

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI

JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI SAMARQAND FILIALI



“SPORT O‘YINLARI NAZARIYASI VA USLUBIYATI”

Moduli bo‘yicha 3-nazariy mashg‘ulot

Umumiy o‘rta ta’lim maktablari “Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari” malaka oshirish yo‘nalishining uchun

O‘qituvchi: Ibragimova Dilbar Mamatovna

**Mavzu: Sport o‘yinlarini (futbol, regbi)
o‘qitishning nazariy, uslubiy va tashkiliy asoslari.**

Reja

**1. Futbolni nazariy, uslubiy va tashkiliy
asoslari**

2. Regbini nazariy, uslubiy va tashkiliy asoslari

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyevning 2019yil 4 dekabrda qabul qilingan "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida" qarori qabul qilingan. Ushbu formoishida xalqimizning salomatligi to'g'risida g'amxurlik qilish, ma'naviy va jismoniy barkamol avlodni shakllantirish, millionlar o'yini bo'lgan va mamlakatimizda alohida o'rin to'tadigan sportning futbol turiga aholini ayniqsa yoshlarni jalb etish bo'yicha bir qator chora-tadbirlar amalga oshirilib kelinmoqda



Futbolda harakatlanish texnikasi

Futbol sport turida harakatlanish texnikasi qoʻyidagi usullarni oʻz ichiga oladi. Yugurish, toʻxtash, burilish, sakrashlardan iborat. Yugurish futbolda asosiy usul boʻlib, futbolchilar yugurish yordamida maydonda turlicha joylashib oladilarkiradi.

Futbolda yugurishning qoʻyidagi usullari qoʻllaniladi; oddiy yugurish, tisirilib yugurish, chalishtirma qadam tashlab yugurish turlari kiradi

Darvozabon oʻyin texnikasi maydon oʻyinchisi texnikasidan tubdan farq qiladi. Darvozabonga faqat jarima maydonchasi ichida qoʻl bilan toʻpni oʻyinashiga ruxsat etiladi.

Darvozabon oʻyin texnikasiga qoʻyidagilar kiradi; toʻpni olib qoʻyish, qaytarish, oʻtkazib yuborish va tashlash. Toʻpni ilib olish – darvozabon oʻyin texnikasining asosiy vositasi hisoblanadi.

Darvoza. Ustunlar oraligʻi - 7,32 sm. Toʻsinning pastki qismidan tekis yergacha boʻlgan masofa - 2,44 sm. Har ikki ustun va toʻsin kesishgan joy bir xil boʻlishi va 12 sm dan oshmaslik kerak.



Futbol o'yin maydoni: O'yin maydoni to'g'ri burchak shaklida bo'ladi. Yon chiziqlar darvoza chizig'iga nisbatan uzunroq bo'lishi kerak. Uzunligi: 120m, 90m. Eni: 45m, 90m. Halqaro matchlarda. Uzunligi: minimum 100m. maksimum 110m. Eni: minimum 64m. maksimum 75m.

Bayroqlar. Maydonning har qaysi burchaklarida balandligi 1,5 sm dan oshmagan, uchi o'tkir bo'lmagan bayroq o'rnatiladi. Bayroq uzunligi 40 sm, kengligi esa 30 sm bo'ladi. Bayroqlar o'rta chiziqning har ikkala tomonida, yon chiziqdan 1m masofadagi uzoqlikda o'rnatilishi mumkin.

Aberdindagi yig'ilishida futbol qoidalarida bir qator o'zgartirishlar kiritildi. O'zgarishlar shu yilning 1 iyunidan amal qilishi ko'zda tutilgan. Demak, boshlanadigan barcha musobaqalar yangi qoida bo'yicha o'tkaziladi.

JONLI DEVOR. Jarima zarbasi belgilanganida, agar himoyalannuvchi tomon uch nafar va undan ortiq futbolchidan iborat jonli devor hosil qiladigan bo'lishsa, raqib ularga xalaqit berish uchun o'z futbolchilarini jonli devorga qo'sha olmaydi. Hujumchilar jonli devordan kamida bir metr masofada bo'lishlari va unga xalaqit bermasliklari lozim. Ushbu o'zgarish jarima zarbasi ijro etilganda turli ziddiyatlar va natijada to'xtalishlarni oldini olish maqsadida kiritilmoqda.



GOLNI NISHONLASH

Agar golni urgan futbolchi uni nishonlashda qoidani buzsa (masalan, futbolkani yechish), keyinchalik ushbu gol hisobga olinmagan taqdirda ham sariq kartochka bilan jazolanadi.



TO'PNI O'YINGA KIRITISH. To'p darvoza oldidan erkin zarba bilan o'yinga kiritilayotganda, u jarima maydonini tark etishi shart emas. Endi himoyachi to'pni jarima maydoni ichida qabul qilib olishi va hujumni boshlashi mumkin. O'z navbatida, raqib hujumchilari bu paytda, ya'ni to'p himoyachi tomonidan qabul qilinguncha, jarima maydoniga kirmay turadi. Aytilishicha, bu pressingni qiyinlashtiradi va o'yin tempi oshishiga olib kelishi mumkin. Chunki, raqibning pressingidan qo'rqib, to'pni uzoqqa tepib yuborish holatlari kuzatildirdi, endi himoyachilar yerdan o'z jamoasi hujumini boshlashda ko'proq imkoniyatga ega bo'lishadi.

QO'L BILAN O'YNASH. Endi har qanday alfozda, agar to'p qo'lga tegib, raqib darvozasiga kiritilsa, gol hisobga olinmaydi. Endi bunday holatlarda ataylab yoki bexosdan qo'lga tegish sifatida ajratilmaydi. Bunday vaziyatlarni aniqlashda, VAR'ning o'rni juda katta bo'lishi kutilmoqda.

O'YINCHI ALMASHTIRISH. Almashtirilayotgan futbolchi endi o'ziga yaqin bo'lgan yon chiziqdan maydonni tark etaveradi. U zaxira o'rindig'i joylashgan va yangi futbolchi tushayotgan nuqtadan maydonni tark etishi lozim bo'lmaydi. Tabiiyki, bu o'yin vaqtini cho'zish holatlari uchun kurash sifatida baholanmoqda.



PENALTI. Yangi mavsumdan penalti tepilayotgan paytda darvozabonlar faqat bir oyog'i bilan darvoza chizig'ida turishlari yetarli. Ilgari har ikki oyoqning ham oldinga chiqib ketmasligi talab etilardi. Bunday o'zgar-ishlarga sabab, juda ko'p vaziyatlarda hakamlar bu tarzdagi qoida buzilishlarni e'tiborsiz qoldirishgan.

BAHSLI TO'P. Endi futbolda bu tushuncha bo'lmaydi. Hakamlar ikki tomonni yig'ib, bahsli to'pni tashlab bermaydi. Buning o'rniga, hushtak chalinguncha to'pga egalik qilgan taraf o'yinni davom ettiradi. Agar lozim topishsa, ular to'pni raqibga berishlari mumkin. Istisno shuki, mabodo, o'yin jarima maydonida to'xtatilgan bo'lsa, o'yinni boshlash darvozabon tomonidan amalga oshiriladi.

MURABBIYGA KARTOChKA. Yangi mavsumdan hakamlar nafaqat maydondagi futbolchilarga, balki, murabbiy yoki boshqa rasmiy shaxslarga ham kartochka ko'rsatishlari mumkin bo'ladi. O'zi shundog'am, hakamlar murabbiylarni o'yindan chetlatish imkoniyatiga ega edi, ammo kartochka ko'rsatilmagani bois, ko'pincha tomoshabinlar uchun tushunmovchiliklar yuzaga kelardi.

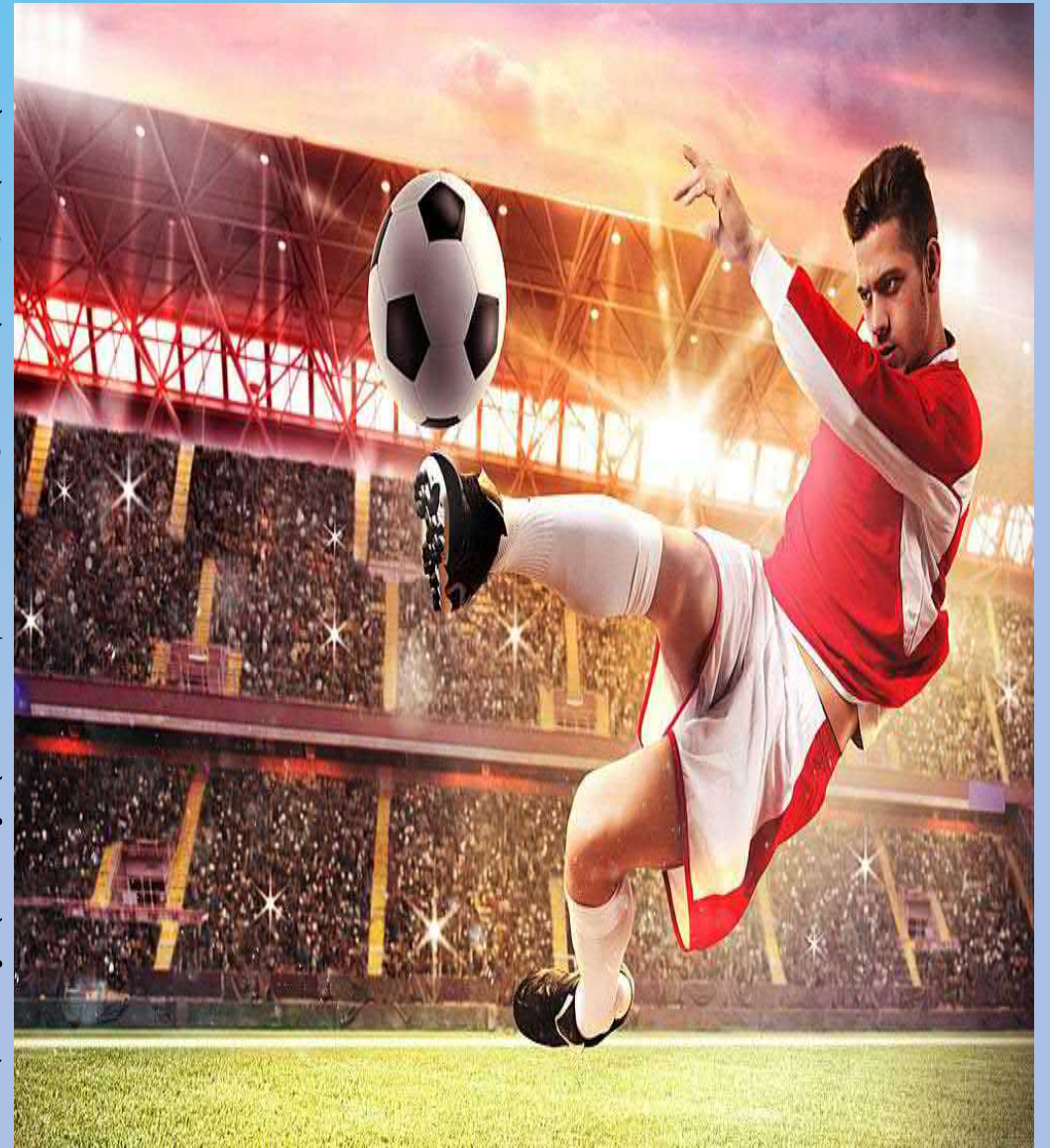
VAR. 2019/2020 futbol mavsumidan boshlab, endi Angliya Premyer-ligasida ham VAR tizimi ishlay boshlaydi va shu bilan kuchli beshlik chempionatlarining barchasida ushbu tizim amalda bo'ladi. Eslatib o'tamiz 2018 yilda Rossiyada o'tgan jahon chempionatida hamda so'nggi Yevropa Chempionlar Ligasida nim chorak finaldan boshlab VAR tizimi ishlatilgan. Ushbu tizim bosh hakamga video takrorlar bo'yicha, asosan, 4 xil vaziyatda – gol, penalti, qizil kartochkalar va futbolchini aniqlash borasida hakam qarorlariga yordamchi bo'ladi. Shu bilan birgalikda, baribir yakuniy qaror maydondagi bosh hakamda qoladi.

- ***Belgilar.*** Maydon uchun belgilar chiziqlar yordamida amalga oshiriladi. Bu chiziqlar ular chegaralab turgan maydonga kiradi. Uyin maydonini chegaralab turgan 2ta uzun chiziqlar yon chiziklar 2ta qisqasi darvoza chiziqlari deyiladi. Har qanday chiziklar Eni 12 sm dan oshmasligi kerak. O'yin maydoni urta chiziq yordamida 2 yarim qismga bulinadi. O'rta chiziq o'rtasida maydon markazi belgilanadi. Maydon markazidan 9,15m radiusda aylana o'tkaziladi.
- ***Darvoza maydoni.*** Darvoza maydoni har ikkala yarim qismining oxirida qo'yidagicha bo'ladi. Darvozaning har qaysi ustuni ichki tomonidagi nuqtadan 5,5 m masofada darvoza chizigiga tug'ri burchak qilib maydon ichiga 2 chizik tortiladi. 5,5 m masofada bu chiziqlar darvoza chizig'iga parallel qilib boshka chiziq bilan birlashtiriladi. Bu chiziqlar va darvoza chizig'i chegaralab turgan zona, darvoza maydoni deyiladi.

- **Jarima maydoni.** Jarima maydoni har ikkala yarim qismining oxirida kuyidagicha bo'ladi. Darvozaning har kaysi ustuni ichki tomonidagi nuqtadan, 16,5m masofada darvoza chizig'iga to'g'ri burchak qilib, maydon ichiga ikki chiziq tortiladi. 16,5m masofada darvoza chizig'iga parallel holatda boshqa chiziq bilan birlashtiriladi. Bu chiziqlar va darvoza chizig'i chegaralab turgan zona jarima maydoni deyiladi. Har qaysi jarima maydoni ichida darvozaning ikki ustuni o'rtasida bir hil masofada joylashgan nuqtadan 11m masofada 11 metrlik belgi quyiladi. Jarima maydonchasi tashqarisida 11 metrlik nuqta markaz qilib olinib 9,15 m. masofada aylana chiziladi.
- **To'p:** Charmdan yoki shunga o'xshash materialdan aylana shaklda tayyorlangan bo'ladi. Aylanasining uzunligi 68 sm dan kam bo'lmagan 70sm dan oshmagan va holatda bo'ladi. Musobaqa boshlanish vaqtida 410gr kam bo'lmagan 450 gramdan oshmagan bo'lishi kerak. Havo bosimi 0,6 – 1,1 atmosfera (600-1100 gramm kv sm) bo'lishi kerak.

- ***O'yinchilar.*** Match har qaysisida darvozabonlarni qo'shgan holda o'yinchilarning soni 11tadan oshmagan ikki jamoa ishtirokida o'tkaziladi. Agar jamoalarda o'yinchilar soni 7ta kam bo'lsa, match boshlanmasligi mumkin. FIFA yoki milliy federasiyalar tomonidan tashkil qilinadigan har qanday rasmiy musobaqalarda 5tagacha o'yinchilarni almashtirishga ruxsat beriladi. Musobaqa nizomida buyurtmaga kiritiladigan zahiradagi o'yinchilar soni 3dan 7gacha o'zaro kelishilgan bo'lishi kerak, bundan ortiq bo'lishi mumkin emas.
- ***O'yinchilar.*** Match har qaysisida darvozabonlarni qo'shgan holda o'yinchilarning soni 11tadan oshmagan ikki jamoa ishtirokida o'tkaziladi. Agar jamoalarda o'yinchilar soni 7ta kam bo'lsa, match boshlanmasligi mumkin. FIFA yoki milliy federasiyalar tomonidan tashkil qilinadigan har qanday rasmiy musobaqalarda 5tagacha o'yinchilarni almashtirishga ruxsat beriladi. Musobaqa nizomida buyurtmaga kiritiladigan zahiradagi o'yinchilar soni 3dan 7gacha o'zaro kelishilgan bo'lishi kerak, bundan ortiq bo'lishi mumkin emas.

- **Raqam (balandligi-25 sm, eni-3 sm).** Futbolchi kiyimining orqa tarafiga tomoshabinlarga, jurnalistlarga va hakamlarga ko'rinadigan holda yozib (yopishtirib) qo'yiladi. Kiyimga o'yinchining ismi yoki familiyasi futbolchi kiyimi orqasiga yozib qo'yilmoqda.
- **O'yin vaqti:** O'yin 45 minutdan 2 taym davom etadi. Har qanday o'yin vaqtini o'zgartirish to'g'risidagi kelishuvga (yorug'likning yetishmasligi sababli har qaysi taymning 40 minutgacha qisqartirilishi) o'yin boshlangunga qadar erishilgan bo'lishi kerak va bu holat musobaqa talablariga javob berishi kerak.





Regbi – futbol va gandbol o'yini elementlari mujassam bo'lgan jamoaviy sport o'yini.

Yengil atletikachilar, kurashchilar, bokschilar, va hokkeychilarning jismoniy tayyorgaligini takomillashtirish maqsadida, mashg'ulotlar vaqtida qo'llaniladi.

O'yin maqsadi: har bir jamoa oyinchilari to'pni qo'l va oyoqlari bilan bir-birlariga oshirib, raqib jamoa darvozasi ortidagi maydonga qo'yishlari yoki N – ko'rinishidagi darvozaga kiritishlari kerak

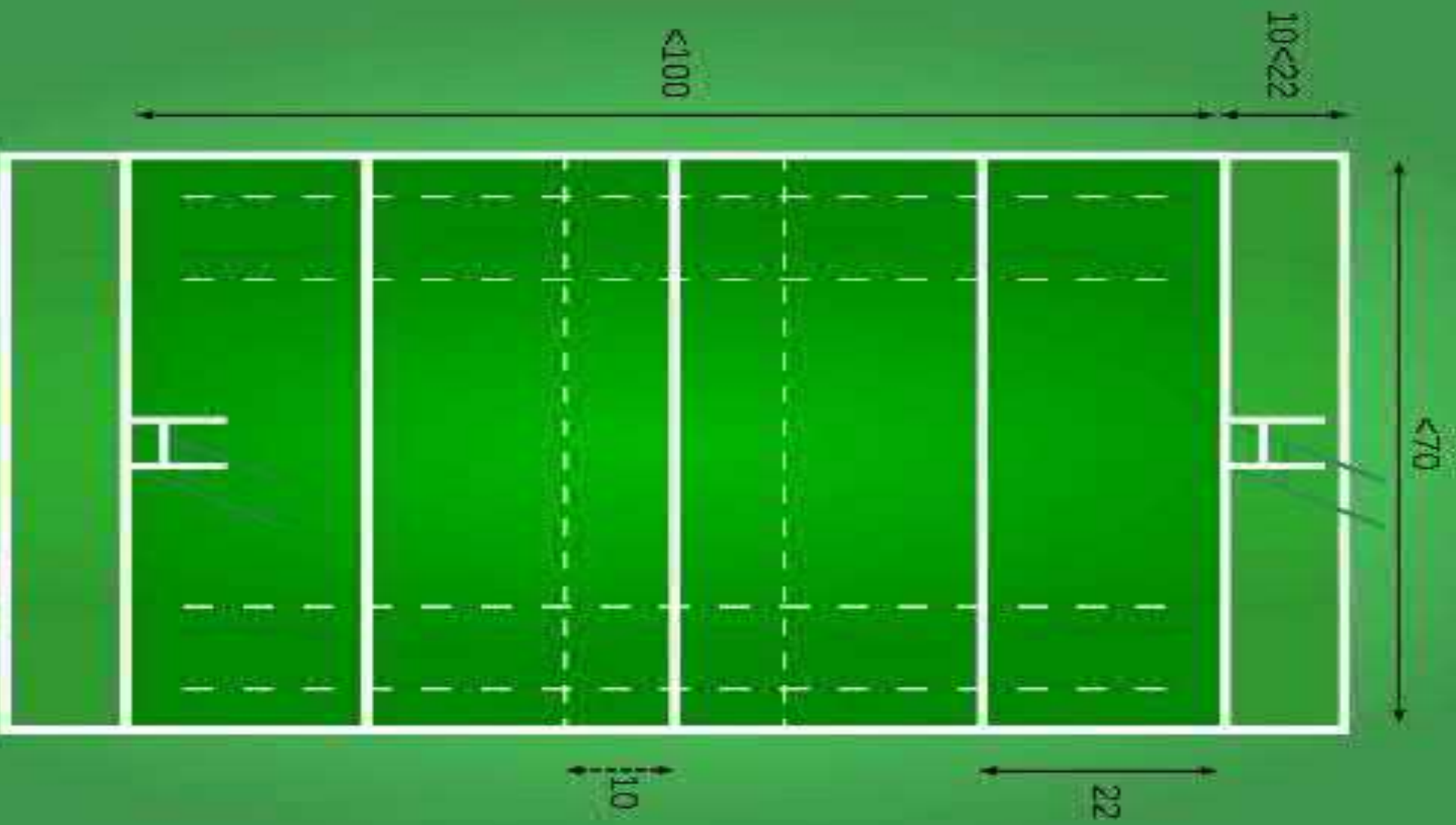
Texnika. To'p bilan yugurish, yerdan qaytgan to'pni qabul qilish, to'p oshirish va qabul qilish kabilar regbi o'yini texnikasiga kiradi. Bir va ikki qo'llab to'pni olib yurish ham qo'l bilan o'ynashga kiradi.

O'yin maydoni chimli qoplamali to'g'ri burchakli o'yin maydoni uzunligi 100m va kengligi 70 metr. N-ko'rinishida darvoza o'natiladi. Darvozaning balandligi 3-4 metr, kengligi 5-6 metr bo'lib, maydon yuzasidan chiziqqacha masofa 3- mert bo'ladi.

Regbi sport turini XOQ tomonidan rasmiy tan olindi, va 1990- yildan o'zgarishi boshlandi. 1997-yilda regbi sesiyasida yana olimpiya sporti sifatida e'tirof etildi. Uning turlaridan biri Regbi-7 olimpiya o'yinlari dasturiga kiritildi. Sedney olimpiyadasida ommaga sport turi sifatida namoish etildi. Hozirgi kunda regbi sport turi bilan 100 dan ortiq davlatlarda sport turi sifatida o'yinaydi.



Regbi to'pi- kamerali charmdan tayyorlangan tuxumsimon ko'rinishga ega. Uning katta hajmi 76,2 dan 78,7 santimetrgacha, kichik hajmi 61,0-64,1 smgacha bo'ladi, va to'pining diametri 27,9dan 28,6 sm, og'irligi esa 382-425gramni tashkil qiladi. To'pning havo bosimi 0,67-0,7kg\sm bo'lishi kerak



Jamoa tarkibi. Har bir jamoadan bir vaqtning o'zida 15 kishi maydonda o'ynaydi (o'yin uchun 18 dan 22 gacha o'yinchilar e'lon qilinadi): 8 hujumchi va 7 himoyachi, ularning har biri o'z o'yin roliga ega. Regbida ikki xil almashtirish mavjud - doimiy va vaqtinchalik: jarohat olgan futbolchi tibbiy yordam olish uchun vaqtincha maydonni tark etishi mumkin. Uning yo'qligi vaqtida zaxira o'yinchisi maydonga qo'yib yuboriladi. Barcha almashtirishlar faqat o'yin to'xtatilgan paytdagi hakamning ruxsati bilan amalga oshiriladi.

O'yin usullari.

O'yin maydon markazidan zarba berish bilan boshlanadi, shundan so'ng har qanday o'yinchi:

- To'pni ushlab (ko'tarish) va u bilan yugurish;
- To'pni boshqa o'yinchiga uzatish, tashlash yoki urish;
- to'pni oyoq bilan tepish yoki boshqa yo'l bilan oldinga siljitish;
- to'pga egalik qilgan raqibni yelkasi bilan ushlab olish, surish yoki hujum qilish;
- To'pga tushish;
- To'pni darvozaga joylash.

O'yinni boshlash

- O'yinni boshlash huquqini qo'lga kiritgan jamoa yoki tanaffusdan so'ng o'yin qayta tiklanganda raqib jamoa tomonidan maydonning markaziy chizig'ining o'rtasidan amalga oshirilgan zarba, shuningdek, to'pdan zarba berish; raqib gol urganidan keyin himoyachi jamoa tomonidan markaz chizig'i.

Saraton.

Har bir jamoadan bir yoki bir nechta o'yinchilar oyoqqa turib, jismoniy aloqada bo'lib, o'yin maydonida ular o'rtasida to'p atrofida to'planish bosqichi. Ushbu pozitsiyada ochiq o'yin tugatiladi. O'yinda ishtirok etayotgan o'yinchilar qoidalarni buzmasdan to'pni qaytarib olish yoki oyoqlari bilan ushlab turishga harakat qilishadi.

Mol. Har bir jamoaning bir yoki bir nechta o'yinchilari oyoqqa turib, jismoniy aloqada bo'lgan va maqsad sari harakat qilganda, to'pga ega bo'lgan o'yinchi atrofida to'planganda shakllanadi. Ochiq o'yin tugaydi. Mol faqat dala ichida shakllanishi mumkin. Unda kamida uchta o'yinchi ishtirok etishi kerak: to'pga ega bo'lgan o'yinchi va har bir jamoadan yana bitta o'yinchi.

Adolatsiz o'yin.

Insofsiz o'yin deganda qoidalarning har qanday bandini qasddan buzish tushuniladi. Misol uchun, sportchi ataylab to'pni teginish chizig'i ustidan tashlaydi, vaqtni kechiktiradi va hokazo. Bunday qoidabuzarliklar jarima zarbasi yoki ogohlantirish bilan jazolanadi. Ikkinchi ogohlantirish bilan o'yinchi maydondan chiqariladi.

O'zbekistonda regbining rasmiy sport turiga aylanishining asoschisi bo'lib Vali Tojiyev hisoblanadi. 1969 yili Toshkent shahridagi Politexnika institutida asosini ushbu Oliy o'quv yurti talabalari va xodimlari tashkil qilgan "Politexnik" jamoasi rasman ro'yxatga olindi.



- **O'zbekistonda regbining rivojlanish tarixi.**
- O'zbekistonga regbining kirib kelishining rasmiy tarixi 1969 yildan boshlanadi. Bu vaqtgacha bu sport turi tashabbuskorlari o'zaro yig'ilishib, turli yalangliklarda o'z mashg'ulotlarini o'tkazib keldilar
- Regbi sporti O'zbekistonda 1969 yilda "Lokomotiv" jamiyati huzurida vujudga keldi. 1970-1971 yillarda Toshkent politexnika institutida Regbichilar jamoasi tashkil qilindi. 1982-1991 yillarda Regbi bo'yicha Jonibekov kubogi musobaqalari o'tkazildi. O'zbekiston terma jamoasi xalqaro musobaqalar (1988, Buyuk Britaniya, 1989, Koreya Respublikasi)da ishtirok etdi. O'zbekiston Regbi federasiyasi (2001 y. qayta tuzilgan) Osiyo federasiyasi - ARFU ning a'zosi. Mamlakatimizda Regbi bo'yicha 50 ga yaqin sport ustasi, 200 ga yaqin sport ustaligiga nomzod bor.



E'tiboringiz uchun
rahmat