

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI

OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

**OLIY TA’LIM TIZIMI KADRLARINI QAYTA TAYYORLASH VA
MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI**

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

SPORT O‘YINLARINI TASHKIL ETISH

moduli bo‘yicha
O‘QUV-USLUBIY MAJMUA

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 2024 yil "27-dekabrdagi 485-sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan "Jismoniy tarbiya" yo'nalishi bo'yicha akademik litseylar pedagog xodimlarini malakasini oshirish kursining o'quv reja va dasturiga muvofiq ishlab chiqilgan.

.

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

Taqrizchilar: **Kadirov R.X** – BuxDU, Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasida 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.

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 (basketbol 3x3, badminton, mini-futbol) ning rivojlanish tarixi va bosqichlari, zamonaviy o‘yin qoidalari va musobaqalarni 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 o‘yinlarini tashkil etish”ning 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 o‘yinlarini tashkil etish”ning kelib chiqishi va bosqichlari;
- ☐ “Sport o‘yinlarini tashkil etish”ni bo‘yicha dastlabki Jahon, Yevropa chempionatini o‘tkazilishi hamda olimpiada o‘yinlari;
 - “Sport o‘yinlarini tashkil etish”ning qoidalari, maydoni va jihozlarni o‘lchamlari;
 - Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik mahoratni namoyish etishda ilg‘or tajribalardan foydalanish;
- ☐ “Sport o‘yinlarini tashkil etish”ning texnikasi va taktikasi tasnifi, maydon o‘yinchisining texnikasi va taktikasini o‘rgatishdan iborat.

Modul bo'yicha tinglovchilarning bilim, ko'nikma, malaka va kompetensiyalariga qo'yiladigan talablar

“Sport o'yinlarini tashkil etish” modulini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida:

Tinglovchi:

- “Sport o'yinlarini tashkil etish”ning 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 qoidalari, maydoni va jihozlarni o'lchamlari haqida;
- “Sport o'yinlarini tashkil etish”ning 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 o'yinlarini tashkil etish”ning taktikasi, o'yinlarda hujum va himoya taktikalarini **bilishi** kerak.

Tinglovchi:

- “Sport o'yinlarini tashkil etish”ning rivojlanish tarixi va bosqichlari tushuntirish olish;
- “Sport o'yinlarini tashkil etish”ning zamonaviy o'yin qoidalari, maydon jihozlari va musobalarni o'tkazish;
- “Sport o'yinlarini 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 o'yinlarini tashkil etish”ning rivojlanish tarixi va bosqichlarini tasniflash;
- “Sport o'yinlarini tashkil etish”ning zamonaviy o'yin qoidalari, maydon jihozlari va musobalarni o'tkazish mazmun-mohiyatini tushunib olish;
- “Sport o'yinlarini 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 o'yinlarini tashkil etish”ning bo'yicha mashg'ulot olib borish;

- akademik lisey 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 o'yinlarini tashkil etish" o'yinlaridan mashg'ulot olib borishga oid ilg'or xorijiy tajribalarni amaliyotga joriy etish **kompetensiyalariga** ega bo'lishi lozim.

O'QUV MODULI BO'YICHA SOATLAR TAQSIMOTI

№	Modul mavzulari	Jami	Umumiy auditoriya soati	Jumladan	
				Nazariy	Amaliy
1.	«Sport o'yinlari(basketbol 3x3, badminton, mini-futbol)ni tashkil etish"ning tarixi va rivojlanishi.	2	2	2	
2.	"Sport o'yinlari(basketbol 3x3, badminton, mini-futbol)ni tashkil etish"ning rasmiy qoidalari.	2	2	2	
3.	"Sport o'yinlari(basketbol 3x3, badminton, mini-futbol)ni tashkil etish"ning zamonaviy o'yin texnikasi va taktikasi	2	2		2
4.	"Sport o'yinlari(basketbol 3x3, badminton, mini-futbol)ni tashkil etish"da jismoniy tayyorgarlik	2	2		2
	Jami:	8	8	4	4

NAZARIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

1-mavzu: «Sport o'yinlari(basketbol 3x3, badminton, mini-futbol)ni tashkil etish"ning tarixi va rivojlanishi (2-soat nazariy).

REJA:

1. «Sport o'yinlari(basketbol 3x3, badminton, mini-futbol)ni tashkil etish"ning tarixi va rivojlanishi bosqichlari.
2. «Sport o'yinlari(basketbol 3x3, badminton, mini-futbol)ni tashkil etish"ning tarixi va rivojlanishi Osiyo va Yevropada tarqalishi, olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilishi.
3. Sport o'yinlari orqali sog'lom turmush tarzini tashkil etish.

2-mavzu: "Sport o'yinlari(basketbol 3x3, badminton, mini-futbol)ni tashkil etish"ning rasmiy qoidalari. (2-soat nazariy).

REJA:

1. “Sport o‘yinlarini tashkil etish”ning (basketbol 3x3, badminton, mini-futbol) asosiasiyalarining tashkil topishi, faoliyati va ular rahbarligida musobaqalarini o‘tkazish.
2. “Sport o‘yinlarini tashkil etish” (basketbol 3x3, badminton, mini-futbol)da mashg‘ulot va darslarni tashkil etish.
3. “Sport o‘yinlarini tashkil etish”ning (basketbol 3x3, badminton, mini-futbol) ning qoidalari, maydoni va jihozlarining o‘lchamlari.

AMALIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI

1-mavzu: “Sport o‘yinlari(basketbol 3x3, badminton, mini-futbol) ni tashkil etish”ning zamonaviy o‘yin texnikasi va taktikasi (2 soat amaliy).

REJA:

1. “Sport o‘yinlarini tashkil etish” (basketbol 3x3, badminton, mini-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 o‘yinlarini tashkil etish” (basketbol 3x3, badminton, mini-futbol) da zamonaviy o‘yin texnikasi va taktikasi, hujumga qarshi tez hujum taktikalari, o‘yinchilarni joylarini almashtirish, to‘psiz harakat qilish texnika va taktikalari bo‘yicha amaliy mashqlar bajarish.

2-mavzu: “Sport o‘yinlari(basketbol 3x3, badminton, mini-futbol)ni tashkil etish”da 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 o‘yinlari(basketbol 3x3, badminton, mini-futbol)ni tashkil etish”da sport turlarida kuch va jismoniy tayyorgarlik.
3. «Sport o‘yinlari(basketbol 3x3, badminton, mini-futbol)ni tashkil etish” bo‘yicha amaliy mashqlar bajarish.
4. «Sport o‘yinlari(basketbol 3x3, badminton, mini-futbol)ni tashkil etish” sport turlarida jarohat va uni oldini olish.

O‘qitishda foydalaniladigan zamonaviy pyedagogik va axborot tyexnologiyalar
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 prezentasion 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.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. T.S. Usmonxo'jayev, F.Tolipjonov, H.Meliyev, N.Xotamov "500 Harakatli o'yinlar" Uslubiy qo'llanma T.: Yangi asr avlodi - 2014 y. 322 b.
2. 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.
3. 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.
4. Sh.X. Isroilov va boshqalar. Sport pedagogik mahoratini oshirish (futbol). Darslik. Toshkent: "IQTISOD-MOLIYA" 2015 yil. 225 bet.
5. Pavlov Sh., Abduraxmanov F., Akromov J. "Gandbol" darslik. T, O'zDJTI 2005 y.
6. Pavlov Sh.K., Azizova R.I. Gandbol. (BO'SM va BO'OSMlari uchun namunaviy dastur). T.: "Lider-PRESS" 2009 y 106 b.
7. 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.
8. F. Miraxmedov, Q. Arzibayev. Basketbol. Metodik qo'llanma. T.: "NAVRO'Z" nashriyoti 2017 y. 57 b.
9. L.R. Ayrapetyans, A.A. Pulatov. Voleybol nazariyasi va uslubiyoti. Darslik. T.: "Fan va texnologiya", 2012, 208 bet.
10. Ibragimov M.B., Ibragimov B.B. A. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (futbol). Darslik. Durdona nashriyoti-2020 y

Qo'shimcha adabiyotlar:

11. O'zbekiston Respublikasining 2015 yil 4 sentyabrdagi O'RQ-394-sonli "Jismoniy tarbiya va sport" to'g'risidagi Qonuni (5.09.2015). Lex.uz
12. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2017 yil 3 iyun PQ-3031-son "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi karori Toshkent. 2017 yil 4 iyun. Lex.uz
13. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktyabrdagi PF-6099 son «Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»ga qarori. Lex.uz

14. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 16 iyundagi PQ-5148 son “Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi qarori. Lex.uz.

15. Jukov M.N. — M.: Podvijnnye igrы: Ucheb. dlya stud. ped. vuzov. Izdatelskiy sentr «Akademiya» 2000. - 160 s.

16. Ibragimov B.B., Ibragimov M.B. A. Sport turlari bo‘yicha musobaqalarni o‘tkazish va hakamlilik qilish. Darslik. Durdona nashriyoti-2021 y.

17. Ibragimov M.B., Futbol nazariyasi va uslubiati. O‘quv qo‘llanma. Kamolot nashriyoti-2023 y.

18. Radjapov U., Arzibayev Q. Gandbol. Metodik qo‘llanma. T.: “NAVRO‘Z” nashriyoti 2017 y. 49 b.

19. Nurimov R.I. “Futbol” darslik T, O‘zDJTI 2005 y.

20. Nabiyeu R. Regbi o‘yiniga tayyorgarlik. Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti 2020 y.

20. Fazliddinov F.S. “Metodika prepodovaniya sportivnyx i podvijnnyx igr (FUTBOL) Durdona 2021 y

21. Usmonxo‘jayev T.S., Burnashev I.I., Meliyev H., Qipchoqov B. “500 Harakatli o‘yinlar” Uslubiy qo‘llanma T.: Bekinmachoq-Plyus - 2010 y. 103 b.

22. Active schools. Kori ki te Kura. Games sport New Zealand 2012 year.

23. A Hand Book For Teaching Sports 1958-2008 year.

24. Harko Brown. Traditional Maori Games. - Copyright © 2006 year.

25. Adam Goodes. Yulunga: Traditional Indigenous Games. - Sydney 2009 year.

Axborot manbalari:

27. www.nadlib.uz (A.Navoiy nomidagi O‘z.MK)

28. <http://ziyonet.uz> — Ziyonet axborot-ta’lim resurslari portali

30. <http://elib.buxdupi.uz>

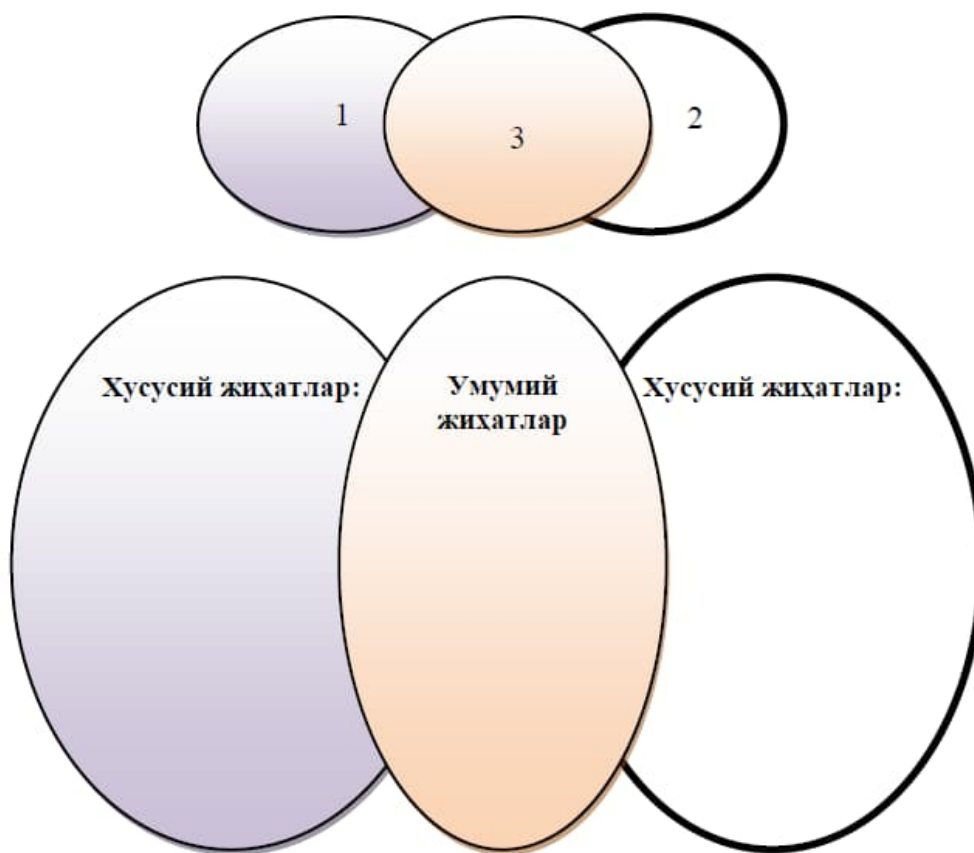
II. MODULNI O‘QITISHDA FOYDALANILADIGAN INTREFAOL TA’LIM METODLARI

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.

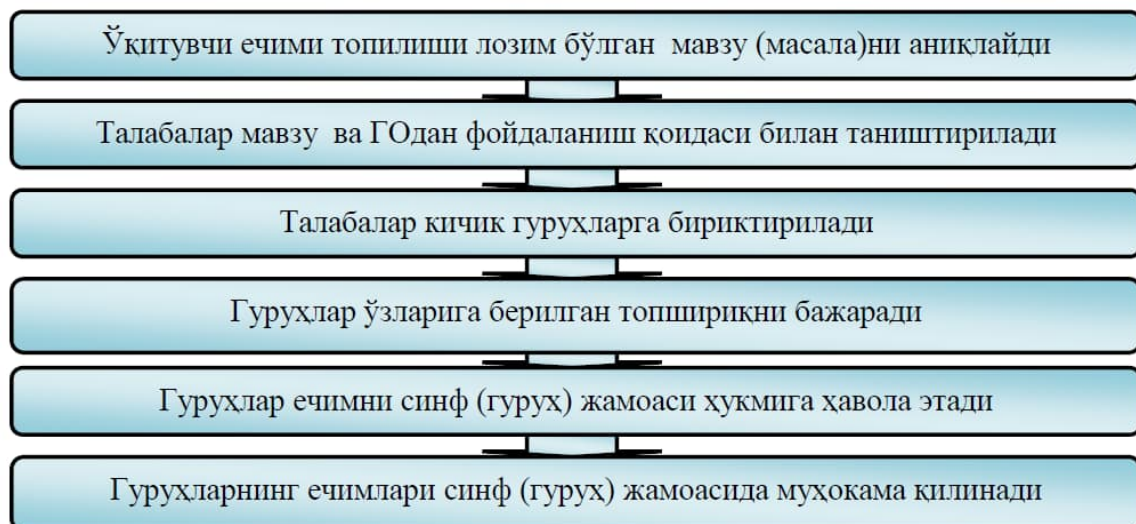
Texnologiyaning negizida muayyan muammoli vaziyatni hal qilish jarayonining umumiy mohiyatini aks ettiruvchi elementlar yotadi.

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 jihatlari 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 chiqqa 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.

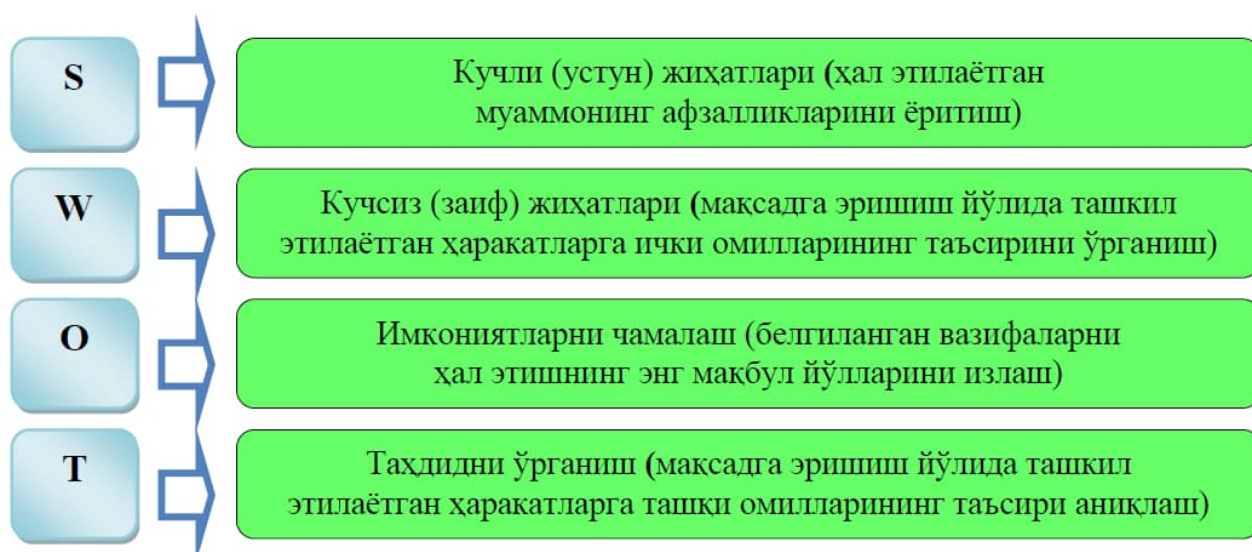
10. "T-jadval" GO

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:

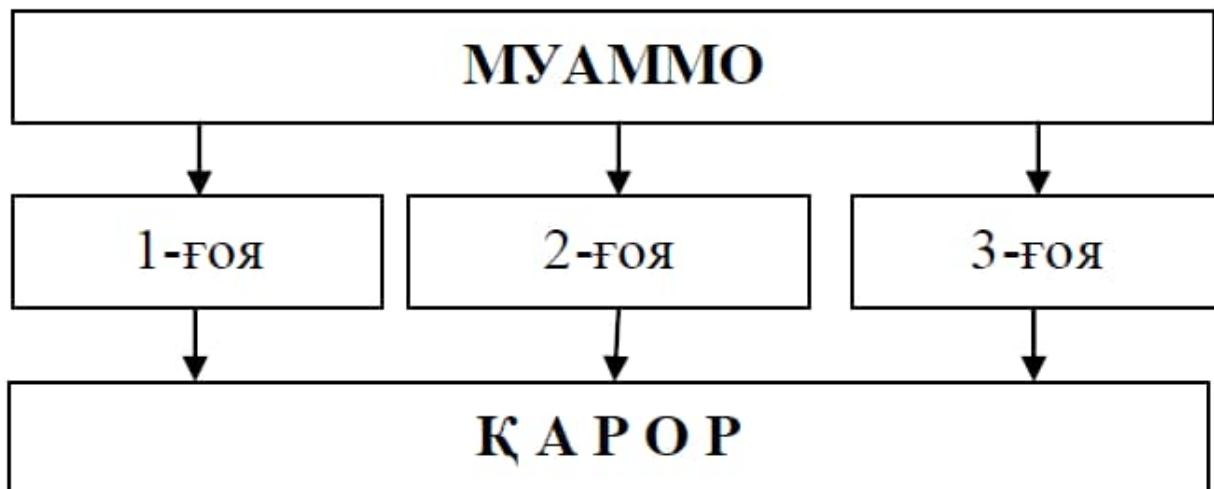
Таянч тушунчалар			
№	Мухим тушунчалар	№	Мухим бўлмаган тушунчалар
1.		1. 2.	

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 o‘yinlari(basketbol 3x3, badminton, mini-futbol)ni tashkil etish”ning tarixi va rivojlanishi (2-soat nazariy).

REJA:

1. «Sport o‘yinlari(basketbol 3x3, badminton, mini-futbol)ni tashkil etish”ning tarixi va rivojlanishi bosqichlari.
2. «Sport o‘yinlari(basketbol 3x3, badminton, mini-futbol)ni tashkil etish”ning tarixi va rivojlanishi Osiyo va Yevropada tarqalishi, olimpiada o‘yinlari dasturiga kiritilishi.
3. Sport o‘yinlar orqali sog‘lom turmush tarzini tashkil etish.

Tayanch soʻzlar: mini-futbol tarixi, badminton, basketbol federatsiya, assotsiatsiya, jahon chempioni, yugurish, sakrash, tezlik, kuch, chaqqonlik.

1.1»Sport oʻyinlari(basketbol 3x3, badminton, mini-futbol)ni tashkil etish”ning tarixi va rivojlanishi bosqichlari.

Sport oʻyinlari tarixiy oʻyinlar boʻlib, u jamoa boʻlib, yakka holda harakat qilish sifatlarini oʻrgatadi. Sport oʻyinlarini tarixi, uning rivojlanish evolyutsiyasini butun dunyo olimlari oʻrganishmoqda. Burjuaziya tadqiqotchilari XIX asr oxirlari XX asr boshlarida bu oʻyinlar insonlar mehnat qilishdan oldin dunyoga kelgan deb fikr yuritishmoqda. Ular inson bilan hayvonlarni harakatini bir-biridan farqi yoʻq, ularning harakati oʻz - oʻzidan paydo boʻladi, ularga hech kim oʻrgatmaydi, bu « erkin oʻyin » degan fikr yuritishadi.

Ularning fikricha G.V.Plexanov qarshi chiqib, oʻzining «Adressiz xat» asarida bola tugʻilgandan soʻng ota-onasining va kattalarning harakatidan, bolalar oʻyinidan va bu oʻyinlar jamoatchilik pedagoglarning mehnati evaziga vujudga kelgan, degan fikr yuritishadi. Oʻyinlar tarixi qadimiy boʻlib, ular ovchilikva janglardan boshlanadi. Keyinchalik ular takomillashib, taraqqiy eta boshlaydi. Oʻyinlarda charmdan qilingan toʻplar, tayoqlar oʻrnini nayzalar, kapyolar egallaydi. Inson ongining taraqqiy etish natijasida oʻyinlarning turlari koʻpayib, bu oʻyinlar jamoatchilikda tarbiya, chiniqish vositasida kirib kela boshladi.

Qadimiy madaniy yodgorliklar qoʻlyozmalaridan aniqlanishicha toʻp oʻyinlari yaʼni zamonaviy sport oʻyinlari qadimiy Gretsiya («Episkiros»), Rimda («Garpastum») keyinchalik Germaniyada («Bufpallen»), Frantsiyada («Shulʼ») deb nomlangan.

Qadimiy Rossiyada XI-XV asrlarda yoshlar «Gorodki», «Babki», «Pryatki» o'yinlarini, XV-XVIII asrlarda to'p bilan va sharlar bilan o'ynaladigan «Lapta», «Gorelki» o'yinlari o'ynashgan.

Zamonaviy sport o'yinlari XIX- XX asrlarda dunyoga kelib, ular xalq o'yinlari sifatida shakllanib taraqqiy eta boshladi. Sport o'yinlari harakat sifatlari, kuchlilik, epchillik, tezlik, chidamlilik, o'z - o'ziga ishonch kabi sifatlarni yoshlarda mujassamlashtirdi. O'yinlarni jismoniy tarbiya sifatida buyuk va serqirraligini hisobga olib, ularni ikki guruhga harakatli va sport o'yinlariga bo'ladi. sport o'yini harakatli o'yinlardan shunisi bilan farq qiladiki, sport o'yini yagona o'yin qoidasi, qatnashuvchilar soni, maydon razmeri va o'lchovi, o'yinning davom etish vaqti inventari bilan farq qiladi. Sport o'yinlari texnikasi, uslublari, taktik harakatlari, maxsus tayyorgarliklarning va jamoa a'zolarining doimiyligini aniqlash kabi qiyinchilikka egadir.

Bizning vatanimizda sport o'yinlari jismoniy tarbiya sifatida keng tarqalgan. Sport o'yinlari bilan maktablarda, kollejlarda, oliy o'quv yurtlarida, ishlab chiqarish korxonalarida ham dam olish o'yinlari, Qurolli Kuchlarda va boshqa joylarda shug'ullanishmoqda.

Oliy o'quv yurtlarini jismoniy tarbiya fakultetlarida sport o'yinlari predmet sifatida o'tilib, unga sport uynining tarixiy nazariyasi va taktikasini hamda qoidalarini to'laligicha o'rganamiz.

Sport o'yinlari dunyoning barcha davlatlarida tan olingan. Basketbol, Voleybol, Gandbol, Xokkey, Futbol kabi sport o'yinlari olimpiyadalarga kiritilgan.

Beysbol, Gol'f, Amerikacha futbol kabi sport o'yinlari ham mavjud bo'lib, bu o'yinlar qoidasida ayrim tarbiya ahamiyatiga zid qoidalar borligi uchun bizning vatanimizda o'rganilmoqda.

Bizda asosan futbol, mini-futbol, basketbol, voleybol, chim ustida xokkey, qo'l to'pi (gandbol), badminton va regbi kabi sport o'yinlari rivojlanib bormoqda.

Har bir sport o'yini o'ziga xos xarakterga ega bo'lib, bu o'yinlar ham guruhlarga bo'linadi ya'ni komandali va yakka holda ishtirokchilar qatnashishadi.

Sport o'yinlari kuch va tezlikni talab qilish asosiga egadir. Keyingi paytlarda bu o'yinlarda tezkorlikni oshishi, harakat sifatlarini oshishi, o'yin sifatlarini oshishi yaqqol sezilmoqda. Shu sababli organizmga tushadigan og'irliklar ham oshib bormoqda. Har bir o'yinda, mashg'ulotda sportchilar katta kuch energiya sarflashadi.

Masalan: Mini-futbolda -1000 kkal, basketbolda – 900 kkal energiya sarflab, yurak urish pul'si minutiga 180-190 va undan ortiq martani tashkil qiladi.

Sport o'yinlari o'zining katta auditoriyasiga ega bo'lib, dunyoning barcha qit'alarida millionlab shug'ullanuvchilari va ishqibozlariga egadir. Sport o'yini bilan shug'ullangan kishilarda kollektivizm, o'ziga bo'lgan mas'uliyatni sezish, jismoniy chiniqish, ruxiy chiniqish, irodani chiniqtirish kabi xislatlar tarkib topadi.

2.»Sport o'yinlari(basketbol 3x3, badminton, mini-futbol)ni tashkil etish”ning tarixi va rivojlanishi Osiyo va Yevropada tarqalishi, olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilishi.

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.

Badminton

Badminton insoniyat tamaddunining eng qadimiy o'yinlaridan biridir. Uning kelib chiqishi borasida ko'plab afsonalar mavjud. Qadimgi Yunoniston, Yaponiya, Hindiston va hatto Afrika xalqlarining rivoyatlarida bundan ikki ming yillar avval kattalar va bolalar

volan (badminton koptogi) o'ynaganliklari qayd etilgan. "Uchuvchi pat" deb nomlangan qadimiy sport o'yini Xitoyda eramizdan ming yil oldin ham ma'lum boigan. U Yaponiyada "oyabane" deb atalgan hamda bir nechta g'oz pati va quritilgan sakura mevasidan tayyorlangan volanni yog'och raketkalarda oshirib tashlashga asoslangan. V.Gyugo va I.F.Shillerlarning asarlaridan Yevropada XVI asrda o'ynalgan volan o'yini haqida bilib olish mumkin. Fransiyada bunday o'yin "je-de-pom" (olma bilan o'vnash) deb nomlangan. G'rtta asr ingliz gravyuralarida bir-birlariga volanni oshirayotgan dehqonlar tasvirlangan. XVIII asrga oid rasmlar Rossiyada ham insonlar o'sha paytda shunga o'xshash o'yinni o'ynaganlaridan dalolat beradi. Gavriil Derjavin ham patli koptok haqida yozib qoldirgan. 1650-yilda Shvetsiya qirolichasi Kristina Stokgolmdagi Royal Palas (Qirollik saroyi) yaqinida saroy ayonlari va xorijiy mehmonlar bilan "patli koptok" o'ynash uchun maxsus kort qurdiradi. Mazkur kort Shvetsiya poytaxtida hanuzgacha saqlanib qolgan hamda bugungi kunda cherkov mulki hisoblanadi. XIX asrda Angliyada gersog Beford xonadonida volan o'yini ayniqsa juda ommalashadi. Gersog badminton Assotsiatsiyasining homiysi bo'lgan. Bugungi kunda u egalik qilgan Front Xollda ko'hna raketka va volanlarning ajoyib kolleksiyasi saqlanadi. 1860-yilda Isaak Sprat badminton haqida kitob yozdi va unda ushbu o'yinning ilk qoidalarini tavsiflab berdi. Zamonaviy badmintonning Vatani Hindiston hisoblanadi. U XIX asrda Hindistonda keng ommalashgan va ayrim manbalarga ko'ra - "pune", boshqalarida aytilishicha — "roopa" deb atalgan o'yindan kelib chiqqan.

Basketbol 3x3

Basketbolning bu turini yaratuvchisi bo'lgan **Jeyms Neysmit 1891 yilda**. Aniq bo'lmagan tarixiy davrdan keyin basketbol o'yini mashhur bo'ldi. Ushbu fakt bilan bog'liq holda **1940 yil ichida** yaratilgan **Xalqaro basketbol uyushmalari federatsiyasi (FIBA)**.



Foto 1. Basketbol ixtirochisi Jeyms Neysmit. U qo'lida basketbol to'pini ushlab turibdi.

1936 edi erkaklar uchun musobaqalar dasturi Berlinda bo'lib o'tgan yozgi Olimpiya o'yinlariga kiritila boshlandi. Basketbolning bu turi ilk bor Osiyo o'yinlari dasturiga kiritilgan **2009 yil ichida** Vetnamda bo'lib o'tdi. Eron terma jamoasi oltin medal bilan taqdirlandi. Ayollar jamoalariga kelsak, Tailand ustunlik qildi.

Yordam. Xalqaro miqyosda o'yin birinchi marta o'tkazildi **2010 yilda**, o'smirlar Olimpiya o'yinlari doirasida.

2012 yilda dastur boshlandi **3x3 sayyora** ijtimoiy media o'yinchilar hamjamiyatlari. **V Osiyo o'yinlari davomida** ushbu platforma doirasida ushbu sport turi bo'yicha musobaqalar o'tkazildi, raqobat o'tkazildi **2 ta medal uchun**.

3.Sport o'yinlar orqali sog'lom turmush tarzini tashkil etish.

Sog'lik masalasida noan'anaviy fikrlovchi kishilar, tabiiyotchilar ko'payib, ular ichida sog'lom turmush tarzi sohasida jahonshumul ishlar qilgan fidoyilar va olimlar yetishib chiqadilar.

Sog'lom avlod deganda biz jismonan baquvvat farzandlarimizni emas, balki ma'naviy boy avlodni ham ko'zda tutganmiz. Chunki, har taraflama sog'lom avlodga ega bo'lgan xalqni hech qachon yengib bo'lmaydi. Buni hammamiz yaxshi anglab olmog'imiz shart.

Yana shuningdek, "O'zining salomatligi haqida shaxsan g'amxo'rlik qilish madaniyatini yoshlikdan oila, maktab, mahalla, sog'likni saqlash tizimi jismoniy tarbiya va sportning ko'magida singdirish kerak.

Shunisi muhimki, odamlar so'zda emas, balki amalda salomatligining qadriga yetib, uni milliy boylik sifatida avaylab-asrasinlar.

O'z ilmiy qarashlari bilan ko'plab fanlarning rivojiga ta'sir ko'rsatgan qomuschi olim Abu Ali ibn Sino merosini o'rganish alohida e'tiborga loyiqdir.

Ibn Sinoning tibbiyot va ta'lim-tarbiya masalalariga bag'ishlab yozilgan asarlarida jismoniy tarbiya va inson salomatligini mustahkamlash muammolariga oid fikrlar, mulohazalar va ko'rsatmalar bayon qilingan.

Ma'lumki, hozirgi kunda respublikamizda aholi turmush farovonligini oshirish, sog'ligini mustahkamlash, jismoniy tarbiya va sportni aholi o'rtasida ommalashtirish, yosh avlodni aqlan sog'lom va jismonan barkamol qilib tarbiyalash bo'yicha katta ishlar amalga oshirilmoqda (1,2,7,16,17).

Jamoat va shaxsiy transportning keng ko'lamda rivojlanishi esa odamning jismoniy faoliyatini pasaytirib yuboradi. Buning natijasida yurak-tomir, ovqat xazm qilish a'zolari kasalliklari ko'payib bormoqda.

Tabiiyki, bu olimlar respublika aholisining 40 foizga yaqinini tashkil qiluvchi bolalar va o'smirlar salomatligiga ham o'z ta'sirini ko'rsatmay qolmaydi.

Tadqiqotchilarning ta'kidlashlaricha, boshlang'ich sinf o'quvchilarining 60 foizida qaddi-qomatning buzilishi, barcha bitiruvchilarning 50 foizida ko'rish qobiliyatining pasayishi barcha o'quvchilarning 30-40 foizida yurak-qon tomir faoliyatining kasalliklari, 20-30 foizida asabiy-ruhiy ta'sirchanlik, 45 foizida esa turli xil surunkali kasalliklar mavjudligi kuzatilgan (118).

Tadqiqotchilardan D.U.Nistryanning ta'kidlashicha, inson salomatligi 60 foiz turmush tarziga, 20 foiz esa atrof-muhitga, 12 foizi odamning irsiyati va bor-yo'g'i 8 foizi tibbiy xizmat ko'rsatish darajasiga bog'liq ekan.

Bulardan ko'rinib turibdiki, hozirgi kunda sog'lom turmush tarzini shakllantirish muammosi jamiyatimiz uchun hal etilishi muhim bo'lgan masalalardan biridir.

Hozirgi kunda jamiyatimiz uchun dolzarb bo'lib borayotgan sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalari ibn Sinoning sog'liqni saqlash sohasidagi qarashlari bilan mazmuni va vositalari jihatidan bir-biriga yaqindir.

Ibn Sinoning tibbiyot sohasidagi qarashlari B.Petrov (1980), S.Karimov (1980), O.Maxmudov (1980), I.Musaboyev (1980), U.Soipov (1980), A.Qodirov (1980) va boshqalar tomonidan tadqiq etilgan.

Tadqiqotchilar tomonidan olib borilgan izlanishlarda Ibn Sinoning qarashlari ustida atroflicha to'xtalib o'tilgan. Ammo, ulardan amaliyotda foydalanish haqida kam fikr bildirilgan. Faqat ayrim mualliflar bu haqda qisqacha to'xtalib o'tganlar (G.Yaziyev, 1982; S.Gel'nerYu 1982; I.Azimov, E.Rasulova, 1994). Ular Ibn Sinoning merosidan jismoniy tarbiya jarayonida foydalanishni taklif qilganlar, lekin foydalanish yo'llari haqida fikr bildirmaganlar.

Shunday qilib, Ibn Sinoning jismoniy tarbiya sohalaridagi qarashlariga, shuningdek, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga bag'ishlangan adabiyotlarni o'rganib chiqib, shuni aytish mumkin. Ibn Sinoning jismoniy tarbiya sohasidagi merosini uzoq vaqt davomida chuqur o'rganilgan va ulardan bugungi kunda ham zamonaviy talabalariga moslashtirilgan holda foydalanish mumkinligini ta'kidlab o'tilgan.

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. Badminton so'zi qanday ma'noni anglatadi?
8. Badminton o'yini qachon, qaerda va kim tomonidan yaratilgan?
9. Badminton Yevropada nechanchi yili keng tarqala boshladi?
10. Basketbol 3x3 o'yinini maydoni qancha?

2-mavzu: "Sport o'yinlarini tashkil etish"ning (basketbol 3x3, badminton, mini-futbol)o'yin qoidalari. (2-soat nazariy).

REJA:

1.“Sport o‘yinlarini tashkil etish”ning (basketbol 3x3, badminton, mini-futbol) asosiasiyalarining tashkil topishi, faoliyati va ular rahbarligida musobaqalarini o‘tkazish.

2.“Sport o‘yinlarini tashkil etish” (basketbol 3x3, badminton, mini-futbol) da mashg‘ulot va darslarni tashkil etish.

3.“Sport o‘yinlarini tashkil etish”ning (basketbol 3x3, badminton, mini-futbol) ning qoidolari, maydoni va jihozlarining o‘lchamlari.

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

1.“Sport o‘yinlarini tashkil etish”ning (basketbol 3x3, badminton, mini-futbol) asosiasiyalarining tashkil topishi, faoliyati va ular rahbarligida musobaqalarini o‘tkazish.

Musobaqalar qat’iyligni, 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 printsipini 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 rejasini 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'yinning uchta asosiy tizimi qaror topgan: davrali tizim, bir yoki ikki marta yutqazgandan keyin o'yindan chiqib ketiladigan tizim, avvalgi ikki tizimning kombinatsiyasidan 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.

Davrali 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 davrali 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.

Davrali 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. "Sport o'yinlarini tashkil etish" (basketbol 3x3, badminton, mini-futbol) da mashg'ulot va darslarni tashkil etish.

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.

3.“Sport o'yinlarini tashkil etish”ning (basketbol 3x3, badminton, mini-futbol) ning qoidalari, maydoni va jihozlarining o'lchamlari.

Basketbol maydoni qat'iy rioya qilishi kerak **3x3 o'lchamda bitta savat bilan**. Bu an'anaviy basketbolda ham bo'lgan maydon elementlarining joylashishini ta'minlaydi.



Surat 2. Basketbol o'ynash 3 3 kishi uchun. Uchrashuv oddiy maydonga qaraganda kichikroq bo'lgan maxsus saytda bo'lib o'tadi. **Muhim!** Masofadagi mos yozuvlar nuqtasi **halqaning markaziy qismini sport maydonchasiga proektsiyalash**. Maydonning yarmi musobaqalar uchun ishlatilishi mumkin.

Buyruq tarkibga 4 ta basketbolchi (3 o'yinchi va 1 zaxira) kiradi. Murabbiyning o'yin maydonida bo'lishi, shuningdek, uning tribunadan o'yin jarayoniga ta'siri taqiqlanadi.

HAKAMLAR JAMOASI

Hakamlar hay'ati tarkibiga kiradi 1-2 sudya, kotiblar, vaqt hisobchilari.

O'YINNI BOSHLANG



Ikkala jamoa uchun ham isinish mashg'ulotlari bir vaqtda o'tkaziladi.

Tanga otish to'pga egalik qiladigan birinchi jamoani aniqlaydi, u o'yin jarayonining dastlabki bosqichida yoki qo'shimcha vaqtda to'pga egalik qilish tanlovini to'xtatish imkoniyatini oladi.

Musobaqa boshlanadi **maydonda 3 nafar basketbolchi ishtirokida.**

HISOBLASH

Basketbol musobaqasi paytida, yoy ichidan tashlangan to'p uchun, bu ko'rsatilgan. **bir nuqtani belgilash.** To'p yoydan tashqariga tashlanganida hisob o'rnatiladi **ikki nuqta.** Bundan tashqari, erkin to'p orqali tashlangan to'p uchun bir ochkoning hisoblanishi ham aniqlanadi.

O'YIN VAQTI VA G'OLIBNI ANIQLASH



Uchrashuvning bir davri o'tishi mumkin **o'n daqiqa davomida**. O'yin vaqtining tugashi, reglamentga ko'ra, to'p "o'lik" deb tasniflangan vaqt hisoblanadi.

Musobaqa ishtirokchilari to'pni almashishni yakunlaganlari uchun o'yin vaqtini ortga hisoblash yana amalga oshiriladi. Va ularni raqib jamoa vakili bo'lgan basketbolchilar egallab olishadi.

Basketbol turniri g'olibi gol urgan jamoa hisoblanadi **yigirma bir ball yoki undan ko'p**. Agar o'yin vaqti tugallanmagan bo'lsa, bu qoida amal qiladi. Musobaqa oxirida hisob teng bo'lgan vaziyatda qo'shimcha vaqt o'tkaziladi, uning boshlanishidan oldin tanaffus e'lon qilinadi. **bir daqiqa ichida**. Birinchi bo'lib hisoblangan jamoa g'alaba qozonadi **ikki nuqta**.

E'tibor bering! Agar o'yin jarayoni boshida maydonda jamoadan uchta o'yinchi bo'lmasa, u mag'lub hisoblanadi. Bunday vaziyatda ball odatda shunday yoziladi **w-0 yoki 0-w**.

Bundan tashqari, xuddi shunday qoida, agar jamoada sportchilar yetishmasa yoki o'yinning rasmiy tugashidan oldin maydonni tark etgan bo'lsa ham qo'llaniladi. Chempionlikni qo'lga kiritgan jamoa **u tomonidan to'plangan ochkolarni belgilash bo'yicha tanlovni to'xtatishi mumkin**.

QOIDABUZARLIKLAR VA JARIMA ZARBALARI

Amaldagi qoidalarga ko'ra, qo'mondonlik shtabi "penaltilar jamoasining qoidabuzarliklari" holatida. **oltita qoidabuzarlikdan keyin.** Shaxsiy qoidabuzarliklar sonidan qat'i nazar, sportchi o'yin davomida diskvalifikatsiya qilinmaydi. Taqdim etilgan **qoidabuzarlik uchun bitta erkin zarba berish**, yoyning markaziy qismida otish paytida bajarilgan. Yoydan tashqarida bajarilgan bunday harakat, hisob-kitob bilan birga keladi **ikkita erkin zarba.**



Foto 3. Basketbolda erkin to'pni 3 ga to'pni bajarish jarayoni. Barcha o'yinchilar jarima maydonchasida.

Muvaffaqiyatli otishda foul, qo'shimcha **bitta erkin zarba.** Shaklda jazo **ikkita erkin zarba** buyurilgan 7, 8 va 9-jamoalarning qoidabuzarliklari uchun. O'ninchi va keyingi foul uchun bu otishlarning bir xil soni beriladi. Muhim nuance - bunday otishlarni amalga oshiradigan qo'mondonlik xodimlari uchun to'pni ushlab turish huquqini saqlab qolish.

Texnik qoidabuzarliklar bitta erkin zarba bilan jazolanadi. Jazo beriladi **ikkita o'xshash qoidabuzarlik shakli** sportchiga xos bo'lmagan qoidabuzarliklar chaqirilganda. Ushbu turdagi qoidabuzarliklardan so'ng, o'yin jarayonini yoyning yuqori nuqtasidan tashqarida "tekshirish" orqali davom ettirish rejalashtirilgan.

TO'P QANDAY O'YNALADI

Belgilangan qoidaga ko'ra, **O'yin to'p tashlanganidan keyin boshlanadi.** To'p o'tkazib yuborgan jamoa o'yinchisi dribling yoki pas berish orqali o'yinni qayta boshlashi mumkin. Maydon yoyi orqasidagi joy muhim emas. Agar siz belgilangan qoidalarga rioya qilsangiz, to'pni tashlagan jamoa, **sportchiga to'siqlar yaratishga haqli emas,** savat ostidagi yarim doira qismida joylashgan. To'qnashuv qoidabuzarliklari bu joyda belgilanmaydi.



Erkin to'pni amalga oshirgan rebound jamoasi to'pga hujum qilish imkoniyatiga ega. **Arkdan tashqariga chiqish belgilangan qoidalarda ko'zda tutilmagan.**

Bunday otishni amalga oshirmagan boshqa qo'mondonlik shtabining boshqaruvida bo'lgan vaziyatda to'p yoydan tashqariga tashlanadi.

Turnirda ishtirok etayotgan jamoa to'pni darhol egallab olishi mumkin **u "o'lgan" deb e'lon qilindi.** Bu holatda **o'yin "chek" bilan davom ettiriladi** (turnir ishtirokchilari himoyani bajaradigan to'pni almashtirishlari kerak). Bularning barchasi yoyning yuqori nuqtasidan keladi.

Umumiy qabul qilingan pozitsiya shuni ko'rsatadiki, basketbolchi ikki oyog'i bilan yoy markazida turmasa va u bilan aloqa qilmasa, yoydan tashqarida joylashgan. Bahsli vaziyatlarda **to'p jamoa himoyachisining qo'lida.**

PASSIV HUJUM



Amaldagi qoidalar bunday hujumni qoidabuzarlik sifatida belgilaydi.

Agar maydonda hujum uchun vaqt hisoblagichi mavjud bo'lsa, sportchilarga uloqtirish buyuriladi **o'n ikki soniya ichida.**

Taymer to'pni hujumchining qo'lida ushlab turgandan keyin hisoblashni boshlaydi **tekshiruvdan keyin.** Hisoblagich halqa ostida joylashgan.

ALMASHTIRISHLAR

Bunday harakatlar to'pni "o'lik" deb tan olgandan keyin har qanday jamoa tomonidan amalga oshirilishi mumkin. **Bularning barchasi erkin to'p tepmaguncha amal qiladi.** O'rinbosar sherik maydonni tark etgandan yoki u bilan aloqaga chiqqanidan keyin o'yin jarayonining faol ishtirokchisiga aylanish huquqiga ega.

Yordam. O'zgartirish faqat bo'lishi mumkin **old tomonga qarama-qarshi qo'yilgan chiziq orqasida**. Bu sudyalarning va komissiyaning boshqa a'zolarining ruxsatini talab qilmaydi.

VAQT TUGASHI

Belgilangan qoidalarga ko'ra, har bir qo'mondon tayanish huquqiga ega **bir taym-aut**.



To'p o'lik deb hisoblanganda, unga barcha o'yinchilar da'vo qilishi mumkin. Televizorda eshittirishda tashkilotchi tayinlashi mumkin **ikki taym-aut**.

Ulardan birida televizor soati ko'rsatilishi kerak **6:59 va 3:59**. Ularning har biri o'ttiz soniya davom etishi mumkin.

E'TIROZ BILDIRISH TARTIBI

Ba'zi vaziyatlarda uning huquqlari hurmat qilinmasa, jamoa turli yo'llar bilan harakat qilish qobiliyatiga ega. Qo'mondonlik shtabining a'zosi bo'lgan basketbolchi o'yin oxirida protokolni imzolash huquqiga ega. Hujjat sudya tomonidan imzolanishidan oldin u buni qilishi mumkin. **Yarim soat davomida** jamoa vaziyat haqida yozma tushuntirish berishi kerak va **Turnir tashkilotchisiga 200 dollar**.

Video yozuv taqdim etildi **faqat ayrim hollarda**. Uning yordami bilan siz o'yin vaqti oxirigacha otishni amalga oshirishni o'rnatishingiz mumkin. Uchrashuv oxiridagi zarbani ham bir yoki ikki ochkolik zarba deb hisoblash mumkin.

JAMOA TASNIFI



Bu pozitsiya **turnirlarda jamoalar tasnifini amalga oshirishga taalluqlidir.** Jamoalar teng bo'lganda, birinchi elementdan keyingisiga o'tish kerak.

Birinchisi muhim g'alabalar soni. **Ikkinchi** - ishtirok etuvchi qo'mondonlik tarkibining shaxsiy uchrashuvlari natijalari. **Uchinchi** - olingan ballarning sezilarli soni.

Muhim! Shu kabi ko'rsatkichlardan foydalanganda va tenglikni saqlashda **eng yuqori urug'lik bilan qo'mondonlik xodimlari tasniflanadi.** Takroriy ravishda, bir yoki ikkita toraygan doira uchun bunday parametrlar ishlatilmaydi.

EKISH QOIDALARI

Jamoalar o'yin oldidan reyting jadvalini hisobga olgan holda saralanadi. Ushbu rejada eng yaxshi uchta jamoa a'zolari hisobga olinadi. **FIBA 3x3 reyting tizimiga ko'ra.** Agar ball bir xil bo'lsa, bunday harakat tasodifiy ravishda amalga oshiriladi. Jamoa turnirlari **federatsiyaning 3x3 reytingiga asoslanadi.**

DISKVALIFIKATSIYA

Qoidaga rioya qilgan holda, o'ynagan sportchi **ikkita sportchiga mos kelmaydigan qoidabuzarliklar,** hakamlar hay'ati va o'yin tashkilotchisi tomonidan diskvalifikatsiya qilinadi. Shuningdek, turnir yetakchisi jismoniy yoki og'zaki tajovuz qayd etilgan taqdirda futbolchini diskvalifikatsiya qilish imkoniyatiga ega. Ushbu

choralar butun qo'mondonlik tarkibiga nisbatan qo'llanilishi mumkin. Ular jamoa a'zolari belgilangan me'yorlarni buzgan taqdirda taqdim etiladi.

U12 TOIFASI UCHUN UCHTA O'YIN UCHUN MOSLASHUV



Ushbu toifa uchun quyidagi qoidalar belgilangan. Ularning fikriga ko'ra, halqani tushirish mumkin **balandligi 2.60 metrgacha**. Qo'shimcha vaqtda birinchi bo'lib gol urgan jamoa g'olib hisoblanadi.

Sportchilar savatga hujum qilmoqchi bo'lmaganda hisoblagich faollashtirilmaydi. Amaldagi qoida jamoaviy qoidabuzarliklarni istisno qiladi. Kelajakda o'yin "tekshirish" orqali amalga oshiriladi.

Yordam. Bunday holatda, qoida sportchiga xos bo'lmagan va uloqtirishdagi texnik qoidabuzarliklarga taalluqli emas. **Tanaffuslar taqdim etilmaydi** belgilangan qoidalar.



Surat 4. Streetball 3 3 kishi uchun. Musobaqa ochiq havoda o'tkaziladi, havaskor sportchilar o'ynaydi.

O'yin zamonaviy shaharning ajralmas atributidir. Buni mustaqillikni afzal ko'rgan yoshlar o'ynaydi. Stritbolni ochiq havoda o'ynash mumkin, bino ichida o'ynash shart emas. O'ynash uchun etarli joy **50% kamroq sport zali**. Shu nuqtai nazardan, bitta halqaning mavjudligi etarli.

Basketboldan farqli o'laroq, **stritbolda aniq belgilangan qoidalar yo'q**. A'zolar ularni o'zgartirishi mumkin.

Boshida qo'mondonlik xodimlari **uchta basketbolchidan iborat edi**. Bundan tashqari, bitta zaxira taqdim etildi.

Zamonaviy o'zgarishlarga xolding kiradi **1v1 va 5v5 o'yinlar**. Maydondagi sportchilar soni **besht kishidan oshmasligi kerak**. Jamoa tarkibidan iborat **o'n ikki futbolchi**. Ushbu o'yinda g'alaba qozonish uchun faqat sportchilarning texnik mahorati yordam beradi. Tezlik sifati va individual parametrlar ham muhim hisoblanadi. O'yin musiqiy hamrohlik bilan birga bo'lishi mumkin.

NAZORAT UChUN SAVOLLAR:

1. Mini-futbol o'yin o'tkaziladigan maydon haqida so'zlab bering.
2. Mini-futbol bo'yicha musobaqalarni tashkil etishda qaysi o'yin qoidalaridan foydalaniladi?
3. Basketbol 3x3 sport anjom va jihozlari haqida so'zlab bering.
4. Badmintot sport anjom va jihozlari haqida so'zlab bering.?
5. Maydon jihoz va anjomlari haqida ma'lumot bering.
6. Basketbol 3x3 o'yin qoidasi haqida aytib bering.
7. Futzalda o'yin jarayonida o'yinchini almashtirish qanday amalga oshiriladi?
8. Basketbolda to'pni o'yinga kiritishdagi xatolarni bilasizmi?

IV. AMALIY MASHG‘ULOT MATERIALLARI.

IV. AMALIY MASHG'ULOT.

1-amaliy mashg'ulot mavzusi: “Sport o‘yinlarini tashkil etish”ning (basketbol 3x3, badminton, mini-futbol) zamonaviy o‘yin texnikasi va taktikasi (2 soat amaliy).

REJA:

- 1.“Sport o‘yinlarini tashkil etish” (basketbol 3x3, badminton, mini-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 o‘yinlarini tashkil etish” (basketbol 3x3, badminton, mini-futbol) da zamonaviy o‘yin texnikasi va taktikasi, 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 topshiriqni bajarish uchun tegishli ko‘rsatma va tavsiyalar, ijodiy ishlanmalardan iborat dasturlar asosida tashkil etiladi.

Amaliy mashg'ulotda yangi pedagogik texnologiyalardan biri - **Klaster** interfaol usulidan foydalaniladi.

-

- Amaliy mashg'ulot uchun topshiriqlar (tayanch tushunchalar):

-

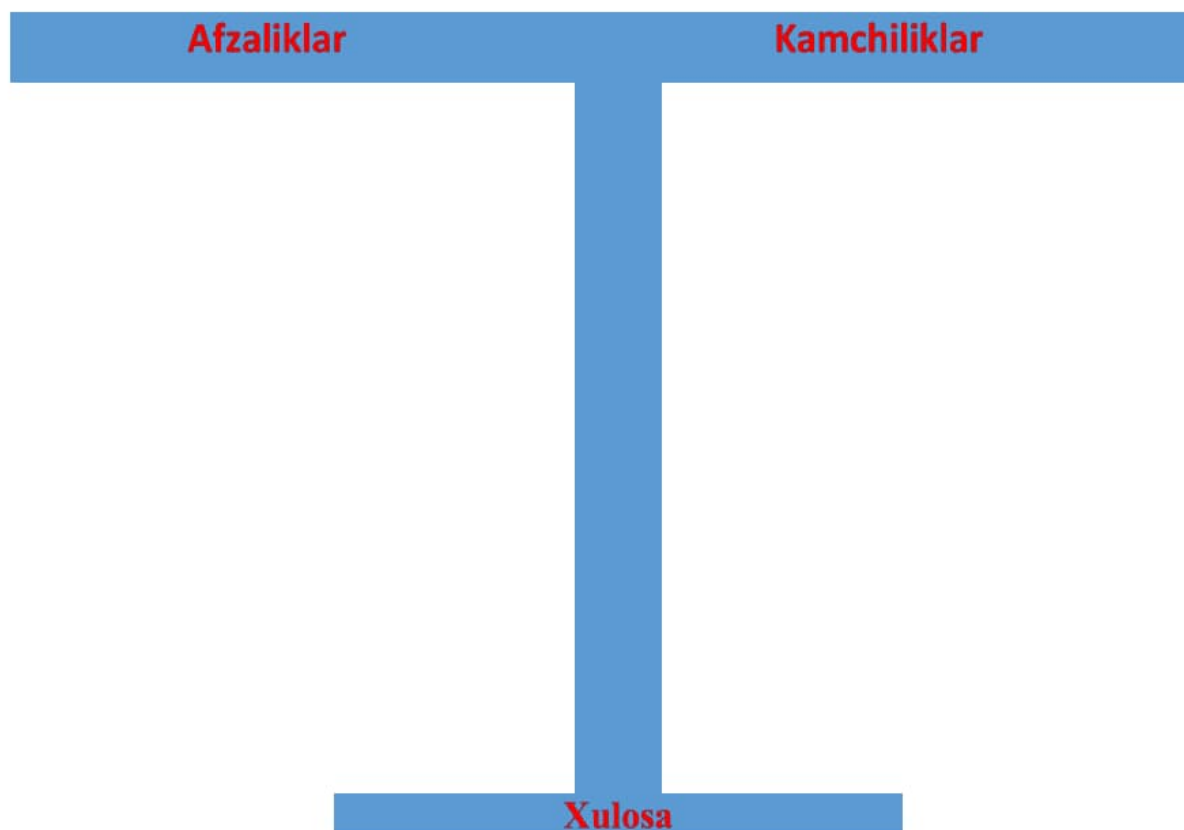
- 1. Sport
- 2. Jismoniy tarbiya
- 3. Mini-futbol
- 4. Badminton

- 5. Basketbol 3x3
- 6. Texnika
- 7. Taktika
- 8. Butsi
- 9. Maydon
- 10. Derbi
-

Amaliy mashg`ulotda yangi pedagogik texnologiyalardan biri - “T - chizma” interfaol usulidan foydalaniladi.

1-TOPSHIRIQ

Havaskor futbol o`yinining inson sog`ligi uchun afzallik va kamchilik tomonlarini yoriting.

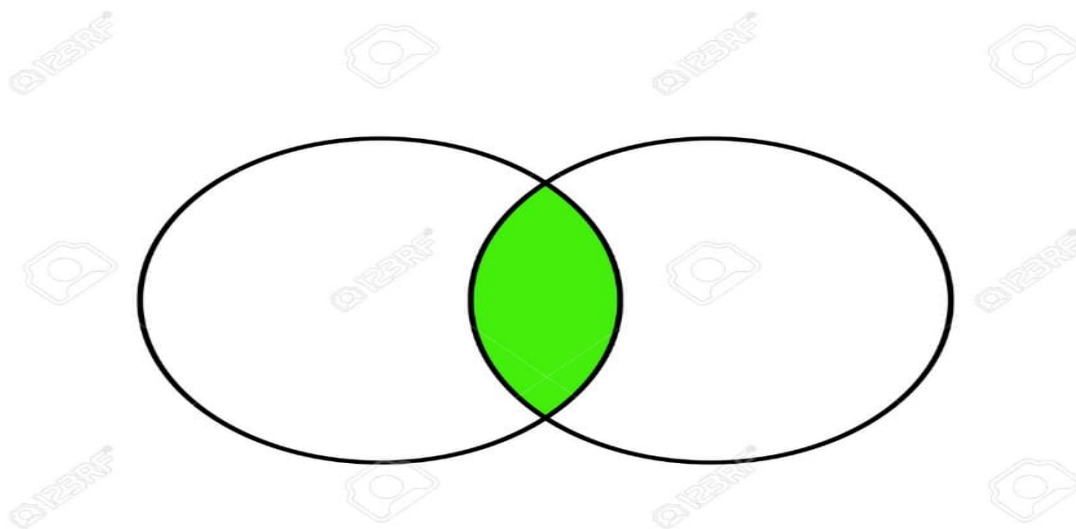


2. TOPSHIRIQ

- o Venn diagramasidan foydalanib badmintonchining texnikasi va regbichining taktikasi tushunchalariga izoh berib keting.

o BADMINTONCHI TEXNIKASI

BADMINTONCHI TAKTIKASI



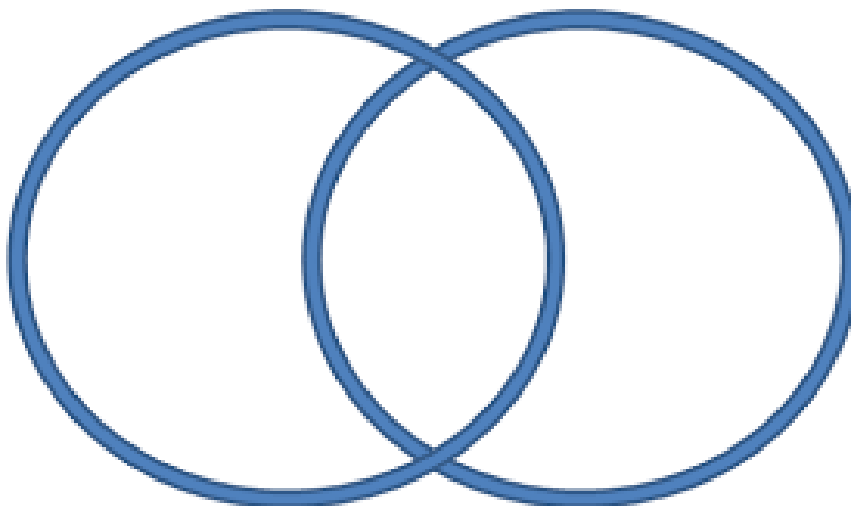
- o Bu ikkita sport tushunchasining yon tomonida bir-biridan farqli o`rtasida esa o`xshash jihatini yozing.

3. TOPSHIRIQ

- o Venn diagramasidan foydalanib mini-futbol va futzal sport turlarining farqli va o`xshash jihatlarini kichik guruhlarida yoritib bering.

o MINI-FUTBOL

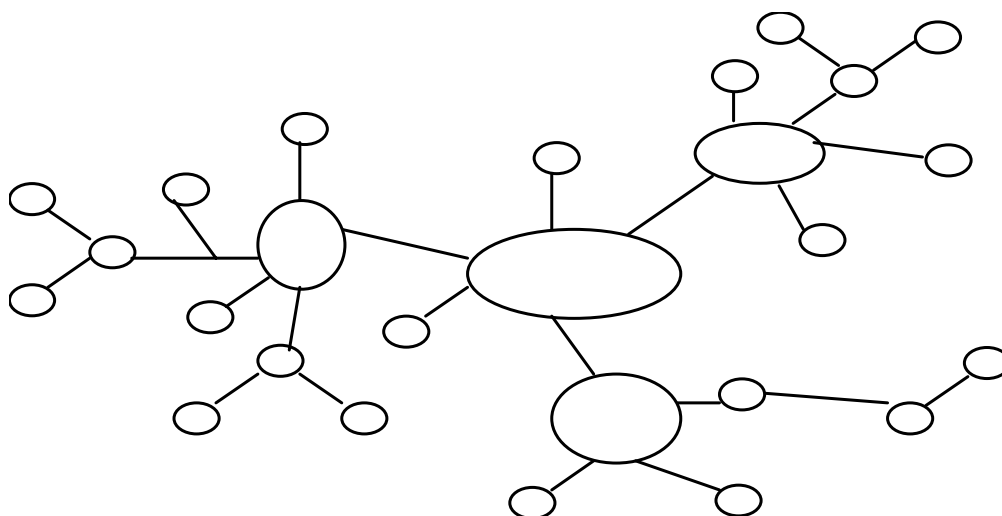
FUTZAL



o

- 4 Topshiriq.

- Basketbolchining texnik, taktik va psixologik tayorgarligini klaster metodi orqali yoritib bering



- 5-Topshiriq.

Ushbu sport kiyimi qaysi sport turiga tegishligini ayting va izoh qoldiring.



- 6-Topshiriq.

Olimpiya o'yinlari va jahon chempioni sportchilarning shaxsiy va professional fazilatlari haqida yozib bering.

Sportchining shaxsiy fazilatlari	Sportchining professional jihatlari

- 7-Topshiriq.

Amaliy mashg'ulot uchun topshiriqlarini bajarish uchun tegishli ko'rsatma va tavsiyalar:

- “Klaster” metodini o'tkazish bosqichlarida asosan mavzuga oid tayanch tushunchalarga e'tibor qaratiladi
- Tayanch tushunchalar orqali mavzuga oid 5 ta aniq ma'lumot qayd etiladi.
- Muayyan tushuncha doirasida imkoniyat qadar ko'proq yangi g'oyalarni yig'indisining sifati va ular o'rtasidagi aloqalarni ko'rsatiladi.

2- amaliy mashg'ulot mavzusi: «Sport o'yinlari(basketbol 3x3, badminton, mini-futbol)ni tashkil etish”da 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 o'yinlari(basketbol 3x3, badminton, mini-futbol)ni tashkil etish”da sport turlarida kuch va jismoniy tayyorgarlik.
- 3.»Sport o'yinlari(basketbol 3x3, badminton, mini-futbol)ni tashkil etish”da bo'yicha amaliy mashqlar bajarish.
- 4.»Sport o'yinlari(basketbol 3x3, badminton, mini-futbol)ni tashkil etish”da sport turlarida jarohat va uni oldini 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 ishlanmalardan iborat dasturlar asosida tashkil etiladi.

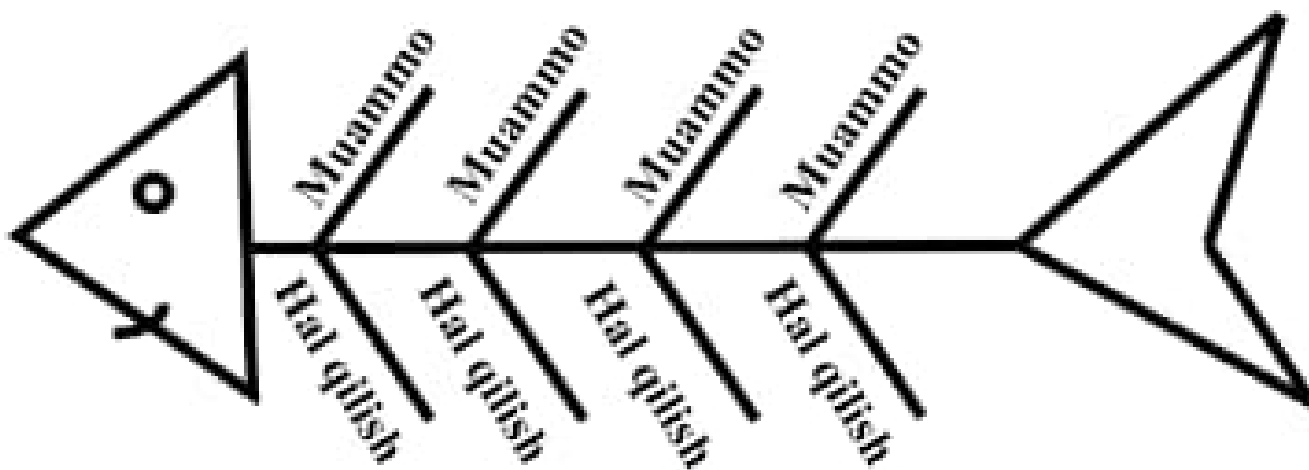
Amaliy mashg'ulotda yangi pedagogik texnologiyalardan biri - **Klaster** interfaol usulidan foydalaniladi.

Amaliy mashg'ulot uchun topshiriqlar (tayanch tushunchalar):

- 1. Musobaqa
- 2. Mashg'ulot
- 3. Yuklama
- 4. Tayyorgarlik
- 5. Tezlik
- 6. Texnika
- 7. Taktika
- 8. Butsi
- 9. Maydon
- 10. Derbi

2-TOPSHIRIQ

Mini-futbol bo'yicha O'zbekiston milliy terma jamoasi Jaxon chempionatiga qachon qatnashadi.



2-TOPSHIRIQ

Kichik keys

5-sinfda jismoniy tarbiya darsi edi. O'qituvchi qo'lini ko'targan boladan yelka bo'g'imini rivojlantirish uchun mashq bajarib berishini so'ramoqda. Bola duduqlanadi va u qancha hayajonlansa, bu holat shuncha kuchayadi. To'xtalib qolish ro'y beradi.

O'qituvchi bolaning birinchi mashqni bajarishga urinishini kuzatgan holda, bir oz kutadi. Shundan keyin, o'quvchiga baqirib, uyga vazifani bajarmagan bo'lgan kerak, bunday dangasaliging jonga tegdi deb, ota-onasini chaqirishini aytadi.

Gurix orasidan kimdir kula boshlaydi, kimdir yerga qaraydi. Bola qo'rquv ostida qiyin so'zni "chaynaydi" va davomini o'qishga harakat qiladi.

Keysni bajarish bosqichlari va topshiriqlari:

Keysdagi bolaning nima sababdan duduqlanishini keltirib chiqargan asosiy sabablarini keltiring.

O'qituvchi tamonidan berilgan jismoniy mashqni bajarilish vazifalar ketma-ketligini ishlab chiqing.

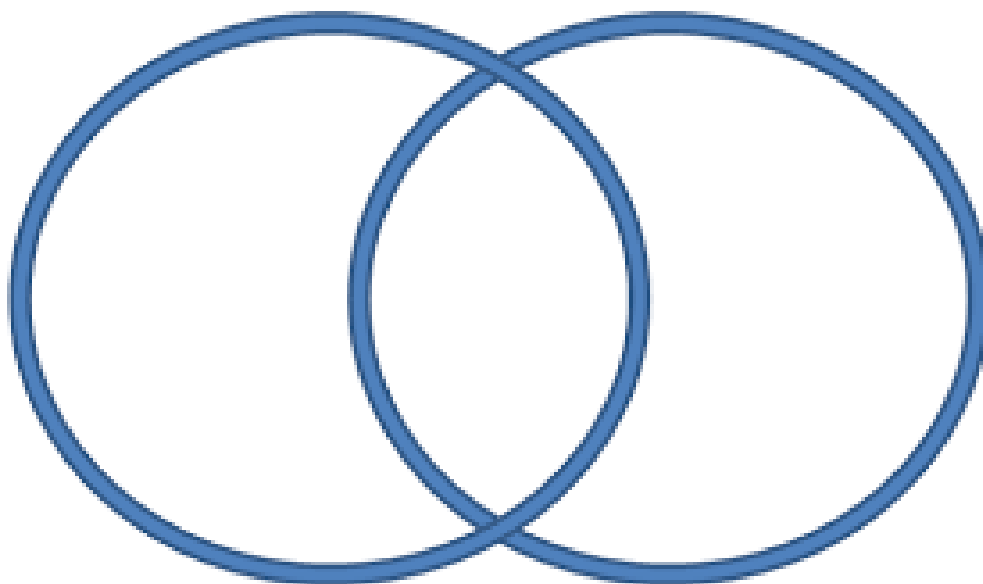
O'quvchilar faolligini, berilgan vazifani bajarishda samarali ishlarni tashkil etish uchun bajariladigan vazifalarni ketma -ketligini belgilang.

3-Topshiriq.

Venn diagramasidan foydalanib basketbol va mini-futbol sport turlarining farqli va o'xshash jihatlarini yozing.

Basketbol

Mini-futbol



Venn diagrammasi murakkablashishi mumkin, ammo eng sodda shaklda bu o'rtada bir-biriga o'xshash ikki doiradir.

4-Topshiriq.

Keys. “Universiada-2019” sport musobaqalariga pedagog-murabbiy talaba sportchilardan viloyat terma jamoasini shakllantiridi. Musobaqaning mintaqaviy saralash o'yinlarida viloyat talabalar terma jamoasi rejalashtirgan natijani bermadi.

Keysni bajarish bosqchilari va topshiriqlar:

- Keysdagi muammoni keltirib chiqargan asosiy sabablarni belgilang(kichik guruxlarda va individual).
- Talaba-sportchilar mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil etish uchun bajariladigan vazifalar ketma-ketligini ishlab chiqing(individual va juftliklarda).
- Musobaqada bajariladigan vazifalar ketma-ketligini belgilang.

Keysda yuzaga kelgan sabablar va muammolar:

1. Futbol bo'yicha viloyat talabalar terma jamoasi bo'lib o'tgan ikkita o'yinda ham mag'lubiyatga uchradi.
2. Murabbiy tomonidan mashg'ulotlar to'liq to'g'ri tashkil etilmadi.
3. Musobaqa davrida futbolchi talabalar yetarli darajada o'yinga tayyor emas.

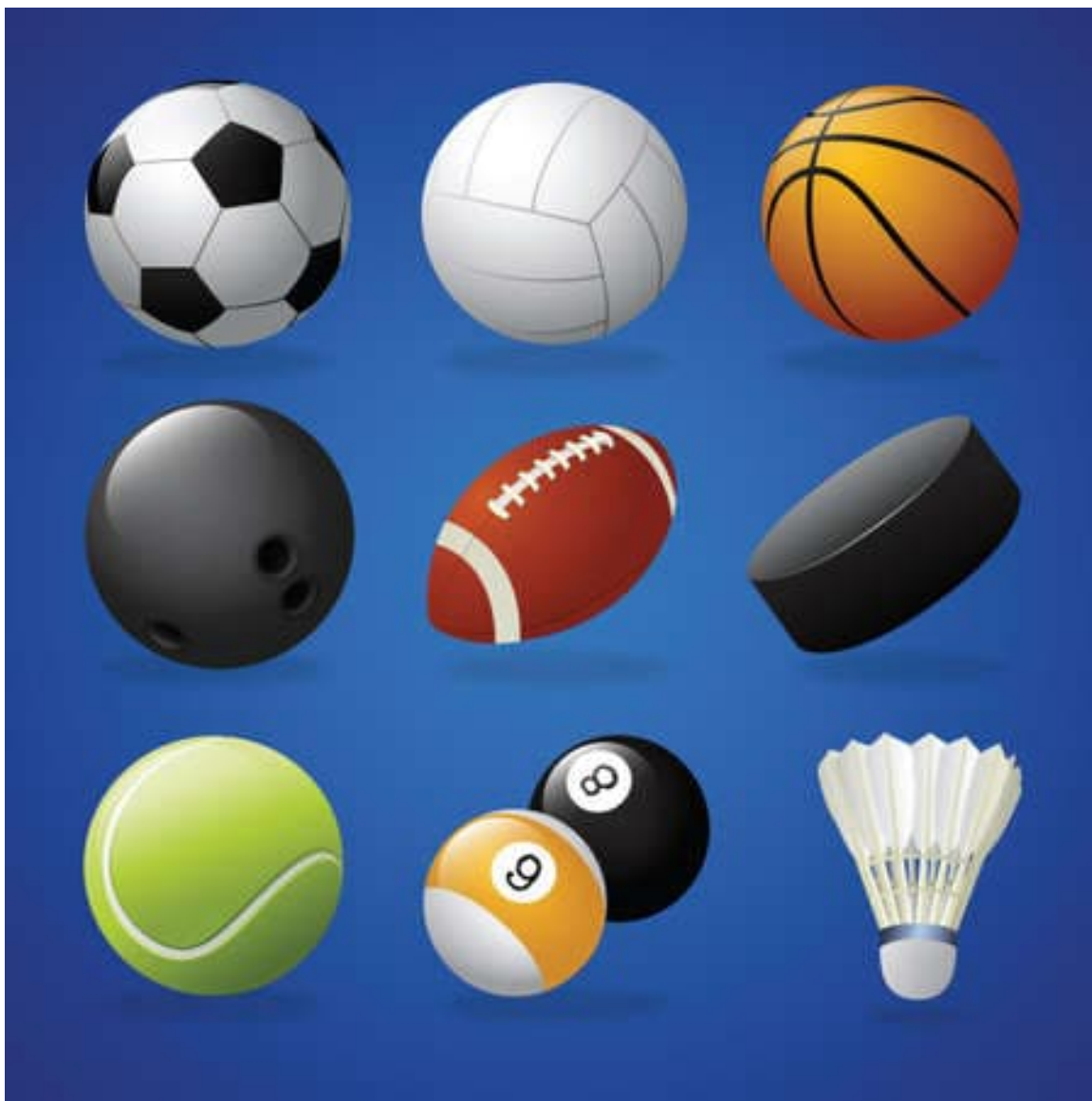
5-Topshiriq.

Jahon futbol yulduzlar K.Ronaldo va L.Messining sport yutuqlarini jadvalga kiriting..

L.Messi	K.Ronaldo

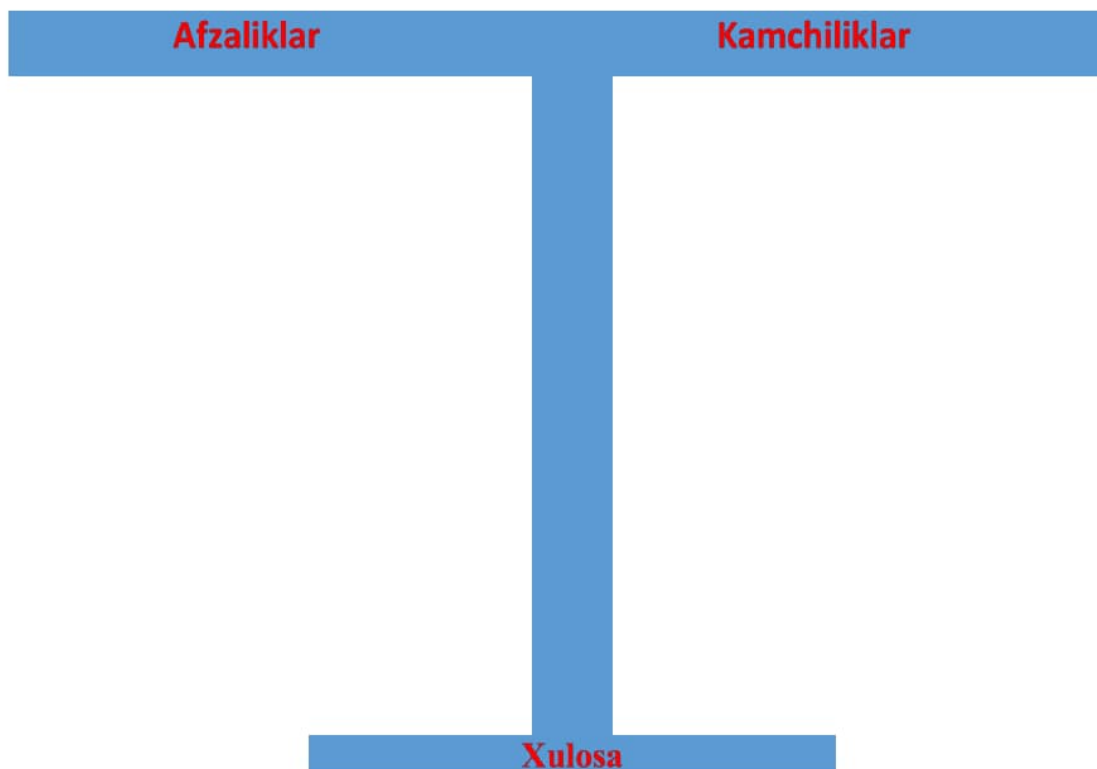
6-Topshiriq.

Sport anjomlariga izoh bering va qisqacha sport turning tarixi haqida gapiring.



7-TOPSHIRIQ

Mini-futbol, badminton sportining inson sog`ligi uchun afzallik va kamchilik tomonlarini yoriting.



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 fanlardan 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 atletikada 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'ining bo'lganligidadir.

GOL – ingliz tilidan tarjimai 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 chiziqli 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'plarning 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 TARBIYANING 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 sermazmun 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 vaqtida 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’irlangan 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‘yinining asosiy va qo‘shib berilgan vaqtdan tashqari beriladigan vaqt ya’ni *ekstra-taym*. Asosan o‘yinining 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‘shilib 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 foydalanilishga 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 darvozabon 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 (amortizastion 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 harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi (qo‘l to‘pi) Durdona 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