

**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**

“JISMONIY TARBIYA VA OLIMPIYA HARAKATI TARIXI”

**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.

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

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.

Morgunova I.I. – O'ZDJTSU, "Gimnastika nazariyasi va uslubiyoti" dotsenti v.b., p.f.f.d. (PhD).

MUNDARIJA

I. ISHCHI DASTUR	4
II. MODULNI O‘QITISHDA FOYDALANILADIGAN INTERFAOL TA’LIM METODLARI	9
III. NAZARIY MASHG‘ULOT MATERIALLARI	15
IV. AMALIY MASHG‘ULOT MATERIALLARI	28
V. GLOSSARIY	36
VI. FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.....	48

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 "Olimpiya bilimlari asosi" fanining rivojlanish tarixi va bosqichlari, zamonaviy o'yin qoidalar va musobaqalarni o'tkazish, zamonaviy Olimpiya o'yinlari, 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 jismoniy tarbiya va sport tarixi, xalqaro sport va olimpiya harakati tarixini ilmiy nazariy jihatdan tahlil qilish, jismoniy tarbiya va sport sohasida erishilgan yutuqlarni, O'zbekistonda jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixini, jismoniy tarbiya usullari, shakllari va vositalarini hamda eng ilg'or tajribalar bo'yicha bilim, ko'nikma, va malakalarini takomillashtirishdan iborat.

Modulning vazifalari:

- O'zbekistonda jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixini bilish;

- xalqaro olimpiya xarakatining rivojlanish tarixi, O'zbekistonda Olimpiya harakatining rivojlanish davrlari va xususiyatlarini bilish va tahlil etish;
- jaxonda jismoniy tarbiya tarixi va 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 bilish va tahlil etish hamda baholay olish ko'nikmalarini shakllantirish.

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

“Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi” modulini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida:

Tinglovchi:

- “Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi” 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, Evropa chempionatlari olimpiada o'yinlari hamda o'yinlarning qoidolari, maydoni va jihozlarni o'lchamlari haqida;
- “Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi” fani bo'yicha nazariy ma'lumot berish va amaliy o'rgatishni;
- “Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi” tarixi, rivojlanishi, bosqichlarini **bilishi** kerak.

Tinglovchi:

- “Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi” rivojlanish tarixi va bosqichlari tushuntira olish;
- “Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi” zamonaviy o'yin qoidolari, 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:

- “Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi” rivojlanish tarixi va bosqichlarini tasniflash;
- “Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi” 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:

- jismoniy tarbiya va 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
- “Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi” fanidan mashg'ulot olib borishga oid ilg'or xorijiy tajribalarni amaliyotga joriy etish ***kompetentsiyalariga*** ega bo'lishi lozim.

O'QUV MODULI BO'YICHA SOATLAR TAQSIMOTI

№	Modul mavzulari	Jami	Umumiy auditoriya soati	Jumladan	
				Nazariy	Amaliy
1.	Qadimgi davrda jismoniy tarbiya.	2	2	2	
2.	O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi.	2	2		2
3.	Zamonaviy Olimpiya o'yinlarining qayta tiklanishi.	2	2		2
	Jami	6	6	2	4

NAZARIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

1-mavzu: Qadimgi davrda jismoniy tarbiya. (2-soat nazariy).

REJA:

1. Qadimgi davrda jismoniy tarbiyaning xususiyatlari.
2. Qadimgi Sharq davlatlarida jismoniy tarbiya.
3. Qadimgi Gretsiya davlatlarida jismoniy tarbiya.
4. Sparta va Afina jismoniy tarbiya tizimlari.

AMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

2-mavzu: O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi. (2-soat amaliy).

REJA:

1. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlanish xususiyatlari.
2. Sobiq Ittifoq davrida jismoniy tarbiya va sport tizimi.
3. Jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash.

4. Mehnat va o'quv muassasalarida jismoniy tarbiya va sport.

**3-mavzu: Zamonaviy Olimpiya o'yinlarining qayta tiklanishi.
(2-soat amaliy).**

REJA:

1. Olimpiya o'yinlarini qayta tiklash g'oyalarining rivojlanishi.
2. Olimpiya shahrida olib borilgan arxeologik qazilmalar va ularning tahlili.
3. XIX asrning oxirida zamonaviy olimpiya o'yinlarini tiklash g'oyasining hayotga tatbiq etilishi.
4. Pyer de Kuberten faoliyatining ahamiyati. I Xalqaro ta'sis Kongressi (1894) va uning tarixiy ahamiyati.

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;

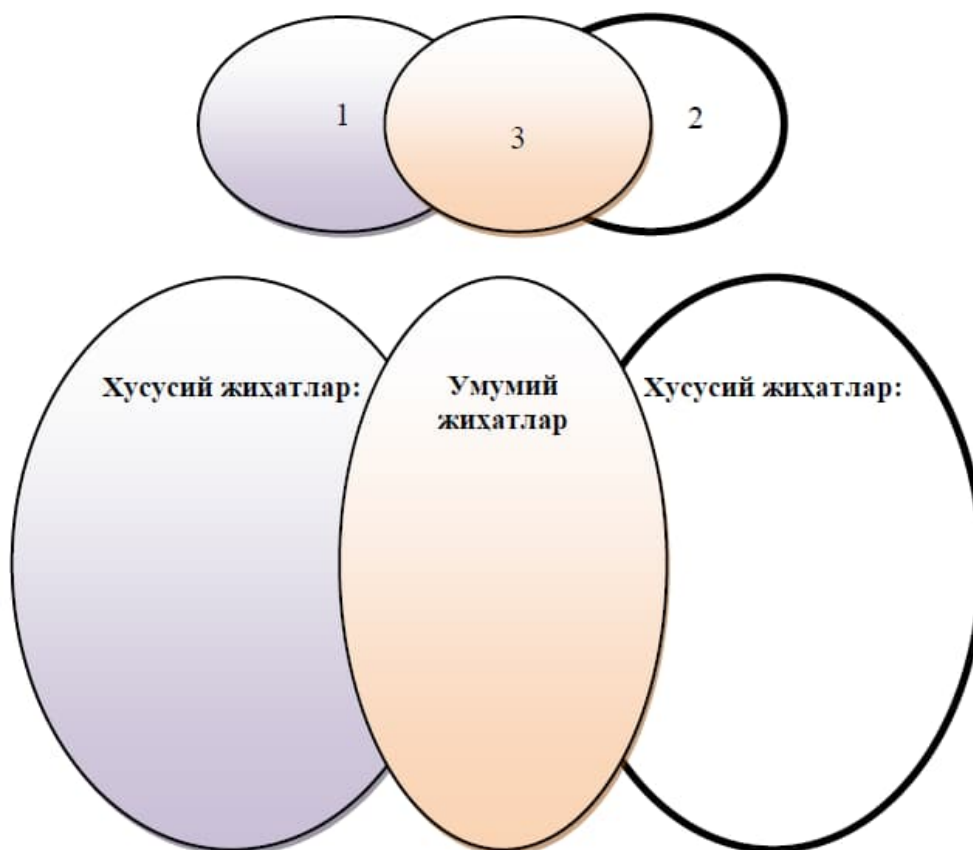
-o'tkaziladigan amaliy mashg'ulotlarda texnik vositalardan, ekspress-so'rovlar, test so'rovlari, aqliy hujum, guruhli fikrlash, kichik guruhlar bilan ishlash usullarini qo'llash nazarda tutiladi.

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.

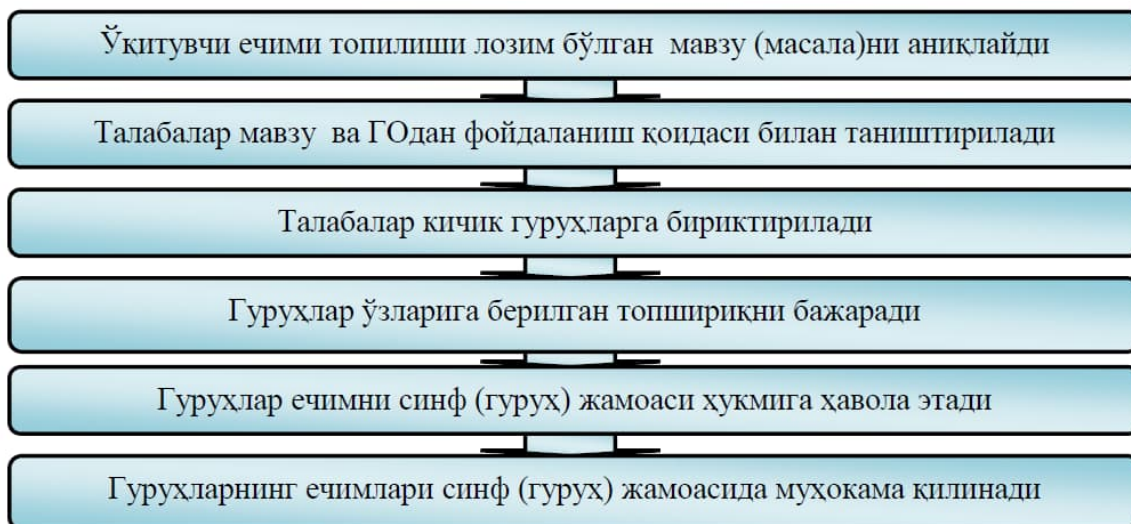
Texnologiyaning negizida muayyan muammoli vaziyatni hal qilish jarayonining umumiy mohiyatini aks ettiruvchi elementlar yotadi.

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 chiqish olish ko'nikma, malakalarini hosil qiladi.

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

8. “Nilufar guli” GO

Texnologiya didaktik muammolarni yechishning samarali vositalaridan bo'lib, nilufar guli ko'rinishiga ega. Asos, unga birikkan to'qqizta “gulbarg” (kvadrat, to'rtburchak yoki aylanalar)larni o'z ichiga oladigan bu metod yordamida asosiy muammo va uning mazmunini yoritishga imkon beradigan xususiy masalalar hal etiladi.

9. “Reja” metodi

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

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

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

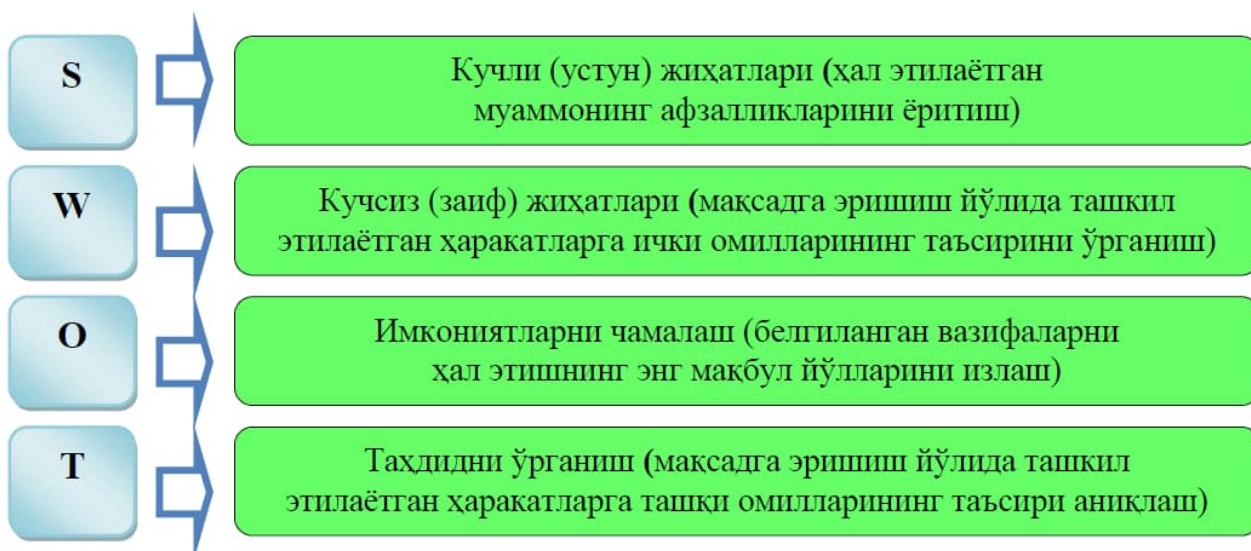
10. “T-jadval” GO

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

11. “SWOT-tahlil” strategiyasi

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

U yordamida muammoning quyidagi to‘rt jhati tahlil qilinadi:



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

Ta’lim oluvchilarga quyidagi sxema bilan ishlash tavsiya etiladi:

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

13. “Qarama-qarshi munosabat” strategiyasi

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

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

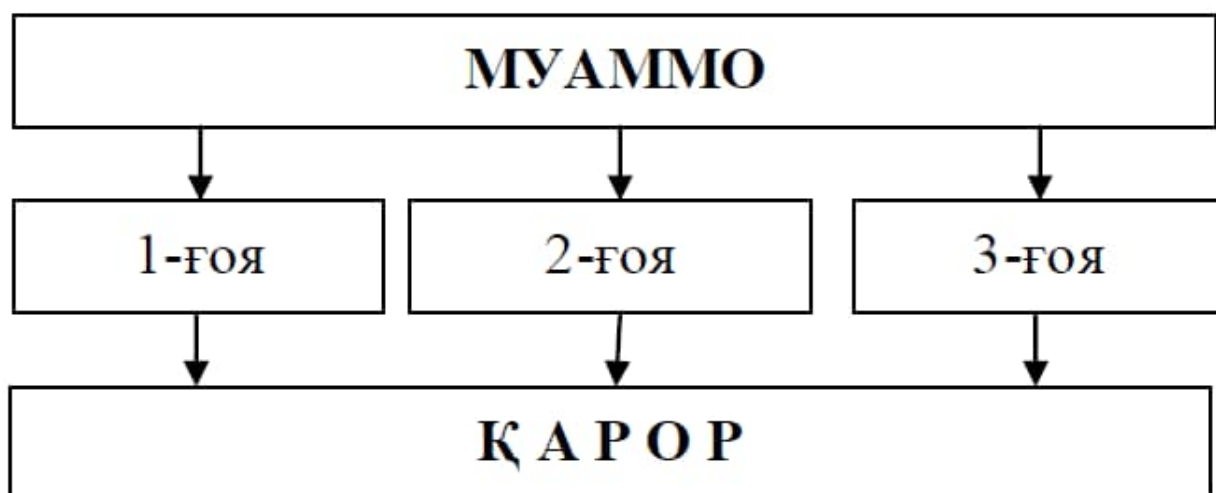
Таянч тушунчалар			
№	Муҳим тушунчалар	№	Муҳим бўлмаган тушунчалар
1.		1. 2.	

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

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

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

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



III. NAZARIY MATERIALLAR

**1-mavzu: Qadimgi davrlarda jismoniy tarbiya.
(2-soat nazariy).**

REJA:

1. Qadimgi davrlarda jismoniy tarbiyaning xususiyatlari.
2. Qadimgi Sharq davlatlarida jismoniy tarbiya.
3. Qadimgi Gretsiya davlatlarida jismoniy tarbiya.
4. Sparta va Afina jismoniy tarbiya tizimlari.

Tayanch soʻzlar: ibtidoiy qabila, tarix, olimlar, koʻnikma, jismoniy sifat, jamoa, jamiyat, tarbiya.

1. Qadimgi davrlarda jismoniy tarbiyaning xususiyatlari.

Jismoniy tarbiya va sport tarixi qadimgi davrda jismoniy tarbiyaning vujudga kelish xususiyatlarini o'rganishdan boshlanadi. Qadimgi dunyo jismoniy tarbiyasi deganda, insoniyat bosib o'tgan ikki tarixiy-ijtimoiy davr – ibtidoiy jamoa tuzumi va quldorlik tuzumi jismoniy tarbiyasi tushuniladi.

Insoniyatning eng qadimgi davr tarixi 3-3,5 million yil avval boshlanib, milodiy IV asrgacha davom etgan. Olimlarning ma'lumotlariga ko'ra, odamzod dastlab Afrika, janubiy va janubiy-sharqiy Osiyida paydo bo'lgan. Keyinroq esa Osiyo va Yevropaning boshqa hududlariga kirib borgan. O'rta Osiyoda ham eng qadimgi odamlarning yashashlari uchun qulay sharoitlar mavjud bo'lgan. Ilk davrlarda odamlar yashash uchun tabiat bilan kurashganlar va turli tabiiy ofatlardan (shamol, sel, sovuqlik, hayvonlarning hujumi va h.k.) saqlanish uchun harakat qilganlar.

Inson uchun kerakli hayotiy malaka va ko'nikmalar jismoniy sifatlar, malaka va qobiliyatlar ularning bevosita mehnat faoliyati jarayonlarida hosil qilingan. Yoshlar barcha mehnat va jismoniy harakat faoliyatlarini katta yoshdagilardan o'rgangan hamda ularga taqlid qilib rivojlantirgan.

Qadimgi davr odamlari hali dehqonchilik va chorvachilikni bilmaganlar. Qadimgi odamlar mehnatining asosini ovchilik va termachilik tashkil etgan. Bu davrda odamlar yirik hayvonlarni – mamont, ulkan ayiq, bizon, zubr, yovvoyi ot, buqa kabi hayvonlarni ovlaganlar. Yirik hayvonlarni ovlash juda qiyin bo'lgan. Sunin uchun bu davrda jamoa bo'lib ovchilikning turli usullaridan foydalanganlar. Qadimgi odamlar mehnat va yashash uchun kurash jarayonida aqliy va jismoniy rivojlanishi tezlashgan. Ular ov qurollarini yasash, olov yoqish, kiyinish, jismonan baquvvat bo'lish uchun bolalarni maxsus mashqlar bilan tayyorlash kabi juda ko'p ijtimoiy turmush tajribalariga ega bo'lganlar.

Turli mustahkam va o'tkir uchli yengil nayzalarning, o'q va kamonning paydo bo'lishi ovchilikning takomillashuvi va ovning rivojlanishiga olib kelgan. Buning natijasida oziq-ovqat topish uchun sarflanadigan vaqt ancha qisqargan. Natijada, o'troqlashib yashash, bolalarni tarbiyalash imkoniyatlari kengaygan.

Ibtidoiy to‘da davrida kashf etilgan oddiy yutuqlar urug‘ jamoasi va madaniyatining vujudga kelishi uchun shart-sharoit yaratib bergan.

Urug‘ jamoasi insoniyat tarixining alohida bosqichini tashkil etadi. Xo‘jalikni idora qilishning yangi shakllari yuzaga kelishi bilan kishilik jamiyatini uyushtirish holatlari ancha mustahkamlanib borgan. Ona urug‘i jamoalari paydo bo‘lgan, ularning a‘zolari qarindosh-urug‘chilik munosabatlari asosida birlashib, mehnat qilganlar. Bu o‘z navbatida, jamoatchilikni yuzaga keltirgan. Madaniyat sohasida ham o‘zgarishlar yuzaga kelgan: masalan uy-joy qurish, xunarmandchilik, tasviriy san‘at (qoya toshlariga rasm chizish, yog‘och va loydan turli xil shakllarni yasash) paydo bo‘lgan, ijod qilingan (jamoada qo‘shiq, o‘yin va raqslar ijro etish, vujudga kelgan). Ana shu davrlarda ilohiy kuchlarga ishonish, ularga bo‘ysunish, qurbonliklar keltirish kabi diniy tasavvurlar paydo bo‘lgan. Mehnat bilan bog‘liq bo‘lgan turli musobaqalar, o‘yinlar mustaqil tarbiyaviy ahamiyat kasb etdi va ulardan urug‘ jamoasining turli yoshdagi guruhlarini foydalangan. Ilk bor mehnatning jins va yoshga qarab bo‘linishi amalga oshirilgan.

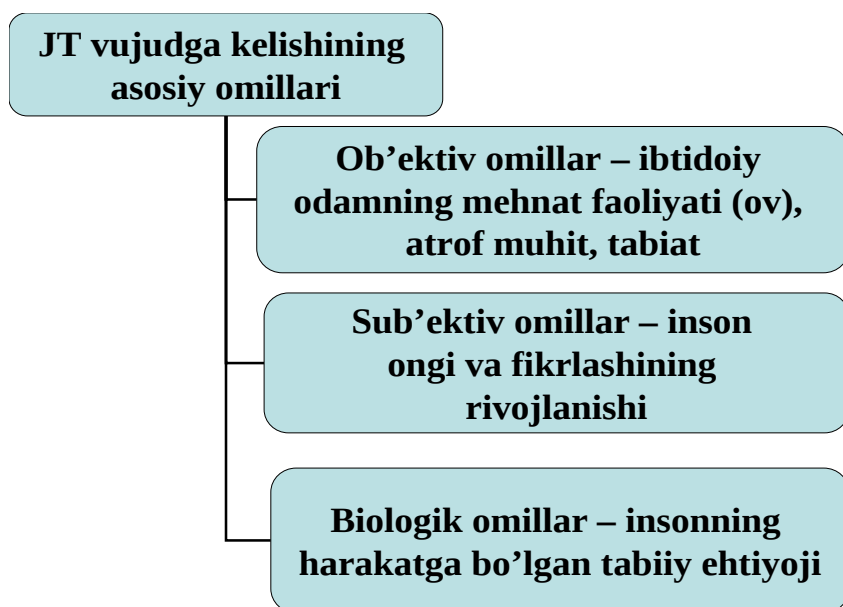
San‘atning paydo bo‘lishi kishilarning fikr va tasavvurlarini boyitib, ularning ma‘naviy dunyosini takomillashtirgan. O‘yin va raqslarda takrorlanadigan mehnat va mudofaa xususiyatidagi harakatlar faqat mehnat emas, balki jismoniy mashqlar sifatida rivoj topgan. Turli xil jismoniy mashqlarning (kurash, otda poyga, nayza uloqtirish, qilichbozlik va h.k.) o‘yinlar tarzida vujudga kelishi ibtidoiy jamiyat tarbiyasida tubdan o‘zgarishlar yasash uchun turtki bo‘lgan. Ijtimoiy mehnat va madaniyat jarayonlari deyarli barcha qit‘alarda turli darajada shakllanib, keyinchalik tobora rivoj topgan.

Urug‘chilik jamoasi to‘da davrining davomi bo‘lib, bundan 40-35 ming yillar ilgari boshlangan. Bu davrda mehnat qurollari takomillashgan, o‘q-yoy kashf etilgan, dehqonchilik, chorvachilik, hunarmandchilik va savdo-sotiq vujudga kelgan. Urug‘chilik jamoasi ona urug‘i (matriarxat) va ota urug‘i (patriarxat)ga bo‘lingan. Ularning har biri o‘ziga xos ijtimoiy taraqqiyot va jismoniy tarbiya xususiyatlariga ega bo‘lgan. Matriarxat taraqqiy qilgan davrda o‘yin uchun maxsus tayyorlangan uskunalari (jundan qilingan to‘p, shar, nayzabozlik tayoqlari, uchi

to‘mtiq nayzalar, o‘yinchoq, palaxmon, yoy, to‘qmoq va h.k.) paydo bo‘lgan. Yoshlarni gurzi, nayza irg‘itishga, yoydan o‘q otishga o‘rgatish ibtidoiy jismoniy tarbiya yo‘nalishlaridan hisoblanib, uning asosiy tarkibiy qismini tashkil etgan. Hindular qabilasida kauchuklardan koptoklar, maxsus chana yasaganlar. Ulardan xo‘jalik yumushlari va turli musobaqalarda ham maqsadli foydalanganlar.

Sharqiy Afrikadagi ibtidoiy qabilalarda langarcho‘p bilan sakrash va yugurib kelib balandlikka sakrash musobaqalari ham o‘tkazilgan. Ularni turli bayramlarda namoyish etishgan.

Shimoliy va Janubiy Amerikada yevropaliklarning istilosiga qadar katta rezina koptok, chavgon va raketkalardan foydalanib o‘ynaladigan yozgi va qishki o‘yinlar rasm bo‘lganligi aniq manbalarda o‘z ifodasini topgan. Ibtidoiy jamoa tuzumi davrida suvda suzish, kanoye va baydarka xilidagi yengil uzunchoq qayiqalarda eshkak eshish ham keng qo‘llanilgan. Sharqiy Braziliya xalqlari orasida qiz va yigitlar hayotida kerak bo‘lgan epchillik, chaqqonlik chidamlilik, jasurlik va qat’iyatlilik kabi qobiliyatlar hamda sifatlariga ega bo‘lishi lozim edi. Qabilalarda yigitlar ma’lum sinovlardan o‘tmagunlaricha uylanishga ruhsat berilmagan.



Ibtidoiy jamoaning yemirilishi va quldorlik tuzumining shakllanishi qadimiy Germaniya, Okeaniya, hindu qabilalari (astek, ink, mayya) va boshqa joylarda ham sodir bo‘lib, ularda ham o‘ziga xos jismoniy mashqlar va o‘yinlarning rivojlanishiga

olib kelgan. Masalan, mayya qabilasida kauchukdan yasalgan koptok bilan jamoa bo'lib o'yin o'ynash an'anaga aylangan. Ya'ni uning shakli va mazmuni hozir mashhur bo'lgan sport o'yinlariga asos solgan bo'lishi mumkin. Qadimgi Peru mamlakatida jismoniy mashqlar yoshlardan iborat harbiy qismlarni tayyorlashda eng muhim vosita sifatida xizmat qilgan.

Patriarxat davrida ishlab chiqarish jarayonlari takomillashib, yanada rivojlandi. Bunda erkaklarning mehnati, yaratuvchilik fikr-mulohazalari oldingi o'rinda turgan. Temir qurollarining paydo bo'lishi, omoch, bolta bilan ishlash, dehqonchilik va chorvachilikning rivojlanishi ovning xo'jalik ahamiyatini kamaytirgan. Chorva mollarini boqish, qo'lga o'rgatish, xonakilashtirish va dehqonchilik qilishdagi tajribalar jamoada erkak-larning hukmron bo'lishini ta'minlagan. Patriarxat oilalar vujudga kelgan.

Patriarxat taraqqiyotining dastlabki bosqichida qabilalar o'rtasida nizolar, janjallar, ko'pincha bir-biriga qarama-qarshi bo'lgan qabila vakillarining yakkama-yakka kurashi bilan hal etilgan. Ba'zi hollarda janjalli masalalar birgalikda bayramlar tashkil etish, bir-biriga sovg'alar berish va h.k. bilan yakunlangan. Qabilalar o'rtasidagi do'stlik munosabatlarining rivojlanishi va mustahkamlanishida muhim ahamiyatga ega bo'lgan. Qabilalar o'rtasida o'tkaziladigan musobaqalar jarayonida jamoa shon-sharafi, o'zaro bir-birini quvvatlash, zaiflarga yordam qilish tushunchalari rivoj topgan.

Avvalgi majmuaviy mashqlar (kurash, mushtlashish, og'irlik ko'tarish, yugurish, sakrash va h.k.) asta-sekin mustaqil tur sifatida o'rganilib, an'analar, marosimlarda namoyish etilgan va musobaqa tarzida tashkil etilib, g'oliblarni olqishlash, taqdirlash kabi odatlar amalga oshirilgan. Dehqonchilik, chorvachilik va boshqa kasb-hunar bilan shug'ullanuvchilar o'z sohalari bo'yicha turli o'yinlar, mashqlarni ixtiro qila borganlar. Masalan, bug'uchilik bilan shu-g'ullanuvchilar, bug'uchilar musobaqalarini uyushtirganlar.

Ibtidoiy jamoaning yemirilishi va quldorlik tuzumining shakllanishi qadimiy Germaniya, Okeaniya, hindu qabilalari (astek, ink, mayya) va boshqa joylarda ham sodir bo'lib, ularda ham o'ziga xos jismoniy mashqlar va o'yinlarning rivojlanishiga

olib kelgan. Masalan, mayya qabilasida kauchukdan yasalgan koptok bilan jamoa bo'lib basketbolga juda o'xshab ketadigan o'yin o'ynash an'anaga aylangan. Ya'ni uning shakli va mazmuni hozir mashhur bo'lgan sport o'yiniga asos solgan bo'lishi mumkin. Qadimgi Peru mamlakatida jismoniy mashqlar yoshlardan iborat harbiy qismlarni tayyorlashda eng muhim vosita sifatida xizmat qilgan.

Turli qabilachilik holatlari o'zaro jang, nizo va urushlarni keltirib chiqargan. Shu sababdan himoya qal'alari, qurol-yaroqlar yasash kabi yangi faoliyatlar tarkib topib, ular yanada rivojlangan. Natijada, maxsus jangchilarni tayyorlash ishlariga alohida e'tibor qaratilgan. Jangchilarning jismoniy tayyorgarligida boshqa qabila va elatlarni bosib olish, ezish, ko'pchilikni hukmron ozchilikka bo'ysundirish uchun foydalanishni ko'zda tutadigan jismoniy tarbiyaning yangi tizimi namunalari tug'ila boshladi. Bunday jarayonlar esa quldorlik tuzumini vujudga keltirgan.

Quldorlikning dastlabki davrida qabilachilik munosabatlarning xalq hokimligi an'anasi saqlanib, qabila zodagonlari hokimiyatini cheklab turgan. Lekin qabilalar o'rtasida to'qnashuvlar jiddiy harbiy xususiyatlarga ega bo'lgan. Ularning asosiy sababi boylik orttirish va o'z hukmronligini o'rnatishdan iborat bo'lgan. Harbiy dohiylar rahbarligida maxsus posbonlar paydo bo'lgan. Dohiylar ko'pincha qabilalarning yo'l boshchisi ham hisoblangan. Xalq kengashlari yuzaga kela boshlagan. Ularning vazifalari jamoaning barcha a'zolarini himoya qilishdan iborat bo'lgan. Qishloq istehkomlari paydo bo'lib, chet el posbonlari hujumidan harbiy mudofaa qilish madaniyati rivojlangan.

2. Qadimgi Sharq davlatlarida jismoniy tarbiya.

Qadimgi Sharq davlatlarida jismoniy tarbiya. Miloddan avvalgi IV-III asrlarda ilk davlatlar paydo bo'lgan. Bu davrlarda yirik davlatlar asosan qadimgi Sharqda, Gretsiya va Rimda bunyod etilgan. Qadimgi Sharq hududidagi Misr, Eron, Bobil, Ossuriya, Hindiston, Xitoy kabi davlatlardagi jismoniy tarbiya vositalarining xilma-xilligi haqida haykallar qurilish yodgorliklaridagi devoriy suratlar, turli madaniy ashyolar, qo'lyozmalar guvohlik beradi.

Miloddan avvalgi IV asrlarda O'rta yer dengizi atrofida vujudga kelgan davlatlarda jismoniy madaniyatning ilk namunalari paydo bo'lgan. Jismoniy

mashqlarning mazmuni va shakllari harbiy faoliyatlarda o'z ifodasini topgan. Bunda, asosan, kamonda merganlik, bel ushlab kurashish, mushtlashish, g'ildirakli aravalarda poyga qilish va merganlik san'ati kabi faoliyatlar muhim o'rinni egallagan.

Parfiyonlar, skiflar, eroniylar, arablar o'z ommaviy o'yin va an'alarini messopotamiyaliklardan o'rganganlar. Hindlar va eroniylar hayotida ham turli tuman jismoniy mashqlar va o'yinlar vujudga kelgan. Ular tarkibida otda (tuyada, xachir va h.k.) yurish va ov qilish, qilichbozlik, aravachalarda poyga, kamondan o'q otish, to'plar va tayoqlar bilan o'ynash keng rivojlangan.

Qadimgi Eronda maxsus tashkil qilingan maktablarda zodagon yoshlarni tarbiyalash tizimi mavjud bo'lgan. Bunda yuqorida tilga olingan mashqlarni (nayza sanchish, qilich ishlatish, otdan ag'darish) o'rgatish dastur asosida olib borilgan.

Qadimgi Misrda harbiy aslzodalarni harbiy-jismoniy jihatdan maxsus tayyorlash uchun kurash, qilchbozlik, kamondan o'q otish, nayza uloqtirish kabi mashqlardan foydalanishgan. Buni miloddan avvalgi XVIII-XII asrlarda Beni-Gassan degan joydagi fir'avnlarning qabristonidan topilgan yodgorliklarda tasvirlangan 400 dan ortiq jismoniy mashqlar va o'yinlar haqida guvohlik beradi. Misr davlatida dinlarning ko'pligi tufayli ularning xudolariga hamda urf-odatlariga bag'ishlangan ko'pgina bayramlar, an'anaviy xalq musobaqalari o'yinlar va raqslar bilan birga qo'shib olib borilgan. Keyinchalik ulardan ko'proq g'oyaviy maqsadda foydalanilgan. Hukmron doiralar xalq o'yinlari va jismoniy mashqlardan o'z kamoloti va manfaatlari yo'lida foydalanganlar.

Qadimgi Sharq davlatlarida quldorlik tuzumi davrida ozod dehqonlar, kasb-hunar egalari, savdo-tijorat xodimlari orasida rasm bo'lgan xalq jismoniy tarbiyasi shakllari va xalq mashqlarining turlari quldorlar tomonidan o'z obro'yi hamda hukmronligini kuchaytirish maqsadida o'zlashtirilgan va ulardan keng foydalanilgan.

3. Qadimgi Gretsiya davlatlarida jismoniy tarbiya.

Qadimgi Gretsiyada jismoniy tarbiya. Ijtimoiy turmushda, ayniqsa, bolalarning jismonan baquvvat qilib tarbiyalash, harbiy-mudofaa ishlarida ishtirok etuvchilarning jangovorlik holatlarini takomillashtirishda Qadimgi Gretsiyada mavjud bo'lgan davlatlarning ish tajribasi keng tarqalgan edi. Bunga qadimgi greklarning jismoniy tarbiya tizimi tarixiy jihatdan e'tiborga ega. Chunki bu tizim davrlar o'tishi bilan jahonda o'z mazmuni va mohiyatiga ega bo'ldi.

Qadimgi Gretsiya davlatining tarkib topishi va rivojlanishi miloddan avvalgi III-II ming yilliklarni o'z ichiga oladi. Gretsiya tarixining Gomer davri deb miloddan avvalgi XII-IX asrlar hisoblanadi. Gomerning «Iliada» va «Odisseya» asarlarida qadimgi davrdagi yunon hayotining yorqin manzaralari aks ettiriladi. Qahramonlar sifatida zodagon jangchilar timsoli chizilib, ularni oddiy xalqdan ajratuvchi jismoniy sifatlari va fazilatlari talqin etiladi. Gomer asarlarining qahramonlari qabila hayotidagi biror muhim voqea sharafiga bag'ishlab tashkil etiladigan musobaqalar va o'yinlarda o'zlarining jismoniy fazilatlarini namoyish etganlar. Bunda yugurish, nayza va lappak uloqtirish, sakrash, kurash, mushtlashish kabi mashqlar orqali musobaqalashganlar.

“Odisseya” asarida “atlet” so'zi o'sha vaqtda “olijanob qahramon”, “aslzoda”, “zodagon” tushunchalari bilan bog'langan. Ya'ni xalq ichidagi “chaqqon odam” tushunchasiga qarama-qarshi qilib qo'yilgan. Shu sababdan, oddiy kishilar zodagon jangchilarning o'yinlarida ishtirok etmagan, faqat tomoshabin sifatida o'tirishgan. Bo'lajak jangchilar tayyorlash maqsadida mamlakatning yirik shaharlarida maxsus tarbiya tizimi vujudga keladi. Ular Sparta va Afina tizimi nomi bilan tarixda qolgan.

4. Sparta va Afina jismoniy tarbiya tizimlari.

Sparta tizimi. Miloddan avvalgi IX asrda Sparta shahri vujudga kelib, uning aholisini 9 mingga yaqin quldorlar oilasi, shuningdek, 30 ming hunarmandlar, savdogarlar va yer egalari, 200 ming qul tashkil etgan. Quldorlar (spaitiatlar) qullardan saqlanish va o'zlarini himoya qilishga tayyorlanish maqsadida o'ta kuchli tarbiyaviy tizimdan foydalangan (3-rasm).

Bolalar 7 yoshgacha oilada tarbiyalangan. Bu davrda ularni qorong'udan qo'rqmaslik, sovuqqa, tashnalikka ochlikka chidashga o'rgatganlar va chiniqtirishga

katta ahamiyat berganlar. 7 yoshdan 14 yoshgacha bolalar va o'smirlar davlat tizimidagi tarbiya muassasalarida asosan jismoniy tarbiya bilan shug'ullanganlar. Ularni sovuq va ochlikka bardosh berish, chaqqonlik va og'riqlarga chidash kabi faoliyatlarga o'rgatib, chiniqtirganlar. Yoshlarni nayza va disk uloqtirish, yugurish, sakrash, kurash va harbiy o'yinlar, yovvoyi hayvonlarni ovlashga orgatganlar. Qo'shiq aytish, musiqa va raqs kabi sohalarga ham ko'p vaqt ajratilgan. Davlat tomonidan belgilangan rahbarlar (pedonom) yosh spartiatlarni mardlik, jasorat, qullarga nisbatan nafrat ruhida tarbiyalaganlar. Shu maqsadda kechalari qullarga qarshi hujumlar, bosqinlar uyushtirganlar, shubhali qullarni o'ldirishgan.

18-20 yoshli tarbiyalanuvchilar efebiya qatoriga qabul qilinib, ular jismoniy va harbiy tayyorgarlikni o'taganlar. Keyinchalik esa ularni harbiy darajalarga ajratib, qariguncha harbiy xizmatda ushlab turishgan.

Sparta tizimida qizlarni jismoniy tarbiyasiga ham katta e'tibor qaratilgan. Sog'lom bolalarni dunyoga keltirib, ularni sog'lom qilib o'stirish uchun oilalar ham o'ta sog'lom bo'lishi ko'zda tutilgan. Shu sababli ham qiz bolalarni yugurish, kurash, nayza va lappak uloqtirish kabi mashqlar bilan muntazam ravishda shug'ullantirishgan. Sparta xotin-qizlari ko'proq qullarni saqlashda xizmat qilganlar.

Sparta davlati tarbiya tizimini va harbiy sohadagi eng kuchli qismi Gretsiyada tashkil etilgan. Ular uzoq yillar davomida yengilmas deb nom qozondi. Sparta atletikachilari ko'pgina olimpiya, pif va boshqa o'yinlarda qatnashib, g'alabalarni qo'lga kiritgan.

Miloddan avvalgi XII-IX asrlarda qadimgi Gretsiyada oddiy zodagonlarning yugurish, kurash, qo'l jangi, nayza va disk uloqtirish, kamondan o'q otish, g'ildirakli aravalarda ot poygasi kabi o'yin musobaqalarini aks ettiruvchi chizmalar, tasvirlar, haykallar, yodgorliklar, arxeologik qazilmalarda topilgan. Ularning mazmuni, shakllari va mohiyatlari Gomerning «Iliada» va «Odisseya» asarlarida o'z ifodasini topgan.

NAZORAT UCHUN SAVOLLAR:

1. Jismoniy tarbiya vujudga kelishining asosiy omillari?
2. Qadimgi dunyo jismoniy tarbiyasi haqida nima bilasiz?
3. Insoniyatning eng qadimgi davr tarixi qanaqa?
4. Urug‘ jamoasi insoniyat tarixining alohida bosqichini ayting?
5. Sharqiy Afrikadagi ibtidoiy qabilalarning musobaqalari?
6. Shimoliy va Janubiy Amerika musobaqalari?
7. Germaniya, Okeaniya, hindu qabilalarining musobaqalari?
8. Qadimgi Sharq davlatlarida jismoniy tarbiya?
9. Miloddan avvalgi IV asrlarda O‘rta yer dengizi davlatlarda jismoniy madaniyat?
10. Parfiyonlar, skiflar, eroniylar, arablarning ommaviy o‘yinlari?
11. Qadimgi Eronda jismoniy tarbiya?
12. Qadimgi Misrda jismoniy tarbiya?
13. Qadimgi Sharq davlatlarida jismoniy tarbiya?
14. Qadimgi Gretsiyada jismoniy tarbiya tizimi?
15. Sparta tizimini ayting?
16. Sparta tizimida qizlarni jismoniy tarbiyasi?

IV. AMALIY MASHG‘ULOT.

1-amaliy mashg‘ulot mavzusi: O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi. (2-soat amaliy).

REJA:

1. O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlanish xususiyatlari.
2. Sobiq Ittifoq davrida jismoniy tarbiya va sport tizimi.
3. Jismoniy tarbiya bo‘yicha mutaxassislarni tayyorlash.
4. Mehnat va o‘quv muassasalarida jismoniy tarbiya va sport.

Tayanch so‘zlar: jismoniy tarbiya, sport, hukumat, qaror, olimpiya harakati, qit’alar, sport musobaqalari, o‘yinlar, bolalar, spartakiada, bayram.

Amaliy mashg'ulotning maqsadi:

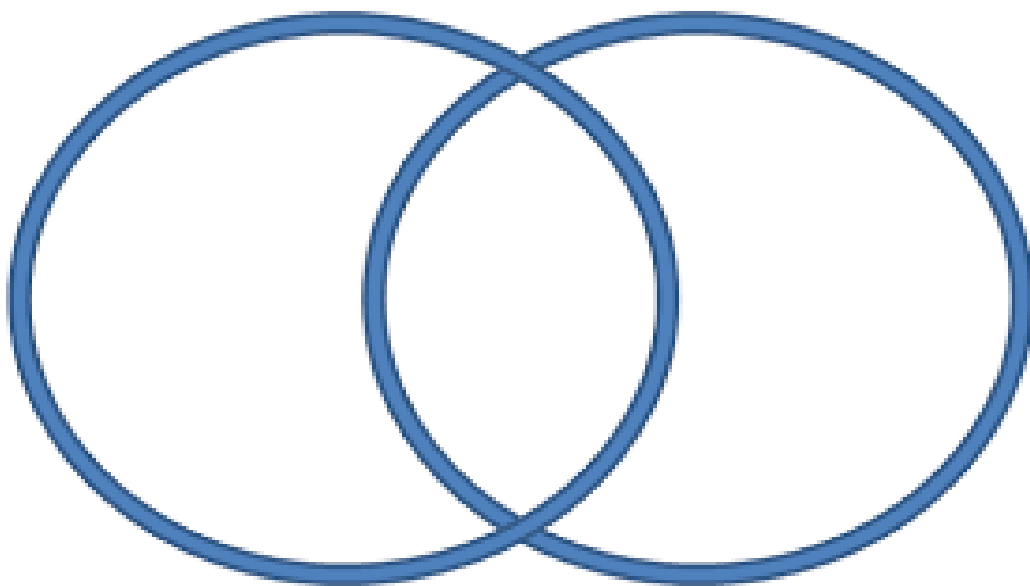
- O'zbekiston Respublikasining mustaqillikka erishishi, jismoniy tarbiya va sport tizimini o'rganish.
- Hozirgi Olimpiya harakatining rivojlanish muammolarini tahlil qilish.
- O'zbekiston sportchilarining xalqaro sport va olimpiya o'yinlaridagi yutuqlari tahlil qilish.
- O'zbekistonning hozirgi zamondagi 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 ishlanmalardan iborat dasturlar asosida tashkil etiladi.

1-Topshiriq.

Venn diagramasidan foydalanib O'zbekistonning Olimpiada o'yinlari va Chet davlat Olimpiada g'olib va sovrindorlarini yozing.



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

Ushbu sahifaning yuqorisidagi fotosuratdan foydalanib, Venn diagrammasi asosida kichik guruhlar Olimpiada o'yinlari g'olib va sovrindorlarning ism sharifi o'xshash va farqli jihatlarini yoritib berishlari kerak.

2-Topshiriq.

“O‘zini-o‘zi baholash modeli” O‘zbekiston sportchilarining xalqaro sport va olimpiya o‘yinlaridagi yutuqlari va sport turi bo‘yicha qayt etgan natijalari asoslab bering.

№	Sportching ismi	Sportching qayt etgan natija
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

3-Topshiriq.

Quyida keltirilgan qatorlarda sportchilarning jismoniy sifatlar ya'ni kuch namoyon bo'lishini haqida aytib bering ? (sport turi misolida)

№	Regbi	Gimnastika	Yengil atletika
1			
2			
3			
4			
5			
6			

4-Topshiriq

Quyida keltirilgan qatorda sportchilarning jismoniy sifatlarni hamda jismoniy tayyorliklari haqida aytib bering?

№	Kuch	Taktika
1		
2		
3		
4		
5		
6		

5-topshiriq

Sizningcha xalqaro olimpiada musobaqalar qishki va yozgi olimpiada o'yinlarining farqi qanday bo'lishi kerak?

Beysbol	Biatlon
----------------	----------------

--	--

Amaliy mashg‘ulotning maqsadi:

- “Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi” rivojlanish tarixi va bosqichlarini tasniflash;
- “Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi” zamonaviy o‘yin qoidolari, maydon jihozlari va musobalarni o‘tkazish mazmun-mohiyatini tushunib olish;
- Olimpiya o‘yinlarining ijtimoiy-siyosiy, iqtisodiy, madaniy ahamiyati haqida 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.

NAZORAT UCHUN SAVOLLAR:

1. Sobiq Ittifoqning dastlabki yillarida O‘zbekistonda sportning shakllanishi haqida nimalarni bilasiz?
2. Ikkinchi jahon urushigacha sport sohasida qanday muhim rivojlanishlar bo‘ldi?
3. Mehnat va mudofaaga tayyor (GTO) majmui haqida nimalarni bilasiz?
4. O‘zbekiston spartakiadalari, «Paxtakor» sport jamiyati faoliyati haqida qanday yangiliklar yuz berdi?

5. Sobiq Sovet Ittifoqi xalqlarining spartakiadalarida O'zbekiston sportchilari qanday ishtirok etgan?

6. O'zR "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Yangi taxriridagi Qonun qachon qabul qilingan?

7. Mustaqillikning dastlabki yillarida jismoniy taibiya va spoit sohasida qanday tadbirlar amalga oshirildi?

8. Sog'lom avlod davlat dasturida jismoniy tarbiya va sportning qanday o'rni?

9. Nogironlar sporti haqida nimalarni bilasiz?

10. O'zR Milliy Olimpiya Qo'mitasi (MOQ) qachon tashkil qilingan?

11. MOQning tuzilishi va maqsad hamda vazifalari nimalardan iborat?

12. Qachon Mustaqil O'zbekiston sport jamoasi birinchi marta yozgi Olimpiya o'yinlarida ishtirok etgan?

2-amaliy mashg'ulot mavzusi: Zamonaviy Olimpiya o'yinlarining qayta tiklanishi. (2-soat amaliy).

REJA:

1. Olimpiya o'yinlarini qayta tiklash g'oyalarining rivojlanishi.
2. Olimpiya shahrida olib borilgan arxeologik qazilmalar va ularning tahlili.
3. XIX asrning oxirida zamonaviy olimpiya o'yinlarini tiklash g'oyasining hayotga tatbiq etilishi.
4. Pyer de Kuberten faoliyatining ahamiyati. I Xalqaro ta'sis Kongressi (1894) va uning tarixiy ahamiyati.

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.

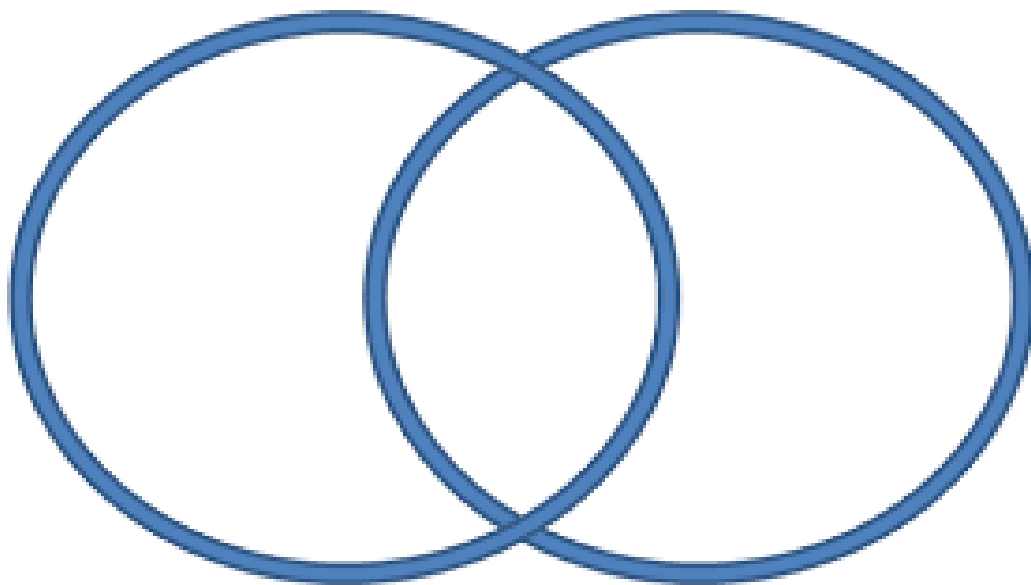
- O‘zbekistonning hozirgi zamondagi sport sohasidagi vazifalarini o‘rganish.

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 ishlanmalardan iborat dasturlar asosida tashkil etiladi.

1-Topshiriq.

Venn diagrammasidan foydalanib O‘zbekistonning Olimpiada o‘yinlari g‘olib va sovrindorlari hamda Chet davlat Olimpiada g‘olib va sovrindorlarini yozing.



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

Ushbu sahifaning yuqorisidagi fotosuratdan foydalanib, Venn diagrammasi asosida kichik guruhlar Olimpiada o‘yinlari g‘olib va sovrindorlarning ism sharifi o‘xshash va farqli jihatlarini yoritib berishlari kerak.

2-Topshiriq.

“O‘zini-o‘zi baholash modeli” O‘zbekiston sportchilarining xalqaro sport va olimpiya o‘yinlaridagi yutuqlari va sport turi bo‘yicha qayt etgan natijalari asoslab bering.

№	Sportching ismi	Sportching qayt etgan natija
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

3-Topshiriq

3-Topshiriq.

Quyida keltirilgan qatorlarda sportchilarning jismoniy sifatlar ya'ni kuch namoyon bo'lishini haqida aytib bering ? (sport turi misolida)

№	Futbol	Boks	Kurash
1			
2			
3			
4			
5			
6			

4-Topshiriq

Quyida keltirilgan qatorda sportchilarning jismoniy sifatlarni hamda jismoniy tayyorliklari haqida aytib bering?

№	Tezkorlik	Texnika
1		
2		
3		
4		
5		
6		

5-topshiriq

Sizningcha xalqaro olimpiada musobaqalar qishki va yozgi olimpiada o'yinlarining farqi qanday bo'lishi kerak?

Beysbol	Biatlon

Amaliy mashg‘ulotning maqsadi:

- “Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi” rivojlanish tarixi va bosqichlarini tasniflash;
- “Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi” zamonaviy o‘yin qoidolari, maydon jihozlari va musobalarni o‘tkazish mazmun-mohiyatini tushunib olish;
- Olimpiya o‘yinlarining ijtimoiy-siyosiy, iqtisodiy, madaniy ahamiyati haqida 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.

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‘njning 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 chiziqli orqasiga keltirilishi – maqsadli mo‘ljalga tegishi, kerak bo‘lgan. Keyinchalik ustunlar yuqoridan gorizontall 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'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 - Sogʻligini, funksional tizimlari imkoniyatlarini, alohida organlar va mexanizmlarni, musobaqa faoliyatidagi asosiy mashgʻulotlarni olib boruvchi yuklamalarni koʻrib chiqadi. Hozirgi vaqtda sport mashgʻulotlari nazariyasi va uslubiyatining turli xil vositalari, usullari qoʻllanilayotgangani uchun oxir oqibatda «majmuaviy nazorat» tushunchasi paydo boʻlishiga olib keldi. Majmuaviy nazorat musobaqa faoliyatida va mashqlar jarayonida sportchining har tomonlama tayyorgarligini taʼminlaydi.

MURAKKAB REAKSIYA - tanlay olish reaksiyasidir. 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 – Oʻzbekiston hududida sport turlari boʻyicha musobaqalar oʻtkazish uchun rasmiy qoidalar.

NP – nazorat punkti, ishtirokchilarning yigʻilish joyi.

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

OGOHLANTIRISH: 1) oʻyin qoidasini buzgan oʻyinchiga hakam tomonidan beriladigan ogʻzaki ogohlantirish; 2) hakam tomonidan sariq kartochka koʻrsatilishi.

O'FK – Osiyo futbol konfederatsiyasi.

OFSAYD – oʻyindan tashqari holat.

OXIRGI JAZO UMIDI – oʻyinchi yugurayotganda raqib darvozasi tomon gol urish imkoniyati yaxshi bir vaziyatda raqibi qoidani qoʻpol buzib, uni goldan mahrum qilsa, bunda hakam tomonidan erkin zarba berish yoki 11 metrlik masofadan darvozaga jarima zarba beriladi yoki qizil kartochka koʻrsatilib, oʻyin qoidasini buzgan oʻyinchi maydondan chetlatiladi.

PENALTI - (inglizcha “penaltu” – jazolash, “penaltu kick”, – jarima zarba) – futbolda darvoza chizigʻidan, 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 taraqqiyotida 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. 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