni tark etsa, u holda darvoza chizig'idan 13,6 metrdan erkin zarba bilan to'p o'yinga kiritiladi.

Futbol o'yinining ilk qoidalarida belgilanishicha, maydon uzunligi 200 yard (183 metr)dan, kengligi 100 yard (91 metr)dan oshiq bo'lmasligi kerak. Darvozalar ikki ustundan iborat bo'lib, ular orasida to'sin bo'lmagan va ustunlar orasidagi masofa 8 yard (7,32 m) bo'lgan. 1866 yilda balandlikni cheklash uchun ustunlar orasiga arqon tortib qo'yilgan. Yana 10 yil o'tib, bu arqonni yog'och to'singa almashtirishgan.

Darvozabonning qo'l bilan o'ynashga haqqi yo'q edi. 1871 yilda o'ng qo'l bilan o'ynashga ruxsat berilgan, u ham bo'lsa faqat darvoza maydoni ichida. Darvozabonning jarima maydoni ichida ham qo'l bilan o'ynash huquqini qo'lga kiritishi uchun 30 yildan ko'proq vaqt kerak bo'ladi (1902).

Uzoq vaqt mobaynida na jarima to'pi, na 11 metrlik zarba bo'lgan. Qoidabuzarlik uchun erkin zarbalar bilan chegaralanib qolinaverardi. Nihoyat, 1891 yil eng qat'iy jazolardan biri – 11 metrlik zarba kiritildi, uni inglizcha so'z bilan «penalti» deb ataydilar.

Futbol shakllanayotgan davrlarda jamoa sardorlari o'yin qoidalariga rioya qilinishini kuzatib turardilar. Futbol maydonida hakam 1880 yilda paydo bo'ldi, 1 yildan so'ng esa hakam ikkita yordamchisi bilan maydonga chiqa boshladi. Hushtak 1878 yilda kiritildi, bunga qadar hakam to'xtatish yoki o'yinni qayta boshlash uchun ovozdan yoki qo'l harakatlaridan foydalanardi. O'sha yillarda barcha milliy futbol uyushmalari uchun qoidalar bir xil yoki majburiy bo'lmagan. Har bir uyushma o'z xohishiga ko'ra bu qoidalarga turli o'zgartirishlar kiritishi

mumkin edi. Bu vaziyat xalqaro uchrashuvlar o'tkazish yoki xalqaro musobaqalar tashkil etishda qiyinchiliklar tug'dirardi.

1882 yili to'p mustaqil futbol ittifoqlari, ya'ni Angliya, Shotlandiya, Uels va Irlandiya ittifoqlarining birlashuvi bo'lib o'tdi. Bunda yagona qoidalar qabul qilindi va futbol qoidalarida u yoki bu o'zgarishlarni amalga oshirish huquqiga ega bo'lgan xalqaro Kengash tasdiqlandi.

1871 yilda Angliyada mamlakat Kubogining yo'nalishi tasdiqlandi. Bu kubok uchun hozirda ingliz futbol klublari kurash olib boradilar xalqaro miqyosdagi ilk futbol uchrashuvi Angliya va Shotlandiya jamoalari o'rtasida 1873 yilda bo'lib o'tdi. O'yinchilar soni 11 kishidan ortiq bo'lsa, ularning jamoadagi joylashishi hozirgidan boshqacharoq bo'lgan. Angliya jamoasida 7 ta o'yinchi hujumda, 1 tasi yarim himoyada bo'lgan, shuningdek, 2 ta himoyachi va 1 ta darvozabon bo'lgan. Shotlandiya jamoasi tarkibida esa 6 ta hujumchi, 2 ta yarim himoyachi bo'lgan edi.

XIX asrning 80-yillarida futbol o'yini Yevropa qit'asidagi mamlakatlarga yoyila boshladi. 1875 yilda futbol Gollandiyaga, keyinroq esa Daniyaga kirib keldi. 1882 yildan boshlab Shveysariyada, 1890 yildan Chexiyada, 1897 yildan esa Rossiyada futbol o'ynay boshladilar.

1882 yilda xalqaro uyushmalar boshqarmasiga asos solindi. Nihoyat, 1904 yil 21 mayda Fransiya tashabbusiga ko'ra hozirda 200 dan ortiq davlatlar a'zo bo'lgan Xalqaro Futbol Uyushmasi – FIFA tashkil etildi. FIFA bilan bir qatorda 1954 yildan boshlab Yevropa Futbol ittifoqi – UEFA ham faoliyat ko'rsatadi.

1930 yildan boshlab har 4 yilda futbol bo'yicha jahon chempionati, 1958 yildan boshlab esa milliy terma jamoalar qatnashadigan Yevropa chempionatlari o'tkazilib kelmoqda. 1900 yilda futbol olimpiya sport turiga aylandi, ammo rasmiy jihatdan u Olimpiya o'yinlari dasturiga 1908 yilda kiritilgan.

Osiyo Futbol konfederatsiyasi (OFK) 1954 yili tuzilgan bo'lib, hozirgi vaqtda 44 ga yaqin mamlakatlarni birlash-tiradi.

O'zbekiston Futbol federatsiyasi 1994 yildan FIFA va OFK ga a'zo bo'lgan, hozirda FIFA va OFK tomonidan o'tkaziladigan barcha rasmiy musobaqalarda qatnashib kelmoqda.

Regbi

Regbi bilan o'xshash o'yinlar turli vaqtlarda turli xalqlar orasida mashhur bo'lgan: qadimgi Misr aholisidan tortib Janubiy Amerikadagi hindulargacha. Ushbu o'yinlardan biri "Garpastum"—rim legionerlari bundan o'yin-kulgi sifatida va shu bilan birga harbiy tayyorgarlik vositasi sifatida foydalanishgan. Jamoalarga bo'lingan holda, jangchilar to'pni erga ikkita nayzadan yasalgan "darvoza" ga tushirishga harakat qilishdi. Shunga o'xshash o'yin ("yepizyros" deb nomlanadi), unda ikkala qo'l va oyoq o'ynashga ruxsat berilgan, Spartada odatiy hol edi. Bizning davrimizning boshlarida. rimliklar tufayli ular Britaniya orollaridagi harpastum haqida bilib oldilar.

O'rta asrlar va Uyg'onish davrida Evropada ko'plab to'p o'yinlari keng tarqalgan edi, ular zamonaviy futbol va regbi o'rtasidagi o'zaro faoliyat edi. Ularning maqsadi har qanday yo'l bilan to'pni raqibning «hududiga» tushirish edi. Masalan, Florensiyada o'yinlar hanuzgacha "tarixiy futbol" da o'tkazilmoqda. An'anaga ko'ra, Ispaniya qiroli Charlz V qo'shinlari shaharni qamal qilishgan va mahalliy aholi Santa-Krosk maydonida ruhiy kayfiyatni ko'tarish uchun "futbol" o'yini o'tkazishga qaror qilishgan 1530 yildan boshlanadi. Aynan mana shu maydonda "tarixiy futbol" har yili 24-iyul kuni o'ynaladi. O'rta asrlardagi kostyumlardagi futbolchilar ikki tomondan to'r bilan maxsus to'silgan maydonda chiqishadi. Ular to'pni unga biron bir usul bilan tashlashga harakat qilishadi. Hech qanday cheklovlar yo'q. Va o'yin menejeri faqat musobaqani ochadi va yopadi va hisobni kuzatib boradi, u o'yin jarayoniga aralashmaydi.

Ehtimol, bu o'yinni Angliyadan qochib ketgan va keyin o'z vatanlariga qaytib kelgan yurtdoshlarini tanishtirgan qiroli Charlz I tarafdorlari ko'rgan. Ammo Angliyaning tub aholisi - qarzga olingan garpastum va "Florensiya futboli" dan tashqari, o'tmishdagi shafqatsiz urf-odatlarga asoslangan o'z o'yinlari ham bor edi.

Shunday qilib, rimliklar ularda g'alati marosimni payqashdi: jangdan keyin dushmanlarning kesilgan boshlarini oyoqlari bilan tepish.

Vaqt o'tishi bilan o'yinda ma'lum qoidalar paydo bo'ldi. Undan quvvat elementlari olib tashlandi, darvoza paydo bo'ldi, o'yinchilar soni aniqlandi. Zamonaviy regbidan sezilarli farq shundaki, unga to'pni faqat oyoq bilan urishga ruxsat berildi - shuning uchun o'yin nomi "futbol" (ingliz futboli - so'zma-so'z. Oyoq to'pi).

Odatda oddiygina regbi deb nomlanuvchi regbi ittifoqi - bu 19-asrning birinchi yarmida Angliyada paydo bo'lgan to'liq kontaktli jamoaviy sport turi. Regbi futbolining ikkita kodidan biri bu to'pni qo'lida ushlab yugurishga asoslangan. Regbi 2 jamoa (har biri 7 yoki 15 kishidan) uzunligi 27–29 sm bo'lgan tuxumsimon shakldagi to'p bilan N simon darvozali maxsus maydonchada (kattaligi 95-100x65-68 m) o'ynaydi. O'yin (40 minutdan 2 taym davom etadi) gan maqsad - to'pni bir-biriga qo'lida (orqaga) yoki oyoqqa (xohlagan yo'nalishda) oshirib, uni raqib maydonidagi darvoza chizig'i orqasiga tushirish yoki darvozaga kiritishdan iborat. Raqibni ushlab yoki yelka bilan turtib yiqitib, unga halaqit berish mumkin.

O'yin qoidasi buzilganda «olishuv» - to'p talashish belgilanadi. Ko'p ochko to'plagan jamoa (to'pni yerga tegizish - 4 ochko, tupni darvozaga kiritish - 3 yoki 2 ochko) yutgan hisoblanadi. Bu o'yin Qadimgi Xitoy va Qadimgi Rimda tarqalgan. Zamonaviy Regbi o'yini 1823 yil 7 aprelda Regbi shahrida (Londondan 80 km shimoli-g'arbda) mahalliy kollej jamoalari o'rtasida futbol o'yini bo'lib o'tdi. Bir payt Uilyam Uebb Ellis ismli o'yinchi jamoasini mag'lubiyatdan qutqarishga harakat qildi, to'pni qo'llari bilan ushladi, birovning oldiga yugurdi va "gol" urdi. Qoidalarni buzgani uchun uni darhol maydondan chetlatishdi. Shunga qaramay, Ellisning yangiliklari qabul qilindi: qo'llar bilan o'ynashga imkon beradigan futbol turi paydo bo'ldi. (Ba'zi tarixchilar Ellisning regbi haqidagi muallifligi haqida bahslashishadi va "tarixiy o'yin" voqeasi sport folklorining bir

qismi hisoblanadi. Ammo Jahon kubogi ishtirokchilari kurashayotgan asosiy sovrin. – "havaskor" regbi eng nufuzli musobaqasi - Ellis nomini olgan.)

Ko'p o'tmay, "regbi o'yini" Angliyadagi turli o'quv muassasalarida tan olindi. 1840 yillarning oxirida futbolning birinchi "alternativ" qoidalarini ishlab chiqilgan bo'lib, unga muvofiq ikkala oyoq va qo'l bilan o'ynashga ruxsat berildi, ammo faqat orqaga yoki yon tomonga o'tish mumkin edi. Vaqt o'tishi bilan maydonda gol va o'yinchilar soni o'zgarib bordi - va o'yinning mohiyati (shu vaqtdan boshlab nafaqat to'pni darvozaga kiritibgina qolmay, balki raqib darvozasiga "qo'ndirish" mumkin edi). To'pning o'zi ham uning futboldagi "akasi" ga o'xshamas edi: oval shakli tufayli regbi "qovun" ni ushlab turish osonroq edi va yugurishda o'ziga siqib qo'ydi.

Regbi qoidalarini kodlashtirish bo'yicha birinchi tasdiqlangan urinish 1845 yilda Regbi maktabi o'quvchilari tomonidan amalga oshirildi. 1848 yilda Kembrij universiteti talabalari o'zlarining qoidalar loyihalarini chiqardilar, bu futbol o'yinlarini o'tkazishda birinchi yagona qoidalar bo'ldi.

1863 yil oktabr oyida Londonda turli maktab va klublar vakillarining yig'ilishida futbolning o'zi va regbi futboliga yakuniy bo'linish bo'lib o'tdi.

1871 yilda Angliyada regbi futbol ittifoqi tashkil qilindi, u o'yinning birinchi rasmiy qoidalarini ishlab chiqdi. 1873 yilda shunga o'xshash Ittifoq Shotlandiyada, 1874 yilda Irlandiya va Shimoliy Irlandiyada, keyinchalik Irlandiya regbi ittifoqiga, 1881 yilda Uelsda paydo bo'ldi.

O'yin hozirgi ko'rinishini olish uchun uzoq vaqt davom etdi. Masalan, regbi tarixidagi birinchi xalqaro o'yinda (1871, Angliya va Shotlandiya o'rtasidagi) maydonda har bir jamoadan 20 kishi o'ynagan. Bir necha yil o'tgach, 15 o'yinchi formati umuman qabul qilindi. Skor tizimi ham bir necha bor o'zgargan. Bir vaqtlar faqat urilgan gollar hisobga olindi, jamoaga gol urishga urinishlar olib kelmadi, faqat unga to'pni tepish huquqini berishdi. Keyinchalik urinishlarni hisobga olishga qaror qilindi - agar kiritilgan gollar teng bo'lsa. Keyin uchta urinish bitta maqsadga tenglashdi va hokazo. 1888 yilda Regbi bo'yicha xalqaro musobaqa o'tkazildi. 1900, 1908, 1920, 1924 yilda Regbi Olimpiada o'yinlari

dasturiga kiritildi. Regbi Xalqaro havaskorlar federatsiyasi FLRA (1934 yil tuzilgan) ga 40 dan ortiq mamlakat a'zo. 1960 yildan FLRA Kubogi (norasmiy jahon chempionati) o'tkaziladi. Regbi sporti O'zbekistonda 1969 yil «Lokomotiv» jamiyati huzurida vujudga keddi. 1970-71 yillarda Toshkent politexnika institutida Regbichilar jamoasi tashkil qilindi. 1982-91 yillarda Regbi buyicha Jonibekov kubogi musobaqalari o'tkazildi. O'zbekiston terma jamoasi xalqaro musobaqalar (1988, Buyuk Britaniya, 1989, Koreya Respublikasi) da ishtirok etdi.

Regbi ittifoqi - bu har xil yoshdagi erkak va ayol futbolchilar o'ynaydigan dunyo bo'ylab mashhur sport turi. 2014 yilda dunyo bo'ylab 6 milliondan ortiq kishi o'ynagan, ulardan 2,36 millioni ro'yxatdan o'tgan futbolchilar. Avvalroq Xalqaro Regbi Futbol Kengashi (IRFB) va Xalqaro Regbi Kengashi (IRB) deb nomlangan Jahon regbi, 1886 yildan beri regbi uyushmasini boshqaruvchi organ bo'lib kelgan va hozirgi kunda 101 mamlakat to'laqonli a'zo va 18 ta assotsiatsiyalangan a'zodir.

1845 yilda birinchi qonunlar regbi maktabida o'quvchilar tomonidan yozilgan; regbining dastlabki rivojlanishidagi boshqa muhim voqealar qatoriga Blackheath F.C. 1863 yilda Futbol Assotsiatsiyasini tark etish va 1895 yilda regbi ittifoqi va regbi ligasi o'rtasida bo'linish. Tarixiy regbi uyushmasi havaskor sport turi bo'lgan, ammo 1995 yilda o'yinchilarga to'lash bo'yicha rasmiy cheklovlar olib tashlanib, o'yin birinchi marotaba eng yuqori darajada ochiq professional darajaga ko'tarilgan.

Regbi uyushmasi Buyuk Britaniya va Irlandiyaning Uy millatlaridan, shu qatorda Avstraliya, Yangi Zelandiya, Janubiy Afrika va Frantsiyadan boshqa sport turlari bilan shug'ullangan. Ushbu sport turi asosan Britaniya orollari, Frantsiya, Avstraliya, Janubiy Afrika, Argentina va ozgina darajada Italiya, Urugvay, AQSH, Kanada va Yaponiyada kuzatiladi. Britaniya imperiyasining kengayishi va Evropada frantsuz tarafdorlari (regbi Evropa) orqali. Regbi ittifoqini amalda milliy sport turi sifatida qabul qilgan mamlakatlar qatoriga Fidji, Gruziya, Madagaskar, Yangi Zelandiya, Samoa, Tonga va Uels kiradi.

Birinchi sinov, ya'ni barcha xalqaro tashkilotlar tomonidan rasman tan olingan, o'yin 1871 yil 27 martda bo'lib o'tdi - Shotlandiya va Angliya jamoalari Edinburgda uchrashishdi. 1881 yilga kelib, milliy jamoalar Irlandiya va Uelsda paydo bo'lishdi va 1883 yildan boshlab to'rtta Angliya jamoalari Uydagi Millatlar Kubogi uchun har yili musobaqalasha boshladilar. O'sha yili birinchi regbi-yeds turniri (Melrose Sevens) bo'lib o'tdi, regbi turi bo'lib, unda jamoalar etti o'yinchidan iborat bo'lib, uchrashuv etti daqiqaning ikki yarmida bo'lib o'tadi. Besh yil o'tgach, Britaniya orollarining milliy jamoasi Avstraliya va Yangi Zelandiyaga gastrol safariga jo'nadilar. Regbi o'yinchilari Avstraliyaga individual ravishda borishdi, ammo keyin Britaniya regbichilarining sayohatlari odatiy holga aylandi.

Xalqaro o'yinlar 1871 yildan beri birinchi o'yin Shotlandiya va Angliya o'rtasida Edinburgdagi Reburn Pleys maydonida bo'lib o'tgan.

1920-yillardan beri Angliya, Irlandiya, Uels va Shotlandiya eng yaxshi sportchilaridan iborat guruh Angliya Arslonlari (2001 yildan - Britaniya va Irlandiya Arslonlari) sifatida tanilgan. Shuningdek, 1888 yilda Yangi Zelandiya aborigen milliy jamoasi Buyuk Britaniyaga tashrif buyurdi. 1886 yilda Uels, Irlandiya va Shotlandiya sport vakillarini birlashtirgan Xalqaro Regbi Kengashi (IRB) tashkil etildi. Angliya 1890 yilda kengashga qo'shildi va 1949 yilgacha Avstraliya, Yangi Zelandiya va Janubiy Afrika a'zo bo'ldi. Frantsiya, Argentina, Tinch okean regbi davlatlari va boshqa davlatlar uning a'zolariga aylangan XX asrning so'nggi choragida tashkilot haqiqatan ham xalqaro va global miqyosga ega bo'ldi.



1905-1909 yillarda Janubiy yarim sharning uchta kuchli milliy jamoasi - Avstraliya (1908-1909), Yangi Zelandiya (1905-1906) va Janubiy Afrika (1906-1907) - Evropa va AQShda gastrol safarlarida bo'lishdi. Xorijiy jamoalar mezbonlarni innovatsion o'yin uslubi, yuqori darajadagi jismoniy va taktik tayyorgarligi bilan hayratda qoldirishdi va mahalliy sport mutaxassislarining barcha kutganlaridan yuqori bo'lishdi. Har bir o'yin oldidan yangi zelandiyaliklar Maori haka raqsini ijro etishdi, bu keyinchalik milliy ham, umuman regbi ham asosiy ramzlaridan biriga aylandi. Qizig'i shundaki, jamoaning Uels bilan bo'lgan o'yinida Uelslik futbolchi Teddi Morgan muxlislarni Yangi Zelandiyaliklarning harakatlariga javoban Hen Wlad Fy Nhadau madhiyasini kuylashga undagan. Ushbu o'yin sport tarixida birinchi marta musobaqaning boshlanishi ishtirokchining madhiyasi bilan yangraganda. 1905 yilda Frantsiya Angliya jamoasi bilan o'ynab xalqaro debyutini o'tkazdi. XX asr boshlarida regbi Olimpiya o'yinlarida to'rt marta namoyish etildi.

Birinchi jahon urushi va urushdan keyingi davrda hech qanday yirik xalqaro va klub musobaqalari bo'lmagan. Shunga qaramay, ba'zi regbi o'yinlari hali ham o'tkazildi - masalan, 1919 yilda Yangi Zelandiya armiyasi milliy jamoasi Evropada qator o'yinlarni o'tkazdi. Ikkinchi Jahon urushining yanada zo'ravon sharoitlari regbi geografiyasini cheklab qo'ydi. Terma jamoalarni qo'llab-quvvatlashni davom ettirgan Italiya, Germaniya, Ruminiyada ham atigi bir nechta uchrashuvlar bo'lib o'tdi. Buyuk Britaniyada Oksford va Kembrij universitetlarining regbi klublari o'ynashni to'xtatmagan yagona jamoalar edi.



1973 yilda Shotlandiya Regbi Ittifoqining 100 yilligi munosabati bilan rasmiy regbi tuzilmalari tomonidan ruxsat berilgan birinchi regbi-yetti turniri bo‘lib o‘tdi. Regbi yettilarining rivojlanish xronologiyasi katta regbi tarixi bilan chambarchas bog‘liq, chunki boshqa bir qator o‘yinlardan farqli o‘laroq, Xalqaro Regbi Kengashi o‘yinning kichik versiyasini boshqaradi.

1980-yillarning oxiridan boshlab, jahon regbi geografiyasi tez sur‘atlar bilan kengaydi, chunki Dastlab 1987 yilda o‘tkazilgan regbi bo‘yicha jahon chempionati har to‘rt yilda bir marta o‘tkaziladi. Evropadagi olti millatlar chempionati va Janubiy yarim sharda regbi chempionati har yili o‘tkaziladigan boshqa muhim xalqaro musobaqalardir.

1987 yilda regbi bo‘yicha Jahon chempionati boshlangan. Birinchi turnir Avstraliya va Yangi Zelandiyada bo‘lib o‘tdi va Yangi Zelandiya jamoasi birinchi jahon chempionatida g‘olib bo‘ldi. Birinchi debyut musobaqasida ishtirok etganlar faqat chempionatga taklif qilingan jamoalar bo‘lib, ularning aksariyati xalqaro regbi elitasini tashkil etadilar. Ammo SSSR, Janubiy Afrika (siyosiy sabablarga ko‘ra) va G‘arbiy Samoa terma jamoalari chempionatda ishtirok etmadilar. 1993 yilda regbi-7 bo‘yicha birinchi jahon chempionati bo‘lib o‘tdi va 1998 yilda ushbu sport Hamdo‘stlik o‘yinlari dasturiga kiritildi. 2016 yildan beri regbi yettisi Olimpiya sport turi hisoblanadi.

Xalqaro Regbi Kengashi va boshqa regbi tashkilotlari 20-asrning ko'p qismida doimiy ravishda havaskorlar o'yinini qo'llab-quvvatlab kelmoqdalar. Biroq, 1995 yilda kengash regbiga "bepul" maqomini berishga va sportchilarning maoshiga qo'yilgan barcha cheklolarni olib tashlashga qaror qildi. Shu bilan birga, burilishdan oldingi davr turli futbolchilar va klublarni havaskorlik kodeksini buzishda tez-tez ayblashlari bilan ajralib turdi. Ushbu shikoyatlardan biri Britaniya jamoatlar palatasining maxsus qo'mitasi tomonidan ko'rib chiqilgan. Professional darajaga o'tish natijasida yuzaga kelgan ba'zi salbiy ta'sirlarga qaramay, yangi tizim yangi xalqaro turnirlarni, xususan Evropadagi Heineken kubogini va Janubiy yarimsharda Super regbi-ni tashkil etish imkonini berdi. 1996 yilda uch millatlar kubogi (hozirgi regbi chempionati) ochildi, ular uchun Avstraliya, Yangi Zelandiya, Janubiy Afrika va 2012 yildan Argentina har yili kurash olib boradi.

Milliy klub va viloyat miqyosidagi musobaqalar orasida Angliyada "Premiyer Lig", Frantsiyada "Top-14", Yangi Zelandiyadagi "Mitre 10" kubogi, Yaponiyada "Top-liga", Janubiy Afrikada "Kurri Kubogi" va Avstraliyada regbi bo'yicha milliy chempionat mavjud. Boshqa transmilliy klublar musobaqalari qatoriga Evropa regbi chempionlari kubogi, Evropa va Janubiy Afrikada Pro14 hamda Janubiy yarimsharda (super regbi) va global tezkor regbi kiradi.

Mini-futbol

Mini-futbol sport turi bugungi kunga kelib butun dunyo bo'ylab keng rivojlanib bormoqda. Bu o'yin hammabop o'yin bo'lib uni tashkil qilib o'tkazish shug'ullanuvchilardan katta shart - sharoit taqozo etmaydi. Bu o'yinni oddiy sport maydonlarida, sport zallarida ham, shuningdek, qishloq sharoitida keng maydonlarda ham tashkil qilish va o'tkazish mumkin. O'z nabatida Mini-futbol o'yini zamonaviy futbol o'yini kabi katta kuch talab qilmaydigan, kuchli to'qnashuvlarga ega bo'lmagan o'yin hisoblanadi. Shundayin, o'z navbatida bu sport turi yetarli darajada qiziqarli va jozibali bo'lib, o'yinchilardan yuqori texnik mahoratni, jangovarlik sifatlarini, doimiy tig'iz vaqtlarda zudlik bilan kerakli va to'g'ri bo'lgan qarorni qabul qilishni talab qiladi. Bizga ma'lum bo'lgan

Mini-futbol sport turi birinchi bor dastlab Braziliyada 1920-yillarda o'ynala boshlangan. 1958-yili Shvetsiyada bo'lib o'tadigan futbol bo'yicha jahon chempionati mobaynida Avstriya terma jamoasi rahbarlaridan biri Yozef Argauer Braziliya terma jamoasini yopiq sport zalida Mini-futbol bilan mashq qilayotganining guvohi bo'lgan. Bu o'yin avstriyaliklarga o'ta yoqib qolgan va ularda katta qiziqish o'yg'otgan. Tez orada mamlakatda o'zlarining bir qator Minifutbol uchrashuvlarini o'tkazganlar. Shundan so'ng bu yangi sport turi yevropaning bir qator mamlakatida, jumladan, Gollandiya, Ispaniya, Italiyada ham keng tarqaldi. 1968-1969-yillarda Gollandiyada birinchi bor mamlakatda kichik – futbol chempionati birinchiligi bo'lib o'tdi. Chempionatda “Saga 66” jamoasi g'alaba qozondi. 1970-yil o'rtalariga kelib zalda o'ynaladigan kichik - futbol yangi sport turi sifatida rivojlana boshladi. 1974-yilning 19-iyulida birinchi bor Italiya- Livan terma jamoalari o'rtasida uchrashuv bo'lib o'tdi. Bu uchrashuvda Italiya termasi 9:2 hisobida g'alaba qozondi.

FIFA sportning bu turini rivojlantirish borasida ko'plab ishlarni amalga oshirmoqda va qat'iy tartibga solmoqda. Mini-futbol sport turidan vaqti - vaqti bilan xalqaro turnirlarni tashkil qilinishi, yangi -yangi jamoalarni vujudga kelishi Xalqaro futbol federatsiyasi (FIFA) ni befarq qoldirmadi. O'z navbatida Mini-futbol sport o'yinini tartibga solish chora tadbirlari ko'rildi. FIFA ning jadal say' harakati va tashabbusi bilan “Besh - besh” Mini-futbol bo'yicha uchta turnir tajriba sifatida Vengriya, Ispaniya va Braziliya mamlakatlarida tashkil qilindi va o'tkazildi. Vengriya poytaxti Budapeshtda 1986-yil birinchi bor prototip – turnir sifatida Mini-futboldan jahon chempionati o'tkazildi. 8 ta jamoa ishtirok etgan bu jahon chempionati finalida Vengriya terma jamoasi Niderlandiya terma jamoasi ustidan g'alaba qozondi. Natija shuni ko'rsatdiki, terma jamoalar ishtirokidagi o'yinlar juda ham qiziqarli o'tdi.

NAZORAT UCHUN SAVOLLAR:

1. To'pni oyoqda o'ynash o'yinlari o'ynalganligi haqidagi ilk ma'lumotlar qaerdan olingan?
2. Yevropa futbol Ittifoqi (UEFA) qachon tashkil topdi?

3. Futbol bo'yicha Jahon chempionati qachondan boshlab o'tkazilmoqda?
4. Futbol Olimpiya sport o'yinlari turiga qachondan boshlab kiritildi?
5. Osiyo futbol Konfederatsiyasi (OFK) qachon tuzildi?
6. O'zbekiston Futbol Federatsiyasi FIFA va OFK tashkilotiga qachon a'zo bo'ldi?
7. Regbi so'zi qanday ma'noni anglatadi?
8. Regbi o'yini qachon, qayerda va kim tomonidan yaratilgan?
9. Regbi Yevropada nechanchi yili keng tarqala boshladi?
10. Futzal o'yinini maydoni qancha?

**2-mavzu: “Sport turlari va uni tashkil etish”ning (regbi, futzal, futbol)
zamonaviy o'yin qoidalari va musobaqalarni o'tkazish metodikasi.**

REJA:

1. “Sport turlari va uni tashkil etish”ning (regbi, futzal, futbol) federatsiyalarining tashkil topishi, faoliyati va ular rahbarligida musobaqalarini o'tkazish.
2. “Sport turlari va uni tashkil etish” (regbi, futzal, futbol)ni tashkil etish metodikasi.
3. “Sport turlari va uni tashkil etish” (regbi, futzal, futbol)ning qoidalari, maydoni va jihozlarining o'lchamlari.

Tayanch so'zlar: musobaqani rejalashtirish, davra tizimi, aylanma, pley-off, o'yin taqvim, musobaqa nizomi, o'yin qoidasi.

**2.1. “Sport turlari va uni tashkil etish”ning (regbi, futzal, futbol)
federatsiyalarining tashkil topishi, faoliyati va ular rahbarligida
musobaqalarini o'tkazish.**

Musobaqalar qat'iylikni, g'alabaga erishish yo'lidagi iroda kuchini, korxona jamoasi, shahar, respublika, mamlakat oldidagi ma'suliyat hissini tarbiyalaydi. O'yinlarning emotsional keskinligi futbolchilarning psixologik xususiyatlarini aniqlashga imkon beradi.

Ochiq havoda o'tkaziladigan musobaqalar qatnashchilarni sog'lomlashtirish jihatidan katta ahamiyatga ega bo'lib, jismoniy kamolotning hammabop va qimmatli vositalaridan biridir. Musobaqalar ko'p sonli tomoshabinlarni jalb qilish bilan futbolni targ'ib qilish va ommalashtirishning qudratli vositasi bo'lib xizmat qiladi. Ular musobaqa qatnashchilari va tomoshabinlarga uyushtiruvchi ta'sir ko'rsatib, tomoshabinlarni jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug'ullanishga jalb yetadi.

Futbol hakamining tarbiyachi – pedagog va o'yin rahbari sifatidagi ahamiyati juda katta. Aniq hakamlilik qilish, maydonda ro'y beradigan qo'polliklarga va ayrim futbolchilarning intizomsizligiga qarshi qat'iy kurashish, musobaqalashayotgan jamoa o'yinchilariga o'z vaqtida tanbeh va ko'rsatmalar berish musobaqani taktik va texnik jihatdan yuqori darajada o'tkazishga yordam beradi.

Musobaqa turlari

Oldiga qo'yilgan vazifalarga qarab musobaqalarni asosiy va yordamchi musobaqalarga bo'lish mumkin.

Yagona sport tasnifi talablariga muvofiq tashkil etiladigan va natijalariga ko'ra sport tasnifi belgilanadigan hamda g'olib yoki chempion degan nom beriladigan musobaqalar asosiy musobaqalarga kiradi.

Musobaqalarning asosiy turi – taqvim musobaqalar bo'lib, ular sport tadbirlarining yagona taqvim rejasida nazarda tuziladi va tasdiqlangan nizomga muvofiq ravishda o'tkaziladi.

Quyidagilar musobaqalarning asosiy turlariga kiradi:

- birinchilik yoki chempionatlar;
- kubok musobaqalari;
- saralash musobaqalari.

Birinchilik yoki chempionatlar – yeng mas'uliyatli musobaqalar bo'lib, ularning natijalari bo'yicha g'olib jamoaga chempionlik nomi beriladi. Musobaqalarni tashkil yetishning bu turi jamoalar kuchini oqilona baholashga, olib borilayotgan o'quv-tenirovka ishining sifatini taqqoslashga imkon beradi.

Kubok musobaqalari juda ko'p jamoalarni jalb yetish va g'olibni nisbatan qisqa muddatlarda aniqlash maqsadida o'tkaziladi. Kubok musobaqalari eng yaxshilarni izchillik bilan olish prinsipi bo'yicha o'tkaziladi.

Saralash musobaqalari musobaqalarning keyingi bosqichida qatnashish uchun yeng kuchli jamoalarni aniqlash maqsadida o'tkaziladi.

Musobaqalarning yordamchi turlariga qo'yidagilar kiradi:

- nazorat uchrashuvlari;
- o'rtoqlik uchrashuvlari;
- namunali uchrashuvlar;
- qisqartirilgan musobaqalar.

Nazorat uchrashuvlari jamoalarni bo'lajak musobaqalarga tayyorlash va ularning tayyorgarligini tekshirish maqsadida o'tkaziladi.

O'rtoqlik uchrashuvlari o'quv-mashg'ulot maqsadlarida yoki an'anaviy musobaqalar rejasida o'tkaziladi.

Namunali uchrashuvlar futbolni ommalashtirishga va sport mahoratini ko'rsatishga xizmat qiladi.

Qisqartirilgan musobaqalar bir necha soat mobaynida o'tkaziladi. Ular, odatda, bayram kunlariga va sport mavsumining ochilish yoki yopilish kunlariga rejalashtiriladi.

Bunday musobaqalarni o'tkazishda o'yin vaqti qisqartiriladi. Qisqartirilgan musobaqalarning dasturi faqat o'yin o'tkazishni yemas, balki o'yinchilarning texnik yoki jismoniy tayyorgarligiga doir musobaqalarni ham o'z ichiga olishi mumkin.

Musobaqalarni rejalashtirish

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya harakatining tashkiliy tuzilish xususiyatlarini hisobga olgan holda respublikalar, viloyatlar, shaharlar va jismoniy tarbiya jamoalarida o'tkaziladigan futbol musobaqalarining muayyan tizimi qaror topgan. Bu tizim turli ko'lamdagi musobaqalarning mintaqaviy va muassasa pritsipini hisobga olgan holda muttasil, izchil bo'lishini va almashinib turishini talab yetadi.

Bu musobaqalarning bir yo‘la ikki joyda bo‘lishi, jamoalarning haddan tashqari band bo‘lib qolishi, uzoq vaqt yo‘lda bo‘lishning oldini olishga hamda jamoalarda to‘la qimmatli o‘quv-mashg‘ulot ishlari uchun sharoit yaratishga imkon beradi. Musobaqaning umumiy yig‘ma taqvim rejasi faqat tadbirlar ro‘yxati yemas, balki sport tashkilotlarining futbolini yanada rivojlantirish yuzasidan birgalikda olib boradigan ishlarning chuqur o‘ylangan rejasidir.

U territorial va idoralar bo‘yicha uyushtiriladigan musobaqalarni o‘tkazish bilan aloqador barcha masalalarni o‘z ichiga oladi. Respublika, viloyat o‘lka va shahar musobaqalarining yig‘ma taqvim rejasini yuqori tashkilotlar tomonidan rejalashtiriladigan musobaqalarni hisobga olgan holda, 4 yillik qilib tuzish maqsadga muvofiqdir. Zarur o‘zgartirishlar kiritilgandan keyin futbol bo‘yicha umumiy yig‘ma reja tegishli jismoniy tarbiya va sport vazirligining ommaviy sport tadbirlari rejasiga kiritiladi hamda barcha sport tashkilotchilari uchun majburiy hisoblanadi.

O‘yin tizimlari

Amalda o‘yinining uchta asosiy tizimi qaror topgan: davrali tizim, bir yoki ikki marta yutqazgandan keyin o‘yindan chiqib ketiladigan tizim, avvalgi ikki tizimning kombinastiyasidan iborat bo‘lgan aralash tizim.

Davrali tizim

Musobaqaning davrali tizimida har bir jamoa, agar musobaqa bir davrali o‘tkazilsa, bir-biri bilan bir marta, agar musobaqa ikki davrali o‘tkazilsa, ikki marta uchrashishi kerak. Uning bunday tizim yoki adolatli musobaqalashuvchilar kuchlari nisbatini ancha oqilona belgilashga va kuchli jamoani aniqlashga imkon beradi, bunda musobaqaning umumiy yakunidagi tasodifiylik elementi ma’lum darajada bartaraf qilinadi. Bu tizim bo‘yicha musobaqalarni ikki davrali qilib o‘tkazish yeng to‘g‘ri hisoblanadi.

Davrali tizimda musobaqa ishtirokchilarining barcha o‘rinlari to‘plangan ochkolar soniga qarab aniqlanadi. O‘tkazilgan barcha o‘yinlar natijasida yeng ko‘p ochko olgan jamoa g‘olib hisoblanadi. Bir yoki bir necha jamoalarda ochkolar teng bo‘lib qolganda, g‘olibni aniqlash uchun musobaqa tartibida qandaydir qo‘shimcha

ko'rsatkichlar yoki tadbirlar (masalan, shu jamoalar o'rtasida qo'shimcha o'yin yoki shu jamoalar o'rtasidagi avval o'ynalgan o'yin natijalari, yoki kiritilgan to'plar nisbati) nazarda tutilgan bo'lishi kerak.

Davrli tizim bo'yicha o'ynash tartibida qur'a tashlash bilan musobaqada qatnashuvchi jamoalarning nomerlari aniqlanadi. Jamoalarning aniqlangan raqamlari asosida o'yinlar jadvali (kalendari) tuziladi. Musobaqalar bir davrli qilib o'tkazilganda, o'yin bir-biri bilan bellashuvchi ikki jamoadan dastlabkisining maydonida o'tkaziladi. Agar musobaqada ikki davra nazarda tutilgan bo'lsa, ikkinchi o'yin keyingi jamoa maydonida o'tkazilishi kerak.

Davrli tizim bo'yicha o'tkaziladigan o'yinlar kalendarini uch usul bilan tuzish mumkin.

Birinchi usul. Musobaqada ishtirok yetuvchi jamoalar soniga qarab, jamoalarning umumiy soniga yaqin bo'lgan tok son olinadi va unga muvofiq ravishda vertikal chiziqlar o'tkaziladi. Masalan, 6 ta jamoa bo'lganda, unga (ya'ni 6 soniga) yaqin bo'lgan toq son 5 bo'ladi. Demak, besh vertikal chiziq o'tkazish zarur. Jamoalar soni 10 ta bo'lganda, unga yaqin toq son – 9, demak, to'qqizta vertikal chiziq chizilgan bo'lishi kerak va hokazo.

Vertikal chiziqlarning ostidan va ustidan, pastdan boshlab chapdan o'ngga qaratib jamoalar nomeri ketma-ket tartibda birinchidan musobaqada qatnashuvchi jamoalarning umumiy soniga yeng yaqin bo'lgan toq songacha, orada bir chiziq qoldirib yozib chiqiladi.

Bu raqamlar keyingi raqamlarni grafik tarzida yozish uchun dastlabki reja bo'lib hisoblanadi. Birinchi kun o'yinlar taqvimini tuzish uchun birinchi raqamdan boshlab vertikal chiziq atrofida soat strelkasiga qarshi yo'nalishda oshib boruvchi tartibda barcha ishtirok yetuvchi raqamlar yozib chiqiladi. Qolgan o'yin kunlarining taqvimini tuzish uchun vertikal chiziqlar o'rtasidagi barcha raqamlar, avval ularning ostiga va ustiga qo'yilgan raqamlarni hisobga olgan holda, ilonizi qilib qo'yib chiqiladi. Shuni ham aytish kerakki, raqamlar birin-ketin vertikal chiziqlarning o'ng tomonidan ortib boruvchi tartibda takrorlanib yoziladi.

Shundan keyin ikkinchi va qolgan taqvim kunlarida bellashuvchi jamoalarni aniqlash uchun har bir vertikal chiziqning chap tomoniga avvalgi taqvim kunidagi barcha raqamlar o'zgarishsiz o'tkazilishi kerak.

Jamoalar soni juft bo'lganda (masalan, jamoalar soni o'nta bo'lganda) ko'rsatilgan (vertikal chiziqning ostida yoki ustida) raqamlar (jamoalar) oxirgi raqamlar (o'ninchi) bilan o'ynaydilar.

Turlar bo'yicha o'yinlar jadvali bo'sh raqamli jamoalar (vertikal chiziq ostida yoki ustidagi raqamlar) bilan so'nggi raqamli jamoa o'yinini hisobga olgan holda tuziladi (yuqoridagi misolda 1-raqam bilan, 10-raqam bilan va hokazo).

Odatda, tur jadvalida birinchi bo'lib ko'rsatilgan jamoa maydon yegasi hisoblanadi. Shuning uchun qur'aning oxirgi raqami (masalan, musobaqada qatnashuvchi jamoalar o'nta bo'lganda 10-raqam) har bir turdan keyin o'rin almashib turadi. Qolgan bellashuvchi jamoalar vertikal chiziqning o'ng tomonida turuvchi raqamdan boshlab tuziladi.

2.2. “Sport turlari va uni tashkil etish” (regbi, futzal, futbol)ni tashkil etish metodikasi.

Darsni tashkil etish uni boshlanishidan oldin ham boshlanishi kerak. Unga jalb qilinganlar tomonidan zarur inventar va jihozlar, ish joylarini tayyorlash, kiyinish joylarida belgilangan tartibga rioya qilish, belgilangan joyda o'z vaqtida qurish kiradi. Bunday dastlabki tayyorgarlik yosh futbolchilarda ijobiy hissiy muhit yaratadi, ularni intensiv va samarali mashg'ulotlarga yo'naltiradi.

Dars ketma-ketlik va tuzilish xususiyatiga ega bo'lishi kerak. U uch qismdan iborat: kirish, asosiy va yakuniy. Jismoniy (mushak) ishini bajarishda mehnat qobiliyatining omilli o'zgarishi bilan bog'liq bo'lgan sinflarning uch qismga bo'linishi, bir dars davomida quyidagicha o'zgaradi:

- o'sish bosqichi ("ishlaganingiz" sari samaradorlik kuchayadi, tananing turli tizimlari - markaziy asab, yurak-qon tomir, nafas olish, mushak - yuqori darajadagi ishlash o'rtasida kelishuv mavjud);

- barqarorlik bosqichi (bir muncha vaqt davomida ko'rsatkichlarning oshishi saqlanadi);

- pasayish bosqichi (charchoqning kuchayishi tufayli ish qobiliyati kamayadi).

Ijroning birinchi bosqichi darsning kirish qismiga, ikkinchisi -asosiy va uchinchisi - yakuniy qismiga to'g'ri keladi.

Kirish qismi (10-20 daqiqa) asosan psixologik va fiziologik nuqtai nazardan talabalarni darsning asosiy vazifalarini ongli va faol bajarishga tayyorlash masalasini hal qiladi. Psixologik tayyorgarlik - bu o'quvchilarning diqqatini jismoniy mashqlar va diqqat uchun topshiriqlar yordamida darsning asosiy vazifalarini hal qilishga qaratishdan iborat. Fiziologik tayyorgarlik yosh futbolchilar tanasining keyingi kuchliroq va muhim yuklarga tayyor bo'lishiga va darsning asosiy vazifalarini bajarishga qaratilgan. Buning uchun turli xil umumiy rivojlanish va tayyorgarlik mashqlari qo'llaniladi.

Bu qismda nisbatan mustaqil vazifalar ham hal qilinishi mumkin: burg'ulash mashqlariga o'rgatish, to'g'ri holatni shakllantirish, individual jismoniy fazilatlarni rivojlantirish. Kirish qismidagi jismoniy faoliyat asosiy material ustida ishlashdan oldin ishtirok etganlar orasida charchoqqa olib kelmasligi kerak. Kirish qismi yosh futbolchilarni qurish, boshliq yoki xizmatchining hisoboti va o'qituvchi tomonidan joriy dars uchun vazifalarni belgilash bilan boshlanadi.

Asosiy qismda (40-90 daqiqa) talabalarning optimal ishlashi sharoitida darsning asosiy vazifalari hal qilinadi. Asosiy qismning boshida yangi material o'rgatiladi. Texnikalarni mustahkamlash va takomillashtirish darsning asosiy qismining o'rtalarida yoki oxirida amalga oshiriladi. Bu yerda jismoniy sifatlarni rivojlantirish mashqlari quyidagi ketma-ketlikda rejalashtirilgan: birinchidan - tezlik-kuch sifatlari, nozik koordinatsiya, epchillikni namoyon qilish mashqlari; oxirida - kuch va chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar. Darsning asosiy qismi ham nisbatan sodda tuzilishga ega bo'lishi mumkin, agar o'quv materialining mazmuni bir hil bo'lsa (masalan, ko'tarilishning o'rtasi bilan zarbani o'rganish va ushbu texnikadan foydalangan holda o'yin mashqlari) yoki murakkab, bir necha qismlardan iborat (masalan, "devor" taktik kombinatsiyasini o'rganish, og'irliklar bilan mashqlar, chidamlilik mashqlari). Ikkinchi holda, har bir asosiy mashqdan

oldin asosiy mashqni bajarish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadigan bir nechta tayyorgarlik mashqlari bo'lishi mumkin.

Yakuniy qism (3-5 daqiqa) jalb qilinganlar organizmining ortib borayotgan funktsional faollik holatidan nisbatan tinch holatga o'tishiga erishishga qaratilgan. Buning vositalari - burg'ulash mashqlari, to'g'ri holatni shakllantirish mashqlari, sekin yugurish, yurish, mushaklarni bo'shashtirish mashqlari, tananing turli qismlari bilan to'p bilan jonglyor qilish. Yakuniy qism darsning qisqacha mazmuni bilan yakunlanadi.

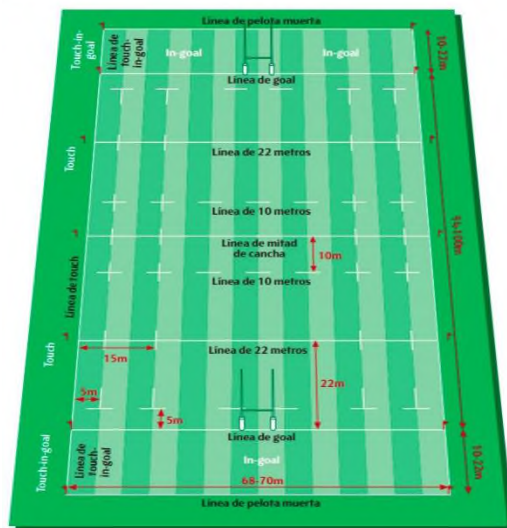
2.3. “Sport turlari va uni tashkil etish” (regbi, futzal, futbol)ning qoidalari, maydoni va jihozlarining o'lchamlari.

Rugby maydoni to'rtburchaklar shakliga ega, u maysazorda, bu Regbi qoidalariga asoslanib, 144 metrlik maksimal uzunligi bilan 70 metrga teng.

Maydon bir necha qatorga bo'linadi. Bu maydonni ikkita tomonga ajratib turadigan, jamoaning ikki tomonini chegaralash va maydonning o'rtasini belgilaydigan markaziy chiziqqa ega va oyinchi allaqachon to'pni erga tegizish va sinab ko'rishga imkon beradigan joyni belgilaydigan 22 metrli chiziqlarga ega.

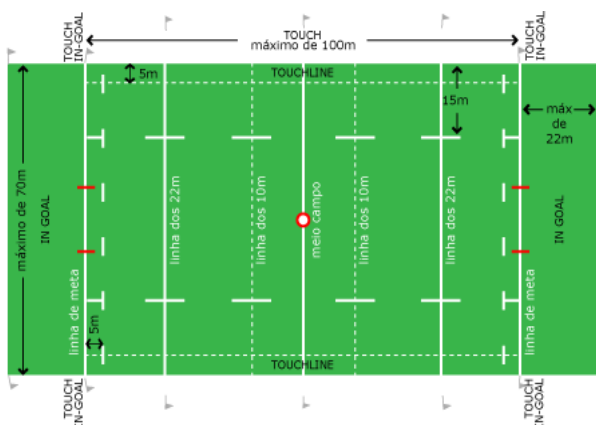
Ikkala jamoaning pastki qatorida markazda, shuningdek, 2 yozuvlari boshqasidan o'tib, (“H” shaklini oluvchi) o'zaro bog'langan bo'lib, ular kamida 5,6 metr kenglikda bo'lishi kerak va ularning barchasi hech bo'lmaganda 6,4 metr erdan.

Barlar orasidagi tepadagi maydon oyinchilarning o'yinning turli holatlarida (ochib beramiz) ochko jamg'arish nuqtalari.

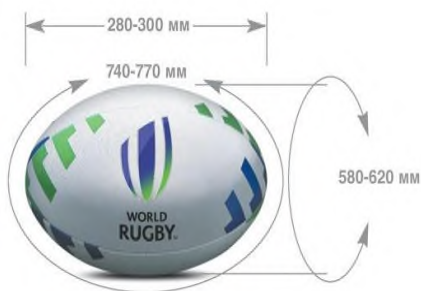


To'p

Regbi to'pi tarixi - regbi to'pining ko'rinishi poyabzal do'koni egasi uilyam gilbert bilan bog'liq. Uning do'koni regbi maktabi qarshisida joylashgan va u o'yinni tez-tez tomosha qilish imkoniyatiga ega edi.



Uilyam Gilbertning regbi to'pi Birinchi cho'chqa siydik pufagidan yasalgan to'plar shakli va hajmi jihatidan bir-biridan farq qilishi mumkin edi.



Snaryad 1892 yilda standart o'lcham va shaklga ega bo'ldi. Bugungi kunda regbi to'pi cho'zilgan ellipsoidning shakliga ega va teridan yoki sintetik materiallardan tayyorlangan. Qoidaga ko'ra, to'pning yuzasi axloqsizlikni qaytaradigan maxsus

birikma bilan qoplangan. To'pning chiziqli boylab uzunligi 280–300 mm, boylama atrofi 740–770 mm, ko'ndalang atrofi 580–620 mm va og'irligi 410–460 gramm.

O'yinchilar soni-jamoa.

Jamoadan nechta o'yinchi bo'ladi? – Har doim o'yin maydonida har bir jamoadan ko'pi bilan faqat yettita (7*) o'yinchi bo'ladi. O'g'il va qiz bolalar aralash o'yinlarda maydonda o'yinning har qaysi vaqtida qarama-qarshi jins vakilidan kamida uch (3) o'yinchi ishtirok etishi kerak. Butun o'yin davomida o'yinchilar almashinu-viga cheklov yo'q, ammo o'g'il va qiz bolalar aralash o'yinlarda har bir jins vakili uchun yuqorida belgilangan o'yinchilar soniga doimo rioya qilinishi kerak. Jamoalar odatda, o'n ikkita (12) o'yinchidan iborat bo'ladi.

Festival ko'lamidagi o'yinlarda o'yinchilarni - “A” jamoadan - “V” jamoaga o'zgartirish ishlari bo'lishi kerak emas, ya'ni festival davomida bir o'yinchi bir jamoa uchun o'ynashi lozim. Biroq, qandaydir jamoa o'yinchilarining aksariyati



tan jarohati olgan holat kuzatilsa, o'yin tashkilotchilari o'zga jamoalar tarkibidagi o'yinchilarni almashtirish haqidagi qarorni qabul qilishlari mumkin.

O'yinchilarning kiyim-kechagi (ekipirovkasi) - Barcha o'yinchilar yo teg-regbi o'yini belbog'ini bog'laydilar yoki teg-regbi o'yinining rasmiy kiyimini kiyadilar. Ustki kiyimlar har vaqt ichkariga kiritilgan bo'lishi kerak. Tasmalar belbog'ning har ikki tomoniga to'g'ri joylashgan bo'lishi kerak. Agar ikkita tasmasi o'z joyida bo'lmasa, o'yinchi o'yinda ishtirok eta olmaydi.

Hakam o'yin boshlanishidan avval har qaysi jamoani faqatgina yettita (7) bir xil (rangidan tashqari aynan o'xshash) tasmalar to'plami bilan birga maydonga chiqarishi kerak. Agar o'yinchi o'yin davomida almashtirilgan bo'lsa, u o'z tasmasini maydonga chiqayotgan yangi o'yinchiga beradi. Agar teg-regbi o'yinining kiyimlari o'rniga yopishqoq belbog'lardan foydalanilayotgan bo'lsa, zaxira-dagi almashtiriladigan o'yinchi almashtirilayotgan o'yinchi qo'ldan yopishqoq tasmani olmaguncha yopishqoq belbog'dan foydalanmasligi kerak.

Ushbu qoida bo'yicha o'ynaladigan o'yin shuni anglatadiki, jamoa hech qachon o'yinning istalgan vaqtida unda ishtirok etayotgan yetti (7) o'yinchidan ortiq tarkibga ega bo'la olmaydi.

Har bir jamoa tasmasining rangi o'yinchilar kiyimining ayni rangida bo'lishi yoki unga o'xshashi mumkin emas. Hakamning fikricha, bu holat o'yinda halol bo'lmagan ustunlikka olib kelishi mumkin.

O'yinning istalgan vaqtida qayta tarkib almashinuviga ruxsat beriladi, ammo aralash o'yinlarda har qaysi jinsdagi o'yinchilar-ning yetarlicha miqdori ushlab turilishi kerak. Almashtirilgan o'yinchi o'z o'rniga kiradigan o'yinchi maydonga tushishidan oldin o'yinni tark etishi kerak. O'yin davomidagi barcha almashinuvlar maydonning bir tarafidan amalga oshirilishi kerak.

O'yinchilarning formalari.

O'yinchilarning kiyimi. Barcha o'yinchilar regbi o'yini uchun maxsus belbog' taqadilar regbi o'yini uchun mo'ljallangan rasmiy shortiklarni kiyadilar. Ustki kiyim doimo shortikning ichiga kiritilgan bo'lishi kerak, tasmalar esa belning har ikki yon tomoniga mustahkam joylashtirilgan bo'lishi kerak. Agar har

ikki tasma o'z joyiga mustahkam o'rnatilmagan bo'lsa, o'yinchi o'yinda ishtirok eta olmaydi. O'yinchilarga boshqa o'yinchilar uchun xavfli bo'lgan biron narsani kiyish, jumladan, zargarlik buyumlari (zirak, uzuk kabi) yoki soatlarni taqish taqiqlanadi.

Rangli tasmalar. Hakam, odatga ko'ra, har bir jamoani O'yin boshlanishiga yettita (7) bir xil (rangidan tashqari aynan o'xshash) tasmalar to'plami bilan birga chiqarishi kerak. Agar o'yinchi o'yin davomida almashtirilayotgan bo'lsa, u o'z tasmasini maydonga chiqayotgan yangi o'yinchiga beradi. Agar regbi o'yini uchun maxsus kiyimlar o'rniga yopishqoq belbog'lar ishlatilsa, almashuvga chiqayotgan o'yinchi almashtirilayotgan o'yinchidan tasmani olmagunicha almashinuv jarayonida - yopishqoq belbog'da tasma bo'lmasligi kerak. Jamoa o'yin davomida boshqa tasmalardan foydalanishi mumkin emas.



Regbi oyinchilarning fo'rmalari

- futbolka va shortilar.

- quruq botinka.

- himoya vositalari: tizzalar, tirsak qismlari, barmoqsiz qo'lqoplar, yaltiroq soqchilar, elkama-sumkalar, shapka, dubulg'a.

Jihozlarning barcha buyumlari Xalqaro Regbi Federatsiyasi talablariga muvofiq bo'lishi kerak (yorliqlanadi). Uchrashuvga «nostandart» uskunadagi o'yinchilar kiritilmaydi.

Vaqt.

O'yin qancha muddat davom etadi? – Regbi o'yini mahalliy Ittifoq tomonidan belgilanadi, ammo bir o'yinning odatdagi davomiyligi – yigirma (20) daqiqalik ikki taymdan iborat va taymlar orasida besh (5) daqiqalik tanaffuslar bor. Festival tadbirlarida o'yinlar odatda, o'rtasida 1 daqiqa tanaffusi bo'lgan ikkita 7 daqiqalik taymdan yoki shunchaki, tanaffussiz, o'n (10) daqiqalik butun o'yindan iborat bo'ladi.

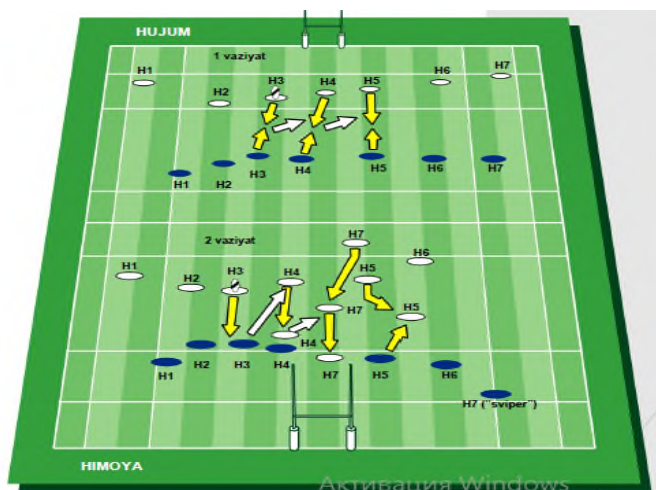
Oyin olib borish usullari.

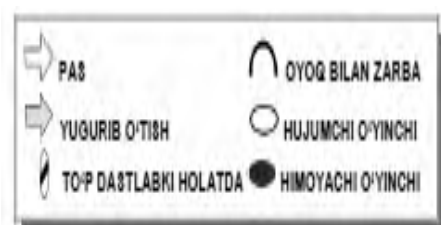
Himoyachi jamoa o'yinchilari hujumchi jamoaning individual o'yinchilariga qarshi himoyani o'z zimmalariga olishlari lozim, shuning uchun ular maydon kengligi boylab tarqalishlari kerak. Himoyaning individual himoyachi o'yinchilari oralig'ida yaratilgan bo'sh joy orqali hujumga o'tish mumkin.

Hujumchi o'yinchi o'zining ustun ko'nikmalaridan foydalanib, himoya chizig'ida turgan himoyachi o'yinchining yo o'ngdan yo chap tomonidagi bo'sh joyidan aylanib o'tishi mumkin.

Maydonning yon tomonidagi bo'sh joy

1 vaziyat: o'yinchilar orasidagi individual bo'sh joydan foydalangan holda hujumchi 5 (oq forma) himoyachi 5 ga (ko'k forma) qarshi. Hujumchi o'yinchilar keng joyni egallaydilar, shuning uchun himoyachi o'yinchilar himoyachi 5 ga yordam bera olmaydilar, hujumchi 5 himoyachi 5 ga qarshi —birga bir vaziyati yaratiladi.





2 vaziyat: hujumchi 4, hujumchi 5 va hujumchi 7 – hujumchi 4 va hujumchi 5 oyinchilari himoyachi oyinchilarni o‘ziga jalb qilish orqali o‘zlarining oralarida bo‘sh joy hosil

qiladilar va hosil bo‘lgan bo‘sh joyga hujumchi 7 oyinchiga to‘pni pas uzatadilar.

Ikkinchi variant: hujumchi oyinchi joylashuvning boshqa qismidagi ikki jamoadoshi orasidagi bo‘sh joyga kirishi mumkin. Himoyachi bo‘sh joyni ikki oyinchidan, ya‘ni to‘p ushlagan oyinchi va pas uzatilgan oyinchidan himoya qilishga majbur, shuning uchun ular orasidagi bo‘sh joyga kirgan qo‘shimcha oyinchi himoyani tiklashga qadar oldinga harakatlanishi mumkin.

Har qanday joylashuvda oyinchilar yetarli darajada bir-birlaridan uzoqroqda turishlari kerak, shunda himoyachi oyinchi bo‘sh joyni bitta oyinchidan ortiq boshqa oyinchilardan himoya qila olmaydi. Bunga hujumning yo‘nalishi (trayektoriya) yordam beradi. Harakat yo‘nalishi dastlab oyinchini ushlab turgan tanlangan himoyachi oyinchi tomon yo‘naltiriladi. Agar himoyachi oyinchi yordam berish uchun chetga surilsa, to‘p ushlagan oyinchi oldinga harakatlanadi. Biroq, oyinchilar maydonning butun kengligini egallamasdan bir-birlariga biroz yaqinroq turishlari mumkin. Bu maydonning yon chizig‘idagi bo‘sh joyni, ya‘ni bo‘sh joydagi oxirgi oyinchining orqasida hosil qilinadi. Bunday holda, ikki himoyachi oyinchi orasidagi bo‘sh joydan emas, balki maydon tashqarisidagi bo‘sh joydan foydalangan ma‘qul.

Bu bo‘sh joyda harakatlanayotgan o‘yinchida yetarlicha joy mavjud, shuning uchun kerakli tezlikni hisobga olgan holda, u ochko to‘plashi mumkin. Agar bunday bo‘lmasa, o‘yinchi yordam kelmagunga qadar vaqtni yutib olishi va yordamchi o‘yinchiga bo‘sh joy hosil qilishi uchun harakat yo‘nalishlaridan (trayektoriya) foydalanishi kerak.

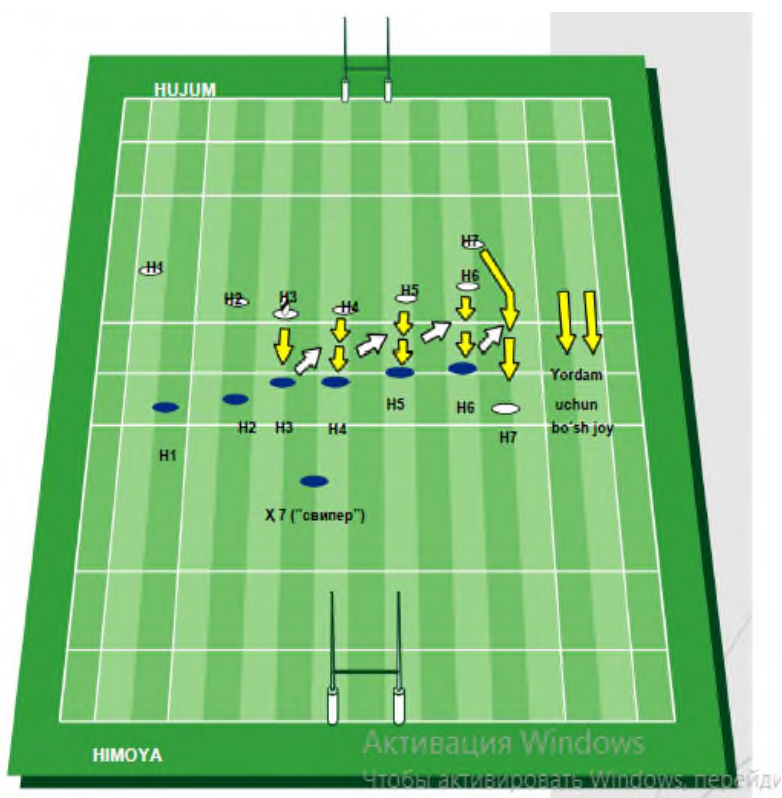
Buning uchun o‘yinchi harakat yo‘nalishini (trayektoriya) o‘zgartirib, himoyani yordamchi oyinchilardan olib ketishi kerak. Agar oyinchi chapga harakatlansa, o‘ngda bo‘sh joy hosil bo‘ladi, agar oyinchi o‘ngga harakatlansa, chapda bo‘sh joy hosil bo‘ladi.

Bo'sh joyni hosil qilishning eng yaxshi usuli – bu yordamchi oyinchi oldinga yugurayotgan paytda maydonning ichiga yugurishi – bunda bo'sh joy himoya tomondan ularning tashqi tomonida hosil bo'ladi. Bu shuningdek, bo'sh joyga yugurayotgan oyinchilarga yordam berish uchun qulay pas uzatish imkoniyatini beradi.

Yana bir variant – yordam va himoyadan uzoqlashish, yo'nalishni doimiy ravishda o'zgartirib turish, lekin yon chiziq tomonga almashib harakat qilish. Agar oyinchi himoyani tashqi tomondan aylanib o'tolsa – a'lo, agar o'tolmasa – ikki qiyinchilik paydo bo'ladi. Birinchisi, bunday vaziyatda bo'sh joyga pas uzatish qiyin bo'ladi; ikkinchidan, to'p ushlagan o'yinchini bunday harakatlanishi himoyachilarni bo'sh joyga olib keladi.

Yon tomondagi bo'sh joy

3 vaziyat: hujumchi 7 va hujumchi 6 (oq forma) uchun qulay to'sish holati. Hujumchi 3, hujumchi 4 va hujumchi 5 lar hujumchi 6 va hujumchi 7 uchun tashqi tomondan bo'sh joyni hosil qilib, o'zlarining himoyachi o'yinchilarini (ko'k forma) ushlab turadilar.



Maydon uzunligidagi bo'sh joy

Maydon uzunligidagi bo'sh joy – ikki jamoa o'rtasidagi bo'sh joydir. Tutib olish (zaxvat, tackle), yo'lak (koridor, lineout), rak (ruck) va mollardan (maul) – bu —o'yindan tashqari chiziq va himoyachilar joylashgan chiziq orasidagi masofa.

Maydon uzunligidagi bo'h joy – 1 vaziyat.

Regbi-7 o'yinida ko'pincha rak (ruck) va mollar-ni (maul) shakllantirish orqali bo'sh joy hosil qilish-ning imkoniyati yo'q. Bu to'pni saqlab qolish uchun o'yinchilar kontakt qilmaslikka harakat qilishning natijasi. Shuningdek, o'yinda kam sonli o'yinchilar ishtirok etadilar va kontakt sodir bo'lgan holatlarda rak yoki mol holatlariga olib kelmasligi mumkin.

Bu shuni anglatadiki, o'yinning ushbu jihatlarida bo'sh joy hosil qilinishiga qaramay, mol va rak regbi-15 ga qaraganda ancha kamroq shakllanadi. Shunday qilib, regbi-7 o'yinida ko'pincha ochiq o'yinda qo'llaniladigan —o'yindan tashqari qoidalar mavjud. Bu qoidalar, asosan, hujumchi jamoasiga ishlatiladi, ayniqsa: hujumchi o'yinchi —o'yindan tashqari holatda bo'lsa, va agar u oxirgi to'p bilan o'ynagan jamoadoshi oldida to'p bilan o'ynasa.

Buning natijasida regbi-7 o'yinida maydon uzunligidagi bo'sh joy faqat hujumchi jamoaning himoya kamchiliklaridan foydalanish qobiliyati tufayli hosil bo'ladi.

Agar hujumdagi jamoa himoyachi jamoa shakllanishining buzilishini ishlata olsa, ular bo'sh joy hosil qilishlari mumkin. Ko'pincha, oldinga harakatla-nayotgan himoyachi o'yinchilardan birontasi oldinga chiqib ketsa, himoya chizig'ida bo'sh joy hosil bo'ladi.

NAZORAT UCHUN SAVOLLAR:

1. Futbol o'yin o'tkaziladigan maydon haqida so'zlab bering.
2. Futbol bo'yicha musobaqalarni tashkil etishda qaysi o'yin qoidalaridan foydalaniladi?
3. Futbol sport anjom va jihozlari haqida so'zlab bering.
4. Regbi sport anjom va jihozlari haqida so'zlab bering.?
5. Maydon jihoz va anjomlari haqida ma'lumot bering.

6. Regbi o'yin qoidasi haqida aytib bering.
7. Futzalda o'yin jarayonida o'yinchini almashtirish qanday amalga oshiriladi?
8. Regbida to'pni o'yinga kiritishdagi xatolarni bilasizmi?

IV. AMALIY MASHG‘ULOT MATERIALLARI.

IV. AMALIY MASHG'ULOT.

1-mavzu: “Sport turlari va uni tashkil etish”ning (regbi, futzal, futbol) sportlarida zamonaviy o'yin texnikasi va taktikasi.

REJA:

1. “Sport turlari va uni tashkil etish”ning (regbi, futzal, futbol)da hujum va himoya taktikalar bo'yicha amaliy mashqlar bajarish.
2. O'yinlarda jamoaviy, guruhli va yakka holda hujum va himoya taktikalari bo'yicha amaliy mashqlar bajarish.
3. “Sport turlari va uni tashkil etish”ning (regbi, futzal, futbol)da hujumga qarshi tez hujum taktikalari, o'yinchilarni joylarini almashtirish, to'psiz harakat qilish texnika va taktikalari bo'yicha amaliy mashqlar bajarish

Amaliy mashg'ulotning maqsadi:

- Sport o'yinlari texnikasi o'rganish muammolari va rivojlanishlarini o'rganish.
- Hozirgi zamon sport turlarining shakllari muammolarini tahlil qilish.
- Zamonaviy sport o'yinlarining Jahonda rivojlanishi va uni tahlil qilish.
- O'zbekistonning hozirgi zamondagi vazifalarini o'rganish.

Amaliy mashg'ulotning vazifalari:

- yangi pedagogik texnologiyalar (“Klaster”, “Venn diagrammalar”) yoki interaktiv usullardan foydalangan holda tayyorlanadi.
- amaliy mashg'ulot uchun material - aniq topshiriq (“Keys topshiriqlari”), topshiriqni bajarish uchun tegishli ko'rsatma va tavsiyalar, ijodiy ishlanmalar (referat, esse)dan iborat dasturlar asosida tashkil etiladi.

2-mavzu: “Sport turlari va uni tashkil etish”ning (regbi, futzal, futbol) sportlarida jismoniy tayyorgarlik

REJA:

1. Ta'lim muassasalarida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya va sport darslarida sport o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishga o'rgatish.
2. "Sport turlari va uni tashkil etish"ning (regbi, futzal, futbol) sport turlarida kuch va jismoniy tayyorgarlik.
3. "Sport turlari va uni tashkil etish"ning (regbi, futzal, futbol) bo'yicha amaliy mashqlar bajarish.
4. "Sport turlari va uni tashkil etish"ning (regbi, futzal, futbol) sport turlarida jarohat va uni oldini olish.

Amaliy mashg'ulotning maqsadi:

- Sport o'yinlari taktikasi muammolarining umumiy tavsifini tahlil etish.
- Halqaro miqyosdagi o'yin taktikasini o'rganish.
- Sport va harakatli o'yinlarning (futbol, voleybol, basketbol, gandbol) o'yinini kelib chiqishi va bosqichlari o'rganish.
- Sport va harakatli o'yinlarning (futbol, voleybol, basketbol, gandbol) bo'yicha dastlabki Jahon, Yevropa chempionatini o'tkazilishi hamda olimpiada o'yinlari bilib olish.

Amaliy mashg'ulotning vazifalari:

- yangi pedagogik texnologiyalar ("Klaster", "Venn diagrammalar") yoki interaktiv usullardan foydalangan holda tayyorlanadi.
- amaliy mashg'ulot uchun material - aniq topshiriq ("Keys topshiriqlari"), topshiriqni bajarish uchun tegishli ko'rsatma va tavsiyalar, ijodiy ishlanmalar (referat, esse)dan iborat dasturlar asosida tashkil etiladi.
- **"SPORT TURLARI VA UNI TASHKIL ETISH"** modulini o'qitish jarayonida ilmiylik, tarixiylik, mantiqiylik, tizimlilik, qiyosiy tahlil metodlaridan foydalaniladi. Zamonaviy usullar:

***"Pinbord texnikasi"**

*** "Aqliy hujum"**

* “Loyiha” usuli

* “Klaster”

* “FSMU” texnologiyasi”

* “Keys texnologiyasi”

Pinbord texnikasi

(inglizchadan: pin – mahkamlash, board – doska)
muammoni hal qilishga oid fikrlarni tizimlashtirish
va guruhlashni amalga oshirishga, kollektiv tarzda
yagona yoki aksincha qarama-qarshi
pozitsiyani shakllantirishga imkon beradi



O‘qituvchi taklif etilgan muammo bo‘yicha o‘z nuqtai nazarlarini
bayon qilishni so‘raydi. To‘g‘ridan-to‘g‘ri yoki ommaviy aqliy
xujumning boshlanishini tashkil qiladi (rag‘batlantiradi)



Fikrlarni taklif qiladilar, muhokama qiladilar, baholaydilar
va eng optimal (samarali) fikrni tanlaydilar. Ularni tayanch
xulosaviy fikr (2 ta so‘zdan ko‘p bo‘lmagan) sifatida alohida
qog‘ozlarga yozadilar va doskaga mahkamlaydilar



Guruh namoyondalari doskaga chiqadilar va maslahatlashgan holda:

- 1) yaqqol xato bo‘lgan yoki takrorlanayotgan fikrlarni olib tashlaydilar;
- 2) bahsli bo‘lgan fikrlarni oydinlashtiradilar;
- 3) fikrlarni tizimlashtirish mumkin bo‘lgan belgilarini aniqlaydilar;

4) shu belgilar asosida doskadagi barcha fikrlarni (qog‘oz va raqlaridagi) guruhlariga ajratadilar;

5) ularning o‘zaro munosabatlarini chiziqlar yoki boshqa belgilar

yordamida ko‘rsatadilar: kollektivning yagona yoki qarama-qarshi pozitsiyalari ishlab chiqiladi.

“FSMU” metodi. Texnologiyaning maqsadi: Mazkur texnologiya ishtirokchilardagi umumiy fikrlardan xususiy xulosalar chiqarish, taqqoslash, qiyoslash orqali axborotni o‘zlashtirish, xulosalash, shuningdek, mustaqil ijodiy fikrlash ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Mazkur texnologiyadan ma’ruza mashg‘ulotlarida, mustahkamlashda, o‘tilgan mavzuni so‘rashda, uyga vazifa berishda hamda amaliy mashg‘ulot natijalarini tahlil etishda foydalanish tavsiya etiladi. Texnologiyani amalga oshirish tartibi:

- qatnashchilarga mavzuga oid bo‘lgan yakuniy xulosa yoki g‘oya taklif etiladi;

- har bir ishtirokchiga FSMU texnologiyasining bosqichlari yozilgan qog‘ozlarni tarqatiladi:

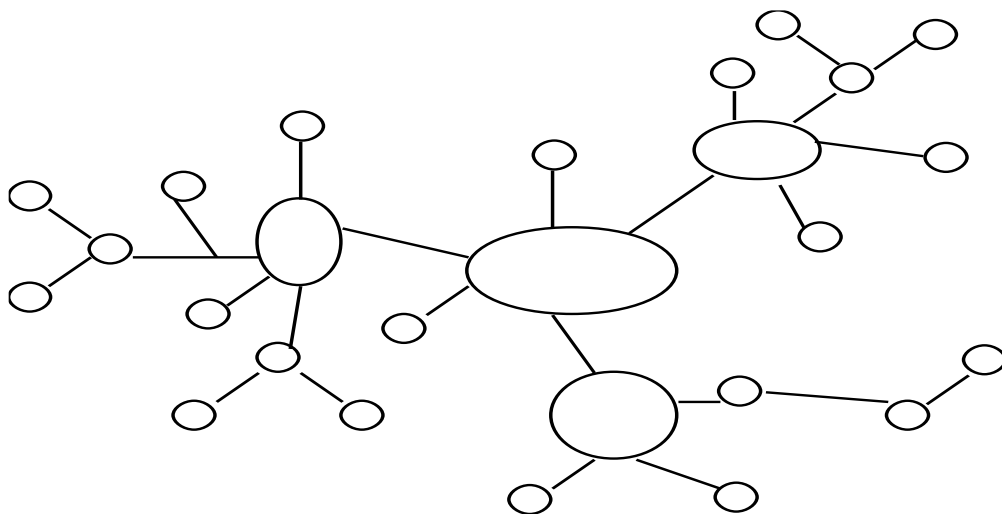
- ishtirokchilarning munosabatlari individual yoki guruhiiy tartibda taqdimot qilinadi.

F (Fikringizni bayon eting).
S (Fikringiz bayoniga biror sabab ko‘rsating).
M (Ko‘rsatilgan sababga tushuntiruvchi misol keltiring).
U (Fikringizni umumlashtiring).

KLASTER USULI

(Klaster – tutam, bog‘lam) – axborot xaritasini tuzish yo‘li – barcha tuzilmaning mohiyatini markazlashtirish va aniqlash uchun qandaydir biror asosiy omil atrofida g‘oyalarni yig‘ish. Bilimlarni faollashtirishni tezlashtiradi, fikrlash jarayoniga mavzu bo‘yicha yangi o‘zaro bog‘lanishli tasavvurlarni erkin va ochiq jalb qilishga yordam beradi. Klasterlarni tuzish qoidasi bilan tanishadilar. Yozuv taxtasi yoki katta qog‘oz varag‘ining o‘rtasiga asosiy so‘z yoki 1-2 so‘zdan iborat bo‘lgan mavzu nomi yoziladi. Birikma bo‘yicha asosiy so‘z bilan uning yonida mavzu bilan bog‘liq so‘z va takliflar kichik doirachalar «yo‘ldoshlar» yozib qo‘shiladi. Ularni «asosiy» so‘z bilan chiziqlar yordamida birlashtiriladi. Bu «yo‘ldoshlarga» «kichik yo‘ldoshlar» bo‘lishi mumkin. Yozuv ajratilgan vaqt davomida yoki g‘oyalar tugaguncha davom etishi mumkin. Muhokama uchun klasterlar bilan almashinadilar.

Klaster



“AQLIY HUJUM” USULI

Aqliy hujum (breynstroming-aqllar to‘zoni) – amaliy yoki ilmiy muammolar yechish g‘oyasini jamoaviy yuzaga keltirish

Ishtirokchilar aqliy hujum vaqtida murakkab muammoni hal etishga harakat qiladilar: ularni tanqid qilishga yo‘l qo‘ymay uni hal etishning ko‘proq shaxsiy g‘oyalarini yuzaga keltiradilar, so‘ngra ko‘proq oqilona / samarali / maqbul va

boshqa g'oyalarni ajratadilar, ularni muhokama qiladilar va rivojlantiradilar, ularni isbotlash yoki qaytarish imkoni-yatlarini baholaydilar.

Bu usul hamma vazifalarni bajaradi, lekin uning asosiy vazifasi- ta'lim oluvchilarni o'quv-bilish faoliyatini faollashtirish, ularni muam-moni mustaqil tushunish va yechishga qiziqtirish va ularda muomala mada-niyati, fikr almashinish malakalarini rivojlantirishi, tashqi ta'sir ostida fikrlashdan ozod bo'lish va ijodiy topshiriqni yechishda birlamchi yo'l fikrlarini yengib o'tishni tarbiyalaydi.

An'anaviy ta'limda vazifani yechish vaqtida ko'pgina ta'lim oluvchi-lar o'zlarini g'oyalarni aytishga botina olmaydilar. O'z takliflarining xatoligi va ta'lim beruvchining salbiy munosabatidan, boshqa ishtirokchi-larning yo'q qilib yuboruvchi tanqidi va kulgisidan asosli qo'rqadilar.

«Aqliy hujum»ning asosiy qoidalari:

- olg'a surilgan g'oyalar baholanmaydi va tanqid ostiga olinmaydi;
- ish sifatiga emas, soniga qaratiladi, g'oyalar qancha ko'p bo'lsa shuncha yaxshi;
- istalgan g'oyalarni mumkin qadar kengaytirish va rivojlantirishga harakat qilinadi;
- muammo yechimidan uzoq g'oyalar ham qo'llab-quvvatlanadi;
- barcha g'oyalar yoki ularning asosiy mag'zi (farazlari) qayd etish yo'li bilan yozib olinadi;
- «hujum»ni o'tkazish vaqti aniqlanadi va unga rioya qilinishi shart;
- beriladigan savollarga qisqacha (asoslanmagan) javoblar berish ko'zda tutilishi kerak.

Keys texnologiyasi

Keys-stadi inglizcha sase - to'plam, aniq vaziyat, stadi –ta'limdir.

Keysda bayon qilingan va ta'lim oluvchilarni muammoni ifodalash hamda uning maqsadga muvofiq tarzdagi yechimi variantlarini izlashga yo'naltiradigan aniq real yoki sun'iy ravishda yaratilgan vaziyatning muammoli-vaziyatli tahlil etishga asoslaniladi.

Keys-stadi - ta'lim, axborotlar, kommunikatsiya va boshqaruvning qo'yilgan ta'lim maqsadini amalga oshirish va keysda bayon qilingan amaliy muammoli vaziyatni hal qilish jarayonida prognoz qilinadigan o'quv natijalariga kafolatli yetishishni vositali tarzda ta'minlaydigan bir tartibga keltirilgan optimal usullari va vositalari majmuidan iborat bo'lgan ta'lim texnologiyasidir. Keys ilk marta Garvard universitetining huquq maktabida 1870 yilda qo'llanilgan edi. 1920 yilda Garvard biznes-maktabi (HBS) o'qituvchilari yuristlarning o'qitish tajribasiga tayanib, iqtisodiy amaliyotdagi aniq vaziyatlarni tahlil etish va muhokama qilishni ta'limning asosiy usuli etib tanlashganidan keyin mazkur o'qitish uslubi keng tatbiq etila boshladi.

Xulosa qilib aytganda, bugun ta'lim tizimidagi kadrlar salohiyatini oshirishda fuqarolik jamiyati fanini yanada takomillashtirish yo'lidagi muammolardan biri – bu ushbu sohada faoliyat yuritayotgan ayrim pedagog kadrlarimizning darsni tashkil etishdagi an'anaviy usullar bilan cheklanib qolayotganligidadir. Bu esa, ushbu fanlardan o'quvchilarni Davlat ta'lim standartlari talablaridan kelib chiqib qo'yilayotgan bilim, malaka va ko'nikmalarga ega bo'lishida yetarli natijalarga olib kelmaydi. Muammoni yechimi sifatida shuni taklif etish mumkinki barcha ta'lim muassasalarida «Korrupsiyaga qarshi kurash» fanidan o'quvchilarga saboq berayotgan pedagog-kadrlarimizni malakasini oshirish va qayta tayyorlashda innovatsion texnologiyalardan, noan'anaviy dars usullaridan o'rinli foydalanishlariga ko'proq e'tiborni qaratish maqsadga muvofiqdir.

V. GLOSSARIY

V. GLOSSARIY

ABSOLYuT KUCH - bu o'z tana og'irligiga nisbatan ko'rsata oladigan kuchi. Masalan, shtanga ko'tarish, dinometrda kuchni ko'rsatish.

AMALIY NAZORAT Amaliy holatiga baho beriladi ya'ni sportchi organizimiga musobaqa va mashg'ulot darslaridagi yuklamalar ta'siri. Shuningdek: nazoratni chuqurlashtirilgan, tanlangan, maxalliy kabi turlari bor.

ASOSIY VAQT – futbolda bitta bo'lim uchun 45 – minut, to'liq o'yin uchun 90 – minut qilib belgilangan vaqt. Bo'lim va o'yin – ko'rsatilgan vaqtdan kam davom etmasligi kerak (favquloddagi vaziyat va holatlar bundan mustasno).

AUT (ing. outs) – bu tushuncha inglizcha “tashqarida, chetda” so'zlaridan kelib chiqqan. To'pning maydon yon chizig'idan chiqib ketishi. Agar futbolda to'p yon chiziqdan chiqib ketsa, o'yin to'xtatiladi va xuddi shu joydan ikki qo'l bilan boshning tepasidan otish bilan to'p o'yinga kiritiladi.

BAHSLI TO'P – to'p o'yinda bo'lgan vaqtda o'yin qoidasida ko'zda tutilmagan holat bo'yicha vaqtincha to'xtatilgandan so'ng o'yinni yangilash usulidir. Hakam o'yinni to'xtatganda to'p qaerda bo'lsa o'sha joydan to'pni tashlab beradi. To'p yerga tegishi bilan o'yin davom ettiriladi. Agar o'yinchi to'p yerga tegmasidan oldin tegsa, to'p yerga tekkandan so'ng maydon tashqarisiga chiqib ketsa va bunda hech qaysi o'yinchi to'pga tegmagan bo'lsa qaytadan bajariladi.

BO'SM - Bolalar o'smirlar sport maktabi

BOSQICHLI NAZORAT- Sportchining uzoq vaqt shug'ullangan mashg'ulot natijalarini bosqichlardagi holatini baholaydi. Sportchilarning bunday holati yillarda, makrostiklda, bosqichlardagi tayyorgarligining natijasidir.

BOSQON– yengil atlektikada uloqtirishning maxsus snaryadi hisoblanib, sharsimon yadro va unga mahkamlangan po'lat sim (*tros*) va snaryadni ulash uchun dastakka ega bo'lgan anjom hisoblanadi. Bosqonning og'irligi 3, 4, 5, 6, 7,26 kg ga teng hisoblanadi (sportchilarning jinsi va yoshiga bog'liq holatda).

BOSQICH – musobaqa yoki chempionat davri.

BOSHLANG'ICH ZARBA – futbol sportida boshlang'ich zarba bu o'yinni boshlash yoki o'yinni yangilash uchun qo'llaniladigan usuldir: o'yin boshida; urilgan goldan so'ng; ikkinchi taym boshida.

BHH – Bosh hakamlar hay'ati.

BURChAK SEKTORI – futbol maydonining har bir burchagi ichidan radiusi 1 m. bo'lgan yoy chiziladi. Mazkur yoy hosil qilgan maydonchaga burchak sektori deyiladi.

BURChAK TO'PI – futbol o'yinida to'p himoyalananayotgan jamoa o'yinchilariga tegib maydondan to'liq havoda yoki yerga tegib maydonni tark etsa, burchak to'pi hakamning ko'rsatmasiga asosan amalga oshiriladi. To'p ko'rsatilgan 1 m radiusli burchakdagi bayroqcha oldidan (maxsus sektor ichidan) tepiladi. Burchak to'pi amalga oshirilayotganda raqib o'yinchisi tepilayotgan joydan kamida 9 m masofada turishi lozim.

BUTSI – futbol o'yini uchun mo'ljallangan, charmdan tayyorlangan maxsus oyoq kiyimidir. Oddiy oyoq kiyimidan butsining asosiy farqi, butsida cho'g'ir va maxsus qo'ng'ning bo'lganligidadir.

GOL – ingliz tilidan tarjimasi maqsad, mazmuniga ko'ra “mo'ljal” ma'nosini bildiradi, maydonda to'p urish uchun o'rnatilgan darvozalarning shartli belgilanishi. O'yin 19-asrda paydo bo'lgan, u paytda hozirgidek darvozalar maydonda bo'lmagan. O'yin vaqtida to'p, raqib maydonining yarmiga, ikkita ustun o'rtasidagi chiziq orqasiga keltirilishi – maqsadli mo'ljalga tegishi, kerak bo'lgan. Keyinchalik ustunlar yuqoridan gorizontal ustun bilan birlashtirilib, zamonaviy darvozani hosil qildi, ammo nomlanish eskicha – gol, ya'ni mo'ljal bo'lib qoldi. Urilgan to'plarining nomi shundan kelib chiqqan.

DARVOZA – futbol maydoni burchak flanglaridan bir xil uzoqlikda turgan, 7,32 m masofada joylashgan, 2,44 m balandlikda gorizontal metall bilan ulangan, ikkita vertikal ustun. Darvozaning o'lchamlari bu sport turi asoschilari bo'lgan inglizlar tomonidan kiritilgan. Ingliz o'lchov birliklari bo'yicha darvoza kenligi 24 - fut, balandligi – 8 fut.

DARVOZA IChI – futbol darvoza maydoni chizig‘ining ichkari qismi (to‘sin va ustki qismi kirmaydi).

DARVOZABON – darvozabonning asosiy vazifasi bevosita o‘z darvozasini himoya qilishdir. Bunda «darvoza­dagi harakatlar» bilan «darvozadan chiqqandagi harakatlar»ni ajratib ko‘rsatish mumkin.

DARVOZABON KIYIMI – darvozabonlar kiyimining rangi boshqa o‘z jamoasi, raqib jamoa o‘yinchilari hakam va hakamning yordamchilari kiyimi rangidan farq qilishi kerak.

DARVOZABON MAYDONChASI – futbolda jarima maydoni ichkarisi, unda darvozabon bilan har qanday kurashish taqiqlanadi.

DASTUR – musobaqalar dasturi – yengil atletikaning mazkur musobaqa o‘tkazilayotgan turlari ro‘yxati.

DISKVALIFIKATSIYa – bitta sportchini yoki butun bir jamoani reglament (o‘rnatilgan tartibni), qoidalar­ni buzganligi, hurmatga loyiq bo‘lmagan harakatlar qilganligi uchun musobaqalarga qatnashish huquqidan mahrum etish.

JADVAL – musobaqalar jadvali – sport turlarining ulardan har biri bo‘yicha musobaqa o‘tkaziladigan kun va soat ko‘rsatilgan ro‘yxati.

JARIMA ZARBASI – ongli ravishda qoida buzilganda, masalan, raqibga nisbatan qo‘pol o‘ynalganda, kiritiladigan jazo tadbiri. Futbolda qoidani buzgan jamoaning o‘yinchilari to‘pga 9 m dan kichik masofada, to‘p o‘yinga kiritilgunga qadar, yaqinlashishlari mumkin emas. Jarima zarba erkin zarbadan mana shunisi bilan farq qiladi.

JARIMA MAYDONChASI – futbolda darvoza oldidagi maydonning cheklangan sohasi. Turg‘un o‘lchamlarga ega: darvozaning har bir ustunidan uning bir tomoniga 16,5 m va maydon markaziga tomon 16,5 m. belgilangan umumiy maydoni 665 m². Jarima maydonchasi ichida darvozadan 11 m masofada penaltini bajarish uchun nuqta belgilanadi. Bu nuqtadan jarima chegarasidan tashqarida 9 m masofaga yoy chiziladi, futbolchilarga penaltini urish vaqtida bu chegaraga kirish mumkin emas, darvozabon va penaltini uruvchi bundan mustasno.

JQTSI - Jami qurib topshirilgan sport inshootlari

JT va SBSH - Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar

JISMONIY TARBIYA'NING VOSITASI - Ko'p yillik jismoniy tarbiya jarayonida *jismoniy mashqlar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillardan* jismoniy tarbiyaning vositasi sifatida foydalaniladi.

JISMONIY MASHQ - deb, jismoniy tarbiya qonuniyatlari talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumi tushuniladi. Bunday harakat faoliyatlari gimnastika, o'yinlar, sport, turizm mashqlari sifatida tarixan tizimlashtirildi, usuliyati to'plandi va to'ldirildi.

IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK NAZORAT - Sportchi shaxsini, uning ruhiy holatini, tayyorgarligini, musobaqa faoliyatidagi umumiy mikroklimatni va mashg'ulot holati xususiyatlarini ko'rib chiqadi.

ICHKI KUCh - a) harakat tayanch apparatining *passiv kuchi* — muskulning elastikligi kuchi, muskullarni taranglashish kuchi, cho'zila olishligi va boshqalar; b) harakat apparatining *aktiv kuchi* — muskulni tortisha olish kuchi; v) *reaktiv kuchlar* — tana muskullari zvenolarining o'zaro munosabatida vujudga keladigan yuqori tezlanish hosil qiladigan tezlanish harakatlari bilan namoyon bo'ladigan kuch.

KAF – Afrika futbol konfederatsiyasi.

KVALIFIKASTION MUSOBAQA – final musobaqasida ishtirok etish uchun eng yaxshi sportchilarni saralab olishda uloqtirish va sakrash yengil atletika sport turlari bo'yicha o'tkaziluvchi musobaqa turi hisoblanadi.

KROSS – kesishuvchi joy bo'ylab o'rta va uzoq masofaga yugurish hisoblanadi. Bu sport turi Olimpiya o'yinlari turi sifatida qayd qilinmagan.

KUNDALIK NAZORAT - Kundalik holatni baholashga qaratiladi ya'ni mashg'ulotlar yoki musobaqa makrostiklida bir qator darslar yuklamasining oqibatida paydo bo'ladi.

KUCh - Kundalik turmushda kuch so'ziga har xil ahamiyat beriladi. Kuch ilmiy tushuncha sifatida, imkoniyati boricha aniq bo'lishi kerak. Quyidagi kuchlarni farq qilinishi quyidagicha:

1. Kuch harakatning mexanik xarakteristikasi sifatida (tanaga "T" massa bilan kuch ta'sir etadi).

2. Kuch insonga xos bo'lgan sifat jarayoni. Misol: Sportchining kuchi yoshi o'zgarishi bilan kuchni rivojlantirish; sport bilan shugullanuvchilar kuchi sport bilan shug'ullanmaganlarga qaraganda katta bo'ladi. Masalan: ilmiy tadqiqot ko'rsatkichlari bo'yicha maktab o'quvchilarining kuchlarini rivojlanishi sport bilan shug'ullanuvchilarga nisbatan past bo'ladi.

KUBOK O'YINI – mag'lubiyatdan so'ng musobaqani tark etish tizimidagi o'yinlar. Odatda, bu o'yinlar natija uchun yuqori javobgarlikni talab qiluvchi hisoblanadi, bu esa kubok o'yinlarini ancha sarmazmun va tomoshabinbopligini oshiradi. Kerak bo'lsa, har bir o'yinchining maydonning har bir qarichida to'p uchun, g'alaba uchun qat'iy kurash olib borishi bilan qiziqarlidir.

QIZIL KARTOChKA – futbolda, shu bilan birga, qo'l to'pi, xokkey (to'p bilan), regbi, yengil atletika kabi sport turlarida hakam tomonidan maydondan chetlashtirish, chiqarib yuborish ko'rsatmasi belgisi tarzida ko'rsatiladi. Futbol qoidasiga ko'ra, hakam tomonidan qizil kartochka ko'rsatilgan sportchi o'yinni va maydonni albatta, shu zahoti tark etishi lozim (o'yin oxirigacha o'yinga kirmaydi). Uning jamoasi esa uni boshqa o'yinchiga almashtirish huquqiga ega emas. Qizil kartochka o'yinda o'yinchining qo'pol ravishda qoida buzganligi, rejalashtirilgan atayin zarba berishi yoki haqorat qilishi oqibatida ko'rsatiladi. Shu bilan birga quyidagi sabablarga ko'ra o'yinda o'yinchiga qizil kartochka beriladi: Futbolda o'yinchi tomonidan o'yin qoidasining jiddiy buzilishi; o'yinchi tomonidan tajovuzkor harakat yoki tartibsizlik qilinishi; o'yinchi tomonidan raqib yuziga tuflash yoki boshqa shunga o'xshash xatti – harakatlar; raqib o'yinchisining gol kiritishiga unga nisbatan o'yin qoidasini buzgan holda xalaqit berib, uni gol urish imkoniyatidan mahrum qilganda yoki qo'l bilan atayin o'ynaganda (darvozabonlar o'z jarima maydonlari ichida bo'lgan vaqtda bundan istisno); o'yinchi raqib darvozasi tomon harakatlanganida yoki gol urish imkoniyatini qo'pol buzib, uni mahrum qilsa, bunda hakam tomonidan erkin zarba berish yoki jarima to'p belgilash yoki 11 metrlik masofadan darvozaga zarba berishi amalga

oshiriladi; o'yinchini kamsitadigan, xafa qiladigan va boshqa shunga o'xshash so'zlarni aytganda yoki raqib o'yinchisi bilan o'zaro aytishuvlar yoki unga nisbatan qo'pol xatti-harakatlar, imo-ishoralar va boshqalar uchun; o'yin davomida ikkinchi sariq kartochka bilan jazolanganda.

QISQARTIRILGAN MUSOBAQALAR – bir necha soat mobaynida o'tkaziladi. Ular, odatda, bayram kunlariga va sport mavsumining ochilish yoki yopilish kunlariga rejalashtiriladi.

QTSh – Qayta ta'mirlangan suzish havzalari

QOIDALAR – musobaqalarni o'tkazishning asosiy shartlarini belgilaydigan qoidalar.

QURA TASHLASH (jerebyovka) – musobaqalarga qatnashuvchi jamoalarning maydon tomonlarini va ma'lum tartiblarni tanlashi.

QO'SHIB BERILGAN VAQT – quyidagi holatlarga ketgan vaqt ikki bo'limning har qaysisiga qo'shib beriladi: o'yinchilarni almashtirishga; o'yinchining jarohatini jiddiyligini aniqlashga; jarohatlangan o'yinchilarga tibbiy yordam ko'rsatish uchun ularni maydon tashqarisiga olib chiqishga; qasddan o'yin vaqtini cho'zish. Qo'shib berilgan vaqtning davomiyligini faqat hakam aniqlaydi.

QO'SHIMCHA VAQT – o'yinning asosiy va qo'shib berilgan vaqtdan tashqari beriladigan vaqt ya'ni *ekstra-taym*. Asosan o'yinning g'olibini aniqlash yoki ikki o'yin hisobiga ko'ra g'olibni aniqlash maqsadida belgilanadi. Qo'shimcha vaqt – ikki bo'limdan iborat, har bir bo'lim 15 minutdan o'ynaladi. Undan tashqari har bir bo'lim uchun vaqt qo'shib berilishi mumkin.

LIBERO – italyan atamalariga ko'ra “tozalovchi” ma'nosini bildiradi, bu himoya vaqtida o'z kasbdoshlari o'rnini bo'sh qoldirmaslikka harakat qiladi.

LIDER – bu mamlakatda yoki dunyoda eng kuchli bo'lgan, chempionat jadvalining boshida turgan jamoa. Bu ibora terma jamoa yoki klubning yetakchi o'yinchilariga nisbatan ham qo'llaniladi. Yuqori o'yin mahoratini ko'rsata oluvchi, natijaga olib keluvchi kombinatsiyalarni tuza oluvchi forfard (yetakchi, oldingi) o'yinchi hujum lideri deyiladi.

MASHG‘ULOT – bu olingan bilim, ko‘nikma va malakalarni mustahkamlash va takomillashtirishga qaratilgan tayyorgarlikning keyingi bosqichi. Mashg‘ulotning asosiy mazmuni - texnik usullarni taktikadagi individual, grupp va jamoa harakatlarini takomillashtirishdan, jismoniy, axloqiy va irodaviy xislatlarni rivojlantirishdan iborat. Sport mashg‘uloti bu boshqarish metodi asosida tizimli tarzda sportchilar tayyorlashdir.

MAHALLIY NAZORAT – Bitta yoki bir nechta ko‘rsatkichlarda foydalanilinishga asoslangan ya’ni, harakat funksiyalarini, alohida funksional tizimining imkoniyatlarini tor tomonlarini baholashga yo‘l qo‘yishdir. Chuqurlashtirilgan nazorat odatda bosqich holati amaliyotida ishlatiladi. Tanlash va mahalliy nazorat kundalik va amaliy nazoratda ishlatiladi. Nazorat usul va vositalardan tashqari, ijtimoiy psixologik va medistina-biologik xarakterda bo‘ladi.

MIKROSIKL – sport turlarining kichik mashg‘ulotlar siklidan tashkil topgan bo‘lib, tarkibi 5 – 10 ta mashg‘ulotlar mashqlaridan iborat hisoblanadi. O‘z navbatida, mikrostiklni rejalashtirishda haftalik oraliq davrdan foydalaniladi.

MO‘T – musobaqa o‘tkazayotgan tashkilot.

MEZOSIKL (BOSQICH) – sport turlarining yillik tayyorgarligi davomida 4 – 8 haftadan tashkil topgan (*mikrosikllar*) mashg‘ulotlar sikli bo‘lib, uning asosiy vazifasi – sportchilarda bitta yoki ikkita aralash holatdagi maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishdan tashkil topadi.

MUSOBAQANING BOSH KOTIBI – musobaqaning barcha bayonnomalarni tayyorlash va yuritish uchun, ishtirokchilardan arizalarni qabul qilish, musobaqa yakunlarini amalga oshirish javobgar bo‘lgan hakam hisoblanadi.

MUSOBAQANING BOSH HAKAMI – musobaqaning tayyorlanishi, tashkil qilinishi va to‘g‘ri tartibda o‘tkazilishi uchun javobgar bo‘lgan, hakamlar brigadasi faoliyatini nazorat qiluvchi, musobaqaning yakunlarini amalga oshiruvchi hakam hisoblanadi.

MEDISINALI-BIOLOGIK NAZORAT - Sog‘ligini, funksional tizimlari imkoniyatlarini, alohida organlar va mexanizmlarni, musobaqa faoliyatidagi asosiy mashg‘ulotlarni olib boruvchi yuklamalarni ko‘rib chiqadi. Hozirgi vaqtda sport

mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatining turli xil vositalari, usullari qo'llanilayotgangani uchun oxir oqibatda «majmuaviy nazorat» tushunchasi paydo bo'lishiga olib keldi. Majmuaviy nazorat musobaqa faoliyatida va mashqlar jarayonida sportchining har tomonlama tayyorgarligini ta'minlaydi.

MURAKKAB REAKSIYA - tanlay olish reakstiyasidir. Oldindan belgilangan harakatni bajarish uchun bir necha signal ichidan shartlangani tanlab olinadi yoki bir signalga oldindan belgilangan bir necha harakatdan kelishib olinganini bajarish tushuniladi.

NIZOM – O'zbekiston hududida sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish uchun rasmiy qoidalar.

NP – nazorat punkti, ishtirokchilarning yig'ilish joyi.

OZIB ChARChASH - unga uchragan kishi gavdasini qurigan va kovjiraganrok sezadi.

OGOHLANTIRISH: 1) o'yin qoidasini buzgan o'yinchiga hakam tomonidan beriladigan og'zaki ogohlantirish; 2) hakam tomonidan sariq kartochka ko'rsatilishi.

OFK – Osiyo futbol konfederatsiyasi.

OFSAYD – o'yindan tashqari holat.

OXIRGI JAZO UMIDI – o'yinchi yugurayotganda raqib darvozasi tomon gol urish imkoniyati yaxshi bir vaziyatda raqibi qoidani qo'pol buzib, uni goldan mahrum qilsa, bunda hakam tomonidan erkin zarba berish yoki 11 metrlik masofadan darvozaga jarima zarba beriladi yoki qizil kartochka ko'rsatilib, o'yin qoidasini buzgan o'yinchi maydondan chetlatiladi.

PENALTI - (inglizcha “penaltu” – jazolash, “penaltu kick”, – jarima zarba) – futbolda darvoza chizig'idan, maxsus darvoza tomon belgilanadigan zarba, faqatgina darvoza tomonidan himoyalangan, 11 metrli belgidan tepiladi.

PORTLASH KUCHI – deb, qisqa vaqt ichida katta kuch ko'rsata olishlik qobiliyatidir.

PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK – yengil atletikachining sport tayyorgarligining bitta jihati bo'lib, sportchida ma'naviy – ahloqiy – iroda

sifatlarining rivojlantirilishiga yo'naltiriladi, shuningdek uning muvozanatlashgan holatda bo'lishni o'zlashtirishi, sport janglarini sovuqqonlik bilan o'tkazishi, o'quv – mashg'ulotlar va musobaqa faoliyatida qiyinchiliklarni yengib o'tishiga qaratiladi.

SAKRASH – odamning vertikal yoki gorizontal holatdagi to'siqni oshib o'tishi usuli hisoblanadi.

SARIQ KARTOChKA – futbol va boshqa sport turida o'yinchiga ogohlantiruvchi jazo belgisini bildiradigan o'yinni boshqarayotgan hakam qarori. Bu kartochka o'yinchi tomonidan quyidagi o'yin qoidalari buzilgan paytda hakam tomonidan o'yinchiga ko'rsatiladi: Futbolchi harakatidagi shartga xiloflik paytida; hakam ko'rsatmasi, qarori bilan rozi bo'lmagan, o'yinchi tomonidan noroziliklari (aytilgan so'zi yoki imo-ishoralari)ni bildirishi va namoyish etishida; o'yinchi tomonidan o'yin qoidasining muntazam buzilganda; o'yinda o'yin vaqti boshlanishini atayin cho'zgan o'yinchiga; o'yinda, burchak to'pi, jarima yoki erkin zarba vaqtida kerakli masofada turishga rioya qilmagan o'yinchiga; hakam ruxsatisiz maydonga tushgan yoki maydondan chiqqan o'yinchiga; hakam ruxsatisiz maydondan o'zboshimchalik bilan chiqib ketgan o'yinchiga.

SPORT O'YINLARI MAYDONI (stadion) – o'yin o'tkaziladigan sport inshoot joyi.

SPORT FORMASI – bu nafaqat ekipirovka. O'yinchi tayyorgarligining fiziologik holati va uning tayyorgarlik bosqichi ham sport formasi deyiladi. Bu asosan uning jismoniy holati va mahoratining bir ko'rinishi. Mashg'ulot hamda musobaqalarda ancha vaqtgacha ishtirok etmaslik natijasida futbolchi o'zining sport formasini yo'qotib qo'yadi.

STANDART VAZIYaTLAR – o'yinning erkin, jarima yoki burchak zarbasi, autdan tepish kabi elementlari uchun umumiy nomlanish. Ular uchun, bu elementlar sodir bo'lganda o'yinni to'xtatish uchun hakam tomonidan hushtak chalinishi - umumiy holatdir. Bunda, jamoa o'yinchilariga, tayyorlanish mashqlarida bajarilgan, oldindan ma'lum jadval bo'yicha maydonda joylashish

imkoniyati beriladi. Futbolchilar bu imkoniyatdan o'zlari uchun maksimal darajada foydalanishga intilishadi.

SB – sport bazasi.

SUN - Sport ustaligiga nomzod

SU - Sport ustasi

TANLANGAN NAZORAT - Ish qobiliyati va o'quv mashq jarayoning yoki tayyorgarlikning qaysidir tomonini ko'rsatuvchilar guruhi yordamida baholanadi.

TASHQI KUCH – inson jismiga tashqaridan ta'sir qiladigan kuchlar: a) tananing o'z og'irligi (vazni)dan vujudga keladigan kuch; b) tayanish reakstiyasi kuchlari; v) tashqi ta'sir qarshiligi (suv, havo)ni engish va jisman tashqi ta'sirga qarshi (yakka kurashlar) kuch namoyon qilish, inerstiya kuchi va boshqalar.

TAYYORGARLIK DAVRI – sportchilarning yillik tayyorgarlik davrida mashg'ulotlar sikli bo'lib, 3 – 4 ta bosqichdan (*makrostikllar*) tashkil topadi va sporchida maxsus jismoniy sifatlar rivojlantirilishi va uning sport formasiga kirishiga yo'naltiriladi.

TAYM (bo'lim) – futbol o'yinining ikkidan bir qismi. Har bir taym 45 minutdan iborat. O'yin – qoida va hakam tomonidan qo'shimcha vaqt qo'shilishi bilan o'tkazilishi muqarrar.

TAKTIK TIZIM – har bir o'yinchining alohida xususiyatlari asosida futbol maydonida to'g'ri joylashtirilgan holda jamoa bo'lib o'ynash xarkatlarini tashkil etishdir. Taktik tizim futbol o'yini taraqiyotida bir necha bor o'zgarib kelgan. Taktik tizimning birinchi ko'rinishlari jamoalarda **2-3-5** tizimida qo'llanilgan. Ushbu tizimni tarix manbalarida italyancha tizim yoki bo'lmasa avstriya jamoalarning tizimi deb yuritilgan.

TAKTIKA – o'yinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan individual va jamoaviy harakatlarini tashkil qilishi, ya'ni jamoa futbolchilarning muayyan rejaga binoan ayni shu muayyan raqib bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishiga imkon beradigan birgalikdagi harakatlarini tushunish kerak.

TANAFFUS – o'yin taymlari oralig'idagi vaqt.

TEZKOR - kuch (dinamik kuch) - tez bajariladigan harakatlarda. Tezkor - kuch 2 ga bo'linadi: a) yenguvchi va b) yengiluvchi (amortizatsion kuch)

TEZKORLIK - deganda, individ harakatlarining tezlik xarakteristikasi, asosan harakat reakstiyasining vaqtini belgilovchi funkstional xususiyatlarning kompleksi tushuniladi.

TEXNIKA - grekcha so'z bo'lib «bajara olish san'ati» degan ma'noni bildiradi. Jismoniy mashk texnikasi doim o'zgarib turadi va takomillashadi. Takomillashgan harakat texnikasi yuqori natija ko'rsatish garovi bo'lib unga sportchilarning tinimsiz ter to'kishi orkali erishiladi. Sportchining jismoniy tayyorgarligini ortishi yoki uning gavdasi tuzilishi (anatomiyasi), boshqacha aytganda jismoniy rivojlanganlikni ko'rsatuvchi ko'rsatkichlarning turli-tumanligi (son suyagini kaltali yoki uzunligi, elka suyagi o'lchamining turli xilligi va h.k.) sport turi – jismoniy mashqlar bajarish texnikasini asosini uning zvenolari yoki detallarini o'zgarishiga, almashishiga sabab bo'lishi mumkin.

TO'P – futbol o'yini uchun sport anjomi. To'p – charm yoki shunga o'xshash xom-ashyodan tayyorlanib yumaloq shaklga ega bo'lishi kerak, To'pni tayyorlashda o'yinchilarga shikast yetkazadigan materialdan foydalanishga ruxsat etilmaydi. To'p aylanasi uzunligi 68- 71 sm, o'yin boshida uning og'irligi 400-450 g. bo'lib, ichidagi havo bosimi dengiz satxida 0,6-1,1 atm. (600-1100 g. sm²) bo'lishi kerak. O'yin paytida to'p faqat hakamning ruxsati bilangina almashtirilishi mumkin.

FAHRIYLAR (VETERAN) – ayrim sport turlarida 35 yoshdan katta bo'lgan sportchilar (erkak va ayollar) hisoblanadi.

FINAL – kubok uchun o'tkaziladigan musobaqalarda ikkita raqib jamoaning hal qiluvchi uchrashuvi. Shuningdek bu ta'rifni, oldindan o'tkazilgan o'yinlardan yoki malaka (kvalifikatsion) o'yinlaridan keyin (masalan, dunyo chempionatining final bosqichi) keladigan bellashuvlariga tegishli deb ham hisoblash mumkin.

FINT – raqibni chalkashtirish, uni aldash maqsadida bajariladigan texnik element.

FIFA – futbol assotsiatsiyalarining xalqaro federatsiyasi, futbol musobaqalarini nazorat qiluvchi bosh tashkilot. O‘z tarixini 21-may 1904-yildan, Frantsiyaning poytaxti Parijda oltita Yevropa mamlakatlarining: Belgiya, Gollandiya, Frantsiya, Shvetsariya, Daniya va Shvetsiya funktsionerlari to‘plangan vaqtdan boshlagan. Shu vaqtdan beri FIFA chempionatlarni ham o‘z ichiga olgan yirik futbol turnirlarini o‘tkazishga javob beradi. FIFA ning shtab-kvartirasi Shvetsariyaning Tsyurix shahrida joylashgan.

FOL (ingliz. foul) – o‘yin qoidasining buzilishi. Mayda fol taktikasi bilan provokatsiya (ig‘vo) orqali qo‘pollik qilishga, majbur qildilar (ingl. foul play tirriq, g‘irrom o‘yin - qo‘pol o‘yinni bildiruvchi) atama, masalan, futbolda - qo‘pol turtish, chalish, raqibga atayin zarba berish va hokazo

VI. FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

VI. FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining asarlari

1. Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – T.: “O'zbekiston”, 2017. – 488 b.
2. Mirziyoev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz. 1-jild. – T.: “O'zbekiston”, 2017. – 592 b.
3. Mirziyoev Sh.M. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir. 2-jild. T.: “O'zbekiston”, 2018. – 507 b.
4. Mirziyoev Sh.M. Niyati ulug' xalqning ishi ham ulug', hayoti yorug' va kelajagi farovon bo'ladi. 3-jild.– T.: “O'zbekiston”, 2019. – 400 b.
5. Mirziyoev Sh.M. Milliy tiklanishdan – milliy yuksalish sari. 4-jild.– T.: “O'zbekiston”, 2020. – 400 b.

Normativ-huquqiy hujjatlar

6. O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. – T.: O'zbekiston, 2018.
7. O'zbekiston Respublikasining 2020 yil 23 sentabrda qabul qilingan “Ta'lim to'g'risida”gi O'RQ-637-sonli Qonuni.
8. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28 yanvardagi “2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida”gi 60-sonli Farmoni.
9. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20 aprel "Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PQ-2909-sonli Qarori.
10. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 26 sentabr “Oliy ta'lim muassasalariga kirish uchun nomzodlarni maksadli tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish to'g'risida”gi PQ-3290-sonli Qarori.
11. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 8 oktabr “O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida”gi PF-5847-sonli Farmoni.
12. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoevning 2020 yil 25 yanvardagi Oliy Majlisga Murojaatnomasi.

Maxsus adabiyotlar

13. T.S. Usmonxo'jaev, F.Tolipjonov, H.Meliev, N.Xotamov "500 Harakatli o'yinlar" Uslubiy qo'llanma T.: Yangi asr avlodi - 2014 y. 322 b.
14. T.S.Usmonxo'jayev, Sh.X.Isroilov, A.A. Pulatov, Sh.A.Pulatov. Milliy va harakatli o'yinlar. Darslik. Toshkent: "IQTISOD-MOLIYA" 2015 yil. 270 b.
15. R.I. Nurimov, Sh.U.Abidov, Z.R.Nurimov, S.R.Davletmuratov. Sport va milliy o'yinlar (futbol). Toshkent: "ITA-PRESS" 2015 yil. 182 bet.
16. Sh.X. Isroilov va boshqalar. Sport pedagogik mahoratini oshirish (futbol). Darslik. Toshkent: "IQTISOD-MOLIYA" 2015 yil. 225 bet.
17. Pavlov Sh., Abduraxmanov F., Akromov J. "Gandbol" darslik. T, O'zDJTI 2005 y.
18. Pavlov Sh.K., Azizova R.I. Gandbol. (BO'SM va BO'OSMlari uchun namunaviy dastur). T.: "Lider-PRESS" 2009 y 106 b.
19. A.A. Pulatov, F.V. Ganiyeva, B.M. Miradilov, D.T.Xusanova, F.A.Pulatov. Basketbol nazariyasi va uslubiyoti. Darslik. "Sano-standart" nashriyoti. T.: -2017 y. 349 b.
20. F. Miraxmedov, Q. Arzibayev. Basketbol. Metodik qo'llanma. T.: "NAVRO'Z" nashriyoti 2017 y. 57 b.
21. L.R. Ayrapetyans, A.A. Pulatov. Voleybol nazariyasi va uslubiyoti. Darslik. T.: "Fan va texnologiya", 2012, 208 bet.
22. Ibragimov A. Sport va xarakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (qo'l to'pi) Durdon nashriyoti-2020 y.

Internet saytlar

23. <http://edu.uz> – O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi
24. <http://lex.uz> – O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi
25. <http://ziyonet.uz> – Ta'lim portali Ziyonet.
26. <http://natlib.uz> – Alisher Navoiy nomidagi O'zbekiston Milliy kutubxonasi