

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

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

“OLIMPIYA BILIMLARI ASOSI”

**MODULINING
O‘QUV-USLUBIY MAJMUASI**

Malaka oshirish kursi yo‘nalishi: Jismoniy tarbiya

Tinglovchilar kontingenti: Akademik litseylar pedagog xodimlari

Buxoro— 2024

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

Tuzuvchilar: **Ibragimov B.B.** – O‘zbekiston milliy universiteti, Taekvondo va sport faoliyati kafedrası dotsenti, p.f.f.d. (PhD).

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

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

Morgunova I.I. – O‘ZDJTSU, “Gimnastika nazariyasi va uslubiyoti” dots.anti v.b., p.f.f.d. (PhD).

MUNDARIJA

I. ISHCHI DASTUR	4
II. MODULNI O‘QITISHDA FOYDALANILADIGAN INTREFAOL TA’LIM METODLARI	9
III. NAZARIY MASHG‘ULOT MATERIALLARI	15
IV. AMALIY MASHG‘ULOT MATERIALLARI	27
V. GLOSSARIY	35
VI. FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.....	47

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 va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi” fani orqali sport o‘yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ning rivojlanish tarixi va bosqichlari, zamonaviy o‘yin qoidalar va musobalarni o‘tkazish metodlari, zamonaviy o‘yin texnikasi va taktikasi, shuningdek, xorijiy mamlakatlar jismoniy tarbiya va sport ta’lim tizimidagi tajribalarni o‘zlashtirish darajasini oshirish hisobiga ularning pedagogik mahorat va kasbiy kompetentligini muntazam takomillashtirish bilan bog‘liq bilim, ko‘nikma va malakalarga ega bo‘lishlari ta’minlanadi.

Modulning maqsad va vazifalari

Modulning maqsadi: tinglovchilarda kasbiy-pedagogik faoliyatini zamon talabiga moslashtirish uchun ta’lim muassasalarida olimpiya bilimlari asoslari bo‘yicha bilim, ko‘nikma, va malakalarini takomillashtirishdan iborat.

Modulning vazifalari:

- xalqaro olimpiya xarakatining rivojlanish tarixi, O‘zbekistonda Olimpiya harakatining rivojlanish davrlari va xususiyatlarini bilish va tahlil etish;
- jaxonda olimpiya xarakatining asosiy davrlari va rivojlanish konuniyatlarini;

- O‘zbekiston milliy Olimpiya qo‘mitasining tashkil topishi, uning maqsadi va vazifalarini;

- O‘zbekistonda Olimpizm sport harakatining ma’naviy asoslarini;

- O‘zbekistonda Olimpiya harakatining rivojlanish davrlari va xususiyatlarini;

- Mustaqil O‘zbekiston sportchilarining xalqaro sport maydonidagi yutuqlarini bilish va tahlil etish hamda baholay olish ko‘nikmalarini shakllantirish.

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

“Olimpiya bilimlari asosi” modulini o‘zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida:

Tinglovchi:

➤ “Olimpiya bilimlari asosi” fanining kelib chiqishi, dastlabki Olimpiya o‘yinlari, barcha davlatlarga tarqalishi, Olimpiada o‘yinlari dasturiga sport turlarining 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;

➤ “Olimpiya bilimlari asosi” fani bo‘yicha nazariy ma’lumot berish va amaliy o‘rgatishni;

➤ “Olimpiya bilimlari asosi” tarixi, rivojlanishi, bosqichlarini ***bilishi*** kerak.

Tinglovchi:

- “Olimpiya bilimlari asosi” rivojlanish tarixi va bosqichlari tushuntira olish;
- “Olimpiya bilimlari asosi” zamonaviy o‘yin qoidalari, maydon jihozlari va musobaqalarni o‘tkazish;

- Olimpiya o‘yinlarining ijtimoiy-siyosiy, iqtisodiy, madaniy ahamiyati haqida tushunchaga ega bo‘lishi;

- Olimpizm tushunchalari va ularning mohiyati haqida ma’lumotga ega bo‘lishi ***ko‘nikmalariga*** ega bo‘lishi lozim.

Tinglovchi:

- “Olimpiya bilimlari asosi” rivojlanish tarixi va bosqichlarini tasniflash;
- “Olimpiya bilimlari asosi” zamonaviy o‘yin qoidalari, maydon jihozlari va musobalarni o‘tkazish mazmun-mohiyatini tushunib olish;
- Olimpiya o‘yinlarining ijtimoiy-siyosiy, iqtisodiy, madaniy ahamiyati haqida tushunchaga ega bo‘lishi va o‘zlashtirish;
- Olimpizm tushunchalari va ularning mohiyati haqida ma’lumotga ega bo‘lishi hamda tajribalarni umumlashtirish **malakalariga** ega bo‘lishi zarur.

Tinglovchi:

- xalqaro olimpiya xarakatining rivojlanish tarixi bo‘yicha ma’lumotlarni mashg‘ulotda qo‘llash va olib borish;
- akademik litsey o‘quvchilari bilan o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya darslariga doir texnologiyalarini qo‘llay olish;
- akademik litseylarda sport musobaqalarini rejalashtirish va tashkil qilish;
- O‘zbekistonda Olimpiya harakatining rivojlanish davrlari va xususiyatlari kabi bilimlarga ega bo‘lishi lozim
- “Olimpiya bilimlari asosi” fanidan 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	Jumladan	
				Nazariy	Amaliy
1.	Xalqaro va O‘zbekistonda olimpiya harakatining rivojlanish tarixi.	2	2	2	
2.	Mustaqil O‘zbekiston sportchilarining xalqaro sport maydonidagi yutuqlari.	2	2		2
3.	Uch bosqichli musobaqalarning mamlakatimizda tashkil etilishi (Umid nihollari, Barkamol avlod, Universiada)	2	2		2
	Jami	6	6	2	4

NAZARIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI

**1-mavzu: Xalqaro va O‘zbekistonda olimpiya harakatining rivojlanish tarixi.
(2-soat nazariy).**

REJA:

1. Xalqaro Olimpiya o‘yinlarini qayta tiklash g‘oyasining rivojlanishi qayta tadbiq etilishi.
2. Xalqaro Olimpiya Qo‘mitasi. Olimpiya o‘yinlari va ularning xususiyatlari.
3. O‘zbekiston milliy Olimpiya qo‘mitasining tashkil topishi, uning maqsadi va vazifalari.
4. O‘zbekistonda Olimpizm sport harakatining ma’naviy asoslari.

AMALIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI

1-mavzu: Mustaqil O‘zbekiston sportchilarining xalqaro sport maydonidagi yutuqlari. (2-soat amaliy)

REJA:

1. O‘zbekiston Respublikasining mustaqillikka erishishi, jismoniy tarbiya va sport tizimida
2. Olimpiya harakatining rivojlanishi.
3. O‘zbekiston sportchilarining xalqaro sport va olimpiya o‘yinlaridagi yutuqlari.

**2-mavzu: Uch bosqichli musobaqalarning mamlakatimizda tashkil etilishi
(Umid nixollari, Barkamol avlod, Universiada). (2 soat amaliy).**

REJA:

1. Uch bosqichli musobaqalarning mamlakatimizda tashkil etilishi.
2. Umid nixollari, Barkamol avlod, Universiada sport musobaqalari.

O‘qitishda foydalaniladigan zamonaviy pedagogik va axborot texnologiyalar

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

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

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

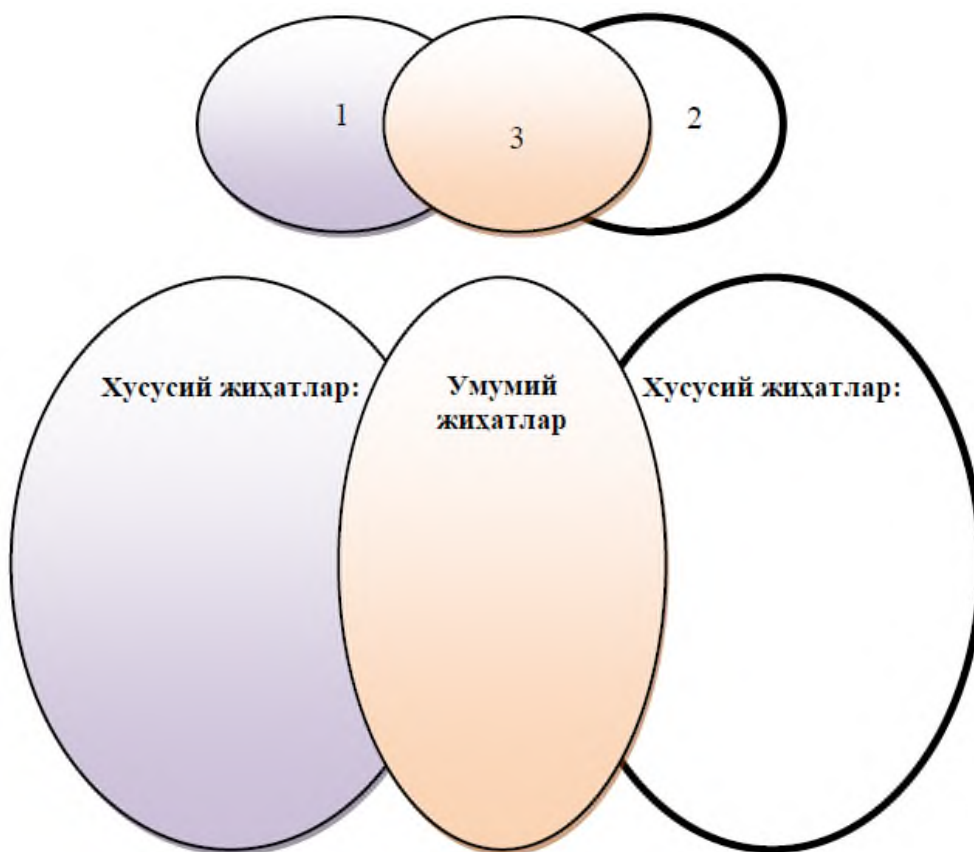
-o‘tkaziladigan amaliy mashg‘ulotlarda texnik vositalardan, ekspress-so‘rovlar, test so‘rovlari, aqliy hujum, guruhli fikrlash, kichik guruhlar bilan ishlash usullarini qo‘llash nazarda tutiladi.

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

1. “VENN DIAGRAMMASI” GRAFIK ORGANAYZERI (GO)

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

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



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

2. “Keys-stadi” texnologiyasi

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

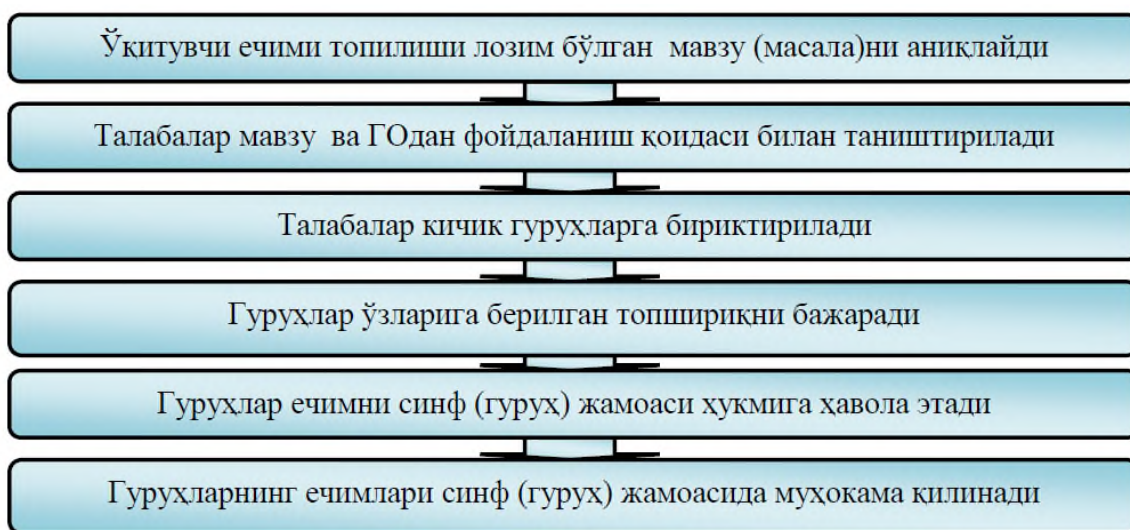
Texnologiyaning negizida muayyan muammoli vaziyatni hal qilish jarayonining umumiy mohiyatini aks ettiruvchi elementlar yotadi.

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

3. “Konseptual jadval” GO

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

Mashg‘ulotlar chog‘ida GOdan quyidagicha foydalaniladi:



4. “Baliq skeleti” GO

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

5. “Insert” GO

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

6. “Klaster” GO

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

7. “Munosabat” metodi

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

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

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

8. “Nilufar guli” GO

Texnologiya didaktik muammolarni yechishning samarali vositalaridan bo‘lib, nilufar guli ko‘rinishiga ega. Asos, unga birikkan to‘qqizta “gulbarg”

(kvadrat, to'rtburchak yoki aylanalar)larni o'z ichiga oladigan bu metod yordamida asosiy muammo va uning mazmunini yoritishga imkon beradigan xususiy masalalar hal etiladi.

9. “Reja” metodi

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

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

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

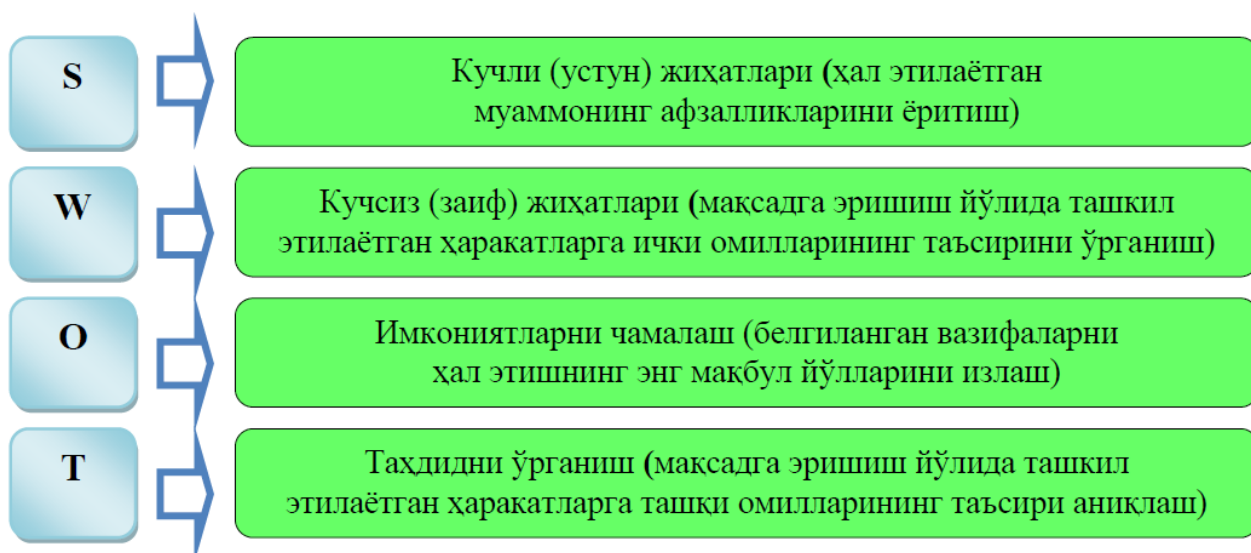
10. “T-jadval” GO

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

11. “SWOT-tahlil” strategiyasi

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

U yordamida muammoning quyidagi to'rt jihatini tahlil qilinadi:



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

Ta'lim oluvchilarga quyidagi sxema bilan ishlash tavsiya etiladi:

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

13. “Qarama-qarshi munosabat” strategiyasi

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

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

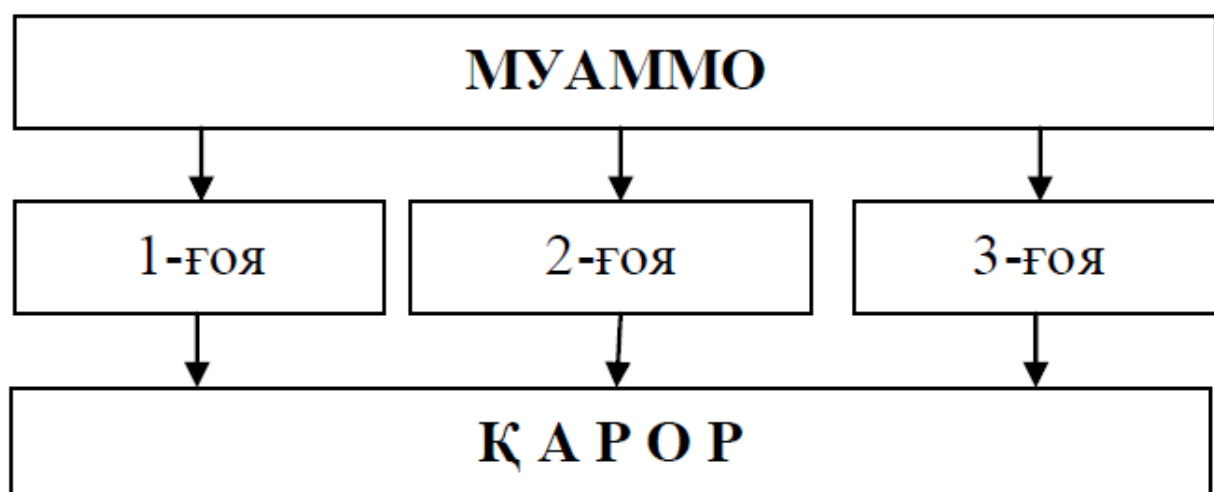
Таянч тушунчалар			
№	Муҳим тушунчалар	№	Муҳим бўлмаган тушунчалар
1.		1. 2.	

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

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

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

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



III. NAZARIY MATERIALLAR

1-mavzu: Xalqaro va O‘zbekistonda olimpiya harakatining rivojlanish tarixi. (2-soat nazariy).

REJA:

1. Xalqaro Olimpiya o‘yinlarini qayta tiklash g‘oyasinig rivojlanishi qayta tadbqiq etilishi.
2. Xalqaro Olimpiya Qo‘mitasi. Olimpiya o‘yinlari va ularning xususiyatlari.
3. O‘zbekiston Milliy olimpiya qo‘mitasining tashkil topishi, uning maqsadi va vazifalari.

Tayanch so‘zlar: musobaqani rejalashtirish, davra tizimi, aylanma, pley-off, o‘yin taqvimini, musobaqa nizomi, o‘yin qoidasi, futbol tarixi, voleybol, gandbol, basketbol, federatsiya, assotsiatsiya, jahon chempioni, yugurish, sakrash, tezlik, kuch, chaqqonlik.

1. Xalqaro Olimpiya o‘yinlarini qayta tiklash g‘oyasinig rivojlanishi qayta tadbqiq etilishi.

Qadimgi Olimpiya uyinlari. Bu o‘yinlar doimiy ravishda xar to‘rt yilda bir marta o‘tkazilgan va Zevs sharafiga bag‘ishlangan. Yozma manbalarga asoslangan ma’lumotlarga ko‘ra bu bayramlarning boshlanishi ikki yunon davlati – Elida va Sparta davlatlari o‘rtasida tinchlik o‘rnatilishi bilan bog‘lanadi. Miloddan avvalgi 776 yilda birinchi qadimgi olimpiya o‘yinlari o‘tkazilgan. O‘yinlar o‘tkaziladigan vaqtda butun Yunonistonda «muqaddas tinchlik» («ekexeyriya») e‘lon qilingan. Olimpiya o‘yinlari dastlab bir kun o‘tkazilgan. Miloddan avvalgi V asrga kelib, bu bayram 5 kun davom etgan. Bu bayram vujudga kelgan paytida diniy bayram edi, lekin uning asosiy mazmunini atletika musobaqalari tashkil etgan. Olimpiya musobaqalarining eng qadimgi turi bir 1 stadiy (192,27 m)ga yugurishdan iborat edi. 14-o‘yinlardan boshlab, musobaqalar dasturiga 2 stadiyaga yugurish, 15-olimpiada o‘yinlaridan boshlab esa chidamliligini sinash uchun yugurish

kiritilgan. 18-o'yinlardan boshlab, musobaqa pentatlon (beshkurash) bilan to'ldirildi. Bu vaqtlarda musobaqalar dasturiga kurash, qo'l jangi, aravalarda poyga va pankration (qo'l jangi va kurash) kiritilgan.

Qadimgi olimpiya o'yinlariga fakat erkin yunonlar katnashishi xuquqiga ega bo'lganlar. O'yinlarga qullar, ayollar, bolalar, xorijiyalar, jinoyatchilar va qurollangan odamlar kiritilmagan. 37-o'yinlardan (mil.av.632 y.) boshlab olimpiya o'yinlarida bolalar qatnashgan va ularning chiqishlari uchun bayram paytlarida aloxida kun ajratilgan. O'yinlarga ellanodiklar (xakamlar) rahbarlik qilgan; ular Elida fuqarolari orasida o'yinlar boshlanishidan bir yil oldin chek tashlash asosida (9 kishidan 18 kishigacha) saylangan. Ellanodiklarning vazifasi musobaqalar joyini tayyorlashdan, musobaqa qatnashuvchilarini tanlashdan, musobaqalarning borishini kuzatib turishdan va musobaqa g'oliblariga mukofotlar berishdan iborat bo'lgan. Qadimgi yunon olimpiya o'yinlari ijtimoiy-siyosiy ahamiyatga ega bo'lgan. Ular Yunonistonning ko'pgina shaxarlarini birlashuviga, quldorlarning o'zaro shartnomalar asosida tinchlik xaqidagi kelishuvlariga, iqtisodiy jipslashuviga sabab bo'lgan. Bu o'yinlar ayni bir vaqtda polis quldorlarining xarbiy qudratini xam namoyish qilgan.

Tarixdan ma'lumki, Qadimgi Yunoniston, aniqrog'i, Olimp shahri Olimpiya o'yinlari vatani hisoblanadi. U Pelopeness yarim orolining G'arbiy qismida joylashgan. Zamonaviy Olimpiya o'yinlari mash'ali Alfey daryosi vodiysidagi Kronos tog' yon bag'irlarida yoqiladi. Shu yerdan o'yinlar poytaxtigacha mash'al estafetasi boshlanadi.

Shunday afsona mavjudki, xudo Kronos o'g'illaridan birining qo'lidan halok bo'lishini bashorat qiluvchi tushga ishonib, yangi tug'ilgan farzandlarini yutib yuborishni boshlagan. Uning rafiqasi Reya shunday yo'l tutadiki, navbatdagi yangi tug'ilgan farzand o'rniga yo'rgakka tosh o'rab, uni bemehr otaga beradi, o'g'lini esa cho'ponga berib yuboradi. Bola o'sib-ulg'ayadi va chaqmoq hamda momaqaldiraq xudosi qudratli Zevsga aylanadi. Zevs otasi bilan jangda g'alaba qozonadi va shu orqali aka-singillarini qutqaradi (ular keyinchalik xudolarga

aylanishadi). U g'alaba sharafiga Zevs sport o'yinlarini o'tkazishni buyuradi va ular o'tkazilgan joy nomi bilan Olimpiya o'yinlari deb ataladi.

Yana boshqa afsona ham mavjud bo'lib, bunga ko'ra o'yinlarni Gerakl, Zevsning o'g'li tashkil qilgan. Olimpiya o'yinlari Geraklning eng shavkatli g'alabalaridan biriga bag'ishlangan. Gerakl o'z oyog'lari kafti bilan yugurish masofasini belgilagan va u olti yuzta oyoq kaftiga (192m 27sm) to'g'ri kelgan. Qadimgi Yunonistonda bu o'lchov «stadion» deb yuritilgan, shundan «stadion» so'zi kelib chiqqan. Ko'p yillar davomida yugurish bo'yicha g'olib aynan shu masofada aniqlanar edi.

Olimpiya o'yinlari Zevsning nevarasi Pelops tomonidan tashkil qilingan degan afsona ham bor. Pelops Enomayning qiziga o'n to'rtinchi kuyov edi. Oldingi o'n uchta kuyov ot aravada poyga o'ynashda Enomay qo'lidan halok bo'lgan edi. Enomayning qizi Gippodamiya Pelops bilan birga Enomay ot aravasining boshqaruvchisi Mirtilosni g'ildiraklarni ushlab turuvchi bronzali ushlagichni mumlisiga almashtirib qo'yishga ko'ndirishadi. Poyga paytida g'ildiraklar chiqib ketadi va Enomay halok bo'ladi. Xudolarga minnatdorchilik bildirib, Pelops Olimpiya o'yinlarini ta'sis etadi va ot aravada poyga asosiy musobaqaga aylanadi. Keyinchalik o'yinlarda Yunonistonning hamma shahar, davlatlari qatnashi boshladi. Olimpiya o'yinlari mobaynida hamma yerda tinchlik o'rnatilar edi. Qadimgi yunonlar buyuk xudolar-cheksiz qudratli va dono Zevs hamda uning o'g'li Geraklni Olimpiya o'yinlari boshiga qo'yib, bu o'yinlarga bo'lgan muhabbat va hurmatni ifida etganlar.

Olimpiya o'yinlari qadimdan eng ezozlangan bayramlardan biri hisoblangan. Qadimgi yunonlarda Olimpiya o'yinlari qahramonlari nomlarini Alfey daryosi yaqinida o'rnatilgan marmar ustunga o'yib yozish an'anaga aylangan. Birinchi Olimpiya o'yinlarining o'tkazilgan sanasi (mil. av. 776 y.) va Elidalik oshpaz Koroibos to'g'risida insoniyat ana shu marmar ustundagi yozuvdan ma'lumot olgan.

2. Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi. Olimpiya o'yinlari va ularning xususiyatlari.

Olimpiya o'yinlari o'tkazilganidan 12 asrdan so'ng rim imperatori Feodosiy I xristian diniga mansubligi tufayli Olimpiya o'yinlarini har xil xudolarga ishonish belgisi sifatida bekor qildi. Bir yarim ming yildan so'ng esa Olimpiya o'yinlarini yana eslashadi. 1824 yilda arxeolog lord Stankof Olimpiya shahrida jiddiy qazilmalarni olib boradi va uning chizmasini tuzadi. Shu narsa Olimpiya o'yinlarini tiklash g'oyasini rivojlantirishga turtki bo'ladi.

XIX asrning oxirida fransuz jamoat arbobi Per de Kuberten zamonaviy Olimpiya o'yinlarini tiklash g'oyasini hayotga tatbiq etishga muvafaq bo'ladi. 1892 yil 25 noyabrda o'zining mashhur "Olimpiyaning uyg'onishi" ma'ruzasini Sorbonna universitetida o'qib eshittiradi. 1894 yil iyunda Per de Kuberten olimpiya o'yinlarini tiklash tarfdorlarini to'plab, I Xalqaro sport kongressini tashkil qiladi. Bu Kongress Parijda o'tkazildi va 12ta davlatdan 72 ta vakillar qatnashdi, 21ta davlat o'z roziligini yozma ravishda yuborgan edi. Per de Kuberten kongressda Xalqaro Olimpiya Qo'mitasini (XOQ) ta'sis etish taklifini kiritadi va 23 iyunda XOQ tashkil etiladi. Uning tarkibiga 12 davlatdan 14 vakillar kiritiladi.

Kongress Olimpiya o'yinlarini qadimgi an'ana bo'yicha 4 yilda bir marta o'tkazish to'g'risidagi qarorni tasdiqlaydi. Birinchi zamonaviy Olimpiya o'yinlari Gretsiya poytaxti Afinada 1896 yilda o'tkaziladi. Unda 13 davlatdan 311ta sportchi qatnashgan. Kongressda XOQning nizomi, asosiy xujjati Olimpiya xartiyasi tasdiqlangan. Olimpiya xartiyasiga binoan XOQning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: Havaskorlik sporti asosiy hisoblangan jismoniy va axloqiy sifatlarni rivojlantirishga yordam berish; Yoshlarni sport yordamida o'zaro kelishuv va do'stlik ruhida tarbiyalash; Butun dunyoga olimpiya tamoyillarini keng yoyish, xalqlar o'rtasida yaxshi niyat muhitini yaratish; Jahon sportchilarini 4 yilda bir marta Olimpiya o'yinlarida uchrashtirish. XOQ majburiyatiga yozgi va qishki Olimpiya o'yinlarini muntazam o'tkazish, ularni doimiy takomillashtirib borish, butun dunyoda sportning rivojlanishiga rahbarlik qilish kiradi. XOQning oliy organi sessiya bo'lib, u har yili, olimpiada yilida esa ikki marta chaqiriladi. Olimpiya kongresslari 8 yilda bir marta o'tkaziladi. XOQ Milliy olimpiya

qo'mitalari (MOQ) va Xalqaro sport federatsiyalarini (XSF) tan olish to'g'risida qaror qabul qiladi.

O'zbekiston mustaqilligi e'lon qilinishi bilan ijtimoiy sohada boshqarish tuzulmasini dinamik o'zgartirish imkoniyati tug'ildi. Bu mamlakatimizdagi tubdan ijtimoiy, iqtisodiy islohotlar hamda uning jahon hamjamiyatiga, jumladan, sport hamjamiyatiga integratsiyasi sababli yuzaga keldi.

3. O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasining tashkil topishi, uning maqsadi va vazifalari.

O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasi 1992 yil 21 yanvarda Toshkent shahrida chaqirilgan – konferensiyasi qarori bilan tashkil topgan, 1993 yil sentyabr oyida XOQning 101 sessiyasida tasdiqlangan. O'zbekiston Respublikasi MOQ tarkibida 127 kishi va 11 ta faxriy a'zo bor. MOQning birinchi prezidenti O.I.Nazirov, vitse-prezidentlari S.S.Ro'ziyev, I.P.Baraban, bosh kotibi prof. A.Q.Xamraqulov bo'lgan. 1994 yili O.I.Nazirov sog'lig'i tufayli prezidentlik lavozimidan iste'foga chiqdi va S.S.Ro'ziyev (Davlat sport qo'mitasi raisi) MOQ prezidenti etib saylandi.

MOQ maqsadlari: Olimpiya harakati va havaskorlar sportini rivojlantirish hamda himoya qilishga yordam berish: Respublikamiz sportchilarining Olimpiya o'yinlarida ishtirok etishini ta'minlash; Respublikamiz va butun dunyo sportchilari o'rtasidagi do'stlik aloqalarini rivojlantirgan hamda mustahkamlangan holda olimpizm g'oyalari rug'ida sportning rivojlanishini rag'batlantirib va yo'naltirib turish. MOQ ushbu maqsadlarga erishish uchun xususiy shaxslar yoki hukumat tashkilotlari bilan olimpiya harakati talablari va qoidalarga asoslangan holda hamkorlik qilish mumkin.

MOQ o'z amaliy faoliyatida olimpiya xartiyasiga muvofiq ishlab chiqilgan ustavga (u MOQning rasmiy qoidalari, tushuntirishlar va yo'riqnomani o'z ichiga oladi) amal qiladi.

MOQ – bu muntazam faoliyat ko'rsatuvchi hukumat tashkilotidir. MOQning Oliy organi bosh assambleya bo'lib, u odatda, bir yilda kamida bir marta

chaqiriladi. Favqulodda assambleya prezident tomonidan yoki chaqirilishi mumkin.

Assambleyalar orasidagi davr ichida davlatimizda olimpiya harakatiga rahbarlik qilish MOQ ijroiya qo'mitasi tomonidan amalga oshiriladi. Uning tarkibiga prezident, 3 vitse-prezidentlar, bosh kotib, bosh direktori va 7 a'zo kiradi. Ular 4 yil muddatga saylanadi.

MOQ topshirig'iga ko'ra ijroiya qo'mita qo'yidagi majburiyatlarni bajaradi: MOQ assambleyalarning kun tartibini tayyorlaydi: olimpiya qoidalari va intizomlari, Bosh assambleya qarorlarining bajarilishini ta'minlaydi, belgilangan tartibda MOQ tarkibiga saylash uchun shaxslar hamda tashkilotlarni tavsiya etadi, MOQ moliyaviy ahvoli uchun javobgar bo'ladi, yillik hisobot taqdim etadi, ma'muriy ish hamda arxivning saqlanishi uchun javobgar bo'ladi.

Prezident MOQ ustavida belgilangan ayrim hollarda, agar vaziyat MOQ yoki uning ijroiya qo'mitasi uni bajarishga imkon bermasa, shaxsan o'zi qaror chiqarishi yoki chora qo'llashi mumkin. Ushbu qarorlar keyinchalik MOQninchg navbatdagi assambleyasida tasdiqlanadi.

MOQda olimpiya harakati, olimpiya o'yinlariga tayyorgarlik va unda ishtirok etish, shunungidek, MOQ faoliyat masalalari bo'yicha tavsiya ishlab chiqadigan komissiyalar tuziladi (hozirgi paytda ular 10 ta).

MOQni tuzish va tasdiqlash jarayonida O'zbekiston Respublikasi Davlat jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi raisi hamda O'zbekiston MOQ birinchi prezidenti Obid Nazirovich Nazirov katta hissa qo'shdi. O.Nazirovning sermahsul mehnati pahbariyat tomonidan munosib taqdirlanib, 1983 yil iyunda u O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan trener unvoniga sazovor bo'ldi. O.Nazirov O'zbekiston "Mehnat rezervlari" KSJ raisi (1974-1984 yy., 1986-1990 yy.) O'zbekiston Respublikasi Davlat jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi raisi o'rinbosari (1984-1985 yy.), so'ngra raisi (1990-1992 yy.), 1992 yil oktyabr 1994 yil aprel oyigacha – O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi prezidenti etib tayinlangan. Bu yillarda uning bevosita rahbarligi ostida O'zbekiston sportchilarini

xalqaro musobaqalarga hamda Barselonadagi Olimpiya o'yinlariga tayyorlash va unda ishtirok etish amalga oshirildi.

Sobiq ittifoq respublikalarida MOQni tashkil etish hamda xalqaro sport harakatida va Barselonadagi (1992y.) Olimpiya o'yinlarida ishtirok etish uchun uning XOQga qabul qilinishi zarur bo'lib qoldi. Shu sababli Moskvada XOQ prezidenti X.A.Samaranch hamda sobiq ittifoq respublikalarining jismoniy tarbiya harakati rahbarlari ishtirokida kengash o'tkazildi. Bu yerda Barselona o'yinlarida MDH Birlashgan jamoa tarkibida qatnashishi, taqdirlash marosimida esa tegishli mustaqfil davlat madhiyasini ijro etish hamda bayrohini ko'tarish to'g'risida qaror chiqarildi. Bir vaqtning o'zida Olimpiya xartiyasiga binoan ularni XOQda tan olish bilan Milliy olimpiya qo'mitalarini tashkil etish to'g'risida qaror qabul qilindi.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport rivojlantirishdagi ulkan hissasi uchun O.Nazirov 1983 yil iyunda "O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan jismoniy tarbiya va sport xodimi", 1992 yil avgustda esa "O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan sportchi" unvonlariga sazovor bo'ldi.

O'zbekiston Respublikasi Milliy olimpiya qo'mitasining ikkinchi prezidenti – Sobirjon Sobitovich Ro'ziyev. S.S.Ro'ziyev O'zbekiston va sobiq ittifoq terma jamoasi a'zosi sifatida sharaflı sport yo'lini bosib o'tgan. Uni olimpiya dunyosi yaxshi taniydi, u ikki marta Monreal va Moskvadagi Olimpiya o'yinlarida ishtirok etgan. Moskvadagi Olimpiyadada rapira musobaqalarida jamoa hisobida kumush medal sovrindori bo'lgan. U uch karra jahon chempioni (1972,1974,1976yy.), ikki marta Butunjahon talabalar universiadasi chempioni (1974, 1977yy.), ikki marta Djovannini va Martini Kubogi sohibi bo'lgan. Shu yillarda u bir necha bor O'zbekiston hamda sobiq ittifoq spartakiadalari, chempionatlari va Kuboklari chempioni bo'lgan. 1980 yilda sportdagi yutuqlari uchun u "SSSRda xizmat ko'rsatgan trener" unvoniga sazovor bo'lgan. S.Ro'ziyev 1994 yid 8 apreldan Milliy Olimpiya qo'mitasi prezidenti bo'ldi. S.Ro'ziyev MOQga rahbarlik qilgan yillarda mamlakatimiz olimpiya harakati katta muvaffaqiyatlarga erishdi, Xalqaro Olimpiya qo'mitasi e'tiboriga tushib, 1998 yilda XOQning kumush ordeni bilan taqdirlandi. S.S.Ro'ziyev O'zbekiston Olimpiya shon-shuxrati muzeyi va

Markaziy Osiyo o'yinlarini tashkil etishda, O'zbekiston MOQ rahbarligi ostida Toshkentda olimpiya sport turlari bo'yicha mutaxassislar uchun xalqaro seminarlarni o'tkazishda, sportchilarni yozgi va qishqi Olimpiya o'yinlari hamda Osiyo o'yinlariga tayyorlashda, Toshkentda birinchi yirik xalqaro forum – Osiyo davlatlari MOQLari bosh kotiblarining kengashini (aprel, 1999 y.) o'tkazishda katta xizmatlar qildi.

Olimpiya madaniyati kadriyatlari.

Bugungi kunda xalkaro Olimpiya xarakati sport jarayenining asosini tashkil etadi. Ushbu ijtimoiy fenomenni uchta tushuncha “olimpizm” “Olimpiya xarakati” “olimpiya uyinlari” tavsiflaydi. Mazkur tushunchalar yig'indisi ,olimpiya xarakatining va ularning tashkiliy shakllaridan ajiralib turadigan xususiyatlarini aks ettiradi. Bu xarakat (olimpizm) alohida ma'naviy asosga ega.

Olimpiya xartiyasida olimpizmga shunday ta'rif beriladi: “olimpizm-bu tana,iroda va ong kadrkimmatini muvozanatlashgan bir butunlikka birlashtiruvchi xayot falsafasidir. Sportni madaniyat va ta'limot bilan birlashtiruvchi olimpizm sa'y-xarakatdan quvonish, yaxshi namuna hamda asosiy umumiy axloqiy tamoyillarni hurmat qilishning tarbiyaviy qiymatiga asoslangan turmush tarzini yaratishga intiladi”. Aytilganlardan qo'rinib turibdiki, olimpizmning ijtimoiy ahamiyati umuminsoniy qadriyatlar va ideallar bilan bog'lik. Bunday qadriyatlardan quyidagilarini ta'kidlab utish mumkin:

-birinchidan , olimpizm – bu alohida, insoniyat tomonidan hosil qilingan yuksak axloqiy kadriyatlarga ma'naviy auradir;

-ikkinchidan, olimpizm – bu jamiyatning uziga xos xolatidir, bunda agressiya, urush xarakatlarini olib borish ahloqsizlik xisoblanadi. BMT Bosh assambleyasining 50-sessiyasi X. A. Samaranchning “Sport va olimpiya g'oyalari tufayli yaxshi xamda yanada mustahkam tinchlik o'rnatish uchun” mavzusidagi ma'ruzasi buyicha rezolyutsiya qabul qildi. Unda jaxon xamjamiyatini Olimpiya uyinlari davrida “olimpiya tinchligini” o'rnatishga chaqirdi;

-uchinchidan, olimpizm – bu sport, san'at, arxitektura, madaniyat, fan va texnikaning uziga xos uyg'unlashuvidir. Olimpiyadalar moddiy va ma'naviy

madaniyatning turli tomonlarini rivojlantirish katalizator buldi. Bunday uyg'unliksiz Olimpiya uyinlari uzining bu darajada maftunkorligiga ega bula olmas edi ;

-turtinchidan, olimpizm – bu turli davlatlar sportchilarining yagona ahil oilaga birlashishidir. Bu o'zaro yordam, birdamlik, xalollikka asoslangan dustona munosobatlarni rivojlantirishdir. Bu xar qanday diskriminatsiyaning yukliidir;

-beshinchidan, olimpizm – nafakat jismoniy sifatlarni, balki tana va rux uyg'unligini tarbiyalashga karatilgan ta'limdir. Bu shuningdek, sportchilarda botirlik, or-nomus, qadr-qimmatni tarbiyalashdir.

Olimpizm - sport harakatining ma'naviy asosi bo'lib, unda gumanistik (insonparvar) g'oyalar yotadi (kishilarning yaxshi niyatlari ,tinchlik,hamkorlikka intilish).Olimpizmning mazmun-mohiyati insonga,shaxsga ,jamiyatga xizmat qilishdan iborat.

Sportdagi zamonaviy yunalishlar tahlili quydagini aniqlashga imkon berdi:

-ushbu rivojlanish bosqichida sport jamiyatning ijtimoiy tashkilotiga anik,faol integratsiyalashuvi ,uning boshka ijtimoiy voqealar bilan uzviy bog'liqligi ko'zga tashlonmoqda;

-insonning hamma turdagi faoliyatiga,madaniyat,ta'limga sportning ta'siri kuchaymokda;

-shaxsni tarbiyalashda sportning ta'siri muhim darajada ortmoqda.

Yoshlarni sport faoliyatiga nafaqat jalb qilish, balki shug'ullanuvchilarni sportning insonparvar g'oyalarini ,kadriyatlarini egallashga yunaltirish lozim,bunda, birinchi navbatda,sportchi o'zida,o'z Vatani sharafiga himoya qila oladigan,halol kurasha oladigan,qupollik,ochkuzlik,kuch ishlatish,yovuzlik,ya'ni ham sportni,ham shaxsni,ham jamiyatni yemiruvchi hodisalarga qarshilik ko'rsata oladigan shaxsni,fuqorani tarbiyalashi lozim. Bunday vazifa olimpizm madaniyati kadriyatlarini egallash yuli orkali hal etiladi.

Olimpiya madaniyatining ijtimoiy qadriyatlari jamiyat tomonidan tarixiy bitimlar, ijtimoiy-ruhiy me'yorlar, sport harakatlari, olimpizm, olimpiya harakati, Olimpiya uyinlari ko'rinishida yaratilgan.

Olimpiya madaniyatining tarixiy kadriyatlari sport tarixi, olimpiya harakati genezisi to'g'risidagi bilimlar, sport, qadriyatlar, me'yorlar evolyutsiyasi, olimpizm ma'nosi tug'risidagi bilimlarning shakllanish tarixini o'z ichiga oladi.

Olimpiya madaniyatining dunyokarashli kadriyatlari sport faoliyatiga falsafiy yondashish, sportning insonparvarlik asoslarini ishlab chiqish, Olimpiya xartiyasi g'oyalari asosida olimpiya harakatini rivojlantirishda o'z aksini topadi.

Olimpiya madaniyatining muloqot qilish qadriyatlari sportni muloqat vositasi, xalqlar o'rtasidagi o'zaro munosabatlar sifatida yorqin namoyon kiladi, bu o'z navbatida, sport faoliyatining baynalmilalligini aks ettiradi.

Olimpiya madaniyati - bu Olimpiya xartiyasi g'oyalari, olimpizm falsafasiga mos bo'lgan, inson tomonidan to'plangan bilimlar, me'yorlar, kadriyatlar, xatti-harakat namunalarining yig'indisidir. Uning asosida inson turmush tarzi va shaxsning yashash usuli shakllanadi. Ushbu bilimlar ta'lim va tarbiya orqali beriladi. Jismoniy sifatlar va harakat malakalari hamda ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan an'anaviy jismoniy tarbiya orqali olimpiya ta'limi va tarbiyasi vazifalarini hal qilish juda murakkabdir. Buning uchun yangi nazariy yondashishlarini ishlab chiqish zarur. Bunda pedagogik jarayonning insonparvarlik mohiyatiga katta e'tibor qaratish lozim.

Pedagogik jarayon mazmuni quyidagilarni o'z ichiga olishi shart:

- Olimpiya uyinlari ,olimpiya harakati tarixi, olimpizmning gumanistik g'oyalari va qadriyatlari to'g'risidagi bilimlarni shakllantirish jarayoni;

- sportga bulgan kizikish, sport mashg'ulatlariga bulgan talab, sportdagi natijaga, musobaqalarda g'alabaga erishishga bo'lgan intilishni shakllantirish jarayoni;

- bolalar, yoshlarni (aholini) turli yo'nalishdagi (sog'lomlashtirish, sport, dam olish) jismoniy tarbiya-sport faoliyatiga jalb qilish.

Olimpiya tarbiyasi jarayonining innovatsiyaligi. Jismoniy tarbiyadan farqli ravishda, uning butunligi hamda integrativligi, sport malakalari hamda ko'nikmalarini shakllantirish jarayonida sport faoliyatining madaniy potensialini egallashning ustuvorligidan iborat.

Ma'naviy tarbiya masalalariga yetarlicha e'tibor qaratmaslik sportchilarda manmanlik, ochko'zlik, molparastlik kabi salbiy sifatlarining shakllanishiga olib keladi.

Insonparvarlik g'oyalari asoslangan olimpiya tarbiyasi sportchilarda yuksak ma'naviy qadriyatlar, jamiyatda zarur bo'lgan ko'rsatmalar hamda sport faoliyati bilan shug'ullanish sabablarini tarbiyalashga yordam beradi.

Olimpiya tarbiyasida nafaqat tarixiy sanalar, faktlar, olimpiya rekordlari raqamlarini eslab qolish orqali bilimlarini egallashga, balki yoshlarni sport faoliyatiga faol jalb qilish, ularda shaxsiy sport rekordlarini o'rnatishga bo'lgan intilishni rivojlantirish, birinchi navbatda, o'z ustidan g'alaba qozonishga o'rgatish zarur.

Olimpiya tarbiyasiga bunday yondashish yuksak madaniyat, tafakkurga ega bo'lgan, ya'ni har tomonlama rivojlangan shahslar bilan sportchilar qatorini to'ldirishga imkon beradi.

Xalqaro olimpiya akademiyasi (XOA) 1961 yilda tashkil qilingan. Bu olimpiya harakati g'oyalari, jismoniy tarbiya hamda sport nazariyasi va amaliyotini o'rganish hamda targ'ib qilish bo'yicha ixtisoslashgan muassasa bo'lib, XOQ rahbarligi ostida harakat qiladi hamda Gretsiya (Yunoniston), MOQ tomonidan moliyaviy ta'minlanadi. XOA manzili – Olimpiyadir. U jahon davlatlarining 74 ta olimpiya akademiyalarini tan olgan. Uning faoliyati XOQ ning maxsus komisiyasi tomonidan boshqarib birladi va nazorat qilinadi.

XOA har yili haftalik sessiyalar tashkil qilib turadi. Ularning dasturidan falsafa va sportning mafkuraviy muammolari, olimpiya harakati tarixi, sport trenirovka va jismoniy tarbiyaning nazariy hamda seminarlar joy olgan. Ushbu sessiyalarga MOQ yetakchi olimlar, trenerlar, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, talabalar, aspirantlar, sportchilarni – umumiy soni 4000 dan ziyod kishilarni yuboradi. 1987 yil 18 fevraldan boshlab sobiq Ittifoq olimpiya akademiyasi, uning rahbarligida esa O'zbekiston olimpiya akademiyasi tashkil qilingan.

O'zbekiston mustaqillikni qo'lga kiritgandan so'ng 1993 yil 18 aprelda O'zbekiston Respublikasi Olimpiya akademiyasi tashkil etildi. O'zR Oa prezidenti

prof. A. K. Hamroqulov va uning ijroiya direktori dots. B. S. Radjapov tarkibidagi delegatsiya 1994 yilda Olimpiyada bo'lib o'tgan XOAning sessiyasida ishtirok etdi. O'z OAning 12 kishidan iborat ijroiya qo'mitasi tarkibiga yetakchi olimlar, o'qituvchilar, trenerlar va oliimpiya harakati arboblari kiritilgan. O'zR OA ustavda aytilishicha, O'zR MOQ rahbarligi ostida harakat qiladigan ko'ngilli jamoat tashkiloti hisoblanadi. Hozirda Respublika Olimpiya Akademiyasiga O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti rektori rahbarlik qilmoqda.

O'zbekiston Respublikasi OA maqsadlari olimpizm, olimpiya harakti va Olimpiya o'yinlarining insonparvar qadriyatlari tamoyillari va g'oyalarini o'rganish, tarqatish, ommalashtirish hamda keyinchalik rivojlantirishdan iborat. O'zR Oaning dolzarb vazifasi bo'lib mamlakatimiz aholisi olimpiya ta'limotining tashkiliy va ilmiy-usuliy asoslarini yaratish, mintaqaviy Olimpiya akademiyalari bilan aloqalar o'rnatish hisoblanadi.

NAZORAT UCHUN SAVOLLAR:

1. Olimpiada harakatining maqsad va vazifalari to'g'risida so'zlab bering.
2. Olimpiada o'yinlarining ramzlari haqida so'zlab bering.
3. Olimpiada bayrog'i qachon va qaerda stadion uzra hilpiragan?
4. 1984 yili Xalqaro Olimpiada Qo'mitasining Prezidenti etib kim saylangan?
5. Xalqaro Olimpiada Qo'mitasi birinchi Prezidenti kim bo'lgan va nima uchun?
6. Xalqaro Olimpiada Qo'mitasi Prezidentlari to'g'risida so'zlab bering.
7. Qaysi organ Xalqaro Olimpiada Qo'mitasining yuqori organi hisoblanadi?
8. Olimpiada o'yinlari o'tkaziladigan shaharlar qay tarzda tanlab olinadi?
9. Poytaxtimizga Xalqaro Olimpiada Qo'mitasining Prezidentlaridan qaysi biri va qachon tashrif buyurgan?
10. O'zbekiston Prezidenti I.A.Karimov qanday oliy Olimpiada mukofoti bilan taqdirlangan?
11. O'zbekiston MOQ ining birinchi Prezidenti etib kim tayinlandi?
12. O'zbekiston MOQ nechta sport federatsiyasini birlashtiradi?

IV. AMALIY MASHG'ULOT.

1- mashg'ulot: Mustaqil O'zbekiston sportchilarining xalqaro sport maydonidagi yutuqlari. (2-soat amaliy)

REJA:

1. O'zbekiston Respublikasining mustaqillikka erishishi, jismoniy tarbiya va sport tizimida
2. Olimpiya harakatining rivojlanishi.
3. O'zbekiston sportchilarining xalqaro sport va olimpiya o'yinlaridagi yutuqlari.

Amaliy mashg'ulotning maqsadi:

- O'zbekiston Respublikasining mustaqillikka erishishi, jismoniy tarbiya va sport tizimini o'rganish.
- Hozirgi Olimpiya harakatining rivojlanish muammolarini tahlil qilish.
- O'zbekiston sportchilarining xalqaro sport va olimpiya o'yinlaridagi yutuqlari tahlil qilish.
- O'zbekistonning hozirgi zamondagi sport sohasidagi vazifalarini o'rganish.

Amaliy mashg'ulotning vazifalari:

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

2-mashg'ulot: Uch bosqichli musobaqalarning mamlakatimizda tashkil etilishi (Umid nixollari, Barkamol avlod, Universiada). (2 soat amaliy).

REJA:

1. Uch bosqichli musobaqalarning mamlakatimizda tashkil etilishi.
2. Umid nixollari, Barkamol avlod, Universiada sport musobaqalari.

Amaliy mashg'ulotning maqsadi:

- Uch bosqichli musobaqalarning umumiy tavsifini tahlil etish.
- Halqaro miqyosdagi sport tadbirlarini o‘rganish.
- Umid nixollari, Barkamol avlod, Universiada sport musobaqalarini o‘tkazilishi hamda Olimpiada o‘yinlari bilib olish.

Amaliy mashg‘ulotning vazifalari:

- yangi pedagogik texnologiyalar (“Klaster”, “Venn diagrammalar”) yoki interaktiv usullardan foydalangan holda tayyorlanadi.
- amaliy mashg‘ulot uchun material - aniq topshiriq (“Keys topshiriqlari”), topshiriqni bajarish uchun tegishli ko‘rsatma va tavsiyalar, ijodiy ishlanmalar (referat, esse)dan iborat dasturlar asosida tashkil etiladi.
- **“OLIMPIYA BILIMLARI ASOSI”** modulini o‘qitish jarayonida ilmiylik, tarixiylik, mantiqiylik, tizimlilik, qiyosiy tahlil metodlaridan foydalaniladi.

Zamonaviy usullar:

***“Pinbord texnikasi”**

*** “Aqliy hujum”**

*** “Loyiha” usuli**

*** “Klaster”**

***“FSMU” texnologiyasi”**

***“Keys texnologiyasi”**

Pinbord texnikasi

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



O‘qituvchi taklif etilgan muammo bo‘yicha o‘z nuqtai nazarlarini
bayon qilishni so‘raydi. To‘g‘ridan-to‘g‘ri yoki ommaviy aqliy

xujumning boshlanishini tashkil qiladi (rag‘batlantiradi)



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



Guruh namoyondalari doskaga chiqadilar va maslahatlashgan holda:

- 1) yaqqol xato bo‘lgan yoki takrorlanayotgan fikrlarni olib tashlaydilar;
- 2) bahsli bo‘lgan fikrlarni oydinlashtiradilar;
- 3) fikrlarni tizimlashtirish mumkin bo‘lgan belgilarini aniqlaydilar;
- 4) shu belgilar asosida doskadagi barcha fikrlarni (qog‘oz va raqlaridagi) guruhlariga ajratadilar;
- 5) ularning o‘zaro munosabatlarini chiziqlar yoki boshqa belgilar yordamida ko‘rsatadilar: kollektivning yagona yoki qarama-qarshi pozitsiyalari ishlab chiqiladi.

“FSMU” metodi. Texnologiyaning maqsadi: Mazkur texnologiya ish-tirokchilardagi umumiy fikrlardan xususiy xulosalar chiqarish, taqqoslash, qiyoslash orqali axborotni o‘zlashtirish, xulosalash, shuningdek, mustaqil ijodiy fikrlash ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Mazkur texnologiyadan ma’ruza mashg‘ulotlarida, mustahkamlashda, o‘tilgan mavzuni so‘rashda, uyga

vazifa berishda hamda amaliy mashg'ulot natijalarini tahlil etishda foydalanish tavsiya etiladi. Texnologiyani amalga oshirish tartibi:

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

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

- ishtirokchilarning munosabatlari individual yoki guruhiiy tartibda taqdimot qilinadi.

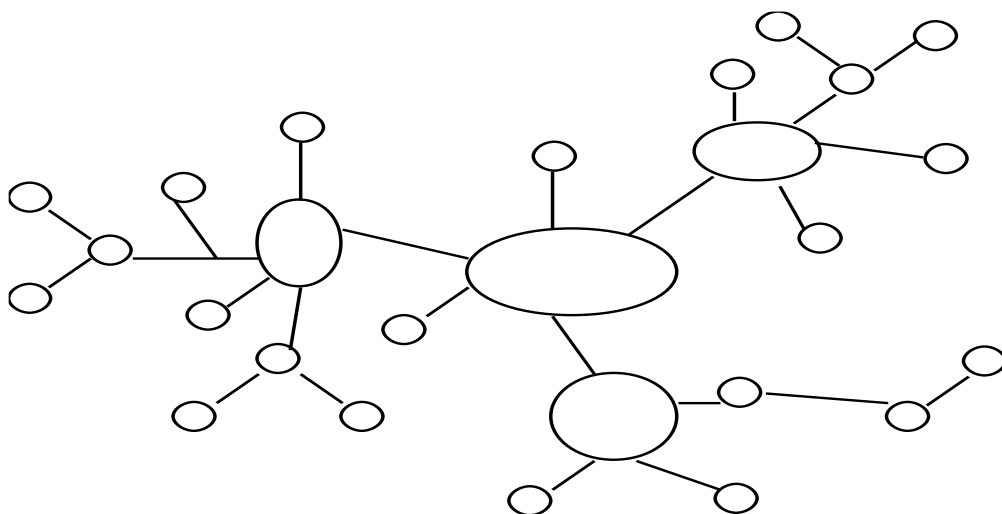
F (Fikringizni bayon eting).
S (Fikringiz bayoniga biror sabab ko'rsating).
M (Ko'rsatilgan sababga tushuntiruvchi misol keltiring).
U (Fikringizni umumlashtiring).

KLASTER USULI

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

davomida yoki g'oyalar tugaguncha davom etishi mumkin. Muhokama uchun klasterlar bilan almashinadilar.

Klaster



“A Q L I Y H U J U M” USULI

Ақлий ҳужум(брейнстроминг-ақллар тўзони) - амалий ёки илмий муаммолар ечиш ғоясини жамоавий юзага келтириш

Ishtirokchilar aqliy hujum vaqtida murakkab muammoni hal etishga harakat qiladilar: ularni tanqid qilishga yo'l qo'ymay uni hal etishning ko'proq shaxsiy g'oyalarini yuzaga keltiradilar, so'ngra ko'proq oqilona / samarali / maqbul va boshqa g'oyalarni ajratadilar, ularni muhokama qiladilar va rivojlantiradilar, ularni isbotlash yoki qaytarish imkoni-yatlarini baholaydilar.

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

An'anaviy ta'limda vazifani yechish vaqtida ko'pgina ta'lim oluvchi-lar o'zlarini g'oyalarini aytishga botina olmaydilar. O'z takliflarining xatoligi va ta'lim

beruvchining salbiy munosabatidan, boshqa ishtirokchi-larning yo‘q qilib yuboruvchi tanqidi va kulgisidan asosli qo‘rqadilar.

«Aqliy hujum»ning asosiy qoidalari:

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

«ЛОЙИХА» методи-

таълим олувчиларнинг индивидуал ёки гуруҳларда белгиланган вақт давомида, белгиланган мавзу бўйича ахборот йиғиш, тадқиқот ўтказиш ва амалга ошириш ишларини олиб боришидир.



Keys texnologiyasi

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

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

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

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

V. GLOSSARIY

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'ning bo'lganligidadir.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

JQTSI - Jami qurib topshirilgan sport inshootlari

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

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

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

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

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

KAF – Afrika futbol konfederatsiyasi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

QTSh – Qayta ta'mirlangan suzish havzalari

QOIDALAR – musobaqalarni o'tkazishning asosiy shartlarini belgilaydigan qoidalar.

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

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

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

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

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

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

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

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

MO‘T – musobaqa o‘tkazayotgan tashkilot.

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

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

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

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

mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiylatining 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 gavgdasini 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 himoyalanadigan, 11 metrli belgidan tepiladi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

SB – sport bazasi.

SUN - Sport ustaligiga nomzod

SU - Sport ustasi

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

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

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

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

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

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

TANAFFUS – o'yin taymlari oralig'idagi vaqt.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

VI. 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. Akramov A.K. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport tarixi. O'quv qo'llanma. T., O'zDJTI. 1999.
14. Goloshapov R.B. Istoriya fizicheskoy kulturi i sporta. Uchebnoye posobiye. M., «Akademiya», 2002.
15. Djalilova L.A. Jismoniy tarbiya va sport tarixi. O'quv-uslubiy qo'llanma.T.:2013.
16. Olimpiya bilimlari asoslari. O'quv qo'llanma. T., «Sharq», 2002.
17. Niyozov I. Olimpiya sport o'yinlari. Uslubiy qo'llanma. T., 2006.
18. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish. Darslik. T.,2008
19. Ernazarov E. Olimpiada –jahon sporti bayrami. Ilmiy-ommabop risola. T., 2008.
20. Entsiklopediya Olimpiyskogo sporta (v 5-tomax). Pod obsh red. V.N.Platonova. Kiyev,Olimpiyskaya litertura, 2004.
21. Normurodov A., Morgunova I. Olimpiyskiye igri. Uchebnoye posobiye. T., 2011.
22. Vardiashvili I. Afinadan Sidneyga qadar. Qarshi, «Nasaf», 2004.
23. Ministerstvo po delam kulturi i sporta Respubliki Uzbekistan, Sentr sertifikatsii i kompyuterizatsii «Sbornik normativno-pravovix dokumentov sferi fizicheskoy kulturi i sporta, Tashkent 2006.
24. Rafikova R.A., Rafikova A.R. Sportivnie zvezdi Uzbekistana. T.,2005.
25. Yunusov T.T., Abdumalikov R., Yarashev K.D. va b. Assalom, Olimpiada. Ilmiy-ommabop risola. T., 1993.
26. O'zbekistonda olimpiya harakatining rivojlanishi. Ilmiy-amaliy anjuman maqolalari to'plami. T., O'zDJTI, 1997- 2000.
27. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. Darslik. T., «Ibn Sino», 2002.

Internet saytlar

28. <http://edu.uz> – O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi
29. <http://lex.uz> – O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy

bazasi

30. <http://ziyonet.uz> – Ta’lim portali Ziyonet.

31. <http://natlib.uz> – Alisher Navoiy nomidagi O‘zbekiston Milliy kutubxonasi

32. <http://www.olympik.uz> - O‘zbekiston Milliy olimpiya qo‘mitasi