

NORQOBILOV MUHIDDIN NAJIMOVICH

JISMONIY TARBIYA VA SPORT

(O'quv qo'llanma)



Toshkent 2019

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA MAXSUS TALIM
VAZIRLIGI**

**TOSHKENT IRIGATSIYA VA QISHLOQ XO‘JALIGINI
MEXANIZATSIYALASH MUHANDISLARI INSTITUTI**

JISMONIY TARBIYA VA SPORT

O‘quv qo‘llanma

Barcha ta’lim yo‘nalishi talabalari uchun tavsiya etilgan

TOSHKENT – 2019

Аннотация

Ushbu o'quv qo'llanma oliy talim muassalarida bakalavriyat yo'nalishida jismoniy tarbiya darslarini o'tish bo'yicha tayyorlangan 2017 yilgi namunaviy dastur asosida nashrga tayyorlangan. O'quv qo'llanmada TIQXMMI talabalariga o'tiladigan jismoniy tarbiya darslarining ketma-ketligi tartibga keltirilgan. Shuningdek jismoniy tarbiya darslarining nazariy qismida o'tiladigan valeologiya fanining insonning sog'lom turmush tarzini kechirishda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarning o'rnini ochib beruvchi ma'ruza darslarning mavzulari ulardagi nazariy masalalarning ketma-ketligida ochib berilgan. Qo'llanmadan shuningdek TIQXMMI talabalari bilan jismoniy tarbiya va sport darslarida o'tiladigan amaliy mashg'ulotlardagi sport turlari bo'yicha o'tiladigan texnik-taktik, jismoniy va ruhiy tayyorgarlikning mashg'ulotlardagi barcha talablari tahlil qilib berilgan. Qo'llanma O'zbekiston Respublikasidagi barcha oliy talim muassalarining talim beruvchi o'qituvchilariga, sport turlarining murabbiylariga va talabalariga, jamoa murabbiylari va sportchilari foydalanishi uchun mo'ljallangan.

Аннотация

Данное учебное пособие составлено по требованиям типовой программы 2017 года для проведения занятий по физической культуре и спорту всех направлений бакалавриата Республики Узбекистан. В данном учебном пособии даны все виды и методы занятий по физической культуре и спорту, которые должны проводиться со студентами ТИИИМСХ. В пособии подробно изучены теоритические вопросы валеологии, связанные с выполнением физических упражнений и их роль в сохранении здоровья студентов, преподавателей всех возрастов. А также даны тематика практических занятий по технико-тактической, физической и психологической подготовке студентов института.

Данное учебное пособие предназначено для студентов, тренеров и преподавателей всех ВУЗов Республики Узбекистан.

Abstract

This manual is compiled according to the requirements of the standard program of 2017 for conducting classes in physical culture and sports in all areas of the bachelor's degree of the Republic of Uzbekistan. In this tutorial given all types and methods of physical education and sports, which should be conducted with students TIAME. The manual examines in detail the theoretical issues of valeology related to the performance of physical exercises and their role in maintaining the health of students, teachers of all ages. And also the subjects of practical classes on technical and tactical, physical and psychological preparation of students of Institute are given.

This manual is recommended to students, coaches and teachers of all universities of the Republic of Uzbekistan.

Tuzuvchi:

Norqobilov Muhiddin Najimovich TIQXMMI
“Jismoniy tarbiya va sport” kafedrası mudiri,
katta o‘qıtuvchi

Taqrizchilar:

F.T.Miraxmedov Nizomiy nomidagi TDPU
p.f.n. docenti.

A.R.Xodjanov TIQXMMI “Jismoniy tarbiya
va sport” kafedrası docenti

KIRISH

Ma'lumki, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish odam organizmini har tomonlama jismonan rivojlanishi va mustahkamlanishi, fiziologik funksiyalarning takomillashtirishi va sog'lomlashtirishga olib keladi.

Yurtimizda ijtimoiy-iqtisodiy va madaniy taraqqiyoti istiqbolini belgilash, jahon hamjamiyati mamlakatlari safidan munosib o'rin egallashga intilish yo'lidagi keng ko'lamlı islohotlarni amalga oshirish bilan kechmoqda. Jahonning rivojlangan mamlakatlari tajribalarini o'rganish, mahalliy shart-sharoit, iqtisodiy va intellektual resurslarni inobatga olgan holda jamiyat hayotining barcha sohalarida tub islohotlarning amalga oshirilayotganligi yangidan-yangi yutuqlarga erishishni ta'minlamoqda. Turli sohalarda yo'lga qo'yilayotgan xalqaro hamkorlik garchi o'z samarasini berayotgan bo'lsa-da, biroq, milliy mustaqillikni har jihatdan mustahkamlash, erishilgan yutuqlarni boyitish, mavjud kamchiliklarni tezkor bartaraf etish jamiyat a'zolaridan alohida fidokorlik, jonbozlik, shijoat va qat'iyat ko'rsatishni talab etmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi PF-4947-sonli Farmoni, 2017 yil 20 apreldagi "Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-2909-son, 2017 yil 24 maydagi "Qishloq va suv xo'jaligi tarmoqlari uchun muhandis-texnik kadrlar tayyorlash tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3003-sonli, 2017 yil 30 iyundagi "Respublikada axborot texnologiyalari sohasini rivojlantirish uchun shart-sharoitlarni tubdan yaxshilash chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-5099-sonli Qarorida belgilangan maqsad va vazifalar ta'lim sifatini yuksaltirishga qaratilgan.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentinipg 2017 yil 3 iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori, shuningdek Prezidentning 2017 yilning 31 oktabr kunidagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqarish tizimini takomillashtirish, ommaviy sportni rivojlantirish, iqtidorli sportchilarni tanlash va tarbiyalash, sohani malakali kadrlar

bilan mustahkamlash hamda zamonaviy sport inshootlarini barpo etish” masalalariga bag‘ishlangan yig‘ilishida belgilangan chora-tadbirlarda ko‘rsatib o‘tilgan talaba-yoshlarning darsdan bo‘sh vaqtlarini mazmunli o‘tkazish bo‘yicha o‘rtasida voleybol sport turini yanada rivojlantirish va uning ommaviylikini oshirish, ular o‘rtasida o‘tkaziladigan musobaqalarning muntazamligini ta‘minlash kabi vazifalarni belgilaydi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora - tadbirlari to‘g‘risida”ti PF - 5368 - sonli Farmoni hamda O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 6 apreldagi “Davlat ta‘lim muassasalari huzurida sport klublarini tashkil etish chora - tadbirlari to‘g‘risida”gi 542 - son qarorida belgilangan vazifalarini ijrosini ta‘minlash hamda O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirining 2018 yil 18 iyuldagi 14 - sonli q/q O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirining 2018 yil 18 iyuldagi 54 - sonli q/q ijrosini ta‘minlash yuzasidan qabul qilingan qarorlar ommaviy sport turlarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-sonli va O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 25 oktabrdagi “O‘quvchi va talaba yoshlar o‘rtasida o‘tkaziladigan respublika sport musobaqalari tizimini yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi 864-son qarori va vazirlikning 2018 yil 26 oktabrdagi 886-son buyrug‘ida belgilangan vazifalar ijrosini ta‘minlash maqsadida 04.04.2019 yil, 87-02-1839-sonli xatiga asosan, “Universiada-2019” sport musobaqalarining Institut bosqichi, Toshkent shahar bosqichi hamda Respublika bosqichlarida faol eshtirok etish bo‘yicha muhim vazifalar amalga oshirildi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 16 martdagi “Futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3610-son qaroriga

muvofig, institutda talaba-yoshlarni futbolga keng jalb qilish va uning ommaviyligini oshirish, ular o'rtasida o'tkaziladigan sport musobaqalarning muntazamligini ta'minlash vazifalari keng miqyosda amalga oshirilmoqda.

Prezidentimiz SH.M.Mirziyoyevning 2017 yil 9 martdagi "O'zbekiston sportchilarini 2020 yilda Tokio shahrida (Yaponiya) o'tkaziladigan XXXII Olimpiya o'yinlari va XVI Paraalim piya o'yinlariga tayyorlash haqida"gi PF - 2821 sonli farmoni¹ hamda boshqa huquqiy –meyoriy hujjatlar jismoniy tarbiya va sport sohasida ulkan islohotlar, beqiyos bunyodkorlik ishlarini amalga oshirish imkoniyatini yaratdi.

Ta'kidlash joizki, sport turlarini rivojlantirish bilan bir qatorda, katta sport mavqeini ko'tarishga ham ustuvor ahamiyat qaratilmoqda. Yildan yilga Respublikamizda xalqaro va jahon miqyosidagi nufuzli musobaqalarni o'tkazish an'anaviy tadbirlar tarkibidan joy olmoqda. O'zbek sportchilari Osiyo, Jahon va Olimpiya musobaqalarida yuksak natijalarga erishib, yurtimiz shuhratini jahon hamjamiyati oldida tarannum etib kelmoqda.

Albatta sport turlari o'zining murakkab harakatlari va jozibadorligi bilan ajralib turadi. Shuningdek jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining shug'ullanuvchilarga nisbatan o'ziga xos talablari mavjud bo'lib, ularga maxsus ta'sir qilish kuchiga ega.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi PF-4947-sonli Farmoni, 2017 yil 20 apreldagi "Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-2909-son, 2017 yil 24 maydagi "Qishloq va suv xo'jaligi tarmoqlari uchun muhandis-texnik kadrlar tayyorlash tizimini tubdan takomilashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3003-sonli, 2017 yil 30 iyundagi "Respublikada axborot texnologiyalari sohasini rivojlantirish uchun shart-sharoitlarni tubdan yaxshilash chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-5099-

¹Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 9 мартдаги "Ўзбекистон спортчиларини 2020 йилда Токио шаҳрида (Япония) ўтказиладиган XXXII Олимпия ўйинлари ва XVI Паралимпия ўйинларига тайёрлаш ҳақида"ги ПФ-2821-сон Фармони.

sonli Qarorida belgilangan maqsad va vazifalar ta'lim sifatini yuksaltirishga qaratilgan.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori, shuningdek Prezidentning 2017 yilning 31 oktabr kunidagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqarish tizimini takomillashtirish, ommaviy sportni rivojlantirish, iqtidorli sportchilarni tanlash va tarbiyalash, sohani malakali kadrlar bilan mustahkamlash hamda zamonaviy sport inshootlarini barpo etish" masalalariga bag'ishlangan yig'ilishida belgilangan chora-tadbirlarda ko'rsatib o'tilgan talaba-yoshlarning darsdan bo'sh vaqtlarini mazmunli o'tkazish bo'yicha o'rtasida voleybol sport turini yanada rivojlantirish va uning ommaviyligini oshirish, ular o'rtasida o'tkaziladigan musobaqalarning muntazamligini ta'minlash kabi vazifalarni belgilaydi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora - tadbirlari to'g'risida"ti PF - 5368 - sonli Farmoni hamda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 6 apreldagi "Davlat ta'lim muassasalari huzurida sport klublarini tashkil etish chora - tadbirlari to'g'risida"gi 542 - son qarorida belgilangan vazifalarini ijrosini ta'minlash hamda O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirining 2018 yil 18 iyuldagi 14 - sonli q/q O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirining 2018 yil 18 iyuldagi 54 - sonli q/q ijrosini ta'minlash yuzasidan qabul qilingan qarorlar ommaviy sport turlarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli va O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 25 oktabrdagi "O'quvchi va talaba yoshlar o'rtasida o'tkaziladigan respublika sport musobaqalari tizimini yanada takomillashtirish to'g'risida"gi 864-son qarori va vazirlikning 2018 yil 26 oktabrdagi 886-son buyrug'ida belgilangan vazifalar ijrosini ta'minlash bo'yicha muhim vazifalar amalga oshirildi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 16 martdagi “Futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3610-son qaroriga muvofiq, institutda talaba-yoshlarni futbolga keng jalb qilish va uning ommaviyligini oshirish, ular o‘rtasida o‘tkaziladigan sport musobaqalarning muntazamligini ta’minlash vazifalari keng miqyosda amalga oshirilmoqda.

O‘quv qo‘llanmaning mazmuni shug‘ullanuvchilarga maxsus bilim va ko‘nikmalar bera olish bilan birga, sport tajribasini boyitishga ko‘maklashadi. Ushbu kitob talabalarni jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha bilim, malaka va ko‘nikmalarini yanada oshirishga yo‘naltirilgan. Qo‘llanma to‘rtta mustaqil va shu bilan birga o‘zaro mantiqiy bog‘langan qismlardan iborat.

Mazkur o‘quv qo‘llanma Respublikamiz oliy ta’lim muassasalarining barcha bakalavr ta’lim yo‘nalishi bo‘yicha tahsil olayotgan talabalar uchun mo‘ljallangan bo‘lib. O‘quv qo‘llanmada jismoniy tarbiya va sportning nazariy asoslari, yengil atletika (yugurish va sakrash), sport o‘yinlari (futbol, voleybol, basketbol, stol tennisi) va suzish kabi sport turlari bo‘yicha mashg‘ulotlarini tashkil qilish va o‘tkazish bo‘yicha tavsiyalar va ma’lumotlar keltirilgan. O‘quv qo‘llanma Jismoniy madaniyat fan dasturi asosida tayyorlangan.

Ushbu o‘quv qo‘llanmani nashrga tayyorlashda o‘z maslahatlari va beminnat ko‘rsatmalari bilan ko‘maklashgan barcha mutaxassis-olimlarga, hamda foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxatida ismi sharifi ko‘rsatilgan kasbdoshlariga ayniqsa taqrizchilarga muallif o‘z minnatdorlchiligini bildiradi. Ishonamizki mazkur o‘quv qo‘llanma oliy ta’lim muassasalarining professor – o‘qituvchilari, murabbiylari va talaba-yoshlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga yordam beradi.

1-BO‘LIM. JISMONIY MADANIYATNING IJTIMOIIY-PEDAGOGIK AHAMIYATI

1 bob. O‘zbekistonda jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyati fanining vujudga kelishi va rivojlanishi

Biz jismoniy madaniyat va uning ijtimoiy-pedagogik ahamiyati haqidagi muloqat va mulohazalarga kirishishdan oldin jismoniy madaniyat va u bilan bog‘liq asosiy tushunchalarga to‘xtalib o‘tishimiz zarur. Chunki hozirda jismoniy madaniyatning asosiy tushunchalarini shakllantirish bo‘yicha mutaxassislar o‘rtasida turlicha qarashlar, ta’riflar, tushunchalar mavjud. Ularning mohiyati asosiy tushunchalar sifatida hozirgacha deyarli to‘liq shakllantirilmagan. Aksari hollarda tarjima qilingan atamalardan, materiallardan imkoniyat darajasida foydalanib kelinmoqda. Ular xalqimizning jismoniy madaniyat bo‘yicha boy tarixiy merosi va bugungi kun talab va ehtiyojlarini aks ettira olmaydi. Jismoniy madaniyat xalqimiz o‘tmishida **Badan tarbiya** degan keng mazmundagi tushuncha bilan ifodalangan.² Lekin bu tushunchadan minglab yillar davomida xalqimiz foydalanib kelgan bo‘lsada, u o‘tgan asrning 50-60 yillaridan boshlab **jismoniy tarbiya** degan tor, faqat umumiy o‘rta ta’lim maktabi o‘quvchilarini jismoniy tarbiyasini aks ettiradigan tushuncha bilan almashtirildi. Hozirgi kunda yuqoridagi har ikki tushunchadan ham voz kechilib, **jismoniy madaniyat** degan tushunchadan foydalanib kelinmoqda. Bu tushunchalar bir - biri bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, ular bir - birini to‘ldiradi va bir - birini tarkibiy qismi hisoblanadi. Lekin sinchiklab, ilmiy tahlil va til nuqtai-nazaridan qaralganda ular bir – biridan ma’lum darajada farq qiladi. Shu nuqtai-nazardan qaraganda Badan tarbiya inson tanasi va ruhini tarbiya qilish bilan bog‘liq, butun hayot davomida, uzliksiz olib boriladigan tadbirlarni aks ettirishi bilan jismoniy tarbiyadan ham, jismoniy madaniyatdan ham farq qiladi. Uning mazmuni bugungi kunda sog‘lom turmush

² Кудратов Р.К., Абдумаликов Р., Холдоров Т.Х., Соғлом авлод тарбиясида жисмоний тарбия ва спорт, 2003 йил.

tarzini kechirish va salomatlikni ta'minlash malakalarini shakllantirish bilan bog'liq "Valeologiya" degan fanning o'zginasidir. Badan tarbiyada tana bilan ruhni ajratib bo'lmaydi. Falsafada materiyani onga bog'liq bo'lmagan holda mavjudligi e'tirof etiladi. Lekin Badan tarbiyada tana bilan ruh, ya'ni ong birga yashaydi. Biz badanni tarbiya qilish barobarida ruhiyatni ham tarbiya qilamiz. Chunki ruhiyatimiz bizning tanamizda yashaydi. Tana bo'lmasa ruh va ruhiyat ham bo'lmaydi, u tanani yaroqsizligi uchun tark etgan bo'ladi. Shu o'rinda jismoniy madaniyat va sport bilan bog'liq asosiy tushunchalardan biri bo'lgan kuch to'g'risida ham bir fikrni aytib o'tish mumkin. YA'ni, inson tanasidagi kuch, u keksa yoshdagi bo'lishidan qat'iy-nazar uni tark etmaydi, faqat kuchni yuzaga chiqaradigan, amalga oshiradigan muskullar va tana a'zolari yaroqsizligi tufayli kuchni uzatishga imkon bermaydi. Bundan xulosa shuki, kuch jismoniy tushunchadan ko'ra ko'proq ruhiy holat bilan bog'liq tushunchadir. Kuchni ruhiyat hosil qiladi. Uning yuzaga chiqish darajasi favqulodda holatning ta'siri bilan bog'liq.

Jismoniy madaniyat umumiy madaniyatning bir qismi bo'lib, inson salomatligi maxsus vositalarini yaratish va foydalanish ishida jamiyat erishgan muvaffaqiyatlarning yig'indisidir.³ Demak, bu tushuncha faqat salomatlik va u bilan bog'liq tadbirlarni aks ettiradi, uning, ya'ni insonning tabiatda va jamiyatda yashashi va mehnat qilishi uchun zarur bo'lgan jismoniy tayyorgarligi va uning zarur darajasini ta'minlashni aks ettirmaydi. Shuning uchun, yuqoridagi ta'rifning "inson salomatligi" degan so'zdan keyin va "jismoniy kamolatini" degan so'zni qo'shish maqsadga muvofiq bo'lib, shunda u "Jismoniy madaniyat umumiy madaniyatning bir qismi bo'lib, inson salomatligi va jismoniy kamolatining maxsus vositalarini yaratish va foydalanish ishida jamiyat erishgan muvaffaqiyatlarning yig'indisidir",-deyilib, faoliyat sohasini to'laroq aks ettirar edi.

³ Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г., Физическое воспитание, уч. Пос. М. 1984 йил.

Jismoniy madaniyat hozirda eng muhim ijtimoiy hodisa sifatida kishilar kundalik hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyati (JMNU) va u bilan bogʻliq bilimlarning vujudga kelishi hamda rivojlanishini eng qadimgi davrlarga bogʻlash mumkin.

Dastlab, u halq ogʻzaki ijodi namunalarida (Alpomish, Goʻrugʻli va boshqa halq dostonlari) tilga olingan boʻlsada, u keyinchalik Farobiy, Ibn Sino, Beruniy, Alisher Navoiy, Pahlavon Maxmud va boshqa koʻpgina sharq mutafakkirlarining asarlarida uchraydi. Ular JMNU ni inson hayotidagi ahamiyati, uni shaxsni shakllantirishdagi oʻrni masalalariga keng toʻxtalgan. Shuningdek, “Temurnoma”, “Temur tuzuklari”, “Boburnoma” kabi asarlarda ham jangchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularni qoʻrqmas, kuchli, chidamli, halq himoyasiga doimo tayyor turish kabi ijobiy fazilatlarni tarbiyalash vositasi sifatida koʻrsatib oʻtilgan.

JMNU ni vujudga kelishi va rivojlanish manbalariga quyidagilarni koʻrsatish mumkin:

- ijtimoiy hayot amaliyoti. Jamiyatning jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishi yuqori boʻlgan kishilarga ehtiyoji jismoniy madaniyat qonuniyatlarini bilishga intilishni yuzaga keltirdi.
- jismoniy tarbiya amaliyoti. Faqat jismoniy tarbiya jarayonidagina jismoniy madaniyatning hayot uchun zarurligi, u yuzasidan nazariy bilimlarni yanada rivojlantirish, yangi-yangi usullar va qonuniyatlar izlab topish, sinab koʻrish imkoniyatlari boʻladi.
- faylasuflar, tarbiyachilar, tibbiyot olimlari tomonidan har tomonlama uygʻun shakllangan shaxsni tarbiyalash toʻgʻrisidagi ilgʻor gʻoyalarning mazmuni va vositalari.
- shaxs jismoniy kamoloti yuzasidan davlat va jamiyatning gʻamxoʻrligi.
- mamlakatda jismoniy madaniyatni rivojlantirish va kishilarni sogʻlom turmush tarzini kechirish yuzasidan qabul qilingan qonunlar va qarorlar.
- jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyati hamda ular bilan bogʻliq boʻlgan boshqa oʻzaro aloqadorlikdagi fanlar boʻyicha olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlari

va ularning natijalari jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyatini vujudga kelishiga turtki bo'lgan.

O'zbekistonda JMNU fanining vujudga kelishi va rivojlanishini shartli ravishda to'rt davrga bo'lish mumkin.

Birinchi davr- hayotiy tajribalar natijasida jismoniy mashqlarning inson tanasi va uning azolariga ijobiy va salbiy tasiri haqidagi bilimlarni shakllanishi davri. Bu davr ibtidoiy jamoa tuzumidan to'quldorlik davrigacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi.

Ikkinchi davr-jismoniy madaniyat uslubiyatiga oid dastlabki amaliy tajribalar va keyinchalik malaka va ko'nikmalarning berilishi davri. Bunda o'rta asrlargacha faylasuflar, tarbiyachilar, tibbiyot olimlari ham jismoniy mashqlarni inson tanasi va uning azolariga tasir etish qonuniyatlarini zarur darajada to'liq bilmas edilar. Ular tajribalarni amaliy yo'l bilan berib, ularning samaradorlik va sifat natijalarini faqat gavdaning tashqi ko'rinishiga, mashqlarning tashqi ko'rsatkichlarigagina qarab, fikr yuritganlar.

Uchinchi davr-Jismoniy madaniyatga oid nazariy bilimlarning jadal to'planish davri. Bu XI asrdan XIX asrgacha bo'lgan davrni qamrab oladi. JMNU ga oid bilimlarUyg'onish davridagi barcha sharq va g'arb mutafakkirlarining asarlarida, komil insonni tarbiyalash g'oyasi va vositasi sifatida keltiriladi. (Farobiy, Ibn Sino, Beruniy, Alisher Navoiy, Pahlavon Mahmud va b., G'arb olimlaridan I.G Pestalotssi. Demeni, Y.A. Komenskiy, J.J.Russo va b.).

To'rtinchi davr-JMNU fanining mustaqil o'quv ilmiy fan sifatida shakllanishi va rivojlanishi. Bu XIX asrning oxiridan to'hozirgi kunlarcha bo'lgan davrni qamrab oladi.

Buning boshida Abdulla Avloniy, Mahmudho'ja Behbudiy, Munavvar qori Abdurashidxonov, Fitrat kabi yangi davr marifatparvarlari turgan bo'lsa, keyinchalik ular P.F.Lesgaft, Pe'r de Kuberten, G.D. Xarabuga, N.I.Ponomarev va b. rus olimlarning inson jismoniy madaniyati haqidagi ilg'or nazariy va amaliy g'oyalari, tajribalari asosida yanada kengayib bordi.

O‘zbekistonda JMNU fanining vujudga kelishi eng qadimgi davrlardan oq boshlangan bo‘lsa, u o‘zining haqiqiy takomiliga faqat 1991 yildan, ya’ni Respublikamiz mustaqillikka erishgandan keyingina yetdi. Milliy qadriyatlarimizga asoslangan JMNU rivojlanishini dastlab Respublikamiz Birinchi Prezidenti I.A.Karimovning “Barkamol avlod orzusi”, “Barkamol avlod”, “Barkamol avlod O‘zbekiston taraqqiyotining poydevori” va boshqa o‘nlab asarlarida ilgari surilgan metodologik g‘oyalar va ularni amalga oshirish bilan bog‘liq bo‘lgan tadbirlar va ularning amalga oshirilish natijalari bilan ko‘rishimiz mumkin. Bunga respublikamiz talaba yoshlari o‘rtasida o‘tkazilayotgan Universiada o‘yinlarini, Akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o‘quvchilarining Barkamol avlod o‘yinlari, umumiy o‘rta ta’lim maktablari o‘quvchilarining Umid nihollari kabi uch bosqichli msobaqa tizimini misol keltirishimiz mumkin. Ko‘rinib turibdiki, mustaqillikdan keyin JMNU amaliy ishlar natijasida (amaliyot) vujudga keldi va rivojlanib bormoqda.

Albatta, Respublikamizda JMNU rivojlanishiga nazariy va amaliy jihatdan o‘z ilmiy tadqiqot ishlari bilan ulkan hissa qo‘shgan olimlar. pegoika fanlari doktorlari T.S.Usmonxo‘jayev, A.Q.Atayev, SH.H.Xonkeldiyevich, F.A.Kerimov, L.R.Ayrapedyans, E.A.Seytxalilov, D.J.Nasriddinov, Salomov R.S., R.D.Xalmuxamedov va boshqa ko‘plab olimlarni misol keltirish mumkin. O‘zbekistonda JMNU rivojlanishi jarayonida uning ko‘plab tarmoqlari, yo‘nalishlari bo‘yicha ham ilmiy-uslubiy ishlar amalga oshirilgan. Masalan, JM harakatini tashkil etish va boshqarishda R.A.Abdumalikov, J.E.Eshnazarov, K.D.Yarashev, turizm va uni o‘qitish uslubiyatida R.A.Abdumalikov, T.X.Xoldorov, umumta’lim maktablari, Akademik litseylari va kasb-hunar kollejlarning o‘quvchilarini jismoniy tarbiyalash bo‘yicha T.S.Usmonxo‘jayev, T.Moskoleva, M.Toirova, L.Seytlina va boshqalar, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini jismoniy tarbiyalash bo‘yicha K.Maxkamjonov va boshqalar, maktabgacha ta’lim muassalarida bolalarning jismoniy tarbiyalash bo‘yicha X.A.Meliyev, Sport o‘yinlari va o‘qitish uslubiyati bo‘yicha L.R.Ayrapetyans, E.A.Seytxalilov va b., Yengil atletika va o‘qitish uslubiyati bo‘yicha H.T.Rafiyev,

R.Q.Qudratov, K.T.Shokirjonova va b., Chaqiriqqacha jismoniy tayyorgarligini oshirish bo'yicha T.SH.Hayitov va b. Talaba-yoshlar jismoniy madaniyat va tarixi bo'yicha Y.S.Shalomitskiy, K.P.Ten, R.A.Abdumalikov, V.M.Yaskov va b., Sport psixologiyasi bo'yicha G'. Shoumarov, Y.M.Masharipov, R.Abdurasulov, R. Gaynutdinov, X.B.Tulenova jismoniy madaniyatning falsafiy va ijtimoiy muammolarini hal qilish bo'yicha E.K. Shaternikov, Sport va sportchi ma'naviyatini shakllantirish masalalari bo'yicha A.X.G'ulomov, D.T.Tangirov, Bolalar va o'smirlar sport maktablari faoliyatini tashkil etish bo'yicha K.T.Shokirjonova, Xotin-qizlar va talaba-qizlar jismoniy madaniyati masalalari bo'yicha R.Qoziyeva, SH.M.Xolova boshqalar Respublika JMNU ning tarmoqlarini rivojlanishiga hissa qo'shgan va hissa qo'shib kelmoqda.

Ularning olib borgan ishlariga JMNU rivojlanishiga halqaro miqyosda ulkan hissa qo'shgan rus olimlari L.P.Matveyev, V.A.Novikov, A.A.Gujalovsiky, V.P.Filin, M.Y.Nabatnikova, G.D.Xarabuga, N.I.Ponomarev, V.M. Vidrin, B.A.Ashmarin, Y.D.Jeleznyak, N.G.Ozolin, A.S.Puni, M.A.Godik, V.M.Zatsiorskiy, I.A.Terovanesyan, L.S.Xomenkov, V.K.Balsevich va boshqalar ilhomlantirganlar, ayrimlariga bevosita ilmiy rahbarlik ham qilganlar.

Respublikamizda JMNU o'zining yangi rivojlanish bosqichiga kirdi. Bu uni rivojlangan mamlakatlar JMNU fanining ilg'or tajribalarini o'rganish va ular bilan yaqin hamkorlikni yo'lga qo'yishdir. Bu, ayniqsa, sport mashqi jarayonini zamonaviy asoslarda tashkil etish, sport mashqi, sport musobaqalari natijalari belgilovchi obyektiv va subyektiv faktorlarni o'rganishda eng zamonaviy usullarni qo'llash, o'rganish va ular uchun zarur bo'lgan ilmiy texnik asbob-uskunalarini chetdan keltirish va o'zimizda ishlab chiqarish, ulardan foydalanish, shuningdek, jismoniy madaniyatni aholi o'rtasida ommaviylikini oshirish, Alpomish va Barchinoy salomatlik testlarini xalqimiz kundalik hayotiga chuqurroq singdirish muammolariga tegishlidir

1.1. Rivojlangan jamiyatda jismoniy madaniyat va sport

Demokratik jamiyatning rivojlanganlik darajasi jamiyat a'zolarining shaxsiy qobiliyatlarini, iqtidorini yanada rivojlantirish uchun yaratilgan shart-sharoitlarning mavjudligi bilan aniqlanadi.⁴

Respublikamizda mustaqilikka erishgandan keyingi yillar ichida shaxs qobiliyatlarini erkin rivojlantirish uchun misli ko'rilmagan darajada keng amaliy imkoniyatlar, shart-sharoitlar yaratildi. Buni birgina jismoniy madaniyat va ommoviy sport-sog'lomlashtirish ishlari misolida kurish uchun qo'ydagi ma'lumotlarga murojaat qilish kifoY. 2005yilda yurtimizda mutloqo sog'lom bolalar ko'rsatkichi 52.7 foizni tashkil etgan bo'lsa, 2010 yilda bu raqam 62.6 foizga yetgan. Taraqqiy etgan davlatlarda bu ko'rsatkich 70-72 foizni tashkil etishini hisobga olsak, O'zbekistonda bu sohada bajarilgan ishlar ko'lami qanchalik keng ekanligini tasavvur qilish qiyin emas.

2010 yilda 2005 yilga qaraganda o'quvchilar o'rtasida yuqori nafas yo'llarining o'tkir virusli infeksiyalari bilan kasallanishi 12.8 foizga, bronxit 16.2 foizga, skolioz 11.6 foizga kamaygan. Keyingi besh yilda sport mashg'ulotlari bilan shug'illanadigan 10-14 yoshdagi bolalarning bo'yi o'rtacha 2.3 sm, qiz bolalarning bo'yi 2 sm ga o'sgan, vazni muvofiq ravishda 2.6 va 2.9 kilogrammga oshgan.

2010 yilda 95 ta sport inshootlari ishga tushirilgan bo'lsa, ularning 61 tasi qishloq joylarida foydalanishga topshirilgani ta'kidlab o'tilgan.

2011 yilda Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi mablag'idan 149 ta sport inshooti, sport turlaridan 130 ta bolalar uchun sport inshooti, 19 ta suzish havzasini qurish, ta'mirlash belgilangan. Bu inshootlarning 118tasi qishloq joylarida bunyod etishi rejalashtirilgan. Shuningdek, 2010 yilda respublikamizda 6 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan 1.6 million o'quvchi sport va jismoniy tarbiya bilan

⁴ Makhov A.S., Stepanova O.N., Shmeleva S.V., Petrova E.A., Dubrovinskaya E.I. (2015). Planning and organization of sports competitions for disabled people: Russian experience. Biosciences biotechnology research Asia, vol. 12, no. 1, pp. 877-886.

shugʻllanmoqda. Bu koʻrsatkich hozirgi kunda, 2008 yildagi 29.2 foizdan 34.5 foizga, qizlar esa 24.1 foizdan 30.9 foizga yetdi.

2011 yil 25 fevral kun Oqsaroyda Oʻzbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamgʻariasi Xomiylik Kengashining navbatdagi yigʻilishi boʻlib oʻtdi. Yigʻilishda jamgʻarma mablagʻlarini shakllantirish, ularda maqsadli foydalanish masalalari koʻrib chiqildi. 2010 yilda 11.1 milliard soʻm ajratish rejalashtirilgan boʻlib, bu koʻrsatkich 116.8 milliard soʻmga bajarilgan. Xorijiy valyutadagi tushumlar esa 1.72 mitlion AQSH dollarini tashkil etgan. 2008-2011 yillarda mablagʻlar tushumi 55.9 foizga koʻpaygan.

2003-20011 yillarda Bolalar sportini rivojlantirish jamgʻarmasi mablagʻlari hisobidan barpo etilgan 1199 ta sport obyektlari, umumiy qiymati 18.91 milliard soʻmlik sport asbob-uskunalari va buyumlar bilan jihozlangan. Keltirilgan maʼlumotlarni bolalar sport jamgʻarmasi faoliyatidagi koʻrsatkichlardan boshlashimiz bejiz emas. Ayni bolalik davrida jismoniy madaniyat va sport mashgʻulotlari bilan shugʻullanishga qoʻyilgan poydevor, ularni talabalik yillarida yanada takomillashib boradi. Bulardan tashqari, hozirda Bolalar sport jagʻarmasi faoliyati butun respublika aholisining jismoniy madaniyat va sport faoliyati bilan chambarchas bogʻlangan.

Chunki bolalar sport inshoatlarida vaqt miyorlariga qarab talaba va oʻquichi-yoshlar ham shugʻullanishmoqda. Shu oʻrinda 19 yoshgacha boʻlgan oʻquvchi yoshlarning ham bolalar va usmirlar sport shugʻilanuvchilari gruxiga kirishni takidlab utish lozim.⁵

Shunday qilib, jismoniy madaniyat va u bilan bogʻliq faoliyat respublikamiz xalq xoʻjaligining muhim ijtimoiy, iqtisodiy sohasi hisoblanadi. Respublika hukumatining aholi jismoniy madaniyati va sport –sogʻlomlashtirish ishlariga alohida eʼtbor berishi bejiz emas. Chunki aholini jismoniy madaniyat mashgʻulotlari bilan shugʻillatirish ishlari davlat va jamiyat manfaatlaridan kelib chiqadi.

⁵ Каримов И.А. Баркамол авлод-мамлакатимизнинг мустаҳкам таянчи. Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси Ҳомийлик кенгашида сўзланган нутқ. “Халқ сўзи”, 2012 йил 11 февраль

Jamiyatda kishilar jismoniy madaniyat mashgʻulotlari bilan qanchalik koʻp shugʻullansa, shunchalik sogʻlom boʻladi, ish qobiliyati oshadi, kasalliklarga kam chalinadi va davolash uchun ketadigan mablagʻlar tejab qolinadi. Bu holatlar jismoniy madaniyatning iqtisodiy ahamiyatini yanada orttiradi. Jismoniy madaniyat mashgʻulotlari va ommoviy sport –sogʻlomlashtirish ishlari kishilarni nafaqat sogʻligiga, balki ularning jismoniy rivojlanishiga, jismoniy tayyorgarligiga ham ijobiy taʼsir qilib, ularni turli xil ekstremal-qiyin va murakkab sharoitlarda (harbiyda, tabiiy ofatlarda, kundalik turmushda va boshqalar) tez ,ongli qaror qabul qilishga, odamlarga yordam berishga tayyor turishga ham katta hissa qoʻshadi. Jismoniy tayyorgarligi yuqori boʻlgan harbiy xizmatchilar jismoniy tayyorgarligi past boʻlganlarga nisbatan jangavor topshiriqlarni 1.5-2 barobar tez va aniq bajaradi. Bu holatlar talabalar va oʻquvchi yoshlarni harbiy – vatanparvarlik ruhida tarbiyalashga, ularni boʻlajak harbiy xizmatga tayyorlashda muhim ahamiyatga egadir.

Jismoniy madaniyat mashgʻulotlari talaba – yoshlarning aqliy, axloqiy, estetik va ruxiy–irodaviy sifatlarini ham ijobiy rivojlanishiga yordam beradi.

Jismoniy madaniyat mashgʻulotlari va ommoviy sport –sogʻlomlashtirish tadbirlarida muntazam ishtirok etgan oʻquvchi – yoshlar, shugʻillanmaganlarga nisbatan umum taʼlim fanlaridan yaxshi va aʼlo baholarga 15-20 % koʻp oʻzlashtiradi, ularda kattalarga hurmat, kichiklarga izzat, kamtarlik, oʻz kuchiga ishonch, mehnatsevarlik, oʻz hayotini tartibli tashkil etish, qiyinchiliklarni yengish, sabr – bardoshli boʻlish kabi ruhiy-irodaviy va axloqiy sifatlar qatʼiy tarkib topadi. Bular hukumatimiz tamonidan qoʻyilgan barkamol, yosh avlodni tarbiyalashdek muhim ijtimoiy vazifalarni hal qilishda ishonchli amaliy vositalar va ustivor yoʻnalishlar boʻlib hisoblanadi.⁶

Respublikamizda jismoniy madaniyatning ijtimoiy ahamiyatini yanada oshirishga Oʻzbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining 1999 yil 29 mayda

⁶ Каримов И.А. Соғлом халқ, соғлом миллатгина буюк ишларга қодир бўлади. Конституциянинг 12 йиллигида сўзланган нутқ. “Халқ сўзи”, 2004 йил 8 декабрь.

qabul qilingan 271- sonli “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora –tadbirlari to‘g‘risida” ga qarori muhim ijodiy burilish yasadi. Bu qarorga ilova tarzida “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiyava sportni rivojlantirish davlat Dasturi konsepsiyasi” va dasturni amalga oshirish tadbirlari berilgan bo‘lib, ularda O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport ning asosiy yunalishlari belgilab berilgan edi. Qarorda har bir tumanda qishloq sport – sog‘lomlashtirish klublari tashkil etish, ularning faoliyatiga sportning ommoviy , milliy turlarini va xalq o‘yinlarini keng joriy qilish;

- aholining barcha qatlamlarini jismoniy tarbiya – sog‘lomlashtirish va ommoviy – sport ishlariga keng jalb etishga yo‘naltirilgan muntazam ommoviy – sport musobaqalarini tashkil qilish va o‘tkazish tizimini ishlab chiqish va amalga oshirish;

-mamlakat hududidagi barcha mavjud sport inshootlarning, ularning idoraviy mansubligidan qa‘tiy-nazar, xatlovdan o‘tkazish, shuningdek, mintaqaviy xususiyatlarni hisobga olgan holda, ommoviy musabaqlarni muntazam o‘tkazish bo‘yicha aniq chora-tadbirlar ko‘rish;

-aholining jismoniy tayyorgarligi va salomatligi darajasini belgilovchi maxsus testlarni ishlab chiqish va joriy qilish. Mazkur testlarni muvaffaqiyatli topshirganlar uchun uch darajali “Alpomish” va “Barchinoy” nishonlarini tasis etish;

-sport – sog‘lomlashtirish klublari to‘g‘risidagi namunaviy nizomlarni ishlab chiqish;

- sport – sog‘lomlashtirish klublari, jamot tashkilotlari sifatida, o‘z faoliyatlarida mutaxasislarning ulushli mablag‘lari, a‘zolik badallari, homiylar mablag‘lari va qonunchilikka zid bulmagan boshqa manbalar hisobiga oshirish;

-yangi tahrirdagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida gi ”qonun loyihasini tayyorlash;

- respublika boksni rivojlantirish markazini tashkil qilish;

- umumxalq “Sport bayram”ni ta’sis e’tish;

-har yili ishlab chiqiladigan investetsiya dasturlarida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat dasturini amalga oshirishga mablag'lar limitlarni ajratish;

-ommaviy axborot vositalarida jismoniy tarbiya va sportni, sog'lom murmush tarzini keng targ'ib qilishni, o'quv yurtlari va mehnatjamoalarining sport klublari, sport maktablari, mutaxassislar va murabbiylar faoliyatini muntazam yoritib borish va boshqa eng asosiy ustuvor yo'nalishlar belgilab berilgan edi. Qarorga muvofiq ishlab chiqarilgan "O'zbekiston respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat dasturi Konsepsiyasida" da:

-dasturning asosiy vazifalari;

-jismoniy tarbiya va sportni tashkil etish va boshqarish tizimini takomillashtirish;

-jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish, ommaviy - sport ishlarini va sportning milliy turlarini rivojlantirish;

-jismoniy tarbiya va sportni ilmiy-uslubiy va tibbiy ta'minlash;

-jismoniy tarbiya va sport tizimi imkoniyatlarini rivojlantirish;

-jismoniy tarbiya va sportni targ'ib qilish;

-jismoniy tarbiya va sport sohasida mablag' bilan ta'minlash tizimini takomillashtirish, nodavlat sektorini rivojlantirish va boshqa eng muhim vazifalarni belgilash va amalga oshirish ko'rsatib o'tilgan edi. Qisqa qilib aytganda qaror va uning ijrosiga ko'ra bugungi kunda:

-yangi tahrirdagi Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonun qabul qilindi;

-Alpomish va Barchinoy salomatlik testlari joriy etildi;

-O'zbek kurashini jahon tan oldi;

-Respublika "Talaba sport assosiasiyasi" tuzildi;

-"Umid nihollari", "Barkamol avlod o'yinlari" va "Universiada" degan nomlarda umumta'lim maktab o'quvchilari, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchi-yoshlari va oliy ta'lim muassasalari talabalarining uch yilda, navbati bilan o'tkaziladigan uch bosqichli musobaqalar tizimi ishlab chiqildi;

-milliy olimpiada qo‘mitasi ishlari rivojlantirildi, ko‘plab milliy va xalqaro sport federatsiyalari tashkil etildi, O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi tuzildi;

-O‘zbekiston sporti jahon chempionatlari, olimpiada o‘yinlari va boshqa nufuzli xalqaro musobaqalarda ishonchli, mustahkam o‘rinlarga chiqib oldi, yuzlab sport klublari tuzildi va sportda menejment va marketing ishlariga asos solindi, jismoniy madaniyat va sport- sog‘lomlashtirish ishlari davlat siyosati va ijtimoiy hayotning, xalq xo‘jaligining eng muhim, ustuvor yo‘nalishiga aylantirildi. Qarorning tarixiy ahamiyati shundaki, u jismoniy madaniyat va sport-sog‘lomlashtirish ishlarini xalqimizning boy o‘tmishi va buyuk kelajagini tutashtiruvchi, ilmiy, nazariy va amaliy tizimini yanada takomillashtirdi.

Jamiyat taraqqiy etgan sari jismoniy madaniyat va sportning ijtimoiy ahamiyati yanada ortib boradi. Uning organizmni tiklovchi, o‘z-o‘zini dam oldiruvchi va boshqa noxush holatlardan chalg‘ituvchi, noxush holatlarni bartaraf etuvchi, estetik zavq beruvchi, inson bioekologiyasini muhofaza etuvchi ahamiyati yanada ortadi va kishilar ongli ravishda jismoniy madaniyat vositalari bilan yanada ko‘proq shug‘ullanishga murojaat qiladilar va ular orqali o‘z jismoniy madaniyatini takomillashtirib boradilar. Jismoniy madaniyatli kishi bo‘lish ko‘p jihatdan foydali bo‘lib, jismoniy madaniyat vositalari: sayrlar, yurish, yugurish, sakrash , harakatli o‘yinlar, sport o‘yinlari-basketbol, voleybol, tennis, qo‘l to‘pi, futbol va boshqa mashqlar bilan faqat salomatlik maqsadida muntazam shug‘ullanish kishi tanasini hamisha baquvvat, yengil qilib, ruhining tetikligini ta‘minlaydi. Jismoniy madaniyat sog‘lom turmush tarzining eng muhim tarkibiy qismlaridan biridir. Sog‘lom turmush tarzini kechirish sog‘lom avlodni yaratadi, xalqning farovonligini oshiradi. Sog‘lomlashtiruvchi jismoniy madaniyat vositalari bilan bir qatorda:

- vaqtni to‘g‘ri rejalashtirish va undan unumli foydalanish;
- to‘g‘ri ovqatlanish;
- zararli odatlardan (ichish, chekish, g‘iybat, tuhmat, jahl va b.) saqlanish;

- xalqimizning salomatlikni saqlash va mustahkamlash yuzasidan tarixiy shakllangan urf-odatlarini, an'analaridan umumiy foydalanish;
- mehnat qilish va dam olishni muvofiqlashtirib turish;
- jamiyatga qarshi ishlamaslik;
- insonona hayotiy maqsadlarni qat'iy belgilash va boshqalar ham sog'lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismlari bo'lib hisoblanadi.⁷

Jismoniy madaniyatning yana bir ijtimoiy va siyosiy ahamiyati ham bor, u butun dunyoda tinchlikni saqlash va mustahkamlash, boshqa xalqlar, millatlar va elatlar bilan ko'p tomonlama madaniy aloqalarni olib borish, do'stlikni, o'zaro bir-birlarini tushunishni, hamkorlikni ta'minlashdir. Bular turli delegatsiyalar tarkibida chet elga borish, turli xil xalqaro musobaqalarda, anjumanlarda ishtirok etish, boshqa madaniy va san'at aloqalari hamda do'stona yozishmalar va adabiy do'stlik vositalari orqali amalga oshiriladi. Bunday tadbirlarda ishtirok etgan har bir fuqaromiz O'zbekiston vatanimizning faxriy vakili sifatida butun dunyoga jismoniy madaniyatimizni, o'zbek xalqimizning milliy mentalitetini namoyish qiladi. Bu g'urur har bir yosh qalb uchun katta mas'uliyat yuklaydi, bilim va malakalar talab qiladi. Ularga jismoniy madaniyat va ommaviy sport-sog'lomlashtirish mashg'ulotlari bilan muntazam shug'ullanish va mustaqil bilim olib, o'z-o'zini tarbiyalash orqaligina erishish mumkin. Yuqorida keltirilgan fikrlardan bilish mumkinki, jismoniy madaniyat, o'zining ijtimoiy hayotdagi o'rni, maqsad va vazifalariga ko'ra jamiyatdagi ijtimoiy vazifalarni (funktsiyalarni) bajaradi:

- ya'ni, o'sib kelayotgan yosh avlodni tarbiyalaydi;
- salomatligini saqlaydi va mustahkamlaydi;
- umumiy madaniyatni shakllantiradi;
- ish qobiliyatini oshiradi va h.k.

⁷ ЎзРВМнинг «Оммавий спорт тарғиботини янада кучайтириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги қарори, 4 ноябр, 2003.

Bugungi kun nuqtai-nazaridan qaraganimizda, jismoniy madaniyat, o'zining maqsad va vazifalari, tuzilishi, mazmuni, vositalari, shakllari va tadqiqot usullariga ega bo'lgan alohida fan bo'lib, u kishilik jamiyatidagi ijtimoiy, iqtisodiy va tibbiy – biologik masalalarni, muammolarni tekshiradigan va hal qiladigan markaziy fan hisoblanadi. Jismoniy madaniyatni shakllantirish jarayonida zamonamizdagi mavjud fanlarning deyarli barchasini ma'lumotlaridan foydalaniladi. Shu bois, jismoniy madaniyat mutaxassislari tayyorlashda 60 ga yaqin fanlar o'qitilib, ular bo'yicha bilim beriladi, malaka va ko'nikmalar shakllantiriladi. Demak, bo'lajak jismoniy madaniyat mutaxassislari har tomonlama qomusiy bilimga ega bo'lishi, zamonasidagi barcha fanlarning asosiy masalalaridan xabardor bo'lishi kerak. Ular haqida keyingi bo'limlarda qo'shimcha ma'lumotlar beriladi.

2 Bob. JISMONIY MADANIYAT VA SPORTNING IJTIMOIIY VAZIFALARI VA ULARNI AMALGA OSHIRISHNI BOSHQARISH

2.1. Jismoniy madaniyat va ommaviy sport harakatini tashkil qilish va boshqarish

Biz o'tgan bo'limda jismoniy madaniyat va sport-sog'lomlashtirish ishlarini ijtimoiy, siyosiy ahamiyati haqida fikr yuritgan edik. Bo'limda esa jismoniy madaniyat va sportning ijtimoiy vazifalari va ularni bajarish bilan bog'liq ishlarni tashkil qilish va boshqarish haqida fikr yuritamiz. Hozirgi jamiyatda jismoniy madaniyat va sport ijtimoiy hayotning murakkab va ko'p qirrali jarayonlaridan biri hisoblanadi. Bizning, bugungi mustaqil davlatimizda u bir qator muhim va jamiyat taraqqiyoti bilan bog'liq bo'lgan ijtimoiy vazifalarni o'z ichiga oladi. Bularga quyidagilarni misol keltirish mumkin:

- har bir fuqaroni salomatligini saqlash va mustahkamlash va u orqali millat genafondini yaxshilash;
- butun aholini, ayniqsa o'sib kelayotgan yosh avlodni har tamonlama uyg'un rivojlantirish va tarbiyalash;
- umumxalq jismoniy madaniyatini rivojlantirish;
- mehnat unumdorligini oshirish va jismoniy mehnat qadriyatini ulug'lash;
- zarur holatda Vatan manfaati va chaqirig'iga tayyor turish;
- dunyo hamjamiyati bilan tinchlik, do'stlik va hamkorlik aloqalarini mustahkamlash;
- har bir shaxsning moddiy va ma'naviy dunyoni anglash va mustaqil kamolga yetish va b.

Bunday ijtimoiy-pedagogik vazifalarni amalga oshirishda jismoniy madaniyat va sport mutaxassislari, ya'ni o'qituvchilar sport murabbiylari va boshqa jismoniy madaniyat harakatini tashkil etuvchi va boshqaruvchilar katta bilim, malaka va ko'nikmalar hamda amaliy tajribalarga ega bo'lishi kerak. Bugungi kunda Respublikamizda jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirish uchun yaratilayotgan imkoniyatlar aholi jismoniy madaniyatini oshirish uchun kuchli turtki bo'lib xizmat qilmoqda. Mutaxassis sifatida aytishimiz mumkinki,

jismoniy madaniyat va sportni aholi o'rtasida, ayniqsa, talabalar va o'quvchi-yoshlar o'rtasida rivojlantirish uchun davlatimiz sarflayotgan mablag', moliyaviy – iqtisodiy va moddiy tovar boyliklari hech bir mamlakatda yo'q. Eng rivojlanib borayotgan Xitoy, Koreya singari davlatlarda jismoniy madaniyat va sport (JMS) uchun sarflanayotgan mablag'ning 40 % gina davlat byudjetidan sarf qilinadi. Qolgan 60 % mablag' o'z-o'zini ta'minlash orqali ishlab topiladi. Bu AQShdek davlatda 100 % tashkil etadi, ya'ni davlat aholi JMSni rivojlantirish uchun juda kam mablag' sarflaydi.⁸

Davlatimiz tomonidan yangi, mustaqillik g'oyalari bilan qurollangan, komil shaxsni tarkib toptirish dasturi hamisha dolzarb bo'lib, u bugungi kunning talabini aks ettiradi. Shunga qaramasdan, bozor iqtisodi sharoitida faqat barkamol shaxsni tarbiyalab qolmasdan, uning tashabbuskorlik va tadbirkorlik sifatlari ham rivojlantirish talab etiladi. Bu sifatlarsiz bozor iqtisodi sharoitida shaxsning barkamolligi to'la yuzaga chiqmaydi.

Boshqaruv fani nazariyachilarining fikriga ko'ra, boshqarilayotgan tizim qanchalik qiyin bo'lsa, uning boshqaruvchisiga, ya'ni menedjeriga shunchalik katta va qattiq talab qo'yiladi. Chunki uning boshqaruvdagi birgina xatosi butun jamiyat, iqtisodiyot va axloq uchun juda qimmatga tushishi, butun jarayonni to'xtatib qo'yishi mumkin.⁹

Talabalar va o'quvchi-yoshlar jismoniy madaniyatini, shuningdek, sportni boshqarish tizimining qiyinligi va unga qo'yiladigan talabning kuchliligi mustaqillik sharoitida yanada ortib boradi, chunki u talaba va o'quvchi-yoshlarning salomatligini ta'minlovchi ijtimoiy, iqtisodiy va profilaktik jarayon hisoblanadi. YA'ni, yoshlar va umuman xalq salomatligi yurt boyligidir. Bu bugungi kunda hukumatimiz tomonidan olib borilayotgan siyosatning ustuvor yo'nalishi

⁸ Korneva M.A., Makhov A.S., Stepanova O.N. Osobennosti motivatsii sportsmenov-invalidov s porazheniem oporno-dvigatel'nogo apparata k uchastiyu v trenirovochnom protsesse po russkomu zhimu [The Peculiarities of Motivation of Handicapped Athletes with Spinal Cord Injuries to Participation in Russian Press Work-Out Sessions]. *Teoriya i praktika fiz. Kultury*, 2014, no. 6, pp. 37–43.

⁹ Абдумаликов Р., Жисмоний маданият ва спорт ихтисослигидаги талабаларни бошқарувчилик фаолиятларига тайёрлашнинг назарий ва амалий асослари, монография, Т, ЎзДЖТИ нашриёти, 1994 йил.

hisoblanadi. Bu JMS sohasida o'qituvchilar, menedjerlar imidjini shakllanishi va yanada barqarorlashuvini tezlashtiradi, uning obro'yini oshiradi va mustaqil faoliyat ko'rsatishga yo'naltiradi. JMS o'qituvchilari, murabbiylari va menedjerlarining ilmiy asoslangan faoliyatini boshlang'ich shakllanishiga uning tuman, shahar, viloyat miqyosida olib borgan faoliyatidagi tajribalari asos bo'ladi. Demak, boshqaruv malakalari ham bosqichma-bosqich shakllanib boradi. Boshqaruv san'ati qisqa vaqtda odamlar axloqini, yurish-turishini, mehnatga bo'lgan munosabatini butunlay o'zgartirib yubora olishi mumkin. Buning uchun JMS mutaxassislari quyidagi insoniy va kasb sifatlariga ega bo'lishi kerak: takilotchilik talanti; muomala madaniyati, odamlarni tanlay bilish; analiz va tahlil qilish; ishda sog'lom muhit yaratish, har qanday fikrni hurmat qilish, o'z atrofiga ishchan va tashabbuskorlarni to'plab, kuchli jamoa tuzish; odamlarni tushunish, til topa bilish; adolatlilik, o'zaro yordam, huquqiy savodxon, ozoda kiyinib yurish, ochiq chexra, odamlarga yordam berishga doim tayyor bo'lib turish, xushqad, xushmuomala, muntazam mashq qilish, ishonch bilan qadam tashlash, tanqidni o'z foydasiga deb bilish, turli fan asoslari va turli mavzularda suhbatga kirisha olish, yangiliklardan doimo xabardor bo'lib yurish va b. Bu sifatlar talaba va o'quvchi-yoshlar jismoniy madaniyatini samarali boshqara olish bilan birgalikda jamiyatdagi boshqa hayotiy faoliyatlarda ham muhim ahamiyatga ega. Yuqorida bayon etilganlar JMS mutaxassislari faoliyati mazmunini to'la ochib bermasada, uning faoliyatini baholash mezonlariga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatadi. JMS mutaxassislari faoliyatining asosini uning kasb qobiliyati to'laroq aks ettiradi, shuningdek, boshqaruvchilik tayyorgarligi ham bunda muhim ahamiyat kasb etadi. Boshqaruvchining faoliyat samaradorligida uning shaxs-insoniy fazilatlarini birinchi o'rinda tursa, ikkinchi o'rinda uning shaxs-boshqaruvchilik qobiliyatlari turadi.¹⁰

JMS tarmog'ini ijtimoiy sohaga yo'naltirilganligi konsepsiyasidan kelib chiqib, uning jismoniy madaniyat va tarbiyaviy vazifalarni bajarishga qaratilgan ahamiyatini ta'kidlab o'tish lozim. O'z navbatida boshqaruvchi tuman madaniyat va sport ishlari bo'limi boshlig'i quyidagilarni ta'minlashi kerak:

¹⁰ Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва, 1991. -53б.

1. Jismoniy madaniyati harakati amaliyotiga ilmiy va amaliy tadqiqot natijalariga asoslangan tavsiyalarni joriy etish.

2. Jismoniy madaniyat darajasini, ilk bolalik yoshdan boshlab aholi barcha qatlamlarining jismoniy madaniyat kasb ta'limini, jismoniy tarbiyasini amalga oshirish.

3. Jismoniy va ruhiy fiziologik tiklash, jismoniy madaniy hordiq va boshqa ommaviy tomoshabop va ko'rgazmali tadbirlar orqali jismoniy madaniyatni targ'ibot qilish.

4. Voyaga yetmaganlar va yoshlar o'rtasida sodir etilishi mumkin bo'lgan huquqbuzarliklarni jismoniy madaniyat vositalari orqali oldini olish.¹¹

Umumlashtirilgan holda JMS mutaxassislarining faoliyatini quyidagicha belgilash mumkin:

JMS mutaxassislari alohida yo'nalishga ega bo'lgan tarbiyachi – pedagog bo'lib, u boshqaruv nazariyasi, sotsiologiya, iqtisodiyot, huquq, ijtimoiy psixologiya, estetika, etika va boshqa bilim asoslarini egallagan bo'lishi kerak. Bu kompleks bilimlar yordamida u boshqaruv qarorlarini ishlab chiqish va qabul qilish malaka va ko'nikmalarga ega bo'lib, oxir oqibatda “kim nima qilayapti”, “qanday bajarayapti”, “kim mas'ul” degan savollarga javob bera olish kerak. Har bir kishi boshliq yoki ishchi-xizmatchi sifatida boshqaruv jarayonida ishtirok etib kelgan bo'lsak-da ilgari “boshqaruv” yoki “boshqaruvchi”, “boshqariluvchi” so'zlarining mazmuniga unchalik e'tibor berilmagan. U jarayon boshliq, ya'ni rahbar va unga, uning ko'rsatmalariga tobe, rioya etuvchi xodimlargina tushunishar edi.

Hozirda esa, ya'ni bozor iqtisodiyoti sharoitida “boshqaruv” va “boshqaruvchi” tushunchalari soha kelajagini belgilovchi, uni yuksak natijalarga olib chiquvchi bilimdon, o'z kasbining ustasi, odamlar bilan ishlay oladigan, yangilikka intiluvchi professional mutaxassislar faoliyati va uning natijasi tushuniladi.

¹¹ Абдумаликов Р., Абдуллаев А., Норкулов Ш, Жисмоний тарбия таълими илмини такомиллаштириш масалалари Т. 1996.

Xulosa qilib aytganda, boshqaruv – bu alohida ishchi, guruh yoki tashkilot faoliyatiga kam kuch sarflab, yuksak natijalarga erishish maqsadida rejali ta'sir qilish jarayonidir.

Aholi, shuningdek, talaba va o'quvchi-yoshlar jismoniy madaniyat harakatini boshqarishning o'ziga xos xususiyatlari bo'lib unga quyidagilarni kiritish mumkin:

-jismoniy madaniyat harakati ta'lim tarbiya va xalq salomatligini saqlash va mustahkamlash bilan bog'liq axloqiy tushuncha bo'lganligi uchun, biz hamisha maqsadga muvofiq ravishda axloqqa oid qarorlarni ishlab chiqishimiz va qabul qilishimiz lozim. Chunki biz tarmoq bo'yicha o'sib kelayotgan yosh avlodni shakllantirish orqali Vatanimiz kelajagi uchun harakat qilamiz.

-jismoniy madaniyat harakatini boshqarish - bu sifat va son ko'rsatkichlari orqali aniq ifodalanadigan fan va san'at natijasi bo'lib, unda odamlar o'rtasidagi o'zaro munosabatlar katta ahamiyatga ega.

-boshqaruv mazmunini aks ettiradigan shaxslararo, davlat va jamoatchilik munosabatlarining birligi, bir-biri bilan bog'liqligi;

-JMS boshqaruvida jamoatchilikni keng ishtirok etishi;

-JMS boshqaruv shakllarining muntazam takomillashib borishi, iqtisodiy, ijtimoiy-psixologik, tashkiliy pedagogik usullardan keng foydalanish va b.¹²

JMSda yana bir sinalgan va ishonchli usul – bu JMSni tizimga solib yoki tizimlarga bo'lib boshqarishdir. Tizimli boshqarishning asosiy sharti aloqa va qayta aloqa bo'lib, u tumanlar, shaharlar, viloyatlar oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlari o'rtasida aloqa va qayta aloqani o'rnatib, kuchli va ishonchli boshqaruv tizimini yaratadi. Buning uchun albatta, zamonaviy aloqa vositalari zarur bo'ladi. JMS boshqaruvida oy, yil va istiqbol davrga moslab maqsad va vazifalar bo'yicha aniq maqsad qo'yish, maqsadga erishish yo'lida barcha kuch va imkoniyatlarni safarbar etish muhim ahamiyatga ega.

¹² ЎзРВМнинг “Оммавий спорт тарғиботини янада кучайтириш чора тadbirlari tўғрисида” ги қарори 4 ноябир 2003й.

JMS boshqaruvida aholiga sifatli xizmat ko'rsatish yoki xizmat ko'rsatish sifati katta ahamiyatga ega. Mijozlarga imtiyoz berish, targ'ibotni kuchaytirish, yaxshi muomala qilish, muntazam aloqa, xodimlarni ishlashga rag'batlantirish boshqaruv natijalarining samaradorligiga xizmat qiladi.

JMS boshqaruvida mutaxassislarlar xususiyatlarini ikki guruhga bo'lish mumkin.

1-guruh:

- qo'l ostidagilarga buyruq qiluvchi rahbar – boshqaruvchi;
- misol keltirib, ma'lumot berib, ishontirib boshqarish;

2-guruh:

- harakat rejasini tuzish uchun qo'l ostidagilarni fikrini eshitadi, maslahat beradi, oladi;
- o'z vakolatining bir qismini qo'l ostidagilarga beradi va birgalikda harakat qilish rejasini tuzadi.

Har ikki guruhdagi boshqaruv usullarining ijobiy yoki salbiy tomonlari mavjud. Boshqaruvchining faoliyatida mustaqil harakat qilish yetakchi ahamiyat kasb etishini hisobga olsak, B guruhidagi usullar bir muncha samaraliroq bo'lishi mumkin. Biz boshqaruvda muvaffaqiyatlarga erishishimiz uchun jamiyat talabi darajasida mehnat qilishimiz lozim. Aksari hollarda buning teskarisi bo'ladi va biz o'zimizni erkin his qilmaymiz. Doimo yuqoridan ko'rsatmalar kutamiz, yuqoridan xavfsirab turamiz.

Erkin yashash, erkin boshqarish va faoliyat ko'rsatish uchun biz birinchi navbatda yashayotgan tuzum, davlat, kasb qonunlarini mukammal bilishimiz, yuksak kasb mahoratiga ega bo'lishimiz va albatta o'zimizga, bajarayotgan ishimizni to'g'riligiga, uning jamiyatga, insoniyatga foyda keltirishiga qattiq ishonishimiz kerak.

Jismoniy madaniyat va sportning tomoshaboplik funksiyasini hisobga olganda, bu tarmoq eng ko'p moliyaviy – iqtisodiy ahamiyatga ega bo'lgan tarmoq hisoblanadi. Bunda muvaffaqiyatga erisha olmasak, kasbiy mahoratning yetishmasligidan dalolat beradi. Tarmoqda faoliyat ko'rsatuvchilar albatta oliy

ma'lumotli bo'lishi, shuningdek, sportda eng kam deganda sport ustasi – degan unvonga ega bo'lishi muvaffaqiyat uchun zarur bo'lgan talablardan hisoblanadi.

2.2. Har bir fuqaroni salomatligini saqlash va mustahkamlash va u orqali millat genofondini yaxshilashda jismoniy madaniyat va sportning o'rni

Salomatlik va qaddi rasolik inson jismoniy kamolatining asosiy ko'rsatkichi hisoblanadi va u organizm hamda uning a'zolarini aniq sharoitlarda hayotiy funksiyalarini to'laqonli ishlashini ta'minlaydi. Vatanimizni mustaqillikka erishishi milliy jismoniy madaniyatimizning tarixiy mazmunini bilib olishimizga yo'l ochib berdi. Badan tarbiya dori-darmonsiz inson tanasining sog'lomlashtiruvchi mexanizmini safarbar qilishga imkon yaratadi. Xalqimiz salomatligini mustahkamlash yo'lida jismoniy tarbiyadan milliy an'analar asosida foydalanish uchun keng yo'l ochildi. Nasl haqida g'amxo'rlik qilish xalqimiz va mamlakatimiz ertangi kuni haqidagi muqaddas burch ekanligini xalqimiz juda yaxshi tushunadi. Mustaqillik yillarida aholi salomatligini saqlash va mustahkamlashga mamlakatimiz miqyosida katta e'tibor berildi. Jumladan 2005 yil "Sihat-salomatlik yili",- deb e'lon qilingan va shu bo'yicha Davlat dasturi ishlab chiqilgan edi. Dasturga ko'ra Birinchi Prezidentimiz I.A.Karimov "Sog'lom xalq, sog'lom millatgina buyuk ishlarga qodir bo'lishi" ni har tomonlama asoslab berdi. Yana, Birinchi Prezidentimiz "Bu dunyoda hayot bor ekan, odamzod tinch va farovon, baxtli saodatli umr kechirishni orzu qiladi."¹³ Shu ma'noda odamlarga munosib turmush sharoitini yaratib berish, aholi sog'lig'ini saqlash masalasi davlatimiz va jamiyatimizning doimiy diqqat markazida bo'lib kelmoqda",-deb ko'rsatib o'tadi. Birinchi Prezidentimiz I.A.Karimov hozirda o'rtacha uzoq umr ko'rish bo'yicha dunyoda oldingi o'rinlarni egallab kelayotgan yapon xalqining uzoq umr ko'rishiga sabab bo'layotgan asosiy omillar quyidagilarda,- deb ta'kidlaydi:

-milliy qadriyatlarga sadoqat;

¹³ Каримов И. А "Инсон бахт учун туғулади" 2000

-jamiyatda tinchlik va osoyishtalikni saqlash;

-farovon hayotga intilish;

-ijtimoiy sohaning yuksak darajada rivojlangani, kamtarlik va xushmuomalalik;

-sihat –salomatlik masalalarining doimiy ravishda davlat va jamiyat e'tiborida turishi va b.

Xulosa qilib aytganda, salomatlik tibbiy-ijtimoiy jarayon bo'lib, u o'zida aqliy, axloqiy, ruhiy, jismoniy va ijtimoiy salomatlik ko'rsatkichlarini mujassamlashtiradi. Salomatlikni saqlashda:

- o'z jonini o'zi ehtiyot qilib saqlash;

- to'g'ri ovqatlanish;

- jismoniy harakatga bo'lgan organizmning tabiiy ehtiyojini ta'minlash;

- nasl qoldirishga bo'lgan ehtiyojlar katta ta'sir o'tkazadi.

Bulardan tashqari, insonning jismoniy holati, ya'ni salomatligi irsiy, iqlimiy, ijtimoiy va ishlab chiqarish faoliyati bilan shug'ullanish uchun yaratilgan qulay shart-sharoitlarning mavjudligi va albatta yashash tartibi va madaniyati bilan ham chambarchas bog'liq. Inson salomatligida uning jismoniy rivojlanishi ham katta o'rin tutadi. Jismoniy rivojlanishning asosiy ko'rsatkichlariga:

- gavdaning tuzilishi;

- bo'y;

- vazn;

- ko'krak qafasining kengligi;

- o'pkaning tiriklik sig'imi;

- qo'l va bel kuchi va boshqalar kiradi. Insonning jismoniy rivojlanishi ijtimoiy boshqariladigan, boshqarish mumkin bo'lgan jarayondir. Xususan, jismoniy mashqlardan foydalanib, ataylab tashkil qilinadigan tadbirlar, mehnat va dam olish tartibi, to'g'ri ovqatlanish va boshqalardan foydalanib, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini o'zgartirish, yaxshilash mumkin. Yuqorida keltirilgan tadbirlar faqat jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini o'zgartirib qolmasdan, balki organizmning asosiy

hayotiy tizimlari bo'lgan markaziy asab, nafas olish, yurak va qon-tomir, ovqat hazm qilish, harakat- tayanch apparati, endokrin bezlar faoliyati va boshqalarning ham ish bajarish qobiliyatini, ularning yashovchanligini ijobiy o'zgartiradi.

Jismoniy madaniyat va sport talaba-yoshlar va ishchilarning, aqliy mehnat kishilarining salomatligini saqlash va mustahkamlashda ham keng foydalaniladi. Jismoniy madaniyat va sportning sog'lomlashtiruvchi yo'nalishi, uni rivojlantirishning qonuniy asosi bo'lib xizmat qiladi. Bu asos aholi keng qatlamlari orasida uchraydigan kam harakatlilikka (gipodinamiya) qarshi kurash tamoyili bilan ifodalanadi. Sababi, hozirgi ishlab chiqarishning zamonaviy xususiyatlari ko'pgina mutaxassisliklarda kishilarni o'tirib, kam harakat qilib ishlashini talab etadi. Kam harakatlilik o'z navbatida turli xil kasalliklarni, jumladan kasb kasalliklarini keltirib chiqaradi, organizmning asosiy hayotiy tizimlari faoliyatini buzadi. Bunday salbiy oqibatlarga qarshi kurashishda, ularni oldini olishda va davolashda jismoniy madaniyat va sport-sog'lomlashtirish tadbirlarining o'rni beqiyosdir.

Jismoniy madaniyat mashg'ulotlari organizmning qarishi bilan bog'liq jarayonlarni 10-15 yilgacha kechiktiradi, uzoq va sermazmun hamda ijodiy umr ko'rishga yordam beradi. Jismoniy madaniyat mashg'ulotlarining sport mashqi, ishlab chiqarish gimnastikasi, kasb-amaliy jismoniy tayyorgarlik va boshqalarda salomatlik samaradorligiga erishishni muhim zaruriy qoida sifatida belgilab qo'yish kerak. Jismoniy madaniyat vositalarini, shakllarini tanlashda jismoniy yuklamalarni salomatlik nuqtai-nazaridan boshqarib, muvofiqlashtirib borish tamoyiliga asoslanish kerak. Buning uchun o'tkaziladigan va har bir odamga tavsiya qilinadigan jismoniy mashqlarni bajarishga va mashg'ulotlarga kirishishdan oldin, albatta salomatlikni tekshirib ko'rish o'qituvchi va murabbiylarning, tibbiyot xodimlarining majburiy vazifalaridan biridir. Aksari hollarda vrach va murabbiylarning xatolari tufayli tuzatib bo'lmaydigan holatlar yuzaga kelishi mumkin. Jismoniy madaniyat bilan ongli, ilmiy asoslangan, amaliy sinab ko'rilgan tavsiyalarga asosan shug'ullanilgandagina ijobiy natijalarga erishish mumkin.

2.3. Har tomonlama uyg'un shaxsni shakllantirishda jismoniy madaniyat va sportning o'рни

Jismoniy madaniyat inson umumiy madaniyatining bir qismi bo'lib, u inson salomatligi va jismoniy kamolotining maxsus vositalarini yaratish va foydalanish ishida jamiyat erishgan muvaffaqiyatlarning yig'indisidir.

Jismoniy madaniyat jismoniy tarbiyaning keyingi, eng muhim yakuniy bosqichi sifatida talaba-yoshlarni komil inson qilib tarbiyalashga hissa qo'shadigan pedagogik tadbirlarning alohida, o'ziga xos majmuidir. Jismoniy madaniyat pedagogika fanining mutaxassislashtirilgan bir bo'limi sifatida vujudga kelgan va bugungi kunda zamonamizdagi barcha fanlarning ma'lumotlaridan foydalanadigan alohida, markaziy fanlardan biriga aylangan. Jismoniy madaniyat fani komil insonni tarbiyalashdek muhim ijtimoiy-pedagogik vazifalarni bajarar ekan, uning barkamol shaxsni shakllantirishdagi imkoniyatlari kundan-kunga, yanada ortib bormoqda.

Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari jarayonida aqliy, axloqiy, vatanparvarlik, mehnat, iqtisodiy, tibbiy, g'oyaviy-siyosiy, estetik va tarbiyaning boshqa turlarini samarali amalga oshirish mumkin. Bunda jismoniy madaniyat va sportning shaxsni shakllantirishga ijobiy ta'siri o'ziga xos bo'lib, uni boshqa hech qanday vositalar bilan almashtirib yoki o'rnini bosib bo'lmaydi. U ijtimoiy vazifalarni bajarishga qodir, har tomonlama yetuk, mehnatsevar shaxsni, fuqaroni shakllantirishga yordam beradi.

Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari jarayonida talaba-yoshlarni g'oyaviy tarbiyalash, ularda faol ilmiy dunyoqarashni, g'oyaviy ishonchni, vatanparvarlik va millatlararo totuvlikni, yuksak fuqarolik hissini, o'z xulqiga mas'uliyat, o'zini tutish, mehnatga, o'qishga, jamoaga va oilasiga chuqur mas'uliyat bilan yondoshish, o'zaro tushunish va boshqa insoniy fazilatlarni shakllantirishga yo'naltiriladi.

2.3.1. Jismoniy madaniyat mashg'ulotlari jarayonida g'oyaviy tarbiyalash

Jismoniy madaniyat mashg'ulotlari jarayonida *g'oyaviy tarbiyalash* o'qish, mashq qilish, musobaqalarda ishtirok etish, mehnat va boshqa kundalik turmush bilan bog'liq sharoitlarda ma'lum nazariy bilimlarni egallash va amaliy jihatdan axloqiy meyorlarga rioya qilish orqali amalga oshiriladi.

Talabalarni milliy istiqlol g'oyasiga sodiq qilib tarbiyalash komil inson tarbiyasida jismoniy madaniyatning o'rnini bilish va anglab yetish, hukumatimizning talaba-yoshlarni barkamol qilib tarbiyalash uchun yaratayotgan shart-sharoitlari, jismoniy madaniyat tizimi va uning asosiy maqsad va vazifalari hamda ularni umumxalq jismoniy madaniyatini rivojlantirishdagi o'rni, jismoniy madaniyatning tibbiy-ilmiy asoslari, xalqaro sport harakatining yer yuzi xalqlari o'rtasida tinchlik va hamkorlikni mustahkamlashdagi o'rni va boshqalar bilan bog'liq bilimlarni egallash bilan amalga oshiriladi. Olib borilgan g'oyaviy ishlarning samarasi talaba-yoshlarning mehnat, ijtimoiy, sport-sog'lomlashtirish va kundalik faoliyatlarida erishgan natijalarni nazorat qilish orqali mustahkamlanadi. Talaba-yoshlarni aholi o'rtasida jismoniy madaniyat va sport-sog'lomlashtirish ishlarini targ'ibot qilishda ishtirok etishi, ma'ruzalar o'qishi, ularni milliy istiqlol g'oyasi ruhida tarbiyalashda katta maktab bo'lishi mumkin.

2.3.2. Jismoniy madaniyat mashg'ulotlari jarayonida axloqiy tarbiyalash

“Aql majlisida, husn to'yda, axloq kunda kerak”-deydi donishmand xalqimiz. Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari jarayonida shug'ullanuvchilarni *axloqiy tarbiyalash*, ularni axloq qoidalari, talablariga mos qilib tarbiyalash imkoniyatlari juda katta. Jismoniy madaniyat axloqiy tarbiya bilan uzviy bog'liqdir. O'quv-sport mashqlarida, sport musobaqalarida sportchilar katta ruhiy va jismoniy zo'riqishlarni boshidan kechiradilar. Bu zo'riqishlar ularning irodasini mustahkamlaydi, dadillik, o'zini qo'lga olish, qat'iylik, o'z kuchiga ishonch, chidamlilik, bosiqlik va intizomga o'rgatadi. Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari maqsadga qaratilgan faoliyat bo'lib, ular qoidaga muvofiq ma'lum

bir sport jamoasida kechadi. Sport musobaqalarida gʻolib boʻlish jamoaning har bir aʼzosini gʻalabaga qoʻshayotgan, qoʻshgan hissasiga bogʻliq. Shuning uchun jamoaning har bir aʼzosi oʻz qiziqishlarini jamoaning manfaatlariga boʻysundirishi, jamoaning bir qismiga aylanib, unda oʻz oʻrnini topishi kerak. Jamoa - bu pedagogik nuqtai - nazardan shunday odamlarning guruhiki, bunda ularni umumiy ijobiy va ijodiy maqsad yoʻlidagi intilishlar birlashtiradi. Shuning uchun umumiy maqsadni amalga oshirish, masalan, gʻalaba uchun jamoaning har bir aʼzosi, kuchlarni birlashtirib, muvofiqlashtirib, jon-jahdi bilan gʻalaba sari kurash olib borishi kerak. Bu jarayon, gʻalabaga boʻlgan ishonch va intilish kuchli sport jamoasini shakllantiradi va uning manfaatlariga sodiqlikni tarbiyalaydi. Sport gʻalabasiga boʻlgan kurash jarayonida shugʻullanuvchilarda yaxshilik qilish, raqibni hurmat qilish, halollik, halol sport kurashini olib borish, toʻgʻrilik kabi ijobiy fazilatlar vujudga keladi va ular takomillashib, haqiqiy sport etikasiga aylanadi. Axloqiy tarbiyaning asosiy vazifalaridan biri, bu shugʻullanuvchilarda jismoniy madaniyat va sport mashgʻulotlariga muntazam va qatʼiy qiziqishni va ular bilan bogʻliq malaka va koʻnikmalarni tarbiyalashdir. Axloqiy tarbiyada sportchiyoshlarning oʻz-oʻzini tarbiyalashi muhim oʻrin tutadi. Bu har bir sportchi shaxsini jamoa orqali tarbiyalash va ayrim sportchilardagi manmanlik, “yulduzlik kasali” kabi salbiy xulq, odatlarni yoʻq qilishga zamin yaratadi. Murabbiylar, oʻqituvchilar yosh sportchilarni axloqiy tarbiyalashga qanchalik urinmasin, oʻquvchi-yoshlar oʻz-oʻzlarini tarbiyalashga kirishmasalar kutilgan natijalarga erishib boʻlmaydi. Oʻz-oʻzini tarbiyalashning tarkibiy qismlariga quyidagilar kiradi:

- oʻzi toʻgʻrisida boshqalarning fikrini bilish;
- oʻziga oʻzi baho bera olish;
- oʻziga oʻzi taʼqiqlash;
- oʻzini oʻzi ragʻbatlantirish;
- oʻziga oʻzi buyruq berish;
- oʻzi oʻz qiziqishini oshirish;
- oʻz qiziqishini oʻzi yoʻqotish;

- o‘zini-o‘zi jazolash;
- o‘zini-o‘zi majbur qilish;
- kundalik yuritish va b.

O‘z-o‘zini tarbiyalashning bu tarkibiy qismlari yaxlit birlashib, o‘z faoliyatiga javob beradigan va o‘z faoliyatini jamiyat hayoti bilan muvofiqlashtirib olib boradigan komil insonni shakllantiradi. O‘z-o‘zini tarbiyalash mustaqil kamolga yetishning eng kuchli vositasi hisoblanadi. Beruniy, Abu Ali ibn Sino, Forobiy, Pahlavon Maxmud va boshqa ko‘plab donishmandlar o‘z-o‘zini tarbiyalash va tartibga qat’iy rioya qilish orqali mustaqil kamolga yetishganlar.¹⁴

Ma’lumki, jismoniy madaniyat mashg‘ulotlari va sport mashqlari katta muskul zo‘riqishlari orqali kechadi. Chunki sport mashqi jarayonida bajariladigan jismoniy ishlarning hajmi keskin ortib ketdi. Masalan, yuguruvchilarning yillik yugurish hajmi 3000-3500 km dan 6500-7500 km ga yetdi. Alohida suzuvchilar yillik mashqda 3800 km, eshkak eshuvchilar 12000 km gacha, velospedchilar 40000 km gacha mashq masofalarini o‘tamoqdalar.

Yosh sportchilar, talaba sportchilar mashqlarning dastlabki kunlarida bunday zo‘riqishlar va muskullardagi og‘riqlar tufayli “Sport yo‘lini to‘g‘ri tanladimmi?, Bu, o‘zi menga nima uchun kerak?, Vaqtida yig‘ishtirib qo‘ya qolay!”,-degan fikrlarni boshidan kechirishi tabiiy. Ammo, bu zo‘riqishlar, og‘riqlar vaqtincha bo‘lib, uzog‘i bilan, mashq darajasiga qarab 3-4 kunda o‘tib ketadi va organizm asta-sekin bunday zo‘riqish va og‘riqlarga moslashadi va o‘z-o‘zidan yanada ko‘proq mashq qilish istagini uyg‘otadi.

Umuman olganda, jismoniy mashg‘ulotlar jarayonida shaxsni intizomlilik, halollik, haqgo‘ylik, o‘zaro hurmat, odamlarga qiyin va zarur sharoitda yordam

¹⁴ Korneva M.A., Makhov A.S., Stepanova O.N. Osobennosti motivatsii sportsmenov-invalidov s porazheniem oporno-dvigatel'nogo apparata k uchastiyu v trenirovochnom protsesse po russkomu zhimu [The Peculiarities of Motivation of Handicapped Athletes with Spinal Cord Injuries to Participation in Russian Press Work-Out Sessions]. *Teoriya i praktika fiz. Kultury*, 2014, no. 6, pp. 37–43.

berishga tayyor turish, mehnatsevarlik, vatanparvarlik va boshqa asosiy insoniy fazilatlar shakllanib boradi.

2.3.3. Jismoniy madaniyat mashg'ulotlari jarayonida aqliy tarbiyalash

Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari jarayonida talabalar va o'quvchi-yoshlarni *aqliy tarbiyalash* imkoniyatlari shu qadar yuqoriki, buni boshqa fanlar jarayonida amalga oshirish imkoniyati cheklangan. Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlarida bevosita inson tanasi va ong ishtirok etadi. Inson tanasi (jismi) va ongi (ruhi) shu qadar mukammal ishlanganki, bunday o'z-o'zini boshqaradigan, hayotiy tirik tizim boshqa yo'q. Shuning uchun, inson tanasi "o'z-o'zini boshqaradigan, takomillashtiradigan muhim biologik sistema", -deb ataladi. Faylasuflar aksari hollarda "O'zingni angla!", "Birinchi o'zingni va o'z organizmingni o'rgan!",-deb bejiz aytishmagan. Sababi, tabiatda yuz beradigan muhim biologik, fizikaviy va kimyoviy jarayonlar bevosita inson organizmida ham kechadi. Biz o'z organizmimizni bilmas ekanmiz, unga jismoniy mashqlarning ham ijobiy yoki salbiy ta'sirini bilmaymiz. Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlarida shug'ullanuvchilarning aqliy, ya'ni bilish bilan bog'liq tarbiyasini amalga oshirish uchun ularga quyidagi ketma-ketlikda bilimlar tizimini berish kerak:

-inson gavdasining tuzilishi bilan bog'liq ma'lumotlar: qo'l, oyoq, yelka, bo'yin, ko'krak qafasi va bosh, yuqori va pastki qismlarning mutanosibligi va b., ularga qarab sport turlariga tanlanadi va yo'naltiriladi;

-organizmning asosiy hayotiy tizimlari bilan bog'liq ma'lumotlar:

- markaziy asab tizimi;

- nafas olish tizimi;

- yurak va qon-tomir tizimi;

- ovqat hazm qilish tizimi;

- harakat-tayanch tizimi (muskullar va suyaklar);

- moddalarning almashinuv jarayonlari;

- ichki sekretsiya bezlarining faoliyati (endokrin sistema) va b.

Ilmiy-nazariy va amaliy tavsiyalarga asoslangan jismoniy mashqlar va mashg'ulotlar organizm va uning hayotiy tizimlari faoliyatiga ijobiy ta'sir etib, ularni ish bajarish qobiliyatini, tabiiy muhitda yashovchanlik darajasini (immunitet) oshiradi, uzoq umr ko'rishini, unumli mehnat qilishini ta'minlaydi. Murabbiy mashq jarayonida har bir tizimda yuz berayotgan o'zgarishlarni shug'ullanuvchilarga dalillar bilan tushuntirib berishi kerak.

Inson organizmining jismoniy va ruhiy zahira imkoniyatlari bilan bog'liq ma'lumotlar:

-ma'lumotlarga ko'ra hozirda inson miyasi zahira imkoniyatlarining faqat 4-5 % sarflanayotgan ekan, bu geniyalarda 8-10 % ni tashkil etishi ta'kidlab o'tilgan. Shuningdek, haqiqiy jismoniy qobiliyatlar, zahira imkoniyatlar faqat inson juda qiyin va keskin, xavfli vaziyatlarga tushgan sharoitlarda yuzaga chiqadi. Bu hali ko'p tadqiqotlarni talab etadi. Bu bo'limga sport turlari bo'yicha o'rnatilgan rekordlar va ularning o'sib borishi hamda boshqa eng yuqori sport natijalarining qiyosiy tahlillarini ham kiritish mumkin.

- jismoniy mashqlarning tasnifi va ular bilan bog'liq ma'lumotlar: bularga mashqlarning turlari, sport turlari, musobaqalar tizimi va boshqalarni kiritish mumkin. Jismoniy mashqlar:

- tarixiy shakllanganlik darajasi;
- muskul guruhlariga ta'sir qilishi;
- sport turlari va boshqa belgilari va xususiyatlariga qarab tasniflanadi (ajratiladi, farqlanadi).

Demak, shug'ullanuvchilar, shuningdek, murabbiylar ham mashqlarni yaxshi bilishi, qaysi muskul va qaysi muskul guruhlariga qanday mashqlarni berishni, qaysi mashqlar qaysi muskullarni rivojlantirishini, sport turlariga qarab ajratishi, o'yin va musobaqa qoidalarini yaxshi bilishi kerak. Bular murabbiy va talabalardan va o'quvchi-yoshlardan katta aqliy tayyorgarlikni, mehnatni talab qiladi. Biz yuqorida jismoniy madaniyatni markaziy fan,-deb atadik. Bu bejiz emas, jismoniy madaniyat o'qituvchisi mutaxassisligida ta'lim olayotgan talabalar ta'lim yillari davomida Davlat ta'lim standartlari, o'quv (fan) dasturlariga ko'ra

quyidagi fanlarni o'zlashtirishi va ular bo'yicha bilim, malaka va ko'nikmalarga ega bo'lishi belgilangan.

1. **Gumanitar va ijtimoiy-iqtisodiy fanlar:** O'zbekiston tarixi, Huquqshunoslik, Falsafa (etika, estetika, mantiq), Ma'naviyat asoslari, Dinshunoslik, Madaniyatshunoslik, Iqtisodiyot nazariyasi, Sotsiologiya, Pedagogika, Psixologiya, Milliy istiqlol g'oyasi: asosiy tushuncha va tamoyillar, Siyosatshunoslik, O'zbekistonda demokratik jamiyat qurish nazariyasi va amaliyoti, O'zbek (rus) tili, Chet tili, Jismoniy tarbiya va sport, tanlov fanlar.

2. **Matematika va tabiiy fanlar:** Matematika, Informatika va axborot texnologiyalari, Anatomiya, Odam fiziologiyasi, Biokimyó, Ekologiya, Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi, tanlov fanlar.

3. **Umumkasbiy fanlar:** Jismoniy madaniyat psixologiyasi, Pedagogika nazariyasi va tarixi, Pedagogik mahorat, Pedagogik texnologiyalar, O'qituvchi nutq madaniyati, Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, Jismoniy madaniyat gigiyenasi, Jismoniy madaniyatning tibbiy asoslari, Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish, Gimnastika va uni o'qitish uslubiyati, Yengil atletika va uni o'qitish uslubiyati, Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish uslubiyati, Suzish va uni o'qitish uslubiyati, Milliy kurash turlari va uni o'qitish uslubiyati, Musiqaviy-ritmik tarbiya, Sport psixologiyasi, Turizm va uni o'qitish uslubiyati, Jismoniy mashqlar biomexanikasi, Jismoniy madaniyat fiziologiyasi, tanlov fanlar.

4. **Ixtisoslik fanlar:** Mutaxassislikka kirish, Kasbiy-sport mahoratini oshirish, Ta'lim muassasalari dasturiga kiritilmagan ba'zi sport turlari nazariyasi, Tanlov fanlari (talabani tanlagan sport turi bo'yicha sport mahoratini oshirish).

5. **Qo'shimcha fanlar- 1ta.** Jami 47 ta fan.

Demak, jismoniy madaniyat o'qituvchilari, sport murabbiylari o'quv yillari davomida yuqorida sanab o'tilgan fanlar (5 blok, 47 fan) bo'yicha bilim, malaka va ko'nikmalarga ega bo'lishi va o'qishdan keyingi mehnat faoliyatida o'zlashtirilgan bilim, malaka va ko'nikmalarini o'z o'quvchilariga, shogirdlariga ko'paytirib berishlari kerak. Talaba va o'quvchi-yoshlar ham bu bilim, malaka va ko'nikmalarni faol o'zlashtirib, mashg'ulotlar jarayonida, kundalik faoliyatida

foydalana olish darajasiga yetishi kerak. Bu jarayonda mashq qilgan va mashq qilmagan organizmlar orasidagi asosiy anatomik, fiziologik, biomexanik, biokimyoviy va ruhiy-jismoniy ko'rsatkichlarning farqlari va ularning sabablarini tushuntirib berish muhimdir

Jismoniy madaniyat mashg'ulotlari jarayonida talabalar va o'quvchi-yoshlarni *aqliy* rivojlantirishning ta'limiy va tarbiyaviy tomonlari mavjud. Ta'limiy tomoni shundaki, talabalar mashq qilish va jismoniy mashqlar bilan bog'liq maxsus bilimlarni egallab oladilar (narsalar va narsalarsiz bajariladigan mashqlar, alohida muskul guruhlari: oyoq, qo'l, bel va boshqa a'zolari mashq qildirish, ularga mos mashqlarni tanlay olish va b.). Mashg'ulotlar jarayonidagi qabul qilish, kuzatuvchanlik, xotira, aqliy qobiliyatning qat'iylashuv jarayonlari esa shug'ullanuvchilarning aqliy sifatlarini rivojlanib borishidir.

Aqliy tarbiyaning jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari bilan aloqasi ko'p tomonlamadir. Yaxshi jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishning o'zi ham to'laqonli aqliy faoliyatning mahsuli hisoblanadi. Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari jarayonida shug'ullanuvchilar harakatlarni eng qulay bajarish yo'llari, o'rganilgan harakat malaka va ko'nikmalarini hayotda va kundalik mehnat faoliyatida maqsadli foydalanish, organizmni chiniqtirish, shaxsiy va jamoat gigiyenasi qoidalari haqidagi bilimlarni egallaydilar va bu bilimlar ularning aqliy rivojlanishiga ijobiy ta'sir qiladi.

Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari shug'ullanuvchilarning muskul-harakat sezuvchanligi, ko'rish va eshitish qobiliyatlarini takomillashib borishiga yordam berishi tadqiqotlar bilan isbotlangan. Mashg'ulotlar natijasida aniq nishonga urish, nishonni kuzatish, mo'ljal olish qobiliyati oshib boradi. Sport mashg'ulotlari shug'ullanuvchilarni xortirasini, ko'rish-harakatlanish va diqqatini yanada rivojlantiradi. Sportchining xotirasi mashqlarning alohida, mayda qismlarini ham eslab, aniq va mukammal bajarishi bilan ham ajralib turadi. Sportchilarning diqqati juda tez bo'lib, ular qisqa lahzalarda vaziyatni baholaydi, harakat qismlarining qaysi muhimligi, qaysi ikkinchi darajali ekanligini tez tanlab, butun kuchni asosiy elementga qarata olishi bilan ham muhimdir.

Muntazam ravishda jismoniy madaniyat va sport mashgʻulotlari bilan shugʻullanish talabalar va oʻquvchi-yoshlarni aqliy ish qobiliyatlarini oshishiga ham yordam beradi. Hozirgi, zamonaviy oʻquv dasturlarini oʻzlashtirish talabalarda koʻplab ruhiy-hayajonli zoʻriqishlarni keltirib chiqaradi. Yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega boʻlish, talabalarda butun oʻquv yili davomida kuchli aqliy ish qobiliyatini saqlab turishning muhim omili hisoblanadi. Jismoniy chiniqmagan yoki yetarli jismoniy tayyorgarlikka ega boʻlmagan talabalarning diqqati, xotirasi, fikrlash tezligi oʻquv yili yakuniga kelib maʼlum darajada pasayishi kuzatilgan. Toʻgʻri va uslubiy jihatdan namunali tashkil etilgan jismoniy madaniyat va sport mashgʻulotlari sinov va imtihonlarga tayyorlanishning samarali vositasi boʻlib hisoblanadi. Bu talabalar va oʻquvchi-yoshlarni aqliy ish qobiliyatini saqlashga yordam berishi bilan juda ham ahamiyatlidir. Shuning uchun sinov va imtihonlar davrida ham jismoniy madaniyat va sport-sogʻlomlashtirish mashgʻulotlarini talabalarning jismoniy holati, tayyorgarligi, mashq qilganlik darajasini hisobga olib, uzluksiz davom etishini taʼminlash kerak. Bunda asosiy maqsad talabalarni zoʻriqib qolmasligini, mashgʻulotlarni ruhiy-emotsional, joʻshqin kayfiyat bagʻishlashini eʼtibor bilan taʼminlash kerak. Aksari hollarda, sinov va imtihonlar davrlarida talabalar faoliyatini toʻgʻri tashkil etmaslik natijasida (ortiqcha jismoniy yuk berish, qiziqib, mashgʻulot vaqtini choʻzilib ketishi va b.) salbiy holatlar, yaʼni ortiqcha charchash, toliqish, jarohat olish yuzaga kelishiga sabab boʻladi va talabalarni zarur darajada fan asoslarini oʻzlashtiraolmasliklarini keltirib chiqaradi. Sinov va imtihonlar davrida “organizmning holati”- “qulay jismoniy yuk meyor”- “aqliy ish qobiliyati”,- degan uch tamoyilga rioya qilish kerak. Bunda, yuqoridagi ikki omil, uchinchisining natijasi, yaʼni “aqliy ish qobiliyati” bilan toʻgʻridan-toʻgʻri bogʻliqdir. Demak, ish qobiliyatining nisbatan tez tiklanishi va samaradorligi jismoniy va aqliy mehnatning navbatma-navbat almashtirilib turilishi natijasida yuzaga keladi.

2.3.4. Jismoniy madaniyat mashg'ulotlari jarayonida mehnatsevarlik tarbiyasini amalga oshirish

Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari jarayonida mehnatsevarlikni, mehnat tarbiyasini amalga oshirish uchun juda katta imkoniyatlar mavjud. Jismoniy mehnat bilan jismoniy mashq bajarish bir-biriga juda yaqin tushunchalardir. Jismoniy madaniyat nazariyasida ularning farqi quyidagidek tushuntiriladi: Jismoniy mehnat muskul faoliyati natijasida ma'lum bir mahsulot ishlab chiqarish bilan jismoniy mashg'ulotlardan farq qiladi. Jismoniy mashg'ulotlar esa odam organizmiga tanlab ta'sir qilishi bilan jismoniy mehnatdan ajralib turadi. Jismoniy mehnat ma'lum bir kasb talab qilgan muskul guruhlari uchun zarur bo'lgan jismoniy yuklamani beradi. Masalan, ketmonchi, o'roqchi, temirchi, durodgor, g'isht teruvchi suvoqchi, buyoqchi, pochtachi, soatsoz va boshqalar. Ular o'z kasblariga qarab, yillar davomida bir kasbda faoliyat ko'rsatadi va yillar davomida bir xil muskul guruhlari jismoniy yuk tushadi. Bu jarayonni sportchilar faoliyati bilan ham o'xshashlik tomoni bor. Masalan, futbolda, yengil atletikada barcha yuguruvchi va sakrovchilarning oyoq muskullari yaxshi rivojlanadi, lekin yelka, qo'l, ko'krak muskullari oyoqlarga nisbatan, muvofiq darajada unchalik rivojlanmagan bo'ladi. Gimnastikachilar, yunon-rum kurashchilari, uloqtiruvchilarda esa, aksincha, yelka, qo'l, ko'krak muskullari nisbatan kuchli, rivojlangan bo'ladi. Demak, sportchilikni ham ma'lum bir kasb sifatida qarash kerak. Har bir kasb uchun ma'lum bir qobiliyat, iqtidor, bilim, malaka, ko'nikmalar va mahorat zarur bo'lganidek, sportchi bo'lish uchun ham yuqorida ko'rsatib o'tilgan sifatlar zarur. Shuning uchun kasblar qatoriga keyingi paytda, sportchi kasbini kiritish, ularga oylik maosh, ijtimoiy himoya sifatida nafaqa tayinlash masalalari ko'tarilmoqda. Bu amalga oshsa, sportchilik kasbi yanada eng ulug', bir mutabar kasblar qatoriga kirib, ilmiy, ijtimoiy haqiqat yuzaga chiqqan bo'lar edi.¹⁵

¹⁵ Ботиров Х.А. Жисмоний тарбия ва спорт тарихи, оммабоп китоб.1993

Mehnat tarbiyasining mohiyati, shaxsning mehnat va ijtimoiy foydali faoliyat uchun zarur bo'lgan sifatlarni va shaxs qobiliyatlarini rivojlantirishga ijobiy ta'sir etadi. Bunda mehnat malaka va ko'nikmalarini, mehnatsevarlikni, mehnatga ongli munosabatni va mehnat qilish madaniyati va boshqa sifatlarni egallash - eng muhim asos bo'lib hisoblanadi. Mehnat malaka va ko'nikmalarini egallash, talabalarni mashg'ulotlarda o'z-o'ziga xizmat qilish, mashg'ulot uchun zarur bo'lgan gigiyenik shart-sharoitlarni ta'minlash va ularda jamoa bilan ishtirok etish, sport asbob uskunalari, buyumlari va jihozlarini mashg'ulotga tayyorlash va keyin yig'ishtirib qo'yish, sport maydonchalarini ish holatini yaxshilash, qurish kabi ijtimoiy foydali ishlarda, shuningdek, ta'mirlash ishlarida ishtirok etish orqali amalga oshirish mumkin. Bundan tashqari, sport mavzusida suhbatlar o'tkazish va ma'ruzalar tayyorlab, o'qish, sport –sog'lomlashtirish oromgohlaridagi ijtimoiy-foydali mehnat jarayonlarida, ishlab chiqarish amaliyotida, sport yig'inlarida ishtirok etish orqali ham mehnat tarbiyasini amalga oshirish imkoniyatlari katta. Shuningdek, yuqori mahoratli sportchilarni, boshlovchi sportchilar bilan jamoatchilik asosida murabbiylik ishlarini bajarishi, ya'ni mashg'ulot o'tkazishi ham talabalarni mehnat va kasb tarbiyasini amalga oshirishga katta yordam beradi. Ko'p yillik mehnat faoliyati va kasb tajribasi taqozasiga ko'ra, aytishimiz mumkinki, hozirda talabalarning asosiy qismi o'qish, mashq qilish jarayonlaridagi mehnatdan qochadi yoki ularni talab qilinganidek bajarmaydi, vijdonsizlarcha mehnatdan qochadi. Bu ishyoqmaslikdan emas, balki o'ziga xos “ishbilarmonlik” dandir. Bunga asosiy sabab quyidagilardir:

- tushuntirish ishlarining yetarli emasligi;
- noto'g'ri mehnat taqsimoti;
- guruhdagi “erkatoy”larni himoya qilish yoki homiylik qilish;
- nazoratni muntazam olib bormaslik;
- hammaga bir xil talab qo'yimaslik, odam ajratish;
- o'qituvchi yoki murabbiyning shaxsiy namuna bo'lmasligi va b.

Hozirda, hatto, berilgan topshiriqni o'zi bajarmay, pulga, o'zining yoshidan 10-15 yosh katta, muhtoj kishilarni mardikor qilib, olib kelib ishlatish kabi shunday g'ayriinsoniy holatlar bo'layaptiki, ular ijtimoiy-pedagogik soha bilan shug'ullanayotgan idoralar uchun kechirib bo'lmas xatodir. Bunga yo'l qo'ymaslik kerak, bu holat talabalarda tarbiyalanishi lozim bo'lgan mehnatsevarlik va insonparvarlik g'oyalariga ziddir.

Kaliforniya (AQSH) universitetlaridan birida faoliyat yuritayotgan amerikalik olimlar, ishga mukkasidan ketgan odamlar boshqalarga qaraganda 4 yil ko'p yashashlarini aytgan. Izlanuvchilar dunyoning turli burchaklarida yashovchi 9 ming kishi bilan tadqiqot olib borishgan. Shifokorlar mehnat insonning ruhiy va jismoniy sog'lig'iga qanday ta'sir qilishini o'rgangan. Ma'lum bo'lishicha, tirishqoqlik va mashaqqatli mehnat odamni halol va vijdonli, mulohazali, intizomli qilib tarbiyalar ekan. Bu sifatlar kishilarni hayot yo'lini uzaytirib, zararli odatlarni kelib chiqishiga to'sqinlik qiladi.

Jismoniy madaniyat va sport bilan shug'ullanayotgan talabalarni mehnatsevarlik ruhida tarbiyalash ishlari, talabalarning bevosita mashq qilish, musobaqalarda ishtirok etish jarayonida ham amalga oshib boradi. Bunda talabalar yuqori sport natijalarini ko'rsatish uchun qiyin va og'ir maxsus mashqlarni o'nlab marotaba takror va takror bajaradilar, katta charchoq, ruhiy va jismoniy zo'riqlashlarni yengib o'tadilar.

Hozirda mashq qilish jarayonida, mashqlarni bajarish hajmi nihoyatda va keskin ortib ketganligi ko'plab ta'kidlanmoqda (V.K.Balsevich, 1988, 2011). Masalan, o'rta masofalarga yuguruvchilarning mashq yugurushlari bir yilda 3000-3500 km dan 6500- 7500 km gacha ko'paygan. Alohida suzuvchilar mashqda, yiliga 3800 km gacha, eshkak eshuvchilar 12000 km gacha, velosportchilar yiliga 40000 km gacha masofani bosib o'tadilar. Og'ir atletikachilar bir mashqda, jamlab, 22 tonnagacha yuk ko'tarishi ko'rsatilgan. Albatta, bu ko'rsatkichlar jahon va olimpiada o'yinlarida sovrinli o'rinlarni egallab yurgan sportchilarga xos bo'lib, ular o'z darajalarini, xalqaro mavqeini saqlab turish uchun 7-8 yil davomida shunday og'ir va murakkab mashqlarni muntazam bajarib boradilar.

Mashqlar jarayonidagi maqsadga intilish, qat'iyatlik, muntazamlik bilan belgilangan maqsadga yetishdagi mehnatsevarlik sifatleri sportchi va sportchi talabalarning keyingi mehnat faoliyatiga ham ijobiy ko'chib, ular o'z hayoti va mehnat faoliyatida katta yutuqlarga erishadi va mehnatsevarliklarini o'z shogirdlarida ham tarbiyalab boradi. Shu o'rinda ishlab chiqarish mehnati bilan ijtimoiy foydali mehnatning tafovutini ko'rsatib o'tish zarur. Ishlab chiqarish mehnati o'z-o'zidan ma'lumki, u jarayonda aholi ehtiyojlari uchun ma'lum bir mahsulot turi ishlab chiqiladi va mahsulot hamda ishchi mehnati ma'lum bir qiymatga ega bo'ladi. Bu qiymat o'rnini qoplash uchun ishchiga maosh beriladi. Ijtimoiy foydali mehnatda esa asosan ma'naviy va ma'rifiy ehtiyojlar uchun kuch sarflanadi va ularni bahosi, qiymati pul bilan o'lchanmaydi, balki mehnat natijasi mehnat qilgan odamga ham, mehnat natijasida foydalangan odamga ham ma'naviy quvvat beradi. Ijtimoiy mehnat qilgan odam ta'masiz mehnatining insonlarga foydasi tekkanligidan, jamiyatga kerakligidan katta ma'naviy zavq oladi, o'zidan, insonligidan g'ururlanadi. Ijtimoiy foydali mehnat natijasidan naf ko'rgan odam ham jamiyatdan rozi bo'ladi, yaxshi odamlar borligi va ko'pligiga, shu jamiyatda yashayotganligiga shukrlar aytadi. Ijtimoiy foydali mehnatga hasharlarda, xayriya tadbirlarida ishtirok etish, homiylik, otaliqqa olish, bemorlarni borib ko'rish, muhtojlarga yordam berish, xayriya musobaqalari o'tkazish va tushgan pullarni xayrli ishlarga sarflash, sovg'alar olib berish va boshqalar kiradi. Tabiiyki, bunday tadbirlardan foyda ko'rish, mukofat olish rejalashtirilmaydi, hammasi vijdon amriga ko'ra, chin ko'ngildan, samimiy bajariladi. Shundagina ijtimoiy foydali mehnatning samarasi, uning mehnat va jismoniy tarbiyadagi o'rni va uyg'unligi seziladi, natija beradi.

Jismoniy madaniyat mashg'ulotlarida, ayniqsa, maktablardagi jismoniy tarbiya fani mashg'ulotlarida o'quvchilar qomatni tik va to'g'ri tutish, ish holatini egallash, gavda og'irligi va uning harakat inersiyasini ta'minlash bilan bog'liq ritmli harakatlarni bajarishga tez kirishish kabi mehnat madaniyati malakalarini ham egallab oladilar.

2.3.5. Jismoniy madaniyat mashg'ulotlari jarayonida nafosat tarbiyasini amalga oshirish

Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlarida nafosat, ya'ni go'zallikni his qilish va undan zavqlanish tarbiyasini amalga oshirib borish ham muhimdir. Mashg'ulotlar jarayonida murakkab, nozik va katta aniqlikdagi harakatlarning nafisligini his qilish, hayratlanish, go'zallikni to'g'ri qabul qilish, go'zallikni baholay olish bilan bog'liq imkoniyatlarni beradi. Jismoniy madaniyat va sport bilan shug'ullanadigan odam hamisha go'zallikka duch keladi. Jismoniy mashq qilish natijasida sportchi tanasi uyg'un va mutanosib rivojlanib, uning harakatlari nafis, ifodali, chiroyli va jo'shqin bo'lib boradi.

Sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, akrobatika, suvga sakrash va boshqa sport turlaridagi o'z takomiliga yetgan, chiroyli harakatlar inson tanasining naqadar go'zal ekanligini tushunishga olib keladi. Turizm, alpinizm, prashyutdan sakrash, deltaplanda uchish va boshqa sport turlarida shug'ullanish, musobaqalarda ishtirok etish shug'ullanuvchilarni tabiat guzalliklari bilan tanishtiradi, takrorlanmas tabiat mujizalari orqali estetik dunyoqarashni yanada rivojlantiradi. Mashg'ulotlarda, ayniqsa musiqa jo'rligidagi badiiy va ritmik gimnastika mashg'ulotlarida ham shug'ullanuvchilar estetik jihatdan takomillashib boradilar. Jismoniy kamolatga erishgan kishilar keyinchalik o'zlari ham mashqlarni takomillashtirib, go'zal harakatlarni, go'zallikni yaratadilar. Faylasuf Gegelning "Greklar dastlab o'z gavgdalarini chiroyli ko'rinishga keltirib, keyin ularni sanat asarlarida har tomonlama ifodaladilar",-degan iborasi keng tarqalgan. Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari va sport musobaqalarida sportchilarning jismonan komil va uyg'un harakatlarini idrok etish nafaqat shug'ullanuvchilarni rivojlantiradi, balki, ular tomoshabinlarda go'zallikni his qilish, sezish, estetik didlarini o'stirish va boshqa guzallikka bo'lgan ehtiyojlarini ham tarbiyalaydi. Ommaviy sport bayramlarida, sportchilarning ko'rgazmali chiqishlarida qatnashayotgan yoki ularni televevor orqali tomosha qilayotganlarda ham estetik did, ehtiyoj va havas shakllanib boradi. Jismoniy madaniyat va sportning bunday tomoshaboplik tomonini millionlab odamlarga tarbiyaviy ta'siri borligini

unutmaslik kerak. Shuning uchun, ba'zida jahon chempionatlari, olimpiada o'yinlaridagi musobaqalarni jamoa bo'lib tomosha qilishni tashkil etish juda muhimdir.

2.4. Jismoniy madaniyatning gigiyenik asoslari

Bunda tabiatning saxiy ne'matlari beqiyos ko'p va ulardan insonlar maqsadli foydalangan holda ijtimoiy turmush madaniyatini takomillashtiradi va o'zlarining salomatligini yaxshilashda, unumli foydalanadilar.

Masalaga shu jihatdan qaralganda tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari xaqida tegishli ma'lumotlar va nazariy bilimlarga ega bo'lish zarurdir.

Tabiatning sog'lomlashtiruvchi ta'sir kuchlari deganda, asosan tuproq, suv, havo, quyosh nurlarini tushuniladi. Uning negizida esa tozalik (gigiyena) omillari ham o'ziga xos xususiyatlardan biri hisoblanadi.

Tabiat ehson etgan zarur ne'matlardan biri suvdur. Insoniyat tabiatda suv bilan tiriklik ta'minlanishini hamma biladi. Uning sog'lomlashtirishdagi xususiyatlari alohida mavzuni talab etuvchi ijtimoiy-ehtiyojij jarayondir.

Har bir oila, xo'jalikda suvdan foydalanishda isrofgarchilikka yo'l qo'ymaslik, eng muhimi esa uni ifloslantirmasdan e'zozlash, saqlash zarur-dir.

Insonlarni sog'lomlashtirishdagi suvning eng asosiy xususiyatlari haqida ba'zi bir tafsilotlarni bildirish maqsadga muvofiqdir. Chunki, bo'lajak mutaxassislar bu jarayonlarga beixtiyor duch kelishi tabiiydir.

SUV

1. Sovuq suvni faqat yozdagina emas, barcha fasllarda ham ichishga odatlanish. YA'ni, og'iz bo'shlig'i, tamoq yo'llari, oshqozon va ichaklarni ham bunga chiniqtirib borish zarurdir. Ayoniqsa, talabalarga bu muolaja foyda beradi. Sovuq suvdagi mineral moddalarning inson tanasi uchun qanchalik zarurligini hamma biladi. Sun'iy qo'shimchalar bilan to'ydirilgan rangli suvlardan foydalanmaslik kerak, ular oshqozon - ichak va jigar, buyrak faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Tana issiq holatda, terlab, birdaniga sovuq suv ichish yoki cho'milish qat'iyyan man etiladi. Tana sovuguncha kutish kerak. Suvni istagan vaqtda, kam-kamdan ichish tavsiya etiladi, chunki suv organizmning asosiy

oziqlanish moddasi hisoblanadi. Organizmning 60-64 % suvdan iborat. Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari jarayonida suv ichishning qat'iy tartibi mavjud. To'yib suv ichib mashq qilish yoki mashg'ulot jarayonida suv ichish mumkin emas, bu qattiq siltanish yoki zarb natijasida oshqozon-ichaklarni buralib yoki yorilib ketishiga, qayd qilishga sabab bo'ladi. Faqat zarur holatlarda og'izni iliq suv bilan chayib olish mumkin.

2. Yozning issiq kunlarida sovuq suvda cho'milish yoki yarim belgacha yuvinmaydigan kishilar topilmasa kerak. Ayniqsa talabalarning ariqlar, kanallar, daryolar, maxsus xavzalarda miriqib cho'milishlari tanaga orom baxsh etib, ularning sog'ligini yaxshilash omili bo'ladi. Lekin tabiiy suv havzalarida cho'milishda xavfsizlikka rioya qilish kerak. Ularni chuqurligini, tubida o'tkir narsalarning bo'lmasligini tekshirib, ishonch hosil qilish kerak. Cho'milishda ustma-ust sakramaslik, sheriklarga jarohat yetkazmaslik kerak. Suzishni yaxshi bilmaydiganlar oqar suv va chuqur suvlarda sheriksiz cho'milmasligi kerak. Jismoniy mashqlar bilan yil davomida muntazam shug'ullanuvchilar, ayniqsa sportchilar sovuq suvlarda doim cho'milishadi. Qishda muzlarni yorib suvlarda cho'miluvchilar ham kam emas. Ular uzoq yillar xastalik nima ekanligini bilishmaydi. Cho'milish muddat 45-60 minutgacha. Cho'milishda suvning tozaligiga e'tibor berish lozim.

3. Davolash muassasalarida (dam olish uylari, sanatoriyalar, profilaktoriyalar va hakoza) dush, gazli suv, shlangadan otilib chiqayotgan shiddatli suvlar bilan asab, bod va boshqa kasalliklarni davolashda shifokorlar maqsadli foydalanishmoqda. Bu tibbiyotning gidromassaj yoki gidroterapiyadeb ataluvchi qismidir. Suvning foydali xosiyatlaridan barcha kishilar doimo maqsadli foydalanishlari zarurdir.

HAVO

Havoning insoniyat uchun qanchalik qimmatligini tibbiy va ilmiy-nazariy jihatdan isbot etilgan. YA'ni, nafas olmasdan insonlar yashay olmaydi. Shunday bo'lsada havodan salomatlikni yaxshilash yo'lida hamma ham maqsadli foydalana oladi, deyish amri mahol. Shu sababdan iqtisodiyot sohasidagi talabalarga ba'zi bir takliflarni tavsiya etish lozim:

1. Odamlar tinch holatda, o'tirganda qanday nafas olayotganliklarini o'zlari nazorat qilishmaydi. Biron hodisa tufayli yoki yugurish, yuk ko'tarish natijasida nafas olishning tezlashishi va chuqurlashishini tez sezadi. Bunda tabiiy holda o'pkadagi havo almashish jarayonlari ishga tushadi. Sog'liqni saqlash, doimo tetik, bardam bo'lib yurishda nafas olishning meyorlari, miqdorlari muhim ahamiyatga egadir. Shu jihatdan ham odamlar oddiy o'tirganda, yurganda ham chuqur nafas olishni kanda qilmasliklari kerak.

2. Sovuq havoda nafas olish natijasida ba'zi kishilar tezda tamoq og'riq /angina/ kasalligiga duch keladi. Hayotda ob-havoning qanchalik sovuq bo'lishiga qaramasdan u yoki bu sababga ko'ra biron yumushni bajarish, zaruriyat asosida ochiq havoda yurishga to'g'ri keladi. Bunday hollarda chiniqmagan yoki odatlanmagan kishilar, tezda shamollashi, turli kasalliklarga duch kelishi tabiiy bir holdir. Faqat ehtiyotsizlik, jismonan zaiflik va boshqa bir qator sabablarga ko'ra kasalliklar kelib chiqaveradi. Bunday hollar yuz bermasligi uchun yoshlikdan sovuq havoda, barcha kishilar ochiq va salqin havolarda turli hil jismoniy mashqlarni bajarish yo'li bilan chiniqish lozim bo'ladi. Demak havoning issiq-sovuqligida mehnat qilish, jismoniy mashqlar bajarish bilan sog'liqni mustahkamlash mumkin.

QUYOSH

Quyoshning yorug' nuri va issiqlik quvvatiga teng keluvchi va inson-larga salomatlikni baxsh etuvchi bironta ham ne'matlar yo'q, deyish mumkin. Uning xosiyatlari va chiniqtirishdagi eng muhim xususiyatlar haqida ba'zi bir fikrlarni bilishga to'g'ri keladi, ya'ni:

1. Tabiiy sharoitlarda yurish, ishlash, turli hil murakkab harakatlarni bajarish, sport mashqlarini quyosh nuri behisob manb'adir. Qorong'ilikda hatto eng sog'lom kishilar ham bir tekis yura olmaydi, ya'ni muvozanatlar, ko'rish jarayonlari pasayadi. Demak quyosh nurlari faqat ijtimoiy hayotdagina emas, balki sport mashqlarini to'g'ri bajarishga imkoniyatlar yaratadi.

2. Quyoshning issiqlik quvvati jismoniy madaniyat va sport sohasida eng muhim va ehtiyoj talab etadigan jarayondir. Kunning iliq va issiq kunlarida oddiy va maxsus jismoniy mashqlar, sport mashg'ulotlarini /trenirovka/ ochiq havoda o'tkazish zaruriyati bo'ladi. Yuqorida ta'kidlanganidek inson tirikligi va amaliy faoliyatlarida toza havoga teng keluvchi biron-bir omil yo'qligi ma'lum. talabalarni yengil va maxsus sport kiyimlarida mashg'ulotlarda qatnashishi qulay va zavq-shavq beruvchi holatlardir. Shu jihatdan ham barcha jismoniy madaniyat darslari ochiq havoda o'tkazilishi lozim. Bunga yurtimizning iqlim sharoitlari deyarlik to'la to'g'ri keladi.

3. Yozning issiq kunlarida futbol, voleybol va boshqa sport o'yinlarida shug'ullanish, ayniqsa tog'li sayohatlar qilish g'oyat muhim ahamiyatga egadir. Chunki, bunda yalang'och bo'lib quyosh nurlari va issiqligidan bahra olish, tanani chiniqtirish, teridagi ba'zi zararli mikroblarni kuydirish salomatlik uchun foydalidir. Lekin, ortiqcha quyoshda toblanish, yalang'och holda yurish, o'tirish, cho'milishdan keyin uzoq vaqt quyoshga toblanib yotish zararlidir. Quyoshning issiqlik nurlari bosh, gavda, teri va boshqa a'zolarini ortiqcha isitishi natijasida nur kasalligi /quyosh urishi/ paydo bo'ladi. Shu sababdan ham quyosh nuri va issiqlik quvvatlaridan maqsadli foydalanish hollarini yaxshi bilish lozimdir.

2. 5. Jismoniy mashg'ulot joylariga qo'yiladigan gigiyenik talablar

Jismoniy mashg'ulot joylari gigiyenasi deganda eng avvalo darslar va sport mashg'ulotlari, musobaqalari o'tkaziladigan joylarning toza va ozodaligi tushuniladi. Shu asosda quyidagilar talab etiladi:

- sport zallari, o'yin maydonlarini doimo supurib, yuvib tozalash;
- sport asbob-uskunalari, to'plar va boshqa zarur jihozlar butun, toza va o'z joylarida saqlanishi lozim;

- sport zallarini darsdan keyin yuvib-artish, o‘yin va yengil atletika maydonlarini darsdan oldin tozalash, iflosliklarga yo‘l qo‘ymasli;

- jismoniy madaniyat darslari, sport mashg‘ulotlari va musobaqalarda faqat sport kiyimi bilan shug‘ullanish, ularni doimo toza tutish, kiyimlarni boshqalar bilan almashtirmaslik;

- darslar va mashg‘ulotlardan keyin imkoniyat darajasida to‘la yuvinish, hech bo‘lmaganda qo‘l, yuz, bo‘yin va oyoqlarni yuvish lozim bo‘ladi;

- darslar va mashg‘ulotlarda kiyadigan kiyimlar toza bo‘lish bilan bir qatorda o‘ziga loyiq, yarashqlik, ortiqcha bezaklar, nishonlar bilan ularni to‘ldirmaslik;

- tanada biron illat yoki lat yeyish natijasida jarohatlar paydo bo‘lganda tezda tibbiy xodimlarga ko‘rsatish;

- sport kiyimlarini uy yoki maktab sharoitidagi ba’zi yumushlar, supurib-tozalashlarda kiymaslik va b.

Talabalar va o‘quvchi-yoshlar yuqorida keltirilgan tartib va qoidalarni bilish bilan birgalikda, ularni bo‘lajak mehnat faoliyatlarida to‘la qo‘llashlari lozim bo‘ladi.

Insonlarning kundalik turmush sharoitidagi gigiyenik omillardan eng muhim tomonlaridan yana bir xususiyatli joyi shundaki, ovqatlanish, dam olish va uyqu tartibidir. Tibbiy xodimlarning tavsiyasi bo‘yicha ovqatlanish tartiblari doimiy ravishda, ma’lum belgilangan vaqtlarda /ertalab, tushki, kechki va hakozi/ uning mazmunida tegishli ozuqalar, vita-minlar va boshqa ozuqalar bo‘lishi, sarf qilingan quvvatni /energiya/ qoplashi zarur. Ayniqsa bolalarning ovqatlari hilma-hil, mevasabzavotli hamda hazm qilishga oson bo‘lgan ozuqalar kiritilishi shartdi.

Dam olish tartibi deganda mehnat jarayonlarida har ikki-uch soatdan keyin, kamida 10-15 daqiqa hordiq chiqarish, bunda boshqa ishlar /o‘yin, mashq, suhbat va hakozi/ bilan band bo‘lish lozim. Ishdan keyingi paytlarda uy sharoitlari yoki qo‘ni-qo‘shni, yaqin o‘rtoqlar bilan yaxshi suhbatlar o‘tkazish, teleko‘rsatuvlarni tomosha qilish, gazeta-jurnal, kitoblar o‘qish, sevimli mashg‘ulotlari bilan shug‘ullanishni tavsiya etiladi. Dam olish kunlari esa teatr, sirk, stadionlarga borib

oilaviy tomosha qilish, ko'ngil ochishning yaxshi omili bo'ladi va ular ertangi kunga muhim zamin yaratadi.

Uyqu tartibi insonlar uchun extiyojli jarayondir. Bolalar 8-10 soat, katta yoshdagilar 8 soat davomida uxlab dam olishlari zarur. Imkoniyati va sharoiti to'g'ri kelgan kishilar, ayniqsa bolalar peshindan keyin 1-1,5 soat uxlashlari kerak.

Uyqu davomida bosh miya va boshqa ko'pgina ichki va tashqi a'zolar dam oladi. Natijada kuch-quvvat yig'iladi. Kuch-quvvatga ega bo'lgan kishilarni sog'lom, deb atashadi. Sog'lom kishilar esa mehnatkash, ish qobiliyatlari kuchli, samarali mehnat qiladi. Demak, bo'lajak mutaxassislar gigiyenik omillarning muhim qismi bo'lgan ovqatlanish, dam olish va uyqu tartiblarini bilish bilan bir qatorda, ularga doimo amal qilishlari zarurdir.

Umuman olganda insoniyat salomatligi olamida tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar eng muhim tarbiyaviy jarayonlardan biridir. Shu sababdan faqat tibbiyot xodimlarigina emas, balki barcha jamoatchilik bu faoliyatlarda doimo ishtirok etishlari zarur.

Bu bilan bolalar salomatligini yaxshilash, katta yoshdagilarning turmush madaniyatini yuksaltirish, sog'lom turmush tarzini qurishga hissa qo'shgan bo'ladi.

Suv, havo va quyosh issiqlik quvvatlaridan maqsadli foydalanish, bunda sog'lomlashtirishga, jismonan chiniqtirishga yo'llovchi tadbir hamda omillardan keng foydalanishga odatlanish maqsadga muvofiqdir.

Xulosa qilganda, talaba yoshlar barcha darslar, ishlab chiqarish o'quv amaliyotlari va sport tadbirlarini tashkil qilishda tabiatning sog'lomlashtiruvchi omillari hamda gigiyenik qoidalarni chuqur o'rganish lozimdir.

Yuqorida qayd etilgan tadbirlar, tartib-qoidalar va tavsiyalar salomatlik garovi ekanligini har bir mutaxassis ongli ravishda tushungan holda ularni amalga oshirishda yordamlashishlari kerak.

2. 6. Jismoniy mashg'ulotlar jarayonida tibbiy nazorat

Tibbiy nazorat va ko'rik deganda, asosan talabalarning sog'ligini tekshirish va doimiy ravishda ularni kuzatib-nazorat qilib borish tadbirlari tushuniladi. Buning maqsad-vazifalari esa talabalar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarning ular organizmiga muvofiq kelishi, shuningdek, turli kasalliklarni aniqlash, ularga yo'l qo'ymaslik va o'z vaqtida davolashga qaratilgan bo'ladi.

Oliy o'quv yurtlarida maxsus tibbiy punktlar tashkil etilib, ularda shifokorlar, hamshiralar doimiy xizmat qilishadi. Respublika sog'liqni saqlash vazirligining maxsus qaroriga asosan, barcha turdagi o'quv yurtlarida o'quv yilining boshi va bahor paytlarida maxsus tibbiy ko'riklar tashkil etiladi. Bunda mahalliy poliklinikalar, shifoxonalar, sog'lomlashtirish markazlari, jismoniy tarbiya va sport dispanserlarining texnik xodimlari bevosita tekshirish ishlarini olib boradi. Ularning tekshirish va ko'rik natijalariga qarab sog'lom talabalarni asosiy, tayyorgarlik guruhlariga ajratadi, sog'ligida ba'zi illatlar bo'lgan yoki bemor talabalarni maxsus tibbiy guruhlariga ajratadi. Bu uch guruhdagi talabalar jismoniy madaniyat darslarida alohida-alohida guruhlariga bo'lib, mashqlarning shakllari, mazmunlari va meyorlarini belgilangan tartibda o'rgatiladi.

Jismoniy madaniyat darslari jarayonlarida bu guruhlardagi talabalarning, ayniqsa maxsus guruhdagilarni vaqti-vaqti bilan shifokorlar nazorat qilib boradi. Zarur bo'lganda davolanishga yuboriladi. Bu tadbirlar negizida barcha talabalar va o'quvchi-yoshlarning salomatligi va jismoniy tayyorgarliklarini kuzatib borish, ularning jismoniy jihatdan rivojlanish jarayonlarini belgilash va ta'minlash kabi tarbiyaviy jihatlar mujassamlashadi. Bunday o'ta muhim tadbirlarni ta'lim-tarbiya, tibbiyot, madaniyat va boshqa sohalardagi o'quvchi-yoshlar mukammalroq o'rganishlari lozim. Chunki, ularning kelgusi mehnat faoliyatlarida bunday jarayonlarni o'zlari tashkil qilishlariga to'g'ri keladi. E'tiborli tomoni shundaki, tibbiy ko'riklar va nazoratlarni tashkil qilish, ularni o'tkazish tadbirlarida faqat jismoniy madaniyat o'qituvchilarigina emas, balki sinf rahbarlari va fan o'qituvchilari ham bevosita ishtirok etishadi.

Jismoniy madaniyat darslari, sport mashgʻulotlari /trenirovka/ va sport musobaqalari jarayonlarida tibbiy xodimlar oʻz vazifalari yuzasidan tez-tez qatnashib, kuzatib borishlari lozim. Ayniqsa, sport musobaqalari oʻtkazilayotganida shifokorlar bevosita kuzatish, zarur boʻlsa ularga amaliy yordam berishlari kerak. Jismoniy madaniyat oʻqituvchilari va murabbiylar ham oʻz navbatida darslar va mashgʻulotlarda oʻquvchi yoshlarning barcha harakat faoliyatlarini kuzatish, baʼzan sodir boʻladigan jarohat paytlarida tez yordam berish chora-tadbirlarini koʻrishlari zarurdir. Mashqlarning meyoriy yuklamalari ortib borganda, ayniqsa yugurish, kross va gimnastika mashq bajarish jarayonlarida oʻquvchi-yoshlarni kuzatib turishga toʻgʻri keladi. Chunki sogʻlom bolalarda ham charchash, yiqilish va boshqa sabablar bilan oʻzini yomon sezish, hushidan ketish hollari yuz beradi. Bunda nafas olishning qiyinlashishi, yuzning qizarishi yoki oqarishi, qoʻl-oyoqlarning boʻshashib, holsizlanib qolish kabi alomatlar koʻrinadi. Bunday holatlarda tezlik bilan birinchi tibbiy yordam koʻrsatish /noshatir spirt hidlatish, uqalash, siypalash, tekisroq, boʻshroq joyga oʻtkazish va hakozo/, zarur boʻlsa shifoxona yoki tibbiy punktga tezda yetkazish zarur.

Umuman olganda, jismoniy mashqlar va turli murakkab oʻyinlarni bajarishda lat yeyish, shikastlanish, jarohatlanish boʻlmasligining oldini olish zarur. Bunday hollar yuz bermaydi, deb hech kim kafolat beraolmaydi. Eng muhimi talaba va oʻquvchi-yoshlarning mashqlarni puxta va tushungan holda bajarish-lari, chidamli boʻlishlarini oʻqituvchilar oʻrgatib, singdirib borishlari kerak. Bu holatlarni oʻquvchilar ham yaxshi oʻzlashtirishga harakat qilishlari muhim ahamiyatga egadir.

2.7. Jismoniy madaniyat va sport mashgʻulotlarida oʻz-oʻzini nazorat qilish

Mashgʻulotlar jarayonida va umuman kundalik turmushda oʻz-oʻzini nazorat qilish, shuningdek tibbiy jihatdan nazorat qilish muhim ahamiyatga ega. Talabalarda tibbiy bilimlarga ega boʻlishni taʼminlash hozirgi davrning ijtimoiy-madaniy va tarbiyaviy talablaridan biri hisoblanadi.

Talabalar o‘z salomatliklarini va jismoniy tayyorgarlik darajalarini bilishi, ularning barcha amaliy faoliyatlarda, ayniqsa jismoniy madaniyat darslari, sport mashg‘ulotlari hamda sport musobaqalarida qanday shug‘ullanish kerakligini o‘zi nazorat qilib borishga yo‘llaydi. Bunda tibbiy xodimlar va jismoniy madaniyat o‘qituvchilarining o‘zaro hamkorligi tabiiy ravishda ehtiyojga aylanadi. YA’ni, qon-tomiri urishi, yurak faoliyatlari, nafas olish, qo‘l, oyoq va boshqa a‘zolarining harakatchanligi, kuchi va boshqa sifatlarini vaqti-vaqti bilan o‘lchab, ulardagi o‘zgarishlar /ijobiy yoki salbiy/ asosida mashqlar meyorlari hamda yuklamalarini berishda asos bo‘la oladi. Tabiiyki, jismoniy sifatlar, hatto oddiy harakat ko‘rsatkichlari ham sog‘lom talabalarda birdek bo‘lmaydi. Buning u yoki bu sabablar bo‘ladi. Jismoniy mashqlar, sport turlari bilan muntazam hamda faol shug‘ullanuvchilarda /sport turlariga nisbatan/ yuqoridagi funksional ko‘rsatkichlar bir muncha yuqoriroq bo‘ladi. Yurtimizning yetakchi mutaxassis olimlari O.A.Rixsiyeva /sport tibbiyoti/, T.S.Usmonxo‘jayev, SH.H. Xonkeldiyev, F.A.Kerimov, A.E.Seytxalilov, R.S. Salomov va b. o‘tkazgan ilmiy tadqiqotlarida yoshga qarab jismoniy madaniyat va sport mashg‘ulotlarini tashkil qilish, ularga meyoriy mashq va yuklamalar berish bilan ba’zi bir jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini aniqlaganlar. Ulardan ba’zi bir namunalarni keltirish mumkin.

1-jadval

Talabalarning o‘rtacha jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari

18-19 yosh

№	Ko‘rsatkichlar	Birliklar	U yoki bu tomonga o‘zgarish farqi
YIGITLAR			
1	Gavda uzunligi /sm/	171	- 6,4
2	Gavda og‘irligi /kg/	65,5	- 7,6
3	Ko‘krak qafasining aylanasi /sm/	88,0	- 4,7
4	O‘pkadagi havo sig‘imining hajmi /ml/	4700	- 755

5	O'ng qo'l kaftining siqish kuchi /kg/	45,0	- 7,2
QIZLAR			
1	Gavda uzunligi /sm/	162	- 6,0
2	Gavda og'irligi /kg/	58,6	- 6,4
3	Ko'krak qafasining aylanasi /sm/	85,3	- 4,7
4	O'pkadagi havo sig'imining hajmi /ml/	34,50	- 4,4
5	O'ng qo'l kaftining siqish kuchi /kg/	31,3	- 6,4

Yuqoridagi ko'rsatkichlar va natijalar shartli ravishda keltirilgan. Chunki boshda ta'kidlanganidek, jismoniy tayyorgalik darajalar ko'pchilikda bir hil yoki bir-biriga yaqin bo'lgan holatlarda ham jismoniy sifatlar turlicha bo'lishi tabiiydir. YA'ni, kimdir kuchliroq, kimdir epchilroq va hakoza faoliyatlar mavjud bo'ladi. M: eng kuchli va chaqqon futbolchi shtangani ko'tarishda bu tur bilan shug'ullanuvchi tengdoshiga teng kela olmaydi. Yoki balandlikka sakrashda yaxshi natijalar ko'rsatgan /140-150 sm/ tengdoshi bilan kurashchi teng kelishi qiyin.

Bunday holatlar barcha sport turlariga xos bo'lgan holda, ularda ma'lum yo'nalish va maqsad, hamda ulardagi ko'rsatkichlar bir-biridan butunlay farq qiladi.

Talabalar yuqoridagi ko'rsatkichlar asosida o'zlarini tekshirib ko'rishlari va bu natijalarni jismoniy madaniyat darslari va sport mashg'ulotlari asosida yanada o'stirish, rivojlantirishga harakat qilishlari kerak. Buning uchun ular doimiy ravishda o'zlarini nazorat qilib, kuzatib borishlari lozim bo'ladi.

Talabalar, ayniqsa sport bilan shug'ullanuvchilar o'zlari kuzatib, nazorat qilib, tekshirib borishda kundalik tutish kerak.

Bunda 1-jadvalda ko'rsatilgan faoliyatlar, turlarning dastlabki natijalarini /kundalikning birinchi betida/ aniqlash va yozib qo'yish lozim. Chunki, vaqtlar o'tishi bilan bu natijalarning o'sish darajalarini aniqlashga asos bo'ladi. Kundalikning shakli va tuzilishi quyidagicha bo'lish mumkin /2-jadval/.

2-jadval

O‘z-o‘zini nazorat qilish kundaligi

1	Salomatlik /o‘zini his etish/	yaxshi	qoniqarli	qoniqarli	yaxshi	,
2	Uyqu holati	qattiq	“”	“”	qattiq	,
3	Ishtaha	yaxshi	“”	“”	yaxshi	,
4	Qon tomirining urishi: ertalab va mashqlarda /1 daqiqada/	56-64- 120	60-64- 120	58-76- 142	72-88- 142	,

/talaba/ /ismi, sharifi/ ning kundaligi

№	Faoliyatlar	Natijalar va kunlar				
		10.11	11.11	12.11	13.11	Va h.k
1	Salomatlik /o‘zini his etish/	yaxshi	qoniqarli	qoniqarli	yaxshi	,
2	Uyqu holati	qattiq	“”	“”	qattiq	,
3	Ishtaha	yaxshi	“”	“”	yaxshi	,
4	Qon tomirining urishi: ertalab va mashqlarda /1 daqiqada/	56- 64- 120	60-64- 120	58-76- 142	72- 88- 142	,

Eslatma: ko‘rsatkichlarning o‘sishi o‘tirgan, yotgan va mashqlar bajarish jarayonlarini bildiradi. Harakat faoliyatlarning ko‘payishi /yuklamalar/ natijalarning o‘shiga sabab bo‘lgan.

5	Gavda og‘irligi /kg/	68	68,	68,5	67
6	O‘pkadagi havo sig‘imi /sm ³	4500	-	-	4800
7	Charchash, terlash va hakoza	o‘zgarish	qisman	qisman	qisman

8	Mashg‘ulot mazmuni	yaxshi	yaxshi	Ortib bordi
9	Kuzatish taxlili					
10	Murabbiy va shifokorning mulohazalari					

Yana boshqa zarur faoliyatlarni ham kuzatish va kundalikda yil davomida rasmiylashtirib borish zarur. Eng so‘nggida natijalar asosida xulosa chiqarish, shu asosda mashg‘ulot yuklamalarini ko‘paytirish lozim.

2.8. Jismoniy mashqlarning davolash va kasalliklarni oldini olishdagi ahamiyati

Jismoniy mashqlardan kasalliklarni oldini olish va kasalliklarni davolashda foydalanish masalalari qadimdan ma‘lum. Jismoniy mashqlarning davolovchi xususiyatlarini hozirda hech kim inkor etmaydi. Talbalar, sportchilar va umuman boshqa kishilar ham kundalik turmush va mehnat faoliyati jarayonida jarohatlanishi yoki turli kasb kasalliklariga uchrashi mumkin. Ularni oldini olish va bartaraf qilishda jismoniy mashqlarning alohida o‘rni bor. O‘z nomi bilan mantiqiy to‘g‘ri keladiki, ba‘zi xastalik va kasalliklarni maxsus jismoniy mashqlar bilan davolash zaruriyati bo‘ladi. Bu jahon tibbiyotida ilmiy-amaliy jihatdan asoslanib, uzoq o‘tmishlardan buyon qo‘llanilib kelingan.

Bu o‘rinda ulug‘ mutaffakir hakim, olim Abu Ali Ibn Sinoning ilmiy amaliy tajribasi, ularning natijalari meros bo‘lib qolgan. Ayniqsa, u turli hil kasalliklarni davolashda jismoniy madaniyatning sekin, kuchli va tez bajariladigan vositalari orqali amalga oshirilish usullarini “Tib qonunlari”da bayon qilib bergan. Bunda uqalash /massaj/, issiq hammom, sovuq suvlarda cho‘milish, cho‘l va tog‘larda sayoxat qilish, gavda harakatlari bilan bog‘liq jismoniy mashqlardan maqsadli foydalanish yo‘llari o‘z ifodasini topganligi bugungi kunda ham muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Tibbiyot olamida kasalliklar, xastaliklarning soni cheksiz. Ularni asosan dori-darmonlar orqali davolashadi. Lekin ba‘zi bir kasallik yoki xastaliklar borki,

ularni davolashda jismoniy mashqlar ham ancha qo‘l keladi. Ularning ba’zi bir keng yoyilgan turlari va ularda qo‘llaniladigan jismoniy mashqlar haqida mulohazalar bildirish mumkin, ya’ni:

-toza havoda sayr qilish, yengil o‘yinlar va harakatlar bilan shifokor tavsiyasiga ko‘ra shug‘ullanish, bu jarayonlar ularning kasal bo‘lmasligiga kafolatdir; turli sabablar bilan tana lat yeganda uni uqalash, sovuq suv bilan artish;

- ko‘p o‘tirish, uxlash va kam harakatchanlik yuzasidan tanada uyushish, og‘riq, tirishish va boshqa illatlar vujudga kelganda o‘tirgan, yotgan va turgan holatlarda turli mashqlar, harakat qilish, sof havoda yurish, kuch-quvvat yetsa asta-sekin yugurish, chuqur nafas olib-chiqarish va shunga o‘xshash gimnastika mashqlarini bajarish, ularga odatlanish;

Ko‘z tinishi, bosh aylanishi va badan titrashi kabi illatlar vujudga kelgudek bo‘lsa, ko‘z, yuz, bo‘yin mushaklarini ko‘proq harakatga keltirish /uqalash, ishqalash, siypalash, ochib-yumish, aylantirish, burish va hakoza/.

Davolash muassasalari, sog‘lomlashtirish markazlari, sanatoriya va dam olish uylarida shifokorlar tomonidan maxsus muolajalar orqali davolash usullari hamda vositalari qo‘llaniladi. Bunda kasalliklarning turlariga qarab mashqlar, uqalashlar /massaj/ va boshqa amallar qo‘llaniladi. Bu usullar maxsus davolash tarkibiga kirib, asosan shifokorlar xizmat qilishadi.

Davolash jismoniy madaniyat usullari sport olamida muhim o‘rin egallamoqda. Bu asosan uch yo‘nalishga egadir, ya’ni:

1. Jismoniy madaniyat va sport dispanserlari.
2. Jamoa /komanda/ maxsus shifokorlari.
3. Mustaqil ravishda davolanish.

Mazkur yo‘nalishlarning eng asosiy hususiyatlari haqida to‘xtalish mumkin bo‘ladi.

Jismoniy madaniyat va sport dispanserlari asosan quyidagi vazifalarni bajaradi, ya’ni:

- iqtidorli va yuqori toifadagi sportchilarni hisobga olish,
- musobaqalar oldidan sportchilarni tekshirish va ruxsat berish,

- musobaqalar jarayonida kuzatish-nazorat qilish va zarur bo'lganda amaliy yordam berish,

- jarohat olgan sportchilarni davolash va avvalgi holiga keltirish.

Sport shifokorlar sportchilarning kundalik mashq jarayonlarida tegishli yordamlarni ko'rsatish bilan faoliyat yuritadilar. Ayniqsa, sportchilarning ko'rsatkichlari, kayfiyatlarini doimo kuzatadi. Mashqlar yoki musobaqalar jarayonida lat yesa yoki shikastlansa sportchilarga birinchi tibbiy yordam ko'rsatadi. Og'ir ahvolga tushgan sportchilarni shifoxona yoki dispanserlarga jo'natadi.

Sport tashkilotlari tasarrufidagi shifokorlar asosan jismoniy madaniyat va sport dispanserlari hamda sog'lomlashtirish markazlari, zarur bo'lganda ilmiy tadqiqot institutlaridagi mutaxassis tibbiy xodimlar bilan hamkorlikda ish tutishlari ko'zda tutiladi. Oliy va quyi ligalar, Respublika terma jamoalaridagi shifokorlar jismoniy madaniyat sohasida mukammal bilim va amaliy tajribalarga ega bo'lishadi. Shu tufayli, ular sportchilarni davolash, tibbiy yordam berish yo'llarida jismoniy madaniyatning zarur vositalaridan to'la foydalanishga harakat qilishadi. Bunda uqalash /massaj/, trenajerlardagi yengil-maxsus mashqlar, sauna /hammom/ va boshqa usullar, omillardan keng foydalanadilar. Bu jihatlar tibbiyot olamida davolash gimnastikasi, davolash jismoniy madaniyati, sog'lomlashtirish jismoniy madaniyat kabi nomlar bilan mustaqil yo'nalishlarga egadir.

3 Bob. Jismoniy madaniyat jarayonida sport tayyorgarligini amalga oshirish

Jismoniy madaniyat jarayonida sport tayyorgarligini amalga oshirish o'ziga xos xususiyatlarga ega.

Sport tayyorgarligi aytish mumkinki, jismoniy madaniyatning alohida, o'ziga xos, murakkab tarmog'i hisoblanadi va u ko'p yillik ilmiy, ijodiy va amaliy mehnatni talab qiladi. Sport tayyorgarligi uzluksiz jarayon bo'lib, u 8-10 yil davomida murabbiy va sportchining o'zaro mehnati natijasida yuzaga chiqadigan yuqori jismoniy va ruhiy qobiliyatlarni musobaqa sharoitida namoyish qilishdir.

Sport va sportchilar tayyorlash ko'pgina fanlar negizida amalga oshiriladigan, ilmiy, nazariy va uslubiy qonuniyatlarga tayanadigan pedagogik jarayon bo'lib, u avvalo komil insonni shakillantirishga qaratilgan maqsad va vazifalarni hal qilishni nazarda tutadi. Sportchilarni tayyorlash sport mashg'ulotlari orqali amalga oshiriladi.

Sport mashg'uloti – bu tanlangan sport turida yuqori natijalariga erishishga yo'naltirilgan pedagogik va ixtisoslashtirilgan jismoniy va ruhiy takomillashuv jarayonidir.

Sport mashg'ulotlarining maqsadi mazkur sportchi va sport turi uchun mumkin bo'lgan eng yuqori tayyorgarlik darajasini ta'minlashga erishish hamda musobaqa sharoitida yuksak ismoniy, aqliy, ahloqiy va ruhiy qobiliyatlarni namoyish etishdan iboratdir.

Mashg'ulot jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi:

1) tanlangan sport turining texnika va taktikasini chuqur o'rgatish va uni yosh sportchilar tomonidan o'zlashtirib olishini ta'minlash;

2) jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirib, zarur sifatlar darajasiga yetkazish;

3) sportchilar organizmining funksional imkoniyatlarini kuchaytirish va sog'ligini mustahkamlash;

4) mashg'ulot va musobaqalar vaqtida sportchi harakatlarining yuqori darajada jamlanishi va safarbar etilishini ta'minlovchi ruhiy, axloqiy-irodaviy sifatlarni maqsadli ravishda tarbiyalash;

5) sportchi tayyorgarligining erishilgan darajasini takomillashtirish va uni musobaqa faoliyatida namoyish etishni amalga oshirish;

6) mashq va musobaqa faoliyatini muvaffaqiyatli olib borish uchun zarur nazariy bilimlar hamda amaliy tajribalarni berish.

Mashg'ulotning sanab o'tilgan vazifalari bir yo'la, uyg'un ravishda amalga oshiriladi. Biron mashg'ulotning asosiy vazifalari tayyorgarlikning davr va bosqichlari, sportchilarning mashqlanganlik darajasi, alohida xususiyatlari, mahorati, sport turi xususiyatlari va qator boshqa omillarga qarab batafsil tekshiriladi.

Mashg'ulot vazifalarining har biri izchil tarzda, ya'ni sportchilarga qo'yiladigan va tobora ortib boradigan talablar sharoitida hal etiladi. Mazkur vazifalarni hal etish natijasida sportchi tayyorgarligining muvofiq darajasi ta'minlanadiki, bu uning yuqori sport natijalariga tayyorligini ko'rsatadi.

Sport mashg'ulotlarining ayrim xususiyatlari mavjud:

- ◆ tanlangan sport turi bo'yicha muayyan sportchining eng yuqori natijaga erishishga yo'naltirilganligi;

- ◆ mashg'ulotlarning qa'tiy chegaralangan muddati va muntazamligi;

- ◆ ma'lum qonuniyatlarga muvofiq ko'p yillik rejalashtirish;

- ◆ mashg'ulot yuklamalarining izchil ravishda oshirib borilishi;

- ◆ sportchining yetarlicha mustaqilligi hamda mashg'ulot jarayoniga ijodiy yondashuvi sharoitida trenerning rahbarlik roli;

- ◆ sportchining butun hayot yo'liga faol ta'sir ko'rsatish (kun tartibi; shaxsiy hayotga, kasb tanlanishiga ta'sir).

3.1. Sport mashg'uloti vositalari

Sport mashg'uloti vositalari - bu tanlangan sport turining xususiyatlarini hisobga olgan holda shakllanadigan har xil jismoniy mashqlar bo'lib, ular to'rt asosiy guruhga bo'linadi: umumtayyorlovchi, yordamchi, maxsus tayyorlovchi va musobaqa mashq-lari. Ular yordamida sportchilarning sport mahorati darajasini ko'tarish mumkin.

Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi hisoblanib, ular yordamida sportchi organizmiga aniq, maqsadli ta'sir ko'rsatiladi, shuningdek, ular yordamida o'quv-mashq darslarini samarali tashkil etish hamda o'tkazish uchun sharoit yaratiladi, bu jarayonda sog'lomlashtiruvchi, ta'lim va tarbiyaga oid vazifalar ham hal etiladi. Sport mashg'ulotlarining yordamchi vositalariga: tabiiy muhitga bog'liq, tibbiy - biologik, ruhiy va moddiy - texnik sharoitlar ham kiradi.

Umumtayyorlovchi mashqlar sportchi organizmning har tomonlama funksional rivojlanishiga yordam beradi. Ular tanlangan sport turi xususiyatlariga mos bo'lishi va ayni vaqtda u bilan muayyan ziddiyatda bo'lib, har tomonlama uyg'un jismoniy rivojlanish muammolarinigina hal qilishi mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar tarkibiga: sport gimnastikasidan (qo'l, oyoqlarning turli harakatlari, predmet bilan, predmetsiz, sherik bilan va sheriksiz, turgan joyda va harakatda), yengil atletikadan, sport o'yinlaridan, akrobatikadan olingan mashqlar kirishi mumkin. Bular sportchiga turli yo'nalishda ta'sir ko'rsatuvchi, jismoniy sifatlar majmuasining rivojiga yordam beruvchi, shuningdek, turli malaka va ko'nikma-larni shakllantiruvchi harakatlardir. Ularga quyidagilar kiradi:

1. O'z sport turiga xos bo'lgan, lekin undan organizm faoliyati rejimi, harakatlarni bajarish yo'llari hamda sharoitlari bilan farq qiluvchi mashqlar. Masalan: suzishda - musobaqa usulini qo'llamagan holda suzish, sakrovchida har xil yo'llar bilan bajariladigan sakrashlar.

2. Boshqa sport turlariga xos mashqlar.

Umumtayyorlovchi mashqlar doirasi ancha keng va xilma-xil. Ularni tanlashda quyidagi talablarga rioya qilish kerak: a) mashqlar sportchining har tomonlama rivojlanishini ta'minlashi; b) sport ixtisosligi xususiyatlarini aks ettirishi va boshqa. Umumtayyorlovchi mashqlar sportchining maxsus xususiyatlarini shakllantirishga bilvosita ta'sir ko'rsatadigan sifat hamda ko'nikmalarning rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir qilishi kerak. Boshqacha

aytganda, ular yordamida u yoki bu sport faoliyatini takomillashtirish uchun poydevor yaratilishi zarur.¹⁶

Sport amaliyotida umumtayyorlovchi mashqlar:

1) sportchining sport nuqtai nazaridan takomillashuvida yordamchi ahamiyatga ega bo'lgan malaka va ko'nikmalarni shakllantirish, mustahkamlash yoki tiklash uchun;

2) sportchining ishchanlik qobiliyatini umumiy darajasini ko'tarish yoki bir meyorda saqlab turish uchun;

3) jismoniy sifatlarni ixtisoslashtirib rivojlantirish maqsadida funksional poydevor yaratish uchun;

4) faol dam olish, harakat yuklamalarida sportchining organizmidagi tiklanish jarayonlarini tezlashtirish, mashg'ulotning bir meyordaligini bartaraf etish uchun qo'llaniladi.

Umumtayyorlovchi mashqlar sportchini *umumiy tayyorlash* vositasidir. Bu yordamchi vositalari kam bo'lgan, mashg'ulotlari ma'lum ma'noda meyorli (gimnastika, og'ir atletika, yugurish), ya'ni musobaqa mashqlari asosiy mashg'ulot vositalari hisoblangan sport turlarida alohida ahamiyatga ega.

Yordamchi mashqlar u yoki bu sport faoliyatida keyinchalik takomillashish uchun maxsus poydevor yaratuvchi harakatlarni o'z ichiga oladi. Bu mashqlar guruhiga sportchining trenajer va boshqa qurilmalarda ishlash vaqtida tezlik-kuch sifatlarining rivojlanishiga yordam beradigan vositalar kiradi. Shuningdek boshqa sport turlaridan olingan hamda sportchining aerob va anaerob imkoniyatlarini oshirishga yo'naltirilgan vositalardan ham (kross yugurish, eshkak eshish va b) foydalaniladi

Maxsus tayyorlovchi mashqlar malakali sportchilarning mashg'ulotlari tizimida markaziy o'rinni egallaydi. Bular hara-katlarning uyg'unligi, tuzilishi, makoniy, makon- vaqt, ritm hamda energetik tavsiflarga, asab - mushak

¹⁶ Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинаяте день с зарядки. М. 1981 й

zo'riqishlari, jismoniy qobiliyatlarning ko'proq namoyon bo'lishi jihatlaridan musobaqa mashqlariga ancha o'xshash bo'lgan harakatlardir. Masalan, yuguruvchining maxsus tayyorlovchi mashqlari qatoriga tanlangan masofaning kesmalari bo'yicha yugurish; gimnastikachilarda - musobaqa kombinatsiyalarining element va bog'lamlarini bajarish; shtangachilarda shtangani tortish yoki u bilan o'tirib - turishlarga o'xshash mashqlar; futbolchilarda to'p bilan va to'psiz, alohida, guruh hamda jamoali harakatlar va kombinatsiyalar kiradi.

Maxsus tayyorlovchi mashqlarni tanlab olish tanlangan sport turining xususiyatlari bilan belgilanadi, shuning uchun bunday mashqlar doirasi, odatda, nisbatan cheklangan bo'ladi.

Shuni nazarda tutish kerakki, maxsus tayyorlovchi mashqlar tanlangan sport turi bilan bir xil emas - aks holda ularni qo'llashdan ma'no chiqmas edi. Ularni tanlash va foydalanish shunday amalga oshiriladiki, bunda sportchi uchun zarur bo'lgan maxsus jismoniy qobiliyatlar va harakatlar texnikasiga maqsadli va tabaqalashtirib ta'sir ko'rsatishni ta'minlashi zarur.

Maxsus tayyorlovchi mashqlar vazifasiga qarab, quyidagi turlarga ajratadilar: a) hozirlovchi - asosan harakatlar texnikasini o'zlashtirishga qaratilgan; b) rivojlantiruvchi - ko'proq jismoniy va ruhiy qobiliyatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan; v) aralash (kombinatsiyalashtirilgan) - ayni bir vaqtda ham sifatlarni, ham harakatlar texnikasini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar. Bunday tasniflar, albatta, ma'lum darajada shartlidir, chunki harakat faoliyatining shakli va mazmuni yagona. Lekin bunda ma'no ham yo'q emas, negaki hozirlovchi mashqlar shaklan tanlangan sport turining texnikasiga yaqin turadi, rivojlantiruvchi mashqlar esa, odatda, ancha jiddiy mashg'ulot yuklamalari bilan bog'liqdir.

Musobaqa va maxsus tayyorlov mashqlari sportchining *maxsus* tayyorgarligi vositalari sanaladi.

Musobaqa mashqlari bu tanlangan sport turlari bo'yicha musobaqa sharoitida qo'llaniladigan, tarkibda musobaqa bellashuvini olib borish vositasi sifatida xizmat qiladigan yaxlit faoliyat yoki harakatlar yig'indisidir. Masalan, yengil atletikada ularga mashqlarning har xil turlari: nayza, lappak, bosqon uloqtirish; og'ir

atletikada kiradi. Shu ma'noda «musobaqa mashqlari» tushunchasi «sport turi» tushunchasi bilan bog'liq.

3.2. Sport mashg'uloti jarayonida qo'llaniladigan asosiy usullar

Mashq jarayonining asosiy vazifasi - bu yuksak sport natijalariga erishish, shuning uchun uni hal etish maqsadida asosan sportchining jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish va funksional imkoniyatlarini oshirishga yo'naltirilgan usullardan foydalaniladi.

Usul - bu sportchilarni tayyorlash bilan bog'liq muayyan vazifalarni hal etish uchun mashg'ulot vositalaridan oqilona foydalanish yo'lidir. Sport faoliyatida «usul» tushinchasidan tashqari «uslubiy yo'l» degan atama ham qo'llaniladi. «Uslubiy yo'l» deganda mashg'ulot o'tkazish jarayonlarini hisobga olgan holda muayyan pedagogik vazifalarni hal etish uchun yo'naltirilgan vosita va usullar yig'indisi tushuniladi.

Mashg'ulot uslubiyati atamasi mashg'ulotning muayyan vazifalarini hal etish hamda eng yuksak mashg'ulot samarasiga erishishga yo'naltirilgan vositalar, usullar va yo'llarning birligini ifodalaydi.

Adabiyotlarda ko'pincha «uslubiy yondashuv» va «uslubiy yo'nalish» kabi tushunchalar uchraydi. Uslubiy yondashuv - trenerning sportchiga ta'sir ko'rsatish yo'llari birligini bildirib, bu yo'llarning tanlanishi muayyan ilmiy konsepsiya, tashkil etish mantiqi hamda o'rgatish, tarbiya va rivojlantirish jarayonining amalga oshi-rilishi bilan bog'liq.

Uslubiy yo'nalish - qo'yilgan vazifani biror ustuvor omilning ta'siri hisobiga hal etish imkonini beradigan bir turli, bir tipdagi topshiriqlar, usul va uslubiy yo'llardan foydalanishga yo'naltiradi.

Harakat faoliyatini aniq maqsadga yo'naltirib o'rgatish trenerdan o'rgatish usullari tavsiflarini bilishni talab etadi. Barcha usullar shartli ravishda uch asosiy guruhga bo'linadi: so'zdan foydalanish usullari (og'zaki), ko'rgazmali tarbiya usullari (ko'rgazmali) va amaliy usullar. O'z navbatida, uch guruhning har biri tarkibiga yana bir necha usul kiradi.

1- jadval

O'RGATISH USULLARI TASNIFI O'RGATISH USULLARI			
1. Bilimlarni o'zlashtirishga yo'naltirilgan usullar		2. Harakat malaka va ko'nikmalarining o'zlashtirilishiga yo'naltirilgan usullar	3. Harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan usullar
So'zdan foydalanadigan usullar	Ko'rgazmali o'zlashtirish usullari	Amaliy usullar	
hikoya qilish, tas-virlash, suhbat, tushuntirish, tahlil, ko'rsatma, hisoblab chiqish	Ko'rsatish, plakat, kinogramma, video yozuvlar namoyish qilish, ovozli va yorug'likli namoyish	qat'iy chegaralangan mashq usuli, qismlarga bo'lib o'rganish, yaxlit o'rganish	qisman chegaralangan mashq usullari, o'yin, musobaqa usullari

Bilim egallashga yo'naltirilgan usullar. Bilim egallashga yo'naltirilgan usullar guruhini bilimlarni og'zaki tarzda hikoya qilish, tasvirlash, suhbat, tushuntirish va nutq orqali ta'sir ko'rsatishning boshqa shakllaridagi usullar tashkil etadi. Trener tomonidan qo'llanadigan so'zdan foydalaniladigan usullar butun o'rgatish jarayonini faollashtiradi, harakat faoliyatlari to'g'risida ham to'la va aniq tasavvurlar shakllanishiga yordam beradi. Mazkur usullar yordamida trener o'quv - mashq materialini o'zlash-tirish natijalarini tahlil etadi va baholaydi.

Bu usullar guruhi axborotni sezgi organlari vositasida uzatish va qabul qilish asosiga qurilgan (perseptiv usullar). Bunda vestibulyar analizator, kinestezik analizator, ko'rish, eshitish va boshqa sezib qabul qilish tarmoqlari muhim rol

o'ynaydi. O'rganilayotgan harakatlarning sezgilar asosidagi shakl - shamoyilini yaratishda ko'rgazmali o'zlashtirish usullari qo'llaniladi. Ko'rgazmali usul materialni juda tez, chuqur va mustahkam o'zlash-tirishga yordam beradi, o'rganilayotgan harakatlarga qiziqishni oshirib, diqqatni faollashtiradi.

Oldinda turgan harakat faoliyatlari umumiy tasvirini yaratish uchun sportchilar *o'ziga aytib turish va ideomotor usullaridan* keng foydalanadilar. Ularning mohiyati shundaki, murakkab harakat faoliyatini, masalan, voleyboldagi hujum zarbasi yoki gimnastikadagi tayanib sakrashni bajarishdan avval sportchi ushbu mashqlarning texnikasini xayolan tasavvur qiladi (*ideomotor usul*), harakatlarni xayolan bajarish davomida harakatning bajarilayotgan elementlarini yo ovoz chiqarib, yo «ichida» o'ziga aytib turadi. Bu usullar harakat faoliyatini tez o'zlashtirish hamda takomillashtirishga imkon beradi, natijada o'rgatish sifati oshadi. Harakat faoliyatlarini bajarish vaqtida ichki nutqni qo'llashga asoslangan usullarni *so'z bilan o'zini boshqarish usullari* deyiladi. Ular anchayin turli - tuman bo'lib, o'z - o'ziga buyruq berish, o'zini ishontirish, o'ziga singdirish va h.k tarzida amalga oshiriladi. Masalan, o'z - o'ziga bo'yruq berish o'zicha shunday buyruqlarni talaffuz qilishni nazarda tutadi: «men masofani *tezroq* yugurib o'tishim kerak», «men bellashuvda *kuchliroq* bo'lishim kerak», «men o'yin maydonchasida *jonliroq* bo'lishim zarur» va b. Ichki nutqni o'z harakatlarini boshqarish sirasiga kiritish o'qitish - o'rgatish jarayonini intellektuallashtiradi.

Harakat ko'nikma va malakalarini o'zlashtirishga yo'naltirilgan usullar. Amaliy usullar sportchilarning o'z faol harakatlariga asoslangan. Ular shartli ravishda 2 guruhga bo'linadi: qat'iy va qisman chegaralangan mashqlar usuli. Ular harakat faoliyatini harakatlar shakli, yuklama hajmi, uning oshib borishi va dam olish bilan navbatlash va boshqalarni qat'iy chegaralagan holda ko'p marotaba takrorlashga asoslanadi, buning natijasida alohida harakatlarni tanlab o'zlashtirish, zarur harakat faoliyatlarini izchil ravishda shakllantirish imkoniyati paydo bo'ladi. Mashg'ulotning asosiy, umumiy zahirasini qat'iy chegaralangan mashq usullari tizimi tashkil etadi (L.P.Matveyev,1991). Harakat faoliyatlarini o'rgatishda bular yaxlit va taqsimlangan usullardir.

Qismlarga bo'lib yoki taqsimlab o'rgatish usuli harakat faoliyatining alohida qismlarini dastlab o'rgatib, keyin zarur yaxlit harakatni tiklashni ko'zda tutadi. Mazkur usul ko'p sonli elementlardan tashkil topgan murakkab harakat faoliyatiga o'rgatishda qo'llaniladi. Harakat faoliyatlarini taqsimlab o'rgatish usuli asosida o'rgatishda ayrim qoidalarga rioya qilish lozim:

- ◆ taqsimlash mazkur faoliyatning tuzilishini tubdan o'zgartirib yubormasligi kerak;
- ◆ taqsimlashda o'rganilayotgan faoliyat tuzilishining xususiyatlarini, shuningdek, shug'ullanuvchilarning harakat tajribasini e'tiborga olish zarur;
- ◆ taqsimlashda o'rganilayotgan mashqning barcha bosqichlari qamrab olinishi lozim.

To'la o'rgatish yoki yaxlit o'rgatish usuli harakat faoliyatini o'rgatishning yakuniy vazifasi qanday ko'rinishda bo'lsa, shunday o'rganishni nazarda tutadi. Bu usuldan ko'pincha oddiyroq, uslubiy jihatdan qismlarga bo'lib o'rgatish maqsadga muvofiq bo'lmagan mashqlarni va ayrim sodda harakatlarni o'zlashtirishda foydalaniladi. Yaxlit o'rgatish usuli maqsad qilib qo'yilgan mashqqa tuzilish jihatdan yaqin bo'lgan, ammo o'zlashtirilishi osonroq, maxsus, tayyorlovchi va yetishtiruvchi mashqlarni qo'llashni ko'zda tutadi.

Qisman chegaralangan mashq usullari shug'ullanuvchilarning o'z oldiga qo'ygan vazifalarni yechish uchun faoliyatni nisbatan erkin tanlashi imkoniyatini beradi.

Harakat ko'nikmalarini rivojlantirishga yo'naltirilgan usullar. O'rganilayotgan harakat faoliyatlarini takomillash-tirishda jismoniy sifatlarni harakat tuzilishini o'zgartirmay, o'zaro bog'liq ta'sir deb atalmish yo'l bilan (V.M.Dyachkov bo'yicha), ya'ni *o'zaro bog'liq mashq usuli bilan* rag'batlantirishga imkon beradigan, qo'shimcha yuklamali sharoitda faoliyatning yaxlit boshqarilishi bilan tavsiflanadigan usullar yetakchi hisoblanadi. Masalan, kurashda asosiy turish holatidagi oshirib tashlashlarni takomillashtirishda ancha og'ir vazn toifalaridagi sherik tanla-nadi, bunda oshirib tashlashni bajarish texnikasi benuqson bo'lishi shart. Bu tezlik - kuch qobiliyatlarini oshirib tashlash texnikasini yaxshilash bilan birgalikda uni rivojlantirishga ham yordam beradi (F.A.Kerimov, 2001).

Harakat ko'nikmalarini takomillashtirish hamda jismoniy qobiliyatlarni yo'naltirib, rivojlantirish bilan bog'liq u yoki bu usulning mohiyati yuklamaning har bir o'lchami, shiddati, davomiyligi, mashqlarni takrorlash soni, dam olishlar orasidagi muddat va dam olish xususiyatini boshqarish hamda o'lchab berishning tanlangan yo'li bilan muayyan darajada bog'liq bo'ladi.

Bir meyordagi usulning xususiyati shundayki, uni qo'llashda shug'ullanuvchilar jismoniy mashqni uzluksiz ravishda, nisbatan doimiy shiddat bilan, harkatlanish tezligi, ish sur'ati, harakatlar kattaligi va amplitudasini saqlab qolishga intilgan holda bajaradilar. Mazkur usulning 2 varianti bor: *uzoq muddatli bir meyordagi mashg'ulot* (chidamlilikning aerob tarkibiy qismini takomillashtirishga yordam beradi) va qisqa muddatli bir meyordagi mashg'ulot (chidamlilikning aerob-anaerob tarkibiy qismini rivojlantirishda qo'llaniladi). Bir meyordagi usuldan asosan siklik mashqlarda (yugurish, suzish, velosipedda uchish) foydalaniladi. Bu usul yordamida quyidagi vazifalar hal etiladi: umumiy va maxsus chidamlilik, harakatlar tejamkorligini oshirish, irodaviy sifatlarni tarbiyalash.

Bir meyordagi usulning ustunligi shundaki, u katta hajmli ish bajarish imkonini beradi, harakat ko'nikmasining barqarorlashuviga ko'maklashadi, yurak faoliyati quvvatini oshiradi, mushaklardagi markaziy va periferik qon aylanishini, tashqi nafas apparati quvvati hamda nafas olish mushaklari chidamkorligini yaxshilaydi, ichki a'zolar va mushaklar faoliyati muvofiqligining takomillashuviga ko'maklashadi.

Uzoq muddatli va nisbatan mo'tadil faoliyat organizmdagi turli funksiyalarning ish jarayoniga uyg'un ravishda, asta - sekin moslashishi uchun yetarlicha qulay sharoit yaratadi.

Bir meyordagi usulning kamchiliklari unga organizmning tez ko'nikib qolishi bo'lib, natijada, mashqlanish samarasi pasayadi. Muntazam, shiddatli ishning uzluksiz davom etishi vaqti bilan harakatlarning odatiy, turg'un sur'ati yuzaga kelishiga sabab bo'ladi.

Tanlash - yo'naltirish mashqlari usuli asosan organizmning alohida harakat sifatlari yoki morfofunktsional xususiyatlarini takomillashtirishga yo'naltirilganligi bilan tavsiflanadi. Masalan, qo'l kuchini rivojlantirishga yo'naltirilgan og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar shular sirasiga kiradi.

Harakat ko'nikmalarini takomillashtirish, funksional imkoniyatlarni kengaytirish va shu darajada saqlab qolish uchun usullarning 2 guruhi: *standart-takroriy mashq hamda variantli (o'zgaruvchan) mashq usullari* qo'llaniladi. Standart - takroriy mashq usullari berilgan harakat yoki alohida mashqlarni, ularning tuzilishini hamda yuklamaning tashqi o'lchamlarini o'zgartirmagan holda, ko'p bor takrorlash bilan tavsiflanadi. Mazkur usullar harakat faoliyatini mustahkamlash, shuningdek, organizmning muayyan faoliyatga moslashuviga yordam beradi.

Variantli (o'zgaruvchan) mashq usuli mashqni uzluksiz bajarish davomida harakat tezligini, sur'atini, ritmning davomiyligini, harakatlar amplitudasini, kuchlanish kattaliklarini o'zgartirish, harakatlar texnikasini almashtirish, dam olish oraliqlarini turli variantlarda qo'llash yo'li va boshqalar bilan tavsiflanadi.

Standart-takroriy va variantli (o'zgaruvchan) mashq usullari, o'z navbatida, mashqlarni bajarish chog'idagi yuklamalar hamda dam olishning uyg'unlashuvi bilan bog'liq tarzda 2 ta guruhchaga bo'linadi: *uzluksiz (yaxlit) yuklama rejimidagi mashq usuli va oraliqli yuklama rejimidagi mashq usuli*. Birinchi holatda berilayotgan mashg'ulot yuklamasi dam olish oraliqlari bilan uzilib qolmasligi kerak. Yuklama umuman tugaganidan keyingina dam olish ko'zda tutilgan.

Oraliqli usul takroriyga o'xshab ketadi. Ularning har ikkisi mashqning muayyan dam olish oraliqlari bilan ko'p marotabalab takrorlanishi asosiga quriladi. Lekin, agar takroriy usulda yuklamaning organizmga ta'sir ko'rsatish xususiyati mutlaqo mashqning o'zi bilan aniqlansa (davomiyligi va shiddati bilan), u holda oraliqli usulda dam olish oraliqlari ham katta mashg'ulot ta'siriga ega bo'ladi.

Muayyan mashg'ulotga birlashtirilgan mashq usullarining turlicha uyg'unlashtirilishi «*aylanma mashg'ulot*» deb ataladi. «Aylanma mashg'ulot»ning asosini ma'lum bir tartiblovchi sxemaga muvofiq ravishda tanlab, bitta majmuaga

birlashtirilgan bir nechta turdagi jismoniy mashqlarning seriyali (yaxlit yoki oraliq tanaffuslar bilan) takrorlanishi tashkil etadi. Aylanma usul tashkiliy - uslubiy ish shakli bo'lib, kuch, tezlik, chidamkorlik va ularning majmualiy shakllari - kuch chidamliligi, tezlik chidam-liligi va tezlik kuchining rivojlanishi hamda takomillashuviga yordam beruvchi maxsus tanlab olingan jismoniy mashqlar majmuasining izchil bajarilishini ko'zda tutadi. «Aylanma mashg'ulot» degan nom shartli qo'yilgan. Shug'ullanuvchilar snaryaddan snaryadga o'tib, bir joydan boshqasiga ko'chib, go'yo aylana bo'ylab harakatlanadilar. Aylanma mashg'ulotni o'tkazish uchun avvaldan mashqlar majmuasi tuzilib, mashqlar bajariladigan joylar («bekatlar») belgilanadi.

Sportchilarning mas'uliyatli musobaqalarga tayyorlanishi jarayonida ularning kutilayotgan musobaqa faoliyatiga moslashuvi katta ahamiyatga ega. Buning uchun musobaqa mashqlarining xususiyatlarini mashg'ulot jarayonida hech bo'lmasa qisman modellashtirish zarur. Bunga *musobaqa usulidan* foydalanish orqali erishiladi. Musobaqa usuli jismoniy qobiliyatlar, irodaviy hamda ma'naviy sifatlarni rivojlantirish, texnik - taktik harakatlarni takomillashtirish uchun qo'llaniladi. Musobaqa usuli maxsus tashkil etilgan musobaqa faoliyatini nazarda tutadi, bu holda u o'quv darslarining samaradorligini oshirish yo'li hisoblanadi. Musobaqa usuli sportchilar faoliyatini g'alabaga yo'naltiradi, u kuchaytirish hamda rag'batlantirish yoki musobaqa qoidalariga rioya etgan holda yuksak natijalarga erishish variantlaridan biridir. Raqobat omili, shuningdek, musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish sharoitlari bor kuchning safarbar etilishiga ko'maklashib, jismoniy imkoniyatlarning mumkin qadar namoyish etilishi uchun qulay vaziyatni yuzaga keltiradi.

Mashg'ulot jarayonida *o'yin usulining* ham ahamiyati kam emas. O'yin usuli asosini ramziy yoki shartli «voqea»ga (o'yin g'oyasi, rejasi) mos o'yin harakat faoliyati tashkil etib, unda vaziyatning tez-tez o'zgarib turishi sharoitida har xil (ruxsat etilgan) yo'llar bilan muayyan maqsadga erishish ko'zda tutiladi. O'yin usulidan foydalanib, bir xil mashqlarni bajarish vaqtida qulay hissiy iqlim yaratish, shuningdek, epchillik, tezkorlik, mo'ljal olish mahorati, ziyraklik, mustaqillik,

tashabbuskorlik singari qobiliyatlarni takomillashtirish mumkin. O'yin usulida harakatlarning qat'iy belgilangan tartibi bo'lmaydi, ularning ehtimoliy bajarilish shartlari, ijodiy faoliyatning mustaqil namoyon bo'lishi uchun imkoniyatlari keng, mashg'ulotlarda ko'tarinki kayfiyat ustun bo'ladi. O'yin usulining kamchiliklaridan biri ham yo'naltirilganligi, ham ta'sir darajasi bo'yicha yuklamani o'lchab berish imkoniyatining cheklanganligidadir.¹⁷

Shunday qilib, o'quv - mashq darslarida barcha sanab o'tilgan usullar turlicha uyg'unlashtirilgan tarzda, buning ustiga standart emas, balki o'zgartirilgan shakllarda, sport tayyorgarligining muayyan talablarini e'tiborga olgan holda qo'llaniladi. Usullarni tanlashda ularning belgilangan vazifalarga, umumdidaktik tamoyillarga, shuningdek, sport mashg'ulotining maxsus tamoyillariga, shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlari, ularning malakasi va tayyorgarlik darajasiga qat'iy muvofiqligiga ahamiyat berish zarur.

3.3. Sport mashg'ulotining asosiy tamoyillari

Pedagogik adabiyotlarda «tamoyil» so'zi umumiy ma'noda «asos», «dastlabki holat», «talab» ma'nosida uchratiladi. Sport mashg'uloti tamoyili qonuniyatlarning in'ikosi bo'lib, trener mashg'ulot yoki sport bellashuvini tashkil etish hamda o'tkazish chog'ida ularga rioya qilishi va asoslanishi zarur. Bular boshqariluvchi amaliyot sifatida foydalaniladigan bilimlardir.

Sport mashg'ulotlari nazariyasida har xil ta'sir sohalari, u yoki bu darajadagi yuqori mavhumlikka ega bo'lgan, sportchilar tayyorlashning umumiy yoki xususiy qonuniyatlarini aks ettiruvchi, ya'ni o'zaro pog'onali (iyerarxik) munosabatlarda bo'lgan turli-tuman tamoyillardan foydalaniladi. Shunday umumpedagogik tamoyillar borki, ular har qanday ta'lim - tarbiya faoliyati, jumladan, pedagogik tashkil etilgan jarayon sifatidagi sport mashg'ulotlari uchun ham to'g'ri hisoblanadi. Bu yerda gap faqat didaktik tamoyillar (onglilik va faollik,

¹⁷ Комилов Ж.К., Разработки индивидуальных тренировочных программ физической и техник подготовки футболистов высокой квалификации на основе результатов этапного контроля, Автореф.,на соис. к.п.н.,Т., 2002.

ko'rgazmalilik, tizimlilik va h.k.) emas, tarbiyaviy tamoyillar (shaxsning har tomonlama rivojlanishi, ilmiylik, tarbiyaning hayot bilan bog'liqligi va h.k.) ustida ketyapti.

Biroq trenerlik faoliyatida rioya qilish kerak bo'lgan butun tamoyillar tizimi shugina emas. Bu yerda jismoniy qobiliyatlar-pedagogik ta'sirotning muntazamligi, pedagogik ta'sirotlar samarasini o'stirib borishda ko'niktiruvchi - adekvat cheklilik hamda o'sib borish va boshqalar jiddiy ahamiyatga ega.

Bunda shuni hisobga olish kerakki, mazkur tamoyillarning barchasi sport mashg'ulotlariga nisbatan maxsus hisoblanmaydi. Modomiki, sportda mashq jarayonining nafaqat umumiy, balki o'ziga xos qonuniyatlari ham obyektiv mavjud ekan, mashg'ulotlarning maxsus tamoyillari tizimi ishlab chiqish zaruriyati tug'iladi. Ular mashg'ulot ta'siri va uning samarasi orasidagi, sport mashg'uloti mazmunining tarkibiy qismlari orasidagi, mashq jarayonining bosqichlari bilan sportchining mashqlanganlik darajasi ortib borishi orasidagi ichki jihatdan zarur jiddiy aloqalarni belgilaydi (L.P.Matveyev). ¹⁸Bu tamoyillarga chuqur ixtisoslashuv va yuqori natijalarga yo'naltirilganlik birligi, sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi, mashg'ulot jarayonining uzluksizligi, yuklamani oshirib borishning tadrijiyligi va yuqori yuklamalarga yo'nalish birligi, yuklamalar o'zgarishining to'liqsimon va variantlilik, mashg'ulot jarayonining siklliligi kiradi.

Chuqur ixtisoslashuv va yuqori natijalarga yo'naltirilganlik birligi. Mazkur tamoyilga ko'ra, sport mashg'ulotlari yaqin va uzoq istiqbolni e'tiborga olgan holda tashkil etilishi kerak. Istiqbol rejasida har bir sportchi yoki jamoa uchun eng yuqori bo'lgan sport natijasi o'z aksini topishi zarur. Tayyorgarlikning har bir bosqichi o'z «maksimal» natijasiga ega. Boshlovchi sportchi uchun - keyingi sport razryadi meyorlari, sport ustasi uchun - xalqaro toifadagi sport ustasi meyori va h.k.

¹⁸Жисмоний тарбия, спорт ва маънавият, Рес. Илмий-амалий анжуман материаллари, 1-3 қисм, Т, ЎзДЖТИ нашриёти, 1995йил.

Yuqori natijalarga yo'naltirilganlik tamoyili ko'p yillik mashg'ulotlarning har bir bosqichida sportchi tayyorgarligiga qo'yiladigan o'sib boruvchi talablarda ifodalanadi.

Yuqori sport natijalariga erishishga ruhiy hozirlikni shakllantirish quyidagi omillar ta'sirida amalga oshiriladi:

- 1) sportdagi yuqori natijalarning ijtimoiy ahamiyati;
- 2) sport bilan shug'ullanishning shaxsiy (ichki ehtiyoj, xohish) asoslari (sport ustasi meyorini bajarish, mamlakat, jahon, olimpiada o'yinlari chempioni bo'lish);
- 3) yangi muvaffaqiyatga erishish yo'lida sportchi va trenerning ijodiy faolligi (yangi texnika, taktika, mashg'ulotning samarali vosita va usullarini izlash);
- 4) mazkur mamlakatda sport harakatining rivojlanish va tashkil etilish darajasi (musobaqa o'tkazish, sportdagi yutuqlar uchun rag'batlantirish - sport razryadi berish tizimi, yirik sport musobaqalari g'oliblarini mukofotlash, ularga orden va medallar topshirish va h.k.).

Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi.

Mazkur tamoyil asosida sport ixtisoslashuvi bilan sportchining har tomonlama umumiy rivojlanishi orasida o'zaro aloqalar mavjudligi to'g'risidagi tasavvurlar yotadi.

Sportdagi muvaffaqiyatlar bilan sportchining har tomonlama rivojlanishi orasidagi bog'liqlikni ikki qonuniyat orqali izohlash mumkin:

1. Organizm birligi, ya'ni barcha a'zolar, tizimlar va funk-siyalarning faoliyati jarayonidagi o'zaro bog'liqligi. Organizm yaxlit birlikdan iborat bo'lganligi sababli, bir xil qobiliyatlarning rivojlanishi boshqalarining rivojidan ayri holda yuz bera olmaydi. Har qanday xususiyat, sifat, qobiliyat ayni vaqtda boshqa xususiyat, sifat, qobiliyatlarning rivoji tufayli yaxshiroq rivojlanadi.

2. Turli harakat ko'nikmalari va malakalarining o'zaro ta'siri. Tuzilishiga ko'ra musobaqa mashqlariga o'xshash ko'nikma va malakalar doirasi qanchalik keng bo'lsa, yangi ko'nikmalarni egal-lash hamda ilgari o'zlashtirilganlarini takomillashtirish uchun sharoit shu qadar qulay bo'ladi.

Mazkur tamoyilni yuzaga chiqarishda quyidagi qoidalarga tayanish lozim:

- a) har qanday sport turida mashg'ulot jarayoni sportchining ham umumiy, ham maxsus tayyorgarligini o'z ichiga olishi kerak;
- b) sportchining umumiy tayyorgarligi mazmuni ko'p jihatdan uning sport ixtisosligiga, maxsus tayyorgarligining mazmuni esa umumiy tayyorgarlik yaratgan sharoitga bog'liq bo'ladi;
- v) mashg'ulot jarayonida umumiy va maxsus tayyorgarlikning eng maqbul nisbatiga rioya qilish shart, chunki ularning har qanday nisbati ham sportchi uchun foydali bo'lavermaydi.

Har bir muayyan holatda umumiy va maxsus tayyorgarlikning nisbati sportchining yoshiga, sport mahorati darajasiga, sport ixtisosligiga, alohida xususiyatlari, mashqlanganlik darajasiga, mashg'ulotning bosqichi va davriga bog'liq.

Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi. Ushbu tamoyilning uch asosiy qoidasi bor:

1) sport mashg'uloti yil davomida olib boriladigan ko'p yillik jarayon sifatida tashkil etilib, uning barcha xalqalari o'zaro bog'liq bo'lishi va eng yuqori natijalarga erishish maqsadiga bo'ysundirilishi lozim;

2) har bir keyingi mashg'ulot, mikrotsikl, bosqich, davrning ta'siri avvalgi natijalarga qo'shila borib, ularni mustahkamlashi va rivojlantirishi kerak;

3) mashg'ulotlar oralig'i shunday chegaralanishi kerakki, ular zarur sifat, qobiliyat va ko'nikmalarning rivojlanishini, umuman, sport natijalarining og'ishmay o'sib borishini ta'minlashi shart.

Sportchilarning mashg'ulotida darslar orasidagi tanaffuslarning 3-4 xil varianti qo'llanishi lozim:

a) navbatdagi dars superkompensatsiya bosqichiga, ya'ni sportchining yuqori ishchanlik darajasi davriga mos keladi;

b) navbatdagi dars ishchanlik to'la tiklangan bosqichga mos keladi;

v) navbatdagi dars organizmning ishchanlik qobiliyati va ayrim funksional ko'rsatkichlari to'la tiklanmagan, yani sportchi turli darajada toliqqan davrga mos keladi.

Mazkur qoidalar turli yosh va malakaga ega bo'lgan sportchilarni tayyorlash amaliyotida turlicha aks etadi. Masalan, yosh sportchilarni tayyorlashda katta yuklamali mashg'ulotlarni nisbatan kam (hafta davomida 1-2 marta) qo'llab, har kuni bir marta dars o'tkazish orqali uzluksizlikka erishish mumkin. Yuqori toifali sportchilarni tayyorlashda bunday rejimning juda yaxshi natija bergani - shug'ullanganlikning mavjud darajasi saqlab turi-lishiga olib kelishidir: ular bilan har kuni 2-4 tadan, haftasiga 4-7 tadan katta yuklamali mashg'ulotlar o'tkazish zarur. Malakali sportchilarning mashg'ulotlarda passiv dam olish kunlari umuman yo'q, uzoq davom etuvchi faol dam olish esa shiddatli mashg'ulotlardan keyin tayyorgarlikning navbatdagi bosqichi yuklamalariga tayyorlanish vositasi sifatida qo'llaniladi.

Yuklamani oshirib borishning tadrijiyligi va yuqori yuklamalarga yo'nalish birligi. Dunyodagi eng kuchli sportchilarning tayyorgarlik tajribasi (yuguruvchilar, suzuvchilar, eshkakchilar, velospedchilar va b) ko'rsatadiki, sportdagi buyuk yutuqlarning ko'pchiligi asosida faqat yuqori darajadagi mashg'ulot va musobaqa yuklamalari yotadi. Demak, sport yutuqlari yo'lidagi har bir yangi qadam mashg'ulot yuklamalarining yangi darajasini ham ko'zda tutadi.

Mazkur tamoyilni ro'yobga chiqarishda quyidagi qoidalarga rioya qilish zarur:

1. Sport muvaffaqiyatlarining o'sishi alohida mashg'ulotlarda, shuningdek, hafta, oy, yil va butun ko'p yillik mashg'ulotlar davomida yuklamalar hajmi hamda shiddatini og'ishmay tobora orttira borish tufayligina sodir bo'ladi.

2. Sportchining funksional imkoniyatlari jiddiy ortishini ta'minlash uchun uning shug'ullanganlik darajasi, alohida xusu-siyatlari, tanlangan sport turining o'ziga xos jihatlari, mashg'ulot jarayonining bosqichi va davriga muvofiq ravishda mashg'ulotga vaqt-vaqti bilan eng yuqori yuklamalarni kiritib turish lozim.

3. Sportchining mashqlanganlik darajasi ortgan sayin yuklama «maksimumi» ham oshib borishi kerak, chunki ilgari «maksimum» bo'lgan yuklama endi oddiyga

aylanib, organizmning funksional qobiliyatlari o'sishiga yordam bermay qo'yishi mumkin.

Yuklama o'zgarishlarining to'liqsimon va variantliligi. Sport natijalarining o'sib borishi bajariladigan yuklamaning kattaligi va davomiyligigagina emas, uning variantliligi, o'zgaruvchanligiga ham bog'liqdir.

Ma'lumki, bir meyorli, bir tusli yuklama, hatto uncha yuqori darajada bo'lmasa ham, sportchini variantli yuklamaga qaraganda tezroq toliqtiradi. Shuning uchun mashg'ulot jarayonida mashg'ulot yuklamalarini, uning hajmi va shiddati o'lchamlari dinamikasini muayyan tarzda o'zgartirib turish zarur, shunda sportchining shug'ul-langanlik darajasi muntazam o'sib boradi.

Yuklamalar dinamikasining quyidagi shakllari, variantlari mavjud:

1. *Yuklamalarning to'liqsimon o'zgarishi.* Bunda yuklamalar tobora ortib boradi, avval keskin o'sib, keyin kamaytiriladi, shundan so'ng bu «to'liqin» yana yuqoriroq darajada takrorlanadi. To'liqsimon tebranishlar yuklamaning hajmi o'zgarishiga ham, shiddati o'zgarishiga ham birdek xosdir. Umumiy yuklama o'zgarishlarining har bir «to'liqini» bunda go'yo hajm o'zgarishi va shiddat o'zgarishi «to'liqin» lariga ajralib, ular vaqt jihatidan bir-biriga mos tushmaydi.

Dastlab yuklama hajmi ortadi, bu vaqtda shiddat past sur'atlarda o'sib boradi, keyin, ma'lum barqarorlashuvdan so'ng hajm kamaya boradi, shiddat esa ortadi. Yuklamalarning bunday o'zgarishlari mashg'ulot jarayonining turli bosqichlari, davrlarida uchraydi. Bir necha toifadagi «to'liqinlar» ajratiladi:

a) kichik to'liqinlar, mashg'ulot mikrotsikllaridagi yuklamalar o'zgarishini tavsiflaydi;

b) o'rtacha to'liqinlar, mashg'ulot mezotsikllaridagi yuklamalar o'zgarishlarini ifodalaydi;

v) katta to'liqinlar, mashg'ulot makrotsikllaridagi (yarim yillik, yillik, ko'p yillik) yuklamalar o'zgarishini tavsiflaydi.

2. *Yuklamalarning to'g'ri chiziqli - o'sib boruvchi o'zgarishi.* Bu holda yuklamaning hajmi ham, shiddati ham asta-sekin, bir vaqtning o'zida, muvoziy (parallel) tarzda ortib boradi. Masalan, mashg'ulot, hafta, oy sayin mashg'ulot

yuklamasi o'sib boradi. Amaliyotning ko'rsatishicha, mashg'ulotlarning dastlabki yillarida hajmning yiliga 30-45%, shiddatning esa 15-20% gacha bir meyorda o'sishi mumkin va maqsadga muvofiq hisoblanadi.

3. *Yuklamalarning pog'onali o'zgarishi.* Bunda yuklamalarning o'sishi ularning bir necha mashg'ulot davomida nisbatan barqarorlashuvi bilan almashinib turadi. Bu mashg'ulot ishiga moslashuv jarayonlari borishini yengillashtiradi. Bir pog'onadan ikkinchisiga o'tish chog'ida yuklamalar to'g'ri chiziqli o'sishga qaraganda ancha keskin o'zgaradi. O'zgarishlarning bunday shakli katta yuklamalarni ham o'zlashtirishga imkon beradi.

4. *Yuklamalarning sakrash yo'li bilan o'zgarishi.* Bu holda yuklama mashg'ulotning ayni bosqichi uchun imkon darajasida bo'lgan maksimumgacha keskin orttirilib, keyin xuddi shunday keskin tarzda muayyan darajaga tushadi. Yuklamalarning o'sishidagi "sakrashlar" organizmning funksional va moslashish imkoniyatlariga eng yuqori talablar qo'yadi. Ular mashqlanganlik darajasini oshiruvchi muhim omil hisoblanadi. Lekin bunday "sakrashlar" sportchi ularga avvaldan tayyorlanib borgan bo'lsagina o'zini oqlaydi. Aks holda yuklamalarni o'zgartirishning bunday shakli salomat-likka, sport natijalarining o'sishiga salbiy ta'sir qiladi.

Yuklamalarni o'zgartirishning u yoki bu shaklini qo'llash mashg'ulot oldiga qo'yilgan maqsadlarga, sportchining yoshi va malakasiga, sport ixtisosligi, mashg'ulotning bosqichi va boshqalarga bog'liq.

Mashg'ulot jarayonining siklliligi. Sikllilik deganda mashg'ulot jarayonining (darslar, bosqichlar, davrlar) vaqt davomida navbatma - navbat takrorlanadigan alohida xalqalarining nisbatan yakunlangan aylanma harakati tushuniladi.

Mazkur tamoyil mashg'ulotni tashkil etishda amalga oshiriladi. Uning mohiyati shundaki, butun mashq jarayoni - uning eng oddiy xalqalaridan (alohida dars) ko'p yillik mashg'ulotlarning bosqichlarigacha - hammasi sikllar shaklida tuzilishi kerak. Sikllar quyidagicha farqlanadi:

1) kichik mashg'ulotlar yoki mikrotsikllar; ularning davomiyligi 2-3 kundan 7-10 kungacha;

2) o'rtacha mashg'ulotlar yoki mezotsikllar; ularning davomiyligi 3 haftadan 5-6 haftagacha;

3) katta mashg'ulotlar yoki makrotsikllar; ularning davomiyligi 3-4 oydan 12 oygacha va undan ko'proq (masalan, yarim yillik, yillik va to'rt yillik (olimpiada) sikllari).

Har bir yangi sikl avvalgisining davomi, rivoji hisoblaadi. Sikllar mashg'ulotning vazifalari, vosita va usullari, mashg'ulot va musobaqa yuklamasining kattaliklarini tizimlashtirishga, mashq jarayonini eng maqbul tarzda ta'minlashga imkon beradi.

4 Bob. KASBIY AMALIY JISMONIY MADANIYATNING MAZMUNI

4.1. Talabalarning kasb- amaliy jismoniy madaniyati haqida tushunchalar

Oliy ta'lim muassasalari talabalarini Jismoniy madaniyatini oshirish uchun ishlab chiqilgan «Jismoniy tarbiya» dasturi mazmunidagi nazariy bilimlar va sport turlari orqali talabalarning jismoniy tayyorgarliklarini tarbiyalash asosiy maqsad qilib qo'yilgan. Shu bilan bir qatorda talabalarning kasbiy yo'nalishlari bo'yicha maxsus amaliy jismoniy madaniyat tadbirlari bilan ham qurollantirish uqtirilgan.

Ma'lumki, ta'lim muassasalarining sharoitlari, sport inshootlari bo'yicha imkoniyatlari, jismoniy madaniyat o'qituvchilarining amaliy-ijodiy faoliyatlari asosida jismoniy madaniyat darslarida mazkur tadbirlar u yoki bu darajada o'tkazilmoqda. Lekin bu faoliyatlar barcha turdagi oliy o'quv yurtlarida kasb-hunarga yo'naltirilgan darajadagi jismoniy madaniyat berilayotir, deyish qiyin. Buning eng asosiy sabablariga yo'naltirilgan maxsus o'quv-uslubiy qo'llanmalar ishlab chiqilmaganligini ko'rsatish mumkin. Qolaversa jismoniy madaniyat o'qituvchilarining ba'zi sohaviy yo'nalishlar bo'yicha yetarli amaliy malakalar va nazariy bilimlari ham talab darajasida emasligi ma'lum. Shu o'rinda bir jonli misol keltirishga to'g'ri keladi, ya'ni: o't o'chiruvchilar, ichki ishlar, temir yo'l va boshqa sohalardagi o'quv yurtlarida bo'lajak mutaxassislarni tayyorlashda juda ko'p va maxsus amaliy harakatlarni bajarishga o'rgatadilar.

Harbiy komissariatlarda chaqiriqqacha bo'lgan o'smirlar va kishilarni maxsus tayyorlashda ham juda ko'p amaliy harakatlar, jismoniy madaniyat vositalaridan (qo'llarda tortilish, ust kiyimlarda yugurish, to'siqlardan o'tish va hokazo) maqsadli foydalanadilar. Bunday misollar juda ko'p. Bu kabi o'quv yurtlari va muassasalarda kasb-hunar yo'lida jismoniy madaniyat darslarini aynan shu maqsadlarga qaratish yo'li bilan o'tkazishda tajriba-larga ega bo'lganlar oz emas. Lekin iqtisod, sog'liqni saqlash, pedagogika, tibbiyot va boshqa sohalardagi oliy ta'lim muassasalarda jismoniy madaniyat darslarida kasb-hunarga yo'naltirilgan maxsus amaliy jismoniy madaniyat tadbirlarini talabalarga o'rgatish ishlari yetarli darajada emasligi ma'lum.

Yuqorida bayon etilgan mulohazalar asosida eng avvalo barcha turdagi oliy ta'lim muassasalari talabalariga quyidagi faoliyatlarni to'la singdirish lozim:

1. Ommaviy sog'lomlashtiruvchi va sport tadbirlarini o'tkazuvchi tashkilotchilikka o'rgatish.

2. Talabalarning sport tayyorgarligi va qiziqishiga qarab jamoatchi murabbiylik malaka va ko'nikmalarini shakllantirish.

3. 2-3 sport turi (futbol, voleybol, yengil atletika, kurash va hokazolar) bo'yicha hakamlikka tayyorlash.

4. Stadion, futbol va sport o'yinlari maydonlari, sport zal, yengil atletika sektorlari va hokazolarni jihozlash, kerakli asbob-uskunalar, texnik vositalar bilan ta'minlash, ulardan foydalanish yo'llarini o'rgatish.

5. Jismoniy madaniyat va sport tadbirlari bilan bog'liq moddiy-texnik ta'minot, jamg'arma tashkil qilish, ularni sarflash yo'llarini o'rgatish.

6. Talabalar va ziyolilarning salomatligini nazorat qilish, tibbiy ko'riklarni tashkil qilish masalariga doir yo'l-yo'riqlar berish.

Mazkur tadbirlarni o'rgatish jarayonlarida talabalarning kasbiy yo'nalishlariga qarab ba'zi bir muhim jismoniy madaniyat tadbirlari bilan tanishtirish va amaliy jihatdan bajarishni ham ko'zda tutish zarur bo'ladi, ya'ni:

Sohalar bo'yicha talabalarning nazariy bilim va amaliy malakalarini tarbiyalashda jismoniy madaniyat vositalaridan maqsadli foydalanishni tarbiyalash usullari muhim ahamiyat kasb etadi. Bunda asosan jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirishga qaratilgan hukumat qarorlari, musobaqalarning nizomlari, moddiy-texnik ta'minot, moliyatashtirish, musobaqalardagi qatnashchilarni (sportchilar, vakillar, hakamlar va hokazolar) kiyimlar, oziq-ovqat, yashash joylari va boshqalar bilan ta'minlashni nazariy jihatdan o'rgatish. Idoralarda o'tirib mehnat qiladigan, ayniqsa, kompyuter va boshqa texnik vositalar bilan ishlaydigan mutaxassislariga ish tartibi jarayonlarida gimnastika, tennis, badminton, voleybol, sof havoda sayr qilish kabi mashqlar va tadbirlarning mazmunlari, tashkiliy usullarini tanishtirish lozim bo'ladi.

Gumanitar soha, Xizmatlar sohasi, Pedagogika, San'at, Xizmat ko'rsatish sohasi, Kasb ta'limi (yo'nalishlari bo'yicha), Aktyorlik san'ati (turlari bo'yicha), Rejissyorlik (turlari bo'yicha), Texnogen san'at (turlari bo'yicha), Kinoteleoperatorlik, Xalq ijodiyoti (turlari bo'yicha), Madaniyat va san'at muassasalarini boshqarish, Ijtimoiy ish (ijtimoiy ta'minot tizimi bo'yicha), Ijtimoiy-madaniy faoliy bilan salomatlikni yaxshilash, mehnat qobiliyatlarni oshirish, ularning bo'sh vaqtlarida sport o'yinlari va xalq milliy o'yinlarini tashkil qilishga doir nazariy tushunchalar hamda amaliy malakalar berish lozim. Tushki, dam olish kuni va ta'til (qishki sharoitlar) jarayonlarida bilak kuchini sinash, kurash, futbol, voleybol o'ynash, milliy harakatli o'yinlarni tashkil qilish, tog'li va go'zal manzarali joylarga sayohatlar tashkil qilish usullarini o'rgatishga to'g'ri keladi. Bunda, ayniqsa, kishilar bilan muloqotda bo'lish, ularning qiziqishlarini o'rganish, turmush sharoitiga qarab mashqlar bajarish yo'llarini maslahatlar orqali amalga oshirishni talaba-yoshlar bilishlarini ta'minlash zarur.

San'at va madaniyat sohalaridagi oliy ta'lim muassasalarining talabalarini nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarini shakllantirishda quyidagilarga e'tibor berish kerak:

1. Ish joyining gigiyenik holatlarini yaxshilash va u yerda turli harakatlar, jismoniy madaniyat mashqlari bilan shug'ullanishga sharoit yaratish;
2. Ish joyi yoki maxsus ajratilgan joylarda ishlab chiqarishga qaratilgan (tik turib ishlovchi, harakatda ishlovchi, o'tirib ishlovchi va hokazo) maxsus jismoniy mashqlarini olib borish usullarini o'rgatish.
3. Ishdan keyingi bo'sh vaqtlar, dam olish kuni, bayramlar va ta'til jarayonlarida turli hil jismoniy mashqlar, o'yinlar va sport musobaqalarini uyushtirish malakalarini o'rgatish, bunda maxsus adabiyotlar, qo'llanmalar bilan tanishtirish zarur bo'ladi.
4. Ertalab yoki boshqa bo'sh vaqtlarda gigiyenik gimnastika, sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyat, sport bilan mustaqil ravishda shug'ullanish malakalarini tarbiyalash.

5. Sport klublarning maxsus xodimlari va murabbiylari bilan aloqada bo‘lish, ularning ko‘rsatmalari va topshiriqlarini bajarishga maslahatlar berish.

6. Imkoniyat darajasida musobaqalarda hakamlik qilish, iqtidorli sportchilar bilan yaxshi munosabatlarda bo‘lish, ularga yordam berish.

7. Ishlab chiqarishning sohalariga qarab, mutaxassis sifatida doimo sport bilan shug‘ullanishga odatlanish zarurligini uqtirish va o‘quv jarayon-larida ularni maxsus tayyorlashni amalga oshirish va b.

Oliy va o‘rta maxsus ta’lim yo‘nalishlari bo‘lajak mutaxassislarini kasbiy-amaliy jismoniy va sport tayyorgarligi (KAJvaST) jarayoni bo‘lajak mutaxassislarning kasbiy moslashuviga, ularning salomatligini saqlash va mehnat samaradorligini oshirishga muhim asos yaratadi. Ammo, KAJvaST masalalari, ayniqsa, universitet talabalarining KAJvaST masalalari bugungi bozor iqtisodiyoti sharoitiga mos ravishda yetarlicha o‘rganilmagan. Muammo bo‘yicha turli yillarda, turlicha maqsad va vazifalarga ko‘ra, turli kasb egalarining kasbiy-amaliy jismoniy va sport tayyorgarligi bilan bog‘liq ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan, KAJ va ST bo‘yicha qimmatli tavsiyalar berilgan. Mustaqillikning keyingi yillarida KAJ va ST bo‘yicha ko‘plab ishlar olib borilgan, ularda, ta’lim, tibbiyot, xizmat ko‘rsatish, agrosanoat, ayniqsa fermer xo‘jaligi va boshqa ishlab chiqarish va noishlab chiqarish bilan bog‘liq mutaxassislar tayyorlovchi oliy o‘quv yurtlarining talabalarini KAJ va ST oshirishda muammolar mavjudligi, ular bo‘yicha olib borilayotgan ishlar bugungi kun talabiga to‘la javob bermasligi, o‘quv soatlarining kamligi, to‘g‘arak mashg‘ulotlari uchun mablag‘lar ajratilmaganligi va boshqalar ta’kidlab o‘tilgan.

Talabalarni KAJ va ST oshirishda ularning bo‘lajak mutaxassisliklari bilan bog‘liq bo‘lgan turli xil, salbiy ta’sir etuvchi omillarni o‘rganish ham muhim ahamiyatga ega. Mutaxassislarning fikriga ko‘ra, mehnat jarayonida ishchilar organizmiga tashqi muhitning turli xil omillari, shu jumladan, noqulay omillar ta’sir qiladi. Bularga ishning mavsumiyliigi, nisbatan katta jismoniy zo‘riqish, qattiq charchash natijasida jarohatlanish ehtimolining kattaligi va b. Ishchi xizmatchilarining ochiq havoda kun bo‘yi mehnat qilishi natijasida ularga noqulay

obi-havo sharoitining ham salbiy ta'siri katta bo'ladi (masalan, yozda issiqlik, bahor va kuzda yomg'ir, qor va namlik, qishda sovuqlik va b.).

Tabiiyki, bular kasalliklarni oldini olish, organizmning himoya quvvatini oshirishda jismoniy madaniyat mashg'ulotlari va ommaviy sport sog'lomlashtirish tadbirlari orqali amalga oshiriladigan kasbiy-amaliy jismoniy va sport tayyorgarligining yanada oshirishni talab etadi.

4. 2. Kasbga yo'naltirilgan amaliy jismoniy tayyorgarlik uslubi

Turli ta'lim yo'nalishlarida ta'lim olayotgan talabalarni jismoniy jihatdan yetuk va malakali mutaxassislar qilib tarbiyalash bugungi kunning dolzarb vazifalaridandir. Bunda «Jismoniy madaniyat» dasturidagi asosiy sport turlarining ahamiyati, talabalarining kasb-hunar yo'nalishlari bo'yicha maxsus jismoniy tayyorgarlik masalalari muhim o'rin tutishini e'tirof etish zarur bo'ladi.

Xalq xo'jaligining tarmoqlari juda keng va turli- tumanligi barchaga ayondir. Ularda mehnat va xizmat vazifasini ado etuvchi kishilar ham o'zlarining ishlab chiqarish hajmi va meyorlariga qarab ko'pchilikni tashkil etadi.

Aholining salomatligini muhofaza qilish, ish jarayonida dam olish, hordiq chiqarish, madaniy tadbirlar orqali ularning ruhiy va jismoniy tayyorgarlik holatlarini rivojlantirib borish e'tibordan chetda qolmayotir. Bunday zarur tadbirlar mazmunida ishlab chiqarish jismoniy madaniyati muhim ahamiyat kasb etuvchi omillardan biridir. Yaqin o'tmishimiz davrida yirik ishlab chiqarish korxonalarida bunday tadbirlar maqsadli ravishda tashkil qilinib, har bir sex, bo'lim, va shohobchalarda maxsus instruktor-metodistlar faoliyat ko'rsatib kelgan.

Shtatli xodimlar yetishmagan mehnat joylarida jamoatchi instruktorlar bu vazifalarni bajarib borgan. Shu asosda ishchi va xizmatchilarning mehnat qobiliyati va ish samaradorligini ta'minlash, ularni domiy ravishda oshirib borish amalda qo'llanilgan. Lekin bunday juda zarur bo'lgan jarayonlar so'nggi yillarda ancha kamayganligi sir emas. Buning u yoki bu sabablari bor, albatta. Shunday bo'lsada ishlab chiqarish jarayonlarida jismoniy mashqlar, yengil o'yinlar va turli usullar orqali mehnatkashlar salomatliklarini mo'tadil saqlash yo'llarini olib borish bugungi kunning muhim muammolaridan hisoblanadi.

Mehnat jamoalarida, ayniqsa, ta'lim, sog'liqni saqlash, xizmat ko'rsatish, qishloq va suv xo'jaligi, tarmoqlarga bo'linib ketgan (mayda jamoalar, ya'ni, texnik, yakka tartibda ishlovchi xodimlar va hokazolar) sohalarda maxsus jismoniy madaniyat xodimlarini ta'minlash imkoniyatlari bo'lmasligi tabiiydir. Qolaversa, yirik sanoat ishlab chiqarish, qurilish va boshqa sohalarda iqtisodiy, moliyaviy ta'minot muammolari tufayli jismoniy madaniyat yo'riqchilar bilan ta'minlash, saqlash, ulardan maqsadli foydalanishga sharoitlar yetishmasligi mumkin. Yana bir tomoni shundaki, idorada o'tirib ishlaydigan (moliya, huquq, ta'lim, tibbiyot, kompyuterda ishlovchi va hokazo) xodimlarni bir joyga to'plab jismoniy mashqlarni bajartirish o'ng'aysizdir. Shu tufayli ularni o'z ish joylari va yaqin atrofidagi maxsus joylarda guruh (5-10 va undan ko'proq) bo'lib mashqlar bajarishlari, tennis, voleybol, badminton va shu kabi yengil o'yinlar bilan mashg'ul bo'lishni ta'minlash imkoniyatlari bo'ladi.

Bunday hollarda jismoniy madaniyat va sportga ixlosmand yoki ma'lum darajada amaliy malaka va nazariy tushunchalarga ega bo'lgan xodimlarni jalb etish, ularga yo'l-yo'riqlar berib borish, maxsus seminar va kurslarda ishtirok etib, ularning malakalarini oshirishga to'g'ri keladi. Bunday holatlar hozirgi kunda matbuot, nashriyot, ijodkorlar va shunga o'xshash sohalardagi mehnat jamoalarida yaxshi tashkillashtirilmoqda. Bunda rahbar xodimlar, sport ishqibozlarining tashabbuslari va rahnamoligi olqishlarga sazovordir.

Yuqorida keltirilgan tadbirlar va yo'l-yo'riqlar orqali mehnatkash aholining sog'lig'ini mustahkamlash, ish qobiliyatlarini oshirish va mehnat samaradorligini ta'minlashga xizmat qiladi. Talaba-yoshlarni o'z kasblari yo'nalishidagi qo'llaniladigan jismoniy madaniyat mashqlari, sport turlari va kasbiy tadbirlar bilan qurollantirishda jismoniy madaniyat darslari, sport to'garaklari mashg'ulotlari hamda o'tkaziladigan sport tadbirlari jarayonida tarbiyalab borish katta ahamiyatga ega. Shu maqsadda talabalarni KAJT yo'nalishini aniqlash muhimdir. KAJT yo'nalishlarini quyidagicha belgilash mumkin.

Birinchi yo'nalish: KAJT ning mehnatni tashkil qilish bilan bog'liq bo'lgan sanitariya va gigiyenik talablarni kuchaytirish. Bunda KAJT ning vazifasi

organizmning turli xil obi-havo sharoitlariga (issiq, sovuq, namlik, chang, shamol va b.) chidamliligini oshirishdan kelib chiqadi.

Ikkinchi yoʻnalishda KAJT mehnatni ishchilar organizmiga psixofiziologik taʼsiriga qarab belgilanadi. Bularga kun boʻyi yurish, transport vositalarini uzoq vaqt boshqarish, uzun va zoʻriqishli ish kuni, turli xil asab zoʻriqishlari va b. ni misol keltirish mumkin. Bu yoʻnalishda KAJT ning asosiy vazifalari umumiy chidamlilikni va ish qobiliyatini oshirish, muvozanata aʼzolari (vestibulyar apparat) ishini takomillashtirish, amaliy jismoniy malakalar (yurish, aralash harakatlar, tabiiy toʻsiqlardan oʻtish - ariq, zovur va b.) ni yaxshilash, oʻz-oʻzini boshqarishga va oʻz-oʻzini nazorat qilishga, mehnat va dam olish kuni tartibidagi jismoniy madaniyat va sport-sogʻlomlashtirish vositalaridan foydalanishga oʻrgatishdan iborat boʻlishi zarur.

Talabalar bilan oʻtkaziladigan KAJT mashgʻulotlarida mashq taʼsiri va miqdorini belgilashda uch xil harakat tartibidan foydalanish mumkin. Bunda, **birinchi** - sogʻlomlashtiruvchi tartib; **ikkinchi** - moslashtiruvchi tartib; **uchinchi** - sport mashqi yoʻnalishidagi tartib. Bunda birinchi tartib- maxsus tibbiy guruhdagi talabalar uchun, ikkinchi tartib - tayyorlov guruhi talabalari uchun, uchinchi tartib - asosiy guruh talabalari uchun moʻljallanishi mumkin. Talabalar KAJT ni taʼminlash maqsadida toʻrt koʻrinishdagi mashgʻulotlar tizimini tavsiya etish mumkin:

1. Ochiq havoda oʻtkaziladigan mashgʻulotlar. Bu sentabr oyidan kelgusi yil may oyining ikkinchi yarimi va iyun oyida ochiq maydonda oʻtkaziladi. Mashgʻulotning asosiy maqsadi- yurak, qon-tomir va nafas olish tizimining ish bajarish imkoniyatlarini oshirish; harakat malaka va koʻnikmalariga oʻrgatish va ularni takomillashtirish; tana va uning aʼzolarini noqulay obi-havo taʼsirlariga chidamliligini oshirish. Bunda mashgʻulotning kirish qismi- 5 min., asosiy qism-70 min., yakuniy qism-15 min.

Asosiy qism: yurish, yugurish-10 min., oʻrtacha tezlikda yugurish- 1min X5, yurish-30 s X4, moslashtiruvchi tartib uchun- 30 s X4 yugurish, yurish- 1 minutdan 5 marta; nafas rostlovchi, umumrivojlantiruvchi, amaliy mashqlarni

bajarish-15 min. Yuqoridagi mashqlarni takrorlash va talabalarning qiziqishlariga mos estafetalar-10 minut.

Yakuniy qism: nafas rostlovchi maxsus mashqlar, mushaklarni bo'shashtiruvchi mashqlar, diqqat va harakatlarning uyg'unligini ta'minlovchi mashqlar. Dars tahlili- 5 min. Mashq jadalligi va miqdori bo'yicha yurak urishi 140 dan kam bo'lmasligi kerak.

2. Ochiq havodagi mashg'ulotlar. Bu oktabr, noyabr va kelgusi yilning aprel oyi oxiridan may oyining ikkinchi yarimigacha bo'lgan davrga mo'ljallangan. Mashg'ulot o'yingoh yo'laklarida, istirohat bog'larida o'tkaziladi. Mashg'ulotlarning vazifalari - alohida muhim kasb sifatleri va malakalarini rivojlantirish va takomillashtirishga, tashqi muhit ta'sirlariga tana va uning a'zolarini chidamliligini oshirishga, talabalarning axloqi-irodaviy sifatlarini takomillashtirishga qaratilgan.

Kirish-8 minut, asosiy qism-67 minut, yakuniy qism-15 minut.

Asosiy qism: yurish va aralashtirib yugurish-12 minut, 1 minut-u 30 sek. dan 5 marta o'rtachadan yuqori tezlikda yugurish; 1 minutdan 4 marta yurish; nafas va umumrivojlantiruvchi mashqlar -15 minut, maxsus yugurish va sakrash mashqlari- 15 minut, nafas, umumrivojlantiruvchi va amaliy mashqlar-20 minut; yurish, yugurush mashqlarini qayta takrorlash,estafetalar-10 minut.

Yakuniy qism: nafas rostlash mashqlari, mushaklarni bo'shashtiruvchi mashqlar, diqqat va harakatlarning uyg'unligi uchun mashqlar-10 minut. Mashg'ulotlar tahlili- 5 minut. Mashq jadalligi va miqdori bo'yicha yurak urishi 144-146 dan kam bo'lmasligi kerak.

3. Aralash mashg'ulotlar. Mashg'ulotlar dekabr, mart va aprel oylariga mo'ljallangan.Mashg'ulotlarning vazifalari-harakat sifatlarini va malakalarini takomillashtirish; jismoniy madaniyat va sport vositalaridan mustaqil shug'ullanish malakalarini takomillashtirish bo'yicha bilimlar berish; tashqi muhitning noqulay ta'sirlariga organizmning chidamliligini oshirish (faol chiniqish); talabalarning axloqiy-irodaviy sifatlarini takomillashtirish.

Mashg'ulotning kirish qismi-5 minut. Asosiy qism- 75 minut, yakuniy qism-10 minut.Asosiy qism sport saroyida va ochiq havoda o'tkaziladi. Sport saroyida: yurish va yugurish-3 minut; nafas olish va amaliy hamda umumrivojlantirish mashqlarini bajarish-15 minut; yugurish va sakrash mashqlari-10 minut; o'quv dasturidagi sport turlari bo'yicha mashq qilish-30 minut; ochiq havoda o'tkaziladigan mashg'ulotga tayyorlanish va ochiq havoga chiqish-5 minut. Ochiq havoda yurish va yugurish-12 minut; 3 marta 1 minut-u 30 sek.dan yugurish; 2 marta 1 minutdan yurish. Yakuniy qism- 10 minut.Mashq jadalligi va miqdori bo'yicha yurak urishi 146-148 dan kam bo'lmasligi kerak.

4. Aralash mashg'ulotlar. Mashg'ulotlar dekabr, mart va aprel oylarida o'tkazish uchun mo'ljallangan.Mashg'ulotning vazifalari - harakat malakalari va kasb uchun muhim bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirish; organizmni tashqi muhitni noqulay ta'sirlariga chidamliligini oshirish; axloqiy-irodaviy sifatlarni takomillashtirish.

Kirish-10 minut, asosiy qism-62 minut, yakuniy qism-12 minut. Asosiy qism dastlab ochiq havoda va keyin sport saroyida o'tkaziladi. Ochiq havoda: yurish va yugurish-12 minut; 4 marta 1 minutdan yugurish; 4 marta 1 minutdan yurish; nafas olish , umumrivojlantiruvchi va amaliy mashqlar-20 minut; sport saroyiga kirish va mashqlarni davom ettirish uchun tayyorlanish-10 minut; "bekatlarda" aylanib mashq qilish-25 minut. Yakuniy qism nafasni rostlovchi, diqqat, mushaklarni bo'shashtiruvchi va harakatlarning uyg'unligini ta'minlovchi mashqlarni bajarish-8 minut; dars tahlili- 5 minut. Mashq jadalligi va miqdori bo'yicha yurak urishi 148-150 dan kam bo'lmasligi kerak. Fevral oyi sinov va imtihonlar davri bo'lganligi uchun barcha talabalar bilan sog'lomlashtiruvchi ommaviy sport tadbirlari o'tkaziladi. Maxsus tibbiy guruhlarda mashg'ulotlar kasallik xususiyatlari e'tiborga olingan holda o'tkaziladi va tibbiy xodim maslahati bilan yurak urishi soni belgilanadi, u kasallik xususiyatiga ko'ra 72 dan 120 tagacha bo'lishi mumkin. KAJT jarayonida talabalarga oddiy sport-sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish va o'tkazish, hakamlik, yo'riqchilik bo'yicha ham malaka va ko'nikmalarni berish lozim. KAJT jarayonida milliy va

mahalliy harakatli o‘yinlardan, sport turlaridan foydalanish ham maqsadga muvofiqdir. Talabalar bilan olib boriladigan KAJT ularning sog‘lom turmush tarzini kechirishiga asos qilib, olib borilishi kerak.

Nazorat savollari

1. Jismoniy tarbiya nima?
2. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash nima?
3. Sport tayyorgarligi nima?
4. Jismoniy tayyorgarlik nima?
5. Umumiy jismoniy tayyorgarlik nima?
6. Maxsus jismoniy tayyorgarlik nima?
7. Kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi nima?

Tayanch tushunchalar

Jismoniy tayyorgarlik, sifatlar, ko‘nikma, malaka, yuklama, mashqlar, mohorat, KAJT, KAJ va ST, UJT, kuch, tezkorlik, chidamlilik, epchillik, chaqqonlik, egiluvchanlik, MJT, sport formasi, maxsus chidamlilik.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Абдумаликов Р., Абдуллаев А., Норкулов Ш, Жисмоний тарбия таълими илмини такомиллаштириш масалалари Т. 1996.
2. Абдумаликов Р., Жисмоний маданият ва спорт ихтисослигидаги талабаларни бошқарувчилик фаолиятларига тайёрлашнинг назарий ва амалий асослари, монография, Т, ЎзДЖТИ нашриёти, 1994 йил.
3. Ботиров Х.А. Жисмоний тарбия ва спорт тарихи, оммабоп китоб.1993
4. И.А.Каримов “Инсон бахт учун туғулади” 2000
5. A.S.Makhov, O.N.Stepanova, S.V.Shmeleva, E.A.Petrova, E.I. Dubrovinskaya (2015). Planning and organization of sports competitions for disabled people: Russian experience. Biosciences biotechnology research Asia, vol. 12, no. 1, pp. 877-886.
6. Л.П.Матвеев Теория и методика физической культуры. Москва, 1991. -53б.
7. Жисмоний маданият назариясига кириш.Ўқув қўлланма. Т.2002 й. Саломов Р.С.
8. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. А.Абдуллаев ва б. Т.2005 й.
9. Р.С.Саломов ва б. “Жисмоний тарбия ва спорт ихтисослигига кириш”. Т. 1990 й.

II-IKKINCHI BO‘LIM

5 Bob. JISMONIY MADANIYAT VOSITALARI

5.1.Yengil Atletika

Qadimgi dunyo kishilari ijtimoiy turmush sharoitlarida juda ko‘p murakkab tabiiy amaliy harakat faoliyatlaridan maqsadli foydalanishgan. Bunda sekin, o‘rtacha va tez yurishlar, yugurishlar, sakrashlar, uloqtirishlar, yiqitishlar, irg‘itishlar kabi mashqlarni keng qo‘llashgan. Ijtimoiy tuzumlar, jamiyat taraqqiyoti, tabiatning u yoki bu tomonga o‘zgarib turishlari, ularning insonlarga ko‘rsatgan ta’sir kuchlari natijasida ularning mehnat faoliyatlari yangilanib, rivojlanib borgan. Shu asosda yuqorida takidlangan tabiiy harakatlar faoliyatlarini takomillashtirish, ularni musobaqalar shaklida qo‘llash eng chaqqon, epchil va kuchli kishilarni rag‘batlantirish, olqishlash mahobatini yuqori ko‘tarish kabi ijtimoiy tarbiyaviy jarayonlar vujudga kelgan.

Yengil atletika mashqlarining asosiy texnik xususiyatlari va ularning turlari **Yurish va yugurishlarning asosiy texnikasi**

Tabiiy sharoitlarda oddiy, sekin va tez yurishlar mavjud. Ular ijtimoiy turmush va turli extiyojlarga nisbatan u yoki bu darajada qo‘llaniladi. Bunda oyoqlar, qo‘llarning oldinga qarab harakatlanishi va gavdaning qis-man oldinga og‘ishi tabiiy ravishda bajariladi. Tekis, qiya, balandlik (o‘r) va h.k holatlarga qarab gavda harakati hamda qadamlarning katta (Keng) – kichikligi ham o‘zgaradi.

Yengil atletika sportida oddiy va sportcha yurish turlaridan iborat. Oddiy yurishlar mashqlar bajarilishi oldidan sekin yoki tez holda sodir bo‘ladi. Sportcha yurish esa tirsaklarini bukib, gavdani tug‘ri tutgan holda tez va o‘ta tez (ritm) tashlanishi bilan belgilanadi. Yurishlarning hususiyatlari shundaki, depsingan (tolchok) oyok (chap yoki o‘ng) doimo orqada bo‘lib, harakatli oyoq oldinga avval qada tashlaydi.

Bu oyoq uchlari yerga yetib tegmaguncha dipsinish oyoq yerdan to‘la uzilmaydi. Sportchilarda bu harakatlarning bajarilishi texnikasi tez va ustalik bilan ijro etiladi.

Ma'lumki, yurish va yugirish bir-biri bilan to'la bog'lanib ketadi. Oyoqlar va qo'llarni doimo bir hil harakatlarni takrorlash jarayonlarini siklik (zanjirli) harakat deb aytiladi.

Yurish va yugurishlarda qo'llar va oyoqlar harakatining holati bir-biriga qarama-qarshi (chap oyoq oldinga tashlanishida o'ng qo'l oldinga, o'ng oyoq oldinga tashlanganda chap qo'l oldinga) harakat qiladi.

Yurishlarning tezligiga qarab nafas olish va nafas chiqarish jarayoni ham tezlashadi.

Yugurish turlari: qisqa, o'rta, uzoq masofalarga bo'linadi. Qisqa masofaga (sprint) yugurish uchun sportda avval start (boshlash) holda turiladi. Bunda belgilangan start chizig'iga yaqin qo'l uchlari (kaft) ko'yiladi. Start chizig'idan 1,5 oyoq izi (stopa) o'lchovi bilan debsinish oyoq uchi tiqiladi (qo'yiladi), tizza bukilgan holda turadi va shu oyoq uchi yeniga harakatlanuvchi (boshlovchi) oyoq tizzasini qo'yiladi, oyoq uchi esa orqaga tiraladi, bosh oldingan bir muncha eiladi. «Diqqat» buyrug'i berilganda harakatlanuvchi oyoq deyarli tik xolga kelib debsinish oyokka gavdaning ogirligi oshiriladi va yelka ham oldinrokkka o'tib, yugurishga tayyor xolga kiradi, shunda «Yugur» (marsh) buyrug'i yoki pistaletdan o'q uzishi bilan sportchi tezlik bilan yugurishni boshlaydi. Masofalarni (100, 200, 400 m) to'la o'tib bo'lgan sportchi bor kuch va tezligini ishga soladi va manziliga (Finish) yetib keladi. Bunday texnik holatlar estafetali va to'siqli (baryer) yugurishlarda ham qo'llanadi.

O'rta masofalarga (1000,1500, 3000) va uzoq masofalarga (5000, 10000, 40000 km va h.k) yugurishlar va turli krosslar, marsh brosklarda (to'siqli joylardan yugurish) tik turgan holda (yuqori start) boshlanadi. Faqat gavda oldinga ozroq egilgan, qo'llar yarim bukilgan holda start chizig'ida turiladi. Bunda ham debsinish oyoq oldinda va boshlovchi oyoq esa orqada oyoq uchiga tayaniladi. Bunday holatlar yugurishga ruxsat berilganda qulaylik yaratish uchun qo'laniladi. Barcha masofalarda yugurishda tizzalarni balandroq ko'tarib, kengrok qadam tashlanadi, bukilgan tirsaklar navbatma-navbat oldinga va orqaga tez harakat qiladi. Nafas olishni ko'proq burun orqali amalga oshiriladi. Bu yugurishlarni ko'p

takrorlash natijasidagina ularning texnik usullarini egallash va jismonan chiniqishga o'rganish mumkin.

Sportcha yurishlar va yugurishlarni o'rgatishda turli hil vositalardan va usullardan foydalaniladi. Bu turlar bo'yicha maxsus sport musobaqalari tashkil etiladi va ularning o'ziga xos tartib-qoidalari mavjud. Shu sababdan har bir o'quvchi va talaba-yoshlar musobaqa qoidalari va tashkiliy yo'llarini puxta o'rganishlari zarurdir. Boshida takidlanganidek yengil atletika mashqlari salomatlikni yaxshilash, mehnat qobiliyatlarini oshirish, umrni uzaytirishning asosiy omili va garovidir.

Sakrashlar va ularning bajarilishi

Yengil atletikada sakrash ikki guruhga bo'linadi, ya'ni balandlikka va uzunlikka sakrashlar. Ularning tarkibida ham turli hil usullar mavjuddir.

Balandlikka sakrash turlari:

Hatlab o'tish (oyoqlarni navbat bilan o'tkazish),

Tashlanib-aylanib sakrash (boshlovchi oyoq ko'tarilib, depsingan oyoq tizzasidan bukilib keyin o'tkazish),

Fosberet flop (plankadan chalqancha-yotib sakrab o'tish),

langar cho'pga (shest) tayanib sakrash.

Uzunlikka sakrash turlari:

tizzalarini bukib sakrash (sognuv nogi)

qaychisimon sakrash (nojnitsa)

oyoqlarni oldinga uzatib-kerilib sakrash (prognuvshis)

uch hatlab sakrash (troynoy priyok).

O'quv yurtlaridagi jismoniy tarbiya darslarida yengil atletika bo'yicha mashg'ulotlarning eng yengil va qulay usullari o'rgatiladi. Balandlikka sakrash asosan «Pereshagivaniye» usuli ko'proq qo'llaniladi. Uni o'rgatishda plank (ip va b) 1 m balandlikka qo'yilib, avvalo turgan joydan, 2-3 qadamlab kelib sakraladi.

Texnik amallar o'rganilgach, 3-5 va undan ortiqroq qadamlab naridan yugurib kelib sakraladi. Ko'nikma va malakalar hosil qilingach balandlik ko'paytiriladi va yugurib kelish masofasi ham cho'ziladi. Joydan turib va yugurib

kelib sakrashlarda eng avvalo qo'llarni balandga siltab (max) ko'ta-rish va birdaniga depsinish oyoqqa tayangan holda boshlovchi oyoqni plankadan oshiri lozim bo'ladi. Tushish paytida plankaga tegib ketmaslik uchun gavdani ichkariga (planka tomon) burish va qo'llarni baland ko'tarish kerak bo'ladi.

Balandlikka sakrashning boshqa turlari, langar cho'p bilan sakrashga kiziqqan o'quvchi-yoshlar seksiya mashg'ulotlariga qatnashishi zarur.

Uzunlikka sakrash turlari orasida asosan tizzalarni bukib sakrash (sognuv nogi) birmuncha oson va qulaydir. Shu sababdan o'quv yurtlaridagi jismoniy tarbiya darslarida bu usul ko'proq qo'llaniladi.

Sakrashni ilk bor o'rganishda joydan turib bir va ikki oyoqqa tayan-gan holda depsinib sakrash lozim. Bunda doimo eng avvalo depsinish oyoq belgilangan chiziq (taxta) ustiga tushishi (qo'yilishi) zarurdir. Harakatdagi (boshlovchi) oyoq tizzadan bukilib xavoga ko'tariladi, qattiq depsinish natijasida qo'llar va gavdaning yordamchi harakati tufayli xavoga ko'tari-ladi (uchadi) va oyoqlar bir – biriga yaqinlashib, tizzalar bukilgan holda oldinga ko'proq tushish uchun harakat qilinadi (intilish). Yerga tushish (qo'nish) uchun gavdani oldinga ko'prok harakatlantiriladi va uzoqroq joyga tushish (qo'nish) uchun qo'llarni ham oldinga uzatiladi va yerga o'tirib qolmaslik (oyoqlarga qo'nish) uchun imkoniyat darajasida oldinga intilish.

Uch xatlab: sakrashning shakli bir muncha boshqacharoq bo'ladi. YA'ni, chiziqdan depsinib sakraladi va harakatdagi oyoqqa tushib yana sakraladi, avvalgi dipsingan oyoqqa tushib so'ngi depsinish bilan uzoqqa sakraladi. Bunda tizzalarni bukib va keng yozib uchish, qo'llar harakati bilan parvoz qilish sakrashning samarali bo'lishini ta'minlaydi.

Uzunlikka sakrashning boshqa turlarida ham yugurishning o'ta tezligi depsinish chizig'idan baland uchish, qo'llar va gavdaning qo'shimcha ko'tarilish (uchish) faoliyatlari muhim o'ringa ega buladi.

Umuman olganda sakrashlarning texnik usullari va ularni amalga oshirish jarayonlari shug'ullanuvchilardan maxsus tayyorgarliklarni talab etish bilan bir qatorda, chaqqonlik, epchillik, oyoqlarning depsinish kuchi va chidamlilik kabi

jismoniy sifatlarni ham tarbiyalaydi. Bunda asosan oyoq uchlari, to'piq, tizza, dumg'aza, bel, yelka, umurtqa va boshqa bo'g'inlarning o'ta mustahkam va boshqa og'ir mehnatlarga chidamli bo'lishni ham tarbiyalash bilan muhim ahamiyatga egadir.

Uloqtirish mashqlari

Yengil atletikaning uloqtirish turlari asosan granata va nayzani uzoq-qa otishdan iboratdir. Ta'kidlash lozimki bu turlar va sportdagina emas, balki harbiy-jismoniy tayyorgarliklarda o'ziga xos mazmun va mohiyatga egadir. Shu sababdan eng kichik yoshdagi bolalarga rezina (tennis) to'plarni uzoqqa va mo'ljalga otishni o'rgatib, keyinchalik bu faoliyatlar jismoniy tarbiya darslarida maqsadli tarzda tashkil qilinadi.

Jismoniy tarbiya darslari (yengil atletika bo'limi) hamda «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarida qizlar va o'g'il bolalar uchun 500gr, o'smirlar va katta kishilar uchun 700gr granatani uloqtirish asosiy tur qilib olingan. Granatani uloqtirishning texnik qoidalari qanchalik oson bo'lmasin, uni uzoqlarga otishda hamma-ham yaxshi natijalarga erisholmaydi. Chunki barmoqlar, bilak (tirsak) va yelka mushaklarini ishga solish yugurib kelib qulay paytda granatani uloqtirish unchalik ham onson ish emas. Shu sababdan eng avvalo turgan joydan boshdan yelkadan oshirib uloqtirish usullarini puxta egallashga to'g'ri keladi. Quloqch yozib granatani otish harakatini ko'p takrorlash keyinchalik granatani o'zini otish lozim.

Bunda yelka asosiy rol o'ynaydi. Tirsak va barmoqlarning ketma-ket harakati (siltash) zarb bilan granatani siltab otish usulini juda to'g'ri bajarish lozim. Aks holda yelka va tirsak bo'g'inlari mushaklarning cho'zilishi, chiqib ketishi, suyaklarni joyidan qo'zgalishi yoki sinib ketishi ham mumkin.

Nayza uloqtirish texnikasi ham granatadagidek hususiyatlarga ega. Faqat bunda nayzani to'g'ri ushlab, orqaga uzatib, zudlik bilan uni oldinga o'tkazib, siltab uloqtirish, gavda harakatlarini boshqarish, oyoqlarni ketma-ket qadam tashlash yo'llari bilan farq qiladi. Bu mashqning texnik jihatlari yaxshi o'zlashtirish uchun yelka, bel, qo'l mushaklarining faoliyatlarini (kuch, cho'zilish, egilish va h.k) ta'minlash zarur. Yengil atletikada disk (dumaloq, yalpoq asbob) va

molot (boskon-shar shaklidagi chuyan asbobga simdan boldok ushlagich oʻrnatilgan asbob) uloqtirish turlari mavjuddir. Ular bilan koʻpincha sportchilar mashgʻul boʻladi. Bu turlarni bilishni istagan yoki shugʻullanish xoxishi bor yoshlar maxsus sport seksiyalariga qatnashishi lozim buladi.

Irgʻitish mashqlari

Irgʻitish deganda, ogʻirroq yuk yoki maxsus asboblarni uzoqroqqa otishni tushuniladi. Yengil atletikada irgʻitish mashqi asosan yadro (dumoloq chuyan asbob) orqali amalga oshiriladi. Oʻsmirlar va xotin-qizlar uchun 6 kg. va erkaklar uchun esa 7 kg 257gr. yadro ishlatiladi.

Yadroni irgʻitish joyining (aylana doira) diametri 213sm. ga teng boʻladi. Bunda doiraninig boshlanishi joyida yonboshlab turib hakkalab sakrab yadroni belgilangan yoʻnalish boʻyicha irgʻitiladi. Buning uchun yadroni barmoqlar bilan qisib kaftda tutiladi va boʻyinga tayab-suyab oʻng tamonga qisman egilgan holda bir necha bor yelkani orqa oldinga harakatlantiriladi va hakkalab keyin irgʻitiladi. Mahoratli sportchilar bu amaliy texnik mashqlarni doira ichida bir aylanib, hakkalab irgitishni amalga oshiradilar Sportchilar bu tur buyicha maxsus tayyorgarliklarga ega boʻladi. YAʼni, yelka, boʻyin va oyoqlarni kuch tezliklari, choʻziluvchanlik, egiluvchanlik, qayishqoqlik kabi jismoniy sifatlarni tayyorlashadilar.

Yengil atletika bilan mustaqil shugʻullanish usullari

Yengil atletikaning eng hususiyatli tamoni shundaki, undagi turlar bilan shugʻullanish faqat bir sohani (yugurish yoki sakrash va h.k) egallashni taqazo etadi. Shunday boʻlsada yengil atletika koʻp kurashi (yugurishlar, sakrashlar, uloqtirish, irgʻitish va h.k) boʻyicha musobaqalar tashkil etilib, ularda koʻpkurashchilarni qatnashtirish amalga oshiriladi. YAʼni bir sportchi yugurishlar, sakrash, uloqtirish, irgʻitish turlarini egalab, majmuiy (kompleks) ravishda qatnashadi va ochkolar jamgʻarish bilan oʻz natijalarini aniqlaydilar.

Yengil atletikaning u yoki bu turlari bilan mustaqil ravishda shugʻullanish, oʻzining jismoniy barkamolligini tarbiyalashga qaratiladi. Yugurish, uloqtirish va

irg'itishning ba'zi turlari bo'yicha mustaqil ravishda shug'ullanish yuli bilan musobaqalarda yaxshi natijalar ko'rsatish tajribalarida amalga oshirilmoqda.

Mustaqil ravishda shug'ullnisha xoxish bildiruvchilar eng avvalo o'zlarining jismoniy tayyorgarlik darajalarini aniq bilishlari va tibbiy ko'riklardan o'tishlari shartdir.

Mustaqil ravishda shug'ullanuvchilar uchun avvalo maxsus gimnastika mashqlaridan keyin tanlangan turi (sakrash, yugurish, irg'itish, va hokazolar.) bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish lozim. Bunda «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari talablaridagi yengil atletika turlariga tayanish lozim bo'ladi. Astoydil ravishda mustaqil shug'ullanuvchilar avvaldan o'z rejalarini tuzishlari, shug'illanish vositalari hamda usullarini belgilashlari lozim.

Ayniqsa murabbiylar tomonidan tavsiya etilgan uch qismli (tayyorgarlik asosiy va yakunlovchi.) mashg'ulot dars mazmunlariga to'la amal qilish, ularni hafta yoki ikki hafta jarayonida to'ldirib, yangilab, o'zgartirib turish shart bo'ladi.

Umumiy ravishda xulosa qilib aytganda, o'quvchi yoshlar uchun yengil atletika mashqlari hayotiy zaruriyat bo'lgan ijtimoiy tarbiyaviy jarayon hisoblanadi. Bunda jismoniy barkamollik, mehnat qobiliyatini oshirish, Vatan himoyasiga doimo tayyor bo'lib turish eng ustuvor amaliy faoliyat hisoblanadi. Shu sababdan darslardagi barcha turlar bo'yicha ko'yilgan talablarni o'zlashtirib borish, musobaqalarni o'tkazish, hakamlilik qilish kabi mustaqil jarayonlarni bilish kerak bo'ladi. Bu yo'lda yengil atletika bo'yicha mashg'ulot joylari, stadion va ularda qo'llaniladigan asbob uskunalari, texnik vositalar, jihozlarni bilish, ularni ishlatish usullarini egallash o'ta zarur bo'lgan ma'suliyat ekanligini yodda tutish kerak.

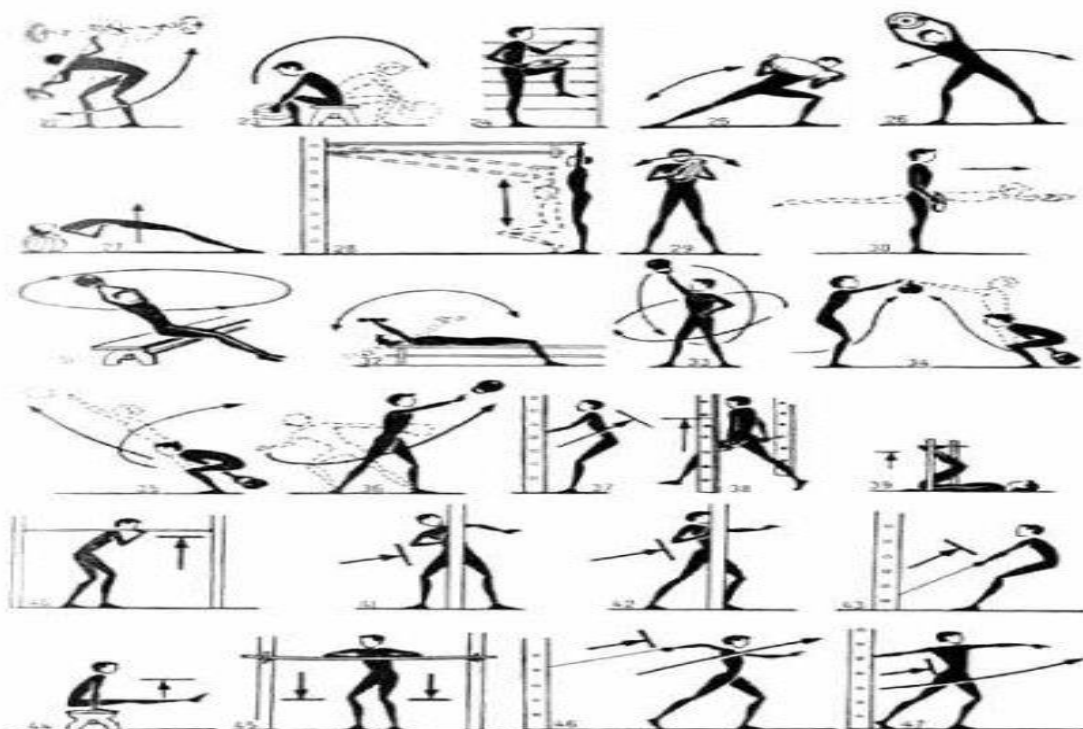
2-jadval

Yillik mashqning alohida davrlarida UJT, MJT va texnik takomillashuv vositalarining o'zaro nisbatda muvofiqlashuvi (umumiy vaqtga nisbatan foiz hisobida)

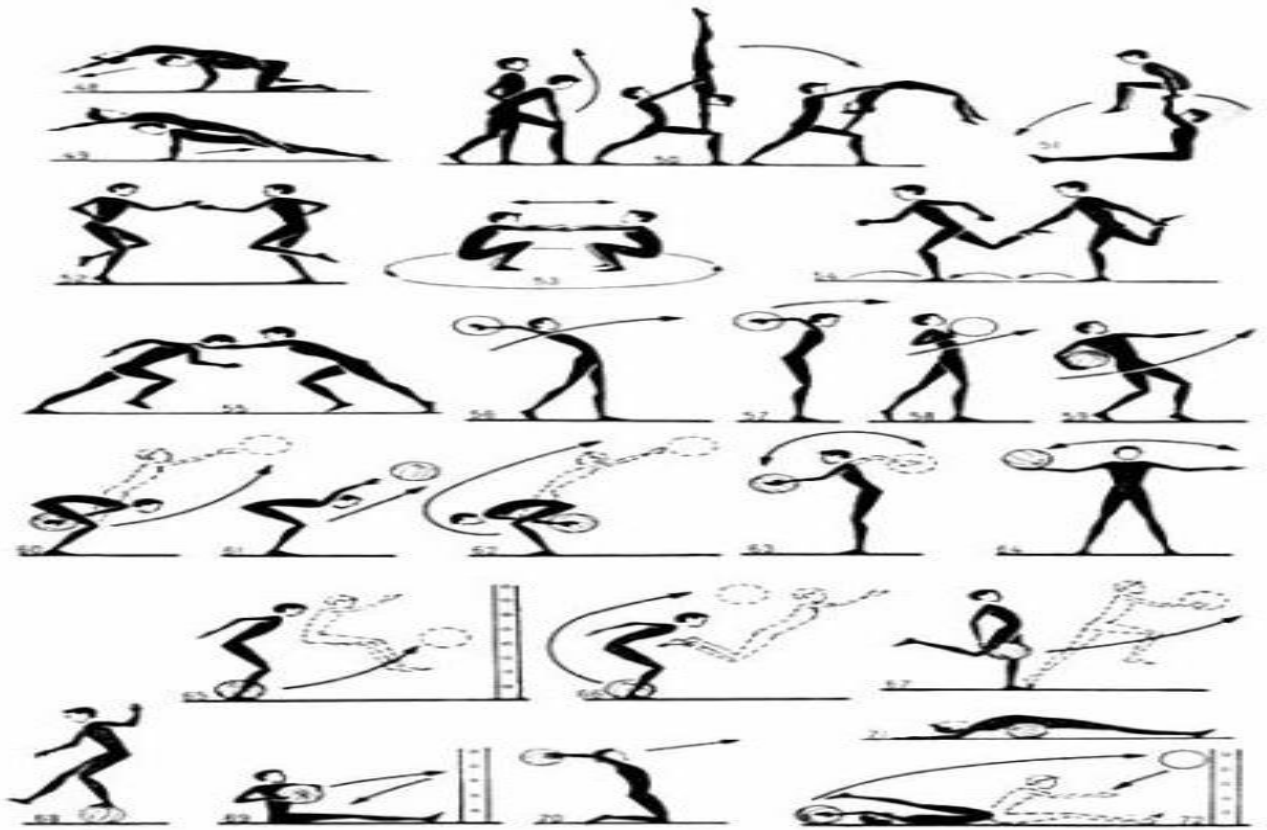
№	Yengil atletikachilarning yoshi, mutaxassisligi va mahorat darajasi	DAVRLAR								
		Tayyorlov			Musobaqa			O'tish davri		
		UJT	MJT	Tex.tak	UJT	MJT	Tex.tak	UJT	MJT	Tex.tak
1	10-14 yosh	70	10	20	50	20	30	80	10	10
2	15-17 yosh	60	20	20	50	20	30	70	20	10
3	III daraja	30	40	30	30	40	30	70	20	10
4	Sport ustasi va 1-darajalilar									
5	Sprinter, uzunlikka va uch xatlab sakrovchilar	20	60	20	10	60	30	80	10	10
6	O'rta masofalarga yuguruvchilar va sportcha yuruvchilar	20	70	10	10	80	10	55	40	5
7	Uzoq va o'ta uzoqqa yuguruvchilar	10	85	5	5	90	5	45	50	5
8	To'siq osha yuguruvchilar	20	40	40	10	40	50	80	10	10
9	Balandlikka langar bilan sakrovchilar va uloqtiruvchilar	20	40	40	10	40	50	80	10	10



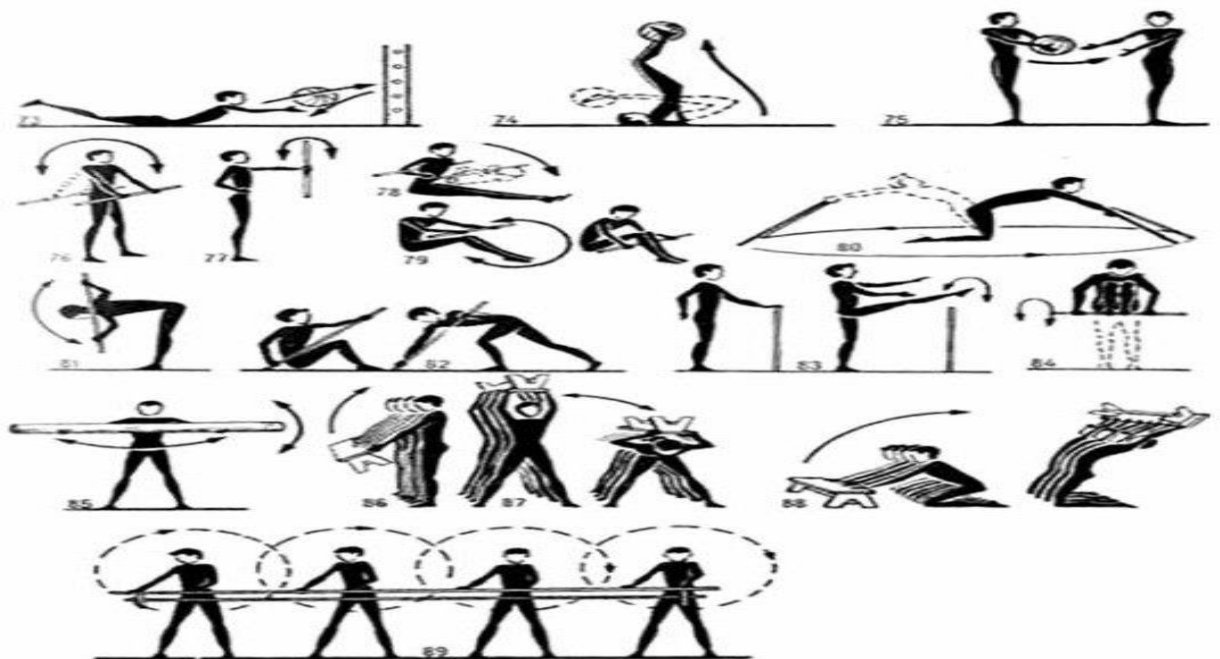
1-rasm. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari. 1-21



2-rasm. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari. 22-47



3-rasm. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari. 48-72



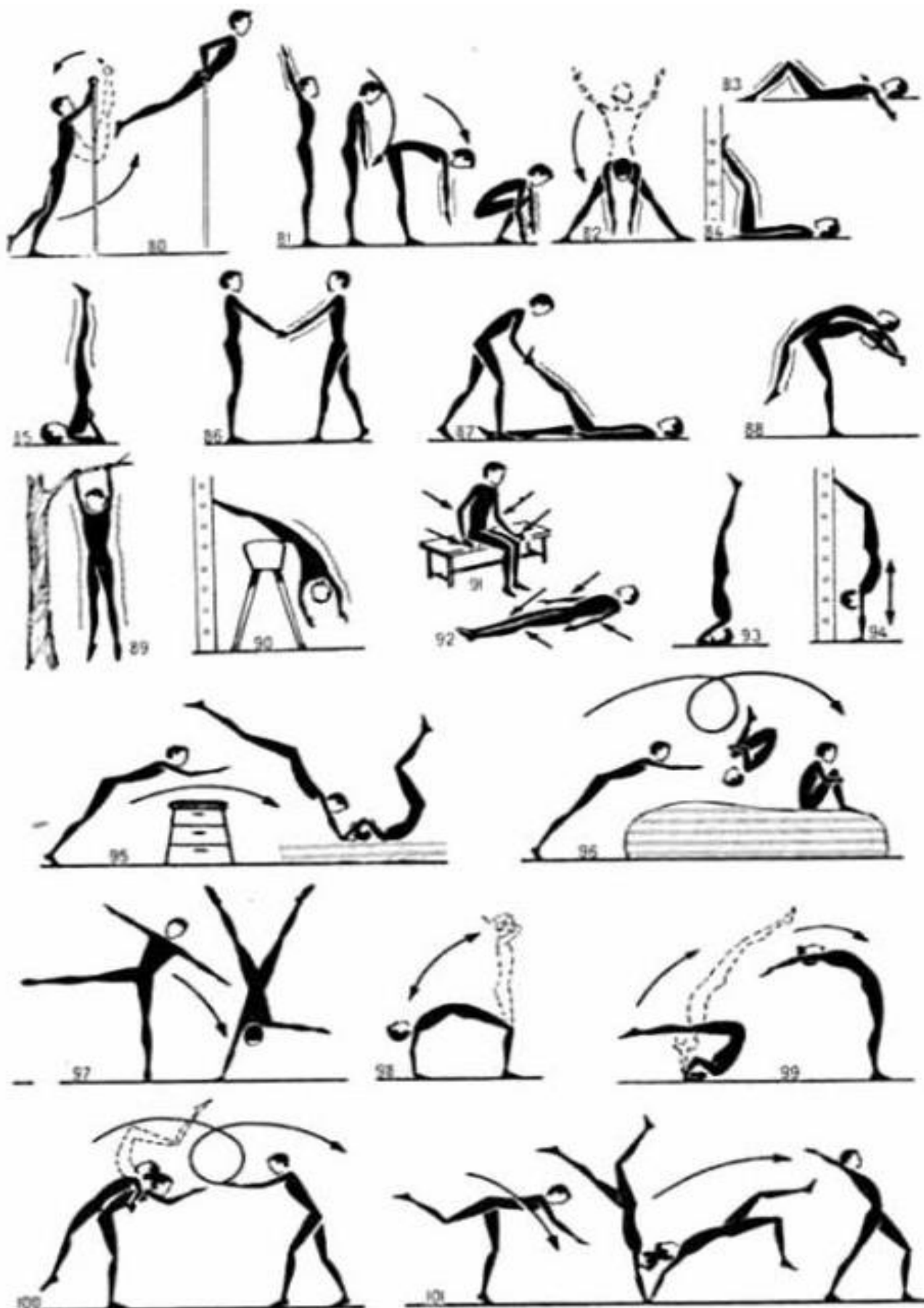
4-rasm. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari.



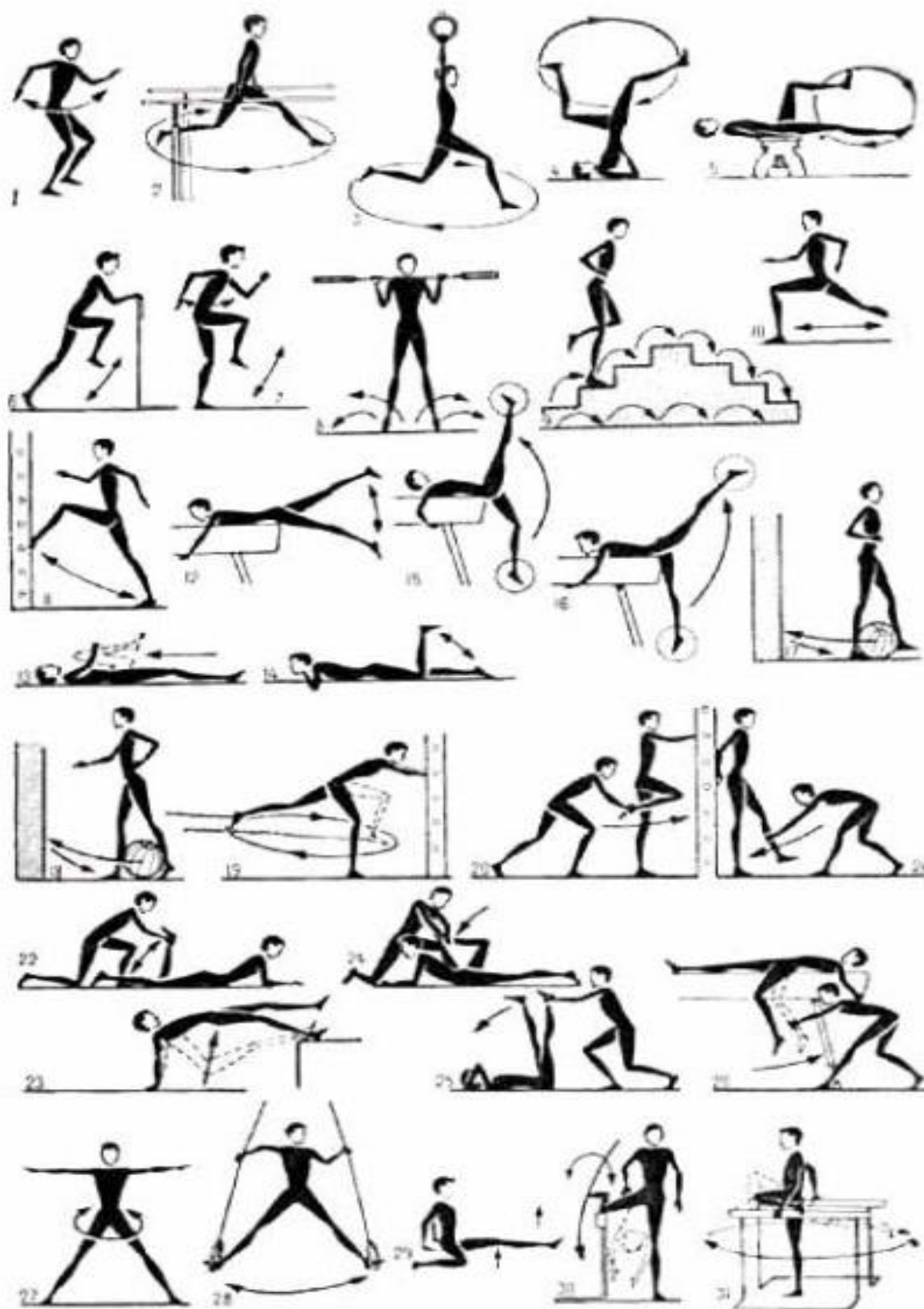
5-rasm. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari, II-kompleks 1-30



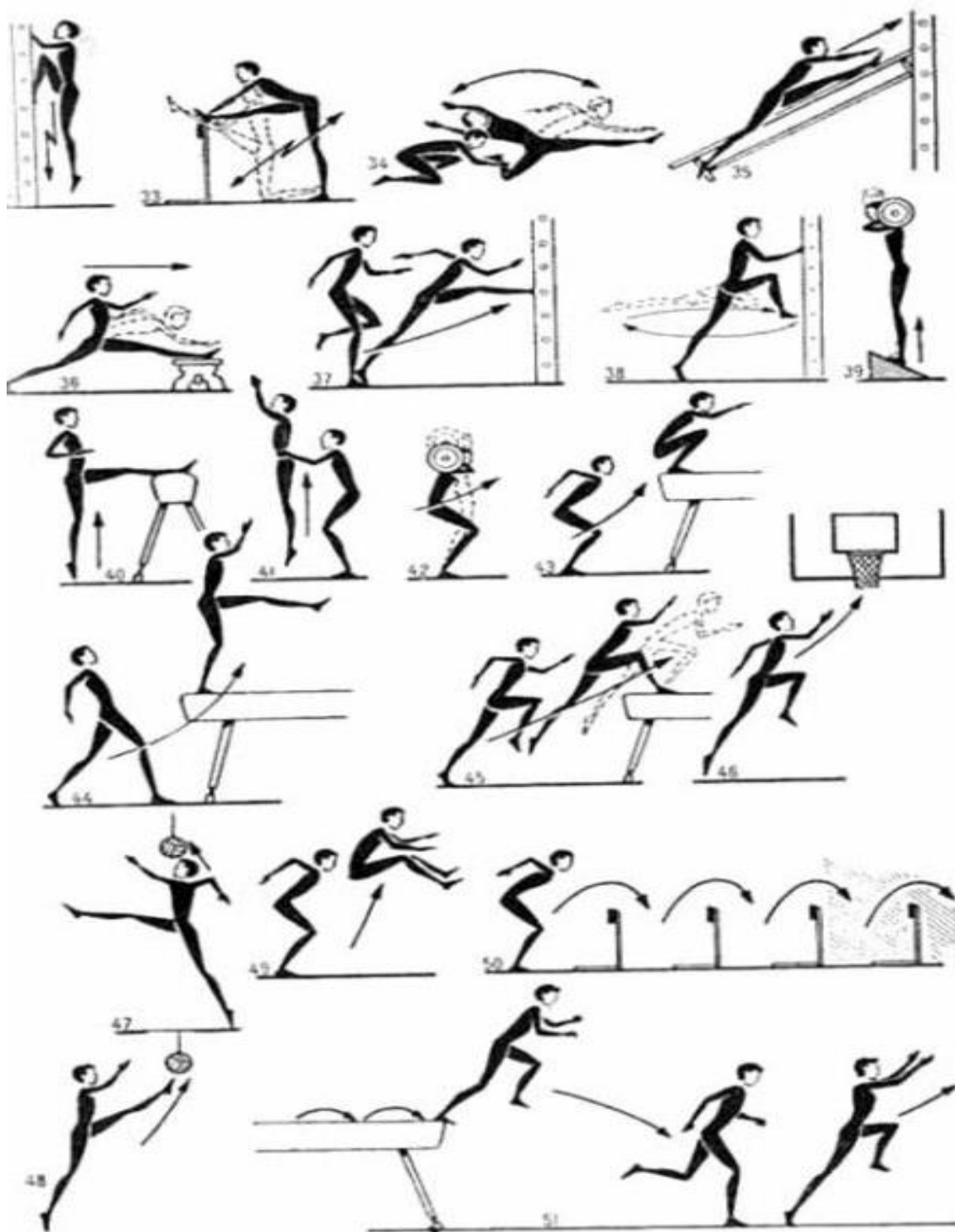
6-rasm. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari.



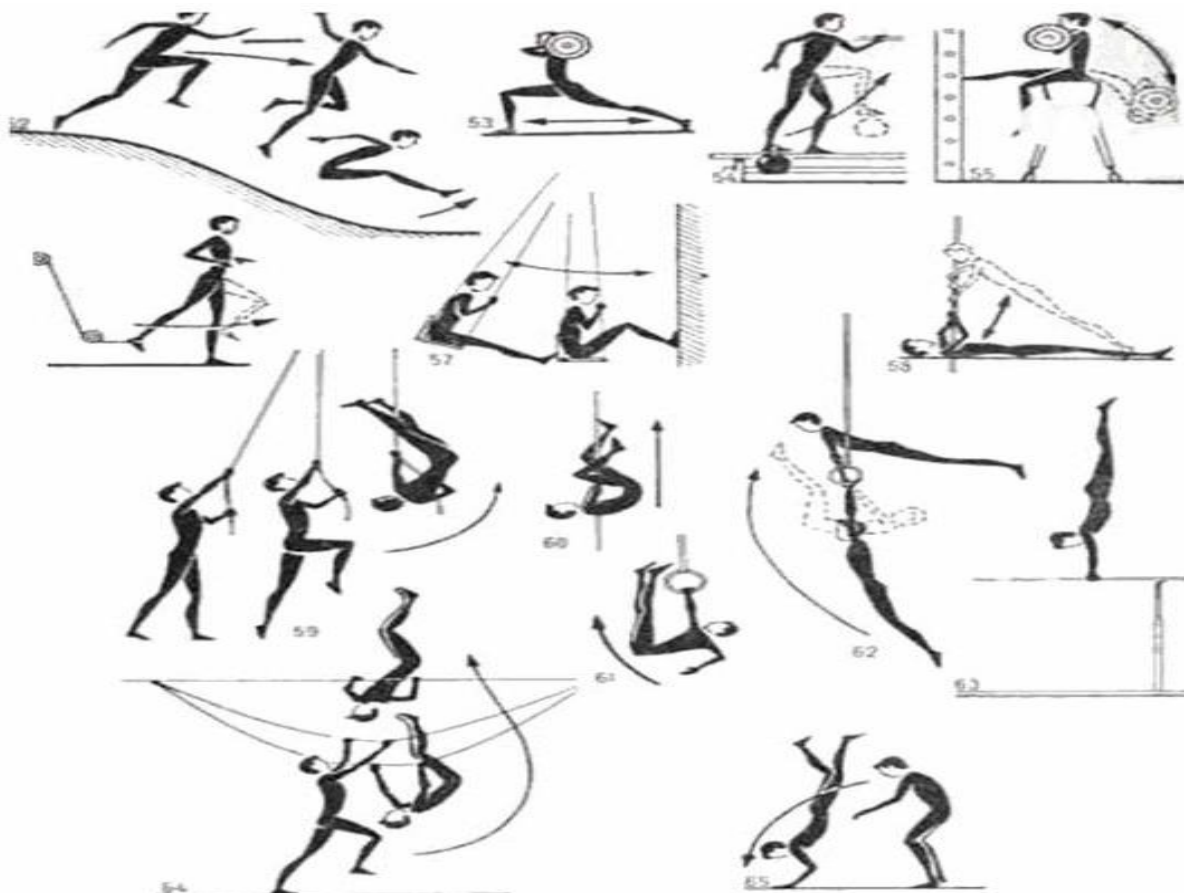
7-rasm. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari.



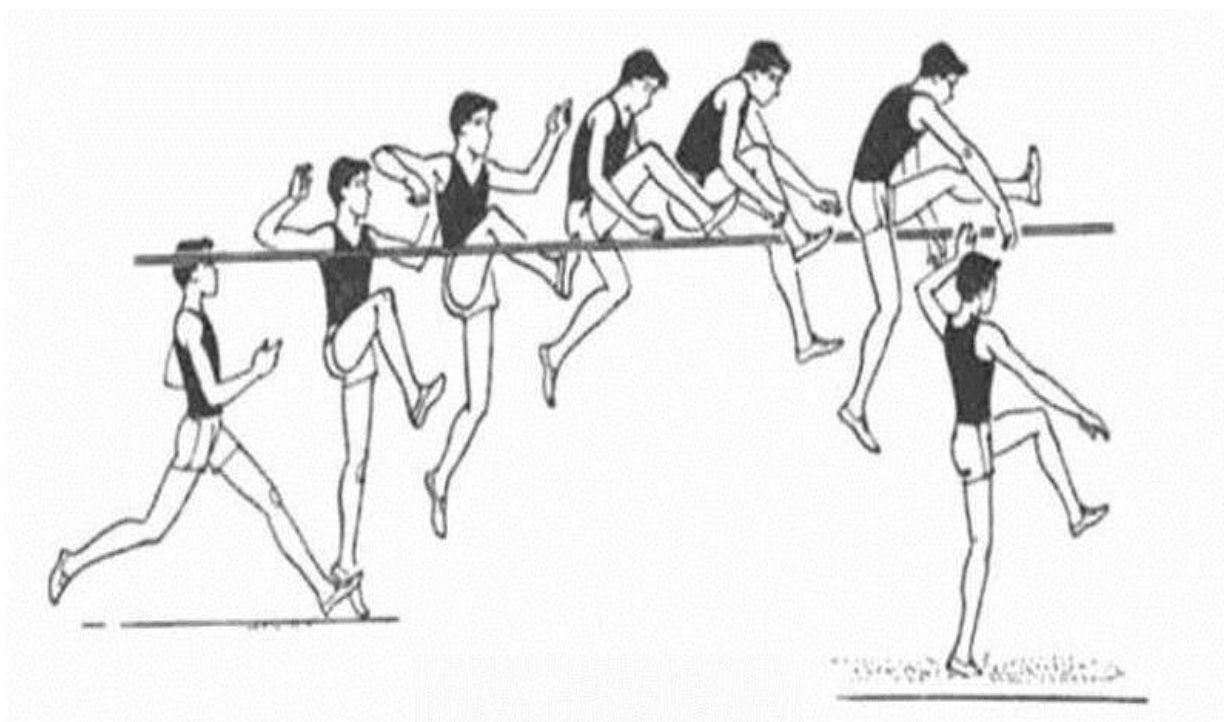
8-rasm. Yuguruvchi, sakrovchi va to'siqlar osha yuguruvchilar uchun tezlik-kuch va texnik tayyorgarlik mashqlari.



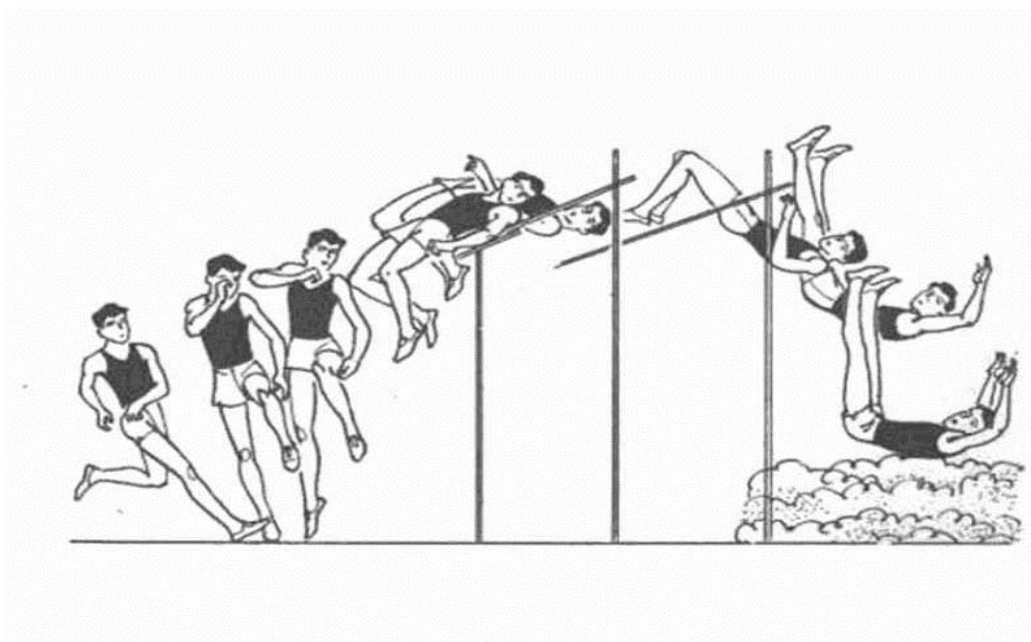
9-rasm. Yuguruvchi, sakrovchi va to'siqlar osha yuguruvchilar uchun tezlik-kuch va texnik tayyorgarlik mashqlari.



10-rasm. Yuguruvchi, sakrovchi va to'siqlar osha yuguruvchilar uchun tezlik-kuch va texnik tayyorgarlik mashqlari.



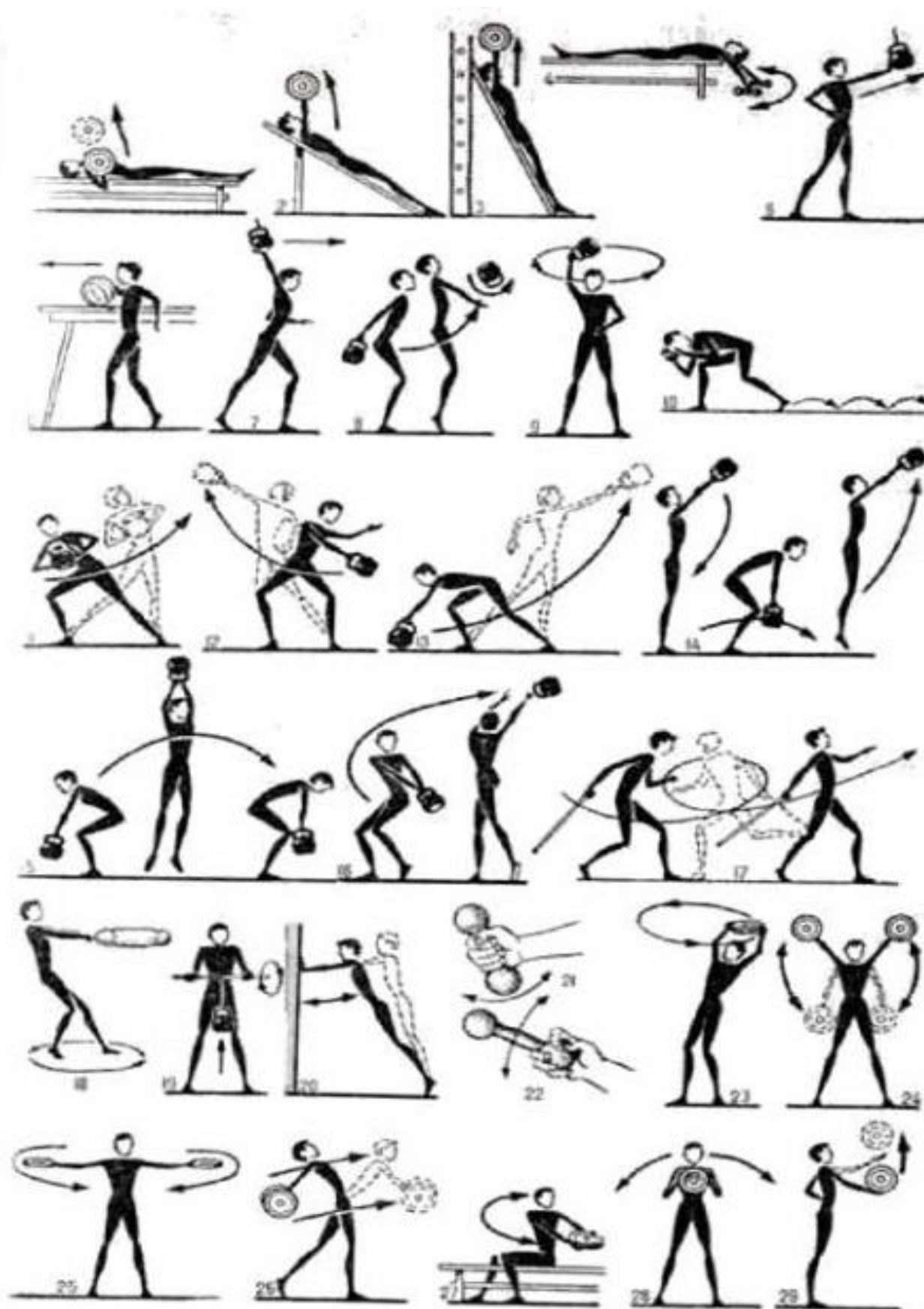
11-rasm. Yugurib kelib, balandlikka “Hatlab o‘tish” usulida sakrash.



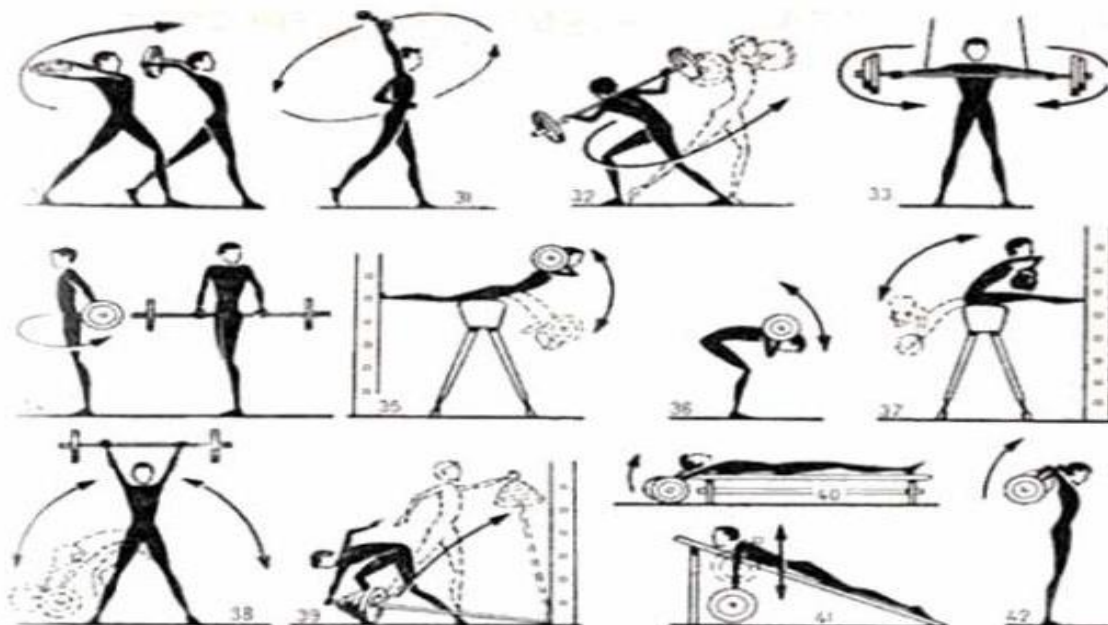
12-rasm. Yugurib kelib, balandlikga “Fosbyuri-flop” usulida sakrash.



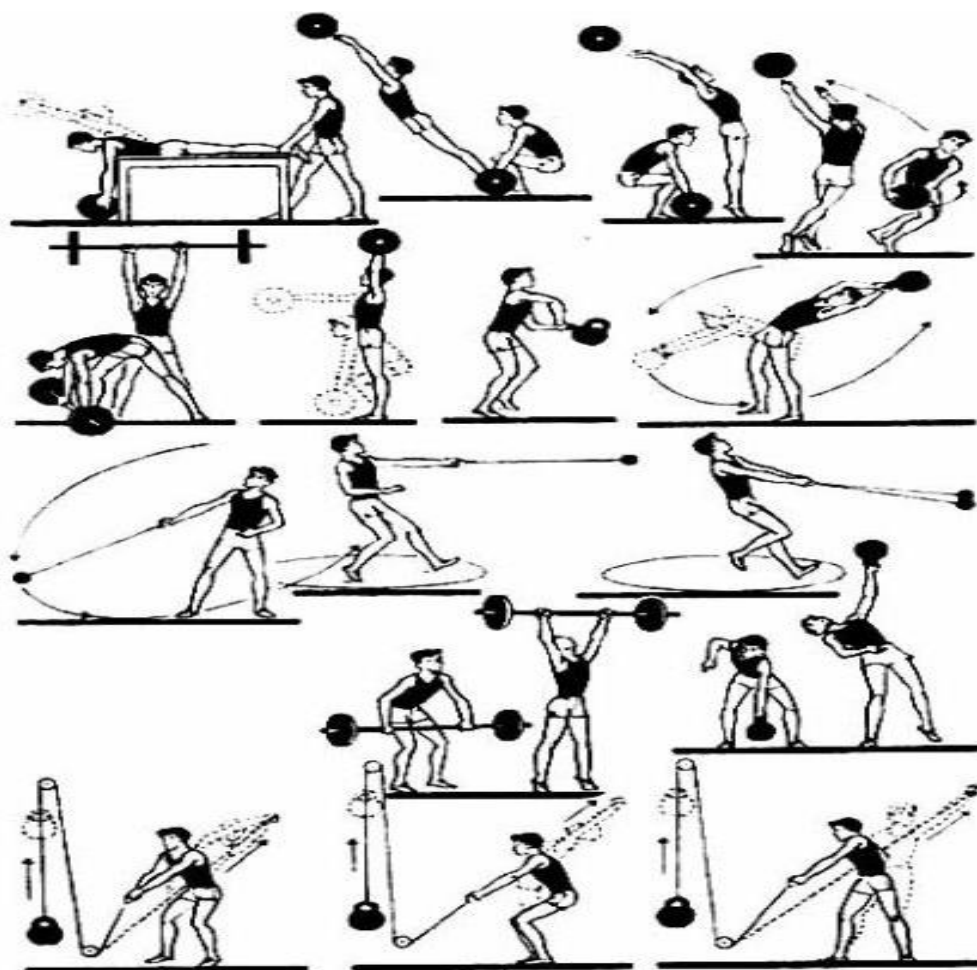
13-rasm. Langar cho'pda sakrovchilar uchun maxsus mashqlar.



14-rasm. Uloqtiruvchilarning tezlik kuch va texnik tayyorgarligi uchun mashqlar.



15-rasm. Bosqon uloqtiruvchilar uchun maxsus tayyorgarlik mashqlari.



Tayanch tushunchalar

Start, start tezlanishi, sakrash, iaaf, diqqat, masofa, marra, uzoqlashtirilgan start, oddiy start, yugurish, estafeta, estafetali yugurish,

Nazorat savollari

1. Yugurishning nechta turi bor?
2. Qisqa masofalar yugurish masofalari qancha?
3. Yugurish yo'laklari eni qanchaga teng?
4. O'rta masofalarga yugurish masofasi qancha?
5. Olimpiada dasturiga o'rta masofalarga yugurishning qaysi masofalari kiritilgan?
6. Kross yugurishning masofasi qancha?
7. Olimpiada dasturiga kross yugurish kiritilganmi?
8. Estafetali yugurishning masofalari qancha?
9. Olimpiada o'yinlari dasturiga Estafetali yugurishning qaysi masofalari kiritilgan?
10. 4x100 va 4x400 m masofalarga yugurish qanday yugurishga kiradi?

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Абдуллаев М.Ж., Смурыгина Л.В. Организация физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в общеобразовательной школе. учебное пособие. Вухоро. "Durdona" – 2015 yil.
2. Abdullayev M.J. "YENGIL ATLETIKA" O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quv qo'llanma. Вухоро. "Durdona" – 2015 yil.
3. Андрис Э.Р., Кудратов Р.К. Енгил атлетика. Ўқув қўлланма. –Т.: 1998 йил.
4. Арзуманов Г.Г, Малыхина Л.А., Мартынова Н.Б. Легкая атлетика в Узбекистане. Ташкент «Медицина», 1988 г.
5. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. Библиотека легкоатлета. Москва, Олимпия ПРЕСС, 2007.
6. Н.Т.Рафӣев. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. –Т.: "NOSHIR".2012.
7. Normurodov A.N. «Yengil atletika» T-2002
8. K.T.Shokirjonova. Yengil atletika. –Т.: "Lider Press".2007.

5.2. Gimnastika

“Gimnastika” yunoncha “gimnos” (yalang‘och) so‘zini ifoda etadi. Chunki yangi eradan avvalgi Gretsiyada jismoniy mashqlar, turli hil murakkab o‘yinlar (yugurish, sakrash, uloqtirish, nayza sanchish, kurash, mushtlashish va h.k) ni bajarishda shug‘ullanuvchi (atlet) lar to‘la yalang‘och holda bajarishgan. Shu asosda atletlarni gimnastlar deb atashgan. Gimnastikaning tarkibida barcha jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi jismoniy mashqlar mujassam bo‘lgan. Bu o‘z navbatida bolalarni ilk yoshdan gimnastikaning yengil turlari bilan, keyinchalik esa harbiy tayyorgarlik maqsadlarida shug‘ullanishda qo‘llanilgan. Qadimgi greklarning Olimpiada o‘yinlari dasturidagi barcha mashqlarni gimnastika, deb atashgan. Demak, maqsadga qaratilgan maxsus jismoniy harakatlar gimnastika nomi bilan atalishi odatga aylangan.

Davrlar o‘tishi bilan, ayniqsa o‘rta asrlarda qilichbozlik, o‘q otish, kurash va boshqa turlarning rivojlanishi tufayli gimnastikadagi turlar o‘z nomi bilan atala boshlangan. Yevropa mamlakatlarida, ayniqsa Germaniya, Shvetsiya, Chexiya va boshqa davlatlarning gimnaziya va harbiy o‘quv yurtlarida gimnastika keng qo‘llanilgan. Bu davrlarda gimnastikaning mazmun va shakllari tubdan o‘zgarib, turli hil asbob-uskunalar ixtiro etilgan.

Shu tufayli turli hil mashqlar, asbob-uskunalar, buyumlar, o‘rganish usullari kashf etilgan. Bu jihatlar XIX asrning ikkinchi yarmida Rossiyada ham tarqalgan. “Sokol” (Chexiyada vujudga kelgan), Nemis, Shved gimnastika tizimlari vujudga keladi. O‘quv yurtlarida gimnastika dars sifatida o‘tkazilgan. Uning tarkibida turli hil mashqlar, o‘yinlar, sayyohat va boshqa vositalardan maqsadli foydalanishgan. Bunda juda ko‘p yevropalik pedagog-olimlar, demokratlar ijodiy mehnat qilishgan. Ular xaqida pedagogika, jismoniy tarbiya tarixi va boshqa fanlarda alohida ma’lumotlar bayon qilinganligini eslatish lozim bo‘ladi.

Rus olimi P.F.Lesgaft Rossiyada jismoniy tarbiya ta’limini yaratish va unda gimnastikaning turlaridan maqsadli foydalanishni amalga oshirgan. Shu asosda sobiq Ittifoqda gimnastika tizimi yangi yo‘nalishda shakllanib, sog‘lomlashtirish, mudofaa ishlari va sportda o‘z ifodasini topdi.

Gimnastika O'zbekistonga asosan Rossiya istilosi bilan birgalikda kiritilgan. U sobiq Ittifoq davrida mazmun va mohiyat jihatdan keng qo'llanilib kelingan.

Gimnastikaning deyarlik barcha turlari o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya dasturlari mazmunida asosiy o'rinni egallaydi. Ta'kidlash lozimki, gimnastika mashqlari hozirgi davrda ham mazmun, shakl va mohiyat jihatdan o'z qiymatiga ega.

Gimnastikaning turlari asosiy gimnastika, sog'lomlashtiruvchi gimnastika, sport gimnastikasidan iborat. Ular ham o'z navbatida bir qator yo'nalishlar (akrobatika, badiiy gimnastika, ritmik gimnastika va x.k) va turlarga bo'linadi. Ularning mazmunlari keyingi bo'limlarda ifoda etiladi.

E'tirof etish lozimki, gimnastika davolash muassasalari va ishlab chiqarishda, shuningdek yakka tartibda (ertalabki gigiyenik gimnastikani bajaruvchilar) sog'lomlashtirish maqsadida ishlatiladi. Deyarli barcha sport turlarida gimnastika mashqlari amaliy jihatdan qo'llanilib, shug'ullanuvchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarini tarbiyalashda muhim omil sifatida foydalaniladi. Bu o'z navbatida asosiy gimnastikaning mazmunini tashkil etadi.

Gimnastika sport sifatida mashqlarning mazmuni, ularning texnik jihatdan bajarilishi va shug'ullanuvchilarning gavda tuzilishi bilan boshqa sport turlaridan tubdan farq qiladi. Bu jihatlar sport ixlosmandlarini doimo o'ziga rom etib keladi.

Gimnastikaning muhim vositalari quydagilardan iboratdir:

- 1.Saf va tartib mashqlari.
- 2.Umumrivojlantiruvchi mashqlar.
3. Erkin mashqlar.
- 4.Amaliy mashqlar.
- 5.Sakrashlar.

6.Sport asboblari (turnik, xalqa, brus, kon, kozyol,gimnastika devorchasi, gimnastika o'tirg'ichi, xari-yakka cho'p, osma arqon-kanat) da bajariladigan murakkab mashqlar.

- 7.Akrobatika mashqlari.

8. Badiiy, ritmik (aerobika) gimnastika mashqlari.

Gimnastika atamalari (terminologiya) faqat gimnastikadagina emas, balki boshqa sport turlaridagi umumrivojlantiruvchi mashqlar, harbiylarning Ustavlari va boshqada ham keng qo'llanilishi bilan o'ziga xos xususiyatlar, mohiyatlarga ega. Masalan:

- Saf mashqlarida: "Saflan", "Tarqal", "Yur", "Yugur".

- Umumrivojlantiruvchi va sog'lomlashtiruvchi mashqlarda: "Qo'llarni yonga ko'tar", "O'tirib-turish", "Egilish", "Burilish".

- Asboblardagi mashqlarda: "Turnikda tortilish", "Chap oyoqni turnikka chalintirib chiqish", "Turnikdan tushish" (soskok), "Aylanish".

Gimnastika atamalari mashqlarning mazmunini to'g'ri tushunish va ularni amaliy jihatdan bajarishda xizmat qiladi. Shu sababdan atamalar juda qisqa va ma'no jihatdan chuqur, keng, to'la mazmunlarni ifodalaydi. "Jismoniy tarbiya" dasturlari va o'quv uslubiy qo'llanmalarda atamalarni davlat tilida to'la ifoda etish ancha qiyin. Shu sababdan ham ba'zi atamalarni o'z xolicha (yunon va rus tilida) ishlatishga to'g'ri keladi.

"Salto" (sakrab xavoda muallaq holda aylanishlar) "Perevorot" (yugurib kelib qo'llarga tayangan holda yon, old, orqaga aylanishlar), asboblarning nomi: brus (parallel xoda - cho'p), kon, kozyol, mostik, trampolin.

Gimnastikaning mudofaa ishlaridagi o'rni

Jahondagi barcha davlatlarda mudofaa ishlari u yoki bu darajada rivoj topmoqda. Bunda faqat harbiy qurollar, texnik vositalar, turli-tuman taktik usullargina emas, balki harbiy xizmatchilarning barcha toifalarini jangovarlik ruhida tarbiyalash ham ancha ustuvor turadi. Bunda turli-tuman jismoniy mashqlar, maxsus harbiy-amaliy harakatlardan keng foydalaniladi. Ularning tarkibida gimnastikaning deyarlik barcha turlari va vositalaridan maqsadli foydalanish harbiy tayyorgarlik tizimining muhim bosqichi va omili hisoblanadi. Bu jixatlar O'zbekistonning harbiy qurolli kuchlari va mudofaadagi barcha qismlar, bo'limlarda maqsadli qo'llanilmoqda.

- Saf mashqlari askarlar va ularning rahbarlarining tezlik bilan qatorga turish, to'g'rilanish, burilishlar va boshqa turli faoliyatlarda mustahkam o'rin egallagan. Gimnastikadagi saf, tartib, umumrivojlantiruvchi va turli asboblarda bajariladigan juda ko'p mashqlar, ularning nomlari (atamalar) harbiy Ustavda asos qilib olingan.

-Turnikda qo'llarga tortilish, gavadani oshirib aylanish, turli hil harakatlar, shuningdek brus, gimnastika devori, narvon, arqonda osilib chiqish kabilar harbiy xizmatchilarning ertalabki chiniqish, tarbiyalash tadbirlari-ning asosiy mazmunini tashkil etadi.

-Kon, kozyol va boshqa asboblardan sakrab o'tish, yakka cho'pdan (xari) tez yugurib o'tish, brusda qo'llarga tayanib yurish, turli to'siqliklardan yotib, emaklab va yugurib o'tish mashqlari ham kundalik harbiy jismoniy tayyorgarlikda muhim o'ringa egadir.

Umuman olganda harbiy xizmatchilarning umumiy hamda maxsus jismoniy tayyorgarliklarini tarbiyalashda gimnastika mashqlari xizmat qilmoqda.

“Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari tarkibida gimnastika mashqlari

Salomatlik va jismoniy tarbiya majmui (kompleks) mavjud bo'lib, uning asosiy maqsadi aholining barcha tabaqalarini jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishlarini ta'minlashga qaratilgan. U respublikamizda 2000 yildan “Alpomish” va “Barchinoy” salomatlik testlari sifatida amalga oshirib kelinmoqda. Uning mazmunida yengil atletika turlari, suvda suzish, o'q otish, sayyohat (turizm), gimnastika muhim o'rinlarni egallagan.

Ta'kidlash lozimki, “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari mazmuni va meyoriy talablari bugungi kun talablariga javob beradi deyish mumkin. Chunki, uning tarkibidagi turlar, mashqlarning meyoriy talablari, ularning ijtimoiy-tarbiyaviy mohiyatlari ulardan jiddiy ravishda farq qilmaydi.

“Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari tarkibida gimnastikaning turnikda qo'llarda tortilish, o'tirg'ichda (skameyka) qo'llar va gavadani (xotin-qizlar) bukib yozish, yelkalarda turish, umumrivojlantiruvchi jismoniy

(gimnastika) mashqlari majmuini tuzish va ularni bevosita bajarish talab-lari o‘z ifodasini topgan.

Yuqorida ta’kidlanganidek, gimnastikaning vositalari jismoniy chiqarishdagi barcha sifatlarni tarbiyalashda xizmat qilish xususiyatlariga ega. Bu jarayonlar kishilarning yoshi, jinsi va jismoniy holatlariga nisbatan qo‘llanilib, eng avvalo sog‘lomlashtirish, mehnat qobiliyatini oshirish, ish unumi va samaradorligini ta’minlash hamda mudofa ishlarida maqsadli qo‘llanilishi ko‘zda tutilganligi bilan muhim ahamiyatga egadir. Anashu jarayonlarni e’tiborga olgan holda barcha ta’lim muassasalari va mehnat jamoalarida maxsus testlarni topshirishga tayyorgarlik ishlarini yaxshi yo‘lga qo‘yish lozim bo‘ladi. Gimnastika mashqlari maxsus testlarning tarkibi qismi sifatida doimo o‘rganilishi va kundalik hayotda keng qo‘llanilishi lozimdir. Bu jixatlarni o‘quvchi va talaba yoshlar puxta o‘rganishi hamda o‘zlashtirishlari kerak.

Gimnastika turlari va ularning mazmuni hamda usullari

Inson omili juda ko‘p va murakkab amaliy faoliyatlar, harakatlarni bajarishga qodirdir. Shu sababdan jismoniy mashqlarning qamrovi ham beqiyosdir. Ishlab chiqarish, o‘quv va kundalik ijtimoiy-turmush hamda mehnat jarayonlarida har kimning faoliyati, ehtiyojiga yarasha turli jismoniy harakatlar qilishini hayotning o‘zi taqozo etadi. Bunda gimnastika pedagogik jarayon sifatida xizmat qiladi. Yuqorida ta’kidlanganidek, gimnastikaning turlarini asosan uch guruhga bo‘lish mumkin, ya’ni:

1.Guruh :

1.Sog‘lomlashtiruvchi turlar: asosiy gimnastika, atletik gimnastika, gigiyenik gimnastika.

2.Sportga doir turlar: sport gimnastikasi, badiiy gimnastika (xotin-qizlar) va ritmik gimnastika (aerobika).

3.Tayanch (amaliy) turlari: ishlab chiqarishdagi gimnastika, kasbiy–tayanch (amaliy) gimnastika, sport-tayanch gimnastika va davolash gimnastikasi.

Asosiy gimnastika deganda, barcha kishilarning jismoniy tayyorgarligini tarbiyalashda bevosita qo‘llanuvchi jismoniy mashqlar tushuniladi. Bu o‘z

navbatida mustaqil gimnastikani tashkil etadi. Ayniqsa, bolalar bog'chalari, umumta'lim maktablari, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlaridagi jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladi. Bunda saf va tartib mashqlari, umumrivojlantiruvchi jismoniy mashqlar, yurish, yugurish, turli hil sakrashlar, asboblarda bajariladigan maxsus mashqlar, osilish, tortilish va h.k. turlar mujassamlashadi. Shu asosda bu gimnastika sog'lomlashtirish, ta'lim-tarbiya va b. pedagogik jarayonlarni amalga oshirishda asosiy vositalar sifatida xizmat qiladi.

Ta'kidlash joizki, asosiy gimnastikaning mazmunida umumrivojlantiruvchi mashqlar salmoqli o'ringa ega. Shu tufayli gavda a'zolarining hara-katchanligini ta'minlovchi hilma-hil mashqlar majmuini o'quvchiyoshlar bilishlari, ularni doimo bajarib turishlari zarurdir.

Atletik gimnastika tushunchasi, tananing to'g'ri o'sishi va rivojlanishi hamda barcha mushaklarning kengayishi, chiroyli ko'rinishini ta'min-lash asosida chaqqonlik, kuchlilik, epchillik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarga yuqori darajada ega bo'lishni anglatadi.

Atletik gimnastika bilan hamma ham shug'ullanishi mumkin. Hafta davomida 2-3 marta 60-90 daqiqali mashg'ulotlarda qatnashish tavsiya etiladi. So'nggi yillarda O'zbekiston sharoitida atletik gimnastika (atletizm) keng rivoj topib, katta va kichik yoshdagilar jalb etilmoqda.

Ayniqsa sog'lomlashtiruvchi markazlarning ko'payishi, ularda trenajerlarning eng zamonaviy moslamalari bilan ta'minlash yaxshi yo'lga qo'yilmoqda.

Atletik gimnastika bilan yakka tartibda mustaqil shug'ullanish usullari ham mavjud. Bunda har kuni ish yoki o'qishdan keyin 20-40 daqiqa davomida mashq qilish lozim. Mashqlarni bajarish uchun ovqatlanishdan 1.5-2 soat keyin harakat qilish shart bo'ladi.

Amaliyotda mashg'ulotlarni o'tkazish usullari tajribalarda sinovdan o'tkazilgan. YA'ni:

1. Ertalabki gigiyenik gimnastika va turli hil sog'lomlashtiruvchi mashqlar, yugurishlar.

2. Tayyorgarlik qismda kuch, egiluvchanlik va chaqqonlikni tarbiyalovchi turli hil mashqlar. Bunda shug‘ullanuvchining jismoniy tayyorgarligi, kayfi-yati, ob-havo sharoitlariga qarab turli hil vositalardan (gir-tosh, spander, elastik rezina, trenajyor asboblari va h.k.) foydalaniladi. Bu usullar kamida bir yil davomida jismoniy tarbiya bilan muntazam shug‘ullanib kelgan, atletik mashqlarni bajarish yo‘llarini bilgan va tibbiy xodimlarning ruxsatini olgan kishilar uchun maqul bo‘ladi.¹⁹

Tanadagi mushaklar kuchi va xajmining o‘shishi (kengayishi-tonus) uchun o‘z vazni, bo‘yini hisobga olgan holda yuklamalar (nagruzka) qabul qilish lozim bo‘ladi. Atletik gimnastika qoidalariga rioya qilmaslik, ortiqcha mashqlar bajarish, charchash, xastalik va boshqa salbiy jixatlarga olib kelish mumkin. Shu sababdan bu soxadagi maxsus o‘quv – uslubiy qo‘llanmalardan foydalanish, mutaxassislar bilan maslahatlashib turish lozim bo‘ladi.

Gigiyenik gimnastika haqidagi tushunchalar kattayu-kichiklarga ancha singib ketganligini e’tirof etmoq lozim. Chunki, bog‘cha, maktab va boshqa o‘quv yurtlarida bu to‘g‘rida doimiy ravishda vazifalar, topshiriqlar, maslahatlar berib boriladi. Ayniqsa televizorda ertalab namunaviy mashqlar majmui namoyish qilib borilmoqda. Oilada ota-onalar o‘zlari ham shug‘ullanishadi va nixoyat maxsus qo‘llanmalar, tavsiyanomalar, plakatlar (rasmli ko‘rgazmalar) ishlab chiqilib, ular ko‘pchilikka ma’lumdir.

Gigiyenik gimnastika barcha uchun qulay va zarur bo‘lgan sog‘lomlashtiruvchi jarayondir. Bu kishilarning jismoniy tarbiyasi, ularning kuch maba’i, kayfiyat va hayotiy faoliyatlarining manba’idir. Gigiyenik gimnastika bilan yakka tartibda yoki yotoqxonalarda uyushtiriladigan guruh mashg‘ulotlarida shug‘ullanish odatga aylangan. Gimnastikaning bu turi bilan faqat ertalabki vaqtdagina emas, balki kunduz kunlari va kechki uyqudan 1-2 soat oldin shug‘ullanish mumkin. Bunday paytlarda mashqlarning mazmuni, shakllari va bajarilishdagi takrorlashlarda vaqt-sharoitlarga nisbatan o‘zgartirish lozim bo‘ladi. Eslatish lozimki, mashqlarni bajarishda qorin to‘q bo‘lmasligi kerak.

¹⁹ Гимнастика, дарслик, 1979 й нашридан А.И. Ефименко таржимаси,

Gigiyenik gimnastika mashqlarining turlarini (majmui-kompleks) xar 4-5 kunda yangilab, to'ldirib borish lozim. Bu faoliyatlarga to'la amal qiluv-chilar va ko'p yillik tajribalarga ega bo'lganlar uchun mashqlarni predmetlar (gantel, tosh, arg'amchi-skakalka, tayoq va x.k) bilan bajarish maqsadga muvofiqdir. Shuningdek mashqlar oldidan ochiq havoda yurish, yugurish (500-1000m.) foydalidir.

Gigiyenik gimnastikaning mazmunidagi mashqlarni bajarishda yengil sport formasini kiyish, o'ziga yarashqlik rang va loyiq kiyimlarni tanlashi lozim. Mashqlar tamom bo'lgach, imkoniyat darajasida sovuq suv (dush)da yarim belgacha yuvinish yoki to'la cho'milish lozim. Keyinchalik esa badanni qizar-tirib sochiq bilan ishqalab artinish kerak bo'ladi. Bu holatlar tozalik va sog'lomlikni ta'minlovchi, jismoniy jihatdan rivojlanishni ta'minlovchi badan tarbiya madaniyati kabi muhim hayotiy zarur bo'lgan jixatlarni-gigiyenik omillarni vujudga keltiradi..

Jismoniy tarbiya lahzalari (pauzalar, minutlar) jismoniy tarbiya jarayonining muhim tarmog'i hisoblanadi. Barcha o'quv yurtlarida, shuningdek akademik litsey, kasb-hunar kollejlari va o'rta maxsus o'quv yurtlaridagi fanlar bo'yicha o'quv jarayonlarida, ayniqsa nazariy fanlar ketma-ket o'qitilganda, kompyuterlar ustida uzoq vaqt ishlash natijasida o'quvchi yoshlarning ko'p o'tirishi, o'ylanishi, mustaqil ishlarni bajarish jarayonlarida ularning toliqishi yuz beradi. Shu sababdan o'qish jarayonlarida 3-4 daqiqa davomida 5-6 ta gimnastika mashqlarini (gavdani egish, burish, o'tirib turish, qo'llarni ko'tarish va x.k.) bajarishga to'g'ri keladi. Bunda fan o'qituvchilari yoki faol o'quvchi-tashkilotchi (sportchi) mashqlarni ko'rsatib, birgalikda bajarishlarini ta'minlaydi. Mashqlar o'tirgan joyida, bir-ikki qadam chetga chiqib bajariladi. Mashqlarni kamida 4-5 marotaba takrorlash zarur. Bunda jismoniy tarbiya darslarida bajariladigan turli hil mashqlardan foydalanish mumkin.

Darslar jarayonida uyushtiriladigan lahza mashqlarining asosiy maqsad va vazifalari shundan iboratki, harakatchanlikni ta'minlash, toliqishni chi-qarishdan iboratdir. Bunda nafas olish va qon aylanish tizimining tezlashishi sodir bo'lib,

tanadagi a'zolarning meyorli ishlashi va bosh miyaning dam olishini ta'minlaydi. Shu sababdan bunday mashqlar va tadbirlarni sog'lomlashtiruvchi gimnastika deb atash odatiy tus olgan.

Katta tanaffuslarda (oraliq) sog'lomlashtirish gimnastika mashqlari va turli hil o'yinlar tashkil etiladi. Ma'lumki o'rta maxsus o'quv yurtlarida ham darslar oralig'ida 20-30 daqiqa (ba'zilarida 1-soat) tanaffus beriladi. Bunda boshqa tadbirlar, yumushlar qatorida gimnastika mashqlari va ularni aks ettiruvchi harakatli o'yinlar, estafetalar uyushtiriladi. Buning asosiy tashkilotchisi guruh (sinf) jismoniy tarbiya tashkilotchisi (fizorg) hisoblanadi. Uning tashabbusi va bevosita raxbarligida ob-havo va fasllarga qarab 10-15 daqiqalik gimnastika mashqlarini bajariladi. Bunda umumrivojlantiruvchi jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlar, voleybol, futbol va boshqa o'yinlarning qismlari (elementlari) dan foydalaniladi. Bunday tadbirlar asosan musobaqa shaklida o'tkazilib, qatnashchilarning harakat malakalarini oshirish, ularni sport turlariga qiziqtirish kabi vazifalar mujassamlashish mumkin.

Arg'amchida (skakalka) bir oyoqlab va ikki oyoqni juft qilib joyda sakrashlar, 15-20 m, masofaga kim tez sakrab boradi, mazmunidagi estafetali o'yinlar, xari (brevno) ustidan tez va yiqilmasdan ma'lum vaqtda o'tish va shunga o'xshash o'yinlarni tashkil qilinadi.

Xulosa qilib aytganda, sog'lomlashtiruvchi gimnastikaning turlari, sha-killari va bajarilish usullari hilma-hil hamda ko'lami juda keng hisoblanadi. Bunda eng muhim bo'lgan asosiy gimnastikada saf, tartib mashqlarining hilma-hilligi, ularni bajarish uchun aqliy va jismoniy jihatdan taraqqiy qilishni taqozo etadi. Ayniqsa umumrivojlantiruvchi mashqlar, ularning majmuiy (kompleks) shakllari, mazmunlari kishilarning jismoniy sifatlarini oshirishda xizmat qilishi muhim ahamiyatga egadir. Shuningdek gigiyenik gimnastika, jismoniy tarbiya laxzalari, katta tanaffuslarda tashkil etiladigan gimnastika mashq-o'yinlari shug'ullanuvchilarning yalpi ravishda mashg'ul bo'lishi, faol ishtirok etishi yo'llari bilan sog'lomlashtirish tadbirlarini amalga oshiriladi.

O'quvchi-yoshlar asosiy gimnastikaning mazmun, maqsad va ularni tashkil qilish usullarini nazariy hamda amaliy jihatdan to'la egallashlari zarurdir. Bo'lajak mutaxassislar kelgusi mehnat faoliyatlarida gimnas-tikadan sog'lomlashtirish maqsadida turli tadbirlar tashkil qilishlariga to'g'ri keladi. Bunda bevosita faol ishtirok etish, mehnatkashlarga rahbarlik qilish, ularning salomatligini yaxshilash, eng muhimi ish qobiliyatlarni kuchaytirish orqali mehnat samaradorligiga erishishni ta'minlash zarur bo'ladi.

II - guruh. Sport gimnastikasi turlari

Sport gimnastikasi haqida so'z ketsa, O'zbekistonning sport gimnastikasi haqida ba'zi dalillarni eslatish lozim bo'ladi.

1927 yil I-umum o'zbek Spartakiadasi dasturida gimnastika asosiy turlardan biri bo'lgan. Chunki, 1928 yil Moskvada Ittifoq I-Spartakiadasida O'zbekiston sportchilari qatnashishi shart edi. Bu davrda sport gimnastikasi ikki yo'nalishda mazmun topgan, ya'ni asboblarda meyoriy mashqlarni yakka tartibda bajarish va butun jamoa (respublika vakillari) ijro etadigan ommaviy ko'rik namoyish majmuida (kompleks) ma'lum mashqlarni (qo'lda tik turish, piramidalar yasash vax.k.) bajarish amalga oshirilgan.

Shu sababdan yakka tartibdagi mashq bajarganlarning nomi unchalik ko'p tilga olinmagan. Shunday bo'lsada mutaxassislar, tomoshabinlar, ishtirokchilar orasida Karimov, Murashko YE. (harbiy) kabilar olqishga sazovor bo'lishgan.

Ikkinchi jahon urushi tufayli O'zbekistonga juda ko'p sport mutaxassislari, murabbiylar, sportchilar kelib qolishgan. Urushdan keyingi yillarda ham Respublikada sportni rivojlantirish maqsadida mutaxassis kadrlar taklif etilgan. Ular orasida Vnuchkov V.V Kurlyand A.N, kabi iqtidorli gimnastikachilar bo'lgan. Ular uzoq yillar samarali mehnat qilishgan. Shuningdek Berezin A.M, Sarkisov A.B, Karimov T.S, Kurganov S.P. (Samarqand) kabilar ham katta faoliyat ko'rsatishgan. Natijada Diomidov S. (Olim-piya chempioni,1964), Saadi E, (Olimpiada 1972, jahon chempioni), Ibroximov T.S. (sport ustasi), G'iyosov E.(sport ustasi), Xonkeldiyev SH.H. (sport ustasi), Holmurodova Z. (badiiy gimnastika, sport ustasi) kabi mahalliy millat vakillari yetishib chiqdi.

Ayollar o'rtasida XXVI Olimpiada o'yinlari sovrindori, jahon birinchiliklari qatnashchisi Chusovitina O. ning o'rni O'zbekiston sport tarixida muhim ahamiyatga egadir.

Mustaqillik tufayli sport gimnastikasiga ham e'tibor yanada kuchaymoqda. Bolalar sportini rivojlantirishga qaratilgan hukumat qarori asosida viloyatlarda sport gimnastikasi bo'yicha sport maktablari soni ko'paytirilmoqda, Olimpiada zahiralari kollejlari tarkibida sport va badiiy gimnastika bo'yicha bo'limlar kengaytirilmoqda.

Ma'lumki sport gimnastikasi mazmun va shakl jihatdan ko'p qirralidir. Ular ayollar va erkaklarga mo'ljallangan. Ular orasida badiiy gimnastika (ayollar), akrobatika kabilar mustaqil sport turi hisoblanadi. Ularga qisqacha tafsilotlar berish mumkin.

Sport gimnastikasi. Erkaklar (bolalar, o'smirlar va yoshlar ham) turnik, brus, xalka, kondan, sakrash, konda mashq qilish va erkin mashqlarni ixtiyoriy va majburiy dastur asosida belgilangan meyoriy mashqlar majmuini (kompleks) bajarishadi. Ayollar (qizlar ham) erkin mashq, past-baland brus, xari (brevno-yakka cho'p), kondan sakrash turlari bo'yicha ixtiyoriy (erkin) va majburiy mashqlarni (kompleks) bajaradi.

Sport gimnastikasidagi erkin mashqlar badiiy gimnastika, ritmik gimnastika, akrobatika elementlaridan tuzilib, ular epchillik, qayishqoqlik, egiluvchanlik kabi o'ta murakkab harakatlarni o'z ichiga oladi. Shu bilan birgalikda nafis harakatlar xis-tuyg'u, estetik faoliyatlar majmuini o'zida to'la mujassamlashtiradi.

Asboblarda bajariladigan mashqlar (razryadlar turlari asosida) kuchlilik, chidamlilik, tezkorlik, hushyorlik kabi eng yuksak jismoniy sifatlar va fazilatlar talab etadi. Qo'llarda tik turish, saltolar qilish (2-3 marta havoda aylanish), asboblarda ustida joylarni almashtirish (u yoki bu tomonlariga o'tish, ko'chish va x.k) bilan turli hil murakkab mashqlar bajariladi. Ayniqsa tayanib sakrash (kon) mashqlarida tez yugurib kelib deysinib, tayangan va deysinib (mostikda) holda havoda 1-2 marta chir aylanishlar, burilishlar kabi juda murakkab mashqlar sportchidan texnik tayyorgarlik va kuchli onglilikni (havoda aylanishlar va

burilishlarni idrok etish) talab etadi. Mazkur tavsiflar asosan gimnastikadagi eng yuqori darajada bajariladigan mashqlarning bazi turlaridir, ya'ni sport ustasi, sport ustaligiga nomzod, I-razryad talablariga doirdir.

Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya darslaridagi gimnastika mashqlari (asboblarda bajariladigan) eng oddiy mashqlar hisoblanadi. YA'ni sport gimnastikasining III razryad qismlaridan tashkil topgan bo'ladi. M: turnikda tortilib yoki harakat-siltab (max, dvijeniye) qilib gavnani yuqo-riga oshirish va aylanib chiqib sekin tushish (soskok). Brusda qo'llarga tayanib gavnani siltash va oyoqlarni cho'plar ustiga yozib o'tirish va yana oyoqlarni siltab olib juft holda orqaga (oldinga) siltanib tushish (soskok). Kon yoki kozyoldan oyoqlarni bukib, yozib sakrashlar va x.k.²⁰

Erkin mashqlar qo'l, oyoq, gavnani harakatga keltiruvchi turli hil mashqlar majmui (kompleks) hisoblanadi. Xar bir mashq 4 sanoqqacha bajarilib, ularning jamisi 32 sanoqqacha (8 ta mashqni o'z ichiga olgan) uzluksiz bajariladi. Buning tarkibida akrobatik mashqlar (boshda tik turish, yelkada tik turish, oldinga—orqaga dumbaloq oshish, muvozanat saqlash-samolyot, qaldirg'ochga o'xshash, joyda balandga sakrash va x.k.lar mujassamlashishi mumkin), milliy raqslar, ritmik gimnastika va shunga o'xshash nafis harakatlar ham tarkib topadi.

Qizlar xarida (brevno) tez yurish, yurib borayotganda tez orqaga buri-lish, o'tirish, yotgan holda gavnani yuqoriga ko'tarish va sakrab tushish kabi mashqlarni bajaradi. Boshqa sport asboblarida (o'tirg'ich, narvon, devor, kanat, xalqa va x.k) ham o'ziga xos turli mashqlar mavjud bo'lib, ular darslar jarayonida ko'rsatib boriladi va o'quvchi yoshlar ularni bajarishadi.

Badiiy gimnastika. Gimnastikaning bu turi bilan faqat xotin-qizlar shug'ullanishadi. Bunda asosan Ittifoq gimnastikachilari, hozirgi davrda Rossiya sportchilari jahonda ustunlik qilishgan. O'zbekistonda ham badiiy gimnastikaning o'ziga xos usullari mavjud bo'lib, u milliy raqslar bilan boyitilmoqda. Shu sababli

²⁰ Yuldoshev K.K. —Gimnastika darslarida xayotiy zarur xarakat malakalarini shakllantirish. O'QUV QO'LLANMA. T. 1995 y

o‘zbek badiiy gimnastika sport maktablari yaratilib, Xorazm, Navoiy, Buxoro va boshqa viloyatlarning markazlarida iqtidorli o‘zbek qizlari yetishib chiqmoqda.

Gimnastikaning bu turi yoqimli va jozibali sho‘x musiqa sadolari ostida nafis harakatlar, nazokatli burilishlar, akrobatik sakrashlar, aylan-ishlar yoqimli tabassum bilan ijro etiladi. Mashqlar narsasiz (predmetsiz) va turli hil to‘plar, lentalar, chambarak va boshqa predmetlar (asboblar) bilan bajariladi.

Gimnastika mashqlarini bajarishni ilk davrda boshlaganlar asosan erkin mashqlar shaklidagi harakatlarni ijro etishi va o‘zlari yoqtirgan musiqa, qo‘shiqlar sadosida harakatlar qilishni o‘rganishlari zarurdir.

O‘rta maxsus o‘quv yurtlaridagi “Jismoniy tarbiya” dasturidan o‘rin olgan badiiy gimnastika mashqlarini ritmik gimnastika (aerobika) mashqlari bilan ulashib, qo‘shib olib borilishi va guruh bo‘lib (8-10 kishi) bajarish maqsadga muvofiqdir. Bunda “Tanovor”, “Namanganning olmasi”, “Andijon polkasi”, “Xorazmcha lazgi” va hozirgi zamonaviy boshqa milliy raqslarni qo‘llash lozim bo‘ladi.

Ma’lumki aerobika (ritmik gimnastika) turli hil jismoniy mashq-larni musiqa jo‘rligida tez va nazokat bilan bajarish jarayonidir. Shu sababli bu tur so‘nggi 15-20 yil ichida O‘zbekistonda asosan xotin-qizlar orasiga ancha singib bormoqda. Ularning bajarilish usullari va mashqlarini shakllari tetiklik, jismoniy rivojlanish, ruhiy oziqlanish kabi jismoniy sifatlar va fazilatlarni tarbiyalash, ularni rivojlantirishda ijobiy samaralar bermoqda. Bugungi kunda sportning bu turi bilan yosh qizlar, katta yoshdagi ayollar ham shug‘ullanishlarini hayotning o‘zi taqazo etmoqda. Ularning namunaviy shakillarini respublika telekanalalarida namoyish etilayotgan ertalabki gimnastika dasturlaridan andoza olish, imkoniyat darajasida birgalikda bajarish lozimdir. Bunday ijtimoiy-tarbiyaviy jihatlarni barcha talaba-o‘quvchi yoshlar yaxshi o‘zlashtirishlari, kelgusi hayotida oilada amaliy jihatdan qo‘llashlari maqsadga muvofiq bo‘ladi.

III. guruh. Gimnastikaning tayanch (amaliy) turlari

Gimnastikaning bu turi o‘z navbatida ishlab chiqarishdagi gimnastika, kasbiy-tayanch (amaliy) gimnastika, harbiy tayanch gimnastika, sport tayanch va

davolash gimnastikalariga bo‘linadi. Ularning ba’zi birlari haqida boshida qisqa ma’lumotlar berilgan edi. Shunday bo‘lsada yana bir bor ularning maqsad va vazifalari va mazmunlari haqida bir muncha tafsilotlar yuritish maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Ijodkorlar, idoralarning xodimlari va boshqa sohalardagi kishilar ham o‘zlarining kasbi-harakatidan kelib chiqqan holda tayanch gimnastika mashqlarini bajarishlari mumkin.

Kasbiy - tayanch (amaliy) gimnastika asosan harbiy qismlar, bo‘linmalar va ular bilan bog‘liq joylarda maqsadga qaratilgan maxsus jismoniy mashqlardir. Ularning asosiy maqsadi harbiylarni jismoniy va irodaviy sifatlarga tayyorlashdan iborat bo‘lib, harbiy-jismoniy tayyorgarlik mashqlari majmuida (kompleks) o‘z ifodasini topadi. M: ustbosh kiyimlar, qurollar, kerakli jihozlarni ko‘targan holda narvonlardan oshib o‘tish, to‘siq-liklardan sakrab, emaklab, dumalab o‘tish, qirrali joylardan tirmashib chiqish va tushish kabi murakkab harakatlar harbiy-jismoniy tayanch (amaliy) gimnastikaning shakllari hisoblanadi.

Sport-tayanch (amaliy) gimnastika umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning bir qismi sifatida sport turlariga kiradi. Bu mashqlar asosida sport mashg‘ulotlarining tayyorgarlik va mahorat oshirish faoliyatlarida keng qo‘llaniladi. Bu mashqlar jismoniy sifatlarni yaxshi egallash, ba’zi turlarda texnik-taktik ijroni osonlashtirish va ularni mukammallashtirishda foyda beradi. M: futbolda to‘pni surayotganda yiqilib oyoqlarni to‘la yozish (shpagat) orqali himoya qilish yoki to‘pni sheriklariga uzatish.

Yengil atletikada bel, qorin mushaklarining cho‘ziluvchanligi, oyoqlarning kengroq yozib harakat qilishlarini ta’minlovchi mashqlar va h.k.

Davolash gimnastikasi jismoniy tarbiyaning muhim vositasi sifati-da qo‘llanilib, ular jarohatlarni tuzatish, toliqqan-charchaganda qayta tiklashda xizmat qiladi. Bunda oddiy va yengil gimnastika mashqlari, umumrivojlantiruvchi mashqlar, uqalash, siypalash (massaj) kabi mashqlaridan foydalaniladi.

Davolash gimnastika mashqlari gavda a’zolarining harakatchanligi va xastalikning turlariga qarab qo‘llanilishi lozim bo‘lgan turli mashqlardan iboratdir.

YA'ni qo'llar, oyoqlar, bel, bo'yin, tirsaklar, tizzalar ya'ni bo'g'inlarni ishlatish, mushaklarning tortish yoki itarish kuchini oshirishga qaratiladi. Bunday faoliyatlar asosan shifoxonalar, sog'lomlashtirish markazlarida bemorlarni davolash, qayta tiklashda keng foydalaniladi. Jismoniy tarbiya dispanserlarida jarohat olgan sportchilar, murabbiylar va boshqa xodimlarni davolash, shuningdek musobaqalar boshlanishi oldidan (boks, kurash, shtanga) sportchilarni tayyorlashda maqsadli foydalaniladi.

Demak, davolash gimnastikasining shakllari, mazmunlari va usullari keng qamrovli tarbiyaviy jarayondir.

Amaliy (tayanch) gimnastikasi tarkibida yakka holda mashqlar bajarish (uy vazifalari, ertalabki gimnastika, bo'sh vaqtlarda bajariladigan gimnastika mashqlari va h.k) ham o'ziga xos xususiyatlardan biridir. Bu kabi gimnastikani oddiy kishilar va o'quvchi yoshlarga emas, xatto sport mahoratiga ega bo'lgan kishilar ham bajarib borishi, ularning asosiy faoliyatlari tarkibiga kiradi.

Pirovardida ta'kidlash lozimki, gimnastikada ham sport unvonlari (Xalqaro toifadagi sport ustasi, xizmat ko'rsatgan sport ustasi, sport ustasi, sport ustaligiga nomzod hamda I-II-III- razryad, yoshlar razryadi I-II-III, xak-amlik unvonlari, murabbiylarning unvonlari va x.k.) mavjud.

Sport gimnastikasi bo'yicha musobaqalarda deyarlik barcha razryadlarda (III razryad bundan mustasno) qatnashuvchilar majburiy (obyazatelnaya) va erkin tanlangan (volnaya) majmuiy (kompleks) mashqlarni bajarishlari shart bo'ladi.

Xulosa qilib aytganda gimnastika va uning turlari (guruhlar) shaxobchalari (elementlar) kishilarning jismoniy rivojlanishi, yoshlarning har tomonlama barkamolligini tarbiyalashga qaratilgan ijtimoiy-pedagogik jarayon hisoblanadi. Sport gimnastikasi, badiiy gimnastikasi iqtidorli yoshlarning mahorati, go'zallik olamidagi nafosatlarni tarbiyalash, ularni namoyish qilishga qaratilganligi bilan ijtimoiy madaniy va tarbiyaviy jarayondir.

Gimnastikaning turlari bilan shug'ullanish hayot go'zalligi, jismoniy barkamollik, umrni uzaytirish, mehnat qobiliyati va ish samaradorligini

taminlovchi eng muhim omil sifatida ekanligini nazariy hamda amaliy jihatdan tan olish, ularni to'la egallash hozirgi davr o'quvchi yoshlarining burchi hisoblanadi.

5.3. Suzish

Suvda suzish qo'llar va oyoqlarning ketma-ket faol harakatlari va oldinga, orqaga, yonga, uzunasiga yotgan holda bajariluvchi murakkab mashqlar majmuasidir. suzish insonlarning sog'lig'ini saqlash jismoniy chiniqishi va faol harakatlarini tarbiyalovchi ijtimoiy-tarbiyaviy jarayondir. Ayniqsa yoshlarni mehnat va mudofa ishlari, kasb-hunarga tayyorlashda, shuningdek mehnatkashlarning ish qobilyatini va samaradorligini oshirishda hizmat qilish bilan muhim ahamiyatga egadir. Ana shu jihatlarni etiborga olingan holda suzish bog'cha tarbiyasi, o'quv yurtlarining hamda «Alpomish» va «Barchi-noy» maxsus testlari tarkibidan muhim o'rin egallaydi²¹.

Suzishning kelib chiqishi va sport darajasiga chiqish qadimgi ajdodlarning ijtimoiy turmush sharoitlari, jamiyat taraqqiyoti qonuniyatlari bilan uzviy ravishda bog'liqdir. 19-asrning ikkinchi yarmida Yevropa va boshqa qit'alarida suzish musobaqa tariqasida shakllanib, u xalqaro sportga aylangan. Qit'alar, jahon birinchiliklari va Olimpiada o'yinlaridan suv sportining kupchilik turlari (qisqa masofalarga suzish, suvga sakrash, suvda to'p o'ynash, sinchronli suzish-suv osti badiiy gimnastikasi va b) mustaqil o'rin egallagan. Bu mamlakatlarnig geografik joylashishi, iqlim sharoitlari (daryo, dengiz, okeanlarning yaqinligi, issiq xavo va h.k) bilan bevosita bog'liqdir.

O'zbekiston dengiz va okeanlardan juda yiroqda joylashgan bo'lsada suv omborlari, sun'iy ko'llar, kanallar, daryolar va maxsus suv havzalarida (Basseyn) suzish bilan shug'ullanuvchilar ko'pchilikni tashkil etadi.

O'zbekiston sportchi-suzuvchilari o'tkazilgan Spartakiadalarda qatnashib, yaxshi natijalarga erishgan. S. Koniyeu (1972), E. Shagayev (1980), S.Babanina

²¹ «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестлари мажмуи, 2000.

(1964) va boshqa bir qator sporchilarimiz Olimpiada o'yinlari, Jahon birinchiliklarida ishtirok etib, o'z jamoalariga katta yutuqlar keltirgan.

Oytoji Sobirova mahalliy millat ayollari ichida birinchilardan bo'lib suzish bo'yicha respublika musobaqalarida yaxshi natijalarga erishgan. Keyingi yillarda o'z faoliyatini kadrlar tayyorlash bilan bog'lab O'zDJTI suzish kafedrasida o'qituvchi, dotsent, kafedra mudiri vazifalarida ishlagan A.N.Levitskiy (Suvga sakrash) S.M.Korbut (Eshkak eshish) kabi yetakchi murabbiylar va olimlar Respublikada suzish sportini rivojlantirishga katta hissa qo'shganlar.

O'zRVMning «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish tug'risida»gi qarori (30.10.2002) viloyatlarda suzish sport maktablarini va bo'limlarini tashkil qilishda amaliy jihatdan e'tiborga moliqdir. Yangidan qurilayotgan litseylar, kollejlarning o'quv binolari majmuida suv havzalarining borligi g'oyat katta voqealik bo'lib hisoblanmoqda. Shu sababdan maktab o'quvchilari, litsey kollejlari va oliy o'quv yurtlarining o'quvchi va talaba-yoshlarining jismoni barkamolligini tarbiyalashda suzishga e'tibor kuchaytirilmoqda.²²

Bo'lajak mutaxassis sifatida o'rta-maxsus o'quv yurtlarining yoshlari qishloq sharoitlaridagi daryo, ko'lmak, kanallar, ariqlar va b.da bolalarning yozda cho'milib miriqishlarini e'tiborga olgan holda ularni yaxshi suza bilish, suzish texnikalarini egallash bilan bog'lik bo'lgan faoliyatlarida amaliy jihatdan yordam berish yo'llarini o'rganishlari maqsadga muvofiq bo'ladi. Qolaversa xar bir mutaxassis yoshlarimiz Vatan himoyasiga doimo tayyor bulishlari, harbiy-jismoniy tayyorgarlik jarayonlarida qobilyatli kishi ekanliklarini ko'rsata olishlari lozimdir.

Suzish turlari va ularning texnikasi

Eng avvalo ta'kidlash lozimki, Xalqaro sport harakatida suv sport turlari iborasi mavjud. Ularga vodnaya polo (Suvda to'p o'ynash), turli hil qayiqlarda eshkak eshish (Kano, parus va h.k), suvga tramplin (Sakratkich taxta) va minoradan (Vishka-5,10m) sakrashlar kiradi. Shu jihatdan ularni suzish sporti turlarida tilga olinmaydi.

²² Тангиоров Ю. , Ливицкий А.Н. , Сузиш, ўқув қўлланмаси, 1986

Bevosita suvda suzish sport turlari asosan 4 hil ya'ni:

erkin suzish

delfin (baterflyay)

brass

chalqancha suzish

Mazkur suzish turlarida qorinda, chalqancha yotgan holda va yon tomonlama usullari mavjuddir. Suzish sport, amaliy (tayanch), sinxron (suv tagida gimnastika) va o'yin guruhlaridan iboratdir.

Suzishning deyarli barcha turlarida qo'llarning ketma-ket yoki baravariga (brass, delfin) ishlatish, bunda nafas olish va chiqarish, shuningdek oyoqlarning ketma-ket yoki birdaniga (brass, delfin) ishlatilishi bilan bog'liq texnikaviy usullar mavjud bo'lib ular suzish texnikasining asos-larini tashkil qiladi.

Suzishning erkin-(krol) usuli jismoniy tarbiya darslarida va bolalarning o'z holicha cho'milishlarida ko'p qo'llaniladi. Chunki bu usul eng qulay va bajarilish jihatidan bir muncha osonroq hisoblanadi.

Xar bir o'quvchi va suvda suzishni mashq qiluvchilar suzishning bu usulini o'rganishda yassi taxta, kamera (mashina baloni) va maxsus boshqa moslamalardan foydalanishlari tavsiya etiladi.

Chalqancha suzish, depsinib burilish va ular bilan bog'liq faoliyatlardagi hilma-hil texnikaviy usullar, gavdani tutish, nafas olish va chiqarishda boshning holatlari muhim ahamiyatga egadir. Bu jihatlarni o'rganish va yetarli darajada malaka, mahorat hosil qilish zarurdir.

Suzishga dastlabki o'rgatish usullari

Suzish qanchalik maroqli, zavqli bo'lmasin, uning negizida turli hil noxush hodisalar ham mavjuddir. YA'ni suzishni bilmasdan suvga tushish, ayniqsa chuqur va tez oqar joylarda cho'milish o'ta havflidir. Shuningdek suv ichida oyoqlarning tomiri tortib qolishi, tez oqar suvlarga bardosh beraolmaslik natijalarida suvga cho'kish va oqib ketish sodir bo'lishi mumkin. Bunday ko'ngilsizliklar yuz bermaslik uchun bolalarni yoshlikdan yaxshi suzishga va jismonan chiniqishga o'rgatish lozim bo'ladi. M: O'tgan asrning 70-yillarida Leningrad va boshqa

shaharlarda uch kunlik chaqaloqni vannaga tushurib qo'yib yuborishgan. Chaqaloq xuddi o'rdak bolasidek suvda harakat qila boshlaydi. Bunda bolaning qornida va chalqancha yotgan holdagi harakatlari suzuvchilarnikiga o'xshaydi. Demak, bolalardagi amaliy harakat-lar tug'ma ravishda bo'lishi, ularni tarbiyalab rivojlantirish zarurligi sinov-tajribalardan o'tkazilgan. Shu asosda juda ko'p oilalarda chaqaloqlikdan suvga va suzishga odatlantirish, eng muhimi ularni sog'lom chiniqqan qilib o'stirishda ijobiy natijalarga erishilmoqda. Shahar sharoitlarida ochiq va yopiq suv havzalarida bolalarni suzishga o'rgatish sharoitlari va ularda maxsus murabbiylarning faoliyati yaxshi yo'lga qo'yilmokda.

Qishloq sharoitlarida yozgi paytlarda juda ko'p yosh bolalar, o'smirlar ariq, kanal, ko'lmaklarda o'zlaricha cho'miladi. Ular katta yoshdagilardan ko'rib xar hil usullarda (kuchikcha suzish – birdaniga ikki qo'l va ikki oyoqlarni harakatlantirish, qurbaqa) suzishni mashq qiladi. Bunday paytlarda ota-onalar, mutaxassis hodimlar dala sharoitida bolalarning cho'milishlarini kuzatadilar. Shu asosda aytish lozimki, ular bolalarga suzishning dastlabki usullarini o'rgatishlari lozim, ya'ni:

1. Oyoklarni suvga solib birma-bir harakatlantirish (chirpash)
2. Sayoz joyda o'tirgan holda, qorin va chalqancha yotgan usulda qo'llar hamda oyoqlarni birma - bir harakatlantirish.
3. Tizza va yelka baravaridagi chuqur suvda turgan holda avvalgi barcha harakatlarni takkrolash.
4. Qo'lda taxta va b.q. moslamalarni ushlab, gavidani uzatib qorinda suvda yotish va oyoqlar harakatini ishlatish.
5. Ma'lum malaka hosil qilingach, 5-10 metr masofaga erkin holda suzish. Bunda nafas olish va nafas chiqarish jarayonlariga alohida e'tibor berish shart bo'ladi.
6. Ma'lumki, suzish usullarini u yoki bu darajada bilgan, o'zlashtirgan bolalar chuqur va oqib borayotgan suvlarga oyoq, boshlari bilan sakrashni xush ko'rishadi. Bunday joylarni avvaldan yaxshi tekshirib ko'rish suv tagida qattiq

buyumlar (temir, tosh, shisha, yogoch, shox, va x.k.) bo'lmashligini ta'minlash zarurdir.²³

Yuqorida takidlangan holatlar katta yoshdagilarda ham yuz berishi mumkin. Shu sababdan suvda suzishning asosiy usullarini, sir asrorlarini bilmasdan turib, chuqur va tez oqar suvlarga tushish mumkin emasligini yaxshi bilishlari zarurdir. Eng muhimi xar bir inson suvda suzishni u yoki bu darajadi bilishlari hayotiy zaruriyatdir.

Suzish bilan mustaqil shug'ullanish yo'llari

Qishloq sharoitlarida bolalar ariq, kanal va ko'lmaklarda o'z hollaricha cho'milishib suzishni o'rganishadi. Shahar va qishloq sharoitlarida suvli joylarida (hovuz, kanal, ariq, ko'l, va suv omborlari va hakoza) ko'pincha katta yoshdagi kishilar yolg'iz ravishda yoki oila, tengdoshlari bilan birgalikda ko'ngil ochish, dam olish, hordiq chiqarish, sog'liqni mustahkamlash, jismonan chiniqish maqsadida mustaqil ravishda shug'ullanadilar. Buning uchun albatta suzish usullarini o'rganishga to'g'ri keladi. Shu sababdan mustaqil shug'ullanishda suzishda qo'llaniladigan oddiy va murakkab texnik mashqlar va tegishli vositalardan foydalanish zarurdir.

Shahar sharoitlarida suv havzalari, ko'llar, tez oqar katta ariqlar (kanallar) da o'smirlar, yigitlar va katta yoshdagi kishilar yozning issiq paytlarida deyarli xar kuni cho'milishadi. Bunda suvga sakrash, kalla tashlash, suv tagida uzoq suzish (turish) qirg'oqlarga tez borib qaytish va h.k. turlar bo'yicha baxslashadilar. Suzish usullarini yaxshi bilmagan va ba'zi hastaliklari (tomir tortishi, qo'yonchik, asab va h.k) bor kishilar suvga cho'kishi oqib ketishi mumkin. Buning oldini olish uchun doimo o'rtoqlar, birga borishgan kishilar yoki kuzatib turganlar hushyorlikni qo'ldan boy bermasliklari lozim bo'ladi.

Suvda cho'kkanda yaxshi suzuvchi yoki maxsus qutkaruvchi cho'kkan kishining qo'ltig'idan ushlab, iyagini ko'tarib uni qutqarishi lozim. Quruqlikka

²³ Собирова О, Сузишни ўрганинг. 1990.

chiqarib, cho'kkan kishi behush bo'lsa uning og'zini ochib latta yoki boshqa buyumni jag'iga qistirish (tishlatish), tilini qo'l bilan oldinga tortish (ro'molcha ushlab) lozim. Keyin uning og'ziga puflab ko'krak qafasini 2-3 marta qisib harakat qilishlari kerak bo'ladi.

Cho'kkan kishi suv yutgan bo'lsa, tizzaga uni qorni bilan yotqizib siltash (og'zi ochiq bo'lishi kerak), oyoqlarini qisman yuqoriroq ko'tarish lozim. U tezda hushiga kelavermasa yoki og'ir ahvolda bo'lsa, zudlik bilan yaqin oradagi shifoxonaga yetkazish kerak bo'ladi.

O'rta-maxsus o'quv yurtlarining o'quvchi talaba-yoshlari eng avvalo suzishning u yoki bu turini yaxshi o'rganishlari, bolalarga ham o'rgatish yo'llarini bilishlari lozim. Eng muhimi shundaki, suvga cho'kayotganini qutqarish va unga birinchi tibbiy yordam berish usullarini puxta o'zlashtirish kerak. Umuman olaganda suzish ijtimoiy turmush va sport olamida o'ziga xos hususiyatlarni mujasammlashtirgan tarbiyaviy sog'lomlashtirish, chiniqtirish kabi muhim jarayonlaridan iboratdir.

Suzishning amaliy (tayanch) hususiyatlari ham mavjud bo'lib, u asosan qutkarish stansiyalari, harbiy qismlar va daryo, ko'l, suv ombarlaridagi mehnat jarayonlarida keng qo'llaniladi.

Xulosa o'rnida aytish mumkinki suvda suzish usullarini egallash xar bir talabaning burchi bo'lishi lozim. Suzish orqali sog'lomlashtirish, jismoniy chiniqtirish, mudofaa va maxsus yo'naltirilgan sohalarda muhim ahamiyatga egadir. Shu bilan birgalikda ba'zi hastaliklarni (asab, charchash, kam harakatchanlik, zaif va h.k) davolashda ham muhim omil sifatida hizmat qiladi.

Tayanch tushunchalar.

1. Suvning xususiyatlari, suv qarshiligi, girdob qarshiligi, to'lqin qarshiligi, statik suzish, dinamik suzish, ko'krakda suzish, chalqancha suzish, brass suzish, delfin suzish, tayyorgarlik, harakatlar moslashuvi

O'z – o'zini nazo'rat qilish uchun savollar.

1. Suvning hususiyatlarini ayting
2. Statik va dinamik suzish deb nimaga aytiladi?

3. Suv, girdob va to'lqin qarshiliklari to'g'risida gapiring
4. Sportcha suzish texnikasiga qisqacha ta'rif keltiring
5. Ko'krakda (erkin) suzish texnikasi ayting.
6. Chalqancha suzish texnikasi ayting.
7. Brass suzish texnikasi ayting.
8. Delfin suzish texnikasi ayting.

5.4. Stol tennis tarixi

Stol tennis tarixi haqida juda qarama-qarshi fikrlar mavjud. Ba'zi mutaxassislar stol tennis Osiyo, ya'ni Yaponiya va Xitoyda paydo bo'lgan, deb hisoblashadi. Sport tarixchilari, shu jumladan yapon va xitoy sporti tarixchilarining fikricha, bu yanglish fikr. Hozirgi kunda hech bir mutaxassis birinchi bo'lib kim, qachon va qaerda stol tennisini o'ynay boshlaganini aytolmaydi. Ko'pchilik mutaxassislar stol tennis Angliyada, Qirol tennisining bir turi sifatida paydo bo'lgan, deb hisoblaydi. Stol tennisining paydo bo'lishi XIX asrning ikkinchi yarmiga borib taqaladi. Avvaliga o'yin ochiq havoda o'tkazilgan, keyinchalik xona ichida o'ynash rasm bo'lgan. So'ng bir-biriga yaqin joylashgan ikki stolda o'ynash, yanada keyinroq esa ikki stolni birlashtirib, o'rtasiga to'r tortilgan holda o'ynash odat tusiga kirgan.

1901 yilda stol tennisiga "Ping-pong" nomining berilishi koptokning raketkaga urilgandagi tovushi "ping" va stolga urilib, sakrab ketgandagi tovushi "pong"dan olingan. Jihozlarning soddaligi, asosiysi, katta joy talab qilmasligi stol tennisining tez orada mashhur bo'lib ketishiga sabab bo'ldi. Buning natijasida xalqaro tashkilot tuzish va o'yin qoidalari ishlab chiqishga zarurat tug'ildi. 1926 yil yanvarda Berlinda stol tennis xalqaro federastiyasi – ITTF tashkil qilindi.

Stol tennis bo'yicha birinchi jahon chempionati 1927 yil dekabrda bo'lib o'tgan. Unda ayollar va erkaklar yakka holda, juftliklarda – ham erkak, ham ayollar aralash holda ishtirok etishgan.

1928 yildan boshlab musobaqalarda ayollar juftliklari ham ishtirok etishgan. Shundan beri jahon birinchiligi 1940-1946 yillardan tashqari har yili o'tkazib kelinadi.

1957 yildan jahon birinchiligi har ikki yilda o'tkaziladigan bo'ldi. Undan keyingi yilda Evropa birinchiligini, shuningdek, Osiyo va Afrika mintaqaviy chempionatlarini o'tkazish boshlandi.

1936 yilda stol tennisi xalqaro federatsiyasi – ITTF ping-pong nomini stol tennisi nomi bilan almashtirdi.

Hozirgi kunda 40 milliondan ortiq o'yinchi har yili butun dunyo bo'ylab turli rasmiy turnirlarda ishtirok etishadi.

Stol tennisi — kichik koptok va raketkalar bilan stolda uynaladigan sport o'yini. Sharqiy Osiyoda paydo bo'lgan. 20-asrning 20y.laridan ko'p mamlakatlarga tarkalgan. Dastlab "pingpong" (frans. pingpong — koptokning raketka va stolga urilishida chikadigan ovoz) deb atalgan. St. uchun, odatda, stol o'lchami 152,5x274,3 sm; bal. 76 sm; turi 183x 15,25 sm bo'ladi. Yogoch raketkaning yuziga rezina plastina qoplanadi. Koptok oq plastikadan yasaladi, diametri 37,2—38,2 mm, og'irligi 2,4—2,53 g . Uyin maydonchasining o'lchami 6—7 x 12–14 m. Rasmiy musobakalar sport zallarida o'tkaziladi: erkaklar va ayollar — jamoa bo'lib, yakka holda va juftlikda hamda aralash juftlikda musobakalashadilar. Uyin 3 yoki 5 partiyadan o'ynaladi. O'yinchilardan biri 21 ochko to'plasa, u g'olib hisoblanadi. Agar hisob 20:20 bo'lib qolsa, unda o'yinchilardan biri 2 ochko ortiq to'plaguncha o'yin davom ettiriladi. Stol tennisi Xalqaro federatsiyasi (ITTF, 1926 y. tashkil etilgan) 130 dan ortiq milliy federatsiyani birlashtiradi. 1926 yildan har 2 yilda jahon birinchiligi o'tkaziladi, 1988 yildan Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan.

O'zbekistonda Stol tennisi keng ommalashgan. O'zbekiston chempionati va kubogi musobaqalari muntazam o'tkazib turiladi. O'zbekiston Stol tennisi federatsiyasi 1993 y. ITTFga a'zo bo'lib kirgan. O'zbekistonlik Manzura Inoyatova, Saida Burhonxo'jayeva, Svetlana Geta jahon chempionatida (Doxa sh., Qatar, 2004 y. mart) 1o'rinni olib, oltin medallar bilan taqsirlanishdi. Ular bilan birga Nodira Burhonxo'jayeva, Madina Ayupova ham bir qancha xalqaro turnirlarda g'olib bo'lishgan.



77-rasm.

Stol tennisida o'yin qoidalari

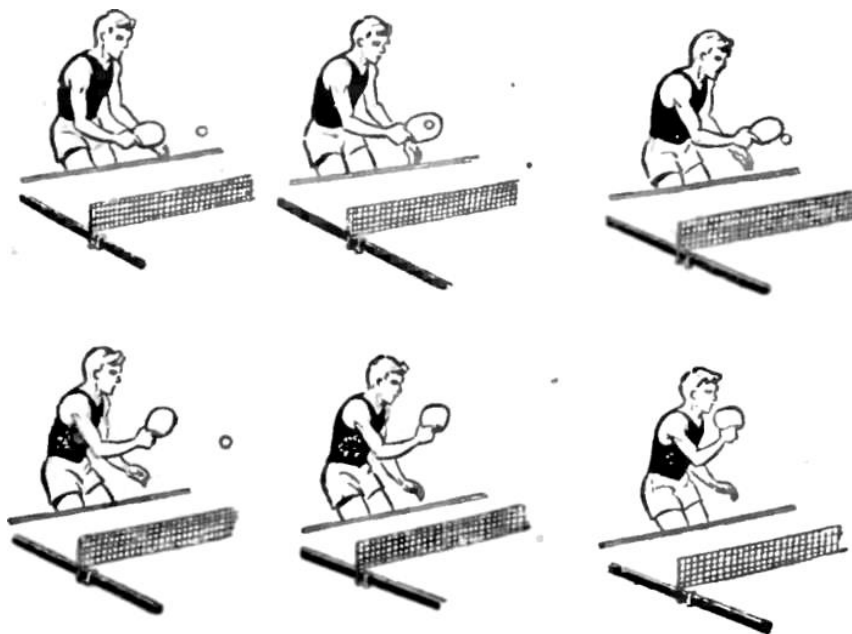
O'yin mazmuni stolga ko'ndalang tortilgan to'r ustidan koptokni raketka bilan ikki tomondan irg'itishdan iboratdir. O'yinda ikki yoki to'rt kishi ishtirok etishi mumkin. Bir tennis stoli uchun zarur bo'ladigan xona maydoni – 7,7 x 4,5m. O'yin uchun stol, to'r, raketka va koptok zarur bo'ladi.

O'yin qur'a orqali birinchi bo'lib boshlash huquqiga ega bo'lgan o'yinchining koptok uzatishidan boshlanadi. Raketka bilan uzatilgandan so'ng, koptok boshlovchi tomonida stolga urilib, to'rga tegmasdan sakrab o'tishi va ikkinchi tomonda stolga urilishi lozim. Koptok uzatish vaqtida o'yinchi uning raketkasi va koptok stolning orqa chizig'i tashqarisida turishi kerak. Agar koptok stol ustida urib qaytarilsa, o'yin qoidasi buzilgan hisoblanadi (2002 yil 1 sentyabrdan koptok uzatish reglamenti yangi qoidalarga binoan belgilangan). Agar koptok boshlovchi tomonida stolga urilib, to'rga tegib sakrab o'tsa va ikkinchi tomonda stolga urilsa, koptok uzatish yangitdan bajariladi va ochko hisoblanmaydi. Qaytadan uzatishlar soni cheklanmagan. Koptok ikkinchi tomonda stolga urilgandan so'ng, ikkinchi o'yinchi uni raketka bilan urib orqaga qaytaradi. O'yin shu tarzda o'yinchilardan biri xatoga yo'l qo'ymaguncha davom etadi. Har bir xato raqibga bir ochko beradi. O'yinchi quyidagi hollarda ochkoga ega bo'ladi:

- agar raqibi koptokni noto'g'ri uzatsa;
- agar raqibi koptokni stolga tegmasidan qaytarsa;
- agar raqibi koptokni stoldan tashqariga urib yuborsa;
- agar raqibi to'g'ri uzatilgan koptokni qabul qila olmasa;

- agar raqibi koptokka raketka bilan bir martadan ortiq ursa yoki koptokni raketka bilan tutib olsa va qaytarib uzatsa;

- agar raqibi koptokka tana a'zosi bilan tegib ketsa yoki to'r, stol tirgagiga tegsa. Har ikki ochkodan so'ng (2001 yil 1 sentyabrdan - har besh ochkodan so'ng) koptok uzatish qabul qiluvchiga o'tadi.



78-rasm.

O'yinchilardan biri 11 ochko (2001 yil 1 sentyabrgacha – 21 ochko) to'plagandan so'ng kamida 2 ochko tafovut bilan partiya yutilgan hisoblanadi. 10:10 hisobda (2001 yil 1 sentyabrgacha - 20:20 hisobda) koptok uzatishlar har ochkodan keyin almashiladi. Har partiyadan keyin o'yinchilar tomonlarni va koptok uzatish navbatini almashtirishadi. O'yin 5 yoki 7 partiyadan iborat bo'ladi (2001 yil 1 sentyabrgacha – partiyalar soni 3 yoki 5 ta bo'lgan).

O'yin texnikasi

Koptokni raketka bilan urib qaytarishning ikki usuli bor. Birinchisi – raketkani yo'naltirish. Bu holda koptokning qanday harakatlanishini oldindan bilib bo'lmaydi. Bu usulni yangi o'yin boshlagan o'yinchilarning ko'pchiligi qo'llaydi. Ikkinchisi – koptokni aylantirish. Buning uchun koptokni raketkaning rezinasi bilan sirpantirib urib, aylanishga majbur qilish kerak. Aylanish turi raketka burchagi va koptokka tegish vaqtidagi harakat yo'nalishiga bog'liq. Koptok urishning bir necha turlari mavjud, asosiylari – nakat, podrezka va top-spin. Stol

tennisida muvaffaqiyatga erishish uchun koptok urishning turli usullarini egallash va ularni koptokni aylantirishda qo'llay bilish kerak.

Ochiq raketka nakati (o'ng tomondan). O'ng tomondan top-spin - o'ng tomondan nakat hujumga o'tuvchi usullarning asosiylaridan biridir. Bu holda raketka tepaga va oldinga harakatlanadi va koptokning tepa yon qismiga uradi. Koptokka urish tartibi quyidagicha: oyoqlar elka kengligida, tizzalar biroz bukilgan. Chap oyoq bir oz oldinga qo'yilgan. Tana og'irligi ikkala oyoqqa bir maromda bo'lingan. Tananing tepa qismi stol tarafga bir oz chaproq egilgan, raketka ushlagan qo'l zarba uchun orqaga uzatilgan. Raketka ushlagan qo'l oyoqlar, raketka va yaqinlashib kelayotgan koptok teng tomonli uchburchak hosil qilganda harakatga keladi. Koptok stolga tegib, sakrab, eng baland nuqtaga etganida zarba beriladi va raketka ushlagan qo'l chapga-tepaga qaytadi. Raketka koptokka tekkanida qo'lning elkaoldi qismi koptokdan oldinga harakatlanadi. Raketka yoy shaklida harakatlanib, sekin-asta egilish burchagini o'zgartirib boradi va natijada koptokni tepadan aylantirish sodir bo'ladi. Qo'l kafti tezkor harakat bilan koptokni aylantiradi. Zarba berish vaqtida tana og'irligi chap oyoqqa o'tadi. Zarbadan so'ng tezda avvalgi holatga qaytish zarur.

Bu zarba usulining maqsadi koptokni tepadan kuchli aylantirishga erishishdir. U katta tezlikda bajariladi, shu sababli zarbani qaytarishda raqibga qiyinchilik tug'diradi. Birinchidan, koptokni stolga tegib, sakrashi har vaqt kutilmagan holdir. Ikkinchidan, raketka bilan qabul qilingan koptok ham bo'ysunmasligi mumkin, shu sababli uni kerakli yo'nalishda harakatlantirish juda va juda murakkab. Top-spinning yaxshi tarafi shundaki, aylantirib zarba berilgan koptok to'r ustidan baland uchib o'tadi va zarba bergan o'yinchiga ustunlik beradi. Top-spinni har doim qo'llash mumkin, deb hisoblanadi, lekin bunday emas. Top-spinda uzatilgan qo'l bilan keng va kuchli zarba beriladi. Harakat boshlanishida qo'lni tekislab olish raketka tezligini va zarbani qo'lning kaft va elkaoldi qismlari bilan kuchaytirish imkoniyatini beradi. Nakat zarbasidan farqli o'laroq, top-spinda qo'l harakati tepaga yo'naltiriladi, koptokka zarba berish sirpanma tarzda bo'ladi. Boshlang'ich holat: chap oyoq bir oz oldinga qo'yilgan, o'ng qo'l tekis holda o'ng tarafdin

orqaga yo'nalgan. Tana zarbani kuchaytirish uchun o'ng tomonga burilgan. Tizzalar bukilgan, tana tinch holatda. Top-spin zarba tomoniga tezkor harakat qilish bilan boshlanadi. O'ng qo'l oldinga-chapga-balandga harakatlanadi. Tana og'irligini o'ng oyoqdan chap oyoqqa o'tkaziladi. Inerstiya natijasida tana va qo'l chap tarafga ketib qolishi mumkin. Koptokka urilganda raketka undan sirpanib o'tishi zarur. Bu holda koptokning raketkaga urilish kuchi juda past. Lekin qo'l kafti unga so'nggi tezlanish beradi. Bundan tashqari top-spinning o'ng taraf varianti ham bor, u yonbosh top-spin deb ataladi. To'g'ri top-spin va yonbosh top-spinning farqi raketka ushlagan qo'lni koptokka yonboshdan yo'naltirib, qo'l kaftini ko'proq pastga tushirishdadir.

Yopiq raketka nakati (chap tomondan). Chap tomondan top-spin - koptokning harakati xuddi o'ng tomon nakati kabidir. Koptok uchun zarur bo'lgan aylanishlar tepaga-oldinga harakatlanish bilan bajariladi. Zarba berish ketma-ketligi quyidagichadir: oyoqlar elka kengligida, biroz bukilgan, chap oyoq bir oz oldinga surilgan, tana og'irligi ikkala oyoqqa bir maromda bo'lingan. Qo'l bel balandligida tirsakdan bukilgan va orqaga-chapga yo'naltirilgan, qo'lning elkaoldi qismi stol sathiga parallel. Zarba berilganda qo'lning elkaoldi qismi oldinga tezkor harakatlanadi, raketka koptokka tepadan tegadi, shundan so'ng qo'l erkin holda o'ngga-tepaga qaytadi. Og'irlik markazi o'ng oyoqqa o'tadi, qo'l dastlabki holatga qaytadi.

Chap tomondan top-spin o'ng tomondan top-spininga nisbatan kamroq ishlatiladi. Chap tomondan top-spinning an'anaviy turi ishlatilmaydi, bu narsa zarbani kuchaytirish zarurati bilan tushuntiriladi, chunki bu holda tepadan aylanishdan tashqari yonboshdan aylanish ham sodir bo'ladi.

Ochiq raketka podrezkasi (o'ng tomondan) - ochiq raketka podrezkasini amalga oshirish uchun raketkani koptokka tepadan pastga urish zarur. Podrezkadan keyin koptok tepaga ko'tariladi, shuning uchun koptok qanchalik tez aylansa, shunchalik uzoqqa uchadi. Podrezka mudofaa zarbasi hisoblanadi. Podrezka bilan kelayotgan koptokka zarba berish murakkabdir.

Zarbani amalga oshirish - o'yinchi dastlabki holatda stolga deyarli to'g'ri qarab turadi, chap oyoq bir oz oldinga surilgan, qo'l avval orqaga-tepaga, so'ng oldinga-pastga harakatlanadi. Raketkaning ochiq tomoni tepaga qaragan holda koptokka zarba berish vaqtida qo'l bir oz bukilgan bo'ladi. Zabadan so'ng raketka koptok ketidan bir oz yuradi, so'ng chapga-oldinga-pastga harakatlanadi. Podrezkadagi zarba kuchi koptokning qarama-qarshi tezligi va stolgacha bo'lgan masofaga bog'liq.

Yopiq raketka podrezkasi (chap tomondan) - dastlabki holat chap tomon o'yini uchun maqbuldir: o'ng oyoq bir oz oldinga surilgan, tana bir oz o'ngga burilgan. Zarba uchun chapga-tepaga-orqaga burilgan va tirsakdan bukilgan qo'l harakati avval oldinga-pastga bo'ladi, bu bosqichda tirsaklar to'g'rilanmaydi. Harakat jarayonida tana bir oz burilib, og'irlik markazi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Zarba vaqtida raketkaning egilish burchagi 0 dan 90 gradusgacha bo'lishi mumkin. Raqib koptokni pastdan aylantirib uzatgan vaqtda pastdan aylantirish qanchalik kuchli bo'lsa egilish burchagi ham shunchalik o'tkir bo'ladi. Kuchli qarshi podrezkada raketka deyarli gorizontal holda koptokka zarba beradi. Tepadan aylanib kelayotgan koptokni qabul qilishda raketkaning egilish burchagi o'tkirroq bo'ladi. Tepadan kuchli aylanib kelayotgan koptokni qabul qilishda podrezka ham kuchli bo'lishi kerak, raketkaning yo'nalishi esa deyarli vertikal bo'lishi kerak. Ba'zan bunday o'ta kuchli aylantirilgan koptoklarni polga yaqin erda qabul qilinadi, chunki bu holda aylanish tezligi sezilarli darajada zaiflashadi.

Podrezkada zarba kuchi koptokning qarshi tezligi va stolgacha bo'lgan masofaga bog'liq.

O'rgatish uslubi

1. Zarba berish uchun qo'lingizni ko'targaningizda elkadan baland ko'tarmang, o'ngdan podrezka vaqtida raketkani o'ng elkangizga, tirsagingizni esa tanangizga tiramang.

2. Raketka ushlagan qo'lingizni oxirigacha tekislab, yumshoq, lekin tezlik bilan harakatlaning. Eng yuqori tezlikka raketka zarba vaqtida erishishi kerak.

3. Zarbani koptok oldingizda stoldan sakragandagi eng yuqori nuqtada - yon tomondan bering.

4. Podrezkada harakatning tugashi chetda emas, oldinda, ya'ni pastda -to'r tomonda bo'lishi kerak.

5. Aylanayotgan koptokning yo'nalishi va aylanish kuchiga qarab raketkaning egilish burchagini o'zgartiring.

6. Podrezkani amalga oshirayotgan vaqtda qo'lning elkaoldi qismi va asosan kaftlar faol harakatlanadi, bu koptokni pastdan kuchli aylantirishga yordam beradi.

Birinchi bo'lib koptok uzatayotgan o'yinchi koptok uzatish usulini yaxshi egallagan bo'lishi kerak - koptokni shunday uzatish kerakki, uzun zarbalar mo'ljalga etsin va koptok stoldan tashqariga chiqib ketmasin, kalta zarbalar esa past traektoriyada o'tib, to'rga tegmasin. Koptok turli aylanish va turli tezlikda uchishi kerak. Shundagina raqib zarbasini qaytarishga sharoit yaratiladi. Juftliklar musobaqalarida birinchi bo'lib koptok uzatayotgan o'yinchi harakatlarini jufti bilan kelishib amalga oshirishi kerak, aks holda raqib zarbasini qaytarishda yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi.

Raketkani ushlash

Raketkani gorizontal ushlash deganda uni uch barmoq – o'rta, nomsiz va jimjiloq bilan ushlash tushuniladi, ko'rsatkich barmoq raketka chetida cho'zilgan, katta barmoq esa raketkaning orqa tarafidan o'rta barmoqqa tegib turadi. Bu usul raketkaning ikkala tarafi bilan ham o'ynash mumkinligi bilan qulaydir. Bu usul turli zarbalar berish va ularni ham o'ngdan, ham chapdan qaytarishda yaxshi samara beradi.

O'rgatish uslubi

Raketkaga qo'l o'rganishi uchun turli mashqlar bajarish mumkin. Ularni mustaqil yoki sport zalida, uyda, ko'chada bajarish mumkin.

1. Koptokka urish. Koptokni raketkaga otib, gorizontal holatda pastdan bel balandligida uriladi. Avval bir tarafda, so'ng ikkinchi tarafda, undan keyin ikki tarafda navbat bilan uriladi.

2. Devor oldida o'ynash. Devor oldida 3-4 metr masofada, o'ngga yarim burilgan holda turib, koptokni engilgina tepaga otiladi va raketka bilan shunday uriladiki, koptok devorga tegib, orqaga qaytsin. Avvaliga koptokni raketka bilan emas, qo'l bilan ilish mumkin. Ko'nikish hosil bo'lgandan so'ng raketka bilan ilish boshlanadi. Bu mashqni murakkablashtirish mumkin: tepaga otilgan koptok avval polga tegib, so'ng devorga tegsin, keyin raketkangizga qaytsin.

Mashqlar majmui

Koptokni raketka bilan o'ynatish:

- raketkaning bir tarafi bilan;
- raketkaning ikkinchi tarafi bilan;
- navbat bilan;
- devorga urish;
- avval polga urib, so'ng devorga urish;
- koptokni badmintondagi kabi o'ynatish.

Juftliklar o'yinida o'yinchilarni joylashtirish

Juftliklar o'yinida, qoidaga ko'ra, ustunlik o'yin boshlagan juftlikda bo'ladi, shu sababli birinchi bo'lib o'yin boshlash zarba berish imkoniyatini beradi. Ammo, juftliklar o'yini qoidasiga ko'ra birinchi bo'lib o'yin boshlash o'ng tomondan o'ng tomonga beriladi, Bu holda ustunlik koptokni qabul qilayotgan tarafda bo'ladi. Bundan tashqari, koptokni qabul qilayotgan juftlik o'yinchilari u yoki bu uslubni qay darajada yaxshi egallaganliklariga qarab koptokni kim birinchi bo'lib qabul qilishini kelishib oladilar.

Koptok uzatilgandan keyin keskin zarbalar berish taktikasi. Yonbosh-tepadan va pastki aylanma harakat qo'llayotgan yoki o'ng tarafga aylanishli yoki aylanishsiz qisqa uzatishlar bajarayotgan o'yinchi o'rta chiziqdan biroz o'ngga surilgan uzun keskin zarbalar berishga harakat qiladi. O'yinchi javob to'pi yo'nalishi, uzunligi va aylanish turini hisobga olib keskin zarbalar berishi zarur. O'yinchi javob zarbasining kuchini hisobga olib kuchini nazorat qilishi kerak. Zarbalar tezkor va turli-tuman bo'lishi kerak.

Koptok qabul qilingandan keyin keskin zarbalar berish taktikasi. Avvalambor, o'yinchi raqib zarbasini to'g'ri baholay olishi kerak: javob zarbasida zarba berayotgan o'yinchi koptokning uchish tezligini oshirishi va yo'nalishni turlicha qilishi kerak. Hujum zarbalarini asosan raqibning himoyasiz tomoniga berish zarur. Ba'zi hollarda, sherigiga zarba uchun sharoit yaratish maqsadida bu usullarni teskarisiga ishlatish mumkin.

Agar tezkor zarba berishning iloji bo'lmasa, o'yinchi tezkor kesish zarbasini qo'llashi mumkin, lekin bunda raqib tezkor zarba bilan javob bermasligi uchun koptokning uchish yo'nalishini nazorat qilish, so'ngra hujum uchun qulay vaqtni tanlash kerak.

Hozirgi kunda tennischilar o'ng tomondan koptokni qaytarish usulini ko'proq qo'llamoqdalar, kamdan-kam hollarda tezkor zarba berishni qo'llaydilar.

Koptokka zarba berishdan oldin o'yinchi qo'lining elkaoldi qismini ko'tarib, oldinga tashlanadi; o'yinchining og'irlik markazi tepaga ko'tariladi.

Ko'tarilib kelayotgan koptokka qo'lni ichkariga aylantirib zarba beriladi, bunda bosh barmoqqa kuch keladi, raketka koptokning o'rta yoki tepa qismiga o'ng tomondan zarba beradi.

Raketka koptokka tekkanida o'yinchi kafti va qo'li bilan sezilar-sezilmas harakat qiladi, raketkaning koptokka tegish burchagi o'zgarmaydi, taxminan 20.

Koptokka zarba berishdan oldin o'yinchi qo'lining elkaoldi qismini ko'taradi, o'yinchining og'irlik markazi biroz tepaga ko'tariladi, raketka ushlagan qo'lini orqaga uzatib, tanasini biroz o'ngga buradi.

Ko'tarilib kelayotgan koptokka u eng baland nuqtaga etganida zarba beriladi, bosh barmoq raketkaga kuch beradi, bunda javob zarbasi berish qiyin bo'lmaydi, chunki pastga tushib kelayotgan koptokning tezligi va aylanishi sustlashgan bo'ladi.

O'yin texnikasini muvaffaqiyatli egallash uchun koptokni pastdan aylantirish, shuningdek, uzun va qisqa zarbalar berish usullarini egallash juda muhim.

Podrezkaning asosiy usullarini egallagandan so'ng, o'yinchi kalta javob zarbalari berishga imkon beradigan tezkor harakatlanish texnikasini ham o'rganishi

zarur. Tezkor harakatlanayotgan o'yinchi zarba nuqtasi unga yaqin bo'lib qolmasligini nazorat qilishi kerak. Agar o'yinchi o'ng tomonga tezkor harakatlanayotgan bo'lsa zarba nuqtasi o'ng tomondagi o'yinchi tarafida, agar o'yinchi chap tomonga tezkor harakatlanayotgan bo'lsa zarba nuqtasi chap tomondagi o'yinchi tarafida bo'lishi kerak.

Zarbani qabul qilish va raqib zarbasini olib qo'yish usullari.

Juftliklar o'yini qoidasiga ko'ra zarbani qabul qilish stolning o'ng tomonida olib boriladi, shu sababli zarbani qabul qilish yakka o'yindagiga qaraganda juftliklar o'yinida osonroq kechadi, shuningdek, o'yinchining diqqati qaratilgan zona ham kichikroqdir, shunga ko'ra zarbani qabul qilayotgan tomon bunday qulay vaziyatlarni tashabbusni o'z qo'lga olish uchun ishlatishi zarur, bu narsa raqib zarbalarini qaytarishda katta ahamiyatga ega bo'ladi.

Qoidaga ko'ra, o'yinchi zarbani stolning o'ng tomonida qabul qiladi, shu sababli zarbani qabul qilayotgan juftlikning holatini aniqlash juda muhim. Amalda nisbatan ko'p juftliklar tezkor zarbalar yoki top-spin qo'llaydilar. Agar juftlikning ikkala o'yinchisi ham chap tomon, ham o'ng tomon zarbasini bajara olsa, ularning har ikkalasi ham eng qulay holatni egallagan bo'ladi; agar juftlikning ikkala o'yinchisi faqat o'ng tomon zarbasini bajarsa, zarbani qabul qilishda o'ng tomonga ko'p yondoshmaslik kerak. O'rta chiziqdan o'ng tomonga biroz surilish raqibning zarbasini tezda qabul qilish uchun tayyor bo'lib olishda qiyinchilik tug'diradi, bunda tashabbusni osongina yo'qotib qo'yish mumkin. O'yinchi o'rta chiziqdan o'ng tomonga biroz surilib turishi kerak, shunda raqibning turli yo'nalish va balandlikda berayotgan zarbalarini qaytarish uchun sharoit yaratiladi. Ba'zi tennischilar chap tomon zarbasini yaxshi egallagan bo'lishi va raqibning zarbasini qaytarish uchun qo'llashi mumkin. Shu sababli ular stol o'ng tomon burchagiga yaqinlashishlari muukin.

Juftliklar o'yinida zarbalarni qabul qilishdagi tashabbusga katta ahamiyat beriladi, bu ochko olish uchun kuchli zarbani amalga oshirishda sherigiga sharoit yaratish maqsadida qo'llanadi. Ammo zarba berayotgan sportchining texnikasi

yuqori bo'lsa, zarbani qabul qilayotgan o'yinchiga kuchli zarbalar berib, ochko yutib olish mushkul bo'ladi. Shu sababli yaqin masofada tezkor zarba va tezkor nakat ishlatish texnikasiga mukammal ega bo'lish o'yinchi uchun raqibi tomonida o'ng tomon burchagiga zarba berishga, shuningdek, raqibining tanasiga yo'naltirilgan zarbani chap tomonga yo'naltirishga imkon beradi. Shunga ko'ra, koptokning uchish yo'nalishini o'zgartirish orqali raqibning o'z maydonida o'ngdan chapga tartibsiz harakat qilishga majbur qilish va uning himoyasiz tomoniga zarba berish imkonini beradi. Bu esa, o'z navbatida, sherigiga ko'p sonli zarbalar berish uchun sharoit yaratadi.

Taktik tayyorgarlik

Ma'lumki, musobaqalarda nafaqat jismonan etuk, zarba va himoya usullarini qo'llay oladigan, g'alabaga ishonchi kuchli bo'lgan, balki o'zining barcha ijobiy sifatlarini ishga sola oladigan, raqibining zaif tomonlarini e'tiborga olishga qodir tennischilar salmoqli muvaffaqiyatlarga erishishadi.

Birinchi bosqichda yangi o'yinchining taktikasi o'yin usullarini tanlashdagi soddaligi bilan ajralib turadi, ya'ni bu usul uzoq vaqt koptok jo'natish bilan mashg'ul bo'lishdir. Ikkinchi bosqichda yangi o'yinchining taktikasi podrezka va podstavkani qo'llagan holda o'ng va chapdan yakka zarbalar berishga asoslanadi. Uchinchi bosqich mukammallik bosqichidir va u zarba berish va qaytarish usullarini va o'yinda turli yaxshi egallangan texnik va taktik usullarni qo'llash malakalariga asoslangandir.

Zarbalarining taktik klassifikatsiyasi.

A) Koptok uzatish:

- 1) ochko olish uchun mo'ljallangan zarbalar;
- 2) zarbani tayyorlash;
- 3) raqibga zarba berishga imkon bermaydigan himoya zarbalari.

V) Zarbani zarba bilan qabul qilish:

- 1) zarba berish;
- 2) zarbani tayyorlash;
- 3) himoyalani.

S) Oraliq, yakka va ko'p marta qaytariluvchi zarbalar.

D) Hujum zarbalari:

- 1) nakat;
- 2) top-spin;
- 3) yakunlovchi zarba;
- 4) "sham"ga zarba;
- 5) qarshi hujumga o'tuvchi zarba;
- 6) sekinlashgan qisqa zarba.

E) Koptokning aylanish kuchi va yo'nalishi bo'yicha turli bo'lgan zarbalar:

- 1) koptokning aylanishsiz;
- 2) tepadan, pastdan va yondan aylanish bilan;

F) Himoya zarbalari:

- 1) turlicha faol bo'lgan zarbalar.



6 Bob. SPORT O‘YINLARI

6.1.FUTBOL

Futbol xaqida qisqacha ma’lumot

Futbol (fut-oyoq, bol-to‘p o‘yini) jahon xalqlarining eng sevimli va ommaviy sport turlaridan biridir. Ingiliz futboli tarixchilari P.Soer va N. Taylarning e’tirof etishlaricha Misr, Assiriya va Xitoy qo‘lyozmalarida qadimgi davrlarda futbol o‘yinlari mavjudligi tasvirlangan. Jamiyat taraqqiyoti ijtimoiy-madaniyatning rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatgan. Yevropada XIX asrning boshlarida futbol shakllana boshlagan. Natijada 1863 yil Angliyada rasmiy ravishda futbol klubi tashkil etilib musobaqalar uyushtirilgan. Bu tashabbus Yevropa va boshqa qit’alarda ham futbol o‘yinlarining rivojlanishiga sabab bo‘lgan. Shu tariqa Yevropa va Xalqaro futbol federatsiyalari (UEFA va FIFA) vujudga kelib, Yevropa va Jahon chempionatlari o‘tkazila boshlagan. Xalqaro futbol tarixida E.Strelsov, O.Bloxin, I.Belanov, L.Yashin kabi o‘nlab futbolchilari xaqli ravishda yuqori o‘rin egallaganlar.

Futbol deyarli barcha qit’alardagi taraqqiy qilgan. Mamlakatlar Oliy va quyi ligalar guruhlariga ega. Yetakchi klublarning qit’alar chempionati juda qiziqarli ravishda o‘tkazib boriladi. Ayniqsa Ispaniya, Italiya, Germaniya, Turkiya, Fransiya, Rossiya (Yevropa), Braziliya, Urugvay, Peru, Argentina (Janubiy Amerika), Yaponiya, Xitoy, Arab mamlakatlari, Eron (Osiyo) va boshqa mamlakatlarning futbol chempionatlari, kubok o‘yinlari jahon futbol ishqibozlarining diqqat markazida turadi.

200 ming tomashabin sig‘adigan stadionlar asosan Janubiy Amerikada (Marakana) uchraydi. 100 ming va undan oshiq kishilarni sig‘diradigan ochik, yarim yopiq stadionlar Yevropa mamlakatlari va Janubiy Koreyada mavjuddir. Keyingi 10-15 yil davomida Xalqaro telekanallarning ko‘payishi, ularning eng Yangi zamonaviy texnik vositalar bilan jihozlanishi natijasida juda ko‘p mamlakatlarning futbol o‘yinlari, Xalqaro uchrashuvlar, jahon chempionatlari to‘g‘ridan to‘g‘ri olib ko‘rsatilmoqda. Yana bir muhim tamoni shundaki, video tasvir tasmalari orqali istagan futbol o‘yinlari xar bir davlatda namoiy qilinmoqda.

Bunday imkoniyatlardan O‘zbekiston chetda qolmayapti. Respublika telekompaniyasi «Yoshlar» va «Sport» (Xalqaro kanal) kanallar orqali Jahon futboli doimo namoyish qilib borilmoqda. Shuningdek, «Sport», «O‘zbekiston futboli» gazetalarida Xalqaro futbol mavzusiga katta e‘tibor berilib, qit‘alar. Davlatlardagi chempionatlar xaqida doimo keng yoritib borilmoqda. Ana shularni e‘tiborga olgan holda futbol yulduzlari, yetakchi murabbiylar va diqqatga sazovor bo‘lgan ba‘zi o‘yinlar xaqida ma‘lumotlar berishga xojat qolmadi.

O‘zbekistonda futbolning rivojlanishi va uning istikbollari

Futbol o‘yin va sport tariqasida O‘zbekistonga asosan (1875-1917) va Ittifoq (1917-1991) davrlarida kirib kelgan va rivojlangan. Shu davrlardagi O‘zbekiston futbolining holati asosan R.Ismoilov Y.Sholomitskiy (1969), E.Avanesov (1967) kabilarning o‘quv qo‘llanmalari va ommabop risolalarida bayon etilgan.

Ayniqsa yoshlarni futbol bilan shug‘ullantirish, ommaviy futbolni rivojlantirish masalalari V.I.Izaak (1974), A.I.Tolibjonov (1984) R.A. Akramov (1935), R.E.Nurimov(1986), SH.T. Iseyev (1992) O. Sodiqov (1994), J.K. Komilov (2002) kabilarning ilmiy tatqiqotlarida o‘z ifodasini topgan. Ularning amaliy tavsiyalari, o‘quv uslubiy qo‘llanmalari o‘quvchi yoshlarni ommaviy ravishda futbol bilan shug‘ullanishlariga safarbar etmoqda.

E‘tirof etish lozimki, O‘zbekistonda dastlab “Dinamo”, “Spartak”, “Lokomotiv”, “Trud”, sport jamiyatlari tarkibida futbol klublari, jamoalari (komandalar) tarkib topib ular futbolni ommalashishiga ma‘lum darajada hissa qo‘shgan.

1921, 1927 va urushdan oldingi yillar (1931-1937) respublika futbolchilari Afg‘oniston, Shvetsiya, Xindiston va boshka chet el mamlakatlarining futbol klublari bilan xalqaro uchrashuvlar o‘tkazib, o‘z tajribalarini boyitgan.

Urushdan keyingi yillarda(1951-1957) “Paxtakor” qishloq sport jamiyati tashkil etilib, uning tarkibida “Paxtakor” klubi (1956) faoliyat ko‘rsatadi. “Toshkent oqshomi” gazetasining 1982 yil 2 aprel sonidagi “Paxtakor”: tarix saxifalaridan” mavzusidagi lavhada juda qimmatli dalillar bayon etilgan. Shu asosda ba‘zi bir ma‘lumotlarni keltirish mumkin. “Paxtakor” futbol klubi 1956

yilda tashkil etilgan. Ittifoq futbol oliy ligalari tarkibiga 1960 yilda a'zo bo'ldi. Oliy ligada 590 marta uchrashib, undan 167tasi g'alaba, 244tasi mag'lubiyat, 179tasi durrang bilan tugagan. To'plar nisbati: 652:860.

1971yil paxtakorchilar "G'alabaga bo'lgan ishonch" sovrini bilan taqdirlangan. 1978 yil "Sportivnaya Moskva" gazetasi sovrini topshirilgan. Hujumchi B.Abduraimov 1968 yil "Trud" gazetsi, 1972 yil "Komsomolets Tadjikistana" gazetalarining sovrini bilan takdirlangan. Jamoada birinchi bo'lib G.Krasnitskiy 102ta to'p kiritib "Fedotov klubi" a'zosi bo'lgan. Ittifoq futbol terma jamoasi tarkibida turli yillarda 5 kishi ya'ni V.Fedorov(17 tup kiritgan), V.Xadzipanakis(4), M.An (2), G.Krasnitskiy (1), Y.Pshenichnikov (darvozabon) qatnashgan. "Paxtakor" terma jamoasi tarkibi-da yetakchi futbolchilar yetishib chiqqan. A. Azizxo'jayev, X. Rahmatullayev, S. Semyonov, B. Abduraimov, Maqsud Sharipov, G.Krasnitskiy va boshqalar xaqida ma'lumot-lar, Paxtakorning chet el safarlari natijalari xaqida E. Avanesov o'z kitobida qiziqarli ma'lumotlar, noyob rasmlarni berib, kelajak yoshlari uchun qimmatli meros qoldirganligini e'tirof etish lozim bo'ladi. 1979 yil 11 avgustda aviohalokatda Paxtakorning deyarlik barcha yetakchi futbolchilari xalok bo'lgan. Ularning xotirasiga bag'ishlab kuchalar nomi berilgan. Shuningdek xar yili xotira turnirlari o'tkazib kelinmokda.

Umuman olganda "Paxtakor" O'zbek xalqi qalbidan chuqur o'rin egallagan va o'z an'analarini davom ettirmoqda.

O'zbekiston mustaqilligi davrida futbolning istiqbollari

Mamlakatimizning mustaqilligi tufayli futbolda ham Respublika oliy va quyi ligalarining tarkib topishini ta'minlandi. Bunda O'zRVMning 1993 - 1996 yillarda O'zbekistonda futbolni rivojlantirish masalalari bilan bog'liq bo'lgan maxsus qarorlari muhim ahamiyatga egadir. Shu asosda xar bir viloyat markazida fudbol internat maktablari tashkil etildi. Umumta'lim maktablar va barcha o'quv yurtlarining "jismoniy tarbiya" das-turlariga futbol mustaqil tur qilib kiritildi. Bolalar va o'smirlar sport maktablari, Olimpiya o'rinbosarlari kollejlarida futbol bo'limlari kengaytirilmokda. Mahalla va qishloqlarda futbol jamoalari

(komandalar) tuzilib, ular shahar va tuman birinchiliklarida ishtirok etishmoqda. “Dinamo”, “Yoshlik”, “Talaba” Kasaba uyushmalari jismoniy tarbiya-sport jamiyatlari va uyushmalari tizimlarida Respublika birinchiliklari o‘tkazilmoqda.

Ulardagi g‘olib kamandalar shahar tuman, viloyat miqyosidagi terma jamoalar tarkibini to‘ldirish bilan bir qatorda birinchi va Oliy ligalarga chiqib, o‘zlarining mahoratlarini namoyish etokda.

O‘zbekistonning futboli Markaziy Osiyo respublikalari va Osiyo mintaqasidagi davlatlarning futboli bilan raqobatlashmoqda.

XII Osiyo o‘yinlarida (Xirosima 1994) O‘zbekiston ilk bor qatnashib chempion bo‘lishga erishdi. Bunda R.A. Akromov va B.Abduraimov terma jamoaga rahbarlik qilishdi. Keyingi yillarda Osiyo o‘yinlari, Kubok egalari va Xalqaro uchrashuv kabi nufuzli futbol musobaqalarida mamlakatimiz futbolchilari o‘z mahoratlarini ancha yuqoriga ko‘tarishdi. Futbolchilarimiz Yaponiya, Janubiy Koreya, Xitoy, Birlashgan Arab Amirliklari, Quvayt, Eron, Saudiya Arabiston, Livan, Qatar kabi mamlakatlar bilan uchrashuvda ancha ustivorlikka erishishmoqda. Ta’kidlash lozimki Oliy ligada peshqadamlik qilayotgan «Neftchi» (Fargona), «Paxtakor» (Toshkent), “Mash’al” «Nasaf» (Qashqadaryo), «Navbahor» (Namangan), kabi futbol klublarining jamoalari ham Osiyo va Jahon miqyosidagi klublar birinchiligi va boshqa rasmiy musobaqalarda ishtirok etmoqda. Bunda A.Sarkisyan, R.Xaydarov, 2001yildan boshlab Respublika terma jamoasi bosh murabbiysi, B.Abduraimov Yangiyer, «Dinamo» Samarqand va boshqalarning murabbiylik faoliyatlari e’tiborga loyiqdir. O‘yinchilar orasida M.Qosimov, J.Irismetov, A. Ma’rufaliyev, A.Geynrix, A.Soliyev, B.Ashurmatov, V. Jafarov kabilar yetishib chiqib, ular keng jamoatchilikning olqishlariga sazovar bo‘ldilar. O‘zRVM «O‘zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi faoliyatini tashkil etish to‘g‘risida»gi karori (30 oktabr 2002 yil) mamlakatning barcha hududlarida bolalarni sportga jalb etish, ularga shart-sharoitlar yaratib berish, o‘quvchi yoshlarning jismoniy tarbiya darslarida qiziqish bilan shug‘ullanishlariga katta yordam bermoqda. Shu qatori eng kichik yoshdagi bolalarni futbolga jalb etish, iqtidorli bolalarni tanlab, sinovlardan o‘tkazish va

ularni eng tajribali sport maktablarida shug‘ullanishlarini ta’minlashda samarali mehnat qilinmoqda.

Oliy o‘quv yurtlari talabalarining «Talaba» sport uyushmasi tashkil etilishi va uning viloyatlardagi tarmoqlari, o‘quv yurtlardagi «Talaba» sport klublari futbolni rivojlantirishga katta hissa qo‘shmoqda. Bunda Universi-adalar dasturiga futbolni kiritish, ayniqsa minifutbol bo‘yicha Respublika talabalar birinchiligini o‘tkazish talabalarning sport bilan qiziqib shug‘ullanishlariga ijobiy ta’sir o‘tkazmoqda. O‘zRVMning «Ommaviy sport targ‘ibotini yanada kuchaytirish chora tadbirlari to‘g‘risida»gi qarori futbol musobaqalarini teleradio va ommaviy axborot vositalarida yanada kengroq yoritishni ta’minladi. O‘rta maxsus o‘quv yurtlarida (litsey va kollej) futbolni rivojlantirishga «Barkamol avlod» sport musobaqalari keng yo‘l ochib bermoqda.

2004 yilning noyabr oyim terma jamoamiz va yoshlar jamoasining kelgusi yo‘lini belgilashda ijobiy siljishlar bo‘ldi. Bosh murabbiy R. Xaydarov shogirdlari Xitoy-2004 saralash baxslarida ishtirok etib, guruhlardagi raqiblari Gonkong, Tailand, Tojikistonni, orqada qoldirdi. Shu bilan uchinchi marotaba Osiyo o‘yinlari final bosqichida ishtiro etadigan bo‘ldi. 2006 yil Jahon chempionatida ikkinchi guruhda Iroq, Falastin, Xitoy –taypeyi, bilan kuch sinashdi.

V. Borisov va Sorgen Gede rahbarligida yoshlarimiz Jahon chempionatida qatnashish uchun Birlashgan Arab Amirli Respublikasida Afirika vakili Maliga qarshi maydonga tushdi. Dekabr boshida yoshlarimiz Argentina va Ispaniya jamoalari bilan kuch sinashdi. Bu uch uchrashuvda yoshlarimiz mag‘lubiyatga uchradi.

Shu o‘rinda ta’kidlash lozimki, o‘quvchi yoshlar jismoniy tarbiya darslarida futbol o‘yinlari, maxsus o‘tkaziladigan musobaqalarda faolroq ishtirok etishlari, ayniqsa zarur bo‘lganda futbol jamoasini uyushtirish va ularni shug‘ullantirish, xakamlik qilish hamda ular bilan bog‘liq bo‘lgan tashkiliy, moddiy texnik ta’minot masalalarini chuqurroq o‘rganish maqsadga muvofiqdir. Bunday say–harakatlar kelgusida iqtidorli futbolchilarni ko‘payishi va Respublika futbolchilarinig Jahon

championatlari hamda Olimpiada o'yinlarida ishtirok etishini ta'minlashga ijobiy ta'sir etishi muqarrardir.

Futbol o'yinidagi asosiy texnik va taktik faoliyatlar

Futbol jahon xalqlarining eng qiziqarli va sevimli o'yini ekanligini hech kim inkor etmaydi. Futbol ishqibozlari orasida shunday kishi-lar uchraydiki, ular jahonda nechta katta stadion bor, turli mamlakatlardagi futbol klublar va ularning hujumchilari kimlar, qanday taniqli murabbiylar, xakamlar bor, xullas, futbol olamidagi eng muhim ma'lumotlar, voqiyaliklardan doimo xabari bo'ladi. Xatto ba'zilar Yevropa, Osiyo, Amerika, Afrika qit'alridagi chempionatlarida jahon kubogi va chempionlikga davogarlik qiladi, qaysi jamoa chempion bo'ladi, bularni oldindan bashorat qila oladi. Demak futbolning ashaddiy muxlislari aqliy, irodaviy va ma'naviy jihatdan ko'pchilikdan alohida ajralib turadi, ustuvorlik qila oladi, deyish mumkin. O'quvchi yoshlar, futbol bilan shug'ullanishga harakat qiluvchilar uchun futbolning ba'zi "Alifbo"lari haqida ma'lumot berishga to'g'ri keladi ya'ni:

1. Futbol maydonlari: Shug'ullanuvchilarning yoshi va o'yin mazmunlari (mashg'ulotlar)ga qarab maydonlarning xajmi turli hil bo'ladi. o'rta va katta sport zallari, tennis kortlarida ham mini futbol o'ynash odatga aylanmokda. Ochiq va tekis joylar maydonlarda ham katta-kichik kishilar to'p surishaveradi.

Futbolni sport tariqasida o'ynashda standart futbol maydonlari xizmat qiladi. YA'ni 45x90m. yoki 60x110 m. xajmdagi maydonlarda rasmiy o'yinlar tashkil etiladi. Jahon miqyosidagi stadionlarda futbol o'ynash maydoni 45x90 m.dan iboratdir. Ma'lumki maydon teng ikkiga bo'linib, uni-ng o'rta chizig'i markazida o'yin boshlash uchun doira(markaz) chiziladi. Ikki yuza chiziqlarining o'rtasiga esa darvozalar o'rnatiladi, ya'ni ikkiga ustun (stoyka) va ularning ustiga ko'ndalang ravishda shopil (shtanga) o'rnatilib, yon va orqa tamonlari maxsus to'r (setka) bilan o'raladi. Darvoza chizig'idan 11m. ichkarida jarima(shtraf) joyi (belgi) qo'yiladi. Ularning o'lchovlari ham standart holda buladi. O'quvchi yoshlar mustaqil ravishda stadion va futbol maydonlarining barcha o'lchov meyorlarini bilib olishlari lozimdir.

2. Eng asosiy texnikalar va usullar.

Futbolchilarning yoshi, maxsus jismoniy tayyorgarliklariga qarab texnik usullar sekin, tez va yuqori mahorat sifatida bajariladi. Ularning ichidagi asosiy mashq usullari quyidagicha bo‘ladi, ya’ni:

- to‘pni oldinga, chap va o‘nga, orqaga yuritish,
- turli usullar bilan to‘pni sherigiga uzatish.
- xavoda uchib kelayotgan to‘pni bosh, ko‘krak, yelka, tizza, oyoq uchlari bilan to‘xtatish yoki sherigiga oshirish
- turgan va yugurib kelayotganda to‘pni yerda yurguzib aylantirish(fint).
- Darvoza yakini yoki uzoq masofalardan (20-30m) to‘pni zarb bilan tepish va h.k.

Ta’kidlash lozimki, mazkur harakat faoliyatlar(texnik usullar) hujum va himoyalarda qo‘llaniladi. Raqiblarining o‘yindagi mahoratlari hujumchi yoki himoyachilarni turli hil harakatlar qilish va texnik usullardan maqsadli foydalanishga da’vat etadi. Bu ko‘rinishlar ayniqsa darvoza oldida to‘pni orqaga yiqilayotgan holda zarb berishda ko‘proq namoyon bo‘ladi. Eng chiroyli va eng qiziqarli texnik usullarni bilish yoki o‘zlashtirishni hojlaganlar, ko‘proq stadionlarga borib turishi, teleko‘rsatuvlarni tamosha qilishlari lozim bo‘ladi.

3. Taktik usullar. Jahon futboli olamida taktik usullar hilma hil va beqiyos ko‘p. Braziliya futbolida asosan hujum va bunda xar bir futbolchi uchun aniq harakatlar, usullardan foydalanishni talab etadi. Yevropa futbolida (Ispaniya, Italiya, Germaniya, Belgiya va x.k.) hujum va himoya faoliyatlari ko‘proq mujassamlashadi. Osiyo mamlakatlarida (Xitoy, Yaponiya, B.A.A. va hokozo) ko‘proq Yevropa taktik usullari qo‘llaniladi.

Jahon futboliga endigina kirib borayotgan O‘zbekiston futbolida (“Paxtakor”, “Neftchi”, “Navbaxor”, “Nasaf”, “Traktor”, “Mash’al” va boshqalar.) hujumga nisbatan himoya qilish taktikasiga ko‘prok e’tibor berilmoqda. Futbol jamoalarining kuchiga qarab ba’zan hujumkorlikka ham e’tibor berilmoqda.

Futbol ko‘lamida (qaysi mamlakat bo‘lmasin) asosan quyidagi taktik usullar qo‘llaniladi, ya’ni:

-o'yin vaziyati va ba'zi o'yinchilarning (hujum va himoyada) harakat faoliyatlariga nisbatan joylarni almashtirish (zamen),

- hujum va himoya joylarida 2 yoki 3 tadan o'yinchilarni qo'yish, bu holatlar o'yin jaryonlarida butunlay o'zgarishi ham mumkin.

-tezlik bilan yuritib borilayotgan to'pni yaqindagi sherigiga uzatish harakatini qilib, lekin uzoqdagi yoki orqadagi sheriklariga uzatish,

-murabbiylarning kuzatishi asosida o'yinlarda hujumchi yoki himoyachilarni almashtirish va h.k.

4. Xakamlik qilish. Futbolda asosan uch kishi: markaz, ikki yon chiziqalarda xakamlik qiladi. Ularning joylashishi va harakat chegaralariga nisbatan o'z vazifalari va xuquqlari bo'ladi. Markazdagi (o'yin ichidagi) xakam asosiy boshqaruvchi bo'lib, o'yinni to'xtatish, qoidani buzganlarni jazolash (ogohlantiri, chetlashtirish), darvozaga kirgan to'plarni hisoblash yoki inkor etish kabi o'ta muhim faoliyatlarni bajaradi.

O'yinlarning tashkil qilinishi, o'tkazilishi va yakunini maxsus texnik nazoratchilar tomonidan amalga oshiriladi.

Xulosa o'rnida aytish mumkinki, futbol jahon xalqlarining ijtimoiy-madaniy turmush va mehnat faoliyatiga chuqur singib ketgan xalqaro ommoviy sportdir. Qit'alar ichida va qit'alararo futbol bo'yicha o'tkazilayotgan musobaqalar jahon futbolining nufuzini tobora kengaytirmoqda.

O'zbekiston yaqin o'tmishdagi o'z tajribalari va imkoniyatlarini ancha kengaytirgan holda mustaqillik tufayli jahon futboliga dadil qadamlar bilan kirib bormoqda. Bu yo'lda Respublikamiz biringchi Prezidentining farmonlari (2000-2002) hamda xukumat qarorlari (1993, 1996, 1999, 2003, 2006) asosiy tayanch vazifasini amalga oshirmoqda.

Buyuk kelajakni ko'zlagan holda viloyatlarda yangi sport inshootlari, stadionlar, futbol maydonlari qad ko'tarmoqda. Eng muhimi esa, iqtidorli bolalarni tanlash, ularni sinov-tajribalari asosida tarbiyalab yetishtirishga alohida e'tibor kuchaytirilmoqda. Futbol mamlakatimiz aholisining salomatligini yaxshilash,

sogʻlom turmush tarzini kechirish, yoshlarning jismoniy barkamolligini kuchaytirish muhim omillardan biri sifatida hizmat qilmoqda.

6.2. Basketbol

Basketbol oʻyini xaqida umumiy tushunchalar

Basketbol oʻyini 1891yilda AQShning Massachusetts shtatidagi Spring-fild kollejining jismoniy tarbiya oʻqituvchisi Djeys Neysmit kashf etganligi xaqida aniq maʼlumotlar bor. Kollejda oʻtkaziladigan gimnastika darslarini jonlantirish xaqida topshiriq olgan Djeys Neysmit yopiq xonalar uchun yangi oʻyin oʻylab chiqadi. Oʻsha davrda toʻplar bilan oʻynash faoliyatlari ancha keng tarqalganligi sababli, u hayotidagi voqeliklardan oqilona foydalangan va ijodiy ravishda bu oʻyinni tashkil qilgan. U balkon (ayvon) panjaralariga shaftoli soladigan savatlardan ikkitasini osib qoʻyadi. Oʻyinda qatnashuvchilar oʻz raqiblarining savatlariga futbol toʻpini tushirishni maqsad qilib qoʻyilgan. Erkaklar va ayollar aralash holda birga oʻynashgan. Bu oʻyinni Neysmit talabalarga taklif etgan kundanok ular ortida katta qiziqish paydo boʻlgan. Oʻsha paytda gimnastika guruhida 18 kishi boʻlib, ular teng ikkiga boʻlinib oʻynashgan. Keyinchalik xar bir jamoada (guruhning yarmida) 7 va 5 kishi oʻynashgan.

Toʻpni savatga tashlab oʻynashganligi uchun basketbol, yaʼni: “basket”-savat, “bol”-toʻp deb atala boshlagan edi. Shu tariqa bu oʻyin jahonga keng tarqalib, sport turiga aylangan va mazmun jihatdan ancha boyitilgan,.

Hozirgi davr basketbol toʻpining diametri 75-78 sm yoki 68-69,5 sm, ogʻirligi esa 600-650 gramm yoki 400-450 gramm boʻladi.

Basketbol maydoni chegarasi 28x15 m., shitning taxta kattaligi 160-150 sm. Yerdan shitgacha boʻlgan balandlik 275 sm, xalqagacha boʻlgan balandlik 305 sm,ga teng. 1936 yilgacha toʻp savatga tushsa yana davom ettirish uchun oʻrtadagi doira chizigʻidan boshlangan. Keyin esa bu holatlar shit tagidan tashlashga oʻzgartirilgan. 1936 yil birinchi marotaba Olimpiada oʻyinlari dasturiga kiritilib, unda AQSH gʻolib chiqqan 1932 yil iyunda Xalqaro Bastketbol federatsiyasi tashkil etilgan (XBF- FIBA) 1938 yil Yevropa va 1953 yilda Jahon (Chilida)

xotin-qizlar basketbol chempionati o'tkazilgan. Mini- basketbol o'yinida shittgacha bo'lgan balandlik (260sm), o'yin vaqti 4x3 daqiqa va h.k. bilan farq qilgan.

Basketbol o'yini inqilobidan keyin chuquroq singib borgan. Ikkinchi jahon urushidan keyingi dastlabki yillarda Ittifoq tema jamoasi bir qator yevropa mamlakalari bilan rasmiy uchrashuvlar o'tkazadi. Yevropa va Jahon birinchiliklari, Olimpiada o'yinlarida ishtirok etib, keyingi vaqtlarda Yugoslaviya, AQSH va boshqa mamlakatlarning basketbolchilarini mag'lubiyatga uchrtadi. Bu o'yinlarda O'zbekistonlik Ravila Salimova (Proko-penko) ham muvaffakiyatli ishtirok etib kelgan.

E'tiof etish lozimki, Ittifoq Xalqlari Spartakiadalarini o'tkazish an'analari mamlakatning barcha joylarida basketbol sport o'yinlarini tash-kil etish, iqtidorli yoshlarni tanlash ularni maqsad yo'lida tarbiyalashda juda katta va muhim tarbiyaviy, tashkiliy ishlar o'tkazilgan. Natijada bu sport turi o'quvchi-yoshlar, talabalar, katta yoshlar orsida ham keng ravishda rivojlangan.

O'zbekistonda basketbol sportining rivojlantirish

1917-1927 Yillarda O'zbekistonda industriyani rivojlantirish munosa-bati bilan zavod-fabrikalarni kurish, ularga mehnatkashlarni jalb etish va ularning sog'ligini mustahkamlash maqsadida juda ko'p sport klublari tashkil etilgan. Ularning tarkibida boshqa sport turlari kabi basketbolga ham e'tibor kuchli bo'lgan.

Ayniqsa, maktablar va boshqa turdagi o'quv yurtlarining dasturlariga jismoniy tarbiya kiritilib, ularda o'yin mashg'ulotlariga katta ahamiyat berilgan. Shu tariqa Toshkent, Samarqand, Buxoro(Kogon), Qo'qon, Marg'ilon kabi shaharlarda o'yin maydonlari ko'rila boshlagan. 1927 yil Umumo'zbek Spartakiadasiini o'tkazish jarayonlarida basketbol jamoalari ancha ko'paygan. Shuningdek 1928 yil Umumittifoq 1-Spartakiadasidan keyin tajribalarni o'rganish va basketbolni rivojlantirishga e'tibor yanada kuchaygan.

1950-1956 yillarda shahar, viloyatlar va respublika miqiyosida tashkil etilgan birinchiliklar, spartakiadalar dasturida basketbol yetakchi o'rinlar-dan birini egallagan. Boshida takidlanganidayek, Ittifoq Spartakiadalari-ning o'tkazilishi

(1956-1991) tufayli boshqa sport turlari kabi basketbol bo'yicha ham maxsus musobaqalar tashkil etilgan. Viloyatlarda tashkil etilgan "Spartak", "Burevestnik", "Mehnat", "Lokomotiv", "Paxtakor", "Dinamo", kabi kator sport jamiyatlari (DSO) o'z tarmoqlaridagi klublar, boshlang'ich jismoniy tarbiya jamoalari faoliyatlarini rivojlantirishda basketbol sport turiga ham katta e'tibor berishgan. Deyarlik barcha o'quv yurtlari, yirik ishlab chiqarish korxonalari, turli muassasalar va qishloq ho'jaliklarida ham basketbol maydonlarini ancha kengaytirishga muvaffaq bo'lgan.

Respublika basketbol komandalari tarkibida yetishib chiqqan iste'dodli sportchilar Ravila Salimova (Prokopenko) Ittifoq terma komandasi tarkibida Yevropa va Jahon birinchiliklari, Olimpiada o'yinlarida ishtirok etib, O'zbekiston sharafini himoya qilishgan. Ularni tarbiyalashda A.To'raxo'jayev (Toshkent), V.Avanesov (Samarqand) kabilarning hissasi g'oyat kattadir.

Ittifoq davrida mahalliy millat kadrlaridan tanlash va ularni katta sportga safarbar etish yo'lida ba'zi e'tiborsizliklar, balki ataylab (kamsi-tib) ish tutganlar. Bunday jarayonlar ayniqsa basketbolda ko'p uchragan, ya'ni bo'yi past, tezligi kam kabi baxonalar ishlatilgan. Bularni mahalliy millat vakillaridan juda kam bo'lganligi (sportchilar va murabbiylar) misolida ko'rish mumkin.

Basketbol o'yinidagi asosiy texnik va taktik usullar Basketbol o'yinining o'ziga xos xususiyatlari shundaki, juda qiziqarli va bajarilishi jihatdan murakkab texnik amallar hamda turli tuman taktik usullar tez, juda ko'p bajariladi va qayta-qayta takrorlanada. Bunda hujum, otish, to'siq, uzatib tashlash, to'pni yuritish, qarshi turish (qoplash-zaslom), himoya va boshqa texnik atamalar mavjud. Shuningdek himoyachi maxsus joy (zona), o'yinchi, o'yin majmui (kombinatsiya), chiziq, to'p-koptok, hujumchi, xujum qilish kabi iboralar o'yin mazmunida muhim o'rinlarga egadir.

Ta'kidlash lozimki, mazkur atamalar va iboralar mazmunida o'yindagi faoliyatlar(texnik va taktik amallar) mujassamlashgan, ularning negizida ham juda ko'p texnik va taktik mashqlar joylashgan. Musobaqalar jarayonida o'yin qoidasi bo'yicha ochko, jarima, chiziqdan chetda(aut), ikki marta uriladi (dvoynoy) kabi

atamalar ishlatilib, o'yinlarning tartibli o'tishini ta'minlashda xizmat qiladi. Basketbolda xar bir noto'g'ri harakat(o'yin qoidasining buzilishi) maxsus xalqaro ishoralar(jestlar) bilan ifoda etiladi bunda hushtakdan keng foydalaniladi.

Basketbol bilan shug'ullanishni ilk bor o'rganishda quyidagi texnik usullarga rioya etish zarur. YA'ni:

1.To'pni tutish (ushlash), ilib olish, otish-uzatish, yuritish, to'pni yuritishda to'xtash, turli hil burulishlar eng asosiy usullardir.

2. To'pni savatga tashlashda ikki qo'llab, pastdan, yuqoridan otish, bir qo'llab orqa-yelkadan, burab aylantirib (krugom) to'pni savatga otish.

Yuqoridagi usullarni tez va chiroyli bajarish uchun juda ko'p mashq qilish, musobaqalarda tez-tez ishtrok etish lozim.

Shuningdek, oliy liga jamoalarining mashg'ulotlari hamda katta musobaqalardagi o'yinlarini kuzatib borish lozimdir.

Basketboldagi taktik usullar xilma-xilligi va ularni raqibning ishlatgan texnik va taktik usullariga qarshi olib borish, ayniqsa, himoyadagi usullar bilan alohida ajralib turadi. Ayniqsa, joylarni tez-tez almashtirish, to'pni turli usullar bilan bir-biriga uzatish (otish), savatga tashlash va boshqa usullarni amalga oshirishda, asosiy yo'nalishlarni o'zgartirish bilan yutuqlarga erishiladi.

Basketbol bilan mustaqil shug'ullanuvchi o'quvchi-yoshlar o'zlarining sharoitlari va imkoniyatlarini to'g'ri baholashlari lozim. Buning uchun eng avvalo joy tanlash, (maktab, sport inshooti, yotoqxonalar va h.k), hovli, uy oldida maxsus moslamalar yasashga tug'ri keladi.O'yinning asosiy usullarini o'rganishda va uni doimo bajarib borishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini bajarish lozim. Shuningdek jismoniy tarbiya o'qituvchilari, murabbiylar va yetuk o'yinchilar bilan aloqador bo'lish, o'quv uslubiy qo'llanmalardan samarali foydalanish kerak.

Basketbol o'yini o'zining mazmuni, texnik va taktik usullari bilan shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlari, ma'naviy irodaviy fazilatlari-ni tarbiyalashda eng muhim omillardan biridir.

6. 3. Voleybol

Voleybol haqida tushunchalar

Voleybol 1885 yilda AQShning Massachussets shtatining Xoliok shahridagi kollejning jismoniy tarbiya o'qituvchisi Vilyam Morga.n tomonidan ishlab chiqilgan. U 197santimetir balandlikdagi tennis to'rini ustidan basketbol topini kamerasiga xavo to'ldirib, uni to'r ustidan oshirib o'ynaydi. Bu o'yin barchaga manzur bo'ladi. 1896 yil Spring-fild shaxrida o'tka-zilgan xiristian yoshlari uyushmalari anjumanida professor Alfred T. Xal'stedi bu o'yinni "voleybol" deb atadi. Bu inglizcha so'z bo'lib, "uchuvchi to'p" degan ma'noni bildiradi, chunki, to'p ko'proq havoda qo'lma-qo'l uchib yuradi. Dastlabki paytlarda bu o'yinda 8-10 kishi ishtirok etib, to'p havoda "uchib yurgan".To'rni maydon o'rtasiga tikish (o'rnatish), chiziqlar (chegaralar) belgilanishi va to'pni ko'proq tez uzatish, bo'shroq joylarga "aldab" tushirish, raqiblarga qattiq urib tushirish (o'tkazish) kabi usullar ishlatilishi bu o'yinni sport darajasiga ko'tarilishiga sabab bo'ldi.

Volleybol tez orada Yevropa mamlakatlariga keng tarqalib, ko'pchilik bo'lib o'ynash odatiga aylandi. Bunga "o'yinga kiritish" (podacha), "to'pni uzatish" (peredacha) "hujum zarbasi"(napadayushiy udar), to'sish (blok) kabi tushunchalar va iboralar vujudga keldi. Shu tariqa o'yin usullari (taktika) ham o'zgaradi. YA'ni, ilk vaqtlarda har bir o'yinchi faqat o'z joyidagina to'pni qabul qilib sherigi yoki raqib tomonga qaytarilgan bo'lsa, keyingi davrlarda joylarni almashtirish (soat millari asosida), guruh (2-3 kishi) bo'lib "blok" (to'sish) yoki "napadayushiy udar" (hujum bilan urish) usullarini qo'llashga o'tilgan.

1947 yil Xalqaro voleybol federatsiyasi (FIVB) tashkil etilgan. Yev-ropa va Jahon birinchiligi hamda kubok o'yinlari o'tkazila boshlagan.

1964 yil voleybol Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan. 120 dan ortiq mamlakat Xalqaro voleybol federatsiyasi a'zosi hisoblanadi.

Ittifoqda voleybol asosan 1920-1924 yilda tashkil qilinib keynchalik rivojlangan. 1933 yildan boshlab mamlakat birinchiliklari o'tkazila boshlagan. 1935 yil Ittifoq va Afg'oniston voleybolchilarining birinchi xalqaro uchrashuvi tashkil etilgan. 1947 yil Pragada o'tkazilgan Xalqaro demokratik yoshlar

festivalida Ittifoq Sportchilari g'olib chiqadi. 1957 yilda voleybolni Olimpiada o'yinlari sport turiga kiritish haqida qaror qabul qilindi.

1965 yildan boshlab Xalqaro voleybol musobaqalari o'tkazilib, u an'anaga aylandi. Ittifoq sportchilari Yevropa va jahon birinchiliklarida g'ala-balarni doimo qo'lga kiritib kelgan.

XXI Olimpiada o'yinida (1980 Moskva) Ittifoq sportchilari birinchiliklarni qo'lga kiritadi.

Voleybolning rivojlanishida I.Bujankov, P.Voronin, V.Zaysev, V.Kovalenko, G.Mondzalevskiy, S.Nefedov, M.Pimenov, Y.Poyarkov, K. Reva, V.Savin, A.Savin, V.Ulyanov, SH.Fasaxov, Y.Chinyakov, V.Shagin kabilarning xis-sasi g'oyat katta bo'lgan. Xotin-qizlar orasida L.Buldakova, M. Yeremeyeva, S.Kundarenko, V.Oskolkova, I.Raskal, R.Salixova, V.Vviridova, N. Smoleva, A. Chudinova kabilarning o'rni kattadir.

Hozirgi zamon voleyboli texnik va taktik asoslar jihatdan juda tez rivojlanib, murakkablashib ketmoqda. O'yin qoidalarida ba'zi jiddiy o'zga-rishlar yuz bermoqda. Ular haqida keyingi bo'limlarda ma'lumotlar bayon etiladi.

O'zbekistonda voleybolning rivojlanishi

"O'zbekistonda fizkultura tarixi" (1969) qo'llanmasi va boshqa bir qator manba'larda qayd etilishicha voleybol yurtimizga Ittifoq ta'siri ostida 1924-1925 yilda kirib kelgan. 1927 yilda Birinchi Umumo'zbek Spartakiadasi dasturida voleybol ham o'rin olgan.

Ikkinchi jahon urushidan avvalgi (1930-1941) va keyingi (1946-1950) yillarda voleybol bo'yicha Respublika kasaba uyushmalari Spartakiadalari va boshqa rasmiy sport musobaqalarida voleybol eng qiziqarli va ommaviy tus olgan turlardan biriga aylangan.

Ittifoq Spartakiadalariga tayyorgarlik va boshqa nufuzli sporti musobaqalarida ishtirok etish jarayonlari O'zbekistonda voleybolning rivojlani-shiga asosiy sabablardan biri bo'lib hisoblangan. Rasmiy ma'lumotlarga qaraganda Ittifoq davrida eng ommaviy sport turlaridan biri bo'lib voleybol hisoblangan va yengil atletika sport turidan keyin ikkinchi o'rinda turgan.

Voleybol sportini rivojlantirishda Toshkent, Samarqand, Farg‘ona va boshqa yirik shaharlardagi voleybol jamoalarining (komanda) o‘rni salmoqli hisoblanadi. Samarqandda “Kinap” zavodining voleybolchilari uzoq yillar davomida Respublikada eng kuchli komanda hisoblangan. Shuningdek Samarqand Davlat Univesiteti (sobiq O‘zDU) voleybol kamandasi ham mamlakatda kuchli ekanligini isbotlab kelgan. Bunda A.A’lamov, B.P.Marakanov kabilarning hissasi kattadir.

Toshkentdagi voleybol komandalarining texnik va taktik jihatdan ustunligini ta’minlashda V.X. Shnurov (erkaklar), V.I. Shvedikus (ayollar) kabi istedodli murabbiylarning xizmatlari (1956-1980) ancha ustundir. O‘yinchilar orasida Salim Omarov, Vladimir Kuzmin (O‘zDJTI), S.Nazarova, M. Rajabova, V. Duyunova kabilarning hissalarini ham ancha salmoqlidir. V. Duyunova Ittifoq terma jamoasi tarkibida Olimpiada o‘yinlari, Yevropa va jahon chepionatlarida qatnashib, g‘olibliklarni qo‘lga kiritishda o‘ziga yarasha xizmat qilgan.

Voleybol barcha turdagi o‘quv yurtlarining “Jismoniy tarbiya” dasturidan mazmun va maqsad jihatdan mustahkam o‘rin egallab kelmoqda. Ishlab chiqarish korxonalarini, turli muassasalar, o‘quvchi yoshlarning sog‘lomlashtirish oromgohlari, qishloq joylari, aholi istiqomat joylari, istirohat bog‘lari va dovolash maskanlarida voleybol maydonlari juda ko‘p. Bu o‘z navbatida barcha kishilarning voleybol bilan o‘ynashlariga zamindir.

Voleybol o‘yining joyi va to‘p bilan mashq qilish, o‘ynash jarayonlari ancha ixcham, qulayligi tufayli u bilan barcha kishilar qiziqib shug‘ullanadi. Bu salomatlikni yaxshilash, jismoniy barkamollikni tarbiyalash, ma’naviy- ma’rifiy va irodaviy fazilatlarini tarkib toptirishda o‘ziga xos hususiyatlarga egadir.

Voleybol maydoni bo‘lmagan bironta o‘quv yurti yoki yirik sanoat ishlab chiqarish korxonasi, xo‘jalik yo‘q desa bo‘ladi. Shu sababdan aksariyat yoshlar bo‘sh vaqtlarida voleybol bilan qiziqib shug‘ullanadi.

Aholining salomatligini muhofaza qilish, o‘quvchi-yoshlarni jismoniy jihatdan tarbiyalash, bo‘lajak mutaxassislarining kasbiy barkamolligini rivojlantirishda voleybol o‘yinlarining hissasi boshqa sport turlaridan kam emas, balki ortiqroqdir. Shu sababdan ham O‘zRVM ning bir qator qarorlari (1999-2002-

2003) o‘quvchi-yoshlarning jismoniy tarbiya va sport bilan uzluksiz ravishda shug‘ullanishlari, iqtidorli bolalarni sportga safarbar etish, ularning sport mahoratlarini davr talablari darajasida tarbiyalash kabi tadbirlarni amalga oshirishda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Shu asosda joylarda voleybol maydonlarini ko‘paytirish, yangidan qurilayotgan sport inshootlarni majmuida voleybol sporti uchun shart-sharoitlar yaratish ishlari jadallik bilan amalga oshirilmoqda. “Barkamol avlod”, “Universiada” lar dasturida voleybol salmoqli o‘ringa ega. 2003 yildan boshlab (Xorazm DU) “Talaba” sport uyushmasining tashabbusi bilan voleybol bo‘yicha chempionatlar o‘tkazilmoqda. E’tiborli tomoni shundaki, Samarqnd, Xorazm, Namangan, Andijon va boqa viloyatlardagi oliy o‘quv yurtlarning xotin-qizlar voleybol komandalari ancha tajribaga erishmoqda. O‘rta maxsus o‘quv yurtlari orasida ham voleybol musobaqalarini tashkil etish ishlari yo‘lga qo‘yilmoqda.

Voleybol o‘yining assosiy texnik va taktik mashqlari

Voleybol o‘yini maydonining hajmi 18 x 9 m.ga teng. To‘rning eni 1 m. va uzunligi 9 m. to‘pning aylanasi 65-66 sm., og‘irligi esa 270-280 grammni tashkil etadi. O‘yin hisob 25-23 bo‘lgancha davom etadi, ya’ni 2 ochko farqqilishi lozim.

To‘pni o‘yinga kiritish, ya’ni to‘rdan oshirib raqiblar maydoniga urib o‘tkazishning to‘rt usuli mavjud:

1. To‘pni yuqoridan bir qo‘llab urib oshirish.
2. To‘pni yon tomondan urib oshirish.
3. To‘pni pastdan urib to‘g‘ri oshirish.

4. To‘pni urib orqa tomondan qo‘lni aylantirib-boshdan oshirib urish.

Mazkur texnik usullarni o‘ganishda oddiy-sekin, keyinchalik esa tez-kuch bilan urib oshirishni ko‘p mashq qilish lozim. Bunda mo‘ljallarga (o‘rinlarga: o‘rta, chetlar, orqa va to‘r tagiga-oldinga) to‘pni aniq tushish texnikalari ancha mahorat talab etadi.

Voleybol sportida hilma–hil texik va taktik usullar ko‘p. Ularning eng asosiy turlari bilan quyidagicha tanishish mumkin, ya’ni:

Turish holati (stoyka): tizzalar ozroq bukilgan bo‘ladi, ya’ni asosiy, yuqori va pastki holatlardan iborat. Gavda ham qisman oldinga bukilgan (egilgan) va qo‘llar oldinga osilgan holda qisman tirsaklar bukiladi. To‘pni qabul qiluvchi mazkur holatda tayyor bo‘lib turishi va boshqalar harakatda bo‘lishi amalda qo‘llaniladi. Joydan qo‘zg‘alish yoki almashish jarayonlarida yurish, yugurish yoki sapchish, (skachka) usullari qo‘llaniladi. To‘pni uzatish usuli o‘yinchilarning bir biriga qulay qilib urib qaytarishi (uzatishi) yoki raqiblar tomonga o‘tkazishdan iborat. Bunday holatlarda faqat barmoqlarnigina ishlatishi yoki musht holdagi holatlardan foydalaniladi. To‘pni kaftlar bilan qabul qilinmaydi.

To‘pni uzatish jarayonida qo‘l, oyoq va gavda holatlarining o‘zgarishi va harakatlarning tezlik darajasi oshishi ham turli hil bo‘ladi. Bu asosan o‘yinchining jismoniy tayyorgarligi, texnik va taktik usullarni o‘zlashtirish bilan har hil bo‘lishi, tezlikda bajarilishi kutiladi.

Hujum bilan urish (napadayushiy udar) mashqi va uning texnik jixatdan bajarilishi to‘r ustida raqiblarning o‘zoro harakatlarida amalga oshiriladi. YA’ni bir o‘yinchi ikkinchisiga to‘pni baland ko‘tarib (pas) to‘r ustiga mo‘ljallaydi, ikkinchisi yoki uchinchisi to‘pni zarb bilan urib raqiblar tomonga o‘tkazadi. Bu holatda turli hil taktik usullar amalda qo‘llaniladi. M: Havodagi to‘pni 2-3 kishi bo‘lib sakrab urish namoyishini (aldovchi harakat) bajaradi. Bunda to‘p yaqindagi faqat qo‘llarini baland ko‘tarib urish harakatini qilishi va kutilmaganda boshqa biri to‘pni qattiq zarb bilan urishi kuzatiladi. Bundan raqiblar xushyorlik bilan o‘ynamasa (blok tutmasa) to‘p mo‘ljalga tushishi mumkin.

Ta’kidlash lozimki, hujum bilan to‘pni urishda hujumchilar chap yoki o‘ng qo‘lni ishlatishi, to‘g‘ri yoki yon tomondan kelib to‘pni urishi amalda ko‘proq qullaniladi.

Himoya texnikasi hujum bilan urish texnik va taktik usullariga qarab bajariladi, ya’ni: turgan joyda sakrab ikki qo‘lni to‘r ustiga tutish yoki yugurib kelib to‘r ustidagi to‘pni (o‘z maydoniga to‘p o‘tsa) to‘pni raqiblardan avvalroq urib qaytarish, qo‘llarni tutib to‘pni yerga tushmaslik chorasini ko‘rish kabi usullar ishlatiladi.

Hujum bilan urish va shu asosda himoya qilish texnik usullar bir-biri bilan bogʻlanib ketadi. Bu usullarni asosan yuqori sifatli texnik tayyorgarlikka ega boʻlgan sportchilargina yaxshi, chiroyli qilib ijro etishlari mumkin.

Yuqorida takidlanganidek, hujum bilan toʻpni urish jarayonida raqib-lar unga qarshi toʻsiq (blokirovka) usulini qoʻllashadi, yaʼni toʻr ustiga toʻp yaqinlashayotganda oʻyinchi 2-3 kishi boʻlib urilgan toʻpni qaytarish-toʻsish uchun sakrab, qoʻllarini toʻrdan balandroqqa koʻtaradi. Ustamon himoyachilar bu usul bilan toʻpni toʻsishi va ularning egalari maydoniga tushib ketishini taʼminlaydi. Bu jixatlar faqat oʻyinchi-larigina emas, hatto toʻrashbinlarni ham hayratga solishi, diqqatni jalb etishi tabiiydir.

Voleybol oʻyinida asosan yakka, guruh va komanda taktik usullari amalda bajariladi.

Hujumda yakka tartibda usulni amalga oshirish holatlari uchraydi. Lekin guruh (2-3 kishi) va komanda (6 kishi) birdaniga hujum usullarini ishlatish oʻyinlarning mazmunli va samarali oʻtishini taʼminlaydi. Bunda oʻyinchi-larning oʻzoro kelishuvi (imo-ishoralar) va hujumda doimo yaxshi natija beruvchi oʻyinchi-ni erkin hamda ochiq harakat qilishiga boshqalar koʻmaklashadi, kerakli sharoitlar (toʻpni uzatish, qaytarish va h.k) yaratiladi. Shu tariqa oʻyin jarayonlarida har bir oʻyinchi oʻzining tartib bilan aylanishi (joy almashish) jarayonlari asosida oʻzgaralar (shariklar) joyini egallab, toʻpni qabul qilish, moʻljalga uzatish va hujum bilan zarbli ravishda urish usullarini bajarish xususiyatlariga ega boʻladi.

Yuqorida ifoda etilganidek, taktik usullar faqat hujumdagina emas, balki himoya jarayonlarida ham u yoki bu darajada amalga oshiriladi.

Voleybol oʻyini bilan faqat shahardagina emas, shuningdek qishloq joylarida, dam olish hamda sogʻlomlashtirish maskanlarida, koʻngil ochish, istirohat bogʻlarida, koʻllar, suv omborlari, daryo sohillarida hordiq chiqaruvchilarda ham keng qoʻllaniladi. Bunday sharoitlarda maydon chegaralari (doira shaklida), oʻyin qoidalari ixchamlashtiriladi. Yana muhimi shundaki, erkak-ayollar, yigit-qizlar, keksayu-yoshlar aralash oʻynashadi. Bunday holatlar jismoniy

chiniqish, ruhiy oziqlanish, o'rtoqlik, do'stlik kabi fazilatlarni singdirishda voleybol xizmat qila oladi. Shu tufayli o'quvchi-yoshlar voleybol o'yinining texnik-taktik usullarini, qoidalarini puxta o'zlashtirishlari lozim. Shuningdek, voleybol bilan yakka tartibda yoki mustaqil ravishda o'rganib, o'ynashlar ham mumkin. Buning uchun esa quyidagilarga amal qilishga to'g'ri keladi, ya'ni:

- doimiy ravishda ertalabki gimnastika mashqlari (zaryadka) bajarish.
- To'pni joyda (doira ichida) turib 20-30 va undan oshirib bosh ustida o'ynatish (qo'l bilan urish),
- To'g'ri va yon tomonlarga hamda orqaga yurayotib, to'pni bosh ustida qo'l bilan urib o'ynash,
- 15-20 m. oraliqdagi masofaning turli joylariga to'pni boshdan oshirib urib o'tkazish yo'li bilan mo'ljallarga tushirish,
- biron belgi (shox, osilgan ip, to'r va h.k) ustidan to'pni hujum bilan urish harakatlarini bajarish,
- tengdosh yoki qo'shnilar bilan bo'sh vaqtlarda o'yin texnikalarini birgalikda bajarish,
- yashash joyida (mehnat jamoasi) komandalar tuzib voleybol o'ynash yo'llarini o'rganish va h.k.,

Xulosa shundaki, voleybol mazmun va mohiyat jihatdan eng ommobop o'ynlardan biridir. U bilan faqat sportchilargina emas, oddiy kishilar, bolalar ham cheklanmagan darajada (qoidasiz) o'ynashlari, hordiq chiqarishlari mumkin. Bu bilan o'zlarining jismoniy jihatdan tetik va barkamol bo'lishlarini ta'minlashlari mumkin.

6. 4. Qo'l to'pi

Qo'l to'pi sport turining rivojlanishi

Qo'l to'pi sport o'yinlari sport o'yinlari turkumidagi mustaqil sport o'yini sifatida jahonga keng tarqalgan. Qo'l to'pi 1898 yil Daniyadagi gimnaziyalarning birida jismoniy tarbiya o'qituvchisi Nekto Nil'son tamonidan yaratilgan. Daniya xalqining eng sevimli o'yini futbol bo'lib u bilan xotin- qizlar shug'ullanishi mumkin bo'lmagan. Shu sababdan mazkur o'qituvchi ushbu o'yinni o'ylab topgan.

Futboldagi kabi to'plarni bir-biriga uzatish va darvozaga kiritish (gol) oyoqlar bilan emas qo'llar bilan bajarilgan. Ularda tavsif etilishicha "xand"- qo'l "bol"-to'p ma'nosini anglatadi. Shu tariqa qo'l to'pi o'yini keng tarqalib ketgan. O'inda 7 kishi ishtirok etadi.

Shu davrda Chexoslovakiyada ham shunga o'xshash o'yin "xazena" ixtiro etilganligi xaqida ham rasmiy ma'lumotlar mavjud.

1928- yilda Amsterdamda Xalqaro ko'ngilli Gandbol (Xandbol) uyushmasi tashkil etilgan. O'sha paytda 11 davlat ushbu federatsiyaga (IPF) a'zo bo'ldi. Hozirgi paytda esa bu federatsiyaga 100 dan ortiq mamlakat a'zo bo'lib, bu sport turi bilan 4mln. dan ortiq kishi shug'ullanmoqda.

1936 yil Olimpiada o'yinlari dasturidan Gandbol joy olib, Berlinda o'tkazilgan o'yinlarda 6ta erkaklar komandasi o'zaro kuch sinashgan. Keyinchalik bu tur Olimpiada o'yinlarida 1972 yilgacha o'tkazilmadi.

Ittifoq davrida qo'l to'pi o'ziga xos ravishda shakllanib keng tarqalgan. YA'ni 1928 yil 1-Umumittifoq Spartakiadasi dasturiga kiritilgan.

1958 yil Ittifoq gandbolchilari Xalqaro Gandbol federatsiyasi tarkibiga a'zo qilib kiritilgan. 1971 yildan boshlab Gandbol Ittifoq xalqlari Sparta-kiadasida o'ynalib kelingan.

1962 yil Ruminiya o'tkazilgan 11-Jahon chempionatida Ittifoq xotin qiz-lari gandbol (7x7) bo'yicha ilk bor ishtirok etgan. 1973 yil Yugoslaviyada o'tka-zilgan. U xotin-qizlar jahon chempionatida ittifoq sportchilari bronza medaliga sazovor bo'lishgan. VI-VII jahon chempionatida ikkinchi, (Germaniya birinchi), 1982 yili esa Jahon chempioni unvoniga erishgan.

Moskvada o'tkazilgan XXII- Jahon chempionatida (1980) Ittifoq xotin-qizlar komandasi-g'oliblikka erishgan.

1975- yilda o'quv yurtlarining «Jismoniy tarbiya» dasturiga mustaqil tur sifatida kiritilgan. Bu esa o'quvchi yoshlarning gandbol bilan qiziqishini yanada kuchaytiradi. Shu tariqa ittifoqchi respublikalarda qo'l to'pini tarkib topishiga va rivojlanishiga asos solinadi.

Rasmiy ma'lumotlarga qaraganda O'zbekistonda 1923- yildan boshlab qo'l to'pi bo'yicha musobaqalar tashkil etila boshlagan. Umumta'lim maktablar, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlaridagi jismoniy tarbiya darslari mazmunida qo'l to'pi ham muhim omillardan biri sifatida o'rgatila boshlangan. Futbol maydoniga ega bo'lgan o'quv yurtlari va ishlab chiqarish korxonalarida ayniqsa stadionlarda qo'l to'pi bo'yicha maxsus sport seksiyalari tashkil etilib turli hil musobaqalar o'tkazilgan. Shu tariqa qo'l to'pi sport turi sifatida o'quvchi-yoshlar va talabalarning Spartakiadalari, talabalar xaftaligi va boshqa rasmiy musobaqalar dasturiga kiritilib, sportchilarning mahoratlarini oshirish yo'lida katta tajribalar yig'ilgan. Toshkent shahar (F.A.Abduraxmonov, SH.K. Pavlov - Kaliboyev), Samarqand (R.A. Qosimova, A.H. G'ulomov), Buxoro (H.A. Botirov), Jizzax(I.M.Alibekov, T. Mirazimov) va boshqalar shaharlardagi o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarida iqtidorli sportchilar yetishib chiqib, ular keyinchalik murabbiylik faoliyati bilan shug'ullanmoqda.

Qo'l to'pi sport turining texnik va taktik amallari

Qo'l to'pining mazmuni shug'ullanuvchilarning barcha harakat faoliyatlarini, ayniqsa tezlik, kuchlilik va epchillik kabi jismoniy sifatlarni takomillashtirishda muhim omil sifatida foydalaniladi. Ayniqsa kutilmagan-da to'pni ilib olish, raqiblar orasini yorib o'tish va sheriklaridan birini tanlab olib uni uzatish (otish) to'pni darvozaga otish kabi juda murakkab faoliyatlar amalga oshiriladi. Xar bir komandada 7 kishi o'ynaydi. O'yinlar 30 daqiqadan 2 marotaba davom etadi, oraliqda 10 daqiqa tanaffus beriladi.

O'yin maydonining eni 20 metr, uzunligi .40 metrga teng bo'ladi. Darvozaning eni 3 metr, balandligi 2 metrdan iboratdir. O'yin qoidalarini buzgan o'yinchi uchun komandaga jarima beriladi. Bu yetti metr masofadan turib to'pni darvozaga otish bilan amalga oshiriladi. Jarimani bajarayotgan sportchidan darvozabon va boshqa sportchilar 3 metr narida turishlari shart bo'ladi.

Qo'l to'pi mazmunida o'ziga xos bo'lgan texnik va taktik usullar juda ko'p. Ularning ba'zi bir xususiyatlari basketbolga o'xshab ketsa ham uning mazmun mohiyati tubdan farq qiladi. Ayniqsa, to'pning shakli (kichikroq va konussimon)

va og'irligi boshqa turdagi to'plarga unchalik to'g'ri kelmaydi. YA'ni uning og'irligi erkaklar va ayollar uchun 425-475 gramm, aylana uzunligi 58-60sm. Ayollar va yoshlar uchun to'pning og'irligi 325-400, to'pning aylanasi 54-56 sm dan iborat.

O'yinlardagi eng asosiy usullar (mashqlar) hujum texnikasi hisoblanadi. Bunda maydon bo'ylab to'pni olib yurish yoki xar bir o'yinchining o'z yo'nalishi bo'ylab harakati, yugurish, sakrash kabi amaliy faoliyatlar bilan raqibning qarshiliklarini yorib yoki chetlab o'tish mumkin. Bunday holatlarda to'xtash va tez burulishlar (chap berish), to'pni ilib olib yerga urish, sherigiga uzatish darvoza yaqinida esa to'pni zarb bilan darvozaga otib kiritish amallari bajariladi. To'pni o'z sheriklariga uzatishda (otish) siltab, aylanib, burab to'pni yo'naltirish holatlari ham mavjud bo'ladi. Ayniqsa, to'pni deysinib, sakrab uzatish (otish) jarayonlari shug'ullanuvchidan texnik tayyorgarlikni talab etadi. Darvoza yaqinida to'pni sheriklariga yoki to'g'ri darvozaga otishda yiqilib (surilib) harakat qilish, maqsadga erishish jarayonlari katta mahorat talab etadi. o'yinlarda himoya usuli ahamiyatga ega. YA'ni raqiblarning o'z maydonidagi harakatlarini sindirish, darvozaga to'pni tushirishga yo'l qo'ymaslik asosiy maqsad hisoblanadi. Bunda himoyachilarning doimo tayyor turishi, qo'llar va oyoqlarning harakati, tez yugurish va boshqa zarur texnik usullarni bajarish lozim bo'ladi. Bu o'yinda ham to'sish (zaslon) mavjud bo'lib, u asosan jarima maydonining tashqarisida amalga oshiriladi. YA'ni himoyachilar tik turgan holda oyoqlar, qo'llar bilan to'sish, yiqilib to'pni olish, sakrab to'pni qaytarish kabi kutilmagan murakkab texnik harakatlarni qilishga to'g'ri keladi.

Qo'l to'pi o'yinida darvozabonning burchi va amaliy harakat faoliyatlari ancha murakkab jarayon hisoblanadi. Darvozabon qanchalik texnik tayyorgarlikka ega bo'lmasin, raqib hujumchilarining to'pni zarb bilan va turli hil aldov texnik usullar ishlatishi to'pni ushlab qolish yoki qaytarib yuborish imkoniyatlariga ega bo'lmay qoladi.

Darvozabonning turish holati (himoya) hilma hil bo'ladi. Asosan oyoqlar bukilgan va gavda qisman oldinga engashgan holda qo'llar pastda yoki oldinda

tirsaklar qisman bukilgan holda bo‘ladi. To‘p darvozaga yaqinlashishi bilan darvozabon yon tamonlarga yurishi, harakat qilishi mumkin. O‘z maydonning ichida sakrash, yugurish, yiqilish va oyoqlar bilan to‘pni qaytarish choralarini ko‘radi (shpagat). Darvozabon to‘pni tepib qaytarishi, ko‘krak bilan to‘sishi, qo‘llar bilan tutib olishi va to‘pni qisman ushlab, (saqlab) turish xuquqiga ega bo‘ladi. Bunda darvoza atrofida yon tamonlarga yurib, sakrab, yiqilib to‘pni to‘sish imkoniyatlariga ega bo‘ladi. O‘yinlarda ham o‘ziga xos taktik usullar bo‘ladi. Yakka tartibda to‘pni yuritish, eng zarur bo‘lganda to‘pni sheriklariga uzatish hollari juda muhim ahamiyatga egadir. To‘pni yuritish, sheriklari himoyachilar orqasida bo‘lgan xollarda to‘pni uzatish uchun bajariladi. Sheriklari ochiq va yopiq holatlarini ko‘ra bilish, raqiblar qarshilik ko‘rsatganda, turli hil aldov texnik usullarni (fintlar) ishlata bilish lozim bo‘ladi.

O‘yinda guruh bo‘lib hujum qilish eng qiziqarli va asosiy taktik usul bo‘lib hisoblanadi. YA’ni, hujumchilar va raqibning himoyachilari o‘rtasida xilma-xil texnik usullardan foydalangan holda himoyani yorib o‘tish muhim o‘rinlardan biri hisoblanadi. Ayniqsa to‘pni ilib olish va bir biriga berish bilan raqib darvozasiga yaqinlashib borish maqsad qilib qo‘yiladi. Butun komanda bo‘lib hujumga o‘tish juda murakkab jarayondir. Chunki bunda raqiblar ham komanda bo‘lib himoyaga jipslik bilan o‘tadi. Natijada ikki komandaning deyarlik barcha o‘yinchilari bir-biri bilan aralashib ketadi. To‘pni uzatish va ilib olish, shuningdek qarshilik qilish bilan texnik mashqlarni bajarish ancha murakkablashadi. Shu tufayli eng chaqqon, epchil va taktik amallarni yuqori darajada o‘zlashtirgan sportchilar darvozaga tik yoki yiqilgan holda otishi, uni kiritishga kirishadi, uni samarali bajarish, yutuqqa erishadi.

O‘yinlar jarayonida yakka, guruh va komanda bo‘lib hujum va texnik taktik usullar qanchalik ko‘p, tez ishlatilsa, shuncha qaramaqarshi ravishda xi-moyaning texnik va taktik amallari qo‘llaniladi. Bunda faol harakat jarayonlarida yakka yoki guruh (2-3 kishi) bo‘lib himoya qilish usullarini bo‘shashtirsa, shuningdek raqiblar hujumiga teng himoya usullarini ishlata olishmasa o‘yinda mag‘lub bo‘lishga olib keladi. Shu sababdan ham mashg‘ulotlar, jarayonlarida himoya

usullarini puxta o'rganish, raqib komandaning hujum taktikasini tezda o'zlashtirib olishga harakat qilishni taqozo qiladi. Bunda eng muhimi darvozabonni xar qanday hujumning texnik va taktik usullaridan habardor qilish, shu asosida uni jismoniy jihatdan yetuk qilib tarbiyalash lozim bo'ladi.

Qo'l to'pining qanchalik tarbiyaviy jixatlarini hisobga olgan holda o'quvchi yoshlar o'yin turi bilan yakka va mustaqil ravishda shug'ullanishlari mumkin. O'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslarida o'yinning asosiy texnik va taktik amallarga e'tibor bilan yondoshish, imkoniyatlari doirasida ularni puxta o'zlashtirishga harakat qilishlari lozim bo'ladi.

Musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish usullari

Sport musobaqalarining turlari va maqsadlariga ya'ni "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada", "Talaba" sport uyushmalarining birinchilik-lari asosida qo'l to'pi turi ham o'z o'rniga ega. Bunda rasmiy musobaqalar standart holdagi maydonlarda (20x40m) o'tkaziladi. Norasmiy musobaqalar, oddiy mashg'ulotlar, o'rtoqlik uchrashuvlar va h.k. sport zallarida (qishda) ham tashkil qilinadi. Bunda yon va yuza chegara chiziqlarini qisqartirish imkoni bo'ladi. Shu asosida ishlab chiqarish korxonalar, muassasalar, qishloq sharoitlarida rasmiy va norasmiy musobaqalarni tashkil etish, mehnatkash ishchi, xizmatchi yoshlar va ziyoli xodimlarni jalb etish, ularni qiziqtirish va boshqa sabablar bilan turli musobaqalarni tashkil qilish to'g'ri keladi. Buning uchun esa bo'lajak mutaxassislar o'quv jarayonlarida qo'l to'pi sport turining o'yin qoidalari hamda uning tashkiliy, xo'jalik, moddiy texnik ta'minot masalalari bilan bog'liq bo'lgan masalalarni bilib olishlari maqsadga muvofiq bo'ladi.

O'zbekistonning deyarli barcha hududlarida boshqa ommaviy sport turlari, ayniqsa sport o'yinlari kabi qo'l to'pi sport turiga ham qiziqish kuchaymoqda. Olib borilayotgan turli sport-tadbirlari tarkibida qo'l to'pi ham o'z o'rnini va mavqeiga ega ekanligini xis etish va ularni amalga oshirishda yordam berish bugunning muhim vazifalaridan biridir. Bu sohada jamoatchilik faoliyatlar, homiylik va tashabbuskorlik kabi ijtimoiy-tarbiyaviy jarayonlarni yanada kengaytirishga to'g'ri keladi.

Qo‘l to‘pi futbol, voleybol va boshqa sport turlari kabi to‘la ommalashgan bo‘lsada, u mazmun va mohiyat jihatdan o‘quvchi va ishchi yoshlarning jismoniy barkamolligini tarbiyalashda maqsadli xizmat vazifalarni bajarmoqda. Joylarda qo‘l to‘pi maydonlari mustaqil ravishda qurilib, ularda nufuzli sport musobaqalar o‘tkazib borilmoqda.

Darslar mazmunida qo‘l to‘pi mashqlariga o‘quvchi yoshlar va talabalarning qiziqishi tobora oshib bormoqda. “Universiyada” va boshqa ko‘p bosqichli sport musobaqalari dasturida qo‘l to‘pi o‘z o‘rnini tobora mustahkamlamoqda.

Tayanch tushunchalar

To‘p, UEFA, futbol, Olimpiyada, OFK, voleybol, to‘pni qabul qilish, to‘pni savatga tashlash, aldamchi harakatlar, basketbol, ximoyalanish, gandbol, texnika-taktika.

Nazorat savollari

1. To‘pni oyoqda o‘ynash o‘yinlari o‘ynalganligi haqidagi ilk ma’lumotlar qaerdan olingan?
2. Evropa futbol Ittifoqi (UEFA) qachon tashkil topdi?
3. Futbol bo‘yicha Jahon CHempianati qachondan boshlab o‘tkazilmoqda?
4. Futbol Olimpiya sport o‘yinlari turiga qachondan boshlab kiritildi?
5. Osiyo futbol Konfederatsiyasi (OFK) qachon tuzildi?
6. Voleybolda jamoa sardori vazifalari haqida ma’lumot bering?
7. To‘pni qabul qilib olishning qanday turlarini bilasiz?
8. To‘pni savatga tashlashning qanday turlarini bilasiz?
9. Aldamchi harakatlar haqida tushuncha bering?
10. Basketbolda to‘pni yugurgan holda olib yurish qanday amalga oshiriladi?
11. To‘pni uzatishning qanday turlarini bilasiz?
12. Hujum qilishning qanday usullarini bilasiz?
13. Guruhli hujum usuli qanday harakatlarni o‘z ichiga oladi?
14. O‘yin uslubi deganda nimani tushunasiz?
15. Ximoyalanishda qo‘llaniladigan usullarni bilasizmi?
16. Gandbol o‘yining paydo bo‘lishi va rivojlanishi.

17. Gandbol qachon Olimpiya o'yinlari dasturiga qo'shilgan ?
18. Gandbol bo'yicha qachondan boshlab, jahon chempionatlari o'tkazilmoqda?
19. O'zbekiston gandbolining rivojlanishi.
20. Texnik anjomlarga nimalar kiradi?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Azizova R.I. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" O'quv qo'llanma T.: 2010
2. Xo'jaev P., Raximqulov K.D., Nigmanov B.B. Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. (Harakatli o'yinlari) O'quv qo'llanma TDPU T.: 2008 y.
3. Жуков М.Н. — М.: Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. Издателский центр «Академия» 2000. - 160 с.
4. Nurimov R.I. "Futbol" darslik T, O'zDJTI 2005 y.
5. Айропетянц Л.Р. "Волейбол" Учебник. T, УзГосИФК 2006 г.
6. Расулов О.Т. "Баскетбол ўйиннинг расмий қоидалари" Методик қўлланма. Тошкент 1993 й.
7. Павлов Ш., Абдурахманов Ф., Акромов Ж. "Гандбол" дарслик. T, ЎзДЖТИ 2005 й.
8. Nigmanov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D "Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi" o'quv qo'llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.

7 Bob. KROSS TAYYORGARLIGI

7. 1. Kross tayyorgarligi mashqlarining ijtimoiy-tarbiyaviy

Kross yugurishi yengil atletika sport turining ajralmas qismi bo'lsada, barcha turdagi o'quv yurtlarining «Jismoniy tarbiya» dasturidan mustaqiltur bo'lib o'rin olgan. Buning eng asosiy sababi shundan iboratki, kross yugurishlari sport maydonlaridan tashqari past-baland, o'nqir-cho'nqir yerlardan yugurib o'tib, ancha vaqtni talab etadi.

Ma'lumki, qadimgi ajdodlarimiz hayotiy-ehtiyojiy jihatdan turli to'siqlararo yugurib, sakrab o'tib, o'z maqsadlariga erishgan. YA'ni o'rmon, soylik, tog'li va shunga o'xshash tabiiy sharoitlarda ov qilish jarayonlarida yelib-yugurib amaliy harakatlarni bajarishgan.

Hozirgi ijtimoiy hayotimizda mol boqish, ma'lum manzilga tezroq yetib borish maqsadida past-baland joylarda yurib-yugurib faoliyatlarini bajarish amalga oshiriladi.

Ijtimoiy turmush va mehnat, turli hil xizmat jarayonlarida hohlab yoki xoxlamay uzoq masofalarga dala, cho'l, tog' sharoitlarida yugurishga to'g'ri keladi. Bunday faoliyatlar ayniqsa harbiy xizmatlarda (chegaralar va b.q.) keng qo'llaniladi. Ana shu jixatlarni hisobga olgan holda talaba-yoshlarning jismoniy tayyorgarliklari, ayniqsa, chidamlilik, chaqqonlik kabi jismoniy sifatlar hamda irodaviy fazilatlarini kross yugurishlari orqali tarbiyalash muhim ahamiyatga ega.

Aholining salomatligini yaxshilash, mehnatkashlar va ziyolilarni mehnat qobiliyatlarini oshirish, jismoniy jihatdan baquvvat qilish, o'quvchi yoshlarning mehnat va mudofaa ishlariga tayyorgarliklarini tarbiyalashda «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari amaliy jihatdan xizmat qilmoqda. Bu majmuaning tarkibida kross yugurishlari (1000, 3000 m.) ham o'z ifodasini topganligi bilan uning ijtimoiy-tarbiyaviy xususiyatga ega ekanligini isbotlamoqda.

7.2. Krossning turlari

Kross yugurishlari kuz va baxor fasllarida ko'proq tashkil etiladi. Uning yugurish masofalari o'quvchi yoshlarning yoshi, jinsiga qarab xar hil bo'ladi. O'rta yoshdagi o'quvchilar uchun 500 m., katta yoshdagi o'quvchilar uchun 1000, 2000

m. belgilanadi. O'smirlar va katta yoshdagi kishilar uchun esa kross masofasi 3000 m.ni tashkil etadi.

Kross yugurish tarkibiga kirmasada, marsh-brosok (turli to'siqlardan o'tib yugurish) yugurishi aynan krossga o'xshaydi. Faqat yugurish masofasi (ayollar 5 km, erkaklar uchun 8 km) hamda yugurish joylari farq qiladi.

Kross yugurishlari asosan ochiq dala, istirohat bog'lari, keng maydonlarda, shahar sharoitida esa katta ko'chalarda tashkil etiladi. Bunday sharoitlarda ariqlar, kichik soyliklar, baland bo'lmagan tepaliklar, burilishlar, ba'zi tabiiy to'siqliklar bo'lishi kerak.

So'nggi yillarda umumta'lim maktablar, ba'zi o'rta maxsus, oliy o'quv yurtlarida kross yugurishlarini o'zlarining o'quv binosi, sport maydonlari va ularga yaqin bo'lgan qulay joylarni qo'shib o'tkazish amaliyoti keng qo'llanilmoqda. qishloq joylarda ham o'zlarining yaqin atroflaridagi tekislik, past-baland, tog'li joylarida krossni yaxshi tashkil qilmoqda.

Ta'kidlash lozimki, kross yugurishlarida chidamlilik, chaqqonlik va irodaviy sifat hamda fazilatlar ko'proq talab etiladi. Shu sababdan o'quvchi yoshlarni kross yugurishlariga qiziqtirish, ular bilan tez-tez musobaqalar tashkil qilib turish lozim. Ayniqsa, kross yugurishlarining sog'likni yaxshilash, chiniqtirish va harbiy xizmatlarni o'tashdagi ijtimoiy-tarbiyaviy ji-xatlarini nazariy hamda amaliy jihatdan singdirib borish lozim bo'ladi. Shu jihatdan olganda akademik litseylar, kasb-hunar kollejlarining o'quvchi-talaba yoshlari kross yugurishlarining mohiyatlarini izchil o'rganish, ularni amalda bajarish yo'llarini egallash va eng muhimi o'zlarining kross yugurishlaridagi amaliy-jismoniy tayyorgarliklarini mustahkamlashlari maq-sadga muvofiqdir. Chunki, o'zlarining mehnat jarayonlari va ijtimoiy turmush sharoitlarida kross yugurishlari zarur bo'ladi.

7.3.Krossdagi asosiy texnik va taktik usullar

Kross va marsh brasok (to'siqlararo) yugurishlari o'rta masofalarga yugurishga o'xshashdir. Shu sababdan yugurish yuqori startdan boshlanadi. Masofalarni yaxshi yugurib o'tish uchun yugurish meyori-tezligi o'rtacha yuklama (nagruzka) darajasida bo'ladi, ya'ni o'ta tezlik bilan yugurilmaydi. Yugurish

texnikasi masofalardagi to'siqlarga qarab o'zgaradi. YA'ni, tekis joylarda gavnani to'g'ri tutib, tirsaklar bukilgan holda qadamlarni keng tashlash yo'li bilan davom etadi. Qiya, pastlik va chuqurlik ariqlardan yugurib, sakrab o'tishda gavda oldinga qisman egilishi, qo'llarning holati o'zgarishi (quloq yozish yoki biqinlarga qisish va x. k.) mumkin. Tepalik, balandliklarda yugurishda gavnani oldinga ko'proq egilishi, bosh oldinga qarab pasayishi, tirsaklar old-orqaga kengroq, tezroq harakat qilishiga to'g'ri keladi. Nafas olish jarayonlarini ko'proq burun orqali, qiyinlashganda esa og'iz orqali (nafas olish va chiqarish) amalga oishiriladi. qiyaliklarda, tepaliklarda yugurishda charchash, toliqish tabiiy bir xoldir. Bunday paytlarda yugurish tezligini qisman sekinlashtirish yoki bir laxza (10-15 qadam) yurishga o'tish mumkin bo'ladi. Lekin, eng muhimi bunday yugurishlarda chidash, bardosh berish, o'zini tuta bilish, qat'iylik kabi fazilatlar shug'ullanuvchining irodasi bilan bevosita bog'lanib ketadi. YA'ni, qat'iy irodaga ega bo'lgan va jismoniy jihatdan ma'lum darajada tayyorgarligi bo'lgan o'quvchi yoshlar yoki boshqalar masofalarni tez va qiynalmasdan o'ta oladi.

Demak chidamlilik jismoniy sifati bilan irodaviy fazilatlar o'zaro uyg'unlashib boradi. Bu holatni sezgan va anglagan o'quvchi yoshlar o'z oldilariga vazifa, ma'suliyatlarni (masofani yugurib o'tish, yaxshi natija ko'rsatish va b. q.) majarish uchun o'z kuch-qudratiga ega bo'la oladi.

Kross va marsh-brasok yugurishlarida ba'zi bir taktik holatlar (usullar) ham qo'llaniladi. YA'ni, gavda, qo'llar va oyoqlarni sharoitlarga qarab bukish, tiklanish, yozish, egilish, sakrash, qadamlarni tezlashtirish yoki susay-tirish, keng qadamlar tashlash kabi texnik usullarni o'tish joylariga qarab, osonlik bilan bajarish amllari qo'llaniladi.

Daraxtzor, toshloq, qumloq, qalin tuproqli va x.k. joylardan yugurib o'tish qulayliklarni tanlay bilish, aylanib yoki sakrab o'tish, tez va sekin harakatlardan samarali foydalanishni taqazo etadi.

Kross yugurishlari jismoniy sifatlarning deyarli barcha turlari hamda ruxiy-tarbiyaviy fazilatlarni o'zida mujassamlashtiradi. Shu sababdan o'quvchi yoshlar krosslarda ko'proq ishtirok etishlari, ertalabki yoki kechki bo'sh paytlarda, ayniqsa

dam olish kunlari kross yugurishlari bilan shug'ullanishlari lozim. Bu jixatlar jismoniy barkamollikni tarbiyalash bilan bir qatorda, bo'lajak kasb-hunarni egallash, mehnat jarayonlarida doimo tetik, baquvvat bo'lib yurishni ta'minlovchi omil ekanligini bilish zarurdir. Shu bilan birgalikda, o'z o'rtoqlari, kasbdoshlari, tengdoshlari, qolaversa qishloq aholisini sog'lomlashtirishda krosslardan foydalanish yo'llarini ham puxta egallash kerak bo'ladi. Doimo yodda saqlash kerakki, yoshi va jinsiga qaramasdan oila a'zolari, qo'ni-qo'shnilar va maslakdosh kishilar bilan dam olish kunlarida kross yugurishlarini o'tkazish, ma'lum manzillarga borib hordiq chiqarish, hayot go'zalligidan baxramand bo'lish qanchalik yaxshi, qiziqarli ekanligini xis qilish tuyg'ularini yoshlikdan bilish lozimdir.

8 Bob. HAKKATLI O‘YINLAR

1. Hakkatli o‘yinlar o‘z nomi bilan hilma-hil amaliy harakat faoliyat-larni mujassamlashtiruvchi ijtimoiy-tarbiyaviy jarayonlarning muhim omilidir. Ularning kelib chiqishi va ijtimoiy turmush madaniyat, ta’lim-tarbiyada qo‘llanilishi xaqida juda ko‘p chet mamlakatlarning olimlari, pedagoglari ilmiy-nazariy jihatdan aniq fikrlar berishgan.

O‘zbekistonlik taniqli olimlardan M.Murodov, U.Qoraboyevlar harakat-li o‘yinlarning kelib chiqish sabablari va ularning rivojlanishini ilmiy-pedagogig jihatdan asoslab berishgan. Ularning ta’limi bo‘yicha harakatli o‘yinlar turli hil mehnat, fasllarga qarab o‘tkaziladigan an’anaviy udumlar, bayramlar, jang va boshqa soxalarga qarab turlarga bo‘linadi.

Hakkatli o‘yinlarning mazmunlarini yozib olish va ularni kitob shaklida nashrdan chiqarishda T.S.Usmonxo‘jayev, F.Xo‘jayev, X.Tojiboyev, F.N. Nasriddinov kabilarning mehnat faoliyatlari diqqatga sazovardir.

Ijtimoiy-madaniy turmush sharoitlar, bolalar tarbiyasi va ayniqsa o‘quvchi yoshlarning jismoniy jihatdan rivojlanishida harakatli o‘yinlar muhim ahamiyatga egadir. Ana shu jixatlarni e’tiborga olgan holda davlat ta’lim standartlari asosida tuzilgan o‘quv yurtlarining «Jismoniy tarbiya» dasturlarida harakatli o‘yinlarga alohida saotlar berilib, darslarni mustaqil ravishda tashkil qilish ko‘zda tutilgan.

Hayotiy tajribalar va ijtimoiy-turmush sharoitlarining darajalari hamda ta’lim-tarbiya jarayonlarining erishgan natijalari asosida harakatli o‘yinlarning ijtimoiy-tarbiyaviy xususiyatlarini quyidagi yo‘nalishlarda aynan ko‘rish mumkin, ya’ni:

1. Jismoniy tarbiyaning mohiyatlarini tushungan oilalarda bolalarni eng kichik yoshdan boshlab turli hil harakatli o‘yinlarga o‘rgatishmoqda. Ularning yoshi, jinsi va salomatlik darajalariga qarab uy, hovli, dala (ko‘cha) sharoitlarida ochiq xavoda turli o‘yinlar bilan band etiladi. Ayniqsa baxor, yoz, kuzgi mavsumlarda bolalarning quvlashmachoq o‘ynashi, to‘plarni tepish, ilib olish, otish va boshqa turli-tuman o‘yinlarni o‘ynatish avj oladi. qishda qor ustida sirpanish, dumalash, olishish, quvlashish, chanalarda uchish va boshqa o‘yinlarni

kichik yoshdagi bolalar zoʻr qiziqish bilan bajarishadi. Xatto koʻp harakatlar qilishlari natijasida bolalar sovuqdan qoʻrqmaydi. Baʼzi ota-onalar ular bilan birgalikda oʻynab, ularning oʻyinlariga qiziqishlarini yanada kuchaytiradi. Koʻp vaqtlar yosh bolalar mustaqil ravishda harakatli oʻyinlarni bajarishadi. Bunda tengqurlar va kattaroq yoshdagi bolalar bilan birgalikda oʻynash yanada yaxshiroq kechadi.

2. Maktabgacha taʼlim muassasalarida (yasli, bogʻcha) maxsus dastur asosida sogʻlomlashtirish tadbirlarini kundalik rejim asosida olib boriladi. Umumiy jismoniy tarbiya mashgʻulotlarining 50 % dan koʻprogʻi harakatli oʻyinlar bilan bogʻliq boʻladi. Bu albatta tarbiyachilarning tayyorgarligi, tajribalari, bilim saviyalari va oʻz masʼuliyatlarini sezish bilan bogʻliq.

3. Umumtaʼlim maktablarning boshlangʻich (I-IV) sinf oʻquvchilari bilan oʻtkaziladigan jismoniy tarbiya darslari va katta tanaffuslarda tashkil etiladigan sogʻlomlashtirish tadbirlarida harakatli oʻyinlar salmoqli oʻrinlarni egallaydi.

V-VII va yuqori sinflarda (VIII-IX I) oʻtkaziladigan jismoniy tarbiya darslarida harakatli oʻyinlardan maqsadli foydalaniladi. Chunki darslardagi turli va mazmunlarning taʼsir kuchlarini singdirish hamda yaxshi oʻzlashtirishlarda harakatli oʻyinlar mutanosiblik hisoblanadi.

4. Barcha turdagi oliy va oʻrta maxsus oʻquv yurtlaridagi jismoniy tarbiya darslarida harakatli oʻyinlarning u yoki bu turidan foydalanish yaxshi yoʻlga qoʻyilmoqda. Bu oʻyinlar jismoniy tayyorgarlikni tarbiyalash va jismoniy sifatlarni oʻstirishda amaliy jihatdan yordam beradi.

5. Bolalar va oʻsmirlar sport maktablari, sport turlari boʻyicha terma jamoalarning mashgʻulotlarida ham ularning mazmun va vazifalariga qarab harakatli oʻyinlardan keng foydalaniladi. Ayniqsa futbol, basketbol, voleybol, qoʻl toʻpi va boshqa sport turlari mashgʻulotlarida toʻp bilan oʻynaladigan harakatli oʻyinlarni koʻproq qoʻllaniladi.

6. Istirohat va koʻngil ochish bogʻlari, dam olish maskanlarida turli tuman harakatli oʻyinlar madaniy tadbirlar mazmunidan (tarkibidan) joy oladi. Attraksion, estafetali va b.q. oʻyinlar bolalarning sevimli oʻyinlariga aylanadi.

Mazkur yo‘nalishlardagi harakatli o‘yinlarning asosiy mazmuni, shakli, maqsad vazifalari aholining, ayniqsa bolalarning sog‘ligini mustaxkamlash, vaqtini ko‘ngilli xush, quvnoq qilib o‘tkazishga qaratilishi bilan ijtimoiy-tarbiyaviy xususiyatlarni tashkil etadi.

8.1. Harakatli o‘yinlarning mazmuni

Harakatli o‘yinlarning turlari va ularning mazmunlariga qarab ikki yo‘nalishga ajratish mumkin, ya’ni:

1. Ijtimoiy mehnat va madaniyatga qaratilishi.
2. Jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi o‘yinlar.

Ijtimoiy mehnat va madaniyat soxalariga yo‘naltirilgan harakatli o‘yinlarni quydagicha ifoda etish mumkin:

Mehnatni ifodalovchi o‘yinlar: Sholg‘om tortish «chol, kampir, nevara, kuchuk, mushuk va h.k». Bu ertak asosida tortishuv o‘yini va dexqonlarning mehnat jarayonlari aks ettirilgan. Shuningdek «Kartoshka ekish» «CHO‘pon» kabi o‘yinlarda ham odamlarning mehnat faoliyatlarini ifoda etish bilan epchil, chaqqon, tez kabi harakatlarni tarbiyalaganligi ma’lum. Bu kabi o‘yinlarning yo‘nalishlari o‘tin yorish, ekinlarni o‘rib olish, o‘rmonlarda ov qilish, yovvoyi xayvonlarga qarshi hujum qilish timsollari bilan o‘z mohiyatlariga egadir.

Jangovarlikni ifodalovchi o‘yinlar: qadim zamonlarda ov qilish, o‘zaro urushlar va davlatlararo bosqinchiliklar juda ko‘p bo‘lganligi tufayli odamlar doimo kuchli, chaqqon, epchil bo‘lish uchun maxsus tayyorgarlik ko‘rishgan. Barcha jangovarlik faoliyatlarni aks ettiruvchi turli hil o‘yinlar yaratilgan. Ularning negizida esa bolalarni o‘ynatish, ovutish, tarbiyalash va ijtimoiy hayotga tayyorlashda o‘zlari ixtiro etgan harakatli o‘yinlardan ham maqsadli foydalanganlar. Bunday o‘yinlardan «Qal’a», «Kalhat keldi», «Bayroqcha», «Kim jasur», «Posbon», «Yelka urishtirish», «Mo‘ljalga ur» va boshqa juda ko‘p o‘yinlarni misol tariqasida ko‘rsatish mumkin.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi harakatli o‘yinlar: Ta’kidlash joizki, O.Rasulov. O.O.Po‘latov va b.q. ning o‘quv qo‘llanmalarida kuch, tezlik, chaqqonlik, epchillikka doir o‘yinlarni alohida turlarga ajratib, ularning jismoniy

tarbiya darslarining mazmun hamda maqsadlariga qarab qo'llashni tavsiya etilgan va harakatli o'yinlarni tavsiflab berishgan.

Yuqorida qayd etilgan harakatli o'yinlarning mazmunlari, tashkiliy usullari va qoidalari deyarli o'quvchi-yoshlarning barchasiga ma'lumdir. YA'ni umumta'lim maktablar va o'rta maxsus o'quv yurtlarida o'tkazilayotgan jismo-niy tarbiya darslarida ularni amaliy ravishda bajarishgan. Shu tufayli o'yinlarning mazmunlariga alohida to'xtab turilmadi.

T.S.Usmonxo'jayev, F.X.Xo'jayevlar harakatli o'yinlarni («1001 o'yin» to'plami) sinf o'g'uvchilarining yoshlariga qarab tartibga solib chiqqan va ularning to'la mazmunlarini bayon etishgan. A.SH.Qosimov, F.N.Nasriddinov va b.q. mualliflar harakatli o'yinlarning mazmunlarini ifoda etish bilan ularning ijtimoiy-tarbiyaviy xususiyatlari xaqida mulohazalar berishgan.

8.2. O'zbek milliy harakatli o'yinlari

Xar bir millat va xalqning ijtimoiy-madaniy turmush sharoitlarini ifoda etuvchi o'ziga xos harakatli o'yinlari mavjuddir. Bu soxada o'zbek milliy harakatli o'yinlari g'oyat boy va keng qamrovli mazmunlarni o'zida ifodalash bilan alohida ajralib turadi. Bu xaqida yuqorida ta'kidlanganidek M.Murodov, U.Qoraboyev, M.Jabborov va boshqalar juda ko'p fikr mulohazalar bildirishgan.

E'tirof etish lozimki u yoki bu sabablar bilan turli davrlarda harakatli o'yinlar bir-biriga yaqin davlatlarning odamlari orasida keng tarqalgan. Ular milliy xususiyatlar va maxalliy sharoitlar bilan moslashtirilib, mazmun va mohiyat jihatdan to'ldirilgan. Shu sababdan o'zbek milliy harakatli o'yinlarini ikki guruhga ajratish mumkin, ya'ni:

1. Chetdan kirib kelgan va milliylashib ketgan harakatli o'yinlar.
2. Sof o'zbek milliy harakatli o'yinlari.

Birinchi guruhdagi harakatli o'yinlar tarkibiga quyidagilar kiradi, ya'ni: «Xo'rozlar jangi», «Tortishmachoq», «Arg'amchida sakrash» (skakalka), «Qopqon», «Poyezd-poyezd», «CHO'loq qarg'a», «Uchinchisi ortiqcha» va b.q. Bu kabi o'yinlar rus, kavkaz, Markaziy Osiyo xalqlari orasida ham keng tarqalganligini inkor qilish mumkin emas.

Ikkinchi guruhdagi harakatli o‘yinlarga «Chillak», «Oq suyak», «Quloq cho‘zma», «Eshak mindi», «Yelka urishtirish», «Poda to‘p», «To‘qqiz tosh», «Do‘lqi», «Orqang kuydi», «Bo‘ron» va shu kabi juda ko‘p o‘yinlar kiradi. Ta’kidlash lozimki, ba’zi o‘yinlar mazkur to‘plamlar, o‘quv-uslubiy qo‘llanmalarda o‘z ifodasini topmagan. Shu sababdan ham 1992-1998 yillarda o‘tkazilgan Respublika ilmiy-amaliy anjumanlarining to‘plamlarini ko‘rib chiqish lozimdir.

O‘z o‘rnida aytish lozimki, Respublikamizning turli hududlarida qadim-dan buyon o‘ynalib, davom etib kelayotgan son-sanoqsiz milliy harakatli o‘yinlar to‘la o‘rganilmagan. Ayniqsa Farg‘ona vodiysi, Surxon va Qashqa vohasi, shuningdek Samarqand, Navoiy va boshqa viloyatlardagi aholii o‘rtasida milliy qadriyatlarni ifodalovchi harakatli o‘yinlar juda mo‘l. Ular orasida o‘yinlar orqali tengsizlik, noxaqlik, yovuzlik, xasislik kabi salbiy xususiyatlarni qoralovchi tarbiyaviy o‘yinlar e’tiborga loyiqdir. Ayniqsa tabiat sirlarini, ya’ni baxor, yoz, kuz va qaxraton qish fasllari, ularning insonlar hayotiga ta’siri, xayvonat olami va boshqa ijtimoiy-madaniy jarayonlarni o‘z ichiga oluvchi tarbiyaviy jixatlarni ifodalovchi o‘yinlar ham juda ko‘p. Ularni yoshlar, mutaxassislar o‘rganishi, ommalashtirishlari davr talabidir. Chunki xar bir harakatli o‘yin mazmunida jismoniy sifatlarni tarbiyalash bilan birgalikda, ularning negizida umuminsoniy qadriyatlar, qaxramonlik, kattalarga xurmat, mehnat va mudofaa ishlariga sadoqatli bo‘lish kabi xis-tuyg‘ularni tarbiyalovchi pedagogik jarayonlar mujassamla-shib ketgan.

O‘zbekiston mustaqilligi yillari davrida xalq milliy o‘yinlarini o‘rganish, ularning tarbiyaviy xususiyatlarini ilmiy-pedagogik jihatdan taxlil qilish, ta’lim-tarbiyaga molik bo‘lgan o‘yinlarni darslarda qo‘llash kabi muhim amaliy tadbirlar bajarilmoqda. Ularning tarkibida O‘zbek milliy harakatli o‘yinlarining o‘rin egallashi diqqatga sazovardir. Bu mulohazalarni 1991y. 25 apreldan boshlabto 1996y.gacha Jizzax viloyatining Forish tumanida o‘tkazib kelingan Xalq milliy o‘yinlari Respublika musobaqalari (1996y. Xalq milliy o‘yinlari Olimpiadasi nomi bilan o‘tkazilgan) misolida ko‘rish mumkin. Bu o‘yinlar esa 1998y.dan boshlab (Termiz) «Alpomish o‘yinlari» Respublika festivali (2000y. Farg‘ona, 2002y.

Guliston) nomi bilan o'tkazilmoqda. Shuningdek xotin-qizlar musobaqasi sifatida «To'maris o'yinlari» Respublika festivali (1999y. Jizzax, 2001y. Shahrisabz, 2003y. Namangan) o'tkazilmoqda.

Yana bir muhim tamoni shundaki, «Navro'z», Mustaqillik kuni, Hosil bayrami, Xotira kuni va b.q. bir qator an'anaviy bayramlar, sport musobaqalarida milliy harakatli o'yinlar alohida tur va ko'rgazma-namoyishli chiqish shakllarida qo'llanilib kelmoqda.

Ularning dasturida «Bo'ron», «Mindi», «Kuydi», «Tortishmachoq», «Qirq tosh» va b.q. bir qator harakatli o'yinlar o'rin egallab, qatnashchilar va tamoshabinlarning diqqat-e'tiborini jalb etmoqda.

Surxon, Qashqa vohasi hududlarida bolalar va o'smirlar eshak, ot, xo'kiz, tuya va b.q. ulovlarda poyga qilish, bir-birini tortib ag'darish, piyoda poyga, quvlashish (tog', adir, tez oqar suvlarda) kabi o'ta murakkab amaliy (tayanch) harakatli o'yinlarni bajarishmoqda. Ulardan ba'zi namunalar O'zbekiston telekanallarida videotasvir sifatida namoyish qilinib, ularni ommalashtirishga doir fikr-mulohazalar bildirilmoqda. Bundan taniqli aktyor-rejissyor Murod Rajabov, jurnalist-suxandon Farxod Bobojonov va boshqalarning katta hissalarini borligini e'tirof etmoq kerak.

Xulosa shundan iboratki, O'zbek milliy harakatli o'yinlari ijtimoiy-tarbiyaviy xususiyatlarni o'zida to'la mujassamlashtirgan pedagogik jarayon-dir. Shunga ko'ra o'quv yurtlarida ta'lim olayotgan va kasb-hunar egallayotgan o'quvchi yoshlar va talabalar harakatli o'yinlarning mazmuni, ularni qo'llash jarayonlari va o'rganilmagan harakatli o'yinlarni yuzaga chiqarishda o'z hissalarini qo'shishlari zarurdir.

9 Bob. SAYOHAT

9.1.Sayohatlar va ularning xususiyatlari

Sayohat (turizm) jahon xalqlarining eng sevimli ijtimoiy-madaniy tadbirlaridan biridir. Ularning mazmunida tomosha, sayr, sarguzashtlar, dam olish, hordiq chiqarish, ilmiy qidiruv va eng muhimi jismoniy chiniqish kabi tarbiyaviy jarayonlar mujassamlashgan.

Sayohatlarning kelib chiqishi va rivojlanishi uzoq o'tmishdagi ajdodlar tarixi bilan bog'liqdir. YA'ni ijtimoiy turmush kechirish faoliyatlarida ov qilish, turli hil mehnat, dam olish, tog'larga chiqish, daryo va ko'llarda cho'milish kabi murakkab harakatlardan maqsadli foydalanishgan.

Ta'kidlash lozimki, O'zbekistonning deyarlik barcha hududlari qadimgi savdo-sayohat yo'llari bilan tutashdir. Eradan avvalgi birnecha ming yillar davomida va keyingi davrlarda ham Sharqdan G'arbga kesib o'tgan karvon yo'llari, ya'ni Buyuk ipak yo'li xalqlarning ijtimoiy–madaniyatini rivojlantirishga xizmat qilib kelgan.

Savdo, o'zaro madaniy aloqalarning o'rnatilishi va ularning rivojlanishi natijasida Farg'ona vodiysi, Sirdaryo va Zarafshon vohasi atroflarida ulkan shaharlar vujudga kelgan. Ular orasida Samarqand, Buxoro, Xiva kabi tarixiy obidalarga boy bo'lgan shaharlar o'zining ko'rkini zamonaviy qurilishlar, sport inshootlari, o'quv yurtlari, madaniy xizmat qilish maskanlari bilan jahon xalqlarini o'ziga rom etib kelmoqda.

Yaqin o'tmishimizda, ya'ni Ittifoq davrida turizm yangi yo'nalishda kamol topib, ularda asosan o'quvchi yoshlar, ilg'or mehnatkashlarning sayohatlari (ekskursiya) yirik shaharlarni tomosha qilish bilan amalga oshirilgan. Shuningdek yoshlar va katta kishilarning salomatligini yaxshilash, jismoniy chiniqish maqsadida tog'li va xushmanzarali joylarga ulovlarda, piyoda yurish usullari bilan sayohat (poxod) qilishga keng imkoniyatlar yaratilgan.

Yirik sanoat va tarixiy shaharlarda maxsus sayohat maskanlari (turistik stansiya, baza, kemping, klub, seksiya va h.k) qurilgan. Bu yo'lda Toshkent (Chimyon, Beldorsoy, Xumson, Kumushkon va b.q), Samarqand (Ohalik,

Omonqo‘ton, Urgut, Zarafshon daryosi qirg‘oqlari), Buxoro, Xiva va b.q. shaharlardagi sayohat manzillari katta xizmat qilib kelgan.

Umuman olganda sayohatlar ko‘pchilik o‘quvchi va ishchi yoshlarning kundalik turmushiga ancha singib ketgan ijtimoiy-tarbiyaviy jarayonlardan biri bo‘lgan. Bu haqida juda ko‘p manba’larda atroflicha bayon etilgan.

Sayohatlarning ijtimoiy-tarbiyaviy ahamiyatlari

Xalqimiz orasida sayohat-tanga rohat, degan naql qadimdan buyon davom etib kelmoqda. Xaqiqatan ham soya-salqin, suvlik joylarda, ayniqsa tog‘li hududlarda tabiatning go‘zal manzaralarida dam olish, yurish, cho‘milish, ovqat pishirish, kechki gulxan atrofida raqslarga tushish, birgalashib, jam bo‘lib qo‘shiqlar aytish, ochiq-sof havoda uxlash qanchalik lazmatli, zavqli ekanini hamma bilishadi. Bunday imkoniyatlarga osongina erishish amri maxoldir. Chunki, kerakli buyumlar, oziq-ovqatlar, turistik jihozlarni orqalab-ko‘tarib 15-20 km, piyoda yurishga to‘g‘ri keladi. Qolaversa mehnat, yumushlar, oila sharoitlari bunday tadbirlarga doimo ham yo‘l bermaydi. Sayohatlarning mazmunida faol harakatlar ustun turadi. YA’ni mushaklarning chidamliligi, tez harakatchangligi, kuch sarflashlarda nafas olish, yurak-qon tomirlari tizimi va boshqa a‘zolarining ish faoliyati yuqori darajada amalga oshiriladi. Shu bilan birgalikda ruxiy tetiklik, qatiiy irodalik, biomexanik, kimyoviy jarayonlarning ham faoliyatlari tezlashadi.

Boshida takidlanganidek, sayohatlar tarkibida sayr-tomoshalar ham o‘rin egallaydi. YA’ni atrof-muhitni kuzatish, o‘rganish, tomosha qilishning ham o‘z maqsadi va vazifalariga ega bo‘ladi. Ayniqsa bog‘cha bolalari, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini o‘lkani o‘rganishga qaratilgan maqsadlar, tabiat bilan tanishish, shaharlardagi baland qad ko‘targan koshonalarni ko‘rish ancha qiziqarli hamda tarbiyaviy jihatdan muhim ahamiyatga ega.

Sayohatlarning sog‘lomshtiruvchi xususiyatlarini e‘tiborga olingan holda Ittifoq davrida “Mehnat va mudofaaga tayyor” jismoniy tarbiya majmui tarkibiga uni kiritilgan.

Bunda 2-3 marta bir kunlik yoki tunab kelish sharti bilan (2-3 kunlik) bir marta sayohatga chiqib kelish (jami 25-30 km masofa) sharti qo‘yilgan.

O‘zbekiston mustaqilligi davrida tashkil etilgan (2000 yil) “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari tarkibida ham sayr-sayohatlar o‘z ifodasini topganligi muhim ahamiyatga egadir.

Ma’lumki, mustaqillikning istiqbollarida xorijiy mamlakatlarga sayohat (ekskursiya, tomosha, ziyorat va h.k) uyushtirish va o‘z navbatida chet ellik sayyohlarni qabul qilish asosiy o‘ringa qo‘yilmoqda. Shu sababdan mamlakatimizda Xalqaro turizm keng rivoj topmoqda. Bunda O‘zbekiston Respublikasining **“Turizm to‘g‘risida”** gi qonuni (1999) hamda respublika hukumatining bir qator qarorlari (1999) turizm bo‘yicha kadrlar tayyorlash, madaniy, xo‘jalik, tashkiliy ishlarni xalqaro andozalar asosida amalga oshirish ko‘zda tutilgan.

Mamlakatimizning ichki sayohatlari, ya’ni tarixiy obidalarga boy bo‘lgan shaharlarga o‘quvchi-yoshlar va mehnatkashning, shuningdek mahalla nuroniylari, mehnat faxriylarini sayr-sayohatlarga jalb etish va ularning ma’naviy-ma’rifiy hamda jismoniy kamolotlarini yanada oshirishga katta etibor berilmoqda. Bunda alochi o‘quvchi va talaba yoshlar, mehnat ilg‘orlariga davlat va jamoatchilik tomonidan keng imtiyozlar yaratilib berilmokda. Yana bir muhim tomoni shundaki, umum ta’lim maktab ukuvchilari, akademik litseylar, kasb-hunar kollejlari va oliy ukuv yurtlarining “Jismoniy tarbiya” dasturida sayyoxatlar ham uz ifodasini topgan. Demak, sayyoxat-larning saglomlashtiruvchi xususiyatlari goyat kattadir. Shuningdek, o‘lkani o‘rganish, ta’lim-tarbiya jarayonlaridagi ijtimoiy-pedagogik jixatlari e’tiborga olinganligi bilan sayyoxatlar muhim ahamiyatga egadir.

9.2. Sayyohatlarning turlari va ularning hususiyatlari

Sayyoxatlar asosan ikki yo‘nalishga ajratiladi, ya’ni havaskorlik (ixtiyoriy) va rejali-davlat yoki jamoat tashkilotlarining yo‘llanmalari asosida uyushtiriladigan sayr-sayohatlardir. Bu sayohatlarda asosan ulovlarda (avtobus, poyezd, samolyot va h.k) va piyoda yurish-aralash holda o‘tkaziladi.

Xorijiy mamlakatlarda, ayniqsa Mustaqil Davlatlar Hamdo‘stligida (MDH-SNG) sayohatlarning turlari hilma-hildir.

YA'ni geografik jihatdan joylashish (qorli, dengiz, tog'li va h.k) sharoitlarga qarab sayohatlarning u yoki bu turlari (chang'i, eshkak eshish, qoyalarga chiqish, tez oqar daryolarda qayiqlar bilan yurish va h.k) keng rivojlangan. Sayohatlarning yana bir xususiyati shundaki, qoyalarga chiqish, mo'ljallab joylarni topish (oriyentirovaniye), tog'larga chiqish, piyoda yurish kabi turlar mustaqil sport turi hisoblanadi. Ularning o'ziga xos xususiyatlariga qarab maxsus talablari, o'lchov-meyorlari mavjuddir. Ularning bazi bir xususiyatlarini quyidagi jadvalda ko'rish mumkin.

Jadval-1

Turizm razryadlari talablari bo'yicha meyoriy qiyinchiliklar

№	Turizm turlari	Yurish qiyinchiliklari toifalari				
		I	II	III	IV	V
1.	Yurish (poxod) kunlari	6	8	10	13	16
2.	Yurish masofalari (km)					
	Piyoda yurish	130	160	190	220	250
	Toqqa chiqish	100	120	140	150	160
	Velosipedda yurish	250	400	600	800	1100
	Avtomashinada o'tish	1500	2000	2500	3000	3500
3.	Bir kunda o'tish masofasi (km)					
	Piyoda yurish	21.7	20.0	19.0	16.0	15.6
	Toqqa chiqish	16.7	15.0	14.0	11.5	10.0
	Velosipedda yurish	41.7	50.0	60.0	61.5	68.8
	Avtomashinada o'tish	250.0	250.0	250.0	230.8	218.8

E'tirof etish lozimki, turizm sifatida sportcha chamalab topish (sportivnoye oriyehtirovaniye) turli mazmun va mohiyat jihatdan o'ziga xos xususiyatlarga ega. Uning to'siqliklaro yugurish, kompas bilan mo'ljalni topish, arqonlar yordamida jarlik, daryo ustidan o'tish va b.q. juda ko'p murakab turlari piyoda yurish, tog'larga chiqish, qoyalarni zabt etish kabi turizm turlari bilan tutashib ketadi. Bu

tur bo'yicha Belorussiya, Boltiqbo'yi, Oltoy, Qozog'iston, Qirg'iziston kabi joylarda ko'pchilik bo'lib shug'ullanish va nufuzli, hatto xalqaro musobaqalar o'tkazish ko'p yillardan buyon davom etib kelmoqda.

O'zbekistonda bu tur to'la ommalashmagan bo'lsada, u alpinizm turi bilan qo'shib ketgan. Faqat ba'zi bir ixlosmandlar, turizmning ashaddiy muxlislarigina chamalab topish sayohati bilan yakka yoki kichik guruh (5-10 kishi) bo'lib shug'ullanib kelmoqda. O'quvchi yoshlarning bilim doiralarini kengaytirish, ularni mudofaa ishlariga tayyorgarlik jarayonlarida turizmning bu turini kengroq qo'llash maqsadga muvofiq bo'lar edi.

9.3. Piyoda yurish sayohatlariga tayyorgarlik va ularni o'tkazish

Ijtimoiy hayotda piyoda yurishlarning o'ziga xos gashti bo'ladi. Ayniqsa tabiat manzaralari, chiroyli bog'lar, ko'kalamzor, yashil dalalarni piyoda kezishda butun umr-hayotni ko'z o'ngidan kino tasmlari kabi birma-bir eslatadi. Shu sabab bo'lsa kerakki, barcha xalqlar orasida piyoda yurib tomosha qilish odat tusiga aylangan. Sayohatlar ichida piyoda yurish eng murakkab va o'z navbatida mazmun jihatdan alohida ajralib turadi. Bunda quyidagilarni amalga oshirish shartdir, ya'ni:

Jismoniy jihatdan tayyorgarlik va chiniqish.

Yurish (marshrut) yo'llari va asosiy joylarni o'rganish.

Topografik ma'lumotlarga ega bo'lish.

Sayohat jihozlari va maxsus kiyimlarni jamg'arish.

Kerakli oziq-ovqatlarni yig'ish.

Tibbiy dorivor (aptechka) larga ega bo'lish.

Yuqoridagilardan ma'lumki, piyoda yurish sayohatga ancha murakkabdir, ya'ni tashkiliy, rasmiy ruxsatlar va eng muhimi qiziqishni talab etadi. Bunday sayohatlar asosan guruh (10-15 kishi) shaklida o'tkaziladi. Bunday shaxsiy buyumlarga ega bo'lish, guruh uchun zarur jihozlarni (chodir, ovqat pishirish, yeyoish idishlari vah.k.) rejalashtirish va ularni sayohatlarda olib yurishga to'g'ri keladi.

Umumta'lim maktab o'quvchilari, litsey va kollejlarning o'quvchi talaba yoshlari "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlaridagi sayohat talablarini

bajarishlari ko'zda tutilgan. Buning uchun bahor va kuzning boshida 2-3 marotaba bir kunlik piyoda yurish (8-10 km) yoki tunab kelish (25-30 km) sayohatlarida ishtirok etishlari lozimdir. Buning uchun quyidagi tayyorgarliklarni ko'rishlari lozim, ya'ni:

-o'qituvchining (sayohat rahbari-instruktor) yordamida borib kelish manzilini aniqlash va uning yo'lini (marshurit) o'rganish, chizma (sxema) tayyorlash. To'xtab dam oladigan, suxbat yoki boshqa tadbirlar o'tkaziladigan, tunash joylarini aniq belgilash, asosiy faoliyatlarni rejalashtirish.

- Sayoxat jarayonlarida amalga oshiriladigan vazifalar, turli faoliyat-larni o'zaro taqsimlash, bunda quyidagilar e'tiborga olinadi:

1. Yo'lboshchini (raxbar yordamchisi) tayinlash, saylash.
2. Xo'jalik ishlari bo'yicha ma'sul kishini belgilash.
3. Sanitar- shifokorni aniqlash.
4. Videotasvir, rassom, fotograf ishini olib borish.
5. Kundalik va xotiralarni yozib borish (muxbir).
6. Jismoniy tarbiya tashkilotchisini belgilash.

- Tibbiy ko'rikdan o'tish.

- O'quv yurti (tashkilot) rahbarlarining rasmiy ruhsatini (buyruq) olish.

- Yo'l varaqasini (marshrutniy list) to'ldirish va uni tasdiqlashtirish.

- Guruh uchun sayoxat jixozlarini jamlash (prokat).

- sayoxat qoidalari bo'yicha maxsus suxbatlar o'tkazish.

9.4. Sayohatlarni o'tkazish tartibi

Sayohatlarning o'ziga xos texnik va taktik amallari, ularni bajarish usullari mavjud. Bu faoliyatlar bevosita sayohatlarda sodir bo'ladi. Sayoxatlarga jo'nashdan 1-2 kun oldin qatnashchilar bilan suxbat o'tkazish lozim bo'ladi. Bunda tayyorgarlik jarayonlarining bajarilish jarayonlari tekshiriladi. Shuningdek yig'ilish bekati (joyi) va vaqti belgilaniladi. Ma'lum-ki, shahar va katta qishloqlardan chiqishda avtobus (poyezd) yoki boshqa ulovlardan foydalanish lozim bo'ladi. Piyoda yurish joyi boshlanadigan manzilgacha turli ulovlar, moslama va vositalardan foydalanish mumkin.

Asosiy jo'nash (sayoxat) joyining boshlanishida raxbar yana bir bor qatnashchilarni ro'yxatdan o'tkazib, tekshirib ko'rishi zarur. Chunki bu yerga kelguncha turli voqealar yuz berishi, yakka yoki 3-4 kishi bo'lib alohida yetib kelishlari mo'ljallangan bo'lishi mumkin. Ryukzaklarni (xalta, to'rva, sumka) tekshirib, guruh jihozlarini (chodir, chelak, qozon-kostryul) o'zoro taqsimlanadi. Har bir qatnashchining vazifalari qayta eslatiladi. Saflanish, qatorida turish, yurish tartiblarini o'qdiriladi. Shu tariqa yo'lga tushiriladi. Qator boshida yo'l boshlovchi (raxbar, instruktor yordamchisi) yoki joylarni yaxshi biladigan, chizma (sxema) bo'yicha chamalab yurish qoidalarini puxta o'zlashtirgan kishi yuradi. Bunda maxalliy kishilardan ham foydalanish mumkin. Qator oxirida esa jismoniy jihatdan baquvvat, tartibli, intizomli o'quvchi kuzatib boradi. O'qituvchi (instruktor) sharoitlarga qarab goh oldinda, goh o'rtada yurib, qatorning boshi va oxirini nazorat qilib boradi. Yuki og'ir va jismonan zaifroq qatnashchilar qator boshi yoki o'rtasida yurishadi. Joylarning tekis yoki past-balandligiga qarab har 25-30 daqiqa davomida 5-10 daqiqa qisqa dam olishlar tashkil etiladi. Bunda rahbar atrof-muhit, tabiat manzaralari, hayvonat dunyosi, odamlarning yashash va mehnat sharoitlari haqida qisqa suhbatlar o'tkazib boradi. Shuningdek qiya, past, jarlik, ariqlardan o'tish va balandliklarga ko'tarilishda gavda harakati, nafas olish va chiqarish, yuklarni ko'tarib yurish qoidalarini haqida ham doimo eslatib boriladi.

Bir kunlik sayoxatlarda tushki nonushta qilish joyini tanlashda toza havoli, soya, suvlik joylar e'tiborga olinadi. Tunab kelish sayohatlarida kechki dam olish, ovqat pishirish, gulxan yoqish, turli hil o'yin-larni tashkil qilishga qulay joylar tanlanadi.

Respublikaning ko'pchilik hududlari tog'lar bilan o'ralgan. U joylarda bir kunlik va ko'p kunlik (6-8 kun) sayohatlarni uyushtirishga mos keladi. Bunday joylarda yurish, balandliklarga chiqish-tushish faoliyatlariga alohida e'tibor berish lozim bo'ladi. Ayniqsa toshlarni dumalatmaslik, natijada ko'chki (tosh uyumlarining bir-biriga urilib dumalashi) hosil bo'lishni tushunish, bir-biri bilan tor va xavfli joylarda quvlashish, so'qmoqlarda chayonlar, turli xil zaxarli giyoxlardan saqlanish kerak. Tez oqar daryolar, katta suvlar, chuqur hovuz, ko'lmaklarda

cho‘milishda hushyorlik choralarini ko‘rish lozim. Zarur bo‘lganda turli to‘siqlardan o‘tishda (daryo, katta ariq, jar, toshloq, qoyalar va h.k.) arqonlardan maqsadli foydalanish zarur.

Tunash joylarida quyidagi tadbirlarni o‘tkazish va ularga to‘la amal qilish kerak, ya’ni:

Chodirlarni bir-biriga yaqin qurib olish (o‘rnatish), yog‘ingarchilik xav-fi bo‘lganda ularning atroflari (chetlari)ni kichik ariqchalar bilan ta’min-lash (suvlarning oqib o‘tishi uchun).

Ovqat pishirish joyini (o‘choq) chodirlardan uzoqroqda va shamol tegmaydigan joyda o‘rnatish.

Gulxan olovi va uchqunlari chodirlarga yetmasligi lozim.

Ovqatlanib bo‘lgach, idish- tovoqlarni yaxshilab yuvush.

Gulxan tugagach (suhbat, raqislar, qushiqlar) uni suv sepib o‘chirish.

Uyga qaytish oldidan tunagan joyni (lager) tozalash, qog‘oz va boshqa chiqindilarni yig‘ib, yerga ko‘mish.

Sayohat oxirida unga yakun yasash, qatnashchilarning fikr-mulohazalarini bilish (eshitish).

Ko‘p kunlik sayohatlarda turistik texnika bo‘yicha musobaqalar tashkil etiladi. Bunda musobaqalarga tayyorlanish, ayniqsa jismoniy jihatdan mashq qilish, topografik bilimlarni boyitish lozim bo‘ladi. Musobaqaning dasturida quyidagi amaliy faoliyatlarni bajarish maqsadga muvofiq bo‘ladi:

Startdan (1 punkt) guruh bo‘lib (7-8 kishi) 300-500 m. Masofaga (2 nazorat punktigacha) tez yugurish.

2.Yugurish tugagach (2 punktdan) joylarning tuzulishini sharoitlarga qarab, ya’ni 35-45 gradus (daraja) bo‘yicha 400-500 m. Masofani (qirradir) o‘tish va III nazorat punktida yashirib qo‘yilgan “vazifa”ni (qog‘oz yoki kanserva qutisi) topib IV punktga tomon yo‘l olish.

3. Oraliqdagi 600-800m to‘siqli masofani (jarlik, soy va hokazo) yurib, yugirib o‘tish va to‘rtinchi punktga harakat qilish.

4. IV punktda (so‘nggi marra start joyi) guruh bo‘lib tez vaqtda chodirni o‘rnatish.

Eslatish lozimki yuqoridagi amaliy faoliyatlar vaqt o‘lchovi bilan hisoblanishi va yakunlanishi (tez vaqt ichida barcha vazifalarni bajarish) lozim. Musobaqada g‘olib chiqqan guruh (komanda, ya’ni qatnashchilar bir necha guruh bo‘lgan) eng faol qatnashchilar rag‘batlanishi kerak. Buning uchun esa rahbar buning tadbir choralarini avvaldan ko‘rishi lozim buladi. Umuman olganda dam olish kuni, tunab kelish va ko‘p kunlik sayohatlarning tayorgarlik hamda ularni o‘tkazish jarayonlari ma’sulyatli va tashkilotchilikni talab etuvchi tadbirdir. Shu sababdan o‘qituvchi (rahbar, instruktor) va qatnashchilar sayohatlarning rejasini puxta ishlab chiqishlari, ularni amalga oshirish yo‘llarini bilishlari lozim. Eng muhimi sayohatlar mazmunli, qiziqarli o‘tmog‘i kerak. Biron bir ko‘ngilsiz xodisalar, talofatlar yuz bermaslik choralarini ko‘rish shartdir.

Sayohatlarning qiziqarli bo‘lishi qatnashchilarning yana sayohatlarga chorlashi va boshqalarni ham jalb etishi lozim. Buning uchun sayohatlardan keyin targ‘ibot maqsadida uchrashuvlar, suxbatlar, xotiralar bilan o‘rtoqlashish va boshqa tadbirlarni o‘tkazib turish lozim bo‘ladi.

9.5. Mustaqil ravishda sayohat bilan shug‘ullanish

Katta-kichik odamlar orasida yolg‘iz ravishda tabiatning eng go‘zal manzarali joylariga sayohat qilish, lola, rovoch, o‘tin terib kelish otlarini sinab ko‘rish va boshqa turli maqsadlarda amalga oshiriladi. Bunday kishilar ijtimoiy-hayotiy jarayonlarda kam bo‘lsada uchrab turadi. O‘quvchi-yoshlar ham qishloq, tog‘li sharoitlarda yakka yoki o‘rtoqlari (3-4 kishi) bilan baxor, yoz va kuz paytlarida gullarni terish, do‘lana, yong‘oq va boshqa mevalarni yig‘ish maqsadida tog‘ va tog‘ oldi joylariga sayohatlar qilishadi. Shuningdek ta’til va bayram kunlarida o‘quvchi va talaba-yoshlar ham mustaqil ravishda o‘z o‘rtoqlari bilan turli sayohatlarga chiqib turishi odatiy voqeylikdir. Ma’lumki bunday sayohatlar beixtiyor (dikiy paxod) ravishda amalga oshiriladi, ya’ni rasmiy ruxsatlar olinmaydi. Ko‘p xollarda bunday sayohatlar juda ko‘ngilli va mazmunli o‘tsada, bazan noxush voqeliklar bilan tugashi mumkin. YA’ni toshlardan dumalab tushish,

tez oqarsuvlarda oqib cho'kib ketish, bir-biri bilan janjallar qilish va h.k. sodir bo'lib turadi.

Yuqoridagi noxush voqiyelar sodir bo'lmasligi uchun mustaqil ravishda sayohatlarga chiquvchilar quyidagilarga to'la rioya qilishlari lozim:

Sayohat xaqidagi kitoblarni o'qib turish, barcha qoida va talablarni o'zlashtirish.

G'arazgo'ylik va yomon ko'ngilda yurgan kishilar bilan birga sayohatga chiqmaslik, chiqqanda ham o'zini tutabilish, noxushliklarga yul qo'ymaslik lozim.

Topografik bilimlarga ega bo'lish.

Tabiatning nozik manzaralari va aholining ekin-turmushiga zarar yetkazmaslik, ular bilan yaxshi muomilada bo'lish.

Tez oqar suvlar va havzalarda yolg'iz cho'milmaslik.

Jismoniy sifatlarga ega bo'lish va doimo shug'ullanib borish.

Xulosa qilib aytganda sayohat (turizim) ko'p qirrali va qamrovi keng bo'lgan ijtimoiy-tarbiyaviy hususiyatlarni o'zida to'la mujassamashtirgan pedagogik jarayon hisoblanadi. Shu sababki, barcha malakatlarda turizmni keng rivojlantirishga alohida e'tibor beriladi.

Sayohatlar tarkibida piyoda yurish sayohati mazmun va maqsad jihatdan kishilarni sog'lomlashtirish, talaba-yoshlarni mehat va mudofaga tayyorlashda muhim omil sifatida foydalanilmoqda.

Atamalarning IZOHLI LUG'ATI (Glossariy)

Jismoniy madaniyat, Физическая культура Physical Culture – umumiy madaniyatning ajralmas qismi bo'lib bu, sport faoliyati yo'llarini aks ettiradi. Sport samaradorligini oshirish, ularning salomatligini mustahkamlash, rivojlantirish, jismoniy va aqliy qobiliyatlarini rivojlantirish va boshqarish qaratilgan..

Shaxsning jismoniy madaniyati, Физическая культура личности, physical culture of personality-har bir shaxsning shaxsiy jismoniy madaniyatini anglatadi

Jismoniy tayyorgarlik, Физическая подготовленность, Physical fitness – jismoniy tayyorgarlik natijasi, malaka va ko'nikmalarning shakllangallik darajasi.

Jismoniy sifat, Физические(двигательные) качества, Physical quality-insonning jismoniy sifatлари kuch, tezlik, chidamlilik, tezkorlik va b.

Jismoniy tarbiya, Физическое воспитание, Physical education – shaxsni jismoniy kamolotiga qaratilgan pedagogik jarayon.

Salomatlik, Здоровье, Health –insonning jismonon va ma'naviy sog'lomligini, layoqatligini bildiradi.

Sog'lom turmush tarzi, Здоровый образ жизни, Healthy way of life. – insonning sog'lom turmush tarzini kechirishga qaratilgan jarayon.

Sport, Спорт, Sport – yuqori natijalarga qaratilgan musobaqalashuv.

Jismoniy mashqlar, Физических упражнений, Physical Exercises – ataylab tanlangan mashqlar yig'indisi, aniq maqsadga qaratilgan.

Sport taktikasi, Тактика спортивная, Tactics sports- sport maharati

Sport texnikasi, Техника спортивная, Sports technique - harakatlar tizimi, sportchining harakat malaka va ko'nikmasi.

Sayohat, Туризм, Tourism – dam olish, piyoda, tog', shaharlarga uyushtirilgan sport turi. **Harkatli o'yinlar** - jismoniy tarbiya vositasi sifatida jamoali, jamoaga uyushmay, o'zining ma'lum sport maydoniga, standart qoidasiga ega bo'lmagan, qiyin jismoniy mashqlarning ayrim elementlarini o'z ichiga olgan harakatlar tarzida Ular asta-sekinlik bilan kiyinlashtirilib bir shaklga kirgizilib, sport o'yinlariga aylandi. Demak, sport o'yini ham harakatli o'yindir. **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. **Tezkor** - kuch (dinamik kuch) - tez bajariladigan harakatlarda. Tezkor - kuch 2 ga bo'linadi: a) enguvchi va b) engiluvchi (amortizatsion kuch). **Sprinter** - yengil atletikaning sprinterlik turi bo'yicha ishtirok etuvchi yengil atletikachi hisoblanadi. **Stayer**- uzoq masofaga yuguruvchi yengil atletikachi hisoblanadi. **Yengil atletikada sakrash fazalari** - yengil atletikada sakrashning bajarilish ketma – ketligi bo'lib, o'z tarkibiga yugurish va itarilib sakrashga tayyorlanish (yugurishda harakatlarning boshlanishidan tiralish orqali itarilishda oyoqning tiralish sohasiga qo'yilishigacha), tiralib itarilish (tiralish oyog'ining tegishli joyga qo'yilishi lahzasidan erdan tiralib itarilish va uzilish lahzasigacha), uchish (tiralib itarilish oyog'ining erdan uzilishi lahzasidan erga tushish sohasiga tegish lahzasigacha) va erga tushish (erga tushish sohasiga tegish lahzasidan tananing harakatlanishining to'liq holatda tugallanishigacha) fazalarni qamrab oladi. **Marafon** - yengil atletikada eng uzoq masofaga yugurish hisoblanib, uzunlik masofasi 42 km 195 metrni tashkil qiladi. **Yuqori start** - o'rta va uzoq masofaga yugurishda yugurish masofasining boshlanishi usuli, bunda ikkita tayanch nuqtasining mavjudligi (yo'lakka ikkala oyoq bilan tegib turish, qo'llar erkin holatda) va quyidagi buyruqlardan foydalanish: «*Startga*», «*Qadam bos*» («*Marsh*») bilan tavsiflanadi. **Kross** - kesishuvchi joy bo'ylab o'rta va uzoq masofaga yugurish hisoblanadi. Bu sport turi Olimpiya o'yinlari turi sifatida qayd qilinmagan. **Egiluvchanlik** - jismoniy fazilat bo'lib, harakat tayanch apparatlarining morfofunktsional xususiyatlari demakdir. Bu xususiyatlar shu apparat zvenolarining harakatchanligi, uning maksimal amplitudasi (og'ishi, egilishi, buklanishi, cho'zilishi, qayishkoqligi, buralishi va hokazolar) bilan o'lchanadi. **Tezkorlik** - deganda, individ harakatlarining tezlik xarakteristikasi, asosan harakat reaksiyasining vaqtini belgilovchi funksional xususiyatlarning kompleksi tushuniladi. **Chidamlilik** - Muskul ishi faoliyatida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish davomida

charchokka qarshilik ko'rsatish darajasi chidamlilik sifati deb ataladi. **Harakatli o'yinlar** - jismoniy tarbiya vositasi sifatida jamoali, jamoaga uyushmay, o'zining ma'lum sport maydoniga, standart qoidasiga ega bo'lmagan, qiyin jismoniy mashqlarning ayrim elementlarini o'z ichiga olgan harakatlar tarzida Ular asta-sekinlik bilan kiyinlashtirilib bir shaklga kirgizilib, sport o'yinlariga aylandi. Demak, sport o'yini ham harakatli o'yindir. **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. **Jismoniy tarbiya** - pedagogik jarayon bo'lib. Inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan bilimlarini malakasini, mahoratini, ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarini shakllantirish ham yaxshilashga qaratilgan fan. **Sportchining texnik tayyorgarligi deb** - unga sportda bahs yuritish vositasi yoxud trenirovka vositasi bo'lib xizmat qiluvchi harakat va faoliyat texnikasini o'rgatishga aytiladi. **Sport taktikasini** - qisqa qilib sportda bahslashish san'ati deb ta'riflash ham mumkin. **Sportchining ma'naviy-iroda tayyorgarligi** - o'zining pedagogik mohiyati jihatdan sport faoliyati sharoitiga moslab amalga oshiriladigan ahloqiy tarbiya, jumladan, irodani tarbiyalash jarayonidir.

Adabiyotlar

1. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г., Физическое воспитание, уч. пос. М. 1984 йил.
2. Makhov A.S., Stepanova O.N., Shmeleva S.V., Petrova E.A., Dubrovinskaya E.I. (2015). Planning and organization of sports competitions for disabled people: Russian experience. *Biosciences biotechnology research Asia*, vol. 12, no. 1, pp. 877-886.
3. Каримов И.А. Баркамол авлод-мамлакатимизнинг мустаҳкам таянчи. Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси Ҳомийлик кенгашида сўзланган нутқ. “Халқ сўзи”, 2012 йил 11 февраль
4. Каримов И.А. Соғлом халқ, соғлом миллатгина буюк ишларга қодир бўлади. Конституциянинг 12 йиллигида сўзланган нутқ. “Халқ сўзи”, 2004 йил 8 декабрь.
5. ЎзРВМнинг «Оммавий спорт тарғиботини янада кучайтириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги қарори, 4 ноябр, 2003.
6. Korneva M.A., Makhov A.S., Stepanova O.N. Osobennosti motivatsii sportsmenov-invalidov s porazheniem oporno-dvigatel'nogo apparata k uchastiyu v trenirovochnom protsesse po russkomu zhimu [The Peculiarities of Motivation of Handicapped Athletes with Spinal Cord Injuries to Participation in Russian Press Work-Out Sessions]. *Teoriya i praktika fiz. Kultury*, 2014, no. 6, pp. 37–43.
7. Абдумаликов Р., Жисмоний маданият ва спорт ихтисослигидаги талабаларни бошқарувчилик фаолиятларига тайёрлашнинг назарий ва амалий асослари, монография, Т, ЎзДЖТИ нашриёти, 1994 йил.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва, 1991. - 53б.
9. Абдумаликов Р., Абдуллаев А., Норкулов Ш, Жисмоний тарбия таълими илмини такомиллаштириш масалалари Т. 1996.
10. ЎзРВМнинг “Оммавий спорт тарғиботини янада кучайтириш чора тадбирлари тўғрисида” ги қарори 4 ноябир 2003й.
11. Каримов И. А “Инсон бахт учун туғулади” 2000

12. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.
13. Ботиров Х.А. Жисмоний тарбия ва спорт тарихи, оммабоп китоб.1993
14. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинаяе день с зарядки. М. 1981 й
15. Комилов Ж.К., Разработки индивидуальных тренировочных программ физической и техник подготовки футболистов високой квалификации на основе результатов этапного контроля, Автореферат,на соис. к.п.н.,Т., 2002.
16. Жисмоний тарбия, спорт ва маънавият, Республика. Илмий-амалий анжуман материаллари, 1-3 қисм, Т, ЎзДЖТИ нашриёти, 1995йил.
- 17.Yuldoshev K.K. - Gimnastika darslarida xayotiy zarur harakat malakalarini shakllantirish. O'quv qo'llanma. T. 1995 y
- 18.«Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестлари мажмуи, 2000.
19. Тангиров Ю. , Ливицкий А.Н. , Сузиш, ўқув қўлланмаси, 1986
20. Собирова О, Сузишни ўрганинг. 1990.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Normurodov A.N., /Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi, - T.: 2011 y.
2. Qudratov R, G'aniboyev I.D., Soliyev I.R., Baratov A.M. /Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari, – T.: 2011 y.
3. Kolobov V.A. / Engil atletikaniki ko'p kurash, – T.: 2013 y.
4. Shakirjanova K.T., Tuxtaboev N.T., / Qisqa masofagayugurish texnikasini asosiy qoidalari va metodikasi, – T.: 2012 y.
5. Shakirjanova K.T., Soliyev I.R., /Baryerlar osha yugurishga o'rgatish texnikasi va usuliyati, – T.: 2011 y.
6. Olimov M.S. O'rta masofaga yuguruvchi sportchi-talabalarni O'zDJTI o'quv yuklamasiga moslashtirilgan musobaqa oldi tayyorgarligi dasturi bo'yicha musobaqalarga tayyorlash samaradorligi. Uslubiy qo'llanma. –T.: O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. 2010 y. – 48 b.
7. Ozolin N.G. Nastolnaya kniga trenera: Nauka pobejdat. M., 2002 y.

8. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada sport mashg'ulotlari asoslari. O'quv qo'llanma – T.: 2008. – 72 b.
9. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada boshqaruv va pedagogik nazorat. O'quv qo'llanma – T.: 2009. – 58 b.
10. Shakirjanova K.T. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarda kotibiyat ishini tashkil etish. Uslubiy qo'llanma. – T.: O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. 2010 y. – 72 b.
11. Shakirjanova K.T., Soliev I.R. Barerlar osha yugurishga o'rgatish texnikasi va usuliyati. Uslubiy qo'llanma – T.: “SHARQ” 2011 y. – 44 b.
12. Shakirjanova K.T., Shokirjonov B.A., /Metaniya Kopya. –T.: 2011 g.
13. Shakirjanova K.T., Shokirjonov B.A., Ivanov-Tyurin M.V. /Yadro itqitish. –T.: 2012y.
14. To'xtaboev N.T. Jismoniy tarbiya mutaxassislarining kasbiy mahoratini rivojlantirish. O'quv-uslubiy qo'llanma. – T.: 2010 y. – 71 b.

Internet manbaalari

1. www.uzathletcs.uz, O'zbekiston Yengil Atletika Federatsiyasi tarmog'i
2. www.iaaf.org, Halqaro Yengil atletika Federatsiyasi tarmog'i,
3. www.sports.uz, Milliy Olimpiya qo'mitasining tarmog'i,

Mundarija	
Kirish	5
I-BO‘LIM. Jismoniy madaniyatning ijtimoiy – pedagogik ahamiyati	10
1 bob. O‘zbekistonda jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyati fanining vujudga kelishi va rivojlanishi	10
1.1. Rivojlangan jamiyatda jismoniy madaniyat va sport	16
2 Bob. Jismoniy madaniyat va sportning ijtimoiy vazifalari va ularni amalga oshirishni boshqarish	24
2.1. Jismoniy madaniyat va ommaviy sport harakatini tashkil qilish va boshqarish	24
2.2. Har bir fuqaroni salomatligini saqlash va mustahkamlash va u orqali millat genofondini yaxshilashda jismoniy madaniyat va sportning o‘rni	30
2.3. Har tomonlama uyg‘un shaxsni shakllantirishda jismoniy madaniyat va sportning o‘rni	33
2.3.1. Jismoniy madaniyat mashg‘ulotlari jarayonida g‘oyaviy tarbiyalash	35
2.3.2. Jismoniy madaniyat mashg‘ulotlari jarayonida axloqiy tarbiyalash	35
2.3.3. Jismoniy madaniyat mashg‘ulotlari jarayonida aqliy tarbiyalash	37
2.3.4. Jismoniy madaniyat mashg‘ulotlari jarayonida mehnatsevarlik tarbiyasini amalga oshirish	42
2.3.5. Jismoniy madaniyat mashg‘ulotlari jarayonida nafosat tarbiyasini amalga oshirish	46
2.4. Jismoniy madaniyatning gigiyenik asoslari	47
2.5. Jismoniy mashg‘ulot joylariga qo‘yiladigan gigiyenik talablar	50
2.6. Jismoniy mashg‘ulotlar jarayonida tibbiy nazorat	53
2.7. Jismoniy madaniyat va sport mashg‘ulotlarida o‘z-o‘zini nazorat qilish	54
2.8. Jismoniy mashqlarning davolash va kasalliklarni oldini olishdagi ahamiyati	58
3 Bob. Jismoniy madaniyat jarayonida sport tayyorgarligini amalga oshirish	61
3.1. Sport mashg‘uloti vositalari	62
3.2. Sport mashg‘uloti jarayonida qo‘llaniladigan asosiy usullar	66
3.3. Sport mashg‘ulotining asosiy tamoyillari	73
4 Bob. Kasbiy amaliy jismoniy madaniyatning mazmuni	81

4.1. Talabalarning kasb- amaliy jismoniy madaniyati haqida tushunchalar	81
4.2. Kasbga yo‘naltirilgan amaliy jismoniy tayyorgarlik uslubiyati	85
II-Ikkinchi bo‘lim	91
5 Bob. Jismoniy madaniyat vositalari	91
5.1. Yengil Atletika	91
5.2. Gimnastika	111
5.3. Suzish	126
5.4. Stol tennisi	132
6 Bob. Sport o‘yinlari	145
6.1. Futbol	133
6.2. Basketbol	153
6.3. Voleybol	157
6.4. Qo‘l to‘pi	163
7 Bob. Kross tayyorgarligi	171
7.1. Kross tayyorgarligi mashqlarining ijtimoiy-tarbiyaviy ahamiyati	171
7.2. Krossning turlari	171
7.3. Krossdagi asosiy texnik va taktik usullar	172
8 Bob. Harakatli o‘yinlar	175
8.1. Harakatli o‘yinlarning mazmuni	177
8.2. O‘zbek milliy harakatli o‘yinlari	178
9 Bob. Sayohat	181
9.1. Sayohatlar va ularning xususiyatlari	181
9.2. Sayyohatlarning turlari va ularning hususiyatlari	183
9.3. Piyoda yurish sayohatlariga tayyorgarlik va ularni o‘tkazish	185
9.4. Sayohatlarni o‘tkazish tartibi	186
9.5. Mustaqil ravishda sayohat bilan shug‘ullanish	189
Atamalarning IZOHLI LUG’ATI (Glossariy)	191
Adabiyotlar	194

СОДЕРЖАНИЕ	
Введение	5
I-Часть. Социально-педагогическое значение физической культуры	10
1.1 Развитие теории и методики физической культуры в Узбекистане	10
1.2. Физическая культура и спорт в развитом обществе	16
ГЛАВА II. Социальные задачи физической культуры и спорта и управление по выполнению этих задач	24
2.1. Создание и управление физической культурой и массовым спортивным движением	24
2.2. Значение физической культуры и спорта в улучшении национального генофонда посредством укрепления и сохранения здоровья населения	30
2.3. Значение физической культуры и спорта в формировании гармонично развитой личности	33
2.3.1. Идеальное воспитание в процессе занятий физической культуры	35
2.3.2. Моральное воспитание в процессе занятий физической культуры	35
2.3.3. Интеллектуальное воспитание в процессе занятий физической культуры	37
2.3.4. Воспитание трудолюбия в процессе занятий физической культуры	42
2.3.5. Эстетическое воспитание в процессе занятий физической культуры	46
2.4. Гигиенические основы физической культуры	47
2.5. Гигиенические требования, предъявляемые к местам проведения занятий по физической культуре	50
2.6. Медицинский контроль в процессе физических занятий	53
2.7. Самоконтроль на занятиях по физической культуре и спорта	54
2.8. Значение физических упражнений в профилактике и лечении болезней	58
ГЛАВА III. Осуществление спортивной подготовленности в процессе физической культуры	61
3.1. Спортивные средства, используемые на занятиях	62
3.2. Основные способы, применяемые в процессе спортивного занятия	66
3.3. Основные принципы спортивного занятия	73
ГЛАВА IV. Содержание профессионально-прикладной физической культуры	81

4.1. Понятие о профессионально-прикладной физической культуре студента	81
4.2. Методика профессионально-прикладной подготовленности в соответствии с требованиями специальности	85
II-Вторая часть	91
ГЛАВА V. Средства физической культуры	91
5.1. Легкая атлетика	91
5.2. Гимнастика	111
5.3. Плавание	126
5.4. Настольного тенниса	132
ГЛАВА VI Спортивные игры	145
6.1. Футбол	133
6.2. Баскетбол	153
6.3. Волейбол	157
6.4. Гандбол	163
ГЛАВА VII. Подготовка к кроссу	171
7.1. Социально-воспитательное значение занятий по подготовке к кроссу	171
7.2. Виды кросса	171
7.3. Основные технические и тактические способы в кроссе	172
ГЛАВА VIII. Подвижные игры	175
8.1. Содержание подвижных игр	177
8.2. Узбекские национальные подвижные игры	178
ГЛАВА IX. Путешествие	181
9.1. Путешествие и его особенности	181
9.2. Виды и особенности путешествий	183
9.3. Подготовка к путешествию ходьбой и её проведение	185
9.4. Порядок проведения путешествий	186
9.5. Самостоятельное занятие путешествиями	189
Glossariy	191
Литература	194

CONTENT	
Introduction	5
Part. Social and pedagogical value of physical culture	10
1.1 Development of theory and methods of physical culture in Uzbekistan	10
1.2. Physical culture and sport in a developed society	16
Chapter II. Social tasks of physical culture and sports and management on accomplishment of these tasks	24
2.1. Creation and management of physical culture and mass sports movement	24
2.2. The importance of physical culture and sports in improving the national gene pool by strengthening and preserving public health	30
2.3. The importance of physical culture and sports in the formation of a harmoniously developed personality	33
2.3.1. Ideal education in the process of physical education	35
2.3.2. Moral education in the process of physical education	35
2.3.3. Intellectual education in the process of physical education	37
2.3.4. Education of diligence in the process of physical education	42
2.3.5. Aesthetic education in the process of physical education	46
2.4. Hygienic bases of physical culture	47
2.5. Hygienic requirements to places of carrying out occupations of physical culture	50
2.6. Medical control in the process of physical training	53
2.7. Self-control in the classroom for physical culture and sports	54
2.8. The importance of physical exercise in the prevention and treatment of diseases	58
Chapter III. Implementation of sports preparedness in the process of physical culture	61
3.1. Sports facilities used in the classroom	62
3.3. The main methods used in the process of sports activities	66
3.3. The basic principles of sports activities	73
Chapter IV. The content of professional and applied physical culture	81
4.1. The concept of professional and applied physical culture of the student	81
4.2. Methods of professional and applied training in accordance with the	85

requirements of the specialty	
II-the Second part	91
Chapter V. Means of physical culture	91
5.1. Athletics	91
5.2. Gymnastics	111
5.3. Swimming	126
5.4. Table Tennis	132
Chapter VI. Sports games	145
6.1. Football	133
6.2. Basketball	153
6.3. Volleyball	157
6.4. Handball	163
Chapter VII. Preparation for the cross	171
7.1. Social and educational significance of training for cross-country	171
7.2. Types of cross	171
7.2. The main technical and tactical methods in cross-country	172
Chapter XVIII. Outdoor games	175
8.1. Content of mobile games	177
8.2. Uzbek national outdoor games	178
Chapter IX.	181
9.1. Travel and its features	181
9.2. Types and features of travel	183
9.3. Preparation for the journey by walking and its conduct	185
9.4. Procedure of actions	186
9.5. Self-employment travel	189
Glossariy	191
Literature	194