

SUV POLOSI ZAMONAVIY VA JAMOAVIY O'YIN TURI SIFATIDA

Yoqubjanov Abdullo Ilhom o'g'li

Namangan viloyati Yoshlik suv sporti maktabi treneri

Annotatsiya. Mazkur tadqiqotda Suv Polosi zamonaviy va jamoaviy o'yin turi sifatida tahlil qilinadi. O'yin, jamoaviy hamkorlik, strategiya, va individual malakalar orqali o'ynaladi, bu esa uni zamonaviy sport va ko'ngilochar faoliyat sifatida juda ommalashtirgan. Tadqiqotda Suv Polosi o'ynashning o'yinchilarning jismoniy va ruhiy salomatligiga ta'siri, shuningdek, uning jamoaviy ishga bo'lgan ahamiyati ham ko'rib chiqiladi. O'yin turlari, qoidalar va o'yinchining sport faoliyatiga qo'shgan hissasi orqali Suv Polosi jamiyatda qanday tarqalganligi va ijtimoiy ahamiyatga ega ekanligi haqida batafsil tahlil olib boriladi. Shu bilan birga, o'yin turi bo'yicha yangi yondashuvlar va rivojlanish istiqbollari ham ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: Suv Polosi, zamonaviy o'yin turi, jamoaviy sport, strategiya, jismoniy salomatlik, ruhiy salomatlik, o'yin turlari, ijtimoiy ahamiyat, rivojlanish istiqbollari, sport faoliyati.

Suv polosi futbol, basketbol va qo'l to'pi kabi boshqa mashhur sport turlarining bir nechta elementlarini aralashtiradigan modallikdir. O'yinchilarning asosiy maqsadi raqib darvozasiga gol urishdir.

Har bir jamoa ettita o'yinchidan iborat. Oltita tashqi o'yinchilarning hech biri to'pga ikki qo'li bilan tegishi mumkin emas, faqat darvozabon.

Shuningdek, hech kim basseynning chetiga tegishi mumkin emas. Uchrashuv har biri sakkiz daqiqadan to'rtinchi chorakka bo'lingan va basketbolda bo'lgani kabi, taymer faqat to'p o'ynaganda ishlaydi. Bundan tashqari, to'pni jamoada ushlab turish uchun vaqt chegarasi ham mavjud (30 soniya).

O'yinchilarning aksariyat tanalari suv ostida qolishi sababli, qoidabuzarliklar to'g'risidagi qoidalar juda qat'iy. To'plarni ikki qo'li bilan ushlab, to'p to'qnash kelganda

cho'kish, raqibni turtib yuborish va hujum vaqti chegarasidan oshib ketish qoidaga zid bo'lgan jamoani jarima zarbasiga olib keladi.

Ammo boshqa harakatlar jiddiy qoidabuzarlik deb hisoblanadi. Raqibni ushlash, ushlab olish yoki tortib olish, raqibning yuziga suv sepish va jarima zarbasiga xalaqit berish jinoyatchini 20 soniya davomida ishdan bo'shatadi. Uchinchi istisno chetlatilishga olib keladi va o'yinchi almashtirilishi kerak. Hakam penaltini faqat darvozadan 4 metr masofada qo'pollik yuzaga kelganda va o'yinchi darvoza tomon harakat qilganda belgilashi mumkin.

Joylashuvi, taktikasi va jihozlari

Mahalliy

Suv polosidagi o'yin 30 metrdan 20 metrgacha, kamida 2 metr chuqurlikda o'tkaziladi. Suv harorati ham sport bilan shug'ullanish uchun etarli bo'lishi kerak. Suzishda bo'lgani kabi, o'yin yopiq yoki ochiq sport zalida ham o'tkazilishi mumkin. Hovuzning chekkalarida ba'zi bir maxsus belgilar bo'lishi kerak. Darvoza chiziqlarida va o'yin maydonining o'rtasida oq rang bo'lishi kerak. Darvozadan 2 m masofada qizil belgi va 5 m masofada yana sariq rang bo'lishi kerak.

taktika

Suv polosi raqibning himoya blokini yorib o'tish uchun tezkor paslarni talab qiladigan o'yin bo'lgani uchun, bu sportning asosiy poydevori. Yaxshi jismoniy tayyorgarlik futbolchilar uchun ham zarur, chunki ular to'pni boshqarish paytida ham suv ostida harakat qilishlari kerak. Mahorat ham muhim fazilatlardan biridir. Hovuzdagi suv doimo harakatlanib turishi va shu sababli to'p silliq ekanligi sababli, nazorat futbolchilar uchun muhim asos bo'lib qoladi.

Uskunalar

O'yinchilarning aksariyat tanalari suv ostida bo'lganligi sababli, kepkalar har bir jamoaning a'zolarini farqlashning yagona usuli hisoblanadi. Shu sababli, ushbu qismlar diqqatni jalb qilishi kerak. Darvozabonlar, o'z navbatida, har doim qizil rangda yurishlari kerak. Shlyapalarda sportchilarning raqamlari ham bo'lishi kerak. Suv polosidagi bahsning borishi uchun to'pning atrofi va vazni hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ham erkak, ham ayol toifasida to'p 400 g dan 450 g gacha bo'lishi kerak. Atrof jinsga qarab farq

qiladi. Erkaklar uchun bu 68 sm dan 71 sm gacha, ayollar uchun esa 65 sm dan 67 sm gacha. Oq rangga bo'yalgan nurlar basseynning chetlariga joylashtirilgan va kengligi 7,5 sm bo'lishi kerak. Maqsadlar, o'z navbatida, balandligi 90 sm, uzunligi 3 m va chuqurligi 70 sm.

Qiziqishlar

O'yinlarning birinchi sport turlaridan biri bo'lishiga qaramay, suv polosini faqat 2000 yilda Avstraliyaning Sidney shahrida bo'lib o'tgan Olimpiadada ayollar o'ynashgan. Birinchi musobaqada mezbon jamoa g'alaba qozondi va Italiya 2004 yilda Gretsiyaning Afina shahrida chempion bo'lgan.

Erkaklar o'rtasida Vengriya jamoasi sportning eng an'anaviy hisoblanadi. Sharqiy Evropa terma jamoasi amaldagi Olimpiya chempioni bo'lishdan tashqari, O'yinlarda 16 medalni, shu jumladan to'qqizta oltin, to'rtta kumush va uchta bronzani o'z ichiga oladi. Braziliyada tug'ilgan italiyalik Aleksandra de Santis Araujo 2004 yilda Gretsiyaning Afina shahrida Evropa mamlakatini himoya qilib, suv polosi bo'yicha Olimpiya chempioni bo'ldi.

Joao Xavelanj, FIFAning sobiq prezidenti (yakuniy futbol tashkiloti), suv polosi o'yinchisi edi va hatto 1950 va 1960 yillarda Braziliya jamoasini himoya qilgan.

Kelib chiqishi

Londonda o'tgan asrning oxirida paydo bo'lgan (ehtimol 1870 yilda). Biroq, uning birinchi reglamenti Glazgo shahrida, janob V. Uilsonning yozishida paydo bo'ldi, birinchi marta "suv ustun" nomini ishlatgan edi.

O'sha vaqtdan boshlab, uning yangi tarqalishining texnik evolyutsiyasi bilan va uning asl o'yin uslubidagi bir nechta farqlar bilan uning xalqaro tarqalishi boshlandi.

Suv polosining vatani sifatida Angliya ko'p yillar davomida ushbu sportning xalqaro gegemonligini ushlab turdi va 1900-yillarda Olimpiya chempioni bo'ldi. 1912, 1918 va 1920. Ushbu gegemonlik bilan Belgiya, Frantsiya va Vengriya bahslashdi. "Craw" suv polosida amalga oshirildi va yuqorida aytib o'tilgan uchta mamlakatga shvedlar va nemislar birlashdilar. Keyin dunyo ustunligi Vengriyaga o'tdi, u 1925 va 1927 yillarda Evropa chempioni bo'lib, 1928 yilgi Amsterdam Olimpiadasini nemislarga yutqazdi.

suv polosi 1913 yilda Rio-de-Janeyro shahridagi Botafogo ko'rfazida turnir tashkil qilgan Flavio Viyira tomonidan Braziliyada paydo bo'lgan. Birinchi xalqaro o'yin faqat 1919 yilda, Guanabara ko'rfazining erkin suvlarida bo'lib o'tdi, Braziliya Argentinani mag'lubiyatga uchratdi. Olimpiya o'yinlarida Braziliya ta'kidlanmagan. Amerika nuqtai nazaridan biz ustunlik to'g'risida Argentina va AQSh bilan bahslashamiz.

Suv polosi - bu kollektiv sport turi, suzish havzasida yoki ochiq maydonda, "maydon" deb nomlangan, har bir jamoada yettita o'yinchidan iborat, gol urish maqsadida o'ynaladi. Bu harakat, tezkorlik va chidamlilik bilan ajralib turadigan sport turi. To'p odatda amaliyotchilarning qo'llari bilan harakatga keltiriladi, lekin istisno sifatida oyoqlardan foydalanish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ишмухамедов Р.Ж. Инновацион технологиялар ёрдамида таълим самарадорлигини ошириш йўллари. Услубий тавсиялар. Тошкент – 2004
2. Курбонов М.,Бегматова Д. Физика практикум ишларини миқдорий баҳолашнинг дидактик асослари. Т., Университет. 2008.
3. Ergasheva X.Yu. How to start teaching children second languages at home// Namangan davlat universiteti ilmiy axborotnomasi. –Namangan, 2020. Махсус сон. – Б. 407-410. (13.00.00. № 30)
4. Ergasheva X.Y. Teaching second language to Very Young Learners // Pedagogical Sciences/colloquim-journal#13(24) ISSN 2520-6990, December, 2018. – Pages 18-20.
5. Ergasheva X.Y. Communicative approach to second language teaching in preschool education // Horison: Journal of Humanity and Artificial Intelligence#13(24) ISSN 2835-3064. 2023, – Pages 499-502. (Global Impact Factor 9.7)
6. Umarov A.A. Maktabgacha ta'limda til o'rgatish konsepsiya va tamoyillari // Pedagogika nazariyasi// "Xorijiy tillarni o'qitishda innovatsion yondashuvlar" mavzusida Xalqaro miqyosidagi ilmiy-amaliy konferensiya, Namangan, ISSN 18-19-23./ 6 bet, 18 May 2023 yil.



7. Umarov A.A. Pedagogik nazariya va amaliyotda bo'lajak o'qituvchining axborot kompetentsiyasini rivojlantirish konsepsiyasi // Guliston Davlat Universitet Axborotnomasi// Gumanitar – ijtimoiy fanlar seriyasi, 2023. № 2, UDC 378.147 / 254-258 betlar, 2023-yil 30-iyun.
8. Isakova Maftuna. The most effective techniques for teaching English in EFL and ESP programs// Pedagogical sciences and teaching methods.