

**O'ZBEKISTON RESPUBLAKASI
OLIIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

**ABDULLA QODIRIY NOMIDAGI
JIZZAX DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI**

OLIMOV ALISHER ISOQOVICH

JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI

*(5112000 - jismoniy madaniyat ta'lim yunalishi 2-bosqich talabalari
uchun o'quv qo'llanma)*

TOSHKENT

«»

2020

UDK:

BBK:

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Olimov A.I. – O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligi – T.: «», 2019. – 136 bet. ISBN:

Ushbu o‘quv qo‘llanmada oliy ta‘lim muassasalari talabalarining jismoniy madaniyat jarayonlari hisoblangan jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining maqsad va vazifalari, ularni tashkil etish jarayonlari, vositalari va uslublari, qonuniyatlari keng yoritib berilgan. O‘quv qo‘llanmadan jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va sport murabbiylari kasbiy faoliyatlarida, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini kasbiy qayta tayyorlash va malaka oshirish jarayonlarida ham foydalanishlari ham mumkin. O‘quv qo‘llanma 5112000 - jismoniy madaniyat ta‘lim yunalishining “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” fanidan o‘quv qo‘llanma sifatida tavsiya etiladi.

Целью учебного пособия является объяснение целей и задач теории и методологии физической культуры, закономерность физической культуры в высших учебных заведениях а так же процессов, средств и методов их организации. Учебное пособие также может быть использованно учителями физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, а также в процессе профессиональной переподготовки и повышения квалификации специалистов по физическому воспитанию и спорту. Учебное пособие рекомендованно в качестве учебника по направлению 5112000-теория и методика физического воспитания.

The purpose of the training manual is to explain the goals and objectives of the theory and methodology of physical education, the laws of physical education in higher educational institutions, means and methods of their organization. The manual can also be used for training and professional development of specialists in physical education and sports. The manual is recommended as a textbook in the direction 5112000- theory and methodology of physical education.

OLIMOV A.I. 2020

© «», 2020

KIRISH

Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Yurtimiz vakillarining Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlari, Osiyo o'yinlari va chempionatlari hamda xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishayotgani, dunyoda O'zbekistonning obro'-e'tibori va sport salohiyati yanada oshayotgani, respublikamiz hududlarida jahon andozalariga mos muhtasham sport inshootlari barpo etilayotgani, o'quvchi va talaba yoshlar o'rtasida uch bosqichdan iborat «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» sport o'yinlari ommalashib borayotgani ayniqsa e'tiborlidir.

Shu bilan birga, mamlakatimizning barcha hududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma'naviy sog'lomlikning asosi ekanini targ'ibot-tashviqot qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o'z qobiliyat va iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalar turibdi.

O'zbekiston Respublikasi hududlarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish, mamlakatimizda bu borada yaratilgan sharoitlardan samarali foydalanish natijadorligini oshirmoqda.

Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar va infratuzilmani yaratish, mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sportni tashkil etishda qator tizimli muammolar va kamchiliklarning mavjudligi ushbu sohada davlat siyosatini samarali olib borishga va mamlakatning mavjud sport salohiyatidan to'liq foydalanishga to'sqinlik qilmoqda. O'quv qo'llanmada berilgan uslubiy tavsiyalar hamda shaxs sifatlarining shakllanishi va axloqiy va ruhiy tarbiya jarayonlarining xususiyatlari bilan tanishtiradi. O'quv qo'llanmada keltirilgan nazariy bilim, malaka va ko'nikmalarini shakllanishga asos bo'la oladi. Mustaqil mashg'ulotlarda jismoniy tayyorgarlik, shaxsiy xususiyatlar hamda organizmning jismoniy rivojlanishiga muhim bo'lgan jismoniy mashqlarni saralash va tanlash bo'yicha bilim va malakalar hosil qilinadi.

I.BOB. JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI FANIGA KIRISH

1.1. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsad vazifalari

Jismoniy madaniyat nazariyasi o'quv fansifatida jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat va sport bo'yicha mutaxassislarni tayyorlashda hamda maxsus bilim olishda asosiy fan bo'lib hisoblanadi. Pedagogika institut va Universitetlarida jismoniy tarbiya fakultetlarining o'quv rejalarida bu fan jismoniy tarbiya nazariyasi jismoniy madaniyat va sport haqida bilimlarning to'la tizimida o'tish kursini ta'minlaydi.

Uning mazmunini jismoniy madaniyat nazariyasining asoslari, jismoniy tarbiya, akademik litsey va kasb-hunar kollejlarda, katta va qari yoshdagi kishilarni jismoniy tarbiyasi hamda sport mashg'ulotlarini tashkil qiladi. Jismoniy tarbiya ijtimoiy hodisalarga taalluqlidir.

Bu hodisalarni xarakterlash uchun talablar: jismoniy tarbiyaning kelib chiqish sabablari; uning jamiyathayotidatutgano'rni; jismoniy tarbiyaning tarixiy xarakterlari mavjud.

Birinchi Prezidentimiz o'zlarining O'zbekiston XXI asrga intilmoqda nomli kitobida, "Ma'naviyat haqida gap ketar ekan, men avvalo insonni ruhiy poklanish va yuksalishga da'vat etadigan, inson ichki olamini boyitadigan, uning iymon-irodasini, e'tiqodini mustahkamlaydigan, vijdonini uyg'otadigan qudratli kuchni tasavvur qilaman" deganlar. Men shu keng qamrovchi, chuqur ilmiy g'oya yangicha fikr, ta'lim tarbiyani yangicha metodik asosni boshlab beruvchi yo'nalishlardan biridir. Jismoniy tarbiyaning rivojlanishida mehnat faoliyatining mazmunivaxarakteri, fanyutuqlarivaboshqafaktorlarning ahamiyat kabilarni anglab olishlarishart. Shuni qayd qilib o'tish kerakki, bu faktorlar jismoniy tarbiyaga alohida-alohida emas, balki murakkab boglangan holda ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy tarbiyaning mohiyatini tushunish uchun eng avvalo uning maxsus mazmunini aniqlash lozim.

Jismoniy tarbiya har xil ya'ni, ijtimoiy, tabiiy fanlar tomonidan o'rganiladi: jismoniy tarbiya nazariyasi, sport fiziologiyasi, sport psixologiyasi, jismoniy mashqlar biomexanikasi hamda sport turlarining nazariyasi, uning metodikasi va h.k.

Jismoniy madaniyat nazariyasi - pedagogik fandır. U insonning barkamolligini boshqarishning umumiy qonunlarini, shuningdek bu qonuniyatlar asosida O'zbekiston fuqarolarining jismoniy tarbiyasi vazifalarini, metodlarini va ish maqsadlarini aniqlaydi; Jismoniy tarbiya nazariyasining mazmuni jismoniy kamol toptiradigan va Vatan mudofaasiga tayyorlaydigan tarbiya to'g'risidagi bilimlarni tashkil qiladi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi jismoniy tarbiya amaliyotidagi hamma turlarini, hamda aralash fanlarning dalillarini umumlashtiradi. Buni o'rganish hamma sport - pedagogik mutaxassislariga umum nazariy asos bo'ladi. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining bo'limlarida jismoniy madaniyatning umumiy ta'lim hamda kasb amaliy tayyorgarlik etish tuzilishida va kundalik turmushda xususiyatlari o'rganiladi. Shuningdek, sport jismoniy tarbiyaning asosiy komponentlaridan biri hamda sport faoliyatining muxsusshakli sifatida tahlil qilinadi.

Shunday qilib jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kursi jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni tayyorlashda maxsus kasb - hunar ta'limotining ilmiy fundamentiga kirituvchi kengaytirilgan bilimlar majmuasini o'z ichiga oldi. Uning ahamiyati faqat babilimlar qiymati bilan ifodalanmaydi, u bo'lg'usi mutaxassisga jismoniy madaniyatining butun sohalarida kasbiy-faoliyat mazmunining to'liq tushunishiga imkoniyat beradi, uning dunyoqarashini o'zgartiradi, jamiyat sohasidagi boshqa ishchilarning umumiy ishlari bilan bog'laydi va shu yangi tipdagi bilim, metodlarni egallashni, zarur bo'lgan keng kasbga nisbatan dunyoqarashini shakllantirishga yordam beradi. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi - bu inson jismoniy kamolotini boshqarishning umumiy qonuniyatlari haqidagi fandır. Bu fanni egallash jismoniy tarbiyaning barcha bo'g'inlarigategishli masalalarni hal qilishgato'g'ri yondashish imkonini beradi.

Inson jismoniy tarbiyasi maqsad va vazifasi uning boshqa tarbiya jarayonlari bilan bog'liqligi shundagina muvofiq deb tushuniladiki, bu muvofqlik obektiv harakterda bo'ladi va jismoniy tarbiya jarayoniga qonuniy yo'nalish beradi. Jismoniy tarbiya jarayonida tarbiyaning boshqa sohalaridagidek maqsadga yo'naltirilgan faoliyat, rejalashtirilgan natijaga har doim ham to'g'ri kela olmasligi isbotlangan. Jismoniy tarbiyada tarbiya natijasini yosh sportchi yoki murabbiymashg'ulot jarayoniga rejalashtirilgan jismoniy mashqlar uning organizmiga qanday ta'sir qilayotganligini hisobga olishni taqazo qiladi, qisqa va tor yo'nalishdagi sport mashg'ulotlarining natijasiga e'tibor bersak, shuni ko'ramizki, yuqori natijalarga erishish ma'lum davr ichida bo'lib, oldingilari unutilsa, mashg'ulot keyinchalik o'zini oqlamaydi. Bu esa har tomonlama garmonik rivojlanishga halal beradi va sport yutuqlarini yo'qqa chiqaradi.

Shuning uchun pedagog va trener oldida uzoqni ko'ra bilish, bashorat qila olish talabi ko'ndalang bo'ladi. Bu vazifani hal qilish esa o'qimishli, o'z ishini biladigan, sevadigan mutaxassislarni tayyorlash tizimida amalga oshirilishi lozim. Shunga ko'ra maqsad va vazifalarni ijobiy hal qilishga qodir, bolalik chog'idan jismonan sog'lom, ma'naviyatini uyg'un qilib tarbiyalashni ular o'zlarining asosiy burchlari deb bilishlari kerak.

Navqiron, o'zligimizni endigina e'tirof etayotgan mamlakatimiz turli toifadagi davlat va nodavlat sport jamiyatlari, jismoniy madaniyat havasmandlari uyushmalari orqali yagona jismoniy tarbiya tizimini tuzishga e'tiborni kuchaytirib, tizimda *ma'naviy boylik, jismoniy barkamollik, xalqchilik va uning ilmiylik xususiyatlarini* mujassamlashtirmoqda.

Sharq mutafakkirlari ma'naviy boy, jisman barkamol, *komil inson* masalasiga azal-azaldan alohida e'tibor berganlar. Komillik fazilatlaridan eng ulug'i tanning inson jismining, barkamolligidadir deyiladi. Insonning matonati, diyonati, riyozati, qanoati, ilmi, sabri, intizomi, nafs, vijdoni, haqqoniyligi, nazari, ibrati, iffati, hayosi, idroki, zakovati, iqtisodi, itoati, haqshunosligi, avf eta olishi, vatanni sevishi kabi ijobiy hislatlariga faqat sog'lom jism, tanisihatlilik orqali erishiladi deb qaralgan.

Mamlakatimiz *jismoniy tarbiya tizimini xalqchilligi* deganda, biz milliy o'yinlar tarzida xalq ommasi orasida keng tarqalgan jismoniy mashqlar, milliy sport turlari, ommaviy sport, olimpiadalar dasturidan o'rin olgan "katta sport"

bilan ko'p millatli respublikamiz xalqlarini shug'ullanish imkoniyati borligi tushuniladi.

Ilmiyligi shundaki, jismoniy tarbiya sohasi bo'yicha ilmiy tadqiqot ishlarining keng tarqalganligi va uni amaliyot bilan bog'lab olib borilayotganligi, jismoniy tarbiya naza-riyasi va amaliyotining ilmiy fanlari hisoblangan pedagogika, psixbologiya, anatomiya, fiziologiya, biomexanika, sport metrologiyasi, sport tibbiyoti, davolash jismoniy madaniyatining va boshqalarga tayanganligi, ularning ilmiy yutuqlari? xalqimiz hayotiy ehtiyojini qondirishga yo'naltirilgan. Jismoniy tarbiya tizimi bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lgan pog'onalarga bo'linib, hozirgi kunda ham tarbiya jarayonining turli dasturlarining bajarilishi shu pog'onalardaamalga oshirilmoqda:

1) maktabgacha ta'lim (davlat va nodavlat maktabgacha tarbiya bolalar muassasalari) bosqichi;

2) maktab yoshidagilar jismoniy tarbiyasi (umumiy o'rta ta'lim I-XI sinflar) bosqichi;

3) o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi (akademik litseylar, kasb-hunar kolledjlari) bosqichi;

4) oliy ta'lim bosqichi;

5) harbiybosqich;

6) oliy ta'lim va harbiyhizmatdanso'ngi havasmandlik asosidagi jismoniy tarbiya bosqichi;

Jismoniy tarbiya tizimi o'zida quydagi asosiy elementlarni birlashtiradi:

1) jismoniy tarbiyaning maqsadi, vazifalari va tamoyillarining maqsadga muvofiqligi;

2) jismoniy tarbiya tizimida qo'llaniladigan vositalar -gimnastika, o'yinlar, sport, turizm va boshqalar tipidagi jismoniy mashqlar;

3) turli shakldagi pedagogik jarayon mobaynida qo'llaniladigan usuliyat (ta'lim jarayoni, usuliyatlari, sport mashg'uloti va mustaqil mashg'ulotlarida foydalaniladigan)lar;

4) jismoniy tarbiya maqsadida kishilarni uyushtirish shakllari;

5) jismoniy tarbiya mazmuni va natijalarida ifodalangan jamiyat va davlat talablari (normalar va dasturlar).

Jismoniy tarbiya tizimining tahlili masalalariga oid nazariy material rus olimlari A.D.Novikov, L.P.Matveev, G.D.Harabugi va qator boshqa mualliflarning darsliklarida to'la yoritilgan.

Jismoniy tarbiya jarayonining nazariy, uslubiy amaliyotining umumiyligi jismoniy tarbiya tizimining negizini tashkil qiladi. Millatimizning bu sohadagi merosini o'rganish fanimizning asosiy vazifasidir. Jahongirlarni yo'zaga chiqargan yurtimizning elat va xalqlari jismoniy madaniyati tarixiy manbaalarda o'z o'rnini olganligiga ishonchimiz komil.

Shu o'rinda P.F.Lesgaft va uning shogirdi V.V.Gorinevskiyalar sobiq sho'rolar jismoniy tarbiya tizimining asoschilari deb tan olinganligi jismoniy tarbiya nazariyasining rivojlanishida munosib hissa qo'shgan olimlar sifatida jahon jismoniy madaniyati fani namoyandalari qatoridan o'rin olganliklarini e'tirof etish lozim.

P.F.Lesgaft (1837-1909) biolog, anatom, pedagog va katta jamoatchi sifatida inson shaxsning intellektual rivojlanishi uchun uning yashagan ijtimoiy muhiti va tarbiyasi rol o'ynashini ilmiy jihatdan asoslab berdi. Lesgaft tomonidan ishlangan "Maktab yoshidagi bolalarda jismoniy bilimlar" tizimi hozirgi kunda ham o'z ilmiy ahamiyatini yo'qotgani yo'q.

Chor Rossiyasining jismoniy tarbiyaga munosabati yaxshi emas edi. "Maktablar bizda bolalarga butunlay jismoniy bilimlar bermayapti. Bu ishga rahbarlikni bizning ishga aloqasi yo'qlarga berib qo'yilgan, ular jismoniy madaniyatni soxta tushunchalar orqali tasavvur qiladi. Yoki bo'lmasa, qaysidir chet el maktabini bitirib kelgandan eshitganlarigina biladi. Shuning uchun ular bola jismoniy tarbiyasiga e'tiborsizdirlar", - deb yozgan edi P.F.Lesgaft.

V.V.Gorinevskiy (1857-1937) o'zining tibbiy-pedagogik faoliyatida Lesgaft fikrlarini rivojlantirib sobiq sho'rolar tuzumi jismoniy tarbiya tizimini rivojlanishiga katta hissa qo'shdi.

1.2. Jismoniy madaniyat tizimi rivojlanishining umumiy tavsifi

U yoki bu kasb egalari o'zaro muloqot davomida o'z kasbi va hunariga oid ma'lum tushunchalar va iboralardan foydalanadilar. Fanning ma'lum sohasini o'rganish va uni o'zlashtirish ana shu etakchi tushunchalarning mazmuniga bog'liq. Ularning mazmuni va hajmini aniqlamay turib, jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining ko'pdan-ko'p hodisalari va masalalarini to'g'ri tushunib olish qiyinlashadi, jismoniy tarbiya nazariyasi fanini muvaffaqiyatli egallab bo'lmaydi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatida qo'llaniladigan etakchi tushunchalarga quyidagilar kiradi: *jismoniy rivojlanish*, *jismonan tayyorgarlik*, *jismoniy tarbiya*, *inson jismining madaniyati*, *sporti*, jismoniy kamolot. Nima uchun yuqorida sanab o'tilgan tushunchalar asosiy tushunchalar deyiladi-yu, boshqalari, masalan, *jismoniy mashq*, *jismoniy sifatlar*, *jismoniy bilimlar* tushunchalari asosiy tushuncha deb hisoblanmaydi? Tegishli faoliyatni to'g'ri aks ettiradigan barcha tushunchalar o'z ahamiyati jihatidan birdek muhimdir, bo'lar to'g'risida darslikning tegishli boblarida to'xtalamiz. Biz esa inson jismi tarbiyasining asosiy, eng muhim sifatlari umumlashtirilib ko'rsatilgan tushunchalariga to'xtaldik xolos.

Jisman rivojlanish inson organizmining asta-sekinlik bilan tabiiy shakllanishi - tashqi ko'rinishini va uning xizmatining o'zgarishi jarayonidir.

Rivojlanish davri uch fazaga ajratiladi: uning yuqori darajasi, nisbatan stabillashgan (barqarorlik) va inson jismi imkoniyatlarining asta-sekinlik bilan pasayishi. U tabiatning oboektiv qonunlariga -organizm va uning yashash sharoitlarini birligi qonuniga, xizmati va tuzilishining o'zgarishlarni bir-birini taqozo etish qonuniga, organizmda asta-sekinlik bilan miqdor va sifat o'zgarishlari qonuniga va boshqa qonunlarga bo'ysunadi. Boshqacha aytganda jisman rivojlanish oboektiv va biologik qonuniyatlar majmuasidan iborat. Bo'lardan eng muhimi, muhit va organizm rivojlanishining bir butunligi qonunidir.

Yuqoridagilarni o'quvchilarga qo'llaganimizda, o'qish sharoiti, mehnat va mustaqil ishlash, dam olishni hisobga olishga to'g'ri keladi. Bo'larning barchasi bolalarning jismoniy rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

Nasldan-naslga o'tadigan tabiiy-hayotiy kuchlar, inson jismining qobiliyatilari ham jismoniy rivojlanishning muhim zamini ekanligi, shuning uchun ham yuqori natijalarga erishish har qaysi shug'ullanuvchi (indivud) uchun nasib bo'lavermasligini, ammo har qanday shaxs o'z organizmining jismo-nan rivojlanishiga sidqidildan tizimli maqsadga muvofiq ravishda muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish orqali ijobiy ta'sir eta olishligini eotirof etish lozim.

Jismoniy rivojlanishning shiddatli (keskin) davri, maktabgacha yoshdagi va kichik maktab yoshidagi davrga to'g'ri keladi va butun maktab yoshi davri davomida davom etadi.

Amaliyotda jismoniy rivojlanganlik ko'rsatkichlari degan iboraga duch kelamiz. Bu inson badanining azolarini bichimini o'lchami bo'lib, shug'ullanuvchilarni yoki indivudning jismoniy rivojlanishi haqidagi antropometrik ma'lumotlar tarzida ro'yxatga olinadi.

Jisman rivojlanishning yo'nalishi, karakteri, darajasi, shuningdek, inson o'zida kamol toptiradigan fazilatlar va qobiliyatlar turmush sharoiti va tarbiyaga ko'p jihatdan bog'liqdir. Jisman rivojlanish qonunlarini egallash, ulardan o'z jismi tarbiyasi maqsadlarida foydalanish -jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining muhim vazifasidir.

Jamiyatdagi ijtimoiy sharoit jismoniy rivojlanishini hal qiluvchi omilidir. Omillar orasida mehnat bilan tarbiya jarayonining roli, ayniqsa jismoniy tarbiyaning roli muhimdir.

Jisman rivojlanishga erishish uchun «jismoniy tarbiya» deb atalmish maxsus yo'naltirilgan va tashkil qilingan faoliyatdan foydalana boshlandi.

Jismoniy tarbiya -pedagogik jarayon bo'lib, inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan. Masha shu ta'rifda jismoniy tarbiyaning insonni tarbiyalashning mustaqil turi sifatidagi o'ziga xosligi taokidlab o'tilgan.

Jismoniy tarbiyaga oid bo'lgan bu o'ziga xoslikning tarkibida ikkita alohida ma'noga ega bo'lgan «jismoniy bilim» va «jismoniy sifatlarni rivojlantirish» deb atalgan tushuncha yotadi.

«*Jismoniy bilim*»atamasi yangi davrdagi jismoniy tarbiyaning eng avvalgi tizimlarida uchraydi. Masalan, Fit «o'z vujudini tarbiya» qilish maqsadida jismoniy mashqlar zarurligi haqida gapirgan edi.

Jismoniy bilim jismoniy mashqlarni bajarishga oid maxsus nazariy tushunchalar va ularni lozim bo'lganda turmushda qo'llash mahorati va ko'nikmalarini o'z ichiga oladi.

P.F.Lesgaft jismoniy tarbiya jarayonida bolalar «ayrim harakatlarni ajratib olishlari va ularni o'zaro taqqoslashni, ularni ongli ravishda boshqarishni va to'siqlarga moslashtirishni, bu to'siqlarni iloji boricha chaqqonlik va qatoiyat bilan o'tishni (engishni), boshqacha qilib aytganda, iloji boricha kamroq vaqt mobaynida oz mehnat sarflangan holda, ongli ravishda eng ko'p jismoniy ish qilishni, yohud ko'rkam va g'ayrat bilan harakat qilishni o'rganishlari kerak, deb hisoblardi. Bu erda gap, bir tomondan, to'g'ri harakat ko'nikmalarini hosil qilish haqida, ikkinchi tomondan, harakatlarni bajarishga ongli munosabatda bo'lish negizida

ko'nikmalardan turli hayotiy vaziyatning turli tasavvur hamda mahoratni qaror toptirish haqida bormoqda.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash jismoniy tarbiya jarayoni deb qaraladi. Bu tushuncha kuch, tezkorlik chidamlilik, egiluvvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishni o'z ichiga oladi.

Bir butun jarayonning shu tomonlari bir-biri bilan mustahkam bog'langan. Masalan, agarda o'quvchilar yugurish mashqlarini ko'p marotabalab, uning bajarilish texnikasini o'zlashtirish maqsadida takrorlayversalar, shu vaqtning o'zida ham kuch, ham chidamlilik va ayrim hollarda tezkorlik ham tarbiyalanadi. Boshqa tomondan, o'sha yugurish mashqlarni katta tezlik bilan takrorlansa (tezkorlikni tarbiyalash uchun), u holda mashq texnikasi mustahkamlanadi va takomillashadi, shu vaqtning o'zida esa ta'lim, bilim berish vazifalari ham hal qilinadi.

Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida, hattoki shug'ullanuvchilarning ruhiy holatiga, ularning emotsiyasiga (his tuyg'usiga), irodasiga, axloqining namoyon bo'lishiga ham ta'sir ko'rsatadi. Ana shular hisobiga tarbiyaviy vazifalarning hal qilinishi uchun kerak bo'lgan sharoit yo'zaga keldi.

Jismoniy tarbiya jarayonida hamisha ham tarbiyaviy, ham ta'limiy elementlarning mavjudligi uni bir butun pedagogik jarayon deb qarashga olib keladi. Qayd qilingan elementlar qo'yilgan vazifaga qarab, har biri alohida ko'rinishda namoyon bo'ladi.

Jismoniy tarbiyada jismoniy rivojlanish qonunlari ham, jismoniy tarbiyaning ijtimoiy qonunlari ham aks etadi. Jismoniy tarbiyaning sotsial qonunlaridan foydalanishi, harakteri va usuli aslida jamiyatning iqtisodiy va siyosiy tuzumidan kelib chiqadi. Bu jismoniy tarbiyaga ijtimoiy harakter beradi, sinfiy jamiyatda esa tarbiya xukmron sinflarning manfaatlariga bo'ysundirildi.

Jismoniy tarbiya - abadiy kategoriyadir, shu ma'nodaki tarbiyaning bu yo'nalishi jamiyat paydo bo'lgandan beri mavjud bo'lib, bunday tuzum ham ijtimoiy ishlab chiqarishning va inson hayotining zaruriy shartlaridan biri sifatida davom etaveradi.

Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy hodisa sifatida o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, bu asosan jamiyatda inson jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida xizmat qila olishligi va ayni paytda uning ma'naviy kamolotiga ham kuchli ta'sir ko'rsata olishligidadir. Mazkur xususiyat jismoniy tarbiyaning barchaga barobar umumiy qo'llaydigan xususiy belgisidir. Lekin jamiyatning real hayotida konkret tarixiy sharoitlardan tashqarida bo'lgan jismoniy tarbiya umuman yo'q. Har bir ijtimoiy-iqtisodiy formatsiyada jismo-niy tarbiyani amalga oshirishning konkret tarixiy tipi rivoj topadi.

Jismoniy tayyorgarlik. Jismoniy tarbiyada uchta asosiy yo'nalish mavjud bo'lib, inson jismoniy tarbiyasi ana o'sha ramkalar asosida amalga oshiriladi. Ular umumiy *jismoniy tayyorgarlik*, *kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi*, *sport tayyorgarligidir*.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sog'liqni mustahkamlashga, keng doirada harakat malakalari va ko'nikmalariga ega bo'lishiga, o'zidan keyingi maxsus

tayyorgarlikka zamin bo'lishi uchun xizmat qiladigan asosiy harakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik maqsadida jismoniy tarbiyaning barcha turdagi vositalaridan, xilma-xil jismoniy mashqlardan, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillardan foydalaniladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik jismoniy tarbiyaning barcha etaplarida ko'proq maktab jismoniy tarbiya tizimida, ommaviy jismoniy tarbiya ishlarida va jismoniy mashqlar bilan individual shug'ullanish shakllari orqali amalga oshiriladi.

Kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi -bu jismoniy tarbiyaning mutaxassislashtirilgan, aniq mehnat turi va mudofaa faoliyatiga tayyorlashga yo'naltirilgan jarayondir. Bunda asosan, jismoniy mashqlarning hunar yoki kasbga yaqin bo'lgan turlaridan foydalaniladi. Kasbga yo'naltirilgan jismoniy tayyorgarlik vositalarining qo'llanishi mehnat harakat malakala-rining shakllanishini egallash jarayonini tezlashtiradi, mehnat unumdorligini oshiradi, organizmning, tashqi muhit ta'sirining zararli faktorlariga qashilik ko'rsatishini yaxshilaydi.

Umumiy va kasb jismoniy tayyorgarligi deb ajratish ma'lum darajada shartli bo'lib, ikkala yo'nalishi ham bir-birini to'ldiradi.

Sport tayyorgarligi jismoniy tarbiyada maxsus yo'nalishni ifoda etadi. Buning vazifasi insonni tanlab olingan biror sport turida yuqori natijalarga erishishni ta'minlashdir.

Jismoniy tarbiyada sport tayyorgarligi, organizmning funksional imkoniyatlarini takomillashtirish bilan bog'liq bo'lgan, yuqori sport natijasi kishilarning jismoniy tayyor-garligini baholash kriteriyasiga aylanadi va jismoniy tarbiyaga mo'ljal sifatida juda keng qo'lamda qo'llaniladi.

Jismoniy madaniyat - jamiyat a'zolari jismoniy kamolotga erishishini maqsadga muvofiq ravishda amalga oshirish uchun maxsus vositalar, metodlar va sharoitlarni yaratish va ulardan ratsional foydalanish bo'yicha erishilgan yutuqlarning majmuasidir.

Jismoniy madaniyat - umumiy madaniyatning bir qismi, uning yuqsalishi jamiyat rivojlanishining sotsial, iqtisodiy o'sishi darajasiga uzviy bog'liq bo'ladi.

Jismoniy madaniyat -muayyan tarixiy sharoit mahsuli. Har bir ijtimoy-iqtisodiy formatsiya jamiyat a'zolari jismining madaniyati harakterli bo'lib bu jamiyat taraqqiyotining muayyan davridagi butun bir xalq boyligi, mulki bo'lib shaxsning har taraflama barkamolligining mushtarak va majburiy sharti bo'lib qolaveradi.

Jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy tushunchalari ichida jismoniy madaniyat keng, jamlovchi tushuncha bo'lib, jismoniy tarbiya tushunchasining tarkibiy qismi sifatida *uch xil yo'nalishga ega bo'lgan pedagogik jarayonni o'z* ichiga oladi (B.A. Ashmarin).

Maktab jismoniy tarbiyasi-bolalarni jismonan tayyorlash uchun kishilik jamiyati yaratgan va foydalanayotgan moddiy, ma'naviy boyliklari majmuidir.

Moddiy boyliklar - xilma-xil sport inshoatlari, maxsus anjomlar, uskunalar, mablag'lar, jamiyat a'zolarining jismoniy kamoloti darajasi (sport yutuqlari) demakdir.

Ma'naviy boylik -esa tarbiya tizimi yaratgan, shakllantirgan g'oyaviy, ilmiy, tashkiliy, amaliy va maxsus ilmiy yutuqlar hisoblanadi. Jismoniy tarbiya orqali har qanday inson o'ziga munosib jismoniy madaniyat mazmunini o'zlashtiradi, shu soha yutug'i uning shaxsi mulkiga (boyligiga) aylanadi.

Jismoniy madaniyat jamiyatning rivojlanishida ma'lum xizmatlarni bajaradi:

- ❖ inson harakat faoliyatini ratsional meoyori (normalari)ni belgilash;
- ❖ jismoniy madaniyatga oid madaniy axborotni to'plash OAV (ommaviy axborot vositalari) xizmati va uni avloddan avlodga o'zlash va tarqatishga vositachilik qiladi;
- ❖ shaxslararo muloqot, o'zaro aloqa (kommunikativlik) munosabatlarini shakllantirishi;
- ❖ shaxsning harakat estetikasi talabini qondirish bilan bog'liq (estetikaga oid) xizmati;
- ❖ insonning doimiy harakat qilishga bo'lgan tabiiy talabini qondirish bilan bog'liq bo'lgan va uning kundalik turmush uchun lozim darajadagi jismanyaroqlilik holatini taominlash (biologik) xizmati.

Jismoniy madaniyatni baza sifatidagi xizmati -sport, amaliy sog'lomlashtirish deb atalmish jismoniy madaniyat klassifikatsiyasining asosida yotadi.

Jamiyat a'zosining jismoniy bilimi, jisman rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi evaziga faol hayotiy faoliyat uchun zarur bo'lgan jismoniy kamolotga erishishni zaminini yoki jismoniy madaniyatning poydevorini yaratadi. SHug'ullanuvchilarning yoshiga qarab jisman rivojlanganlik, tayyorgarlik, o'zgaruvchan va o'ziga xos xususiyatlarni kasb etadi.

Jismoniy madaniyatning boshlang'ich zamini shartli ravishda «*maktabgacha va maktabning jismoniy madaniyati*» orqali yaratiladi. Bu bilan maktabgacha yoshdagi bolalar muassasalarida umumta'lim maktablari va boshqa o'quv tarbiya muassasalarida jismoniy madaniyat o'quv predmeti sifatida majburiy mashg'ulot ekanligini tushunamiz. Bu o'z navbatida umumiy jismoniy ma'lumot uchun asos yaratadi, jismoniy qobiliyatlarining har tomonlama rivojlanishi, mustahkam sog'lik-ning bazasining vujudga kelishiga sababchi bo'ladi. Bu bilan har tomonlama shaxs uchun zarur bo'lgan jismoniy salohiyat darajasining asosini yaratishga kafolat vujudga keladi.

Maktab jismoniy madaniyati esa tarbiyalanuvchida jismi tarbiyasi uchun zaminni shakllanishiga asosiy poydevor bo'lib xizmat qiladi.

Sport-jismoniy madaniyatining tarkibiy qismidir. Sport, xususan, ahamiyatli darajada jismoniy va unga bog'liq bo'lgan qobiliyatlarning rivojlanishini va o'sishini taaminlaydi. Jamiyat jismoniy madaniyatining tarkibiy qismi hisoblangan sport, boshlang'ich ma'noda «kuch sinashaman», «musobaqalashaman» degan ma'noni beradi. XIX asrning oxiri va XX asrning boshlarigacha unga dam olish, ko'ngil ochish, so'ng, jismonan yuqori ko'rsatgichga erishish vositasi, musobaqalarda g'alaba qozonish tarzidagi faoliyat deb qaraladi.

Sportning rivojlanishi asosan uch ko'rinishda - *o'quv predmeti, ommaviy-ko'ngilli sport, «katta sport»* tarzida namoyon bo'ladi.

O'quv predmeti sifatida sport o'rta va oliy maktabda, armiyada jismoniy tarbiyaning vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Ommaviy - ko'ngilli sport darsdan tashqari va ish vaqtdan so'ng davlat va jamoat tashkilotlari orqali va har bir shaxsning tashabbusi bilan amalga oshiriladi.

«Sportchi» so'zi talaffuz etilganda, ko'z o'ngimizda nafaqat kuchli, chidamli va chaqqon hamda qaddi-qomati kelishgan yigit yoki qiz obrazi gavdalanibgina qolmay, irodali, to'g'ri so'zli, hayotga doimo yaxshi umid bilan qaraydigan, optimisti, har qanday qiyinchiliklarni oson enguvchi, kamtarin va o'z yutuqlariga hotirjam insonni tushunamiz.

Shunday ekan, sport jamiyat manfaati uchun xizmat qila-digan faoliyat bo'lib, tarbiyaviy va kommunikativlik funktsiya-sini bajaradi, lekin doimiy kasb emas. sport ishlab chiqarishsiz faoliyat, ya'ni u moddiy neomat (boylik) yaratish bilan bog'lanmagan va o'quv tarbiya jarayoni qonuniyatlariga bo'ysundiriladi.

Bolalar sportida yuqorida qayd qilingan ikkala belgi shunday ifodalanganki, o'quvchilarning sport faoliyati darsdan tashqari hisoblanib, o'quv fani sifatida umumta'lim maktablari o'quv rejalari va dasturlariga qisman kiritilgan va sinfdan tashqari ishlar, maktabdan tashqari muassasalaridagi mashg'ulotlar shaklida alohida ahamiyat, e'tibor bilan ko'ngilli tarzda yo'lga qo'yiladi. Sportning harakterli alomatlarining barchasi bir butun bo'lib, bolalar sportida o'z aksini topgan. Uni bolaning darsdan tashqari faoliyatining turli ko'rini-shini deb belgilash ham, maxsus tayyorgarlik, musobaqalarda qatnashish yoki o'zidagi mavjud imkoniyatlarini hisobga olgan holda, oldindan belgilangan optimal harakat qobiliyatlarini rivojlantirishdan iborat bo'lgan jarayon deb qarash ham mumkin. Bolalar sporti ularning yoshi bilan chegaralangan, maxsus tayyorgarlikka kirishishga ruxsat berilgan muddatdan to umumta'lim maktabini bitirgungacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi.

Yoshlar sporti. Bu tushunchada aytarli qisqa mazmun joylashgan. Uning chegarasi yosh gruppasi bilan belgilanadi: Yoshlar, o'smirlar sporti. Yoshlar sporti gruppalari asosan katta maktab yoshidagi o'quvchilar, studentlardan tashkil topadi. Bu ibora shartli hisoblanib, sportda qizlarning ham ishtiroki nazarda tutiladi.

Maktab sporti shug'ullanuvchilarning yoshi va boshqa belgilariga qarab bolalar sportiga o'xshash. Farqi shundaki, bolalar sporti maktablar va maktabdan tashqari muassasalar orqali, maktab sporti esa faqat maktab o'quvchilari bilan maktabda yo'lga qo'yiladi.

Sport jamiyatimiz jismoniy madaniyati uchun ko'rsatayotgan xizmatidan tashqari jismoniy tarbiya qilish xizmatini ham o'zida mujassamlashtirgan. Sportda jismoniy tarbiyaning xususiy tomoni shundan iboratki, jismoniy kamolotga erishishning pedagogik tizimi mutaxassislashtiriladi va sportchining tayyorgarligi deb nomlanadi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, sport jismoniy madaniyat tarkibiga kiradi va mavjud jamiyat madaniyatining umumiy mulki, sport tayyorgarligi esa jismoniy tarbiyaning mutaxassislashtirilgan bo'lagi sifatida tarbiya tizimining manfaatiga xizmat qiladi.

Ommaviy sport ham jismoniy madaniyat tarkibiga kiradi. *Katta sport* esa inson jismi madaniyatining eng yuqori darajasidir.

Amaliy jismoniy madaniyat- kasbga taalluqli amalda qo'llaniladigan va harbiy-amaliy jismoniy madaniyatga bo'linadi.

Ular bevosita kasb-hunar faoliyati sohasida hamda ma'lum kasbdan kelib chiqadigan talablar va mehnat sharoitiga bog'liq maxsus tayyorgarlik tizimini kiritilishi bilan belgilanadi.

Jismoniy madaniyatning amaliy turlari, ularning organik bog'liqligi, kasbga oid amaliy tayyorgarlik va harbiy amaliy jismoniy tayyorgarlikning umumiy jismoniy tayyorgarlik bazasi asosida yo'lga qo'yilishi, shakllanishi, vujudga kelishi bilan ifodalanadi.

Bundan tashqari, jismoniy madaniyatning amaliy turlari mazmuniga jismoniy tarbiya va sport zaminidagi turli jismoniy mashqlar kiritilgan.

Jismoniy madaniyat *sog'lomlashtirishga yo'naltirilishi* mumkin va *davolash* maqsadida foydalaniladi. Shu tur jismoniy madaniyati o'z oldiga organizmning vaqtinchalik yo'qolgan funktsional imkoniyatlarini tiklash maqsadini qo'yadi.

Jismoniy madaniyat gigienasi ish kuni ramkasi, kundalik turmush va dam olish rejimiga qaratilgan bo'lib, organizmning kunlik funktsional holatini yaxshilashga xizmat qiladi va o'z navbatida asosiy hayotiy faoliyat funksiyasi "muhiti"ni shakllanishga imkoniyat yaratadi.

Jismoniy tarbiya aniq bir tizimga tayansagina, oldindan ko'zlangan natijaga erishiladi.

Jismoniy tarbiya tizimi deganda, jismoniy tarbiyaning tamoyillari, vositalari, metodlari va uni tashkillash shakllarining shunday umumiyliги tushuniladiki, u jamiyat a'zosini manan boy va har tomonlama garmonik rivojlantirishning maqsad va vazifalariga mos bo'lsin (A.D.Novikov).

Vatanimiz mudofaasi masalasi ham jamiyatimizda yo'lga qo'yilgan jismoniy tarbiya jarayoniga qator talablar qo'yadiki, bu talabalarni amalga oshirish natijasida jismoniy tarbiya tizimining oboektiv xususiyatlari namoyon bo'ladi. Mamlakatimiz xalqlarining har tomonlama jismoniy tayyorgarligi, jismoniy sifatlarini yaxshi rivojlanganligi Vatan mudofaasiga tayyorgarligining ko'rsatkichi bo'lib xizmat qiladi.

Shunday qilib, O'zbekistonda jismoniy tarbiyaning maqsadi O'zbekiston xalqini jismonan kamolotga erishgan, huquqiy davlatning faol quruvchilari, ijodiy mehnatga va Vatan mudofaasiga tayyor qilib arbiyalashdir. Bu maqsad mamlakatda jismoniy tarbiyani amalga oshirayotgan barcha tashkilot va muassasalar uchun umumiydir.

Jismoniy-madaniy, ma'naviy va ommaviy-teatrlashtirilgan tomoshalarni bir-biri bilan muvofiqlashtirishdan namoyishlar va namoyishkorona chiqishlar vujudga keladi. Ularning tarbiyaviy ahamiyati bepoyondir.

Jismoniy madaniyatni klassifikatsiyalash katta ahamiyaga egadir. U jamiyatda jismoniy madaniyatdan maqsadga muvofiq foydalanishni, uning qaysi yo'ldan ketayotganligi, yo'nalishini, jismoniy madaniyat amaliyoti, vazifalarini hal qilish uchun tavsiya etilgan uning xilma-xil turlari imkoniyatlarini anglashga yordam beradi. Agarda maktabda jismoniy bilim (ma'lumot), umumiy jismoniy tayyorgarlik berish vazifalari hal qilinsa, uning hayoti davomida foydalanadigan jismoniy madaniyatning bazasi yaratiladi. Madaniyatning boshqa barcha turlari

qayd qilingan vazifalarni echishi mumkin bo'lsada, inson jismi madaniyati uchun o'rni almashtira olmaydi.

Jamiyatda jismoniy madaniyatning rivojlanganlik darajasi quyidagi ko'rsatkichlar bilan baholanadi:

- ✚ jamiyat a'zolarining kundalik turmushga jismoniy madaniyatning singdirilganligi darajasi bilan;

- ✚ jamiyat a'zolarining salomatligi va jismoniy tayyorgarligi bilan;

- ✚ jismoniy madaniyat mashg'ulotlarining bazasi moddiy-texnik ta'minlanganligi va ularni sifati bilan;

- ✚ jismoniy madaniyatga rahbarlik qilayotgan xodimlarning doimiy tarkibi (shtati), kvalifikatsiyasi va faolligi va iqtidori bilan;

- ✚ -jamiyat a'zolarining sportdagi natijalari bilan baholanadi.

Mamlakatimiz mustaqilligi, jamiyatimizdagi kechayotgan ijtimoiy, iqtisodiy islohotlar yurtimiz farzandlarining jisman kamolotga erishgan bo'lishi kerakligi talabini qo'ymoqda. Har bir millat, elat o'zining paxlavonlari, jismonan barkamol o'g'lonlari bilan faxrlanishgan. O'z farzandlarini xalq og'zaki ijodidagi Alpomish va Barchinoy, Rustam, Go'ro'g'li, kabi jisman va manan shakllangan bo'lishlarini orzu qilganlar.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti umumiy tamoyillari va jismoniy tarbiya nazariyasi usuliyatining tamoyillari deb ataladigan tamoyillariga tayanadi: Bo'lardan tashqari, jismoniy tarbiyaning ayrim ko'rinishlari va xususiyatlarini ifodalovchi (masalan, sport, jismoniy mashg'ulot, kosmonavtlar, o't o'chiruvchilar mashg'uloti va hokazo) tamoyillari ham mavjud. Ular bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lib, tamoyillarning yagona tizimini tashkil etadi. Eng avvalo, biz jismoniy madaniyat nazariyasining umumiy tamoyillari bilan tanishib chiqaylik.

Jumladan:

- a) jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bog'liqligi;

- b) shaxsni har tomonlama rivojlantirish;

- v) jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirishga yo'naltirish tamoyili deb guruhlanadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida nazariy tamoyillar, bir tomondan, nizom vazifasini o'tasa, ikkinchi tomondan, jismoniy tarbiya jarayonida o'qituvchini nazariy va metodik jihatdan ma'lum qolip (ramka)ga, yo'nalishga soladi. Pedagogikjarayonva amaliy faoliyatda tamoyil majburiyat, qonun tarzida ahamiyat kasb etishi mumkin.

Ayrim holatlarda: tamoyilga jismoniy tarbiyadagi ma'lum bilimlarning bir qismi, yoki faoliyatga yo'riqchi (ko'rsatma beruvchi), yoki turli xil alohida vazifani bajarish uchun umumiy asos deb qaraymiz.

1.3. O'zbekiston Respublikasining jismoniy madaniyat va sport sohasi bo'yicha qabul qilgan me'yoriy huquqiy hujjatlar

Respublikamiz Qonunchilik palatasi tomonidan 2015 yil 24 iyulda qabul qilingan Senat tomonidan 2015 yil 6 avgustda ma'qullangan "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgartish va qo'shimchalar kiritish haqida O'zbekiston Respublikasining Qonuni uch modda:

1-modda. O'zbekiston Respublikasining 1992 yil 14 yanvarda qabul qilingan «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi 513-XII-sonli Qonuniga (O'zbekiston Respublikasining 2000 yil 26 mayda qabul qilingan 76-II-sonli Qonuni tahririda) (O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining Axborotnomasi, 2000 yil, № 5-6, 147-modda;

O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi palatalarining Axborotnomasi, 2005 yil, № 9, 309-modda) o'zgartish va qo'shimchalar kiritilib, uning yangi tahriri tasdiqlansin.

2-modda. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi:

➤ hukumat qarorlarini ushbu Qonunga muvofiqlashtirsin;
➤ davlat boshqaruvi organlari ushbu Qonunga zid bo'lgan o'z normativ-huquqiy hujjatlarini qayta ko'rib chiqishlari va bekor qilishlarini ta'minlasin.

3-modda. Ushbu Qonun rasmiy e'lon qilingan kundan e'tiboran kuchga kirashi bilan iborat bo'lgan (1-ilova).¹

Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida O'zbekiston Respublikasining Qonunining (yangi tahriri) 8-bob, 47-moddadan iborat (1-1-ilova).²

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida Farmonida Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar va infratuzilmani yaratish, mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqdaligini ta'kitlab o'tdilar (1-2-ilova).³

Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoevning 2018 yil 5 martdagi «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PF-5368-son Farmoni ijrosi yuzasidan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligini tashkil etish to'g'risida Qarori qabul qilindi (1-3-ilova).⁴

Hukumatimiz rahbariining Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida Qarorida Yurtimiz vakillarining Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlari, Osiyo o'yinlari va chempionatlari hamda xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishayotgani, dunyoda O'zbekistonning obro'-e'tibori va sport salohiyati yanada oshayotgani, respublikamiz hududlarida jahon andozalariga mos muhtasham sport inshootlari barpo etilayotgani, o'quvchi va talaba yoshlar o'rtasida uch bosqichdan iborat "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" sport o'yinlari ommalashib borayotganini belgilab o'tdilar (1-4-ilova).⁵

Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar

¹Qonun «Xalq so'zi» gazetasining 2015 yil 5 sentyabrdagi 174 (6357) -sonida e'lon qilingan.

²O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 2015 y., 36-son, 473-modda; 2016 y., 52-son, 597-modda; 2017 y., 24-son, 487-modda, Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 05.01.2018 y., 03/18/456/0512-son, 24.07.2018 y., 03/18/486/1559-son.

³O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh. Mirziyoevning 2018 yil 5 martdagi PF-5368-son Farmoni. Toshkent sh.

⁴O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh. Mirziyoevning 2018 yil 5 martdagi PQ-3583-son Qarori Toshkent sh.

⁵O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh. Mirziyoevning 2017 yil 3 iyundagi PQ-3031-son Qarori. Toshkent sh.

va infratuzilmani yaratish, mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sportni tashkil etishda qator tizimli muammolar va kamchiliklarning mavjudligi ushbu sohada davlat siyosatini samarali olib borishga va mamlakatning mavjud sport salohiyatidan to'liq foydalanishga to'sqinlik qilmoqda.

II.BOB. JISMONIY TARBIYANING JAMIYATDAGI O'RNI VA VAZIFALARI

2.1. Jismoniy tarbiyaning rivojlanishtarixi

Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatining rivojlanishi bir necha davrlarni o'z ichiga oladi.

Birinchi davr- bashariyat taraqqiyotining ilk davridagi harakat-faoliyatini organizmga ta'siri haqida eng dastlabki (emperik) bilimlar (N.I.Ponamarev.), ularning to'planishi, «shug'ullanganlik»ning foydasini sezib, ma'nosiga etish va to'plangan tajribani avloddan-avlodga o'zlash usullarini anglashga imkoniyat yaratilgan «jismoniy mashqlar» ni va «jismoniy tarbiya»ni paydo bo'lishi uchun shart-sharoit yaratilishiga omillarni yo'zaga kelgan davri.

Ikkinchi davr- jismoniy tarbiya jarayonida qo'llanila boshlangan birinchi usuliyatlarning yaratilishi - qadimgi Yunonistonda quldorlik davlati davri va O'rta asrni o'z ichiga oladi (G.D.Harabuga). Jismoniy tarbiyadagi bu usuliyatlar, tajribalar orqali yo'zaga kelgan bo'lib, filosoflar, pedagoglar, vrachlar odam organizmi faoliyati qonuniyatlari bilan unchalik tanish emasligi, o'rganib ulgurmaganliklari orqali jismoniy mashqlar ta'sirining mexanizmini aytarli tushuntira olmas edilar. Shunga ko'ra bu davr jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning foydasini tashqi ko'rinishlarga qarab baholangan davr deb qaralgan. Bu davrda Yunonistonning jismoniy tarbiya usuliyati aytarli darajada keng tarqalgan bo'lib, u mavjud vositalar va usuliyatlarni kuch, chidamlilik va boshqa harakat sifatlarini rivojlantirish uchun ularni yagona tizimiga birlashtirgan davr deb qaralgan.

O'rta asrning o'rtalarida jismoniy tarbiya usuliyatlarining xillari ortdi. Gimnastika, suzish, o'yinlar, kamon otish, otda chopish, qilichbozlik bo'yicha dastlabki qo'llanmalar paydo bo'ldi. Ajdodlarimiz Abu Nasr Farobiy, Abu Ali ibn Sino, Abu Rayhon Beruniylarning tan tarbiyasiga oid ilmiy dunyoqarashlari vujudga keldi (T.N.Usmonxo'jaev).

Uchinchi davr - jismoniy tarbiya haqidagi nazariy bilimlarni intensiv to'planishi, uyg'onish davridan XIX asrning oxirigacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Inson tarbiyasi, uni o'qitish, davolash haqidagi fanning rivojlanishi filosoflar, pedagog va vrachlarning jismoniy tarbiya muammolariga e'tibor qila boshlashlari davri, jismoniy tarbiyaning mohiyati haqidagi falsafiy, pedagogik va tibbiy ma'lumotlarning, bilimlarining vujudga kela boshlagan davri. Bu ma'lumotlar hali turlicha, chunki, ko'pincha o'sha davrda mustaqilroq sanalgan filosiya, pedagogika, meditsina fanlari tarkibida voyaga etar edi. Yo'l-yo'lakay, ammo zarur bo'lgan darajada bunday ilmiy fanlarning vakillari ko'pincha o'z muammolarini jismoniy tarbinin rolini hisobga olmay hal qilish mumkin emasligini tushuna boshladilar. Yangilanish davridayoq pedagog-gumanistlar va hayoliy sotsialistlar jismoniy tarbiyada bir butun tarbiyaning majburiy qismlardan biri deb qaray boshladilar.

Jumladan, shvetsariyalik demokrat pedagog I.G.Pestalotsiy tomonidan (1746-1827) bolalar harakat qobiliyatini rivojlantirish uchun tuzilgan jismoniy mashqlar tizimida bo'g'inlar (sustavnaya) gimnastika umumiy pedagogika nazariyasi ichida alohida o'rinni egallaydi. XVIII asrda anatomlar tomonidan jismoniy mashqlar «biomexanika»si bo'yicha izlanishlar olib borildi, 19 asrda esa jismoniy tarbiya haqida ilmiy-nazariy ishlar vujudga keldi.

Jamiyat hayotida jismoniy tarbiyaning roli tarbiyaning *sinfiy harakterga* ega ekanligi ilmiy asoslandi. Tarbiyaning mazmuni ochildi va unda jismoniy tarbiyaning o'rni hamda shaxsni har tomonlama rivojlantirish yo'llari aniqlandi.

Aynan shu davrda jismoniy tarbiya nazariyasiga asos solindi deb hisobga olinib, shu soha bo'yicha ilmiy farazlar va bilimlar to'planishi orqali mustaqil fan sifatida ajralib chiqdi.

To'rtinchi davr -XIX asrning oxiridan ilmiy va o'quv fani sifatida jismoniy tarbiyaning nazariyasi va usuliyati shakllana boradi. Bu davrning harakterli tomoni shundaki, fan sifatida jismoniy tarbiya jamiyat hayotining boshqa jabhalariga ham ta'sir ko'rsata boshladi. Jismoniy tarbiya sohasi nazariyasi olimlaridan biri Petr Fransevich Lesgaft (1837-1909) o'zining tarix, anatomiya, pedagogika, antropologiya, jismoniy tarbiya metodikasiga oid asarlari bilan hozirgi zamon jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi mustaqil ilmiy-amaliy isbotladi.

Beshinchi davr -rivojlangan mamlakatlar va sobiq sho'rolar davlati olimlarining izlanishlari davri bo'lib, fanning intensiv rivojlanishi materialistik dialektikaga asoslangan holda o'sha davrda progressiv hisoblangan usuliyat-larga tayanib amalga oshirildi.

Jismoniy tarbiya muammolarini kompleksli hal etishda butun bir olimlar jamoalari, mutaxassislashtirilgan ilmiy va o'quv muassasalari samarali mehnat qildilar. Amaliy materiallarning mo'lligi, yangi qonuniyatlarning ochilishi, dastlabki yagona jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatining differentsiyalanishiga olib keldi. Yangi maxsus fanlar «Jismoniy madaniyatni tashkillash va boshqarish», «Jismoniy mashqlar biomexanikasi», «Sport psixologiyasi», «Sport metrologiyasi», «Sport fiziologiyasi», «Davolash tarbiyasi», «Jismoniy mashqlar gigienasi», «Valeologiya» va boshqalar ajralib chiqdi. Yuqoridagi fanlarning ayrim sohalari jismoniy tarbiya jarayonida bir necha aralash fanlarning bilimlaridan keng foydalanish lozimligini ilmiy-amaliy isbotladi. Masalan, bolalarning sport mutaxassisligi muammosi -bu faqatgina sport pedagogikasi muammosigina bo'lib qolmay, ijtimoiy, psixologik, sotsiologik va biologik muammolardir. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati kursi pedagogik jarayon muammolarini umumiy psixologiya, pedagogika, fiziologiya va boshqa fanlarning dalillarsiz to'la izohlab, isbotlab olishni isbotladi.

2.2. Jismoniy tarbiyaning yuzaga kelishi va rivojlanishi sabablari

Qazilmalar natijasida topilgan har xil uy-ro'zgor buyumlari, turli yodgorliklar, qoyalardagi rasmlar va tasvirlar, avloddan avlodga o'tgan doston va afsonalar qadimgi avlodlarning madaniyati, jumladan jismoniy madaniyati haqida fikr yuritishga olib keladi.

«Qadimgi qabilalarning hayoti hozirgi vaqtgacha saqlanib kelishi bizlar uchun qiziq axborotlarni beradi.

O'rta Osiyo xalqlari to'g'risida gapirilganda ular o'zlarining ko'p asrlik tarixlari davomida iqtisodiy va ijtimoiy taraqqiyotining barcha asosiy bosqichlarini bosib o'tganlar.

Shu jumladan, O'zbekiston hududidagi madaniyat o'choqlari juda qadimiy davrlarga borib taqalib Samarqan, Buxoro, Toshkent, Termiz kabi qadimiy madaniy o'choqlarga ega. Eng qadim davrda bu erda yashagan aholining asosiy mashg'uloti ko'pchilik bo'lib ov qilishdan iborat bo'lgan.

Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish tarixi shuni ko'rsatadiki, jamoada ovchilik bilan shug'ullanish uchun insondan chaqqonlikni, egiluvchan va jismonan sog'lom, tez harakat qilishni talab qilish ekanligini bildiradi.

Mehnat qilish va turli xil harbiy urushlar insondan o'z-o'zidan jismoniy tayyorgarlikni, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni talab etgan, chin inson ov qilish, mehnat qilish, urushlar uchun maxsus jismoniy mashqlar bilan tayyorgarlik ko'rgan. Shunday qilib, jamiyat hodisasi bo'lib, jismoniy tarbiyaning vujudga kelishi va dastlabki rivojlanishida mehnat faoliyatlari, ya'ni yig'ilishlar va ov qilishlar katta ahamiyatga ega. Bunday mehnat faoliyat jarayonida jismoniy madaniyat va tarbiya alohida o'rin olgan. Bu haqda qadimiy Afrosiyobdagi yodgorliklar, arxeologiya qazilmalar ma'lum qiladi.

Bu yodgorliklar o'zlarida jismoniy madaniyatning turli elementlarining izlarini saqlab, ular qadimiy elatlardagi madaniyat va tadbirlar belgilari bilan bog'liqdir.

Qadimiy halqning jismoniy kuchi, mardligi, chaqqonligi, jasurligi, chidamligi haqida o'zbek halqining bir qator asarlari "Farhod va Shirin", "Tohir va Zuhra", "Alpomish va Barchinoy", "Go'ro'g'li" va boshqalarida aytib o'tilgan.

Ma'lumki, bizda oldingi avlodlar, ota-buvalarimiz, ilgari davrda ham O'zbekiston xalqi tarixida o'zligini namoyon etib kelgan. Nomi tarix saxifalarida zarxal harflar bilan yozilgan vatanparvar, jismonan baquvvat qahramonlarimiz el yurt shonshuxrati uchun, o'z xalqining yuzini erga qaratmay baxodirlik namunalarini ko'rsatib kelganlar. Paxlavon Maxmud, Maxmud Tarobiy, paxlavon Muxammad, Alpomish, Amir Temurlar el yurtimiz faxri xisoblanadi.

Buyuk Soxibqiron Amir Temur kuchli shaxmatchi va chavandoz, yoyandoz hamda polvon bo'lganligi to'g'risida tarixiy asarlarda yozilgan. O'sha davrda Amir Temur qo'shinida har bir navkar "Mingaskar" degan sport turi bilan shug'ullanganini aytib o'tadi.

Manna shunday vatanparvarlik, jasurlik, qahramonlik va boshqa bahosiz inson fazilatlari avloddan avlodga o'tib biz davrimizga buyurgan.

O'zbekiston fuqarolari jismoniy tarbiya va sportga katta extiyoj bilan qaraydilar va uning rivojlanishiga o'z xissalarini qo'shib kelmoqdalar, ayniqsa O'zbekiston Respublikasining mustaqillik davrida.

Muhtaram Birinchi Prezidentimizning «Hech bir narsa mamlakatni sport kabi tezda dunyoga mashxur qila olmaydi» va «Sport odamni mard, matonatli, bardoshli qilib tarbiyalaydi», deb ta'kidlashlari bejis emas. Davrning o'zi

kelajagimiz bo'lgan yoshlarni barkamol avlod darajasida tarbiyalash yo'lida sportning qanchalik olamshumul ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatib turibdi.

Xalqaro maydonda tarixan qisqa davr ichida obro' orttirishga ulgurgan Mustaqil O'zbekiston dunyoga nafaqat qadimiy madaniyat, buyuk mutaffakirlar, olimlar shoir va sarkardalar tuxfa etgan yurt, balki xalqaro sport harakatida ulkan muvaffaqiyatlarga erishgan davlat sifatida ham Dunyo hamjamiyatida tanildi. Jahon Biron bir qit'a yoki biror bir yirik sport anjumani yo'qki, unda sportchilarimiz sharafiga O'zbekiston madhiyasi yangramagan va bayrog'imiz ko'tarilmagan bo'lsa.

Shunday qilib, O'zbekistonda jismoniy tarbiyaning maqsadi O'zbekiston xalqini jismoniy kamolotga erishgan, xuquqiy davlatning faol quruvchilari, ijodiy mexnatga va Vatan mudofaasiga tayyor qilib tarbiyalashdir. Bu maqsad mamlakatda jismoniy tarbiyani amalga oshirayotgan barcha tashkilot va muassasalar uchun umumiydir. Maqsadning umumiyligi jismoniy tarbiya tizimining asosiy qonuniyatlaridan biridir.

Ko'rsatilgan maqsad va sharoitlarga javoban uni amalga oshirishda shug'ullanuvchilarning yoshi, sog'ligi, jismoniy tayergarligi, shug'ullaniladigan kasbi xisobiga olinadi va jismoniy tarbiyada konkret vazifalar xalqilinadi.

Jismoniy tarbiya tizimiga umumiy vazifalar qo'yilgan bo'lib, ular kuydagilardan iborat:

a) odam organizmi forma funktsiyasi garmonik rivojlantirish. jismoniy kobilyatni har tomonlama kamolga etkazish, soglikni mustaxkamlash va xalkning uzok umr kurinishini ta'minlashga yunalish berish;

b) xayotiy zaruriy harakat malakalarini va kunikmalarini, kunda lik turmushda kerak bo'ladigan jismoniy madaniyatga molik maxsus bilimlarni shakllantirish;

v) har tomonlama jisman rivojlantirish uchun jismoniy sifatlar ni tarbiyalash;

2.3. Jismoniy tarbiya tizimining qonun-qoidalari va umumiy tamoyillari

Jismoniy tarbiyani soglomlashtirishga yo'naltirish tamoyili: jismoniy tarbiyaning soglomlashtirishga yo'naltirilgan-ligi tamoyili shugullanuvchilarning jismoniy mashqlar bilan mashgul bo'lishida ularni sog'lig'iga javob berish ma'suliyatini o'rtaga tashlaydi. Jismoniy madaniyat tashkilotchilari, murabbiylar xalq oldida shugullanuvchilarning sog'lig'iga javob beribgina qolmay, uni mustahkamlashga va takomillashtirishga ham javob beradilar.

Jismoniy mashqlar bilan vrach va pedagog nazorati ostida shugullanilsagina, u ijobiy effekt beradi. Noto'gri foydalanish esa shugullanuvchi sog'lig'iga salbiy ta'sir etishi mumkin. Shuning uchun biologik xususiyatlari - yoshi, jinsi, sog'lig'ini hisobga olish, sistemali vrach va pedagog nazorati tarbiya jarayonida etakchi omildir.

Amalda rejasiz ishlash o'ta salbiy oqibatlariga olib keladi. Tanlangan uslubiyatlar, mashqlarning me'yori, bajarish intensivligi, yo'qlamaning umumiy miqdorini tanlashdagi pedagogning arziyas xatosi shugullanuvchi uchun o'ta qimmatga tushishi mumkin.

Shunday hollarga duch kelish mumkinki, sport natija-larini vaqtinchalik o'sishi, jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining ortishi, organizmda vaqtinchalik sportchi uchun sezilmaydigan patologik o'zgarishlarga olib kelishi mumkin. Kelib chiqadigan yomon oqibatlar jismoniy madaniyat va sportning obro'siga salbiy ta'sir etadi.

Shu sababli vrach nazorati dalillarini e'tirof etish bilangina cheklanmay, asosiy e'tibor ularning tahliliga qaratilishi lozim. Nazoratni tizimli emasligi salbiy oqibatlarga olib kelishi muqarrardir.

Jismoniy tarbiyani sog'lomlashtirish bilan boglab olib borish tamoyili vrach, pedagog va shugul lanuvchining kunlik muntazam muloqotini talab qiladi.

Jismoniy tarbiya tamoyillari *bir-biri bilan o'zaro uzviy bogliqlikni* taqazo etadi. Shundagina ular ahamiyatini saqlab qoladi.

Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bogliqligi uning etakchi tamoyilidir. Shu tamoyilgina mamlakatimizda jismoniy tarbiyaning asosiy qonuniyatini ifodalaydi, uning ahamiyati jamiyatimiz a'zolarini ijodiy mehnatga va Vatan mudofasiga tayyorlashdadir.

Shaxsni har tomonlama rivojlantirish tamoyili ijti-moiy hayotga ishlab chiqarish va harbiy ishini amalga oshiradigan har tomonlama rivojlangan shaxsga talabni oshiradi, har tomonlama jismoniy, ma'naviy rivojlanganlarni tarbiyalash mamlakat iqtisodiyoti va mudofaasini tahminlashda muhim rol o'ynaydi.

Bobokalonimiz Abu Ali ibn Sino "Jismoniy mashqlar haqida qisqacha so'z"ida salomatlikni saqlash rejimining asosiy omillaridan biri jismoniy mashqlar bilan shugul-lanish ekanligini ta'kidlaydi. Ovqatlanish, uyqu, dam olish rejimining kun tartibidagi sistemali jismoniy mashqlar bilan shugullanish mashgulotlardan keyingi o'ringa qo'yadi. Maromli, me'yoridagi erkin harakatlar - ya'ni jismoniy mashqlar bilan shugullanish kasallikni yo'qotish uchun hech qanday davolanishga zaruriyatning vujudga keltirmasligini aytib o'tadi. Erkin, me'yoridagi maromli harakat uzluksiz chuqur nafas olishni yo'lga qo'yadi. Bu bilan, organizm muskullarining to'qimalari kislorod bilan etarli darajadagi kislorod bilan ta'minlanadi. Mashq qilgan, mashq ko'rgan organizm o'zidagi "keraksiz"ni vujudga kelishiga, uning chiqarib tashlanishiga keragidan ortiqcha energiya sarflamaydi.

Ta'lim jarayonida mashq qilishning me'yorini topish va uning salomatlik uchun ta'sirini aniqlay olish, tarbiya jarayonining muhim ko'rsatmasiga, kerak bo'lsa, nizomiga aylanishi lozim. Jismoniy tarbiyaning yuqorida qayd qilingan tamoyillari qatori jismoniy tarbiyani sog'lomlashtirishga yo'naltirishning amaliy samarasi kattadir.

Shuning uchun jismoniy tarbiya tizimining umumiy tamoyillariga rioya qilish jismoniy tarbiyani amalga oshirayotgan mutaxassisdan tortib shugullanuvchilargacha ularni sog'lig'iga e'tibor berishni muhimligini ta'kidlaydi.

Bundan kelib chiqadiki, pedagogik jarayon davomida umumiy tamoyillarga o'z vaqtida rioya qilinsa, qo'yilgan talablar mukammal bajarilsa, jismoniy tarbiya jarayonining samaradorligi yuqori bo'ladi.

Shaxsni har tomonlama rivojlantirish tamoyili

Ma'lumki, mavjud jamiyatda yashaydigan har bir shaxs har tomonlama

rivojlangan bo'lishi lozim, chunki, kishilar ruhiy, ma'naviy va jismoniy sifatlarni o'zida mujassamlashtirgan holda tugilmaydilar.

Bu sifatlarni kamol topishi, o'sha ijtimoiy sharoitga va mavjud tarbiya tizimiga bogliq. Jismoniy tarbiya esa tarbiyaning boshqa tomonlari ichida muhimlaridan biridir.

Ijtimoiy muhit har tomonlama garmonik rivojlanishni, har doim va har erda inson organlari va sistemalarining biologik rivojlanishining ichki talabi tarzida qo'yadi.

Shuning uchun ham inson tarbiyasida qo'llaniladigan tarbiyaning har qanday shakllari jismoniy tarbiya jarayoni bilan ilojsiz boglangandir. Busiz har tomonlama garmonik tarbiya amalga oshmaydi. Jismoniy tarbiyaning boshqa tarbiya turlari bilan bogliqligini dialektik materialistik falsafa va tabiiy-ilmiy fanlarning ochiq munozarasi, fandagi o'sha eski bahs hozir ham davom ettirishga urinuvchilar mavjud, ular odam tanasining tashqi ko'rinishi va uning funksiyasiga tashqi ta'sir bilan o'zgartirish kiritish mumkin emas deb tarbiyaning rolini hozir ham inkor etadilar.

Jismoniy tarbiya jarayoni qonuniyatlaridagina har tomonlama jismonan garmonik rivojlanishini yo'lga qo'ya olishni mumkunligi ilmiy asoslangan.

Kishining ruhiy, ma'naviy qobiliyatini o'sishga eng avval o'sha ijtimoiy sharoit, so'ngra esa insonni o'zning muhitni o'zgartirish yoki o'sha o'zgartirish uchun olib borilgan faoliyatni rol o'ynashligini I.M.Sechenov va I.P.Pavlovlarnig tabiiy fanlardagi ilmiy tadqiqotlar orqali allaqachonlar ilmiy va amaliy isbotlangan. Inson organizmining tashqi muhit bilan aloqasida shartli reflekslarning mohiyati katta ekanligini, ham jismoniy, ham psixik faoliyat, bosh miya po'stloq qismida sodir bo'ladigan «vaqtli aloqa» orqali sodir bo'lishligining amaliy isboti shohidimiz.

Ular ta'lim va tarbiya jarayonini kishilarda qator "uzun shartli reflekslarni hosil qilish" deb tushuntiradilar. Jamiyat talabiga muvofiq ravishda, shartli reflekslardagi vaqtli aloqalarini yo'zaga keltirish shaxsning faqat ma'naviy shakllanishigagina emas, balki jismoniy jihatdan kamolotga erishishiga fiziologik poydevor bo'lishi mumkinligini isbotladilar.

Shaxsni har tomonlama rivojlantirish tamoyilining jismoniy tarbiya mktaxassisiga qo'yadigan asosiy talablari:

1. Tarbiyaning turli tomonlarining bir butunligiga erishish. Jismoniy tarbiya orqali erishilgan yuqori natija-ning o'zi shaxsni har tomonlama rivojlanagnligini belgilaydi, deb bo'lmaydi. Jismoniy sifatlarga qo'shib aqliy, axloqiy, ruhiy, estetik, va ma'naviy sifatlar ham qo'shib tarbiyalansa, shaxs shundagina ijodiy mehnat va Vatan mudofasiga tayyor bo'ladi. Bu talab o'z navbatida jamiyatimiz a'zolarining hal qiluvchi vaqtda, mehnat vaxtasidami, mudofadami, qonuniy demokratik davlatni barpo etishdek sharaflil ishlarning barchasida oldinda bo'ladilar.

2. Keng va umumiy jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lish. Jamiyat a'zolarining barcha faoliyatlari ma'lum ma'nodagi kasbga, hunarga yo'naltirilgan bo'lishi, bunga ayniqsa mehnat va harbiy faoliyat davomida duch kelamiz. Har qanday faoliyatdagi yutuq jismoniy tayyorgarlikka bogliq. Armiya safidami yoki mehnat frontidami umumjismoniy tayyorgarligi sust bo'lganlar qiyinchiliklarga

duch keladilar. Jismoniy sifatlar insonda qanchalik yaxshi rivojlangan, hayot uchun kerakli zarur bo'lgan harakat va mehnat malakalari etarli bo'lsa, boshqa faoliyatni oson va tez o'zlashtiriladi. Jismoniy tayyorgarlikni yo'lga qo'yish uchun olib borilgan rejali faoliyat har tomonlama garmonik rivojlantirishning omilidir.

Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bogliqligi tamoyili

Bu tamoyil kishilarni harakat faoliyatiga yoki mehnatga tayyorlashda jismoniy tarbiya jarayoning asosiy sotsial qonuniyatini va uning xizmat funksiyasini ifodalaydi. Barcha tizimlarda bu qonuniyat o'zining maxsus ifodasini topadi. Ayrim olimlar guruhi jismoniy madaniyat va sportning xizmat funksiyasiga hozirgi davr turmushidagi, hayotidagi zichlikni, taranglikni yumshatishdan iborat deb qaraydilar. Ular hozirgi zamon ishlab chiqarishi mexanikasi, avtomatikasi, industriyasi vujudga keltirgan psixik va jismoniy muvozanatni saqlash uchun sportni asosiy vosita qilib olmoqchilar.

Jismoniy madaniyat va sport jismoniy tarbiya jarayonida hayot uchun kerak bo'lgan harakat malakalarini tarbiyalash va rivojlantirishdagina hayotiy ahamiyat kasb etish bilan cheklanmay ijtimoiy hayotda ham foydalanadilar. Aslida esa u yoki bu jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish orqali hosil qilingan malaka to'gridan-to'gri mehnat faoliyati jarayoniga ko'chsagina, u hayotiydir.

To'gri, velosipedda yurish malakasi, granata uloqtirish va boshqalar aynan amaliy hayotiy ahamiyatga ega. Lekin bu bilan jismoniy tarbiyaning hayotiy zaruriyati hali aydarli cheklanmaydi. Agar cheklansa, biz futbol va boshqa sport o'yinlari, gimnastika, shtanga bilan bajariladigan jismoniy tarbiya jarayonidagi eng muhim mashqlar asosiy omillar, hayotiy ahamiyatga ega emas, degan xulosaga kelishimiz mumkin. Aslida esa bizning jismoniy tarbiya tizimimiz bu mashqlarni "hayot uchun zarur" deb o'zining pedagogik jarayoni tarkibidan chiqarmaydi. Tushunarliki, futbolchi mehnatda yoki mudofaa sharoitida kuchini tejab sarflab, to'pni aniq nishonga urishiga ehtiyoji yo'q. Mehnatda yoki mudofaada undan foyda yo'q. Biroq futbol o'yini mashg'ulotlarida egallangan chaqqonlik, chidamlilik, tezkorlik, qisqa vaqt ichida hal qiluvchi qaror qabo'l qila olish, dadil aniq bajariladigan harakat sifatlarini rivojlantirishga erishish hayotiy zaruriyatdir.

Jismoniy tarbiyaning maqsadi mehnatga va mudofaaga to'gridan-to'gri yo'naltirilsagina, unda tarbiya orqali egallangan malaka va ko'nikmalar zahirasi ko'p bo'lsa, kishi notanish sharoitga - ishlab chiqarishdami, armiyadami qisqa vaqt ichida tez moslashadi va lozim bo'lgan mehnat faoliyati harakat texnikasini tez egallaydi.

Ma'lumki, chaqqon, kuchli, chidamli, tezkor va egiluvchan kishi yangi harakat malakasini egallashda qiyinchilikka nisbatan kam uchraydi. Amalda soglom bo'lsada, harakat zahirasi kam bo'lsa, u kishi lozim bo'lgan harakat texnikasini sekin o'zlashtiradi.

Gimnastika mashqlari hayotiyimi? Albatta! Oddiy misol: ish boshlanishidan oldingi bajariladigan gimnastika toliqishning, charchashning oldini oladi, organizmning yuqori ish qobiliyatini ta'minlaydi.

Suzish, muvozanat saqlash apparati (miyacha) funksiyasini yaxshilaydigan eng yaxshi vosita deb isbotlangan. Gimnastika jihozi - "Kon" dagi xilma-xil

mashqlar vaznsizlik sharoitida, parashut bilan sakrash, suvosti ishlariga oson moslashtiradi.

Tashqi ko'rinishidan bu mashqlar hayotiy-amaliy emasdek tuyulsada, aslida... Yana misol, ma'lumki, samolet va kosmik kemandagi uchish tezligi juda yuqoridir. Ularning boshqa-ruvchilari organizmida kutilmaganda xilma-xil o'zgarishlar ro'y beradi - ma'lum vaqt ichida miyaga birdaniga qon bormay qoladi yoki oz boradi. Sababi, bosimning yuqori yoki kamligi, tezlikning o'ta yuqoriligidir. Bu ta'sirdan tez qutilishni esa yaxshi rivojlangan tana muskullarigina uddalaydi. Tana muskullari esa jismoniy mashqlar bilan shugullanish orqali rivojlantiriladi. Demak, jismoniy tarbiya hayotiy va zaruriy. Shuning uchun jismoniy tarbiya mutaxassisi jismoniy tarbiya jarayonida mehnat va harbiy amaliyotning hayotiy-amaliy mashqlaridan mukammal foydalanishni o'z faoliyatining tamoyiliga aylantirish shart. Vaznsizlik gavdani boshqarishni talab qiladi. Batuta, Loping va boshqalardagi mashqlar kosmonavtlar mashg'ulot mashgulotlarining asosini tashkil qiladi.

Ulug Vatan urushi va hozirgi zamon harbiy o'quv mashgulotlari tajribasi, maksimal avtomatlashgan harbiy texnika, tez manyovr qilish uchun soldat va ofitserda yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lish talabini ilgari surmokda. Bunga esa harbiy hayotda jismoniy mashqlar bilan sistemali shugullanish, mashq qilish orqaligina erishish mumkinligiga amalda guvohmiz.

Yuqori darajada uyushtirilgan ishlab chiqarish mehnati fabrika ishchisidan bir tomonlama rivojlanishni emas, undan universallikni talab qiladi. U o'z navbatida yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik sifatleri yoki ko'rsatkichlariga ega bo'lishlikni taqazo etadi.

Shuning uchun ham mehnatni uyushtirishning yuqori dara-jasi takomillashgan mehnat ishlab chiqarishi «har tomonlama rivojlangan shaxs tarbiyasi» muammosini paydo bo'lishiga olib kelishi tabiiydir.

2.4. Sport mashg'ulotlari va umumiy jismoniy tayyorgarliklari

Sport va jismoniy mashg'ulotlarining asosiy vazifalari: Sport mashg'uloti pedagogik hodisa bo'lib, mashq qilish usuliyatlari tizimi yordamida bevosita yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan va jismoniy tarbiyaning ixtisoslashgan jarayonidir. Shuni ta'kidlash muhimki, sport pedagogika nuqtai nazaridan birdan-bir maqsad bo'lmasdan, tarbiyalash, sog'lomlashtirish va hayotga tayyorlashning vositasidir.

Sport mashgulotining vazifalari: sog'likni mustahkamlash va ma'naviy tarbiya talablari, shaxsni har tomonlama garmonik rivojlantirish; sport texnikasi va taktikasini egallash; tanlangan sport turiga xos jismoniy, ruhiy va irodaviy sifatlarni rivojlantirish, sport gigienasi va o'z-o'zini nazorat qilish sohasida amaliy va nazariy bilimlarni egallashdan iborat. Sport mashguloti davomida faqat yuqori mahoratigina egallasdan, sog'lig'ini mustahkamlash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, serunum mehnat va Vatan himoyasi uchun zarur bo'lgan hayotiy zaruriy malakalarni egallash vazifalari hal qilinadi.

Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi. Hozirgi davrda sport mashguloti sportchining jismoniy va ma'naviy sifatlarini rivojlantirishga, uning

bilim darajasini to'xtovsiz kengaytirishga qaratilgan holda har tomonlama tarbiyalash jarayonini tashkil qilgandagina to'liq pedagogik natijaga erishiladi. Sport mashg'ulotining shunday yo'nalishi jismoniy tarbiya tizimining umumiy tamoyillariga mos keladi. Sport qayd etilganidek, yagona maqsad bo'lmasdan shaxs qobiliyatni har tomonlama rivojlantiruvchi, ijodiy va ongli faoliyatiga tayyorlovchi vositalardan biridir.

Sport mashguloti ikki yo'nalishni; *umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) jarayonini* tarkiban birlashtiradi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) jarayonida organlar, sistemalar va funktsiyalarni umumiy rivojlantirish asosida sport ixtisosligiga mavjud shart-sharoitlarni yaratadi, kengaytiradi, shuningdek, uning turli xil harakat, ko'nikma va malakalarining munosabatlarini boyitadi.

Maxsus tayyorgarlik esa, muayyan sport turi uchun -mos bo'lgan sifat va qobiliyatlarni rivojlantirishni ta'minlaydi, shuningdek, unga xos texnik va taktik bilim va malakalar bilan qurollantiradi.

Umumiy tayyorgarlikni ham, maxsus tayyorgarlikni ham, mashgulot jarayonidan olib tashlab yoki birini ikkinchisi bilan almashtirib bo'lmaydi. Chunki umumiy va maxsus tayyor-garlikning orasida o'zaro uzviy bogliqlik mavjud. Ularning o'rtasidan chegara o'tkazish mumkin emas. Ayrim mutaxassislar shunga tayanib, sport mashg'ulotining bu jihatlarini ajrat-maslikni taklif qiladilar. Bizning fikrimizcha esa umumiy va maxsus tayyorgarlik o'zining xususiy funktsiyalari, vositalari, usullari va shuningdek, mashgulot jarayonlari bilan birmuncha farq qiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sport ixtisosining muhim omilidir, *umumiy jismoniy tayyorgarlik* esa sportchi rivojlanishining u yoki bu tomonlari orasidagi turli xil aloqalar orqali ixtisoslashish jarayoniga bilvosita ta'sir qiluvchi omildir.

Sportchining umumiy tayyorgarligi ixtisosligi xususiyat-larini ham aks ettirishi lozim. Chunki, alohida jismoniy mashqlar davomida ijobiy va shuningdek, salbiy ta'sirlar uchrab, umumiy tayyorgarlik har xil sport turlarida bir xil bo'lishini cheklab turadi.

Ko'rganimizdek, umumiy tayyorgarlik har xil sport turlarida turlicha bo'ladi, ammo uni maxsus tayyorgarlik bilan aralashtirib bo'lmaydi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik sport mashg'ulotida har doim, ko'p yillar davomida amalga oshiriladigan uzluksiz jarayon: qator mualliflar sportchining mahorati ortib borishi bilan umumiy jismoniy tayyorgarlik mashgullarining soni va unga ajratiladigan vaqtni kamaytirish kerak deb ishontirishga urinadilar. UJTning hajmi unga ajratiladigan vaqtni kamaytirish hisobiga emas, balki maxsus jismoniy tayyorgarlik ustida ko'proq ishlash hisobiga qisqartilishi kerak. Mashgulot turkumlarida UJT va MJTning o'zaro munosabatiga kelsak, u quyidagicha ifodalanadi: tayyorgarlik davrining I bosqichida ayniqsa poydevor mezotsiklida UJT ustunlik qiladi, keyinchalik asta-sekin u kamaytiriladi, tayyorgarlikning II bosqichida va musobaqalashish davrida MJT ortadi, bu davrda UJT faol dam olish shaklida markaziy o'rin egallaydi.

Me'yoriy-dastur talablari tizimi: "Alpomish" va "Barchinoy" me'yoriy dasturi.

Jismoniy kamolotni tarkibiy kismi, anik tarihiy harakterga ega bo'lib, jamiyatni anik talabini ko'rsatgan holda, hamma vaqt bir hilda kolmasdan ijtimoiy rivojlanish boskichiga karab uzgaradi, hozirgi davrda "Alpomish va Barchinoy" mahsus test mezonlari Respublika sport klassifikatsiyasi mezonlari bilan ko'shilgan holda jismoniy kamolotning asosiy, tarkibiy kismi bo'lib hisoblanadi.

Maxsus testlar quyidagi 12 ta yosh toifasidagi guruhga bo'linadi:

1-guruh - 6 - 8 yoshdagilar;

2-guruh - 9-10 yoshdagilar;

3-guruh - 11-12 yoshdagilar;

4-guruh - 13 - 15 yoshdagilar;

5-guruh - 16-17 yoshdagilar;

6-guruh - 18 - 25 yoshdagilar;

7-guruh - 26 - 33 yoshdagilar;

8-gur- 34 - 41 yoshdagilar;

9-guruh - 42 - 49 yoshdagilar;

10-guruh - 50 - 59 yoshdagilar;

11-guruh - 60 - 69 yoshdagilar;

12-guruh - 70 yosh va undan katta yoshdagilar(2-ilova).

Jismoniy madaniyatni rivojlanishi va ma'lum darajadagivazifani bajarishi, jamiyatdagi hayot sharoitida belgilangan harakterda ishlatilishiga karab uni anik bahosi va roli bilan boglikdir. Jismoniy madaniyatni sharoitga boglikligiga karab, kishiga har hil tamoyil buyicha ta'sir ko'rsatishi (shahsga bir tomonlama yoki har tomonlama) mumkin.

Jamiyatda jismoniy madaniyat, shahsni garmonik tashkil topishida, fakatgina jismoniy kamolot omili bo'lib kolmasdan balki ahlokiy, estetik, intellektual tarbiyaning vositasi sifatida, jamiyatni hamma 'azolariga madaniyatni boshqa tomonlari bilan birga kushilgan holda har tomonlama rivojlanishiga yordam beradi.

Jismoniy madaniyatdan jamiyatda yunaltilgan holda foydalanish iktisodiy usishga va Vatannihimoya kilishga keng ravishda yordam beribgina kolmasdan, kishilarni ruhiy talabini ham koniktirib, shahsni har tomonlama garmonik rivojlanishiga, sog'lomhayot tarzini tashkil toptirish vositasi sifatida foydalaniladi.

Yo'qorida aytilganlarni hammasi "jismoniy madaniyat" tushunchasini kuyidagicha aniklashga imkon beradi.

Jismoniy madaniyat - jamiyat va shahs madaniyatining tarkibiy kismi bo'lib, uning mahsus mazmunini negizi, inosn faoliyatidan anik foydalanishni tashkil kilsa, amaliyotidajismoniy tayyorgarlik, jismoniyholat va rivojlanishini optimal ravishda ushlash omillaridir. Bunga: faoliyat va uni usib borayotgan yoshlarini va kishilarni yunaltilgan sharoitda usullarni tashkil topishida jamiyat yutuklarini yigindisidir hakikiy goyaviy jamiyatda jismoniy madaniyat shahsni har tomonlama garmonik rivojlanishini samarador vositasi, har biri kishini jismoniy kamolotga erishishda ijtimoiy omil bo'lib koladi.

III. BOB. JISMONIY MADANIYA NAZARIYASI BO'YICHA OLIB BORILAYOTGAN TADQIQOTNING TASHKILY AHAMIYATI

3.1. Jismoniy madaniya nazariyasining tadqiqotlarmetodikasi

Jismoniy tarbiya nazariyasi - ilmiy va o'quv fandır. XX asr intihosida dunyoning qariyb uchdan bir qismida misli ko'rilmagan hodisalar sodir bo'ldi. Sotsializm deb atalgan totalitar tuzum, kommunistik mafkura deb atalmish zo'ravonlik va tazyiqqa asoslangan mafkura tanazzulga uchradi. Jahonga, Er yuziga hokim mutloqlikni da'vo etgan va sobiq ittifoq jamiyat sifatida ham, davlat sifatida ham parchalanib ketdi. Uning tarkibiga kirgan ittifoqdosh respublikalar mustaqil davlat maqomini oldilar.

Mustaqillik - tenglik sari qo'yilgan birinchi qadam. Chunki tenglik bo'lmagan joyda kim kimgadir tobe bo'ladi. Mustaqil bor joyda hukmronlik, o'zgaralar hisobiga yashash kabi illatlar paydo bo'ladi. Biz so'nggi bir yarim asr mobaynida boshimizdan o'tkazgan mustamlakachilik davrida shunday bo'lgan edik.

“Tenglik” so'zining qudrati shundaki, u odamlarning o'zaro munosabatlaridan tartib, mamlakatlararo munosabatlarigacha hamma narsani me'yormezonga soladi, turli kamsitishlar yoki ortiqcha tobeliklarga chek qo'yadi.

Mustaqillik - o'zaro hurmat, bir-birini tan olish, bir-birini qadrlash asosida mamlakat fuqarolari o'zaro munosabatida ham, davlatlar o'rtasidagi aloqalarda ham ana shu umuminsoniy qadriyatlarga tayanish, umumiy mezonlar asosida yashash demakdir.

Mustaqillik - jamiyatdan ajralmagan holda dunyo muammolar va o'z taqdiri bilan bog'liq bo'lgan istiqbol haqida o'ylashdir.

Mustaqillik - erkin dunyoqarash, erkin tafakkurga suyanib yashash salohiyatidir. Mustaqil yashashga, mustaqil fikrlashga, o'z taqdirini o'zi belgilashga, o'z hayotini o'zi izga solishga qodir odam ziddiyatlarni osonlik bilan engadi, dunyoning shiddatli muammolar bo'roni qarshisida dovdirab qolmaydi. Ana shu oddiy hayotiy haqiqatni davlat mustaqilligiga ham qiyoslash mumkin.

Totalitar tuzum davrida davlat mamlakat boshqaruv tizimidan tortib alohida - alohida shaxslarning kundalik turmushiga va istiqboliga daxldor bo'lgan har qanday katta-kichik masalalarni hal etishni ham o'z zimmasiga olgani uchun mehnatkash xalq boqimandalik kayfiyatiga duchor bo'lgan edi. U faqat ishlash huquqiga ega edi, xolos.

Mehnat deb atalgan hissiz mashinaning muruvvatiga aylanib qolgan edi. Ertadan-kechgacha mehnat qilsang, mehnatingga yarasha ochdan o'lmaslikka etadigan haqingni olasan, tamom-vassalom. Bu sobiq Ittifoqda qonun kuchiga ega bo'lgan davlat siyosati edi. Odamzot shunchaki ishlar, shunchaki umr kechiradi, xolos. Istiqbol bizga o'zligimizni anglash imkonini yaratib berdi. Inson o'zining butun mohiyatini, insonligini qanchalik chuqur tushunsa, yashash mazmun-mohiyatini ham shunchalik chuqur anglaydi.

O'zligini anglagan kishi olamning butun rang-barangligi bilan birga hayot mazmunini, o'zining shunchalik tiriklik va mavjudlik belgisi emas, aksincha, tabiatning betakror mo'jizasi ekanligiga, shu asnoda inson qadru qimmatini tobora teranroq anglay boshlaydi. Demak, bevosita ichki bir da'vat va ilohiy quvvat bilan ma'naviy yutuqlikka, komillikka intiladi. Bu - mustaqillikning yana bir mo'jizasi.

Sport va jismoniy tarbiya bo'yicha muhim amaliy va nazariy muammolarni hal etilishi samarador metodlardan va ilmiy tadqiqot olib borish uslubiyatlaridan foydalanish katta yutuqlarga erishishga imkoniyat yaratadi. Shuni ham aytish kerakki O'zbekiston Respublikasining mustaqillik davrida ilmiy - tadqiqot ishlariga, ayniqsa pedagogik samarador metodlarini va pedagogik ilmiy tadqiqot ishlarini ishlab chiqarishga imkoniyatlar yaratilmoqda.

Mehnat maxsuldorligining oshishi faqat ishlab chiqarishnimexanizatsiyalashtirish va avtomatlashtirish hamda texnologiyani mukammallashtirishga bog'liq bo'libgina qolmay balki kishilarni jismoniy taraqqiyoti, sog'lig'i va mehnat qobiliyatiga ham bog'liqligi hammaga ayondir.

Oxirgi yillarda texnik taraqqiyot davrida jismoniy harakat borgansarikamayibketmoqda. Bu esaXXasrning eng xavfli kasallikka olib kelmoqda - "Gipodinamiya" - ya'ni harakatsizlikka, qon-tomir tizimi kasallanishiga uchramoqda.

Texnik taraqqiyotiga binoan mehnat sifat jihatdan yangi mazmunga ega bo'lmoqda. Avtomatlashtirish va unga bog'liq holatda mehnatning har tomonlama intensivatsiyalashtirish insoning faqat aqliy xususiyatlarigina emas, balki jismoniy xususiyatlariga ham alohida talablar quyilmoqda.

Jismoniy tarbiya g'oyat rangbarang xodisadir va tabiiy fanlar uchun ham, ijtimoiy fanlar uchun qiziqarlidir. Jismoniy tarbiya uchun o'ziga xos g'oya inson jismoniy rivojlanishining maqsadga muvafiq boshqarishdir.

Inson biologik rivojlanishni o'rganadigan tabiiy fanlar, yoshga xos bo'lgan o'zgarishlarni jismoniy mashqlar va tashqi muhit ta'sirida fizik va biologik qonunlarni ko'rinishini o'rganadi.

Bu fanlar jismoniy fanlar fiziologiyasi, dinamik anatomiyasi, biomexanika, jismoniy mashqlar bioximiyasi, jismoniy mashqlar gigienasi, tibbiyot nazorati, davolash jismoniy madaniyati kiradi.

Jismoniy tarbiyani rivojlanishining ijtimoiy Qonuniyatlarni, jismoniy madaniyat tarixi, jismoniy tarbiyani tashkil etilishini, jismoniy mashqlar ta'sirida inson psixikasida sodir bo'ladigan o'zgarishlarni pedagogik ta'sir o'tkazish vositalari va shakllari, uslublarini qo'llanish mohiyati va qonunlari, sportda yuksak natijalarga erishish qonuniyatlarini o'rganadigan ijtimoiy fanlar, jismoniy madaniyat sotsiologiyasi, jismoniy tarbiya tarixi va jismoniy tarbiyani tashkil etish umumiy pedagogika, jismoniy mashqlar va sport psixologiyasi, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, sport inshootlari qurilishi kiradi.

Jismoniy tarbiyani o'rganadigan ilmiy fanlar umumiy fanlarni tabaqalashuvi vositasi sifatida paydo bo'ladi. Jismoniy mashqlar fiziologiyasi umumiy fiziologiya shaxobchasi, biomexanika, biofizika maxsuloti, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati ixtisoslashtirilgan pedagogik fandır.

Yuqorida qayd etilganlar tajriba asosida vujudga keladi. Mana endi ko'z oldidan o'tkazib ko'ring, jamiyatni rivojlanishining hozirgi bosqichida ilmiy-tadqiqot ishlarining ahamiyatlari qanday bo'lishligini, albatta katta. Shuning uchun ham bu masalalarni hal etishga hamma imkoniyatlar yaratilgan va yangicha jiddiy qarashni olimlardan, amaliyotchilardan bizning yurtboshimiz talab qiladi. Sizning e'boringizga binoan O'zbekiston terma jamoalarida futbol, engil atletika, suzish, og'ir atletika va boshqa sport turlari bo'yicha, balki ayrim guruhlarda yoki sportchilarda ilmiy ish olib boruvchi brigadalar tuzilgan.

Ma'lumki, har bir Respublikada fanlar bo'yicha ilmiy tekshirish institutlari bor. Masalan O'zbekistonda: seysmologiya ilmiy tekshirish-tadqiqot instituti, O'zbekiston pedagogika fanlari ilmiy-tadqiqot instituti, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti va shu kabilar.

Ilmiy-tadqiqot ishlarining amaliy natijasi bolalarni va yoshlarni salomatligini mustahkamlashga, yanada mehnat qobiliyatini oshirishga va O'zbekiston sportchilarining yuksak yutuqlarga erishish imkoniyatlarini muvaffaqiyatli oshirishga qaratilishi kerak.

Bu ilmiy ishlarni olib borishda biz ko'pincha boshqa metodlar bilan ham foydalanamiz. Masalan: fiziologiya, antropologiya, bioximiyasi, sotsiologiya, psixologiya, biomexanika va h.k.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya pedagogik jarayon bo'lib hisoblanadi, shuning uchun pedagogik ilmiy tekshirish metodlarini jismoniy tarbiya masalalarini tekshirishda birinchi navbatda qo'llaniladi.

Ilmiy tekshirish ishlarini kimlar olib boradi?- ilmiy xodimlar, pedagoglar shifokorlar, murabbiylar, o'qituvchilar va boshqalar. Ilmiy ish bu ma'lumotlarni to'plash, uni o'rganish ob'ekti, baholash va tahlil qilish hamda xulosa chiqarish, amaliyotda qo'llash, amalga oshirish, boshqacha gapirganda bu aniq bilim.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani o'rganadigan masalalar doirasi keng. Shuning uchun tadqiqot olib borib faqat pedagogik metodlardan emas, balki aralash fanlar - sotsiologiya, tibbiyot psixologiya, fizologiya, bioximiyada va vrach nazoratida foydalaniladigan metodlar ham qo'llaniladi. Bulardan tashqari jismoniy tarbiya nazariyasida nazariy tahlil va umumlashtirish, pedagogik kuzatish va tajriba-sinov metodlaridan foydalaniladi.

3.2. Nazariy tahlil va umumlashtirish metodlari

Har qanday tadqiqot adabiy manbalarni o'rganish, tahlil va umumlashtirishdan boshlanadi. Buning uchun tadqiqotchi kerakli adabiyot bilan tanishadi va o'ziga tahlil qilish uchun zarur adabiy manbalarni tanlab oladi, so'ng ularni o'rganish rejasini tuzadi, yozib olish va tahlil qilish metodikasini o'ylab oladi.

Tajriba tadqiqotlar uchun adabiyotlarni o'rganishda qaysi masalalar - o'rganib chiqilgan, ular qay darajada yoritilgan va ulardan qaysilari yanada asoslanishi va tajribada sinab ko'rishni talab qilishni aniqlash zarur.

3.3. Kuzatish metodi

U maxsus tashkil etiladi, aniq belgilangan kuzatish predmetiga, shuningdek, kuzatilgan faktlarni hisobga olish tartibga ega bo'ladi. Bunda tadqiqotchi pedagogik jarayonning borishiga aralashmaydi. U kuzatishni rejasini oldindan ishlab chiqadi. Bu rejada faktlarni o'zgarishlarni to'plash izchilligi, ularni hisobga olish va ishlab chiqish tartibi ko'rsatiladi. Bundan tashqari kuzatuv natijasida tasdiqlangan yoki inkor etilishi kerak bo'lgan ishchi farazi G'gipotezaG' aniqlab olinadi.

Pedagogik ko'zvatishning afzalligi shundan iboratki, u obektlarni tabiiy sharoitlarda o'rganish imkonini beradi. Bunda faktlar obektiv bo'lishi va tadqiqotchining shaxsiy sifatlarigagina bog'liq bo'lmasligi kerak. Kuzatishlar jarayonida kuzatiladigan narsani aniq, qayd etish zarur.

3.4. Tajriba-sinov metodlari

Tipik sharoitlarning o'zgarish darajasiga ko'ra tabiiy va laboratoriya tajribalari bir-biridan farq qilinadi. Tabiiy tajribalarda mashg'ulotlar odatdagi shart-sharoitdan chetga chiqmasdan o'tkaziladi yoki chetga chiqsa juda kam bo'ladi. Laboratoriya tajribasi maxsus sharoit yaratishdan va boshqa ta'sirlarni bartaraf qilish, tasodifiy hollarga chek qo'yish va zarur materiallarni yig'ishni to'xtatmaslikdan iborat.

Bundan tashqari tajriba sinov olib boruvchi hodisalar o'rtasidagi aloqalar sabablarini aniq ochish maqsadida sharoitni o'zgartirish mumkin. Zarur xollarda, masalan: faktlar etarli bo'lgan taqdirda eksperimentni takrorlash mumkin. Tajribalar muayyan faktlar yoki ular orasidagi bog'liqlarni aniqlash mutloq absolyut eksperimentga ergashish maqsadida ham o'tkazilishi mumkin. Ayrim tajribalarning maqsadi natijalarini qiyoslashga qaratilgan bo'ladi. Bunday natijalar qiyosiy deb ataladi. Tajribalarni o'tkazishdan vazifalarni aniqlab olish va tadqiqot rejasini, ishchi farazini tuzish, tajriba mashg'ulotlari metodikasi, faktlarni qayd etish va qayta ko'rib chiqish usullarini ishlab chiqish zarur.

3.5. Matematik metodlar

Tajriba - sinov materiallari to'plangach, ta'sir etuvchi faktorlar asosida o'rganiladigan ko'rsatkichlarning o'zgarishidagi individual natijalar chiqarilgan xulosalarining to'g'riligini aniqlash maqsadida matematik jihatdan qayta ishlash kerak. Matematik qayta ishlash ma'lumotlari, diagrammalar va grafik holda keltirish mumkin.

IV.BOB. JISMONIY TARBIYANING ASOSIY VOSITALARI

4.1. Jismoniy tarbiyaning belgilovchi omillari

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

Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi bo'lib, u tarixan gimnastika, o'yinlar, sport va turizm tarzida guruhlariga ajratilib, tarbiya jarayonining vositasi sifatida foydalanib kelindi.

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.

Tarixan jismoniy mashqlar - *o'yinlar* tarzidagi, *gimnastika* ko'rinishidagi, *sport va turizm* mashqlariga turkumlangan edi.

O'yinlar, gimnastika, sport, turizm jismoniy tarbiya tizimining asosiy omillari sifatida tan olinib kelingan va hozirgi kunda ham mashqlar klassifikatsiyasi tarkibida o'z ahamiyatini yo'qotgani yo'q. Ko'pchilik olimlarning fikriga qarama-qarshi ularoq, har doim o'zgarishda. Tarixiy qabo'l qilingan jismoniy mashqlar turkumi davr o'tishi bilan o'z o'rnini o'zidan progressiv bo'lganlarga bo'shatib bermoqda yoki o'sha mashqlar rivojlanmoqda, takomillashtirilmoqda. Jismoniy tarbiya jarayonida ularning asosiy omilligi tarbiya tizimlarida ilmiy asoslangan. Demak, o'yin, gimnastika, sport, turizm tarkibiga kirgan jismoniy mashqlar turkumi deyish bizda ayrim hollarda noto'g'ri fikr tugdirishi mumkin. Chunki, sport turkumiga kirgan yugurish, yurish, sakrashlar jismoniy mashq sifatida o'yinlarda, gimnastika tarkibida, turizm mashqlari tarzida ham uchrashi mumkin. Mashqlar bir-biri bilan o'zaro uzviy bogliq holda foydalaniladi.

O'yin atamasi xilma-xil faoliyatni ifodalaydi. Tabiat o'yini, kuch o'yini va boshqalar. Madaniyat sohasi bo'yicha esa, aktyor o'yini, olimpiada o'yinlari yoki sport o'yini, bo'larning hammasi xilma-xil ma'no beradi. O'yin tarixiy to'plangan ijtimoiy hodisa sifatida faoliyatning ayrim turi hisoblanadi. O'zining hayotiy ahamiyati orqaligina jamiyatda o'ziga qiziqish uygotadi va ayrim odamlarni o'ziga tortadi.

O'yin faoliyatida odam o'zini o'rab olgan muhit bilan o'zgacha aloqada, bir maqsadga yo'naltirilgan faoliyatda bo'ladi va ham jismoniy ham aqliy qobiliyatini mashq (mashg'ulot) qildiradi. Mehnatdan farqli o'laroq, o'yin paytida moddiy ne'mat yaratilmaydi. O'z hayoti uchun tabiat in'omlaridan bevosita foydalanmaydi. O'yin sharoitida xilma-xil harkatni tanlash imkoniyati bor. Bu esa o'ynovchining o'z his-hayajonini, ijodiy qobiliyatini, faolligini hamda tashabbusini ishga solishga majbur qiladi.

Hozirgi kunda o'yinchilar soniga qarab yakkama-yakka jamoa bo'lib, ko'pchilik (omma bilan) o'ynaydigan o'yinlar mavjud. Bu esa pedagogika va

hayotda harakatli o'yinlar va sport o'yinlari sifatida tarbiyaviy vosita bo'lib xizmat qilib kelmoqda.

Harkatlio'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 qiyinlashtirilib bir shaklga kirgizilib, sport o'yinlariga aylandi. Demak, sport o'yini ham harakatli o'yindir.

Sport o'yinlari jismoniy tarbiya vositasi sifatida o'zining kat'iy o'yin qoidalari va talablariga, sport maydoni jihozlariga ega. O'yin paytida vazifalarni bir individ hal qilmay, jamoa hal qiladi. Bu o'yinlar bo'yicha muntazam musobaqalar uyushtiriladi. O'yinchilarga daraja (razryad) va unvonlar beriladi. Sport o'yinlari muntazam o'sishda va rivojlanishda (texnikasi va taktikasini rivojlanishi uning samaradorligini kuchaytiradi). Jamoa bo'lib o'ynaydigan harakatli o'yinlar uch turga bo'linadi: a) o'yinchilarni jamoa-larga ajratmay o'ynaydigan o'yinlar; b) jamoali o'yinga aylanib ketadigan o'yinlar; v) jamoalarga bo'lib o'ynaladigan o'yinlar (barcha sport o'yinlari kiradi):

Keyinchalik esa o'yin o'yinchilarning o'zaro faoliyati shakliga ko'ra (komandali o'ynaladigan o'yinlar) quyidagilarga bo'linadi:

a) o'yin paytida raqib komanda o'yinchilari tanasi, uning qismlari bir-biriga tegmay o'ynaladigan o'yinlar - voleybol, badminton, stol tennisi, shaxmat-shashka va h.k.

b) raqib o'yinchilari bir-biriga tegishi bilan o'ynaladigan o'yinlar: futbol, basketbol, regbi, xokkey, maysa ustidagi rus laptasi va boshqalar.

Tarixan mavjud jismoniy tarbiya tizimlari o'yinning shu tomonlarni hisobga olib, jamiyat a'zolari har tomonlama jismonan garmonik tarbiyalashning asosiy omillaridan biri deb tan olganlar va tarbiya jarayonida undan foydalanganlar.

Gimnastika- o'yinlar, sport, turizm qatori u ham jismoniy tarbiya vositasidir. Asosiy vazifasi turli hayotiy faoliyat uchun umumiy jismoniy tayyorgarlikni yo'lga qo'yish vositasidir. Bundan tashqari, o'zining gavdasini tuta bilishi yoki tananing a'zolari harakatini boshqara olishi, tanadagi jismoniy kamchiliklarni to'g'rilashdek maxsus vazifalarni ham hal qila oladi. Hozirgi kunda jahon xalqlari gimnastikasi tizimini tanqidiy o'rganilib, keraksizlarini uloqtirib, foydali tomonini o'zida ilmiy mujassamlashtirilgan holda jismoniy tarbiya sharoitida ijobiy foydalanilmoqda.

Gimnastikada jismoniy mashqlarning barchasi qo'llani-lishi mumkin. Aslida esa quyidagi mashqlar ko'rinishida qo'llaniladi.

a) *saflanish va qayta saflanish* mashqlari. Bu mashqlar saflanishning ratsional yo'llari, gavdani to'g'ri tutish, jamoalarga bo'ysunish, qaddi-qomatni rostdash va boshqa vazifalarni hal qiladi;

b) *asosiy jismoniy mashqlar*. Bu mashqlar tananing barcha a'zolariga umumiy yoki ayrim ajratib olingan a'zolarini rivojlantirishda foydalaniladi, harakat malakalarining tez shakllanishi uchun qulaylik yaratadi;

v) *erkin mashqlar*. Bu nom orqali musiqa ostida bajariladigan harakatlar kombinatsiyasi tarzida tuzilgan mashqlar tushuniladi. Erkin mashqlar bilan shugullanuvchilarning harakatini ko'zatsak, biz harakatlarni musiqa ritmi, tempiga

tushayotganligini yoki uning nafosatli, go'zalligini ko'rib, inson harakatlari zahirasining juda betakror ekanligini shohidi bo'lamiz;

g) *zaruriy hayotiy-amaliy mashqlar*: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish, yo'q ko'tarish va boshqa qator mashqlar. Bo'lar jismoniy sifatlarni rivojlanti-rishdagi asosiy vositalar sanaladi;

d) *maxsus gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashq-lar*: perekladinada, bruspyada, konp, xalqada, yakkacho'pda va boshqalarda bajariladigan mashqlar. Ular kuch, chaqqonlik, bo'ginlar harakatchanligi, muskullar elastikasi, ruhiy va boshqa sifatlarni tarbiyalaydi;

e) *akrobatika mashqlari*: qo'lda turish, yonbosh tomonga tanani bukmay aylanish, «randat», «flyag» va boshqa qator yakka juft, guruh bo'lib bajariladigan mashqlar kiradi.

Ular asosiy zaruriy hayotiy harakat va ko'nikmalarni tarbiyalaydi. Sport mahoratini oshirishda va umumjismoniy tayyorgarlik uchun etakchi vositadir;

j) *badiiy gimnastika*: raqs tarzidagi, jismsiz, jismlar bilan bajariladigan mashqlar bo'lib, o'z ichiga yurish, sakrash, egaluvchanlik talab qiladigan qator mashqlarni oladi va ularni musiqa bilan qo'shib bajarish tushuniladi va u sportning alohida turi sanaladi.

Gimnastika mashqlari tizimi doimo rivojlanib va tarkibi boyib bormoqda. Ilmiy tadqiqot ishlari va kuzatishlar ayrim mashqlarning qaytadan tuzilayotganligi, yangilanayotganligi, ayrimlari mustahkamlanayotganligi va takomillashayotganligini ko'rsatmoqda.

1948 yili bo'lib o'tgan sobiq Ittifoq gimnastikachilari anjumanida gimnastikaning hayotda amaliy qo'llanishiga qarab quyidagi turlarga ajratdilar:

Asosiy gimnastika-vazifasi umumjismoniy tayyorgarlikni yo'lga qo'yishdir. Asosiy gimnastika mashg'ulotlari har tomonlama jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirib, sport mahoratini oshirishga imkoniyat yaratadi. Asosiy gimnastikaga saflanish va qayta saflanish, umumjismoniy mashqlar, hayotiy mashqlar, akrobatika, badiiy gimnastika va boshqa mashqlar hamda ayrim gimnastik jihozlarda bajariladigan mashqlar kiradi.

Gigienik gimnastika bilan shugullanish organizmning salomatligini mustahkamlaydi. U kishida bardamlik, ish qobiliyatini yuqori darajada bo'lishini ta'minlaydi. Gigienik gimnastika ertalab, kunduz kuni, oqshom yoki uyqudan so'ng o'tkaziladi. Yoshi o'tganlarda ertalabki gimnastika yakkama-yakka yoki guruh bo'lib o'tkazilishi ahamiyatli. Ular organizmning harakat apparati, yurak tomirlari, nafas olish sistemasi va boshqa organlarning ishini normallashtiradi.

Sport yo'nalishidagi gimnastika. Sport gimnastikasi-ning vazifasi yuqori jismoniy tayyorgarlikka va sport mahoratini oshirish maqsadida qiyin harakatlar qilish san'atini egallashdir. Sport gimnastikasiga erkin mashqlar, perekladinadagi mashqlar, bruspyadagi, xalqalarda, dastali kon (erkaklar uchun) breveno va har xil balandlikdagi bruspyadagi (qizlar uchun) va sakrash mashqlari kiradi.

Badiiy gimnastika - akrobatika va sport gimnastikasidek sport harakteriga ega. Vazifasi esa o'zining maxsus yo'llari bilan hal etiladi. Asosiy mashqlari musiqa bilan bogliqdir. U harakat koordinatsiyasini, harakat plastikasini rivojlan-

tiradi. Mashqlar raqs harakteridagi harakatlar tarzida bajariladi. Mashq mazmuniga barcha mashqlar kiradi.

Gimnastikaning qo'shimcha turlariga sport gimnastikasi, ishlab chiqarish gimnastikasi, davolash gimnastikasi kiri-tilgan.

Sport gimnastikasi shugullanaetgan sportchiga o'zi tanlagan sport turida o'z mahoratini egallashga yordam beradi. Sport gimnastikasi mashqlari umumiy va maxsus tayyorgarlik jarayonida qo'llaniladi. Ishlab chiqarish gimnastikasining asosiy vazifasi ishchining ishlab chiqarish qobiliyatini, mehnat unumdorligini oshirishdir. Bu gimnastika ishchining ish rejimiga kiritiladi. U xalq xo'jaligi korxonalarida, muassasalarida jismoniy tarbiya tanaffusi va ishdan avval gimnastika pao'zasi tariqasida olib boriladi.

Davolash gimnastikasi salomatlik va mehnat qobiliyatini tiklash vazifasini hal qiladi. Asosan, tana tuzilishi kamchiliklari, harakat apparati ishlarini yaxshi yo'lga qo'yishda xizmat qiladi. Dam olish uylari, sanatoriyalar, kasalxonalaridagi davolash xonalarida amalga oshiriladi.

Sport so'zi avvaliga o'yin ma'nosida tushinilar edi, keyinchalik esa ko'ngil ochish vositasi deb qarala boshlangan. Chunki shugullanuvchilar faqat o'zaro kuch sinashib musobaqalashar edilar. Xatto XIX asrning oxiri XX asrning boshlarigacha partada yuqori natijalarga erishish yoki musobaqada golib chiqish, ko'ngil ochish, dam olish vositasi deb qaralib kelindi. Uzoq vaqtgacha ta'lim tarbiya ishlarida ahamiyatga ega bo'lmagan hayot uchun keraksiz narsa deb baho berildi.

Sport ko'p qirrali ma'noga ega bo'lib, ijtimoiy hayotning maxsulidir. Jamiyatda sport bilan shugullanish ahamiyati uning jismoniy tarbiya jarayoni deb qabo'l qilinadi. Sport jamiyat madaniya-tining asosiy elementi sifatida sport mahoratini oshirish, harakat san'atini egallash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish orqali jismoniy tarbiya jarayonida vosita tarzida qo'llanilmoqda. Jismoniy tarbiyada harakat qobiliyatini rivojlantirishning imkoniyati cheksiz ekanligi hozirgi kunda sir emas. Bunga dalil o'rnatilayotgan rekordlar, sport natijalaridir. Sport natijasi yaxshilash uchun olib borilayotgan izlanishlar, yangi usuliyatlar, vositalar, sport tayyorgarligi mazmunini boyitmoqda. Bu esa ko'plab sportchi va trenerlarning jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotini yangi ilmiy-amaliy qonuniyatlar bilan boyitayotganligidan dalolat bermoqda.

Hozirgi kunda sportga qo'shni qardosh mamlakatlar bilan o'zaro do'stlik va hamjihatlik o'rnatishdek, musobaqalar paytida chin insoniylik hislatlarini chuqurroq namoyon etishni yo'zaga chiqarish vazifasi yo'qlatilgan.

Turli ijtimoiy sharoitda sportning ayrim xususiyatlari bir-biri bilan butunlay zid keladi, deb qaraladi. Bunga sobiq sovet sportining maqsadi va vazifasi hamda burjua sportidagi professionalizmning mazmuni misol bo'la oladi. Rivojlangan mamlakatlarda sport bilan ko'proq o'quvchilar, talabalar, armiya va flot xizmatchilari shugullanadilar. Asosiy sabab sport harbiy va hayotiy tayyorgarlikdagi muhim omildir. Bundan tashqari ularda sportning iqtisodiy roli asosiy o'rinni egalaydi.

Sportdan ular dam olish, odam organizmining formasi, funktsiyasini o'zgartirish uchun emas, yashash, moddiy ne'mat yaratish uchun shugullanadilar.

Sportning tarixiy rivojlanishi shunga olib keldiki, uning ayrim turlari xalqaro obro' qozondi, hayotiy-zaruriy ahamiyat kasb etdi, jismoniy tarbiya uchun asosiy vosita sifatida tan olindi. Bo'larga: engil atletika, ogir atletika, klassik kurash, boks, suzish, basketbol, futbol, gandbol, tennis, velosport, voleybol, suvda to'p o'yini, sport gimnastikasi va boshqa Osiyo, Ovrupa, Jahon chempionatlari Olimpiada o'yinlari dasturiga kirgan va boshqa sport turlari mansubdir.

4.2. Jismoniy tarbiya vositalarini turkumlari

Jismoniy mashqlarni klassifikatsiya qilish - uni turkumlash, xillash demakdir. Jismoniy tarbiya tizimlarining tarixiy tahlili shuni ko'rsatadiki, jamiyatning rivojlanish bosqichlarida jismoniy mashqlar tanlash va turkumlashda o'sha jamiyat uchun progressiv va tarbiya vazifasini bajarishga mos keladiganlarigagina e'tibor berilgan.

Tarixiy rivojlanishning turli bosqichlarida tarbiyaning maqsad va vazifasi o'zgarib turgan, demak, jismoniy tarbiya tizimi ham o'zgaragan, bu esa uning omillarining ham o'zgarishiga sabab bo'ldi.

Avstriya pedagoglari klassifikatsiyasi ham keng kamrovli emas edi.

Jismoniy mashqlarning original klassifikatsiyasini rus anatomi, vrachi, pedagogi P.F.Lesgaft ishlab chiqib, maktab yoshidagilarda jismoniy tarbiyani amalga oshirish uchun mo'ljal-ladi va quyidagicha asosiy guruhlarga bo'ldi:

1. Sodda mashqlar. 2. Murakkab mashqlar yoki yuklamaning ortishi bilan bajariladigan mashqlar. 3. Fazodagi holatiga yoki muskul ishining bajarilish vaqtiga ko'ra bajariladigan mashqlar. 4. Texnik jihatdan qiyin, tizimli ravishda bajariladigan mashqlar. Mashqlarning turkumlanishi ko'rsatib turibdiki, P.F.Lesgaft klassifikatsiyasi didaktik tamoyillarga yo'naltirilgan. Lekin bu ham jismoniy tarbiya tarixiy omillarini to'laqonli o'z tarkibiga sigdira olmagan. Hozirgacha to'liq ilmiy asoslangan jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi mavjud emas. Sobiq sovet jismoniy tarbiya tizimi ham bu vazifani uddalamadi.

Jismoniy tarbiya vositasi sifatida turizm quyidagi asosiy xususiyatlarga ega:

➤ Hayotiy-amaliyligi xususiyati. Mustaqil faoliyat, tashabbuskorlikni tarbiyalaydi. Rahbarlik, boshqarish, mo'ljal olish, yo'lni tanlash va uni to'g'ri topish, haritani o'qiy olishdek qator malakalarni shakllantiradi va rivojlantiradi.

➤ Turizm jismoniy sifatlari va harakatlar malakasini baravariga tarbiyalaydi, chunki unda ajratib olingan mutaxas-sislikka kerak bo'lgan hislatlar rivojlanmaydi.

➤ Safarga tayyorlanish va safar davomida barcha faoliyat, hayotiy ahamiyatga ega bo'lgan yurish, yugurish, to'siqlardan oshish va boshqa hayotiy-amaliy mashqlardan foydalaniladi.

➤ Turizm shugullanuvchiga ma'lum darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lish talabini qo'ymaydi. Shunisi bilan u sportga o'xshaydi.

➤ Turizm paytida jismoniy mashqlar organizmga iqlim sharoiti (sovuq, issiq, shamol kabi) va marshrutining relpefiga qarab ta'sir ko'rsatadi va uning ta'siri turlicha bo'lishi mumkin.

➤ Turizmدا kuch sinashish, musobaqalashish asosiy o'rinni egallaydi.

➤ Turistik sayohatlar katnashchilari o'zlarining ichlaridan rahbarni saylab oladilar. Rahbar 16 yoshdan yuqori, tajribaga ega bo'lgan kishi bo'lishi shart.

Turizmda rahbarning o'zi ham qatnashchilari bilan ishtirok etadi. U ma'lum qo'shimcha vazifalarni bajaradi: turistik sayohat marshrutini, qatnashchilar tarkibini, ular shaxsini o'rganadi, jihozlarni ko'rib chiqadi va amaliy masalarni hal qiladi.

➤ Sayohat katnashchilari yosh sayyohlar bo'lsa, ularga 19 yoshdan kichik bo'lmagan mutaxassis yo'riqchi etib tayinlanadi.

➤ Turizm mashgulotlarining asosiy formasi *sayirdir*. Sayirdirda turizm paytida bilish kerak bo'lgan barcha forma va usuliyatlardan foydalaniladi, bu bilan hayotiy zaruriy harakat malakalari shakllantiriladi.

Mashgulotda suzish, tirmashib chiqish va hokazolar, shuningdek, topografiya bilan ishlash, to'siqlardan oshishlarning hammasi o'zlashtiriladi.

Turizmga jismoniy tarbiya vositasi tarzida qaraladi tabiiy to'siqlardan o'tish, yo'q ko'tarishni jismoniy mashqlar bilan qo'shib olib borish tavsiya etiladi.

1960-90 yillargacha qator mualliflar (A.D.Novikov, L.P.Matveev, B.A.Ashmarin va boshqalar) tarbiya jarayonida qo'llanilgan mashqlarni tarixan shakllangan jismoniy tarbiya tizimlaridagi belgilariga ko'ra turkumladilar. Lekin tizimlarning yangilanishi, tarbiya jarayonida qo'llaniladigan mashqlarning takomillashganlarining vujudga kelishi, yangi mashqlarning tarixan qabo'l qilingan mashqlar tarkibiga sigmay qola boshladilar. Chunki xususiyatlariga qarab ular gimnastika, o'yinlar, sport yoki turizm mashqlaridan deyarli farq qilar edi.

Bo'lardan tashqari boshqa turlar sportning milliy turlari deb atalib (hayotiy-amaliy, harbiy-amaliy va h.k.) tarbiya jarayonining asosiy vositasi tarzida foydalanilmoqda.

Turizm - reja asosida oldindan mo'ljallangan sayohat, ekskursiya, poxod, togga chiqish va sayrlardan iboratki, bunda biror ne'mat yaratilmay, jismoniy qobiliyat va jismoniy sifatlarni rivojlantirish va faol dam olishga yo'naltirilgan omil deb qaraladi. Geologlar, gidrogeograflarning sayohatlaridan ma'lumki, ular o'z sayohatlarini moddiy qiymat yaratishga maqsadida rejalashtiradilar. Jismoniy tarbiya jarayonida esa uning xususiy tomonlaridan foydalaniladi.

Turistik sayohatlarda tabiatning ma'lum to'siqlaridan o'tish kishilarda aqliy, jismoniy, axloqiy - estetik hislat-larni tarbiyalaydi. Ularga jamoaga munosabat, qo'rqmaslik, kuch, chidamlilik sifatlarini rivojlantiradi. Sayohatda tog, dala-ning turmush tarzi, unda yashash, mehnat qilish sharoitga moslashish malakasi va ko'nikmalari rivojlanadi. Turizm boshqa jismoniy tarbiya omillariga nisbatan hayotiy-amaliy sharoitda qo'llanadigan jismoniy mashqlarga boy. Shunga ko'ra, ular hayotiyli va amaliyli bilan farqlanadi.

4.3. Tabiatning soglomashtiruvchi kuchlari va gigienik omillar

Havo, quyosh nuri, suv jismoniy tarbiya jarayonida tabiatning soglomashtiruvchi kuchlari tarzida jismoniy tarbiyaning vositasi sifatida foydalaniladi. Hayotiy sharoit, muhit insonni turli sharoitda moddiy ne'mat yaratish, yashashga majbur qiladi. Bunga ko'nikish, unga tayyor bo'lish muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun tabiatning in'omi - havo, suv, quyosh nuri inson ish qobiliyatini oshirish, salomatligini mustahkamlashning asosiy vositasidir.

Jismoniy tarbiya jarayoni ochiq xavoda, quyosh nuri ostida, suv va boshqalardan foydalanib jismoniy mashqlar bajarish samara beradi. Cho'milish, oftobda toblanish, havoning issiq-sovugi jismoniy mashqlar bilan inson organizmiga turlicha ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulotlar davomida bu vositalardan tizimli foydalanishning muhim ahamiyat kasb etadi.

Ishni shunday tashkillash lozimki, jonajon Respublikamizning geografik, iqlimiy va ekologik holatini hisobga olib barcha viloyat va hududlarda tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanishning ilmiy asoslangan tizimini ishlab chiqish muammosi hal qilinishi lozim. Masalan, quyosh nuridan foydalanishda soat 10.00 dan 12.00 gacha alohida, 16.00 dan 17.30 gacha yoshi, jinsi va boshqa individual xususiyatlarini hisobga olinmasdan toblansa uning ta'siri turlicha bo'ladi. Jismoniy mashqlarning me'yori, yo'qlamaning umumiy miqdori, mashqning intensivligini e'tibordan chetda qoldirish tabiatni sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanishda salbiy natijalarga olib kelishni unutmashimiz lozim.

Shugullanuvchilarga quyosh vannasi, suvda chiniqishning nazariy bilimlari va ulardan tizimli foydalanish, havoning o'zgarishi organizmning issiq-sovuqqa, keskin o'zgarishlarga tez moslashishi individning yoshligidan yo'lga qo'yishni samarasi katta. Har tomonlama chiniqtirish tabiat omillarini turli jismoniy mashqlarni bajarish bilan qo'shib olib borilishi tashqi muhitning salbiy ta'sirlariga organizmning qarshilik ko'rsata olish qobiliyatini yanada oshiradi.

Jismoniy tarbiya jarayonida erishilgan chiniqishning samarasi "ko'chuvchan" bo'ladi, ya'ni u insonning boshqa faoliyati (asosan, mehnat, harbiy xizmat)da namoyon bo'ladi va jismoniy tarbiyaning hayotiy-amaliyligini oshiradi. Qolaversa, ruhiy-irodaviy hislatlarini ham kuchaytiradi. Ayniqsa, chayqalish, tebranish, me'yorsiz yuklamaga chidash, vaznsizlik holatiga tez moslashishdek vazifalar oson hal bo'ladi.

Gigienik omillar shaxsiy va jamoat gigienasi talablarini o'z ichiga olib, mehnat gigienasi, ovqatlanish, dam olish va tashqi muhitning zararli faktorlari va boshqalar jismoniy mashqlarni bajarish (dars, mustaqil mashq qilish, mashg'ulot) mashg'ulotlarida gigienik talab va normalarga rioya qilishni taqazo etadi. Ular jismoniy mashqlar ta'sirchanligini, Samaradorligini oshirishini ilmiy, amaliy jihatdan isbotlagan.

Gigienik sharoitni etarli darajada ta'minlash, jismoniy tarbiya uchun foydalaniladigan moddiy-texnik baza, sport anjomlari, jixozlar va mavjud kiyim-boshning holatiga bogliq.

Jismoniy mashqlar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillarni ratsional qo'llash inson salomatligini mustahkamlaydi va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantiradi.

Jismoniy mashqlar bilan shugullanish mashg'ulotlari inson hayotiy faoliyatining organik qismiga aylansagina jismoniy tarbiya tizimining sog'lomlashtirilishiga yo'naltirilgan tamoyilni amalga oshirishning imkoni bo'ladi. Boshqa tomondan, kerak bo'lgan gigienik normalarga rioya qilinsagina jismoniy mashqlar kerak bo'lgan samarasini beradi. Jismoniy tarbiyaning maxsus vositasi hisoblanmasa ham gigienik omillar jismoniy tarbiyaning vazifasini to'laqonli hal qilish uchun ahamiyat kasb etadi. Pedagogik jarayon qanchalik puxta

tashkillanmasin, ovqatlanish, uyqu kun tartibiga rioya qilinmasa, shuningdek, mashgulotlar tibbiyot talablariga javob bermaydigan joy va jihozlar bilan o'tkazilsa, ular albatta samarasiz bo'ladi. Mana shuning uchun maktablardagi jismoniy tarbiya dasturlariga gigienaga oid bilimlar mazmunini ifodalovchi nazariy ma'lumotlar uchun mavzular tavsiya qilingan. Ular jismoniy tarbiya jarayonidan tashqaridagi insonning hayotiy faoliyatini tashkillovchi va jismoniy tarbiya jarayoni tarkibidagi vositalardir.

Jismoniy mashqlar, basharti ular jismoniy tarbiyaning konuniyatlari negizida qo'llanilmaydigan bo'lsa, salbiy natija berishi, zarar keltirish mumkin. Pedagog konkret sharoitlarda jismoniy mashqlarning ta'sirini bilish va xisobga olishi, bunda odamning organizmi yaxlit bir narsa ekanligi va har kandy harakatning kupginaorgan va tizimlarining faoliyatiga ta'sir kilishxamda unga yaxlit bir ta'sir utkazishinikuzda tutish kerak.

Har xil jismoniy mashqlarning samarasi turli xil yoki turli xildagi jismoniy mashqlar bir xil tarbiyaviy ta'sir ko'rsatishi amaliyotda isbotlangan. Demak, bu jismoniy mashqlar doimiy bir xil ta'sir xususiyatiga ega emasligining isbotidir.

Tarbiya jarayonida *jismoniy mashqlarning samarali ta'sirini belgilay oladigan omillarni* bilish pedagogik jarayonni boshqarishni osonlashtiradi. Bu omillar quydagicha guruhlanadi:

1. *O'qituvchi va o'quvchilarning shaxsiy tavsifi omili.* Ta'lim jarayoni ikki tomonlama -o'quvchilar o'qiydi, o'qituvchi o'qitadi. Shuning uchun jismoniy mashqlarning ta'siri keng darajada kim o'qitayotganligiga va kimlarni o'qiyotganligiga, axloqiy sifatlariga va iqtidori (intellekti)ga, jismoniy rivojlanganligiga va tayyorgarligi darajasiga, shuningdek, birlamchi bajara olish malakasi, qiziqishi, harakat faolligi hamda boshqalarga bogliq.

2. *Ilmiy omillar* - jismoniy tarbiyaning qonuniyatlarini tomonidan anglanishi me'yorini harakterlaydi. Jismoniy mashqlarning pedagogik, psixologik, fiziologik xususiyatlari qanchalik chuqur ishlab chiqilgan bo'lsa, pedagogik vazifalarni hal qilish uchun ulardan shunchalik samarali foydalanish mumkin.

3. *Metodik omillar*- jismoniy mashqlardan foydalanishda amal qilinadigan juda keng qamrovdagi talablar guruhini umumlashtiradi.

Jismoniy mashqni o'qitish davomida yoki boshqa pedagogik vazifani hal qilish uchun qo'llanayotgan usuliyat (jismoniy qobiliyatni ochsin, o'zlashtirishni osonlashtirsin) masalan, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda quyidagilar hisobga olinadi, birinchidan jismoniy mashqdan kutilayotgan samara, ya'ni bu mashq bilan qanday vazifalar (bilim berish, tarbiyalash, yoki soglomlashtirish)ni hal qilish; ikkinchidan, jismoniy mashqni tuzilishi, statik yoki dinamik mashqmi, tsiklik, atsiklik harakatmi yoki boshqasimi; uchinchidan, mumkin bo'lgan takrorlash usuliyatlari (bo'laklarga ajratib yoki mashqni to'la bajarish bilan o'rgatish maqsadga muvofiqmi, takrorlashlar oraligida faol dam olishni qo'llash kerakmi yoki passiv dam olishni ta'minlay oladimi va hokazolar). Jismoniy mashqlarning bunday harakteristikasi qo'yilgan pedagogik vazifalarni hal qilish uchun jismoniy tarbiya vositalari va metodlarini tanlash imkonini beradi.

Jismoniy mashqlarning samarasi optimal yo'qlamani belgilay olish orqaligina bo'lishi mumkin. Faoliyatda yo'qlamaning davomiyligi hamda uning

intensivligi, takrorlash chastotasi (interval va dam), takrorlashlar oraligidagi dam olishning harakteriga bogliq. Yuklamani boshqarishda yuqorida ko'rsatilayotgan hollarning o'zaro munosabati hisobiga olinishi shart. Masalan, mashqning bajarilish davomiyligining ortishi uning intensivligining pasayishiga olib kelishi qonuniyati bilan belgilangan.

Jismoniy mashqning natijasi uning ijro usuliga bogliq. Masalan, arqonga uch usul bilan tirmashib chiqish erkin usul bilan tirmashib chiqishdan samaraliroqdir, chunki uch usul qo'llanganda balandroqqa chiqish imkoni bo'ladi.

Jismoniy mashq bajargandan so'ng organizmda maxsus funktsional o'zgarish vujudga keladi va u ma'lum vaqtgacha organizmda iz qoldiradi, saqlanib turadi. Vujudga kelgan o'zgarish fonida keyingi mashqning ta'sir samarasi yanada boshqacharoq bo'lishi mumkin. Dastlabki va so'ngi mashqda mashgu-lot samaradorligi ortishi yoki pasayishi mumkin.

Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli. Barcha xodisa va jarayonlarga o'xshash jismoniy mashqlar o'zining mazmuni va shakliga ega. Jismoniy mashqni bajarishda sodir bo'ladigan mexanik, biologik, psixologik jarayonlarning to'plami jismo-niy mashqlarning mazmunini vujudga keltiradi, ularning ta'siridan harakat faoliyati uchun qobiliyat rivojlanadi. SHuningdek mashq mazmuniga uning bo'laklarini to'plami, masalan, uzunlikka sakrashda tanaga tezlik berish, depsinish havoda uchish, erga tushish zvenolari hamda mashqni bajarishda hal qilinadigan vazifalar, shuningdek mashqni bajarishdan organizmda sodir bo'ladigan funktsional o'zgarishlar haqidagi nazariy bilim va amaliy harakat malakalari kiradi. Bu elementlarning barchasi jismoniy mashqning umumiy mazmunini vujudga keltiradi. *Jismoniy mashqning shakli ularning ichki va tashqi strukturasi*ni muvofiqligida ko'rinadi. Mashqning ichki strukturasi shu faoliyatni bajarishda ishtirok etadigan skelet muskullari, ularning qisqarishi, cho'zilishi, buralishi va h.k., biomexanik, bioximik bog'lanishlari energiya sarflanishi, yurak-tomir, nafas olish, nerv boshqaruvi va boshqa organlardagi jarayonlar, ularning o'zaro bog'liqligining, o'z ichiga oladi. Biologik, mexanik, psixologik va boshqa jarayonlarning mashq bajarishda birini biri bilan aloqasi, o'zaro kelishilganligi yugurish mashqlarida boshqacha bo'lsa, shtanga ko'tarishda boshqacha, yaoni *ichki struktura* turlicha bo'ladi.

Mashqning *tashqi shakli, tashqi strukturasi* esa o'sha mashqning tashqi ko'rinishi, harakatni bajarish paytiga ketgan vaqt yoki kuch sarflash meoyori va harakat intensivligini ko'rinishi bilan harakterlanadi.

Jismoniy mashqlar shakli va mazmuni o'zaro bog'liq bo'lib, bir-birini taqazo etadi. Mazmunning o'zgarishi shaklni o'zgarishiga olib keladi.

Mazmun shaklga nisbatan asosiy rolni o'ynaydi. Masalan, har-xil masofada tezlik sifatining namoyon bo'lishi yugurish texnikasining ham turlicha bo'lishiga sababchi bo'ladi (qadamning kattaligi, chastotasi, tananing holati va h.k.). Shakl mazmunga ta'sir ko'rsatadi. Aniq ma'lum bir harakat uchun namoyon bo'layotgan jismoniy sifatlar shu jismoniy mashqni bajarishdagi malakaga ta'sir qiladi. Shuning uchun suzuvchi kuchi bilan gimnastikachi kuchi, shtangachi kuchi biri-biridan farqlanadi. Jismoniy mashqni shakli va mazmunining ratsional muvofiqligiga erishish jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining asosiy

muammolaridandir. Bu muammo qisman harakat malakasi va ko'nikmasiga, shuningdek jismoniy sifatlariga ham ta'luqlidir.

V.BOB. JISMONIY TARBIYA METODLARI VA JISMONIY MASHQLAR TEXNIKASI

5.1.Jismoniy tarbiya usullari va jismoniy mashqlar texnikasiga tavsif

Ko'p xollardaayni bir xil harakatvazifasi turlichausullar bilan bajarilishi mumkin (masalan: balandlikka sakrash uchuntug'ridan yoki biroz chetrokdan yugurib kelish, plankaga yaqin oyoq bilan yoki undan uzoqroq turgan oyoq bilan xam sakrash mumkin va xaqozo). Biroqbularning ichidaancha samarali usullarxam bor. Jismoniymashqlarningharakat vazifasinimaqsadga muvofiq ravishda, ancha samaralixal kilinishiga imkon beradiganbajarish usullarinijismoniy mashqlar texnikasi deb atash qabul qilingan. ("Texnika" so'zi yunoncha «maxorat» ma'nosini anglatadi).

Texnika xaqidagi tushuncha pedagogik va biomexanik jixatdan sanaladi. Pedagogik nuqtai nazardan jismoniy mashqlar texnikasi deb harakatfaoliyatini eng samarali bajarish usuliga aytiladi.

Samarali bajarish - shugullanuvchining organizmiga ratsional ta'sir qilish (muskullar gruppasiga) yoki jismoniy mashqlarningnatijasiga (baland sakrash, uzoqqa irg'itish) bilan ifodalanadi.

Usulningsamaradorligi - harakatlarningbir vaqtdavabirin ketin maxsus sistemasiningnatijasidir. Odam tanasiga ichki va tashqi kuchlarni o'zaro ta'sir qilish maqsadida ularni qo'llashdan iborat.

Harakat faoliyatini bir kancha usullar bilan boshqarishmumkin, lekin shuni ichida samarasini texnika deb aytiladi. Ancha masofani bir necha usullarbilan suzish mumkin, lekin xamma bir usul bilan suzolmaydi. Bunda bizsuzish texnikasini egallamagan deymiz.

Bajarishni samarali usuli kuyidagi talablar asosida tanlab olinadi:

- a) o'quvchining indiviudalxususiyatlariga qarab;
- b) Jismoniy tayyorgarlik satxiga qarab;
- v) qo'yilgan vazifalarga qarab;
- g) sport inventaringsifatiga qarab.

Har bir erkin harakatda:

- a) harakat vazifasini, ya'ni anglab olinadiganharakat maqsadini;
- b) mazkur vazifani xal kilish uchunzarur bo'lganusulni farq qilmoq kerak.

Jismoniy mashqlar texnika degan tushuncha harakatlarning tashqi shakli xaqidagi tushuncha bilan bir xil ma'noni anglatmaydi. Texnika harakatlarini juda xam samarali bajarish bilan harakatlanishiga qarab, harakatlantiruvchi kuchlardan ratsional va to'la foydalanish bilan bog'liq bo'lgan bir qator o'ziga xos xususiyatlarga ega.

Harakatlarning tashqi formasi esa har doim xam harakatning ratsional tuzilishini aks ettirmaydi. Harakat texnikasi va uning tashki formasi degan tushunchalar muayyan bir tashqi shaklga, xolatga va gavdaning harakatiga rioya

qilish talab etiladigan jismoniy mashqlar (badiiy gimnastika, suvga sakrash, konkida figurali uchish) dagina ma'lum darajada bir-birga mos keladi.

Jismoniy mashqlar texnikasi to'xtovsiz o'zgarib turadi va takomillashib boradi. Sportchining doimo rekord natijalarga erishishi uchun intilishi, ta'lim uslublarining takomillashtirilishi va harakat konuniyatlarining chuqur ilmiy asosda ishlab chiqilishi jismoniy mashqlarning yanada yangi xamda ancha samarali formalarini topishga olib kelmokda. Deyarli har bir sport turida hozirgi zamon sport texnikasi bilan o'tgan yillar sport texnikasi taqqoslansa unga ishnoch xosil qilinadi. Sport texnikasining o'zgarishi ma'lum darajada ancha takomillashgan sport inventaridan foydalanish bilan bog'liq.

Jismoniy mashqlarning texnikasi izlanish natijasidir. Sportchilarning shu davr uchun harakat faoliyatini bajarish usullarni praktikadasinash va ilmiyamaliyot qilishdir.

Xozirgi zamon texnikasi harakat faoliyatini raitsonal asosini ifodalaydi va xamma bajaruvchilar uchun bir xildir. Shuning uchun unistandart texnika deb aytiladi.

Standart texnikani shaxsiy texnikaga aylantirib boriladi. Shaxsiy texnika 2 ta yunalshida amalga oshiriladi:

1. Shaxsiy tiplanish yulida, ayrim gurux odamlarning jismoniy tayyorgarligiga qarab standart texnikaga o'zgarish kiritiladi;

2. Har kimning shaxsiga qarab shaxsiylashtirish yo'lida, odamning shaxsiy xususiyatlarini xisobga olish zarur.

Amaliyotdasportningtexnik maxorati har bir shaxsgaqaratilganda kurinadiva uzining stili, pocherk deb yuritiladi.

Bolalarni o'rgatganda asosiy e'tiborini va texnikani shaxsiylashtirishgaqaratish kerak.

Texnikani individuallashtirish 2 tomonlama jarayondir. Birinchi tomondan standart texnika elementlari o'quvchining xususiyatlariga moslanishi. Ikkinchi tomondan o'quvchining o'zi texnika talabalariga funktsional imkoniyatlarini o'zgartirishi kerak.

Texnikabo'limlari. Harakat texnikasi texnika negizi, uning asosi va texnika detallari degan qismlarga bo'linadi.

Texnika negizi - buharakat vazifalarini muayyan usul bilan xal qilish uchun zarur va yetarli bo'lgan harakatning dinamik va kinematik xususiyatlaridir. (ortib boruvchi kuchlarning muayyan izchilligi, gavdaning ayrim qismlari o'rtasidagi muvofiqliq va boshqalar).

Texnika asoslari- jismoniy tarbiyaning texnikasi ma'lum bir harakatdagi asosiy mexanizmning eng va xal qiluvchi qismidan iborat. Jismoniy mashqlarning texnika asosiniharakat tashkil etadi. Bu harakat boshqa harakat faoliyatidan ajralibturadi. Bunday harakatlar sistemasi belgilangan harakat faoliyatini bajarish uchun shart. Sport harakatlarida asosiy zvenoni bajarish nisbatan qisqa vaqt oraligida bo'ladi xamda muskullarning ko'p kuch sarflanishini talab qiladi. Faqatgina texnikaning asoslarini to'g'ri o'zlashtirib olgandagina biror bir jismoniy mashqni muvaffakiyatli o'rganib olish mumkin.

Texnikaning asosiga misol: yugurib kelib balandlikka sakrovchilar uchun texnikaning asosi sakrash, oyoqni yo'qoriga siltab tez birlashtirishdan, uloqtirish uchun oxirgi zo'r berishdan, gimnastikada egilib ko'tarilish uchun - tos son bug'inlarini o'z vaqtida va tez terishdan iborat bo'ladi.

Texnikaning kislari shu harakatni tashkil qilib faqat berilgan harakat faoliyatiga taalluqli deb xisoblanadi, ya'ni harakatni asosiy mexanizmini buzmaydigan harakatning ikkinchi darajali xususiyatidir. Texnikaning qislari turli sportchilarda turlicha bo'lishi mumkin va ko'p xollarda ularning shaxsiy morfologik va funktsional xususiyatlariga bog'liq. (masalan, balandlikka sakrashda oyokni kup yoki kam bukib siltab harakatlanish). Individual xususiyatlardan tug'ri foydalanish individula texnikani ko'rsatadi. Individual texnika mazkur sportchi uchun eng takomillashgan texnika xisoblanadi. (Masalan V.Brumerda yugurib kelishning oxirgi kadamlaridan oyoqni qattik bukish, Mixaylovning barerli v oddiy yugurishda start kolotkalarini xilma xil joylashtirishi, I.Shmidtning yugurib kelib uch xatlab sakrashda, boshqalardagi kabi «xatlash» emas, balki «sakrash» ning eng uzun bo'lishi).

Jismoniy mashqlar fazasi. Didaktik va ilmiy maqsadlarda bir butun xarakterda vaqt jixatdan bir-biridan keyin keladigan harakatning ma'lum bir fazasini yoki ma'lum bir qismini ajratib ko'rsatadilar. Har bir atsiklik harakatda - ularning butun aktdagi funktsiyalariga muvofiq ravishda - uch fazani : **tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi** fazalarni aniq belgilab qo'yish mumkin. Bu uch fazaning xammasi o'zaro bog'langan bo'lib, birga bajariladi va xamisha bir-birina taqozo etadi.

Tayyorgarlik fazasining axamiyati harakatni bosh fazada bajarish uchun ancha qo'lay sharoit yaratishdan iborat. Bu sharoitlar yo bosh fazadagi harakatga qarshi harakat tomon yo'naltirilgan harakat bilan yoki yugurib kelish, sakrash yoki aylanma harakatlar ko'rinishida bo'ladigan bir qator ketma-ket harakatlar (bo'larning yunalishi bosh fazadagi harakat yunalishiga yaqinlashib boradi) bilan yaratiladi.

Tebranish tufayli (masalan, uloqtirish va zarb harakatlarida) bosh fazada qattiq va tez qisqarishi kerak bo'lgan muskullar cho'ziladi va bundan tashqari kelgusida ish bajariladigan harakat yo'li uzunlashadi. Snaryadlarda ba'zi bir gimnastik mashqlarni bajarishda haraktaning bosh fazasida og'irlik kuchidan yaxshiroq foydalanish uchun tebranma harakat qilinadi.

Asosiy fazadagi harakatlar bevosita asosiy harakat vazifalarini xal qilishga qaratilgan. Biodinamik nuqtai nazardan bu fazadagi eng muxim narsa harakatlantiruvchi kuchlardan tegishli joyda, tegishli yunalishda va zarur momentda ratsional foydalanishdan iboratdir. Masalan, krol usuli bilan suzishda qo'llarni vaqtdan ilgari faol harakatlantirish gavgani suvdan ko'tarilishga va to'lqin paydo bo'lishiga sabab bo'ladi. depsinishning kechikib qolishi natijasida gavgani yon tomonga harakat qiladi.

Ba'zi bir atsiklik makshlarda bitta emas, balki bir necha bosh faza bo'lishi mumkin. masalan, langarchup bilan sakrashda - depsinish, langarchup bilan xavoga ko'tarilish, burilib turib tayanishga o'tish; yugurib kelib uch xatlab sakrashda - uch marta depsinish.

Yakunlovchi fazadagi harakatlar - gavdaning muvozanatini saklash maqsadida - yo passiv ravishda so'rib boradi yoki faol ravishda tormozlanadi.

Bir butun harakatni vaqt jixatidan fazalarga bo'lishdan tashqari, uning fazadagi harakat elementlarin (gavdaning ayrim kismlari harakatini) ajratib ko'rsatadilar.

Kishining harakatlari murakkab bir butunlikni tashkil etadi. Harakat aktining bir butunligi bu akt tashkil topadigan harakatlarning o'zro bog'liqligida va o'zaro ta'sir etishida namoyon bo'ladi; harakat detallaridan birining o'zgarishi natijasida fazada va bir qator boshqa detallarning vaqt jixatidan o'zgarishi ro'y beradi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va praktikasida harakatlar strukturasi xaqida gapiriladi.

Harakatstrukturasi-harakatning yagona bir butun harakat sifatidagi barcha tarkibiy qismlarining o'zaro qonuniy bog'lanishidir.

Kishining barcha harakatlari fazoda va ma'lum bir vaqtda sodir bo'ladi, shuning uchun harakatlarning fazoviy, vaqt va fazoviy - vaqt karakteristikalarini o'z ichiga olgan kinematik strukturasi xaqida gapirish mumkin. Harakatning kinematik strukturasinidinamikstruktura bilan, ya'ni mazkur harakatga sabab bo'lgan tashqi va ichki kuchlarning o'zaro aloqasi bilan belgilanadi.

Bir butun murakkab harakatda harakat strukturasing yana bir muxim tomoni - ritmiktomoni, harakatning vaqt va kuch munosabatlarini kompleks xolda aks ettiruvchi tomonlrini ajratib ko'rsatiladi.

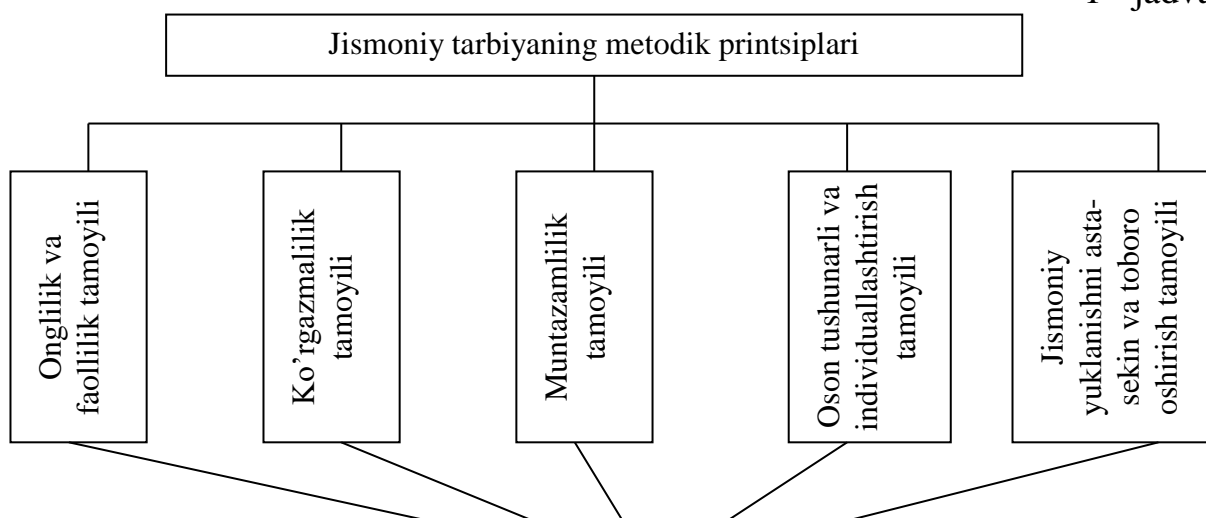
Pedagogik nuktai nazardan har bir konkret jismoniy mashqni bajarishda bu karakteristikalardan har birining ahamiyati har xil bo'ladi. O'qitishning turli bosqichlarida ulardan ba'zi birlari asosiy rol o'ynasa, boshqalari vaqtincha ikkinchi darajali ahamiyatga ega bo'ladi. Biroq, barcha harakteristikalarning harakatlarda birglikda, bab-baravar namoyon bo'lishi jismoniy mashqning texnika jixatidan juda to'g'ri bajarilishini ta'minlaydi.

5.2. Jismoniy tarbiyaning metodik va didaktik tamoyillari

Jismoniy tarbiyaning metodik tamoyillari. Jismoniy tarbiya jarayonida umumiy pedagogik tamoyillar keng qo'llaniladi, chunonchi bu jarayon o'rgatish va tarbiyalashning bir qismi bo'lib hisoblanadi. Pedagogik tamoyillar jismoniy tarbiya jarayonida o'ziga xos xislatlarni aks etirib, maxsus mazmunini ifoda etadi.

Jismoniy tarbiya tamoyillariga onglilik va faollilik, ko'rgazmalilik, shug'ullanuvchilarga oson tushunarli va individuallashtirish, muntazamlilik, taraqqiyot tamoyillari kiradi (jadval 1).

1 - jadval



Jismoniy tarbiya jarayonida umumiy pedagogik tamoyillar keng qo'llaniladi, chunki bu jarayon o'rgatish va tarbiyalashning bir qismi bo'lib hisoblanadi. Pedagogik tamoyillar jismoniy tarbiya jarayonida o'ziga xos xislatlarni aks ettirib, maxsus mazmunini ifoda etadi.

Onglilik va faollilik tamoyili. Jismoniy tarbiya - ikki yoqlama jarayon bo'lib, bir tomonlama o'qitishga intilgan o'qituvchi va ikkinchi tomonlama o'qishga hohishi va irodasi bo'lgan o'quvchi faoliyatidir. Agar o'quvchi o'rganishga qo'yilgan masalaning mohiyatini tushunib etsa, va o'rganishga intilsa, qiziqsa bu o'rganishni tezlashtiradi. Bu esa onglilik va faollik tamoyilining asosini tashkil qiladi. o'qitish uzoq davom etadigan jarayon bo'lib, o'quvchilardan faollik va qiziqish talab qiladi.

Maktabda maqsadga intilish o'quvchilarni jismoniy tarbiyadan belgilab quyilgan me'yor talablarini, sport razryadlarini bajarish uchun va maktab komandasida ishtirok etish uchun intilishlarida namoyon bo'ladi. Bundan tashqari har bir dars qiziqarli va metodik jihatdan to'g'ri uyushtirilsa, o'quvchilarda qiziqish ortadi. Boshlangich sinf o'quvchilaridan to'laligicha ongli ravishda tushunishni talab qilish shart emas.

Shunday bo'lsada harakat ko'nikmalarini takomillashtirish bilan birga, onglilik va faollik asta-sekin oshirib borish kerak. Onglilik tamoyil jarayonida shug'illanuvchilarning faolligini oshirish shart. Bu bilan dars davomida jismonii mashqlarga doimiy ehtiyoj ortishi mumkin. Mashg'ulotlarda doimo ishtirok etish mustaqil shug'ullanish uchun qiziqishni oshiradi. Harakat ko'nikma va malakalarini muvaffaqiyatli shakllantirish, jismoniy sifatlarning rivojlanishi ko'p jihatdan bolalarning mashg'ulotlariga ongli munosabatiga bog'liqdir.

Shu maqsadda o'qituvchi bolalarga mashg'ulotlarning muhimligini, mashqlarning ahamiyatini, uni bajarish texnikasini bolalarni o'z tengdoshlari bajargan mashqlarini kuzatishga o'rgatadi; ularni o'z-o'zini kuzatish va taxlil qilishga; o'z faoliyatini baholashga; harakatni oldindan sezishga qiziqtiradi. Onglilik tamoyili bolalarda tashabbuskorlikni, mustaqillikni, o'z oldiga qo'yilgan vazifalarni ijodiy hal qila olishga tarbiyalab boradi.

Insoniyatni o'rganish jarayonida har doim onglilik tamoyili muhim etakchi rolni o'ynaydi, lekin onglilik xarakteri va darajasi har xil bo'lishi mumkin.

O'rgatish jarayonida onglilik tamoyilini oshirishda quyidagi qonuniyatlarga amal qilinishi kerak:

1. Har bir mashqning maqsadini hamda uni bajarish usulining ahamiyatini tushuntirish. Aytaylik, o'qituvchi gimnastika yoki boshqa mashqlar turini bajarish texnikasini egallash topshirig'ini berib, harakatlarni qanday bajarish kerakligini ma'lum qiladi, lekin mana shu harakat texnikasini ishga soluvchi biomexanik sababni ochib bermaydi. Goho shug'ullanuvchilarga jismoniy sifatni tarbiyalash uchun mashqlar beriladida, nima uchun yuklama va dam olish me'yoriga rioya

qilish kerakligi ma'lum qilinmaydi. Natijada topshiriqlarni bajarish sifatigina emas, shugullanuvchilarning ijodiy faolligini rivojlantirishga ham putur etkaziladi.

2. Yangi mashqni o'rgatishda oldingi o'zlashtirilgan bilim va malakalarga tayangan holda olib borilishi lozim.

3. O'quvchilarni o'zlarining harakatlari to'g'risida hamda o'rtoqlarini kamchiliklarining tahlil qila bilishga va so'zlab berishga hamda ularni xatolarini sabablarini topishga ham jalb qilish. Shunday qilib, didaktik tamoyilning onglilik tamoyili, o'rganish jarayonida qonun qoidalariga va talablariga javob berishi kerak.

Bugungi kunda O'zbekiston Mustaqillikka erishgan vaqtda onglilik tamoyili muhim va muammoli masala bo'lib qoladi. Bolalar o'z soglig'ini kuzanf oladigan va nazorat eta oladigan bo'lajak ishbilarmon, jismonan baquvvat va sog'lom bolalarni tarbiyalashimiz kerak. Bu faqat bolalarda jimoniy tarbiya bo'yicha minimum ta'limotni shakllantirgandagina mumkindir. Buni esa maktabgacha tarbiya muassasalarida va maktabda eng kichik yoshdan o'rgatishni boshlash kerak. Faollik tamoyillari bu har bir pedagogning vazifasi bo'lib o'quvchilarning doimiy faol faoliyatini, ularda qunt bilan bilim olish ravishda yondashishiga Bog'liqdir. O'quv tarbiya va mashq qilish ishlarining mohiyatini, mazmunini tushunish, ongli ravishda bo'ladi, albatta shug'ullanuvchilarning faolligini va qobiliyatini oshiradi. Hamma o'quv jarayonlarida yuqori pog'onada yoki yuqori mahsulotli hamda shugullanuvchilarda charchoq holati kuzatmaydi. Shuning uchun ham faollik tamoyili va onglilik tamoyili bir-biri bilan aloqador bo'lib, ikkovini birgalikda tushunish kerak.

Faollik tamoyilini shug'ullanuvchilarda mujasamlashtirish uchun quyidagi asosiy qoidalarga amal qilish kerak:

1. Shugullanuvchilarni oldinlaridagi va bo'lajak ishlarni tushuntirib, mazmunini ochib berib, ularni qiziqtirish.

2. O'quvchilarni mo'vaffaqiyatlarini va kamchiliklarini baholash

3. Har bir shug'ullanuvchilarga mustaqil ish bajarishlari uchun shaxsiy vazifa berish. Bu tamoyillarni amalga oshirishda pedagoglarning shaxsiy xarakteri katta ahamiyatga egadir.

Ko'rgazmalilik tamoyili. O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimining didaktikasida "ko'rgazmalilik" boshqaruvchi tamoyillaridan biri hisoblanadi.

Birorta mashqni ko'rsatish yoki demonstratsiya qilishganda, harakatni muhim elementlarini yo'nalish, harakatning tezliklarini aniq tasavvur qilishda ko'rgazmalilik metodi katta ahamiyatga egadir.

Harakat to'g'risida to'g'ri tasavvur hosil qilishda "ko'rgazmali" qo'llanishlar yordam beradi. O'rgatishda "ko'rgazmali" tamoyilga amal qilish, o'quv materialni konkret shaklida berish, bu materialni o'zlashtirish va tushunishda katta ahamiyatga egadir. "Ko'rgazmalilik" o'quv jarayonining ajralmas qismi bo'lib o'rgatish bosqichlariga va yosh xususiyatlariga bog'liqdir.

Birinchi o'rgatish bosqichida, tanishtirishda "ko'rgazmalilik" ko'proq ko'rsatiladi, takomillashtirish bosqichida kamroq. Bolalarning yoshi qancha kichik bo'lsa, shuncha "ko'rgazmalilik" tamoyili ko'proq qo'llaniladi. Amaliyotda ikki xil bevosita "ko'rgazmalilik" qo'llaniladi.

Bevosita ko'rgazmalilikda o'qituvchi yoki jismoniy jihatdan yaxshi rivojlangan o'quvchi tomonidan mashqlar namoyish qilinadi, ko'rsatib beriladi. Mashqlar ko'rsatib berilayotganda to'lig'icha yoki mashqning bir qismi ko'rsatib berilishi mumkin. Mashqlar ko'rsatib berilishi bilan birga izohlab savollar berib aniqlab turilishi ham mumkin.

Tasviriy ko'rgazmalilikda qo'shimcha vositalar qo'llaniladi, ya'ni kinogramma, chizma plakatlari, diogramma va boshqalardan foydalaniladi.

Ko'rgazmalik metodik tamoyili ifodali so'z bilan ham amalga oshirish mumkin. Ivan Petrovich Pavlovni aytishicha, ifodali so'z hamma qo'zgotuvchilar qatori ta'sir etadi va ko'p qirralidir. Ko'rgazmalilik amalga oshirish uchun quyidagi qonunlarga amal qilishi kerak:

1. Urgatilayotgan harakatni qanday ko'rsatish, hamda tushuntirish bilan ko'rsatishni qanday olib borishni oldindan o'ylash.

2. Tushuntirish va ko'rsatishda, shug'ullanuvchilarning bilimlarini, oldingi harakat tajribalarini, mashg'ulot vazifasini va o'sha o'rganilayotgan mashqlarning xususiyatlarini hisobga olish.

3. Shugullanuvchilar qanchalik yosh bo'lsa, qancha kuchsiz tayyorlangan bo'lsa, shunchalik ko'p me'yorda ko'rgazmalar bilan foydalaniladi.

Bu holda 2 yo'nalish - umum tayyorgarlik va maxsus yo'nalishlarning organik birligi asosida hal etiladi.

1- yo'nalishdagi mashg'ulotlarning asosiy mazmuni hamma uchun bir xil, individuallashtirish esa asosan metodikaga bog'liq holda amalga oshiriladi.

2- yo'nalishda esa, mashg'ulotlarning faqat metodlari emas, balki mazmuni ham individual qiziqishga bog'liq holda amalga oshiriladi. Bu ikki yo'nalishning birikmasi jismoniy takomillashuv har tomonlama va shu bilan bir vaqtda individuallashtirilgani uchun shart sharoitlar yaratib beradi.

Muntazamlilik tamoyili. Muntazamlilik- jismoniy tarbiya jarayonida eng ko'p foyda beradigan tamoyillardir. Jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchilar organizmida bir qator o'zgarishlar sodir bo'ladi. Jismoniy sifatlar tarbiyalanadi, harakat ko'nikmalari va malakalari shakllanadi hamda o'ruvchilarning barcha asosiy muskullarini mustahkamlashga, yurak - qon tomirlari, nafas olish va asab tizimlarining rivojlanishi sodir bo'ladi. Bunday o'zgarishlarga faqat jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini muntazam ravishda, to'g'ri rivojlantirish asosida olib borish orqali erishish mumkin. Muntazamlilik tamoyili jarayonida mashg'ulotlarini uzluksiz ravishda olib borishni talab qiladi. Shugullanuvchilar oldida qo'yiladigan vazifalarni asta - sekinlik bilan oddiydan murakkabga va osondan qiyinlikka o'tishga qaratilgan bo'lishi kerak. Muntazamlilik tamoyili qator holatlarda ko'rib chiqilishi lozim.

Mashg'ulotlarni uzluksizligi.Jismoniy tarbiya butunligicha hayotning hamma yosh davrlarni qamrab oladigan uzluksiz jarayon sifatida qaraladi. Bu jarayonning uzluksizligi har bir o'tilgan va o'tilmagan mashg'ulotlar samaradorligi orasidagi o'zaro bog'lanish bilan amalga oshiriladi. Bu samaradorlik har bir ketma-ket olib borilgan mashg'ulotlar davomida oshirib boriladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida uzilishlarga yo'l qo'yish kerak emas. Bu uzilishlar mashg'ulotlarning ijobiy samaradorligini yo'qotadi, chunki har bir

keyingi mashg'ulot samaradorligi oldingi mashg'ulotlar natijasi sifatida bo'lishi kerak. Buning natijasida funktsional va strukturali xarakterning qat'iy adabtatsion nisbiy qayta tuzilishi vujudga kelib stabil harakat ko'nikmalarining va tayyorgarlikning asosini tashkil etadi.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish tufayli organizmda sodir bo'ladigan funktsional va strukturali o'zgarishlar ziddiyatga uchrashi, ya'ni mashqlar to'xtatib quyilsa, teskari rivojlanish ro'y berishi mumkin. Mashqlarda ozgina vaqt bo'lsa ham uzilish yuz bersa, paydo bo'lgan shartli reflektorli bog'lanish so'na boshlaydi, funktsional imkoniyatlarning erishilgan darajasi pasaya boradi va hatto, ba'zi morfologik ko'rsatkichlarda regress sodir bo'ladi.

Mavjud ma'lumotlarga qaraganda, ba'zi regressiv o'zgarishlar shu uzilishlarning 5-7 kunlaridayoq sezilib qolinadi.

Demak jismoniy tarbiya jarayoni uzluksiz bo'lishi kerak ekan, ya'ni teskari o'zgarishlarga olib keluvchi be'mani tanaffuslar bo'lmasagina, jismoniy etuklikka erishish uchun qulay shart-sharoitlar yaratiladi.

Boshqacha qilib aytganda har bir mashqni samarasini avvalgi mashqlarning samarasiga qo'shib borish va to'plangan o'zgarishlarni mustahkamlab, rivojlantiraverish kerak.

Jismoniy tarbiyaning ommaviy amaliyotida odatda haftada 2-3 mashg'ulot o'tkaziladi. Tayyorgarlik darajasini oshirish uchun mashg'ulotlar orasidagi intervallar kamaytiriladi va jismoniy tarbiya jarayoninisbatan kamaytiriladi yoki saqlanadi. Bu esa bolalar jismoniy tayyorgarligiga bog'liq

Mashg'ulotlarni ketma-ketligi va ularni mazmunini har xil tomonlarini o'zaro bog'liqligi ko'rsatiladi. Ma'lumki, muntazam shug'ullanish onda-sonda shugullanishga ko'ra katta effekt beradi.

Bu erdagi masalalar jismoniy tarbiya jarayonida muntazamlilik qanday xislatlari bilan harakatlanishi kerak va qanday qilib yuklanish va dam olishni optimal almashtirish bilan bog'lanadi.

Jismoniy yuklanish va dam olishni maksadga muvofikligi. Jismoniy tarbiya jarayonining muntazamligi jismoniy yuklanish va dam olishni doimo almashtirib turishni tayin qiladi. Yuklanish jismoniy mashqlarni shugullanuvchilar organizmiga ta'sir etishni ko'rsatib, uning funktsional imkoniyatlarini oshirish faktori bo'lib hisoblanadi.

Charchash va taklanish jarayoni organik bir-biriga bog'liq va o'zaro almashishda bo'ladilar. Agar il vaqtida jismoniy yuklanish katta bo'lsa, il qobiliyatini darajasi pasayib, charchash holati rivojlanadi.

Demak: Birinchidan, organizmni funktsional dinamik imkoniyatlari faqat yuklanish bilan emas, balki il qobiliyatini tiklash va oshirish uchun kerakli dam olish bilan ham shartlanadi. Ma'lum bo'lishicha, jismoniy tarbiya sifati bu jismoniy yuklanish va dam olishni almashtirish san'atidir.

Ikkinchidan, jismoniy yuklanish va dam olishni maqsadga muvofiq almashtirishda tiklanish jarayonini davriyligiga asoslanish kerak.

Talabni tobora oshirib borish tamoyili. Bu tamoyil jismoniy tarbiya jarayonida shug'ullanuvchilarga qo'yiladigan talablarning umumiy yo'nalishini ifoda etadi va tobora qiyinlashib boruvchi yangi - yangi vazifalarni qo'yish va bajarishni, shular

bilan bog'liq bo'lgan jismoniy yuklanish hajmi va shiddatini asta-sekin oshirib borishni o'z ichiga oladi.

Talablarni asta sekin oshirib borish tamoyilini qo'llashda quyidagilarga e'tibor beriladi:

1. Mashgulotlar materialini doimo yangilab borish. Jismoniy tarbiya jarayonida harakat faoliyatini bir turidan ikkinchi murakkabroq turiga o'tish ta'limiy ahamiyatga egadir. Mashqlarning tarkibini doimo yangilamasdan turib hayotiy ahamiyatga ega bo'lgan harakat malaka va ko'nikmalarni etarlicha keng doirasini egallab bo'lmaydi. Shu bilan bir qatorda turli harakat koordinatsiyalarini egallash bilan, shu vaqtda sodir bo'ladigan qiyinchiliklarni engish natijasida harakat faoliyatini egallash, koordinatsiyalash, qayta o'zgartirish va cheksiz mukammallashtirib borish qobiliyatining o'zi rivojlanadi.

2. Jismoniy yuklanishning hajmi va shiddatini oshirish. Bir yuklanishning o'zini uzoq vaqt qo'llash holatida uning taraqqiy ettiruvchi samaradorligi shu jismoniy yuklanishga o'rganish darajasi bo'yicha asta-sekin yo'qolib boradi. Yuklanishga o'rganib borish natijasida vujudga kelgan organizmning funktsional imkoniyatlari bir hil tipdagi shu ish ratsional foydalanishga olib keladi. Funktsional imkoniyatlarning keyingi rivojlanishi uchun doimo jismoniy yuklanishlarni yangilab borish, uning xajm va shiddatini oshira borish talab etiladi.

Bu jismoniy tarbiyaning asosiy qonun qoidalaridan biridir. Jismoniy sifatlarini tarbiyalashda qonun - qoida yuklanishlarning turli parametrlarini: harakat tezligi, og'irlikning ortishi, takrorlanish soni, ishning umumiy davomiyligi va h.k.larning rivojlantirib boruvchi o'zgarishlarda sodir bo'ladi.

3. Talablarni oshirib boruvchi ketma-ketlilik, mustahkamlilik va boshqa metodik shartlarni ta'minlash. Jismoniy tarbiya jarayonida o'sib boruvchi yuklanishlarning ijobiy samaradorligiga bog'liq bo'lgan bir qator shartlar yuqorida oson tushunarli, individuallashtirish va muntazamlilik tamoyillarda qayd qilingan edi. Bu avvalo vazifalarning va u bilan bogliq bo'lgan jismoniy yuklanishlarning kuchliligi, ular darajasining shugullanuvchilar dastlabki tayyorgarligi, shuningdek yosh jinsiy, individual xususiyatlarga hamda organizmning ko'nikish imkoniyatlariga bog'liqligi, mashgulotlarning ketma-ketliligi, doimiyligi va jismoniy yuklanish bilan dam olishning optimal almashinishidir.

Bunda jismoniy tarbiyaning har bir bosqichida mashq ko'rganligi erishiladigan ijobiy natijalarni mustahkamlash muhim ahamiyatga ega bo'lib, bu yuklanishlarning takrorlanish va asta-sekin oshirib borish maqsadidagi tizim bilan ta'minlanadi.

Jismoniy yuklanishning asta-sekin oshib borishi organizmdagi ko'nikish o'zgarishining tempi bilan ma'lum munosabatda bo'ladi. U yoki bu yuklanishga ko'nikish birdaniga bo'lmaydi. Har doim jismoniy yuklanishning yangi darajaga ko'tarilish imkonini beruvchi adaptatsion o'zgarishlar sodir bo'lishi uchun ma'lum vaqt kerak bo'ladi. Bu vaqt bir tomondan yuklanishlarning kattaligi va sifat xususiyatlariga bog'liq bo'lsa, ikkinchi tomondan yosh hamda bir qator tashqi va ichki faktorlar bilan o'zgaruvchi individual ko'nikish imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi.

Shu bog'lanishlarni hisobga olgan yuklanishlarning asta-sekin oshib boruvchi turli shakllaridan:

1. To'g'ri chiziqli;
2. Zinasimon;
3. To'lqinsimon shakllardan foydalaniladi.

To'g'ri chiziqli shakli uchun nisbatan yuqori bo'lmagan va shu holda oshib boruvchi mashg'ulotlarning ayrim har bir seriyasiga ramkasidagi jismoniy yuklanishlar xarakterlidir.

Zinasimon dinamikada u yoki bu mashg'ulotlarda yuklanishlarning nisbatan keskin oshuvi boshqa bir qancha mashg'ulotlarda jismoniy yuklanishlarning oshish stabilizatsiyasi bilan almashiniladi, bu esa umuman birinchi holdagiga qaraganda muhimroq yuklanishlarni egallashga imkoniyat yaratadi.

Dinamikaning to'lqinsimon shakli yuklanishlar o'sishining asta-sekinlik va yuqori templarining muhim organik bog'lanishi bilan xarakterlanadi.

Yuklanishlardagi "sakrash" to'lqinning boshlangich fazasida bir-tekis ko'tarilishi bilan sodir bo'lib yakuniy fazasidagi "yuklanish" bilan almashiladi.

Metodik tamoyillarining bir - biri bilan o'zaro bog'liqligi. Jismoniy tarbiya tamoyillari haqidagi fikrlarni tahlil qilib, ularning mazmuni o'zaro chambarchas bog'langanligini tushunish qiyin emas. Bu tushunarlidir, chunki ular tib ma'noda yagona va ayrim tamoyillar pozitsiyasi jihatdan qaralishi mumkin bo'lgan u yoki bu jarayonning ayrim tomonlarini va qonun qoidalarini akslantiradi. Bundan, biror bir tamoyili e'tiborga olinmay qolsa, yuqorida ko'rsatilgan boshqa tamoyillarni ham to'la amalga oshirish mumkin bo'lmaydi, degan xulosa chiqadi.

Hamma tamoyillar birgalikda butun qo'llanilgandagina ulardan har birining chinakam samarali bo'lishiga erishiladi. Onglilik va faollik tamoyili jismoniy tarbiyaning qo'llashga umumiy shart - sharoit yaratadi.

Chunki shug'ullanuvchilarning ishga ongli va faol munosabatda bo'lishlari o'kuv materiallarini o'zlashtira olishlariga, olinayotgan bilim, malaka va ko'nikmalarning mustahkam bo'lishiga, avvalgi mashg'ulotlarning keyingilari bilan bog'lanishiga yana ham yuksalishiga erishish va boshqalarga imkon beradi.

5.3. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari

Jismoniy tarbiyaning o'qitish predmeti sifatidagi maxsus bilim va harakat faoliyatlari o'qituvchidan o'qitishga xos ma'lum usullar va uslubiyatlar (metodlar)ni bilishni talab etadi. Ta'lim (o'qitish)ning uslublari ko'p bo'lishiga qaramay ularning hech biri universal emas. Ta'lim metodlarining tavsifini bilish bu uslublar tarkibidan qulayini tanlab olishga, o'qitish vazifalarini halqilish uchun nisbatan samaralilarini ajratib olishga imkon beradi.

Usul- faoliyatning shunday usuli, turli sharoitda, turli xil dagi shug'ullanuvchilar bilan keng doiradagi vazifalarni hal etish imkoniyati bo'ladi. Masalan: ko'rgazmalilik metodi bilan harakat faoliyatlarini tanishtirish, uni takomillashtirishning (turli yoshdagi o'quvchilar, kattalar bilan ishlashda) turli xildagi ta'lim vazifalarini halqilish mumkin.

Metodikusul - bu pedagogningshunday ta'sir faoliyatiki, o'qitishning qandaydir ma'lum bir sharoitida ta'limning hususiy vazifalarini (yoki uning bir qismini) hal etish uchun qo'llaniladi. Masalan: mashqni o'quvchiga yonlamasiga o'zi yon tomoni bilan turib ko'rsatishi.

O'z navbatida, agar metodlar kompleksi (so'z bilan ifodalash, ko'rgazmalilik va amaliy o'rgana boshlash) orqali ko'yilgan vazifani hal qilish mumkin bo'lsa (masalan, sakrashga o'rganishini), unda metodik usullar tizimi ta'limning aniq bir sharoitida metodlarni amalga oshirish, qo'llashdek xizmatlarni o'taydi (masalan, sakrashni ko'rsatishda profillik ko'rsatishni yoki old ko'rinishi, qolaversa, ikkala metodik usulni ham qo'llashgato'gri keladi). Har bir metodning turli xil metodik usullari bo'lishi mumkin. Ular son-sanoqsiz darajada ko'p bo'lib, ma'lum vaqt mobaynida ayrimlari yo'q bo'lib ketsa, ayrimlarining ko'rinishlari o'zgaradi, o'qituvchining ijodiy izlanishi, faoliyati natijasida yangilari ham vujudga kelib, amalda qo'llaniladi. Ko'pinchao'kitish darajasiga xos metodik usullar xajmini o'qituvchi (trener) tomonidan ko'p bilish orqali gina farqlash mumkin.

Tajribasiz o'qituvchilardaba'zan uslubiyat - metodik usulning tashqi alomatlarini o'zida mujassamlagandek ko'rinishi mumkin. Masalan: ayrim mashqlarni bo'laqlarga ajratib o'rgatish ularning tizimini yarata olmaslikka olib keladi, natijalar kutilganday bo'lmaydi. Bu usul ko'p holda metodik usulga o'xshashbo'ladi.

Ta'limning metodlariga qo'yilgan umumiy talablar. Har qanday konkret holatda u yoki bu metodni maqsadga muvofiq holda qo'llash qator talablarga rioya qilishni taqazo etadi:

1. Metodning ilmiy asoslanganligi (oliy nerv faoliyati).

2. Qo'yilgan vazifa ga o'qitishning muvofikligi.

Aniq vazifalarning oldindan belgilanmasligi ta'lim metodlarini to'gri tanlash imkonini bermaydi. Misol, darsda "kozyol" dan oyoqlarni kerib tayanib sakrashni o'rgatish (o'qitish) vazifasi ko'yilgan bo'lsa, metodni tanlash mumkin bo'lmayqol'adi (bo'laqlarga ajratish bilan va harakatni to'la bajarish bilan o'qitish metodlariga tayanish mumkin xolos). Nisbatan aniq vazifa, masalan, "kozyol" dan oyoqlarni sakrashda qo'llar bilan "depsinish" ni o'rgatish qo'yilsa, mashqni bo'laqlarga ajratish bilan o'rgatish metodini qo'llashga imkoniyat paydo bo'ladi.

3. Ta'limning tarbiyalash xarakterini shakillantirish. Har bir tanlangan metod aynan shu harakat faoliyatini o'qitishning faqat effektli jarayonini ta'minlash nuktai nazaridan gina baholanmay, tarbiya vazifalari pozitsiyasi talabiga qarab ham baholanishi zarur.

4. Metodlarning qo'llanishita'lim tizimida giba barcha tamoyillarning muvofiqligi va amalga oshirilishiga tayanish ilozim. Metodni alohida olingan printsip bilan aloqasini bir tomonlama izoxlash, tushuntirishga yo'lqo'yib bo'lmaydi. Masalan: agar o'qituvchi ko'rsatish metodini qo'llagan bo'lsa, uni ko'rgazmalilik prinsipini to'la amalga oshirayotir degan xulo samiz no to'gri bo'lar di. Ma'lumki, bu printsip qator metodlar tizimi orqaligina amalga oshiriladi.

5. O'quv materialixususiyatining muvofikligi.

O'qitish metodlari ma'lum darajada bo'lsada jismoniy mashqlarni turlariga bog'liqdir, ayrim xollarda faqat so'z bilan ifodalash metodining o'zi kifoya qilsa,

nisbatan qiyin vazifalarda esa ko'rsatish metodini ham qo'llab yuborishgato'gri keladi. O'ynaladigan, gimnastika, sport va turizm tarzidagi mashqlarni o'qitish o'zining hususiy metodlariga ega emas. Metodlar jismoniy mashqlarning barcha turlari uchun bir xildir. Shu bilan birga bu turlarning har qaysisi qandaydir darajada bo'lsada, bir xil metodik usullardan foydalanishga yo'nalgan bo'lib boshqalaridan nisbatan ozroq foydalaniladi. Bunday qaramlilik qanchalar kam bo'lsa o'qitish natijasi shuncha yaxshi bo'ladi.

6. O'quvchilar individual xususiyatlarini tayyorgarligini muvofiqligi. Masalan, ayrim harakat faoliyatlarini o'zlashtirishda yaxshi tayyorgarlikka ega o'quvchilar uchun qismlarga ajratib o'rgatish metodini qo'llash maqsadga muvofiq emas, nisbatan tayyorgarligi mavjud bo'lganlari uchun esa bu faoliyatni egallashni yo'llanma beruvchi mashqlar bilan boshlash kerak bo'ladi. So'z bilan ifodalash metodidan foydalanishda o'quvchilar umumiy bilimi darajasi bir muncha yuqoribo'lsa, "viraj" bo'ylab yugurishni tushuntirishda ularni fizika sohasi bo'yicha bilimiga tayanishimiz mumkin bo'ladi.

7. O'qituvchi individual xususiyatlarini va imkoniyatlarining muvofiqligi. Albatta, har bir pedagog ta'limning barcha metodlarini to'la xajmda egallagan bo'lishi lozim. Shunga qaramay, ba'zi o'qituvchilar bir xil metodlarni yaxshi bilishsa, ayrimlari esa boshqasini yaxshi biladilar. Jismoniy tarbiya jarayonida bu hususiyatlarni alohida hisobga olish zarur. Agar ma'lum holatda ikki xil metoddan bir xil natija chiqishi aniq bo'libqolsa, albatta, o'qituvchi o'zi puxta bilgan metodni qo'llashi lozim.

8. Mashg'ulotlar sharoitining muvofiqligi. Masalan, maktabdagi darslarda tirmashib chiqishga o'rgatish faqat bir-ikkita arqon mavjud holda amalga oshirilsa, harakatni bir butunligicha to'la o'rgatish metodidan foydalanish samara bermaydi chunki bu mashg'ulot zichligini aytarli past bo'lishiga sabab bo'ladi. Bunda so'zdan foydalanish metodida o'qituvchi zalning akustikasi va sport maydoning satxini hisobga olishi kerak.

9. Metodlarni turli-tumanlaridan foydalanish talabi. Metodlarning hech qaysisi yagona, asosiy va universal bo'la olmaydi. Metodlarning turli xilidan foydalanganda, ta'lim samaraliroq bo'ladi. Har bir metodning o'ziga xos yaxshi tomonlari bo'lishini nazarda soqitqilib bo'lmaydi. Faqat savodsiz o'qituvchilargina ularni yomon qilish mumkin. Ayrim pedagogik holatlarda samara berayotgan metodlar boshqa payitda umuman, yaroqsiz, xatto zararli ham bo'libqolishi mumkin. Shuning uchun pedagogik jarayonda ta'limning tizim metodlaridan o'rinli foydalanish kerak. Bu jarayonda metodlarning kuchli (o'rinli) tomonlaridan foydalanib, bo'sh (o'rinsiz) jixatlarini ajratib tanlash lozim. Bu nizom qachonki ko'rsatish tushuntirish bilan, tushuntirish, ifodalash, bilan ko'rsatma va xakazolar bilan qo'shib olib borilsa, o'quv-tarbiya jarayoni amaliyotdagi ishlarda tasdiqlanadi. Shug'ullanuvchilarning barchasi uchun yaraydigan, barcha ish sharoitiga mos keladigan umuman yo'q desak, xatoqilmagan bo'lamiz. Qaysibir metodni universal metod sifatida yuqoribaholasak, uni barcha o'qituvchi qo'llay boshlaydi, bu, o'z navbtida, o'qituvchi ijodkorligini chegaralab qo'yadi, o'quvchining barcha imkoniyatlaridan foydalanish imkonini bermaydi. Bu fikr P.F. Lesgaft tomonidan obrazli tarzda ifodalangan: "aytish mumkinki" "Usul -

bu men”. Usul shundan iboratki, bilimli, tushunadigan o’qituvchi o’z ishini o’zi olib boraveradi”.

Ta’lim metodlari tavsifi.

O’quvchilarning bilimlarini oshirish, malaka va ko’nikmalarni egallash uchun ta’lim metodlari uchguruxga ajratiladi. Har bir gurux bir necha xil metodlarni o’z ichida mujassamlashtirgan. Mujassamlashtirilgan metodlarning ta’lim jarayonidagi o’rniga ko’ra so’zdan foydalanish, ko’rgazmalihisqilish va amaliy metodlar deb guruxlanadi va ulardan pedagogik jarayonda keng foydalaniladi.

2 - jadval

O’qitishning usuliyatlari

So’zdan foydalanish usuliyatlari	Ko’rgazmali his qilish usuliyatlari	Amaliy usuliyatlari	
Hikoya, Ifodalash, Tushuntirish, Suhbat, Muhokama, Topshiriq, Ko’rsatma, Baholash, Buyruq	Ko’rsatish, namoyish etish, plakatlar, Kinogrammalar, doskaga bo’r bilan chizish, o’quvchilarni o’zi chizgani, maketlar, modellar, rang va tovush signallar	Qatoyan va qisman reglamentlashtirish va harakatni bir butunligicha to’la o’rgatish	O’yin va musobaqa

Uchguruxdagimetodlarning mavjudligi orqalio’quvchinining o’zlashtirilgan faoliyat bilan organizmning turlianalizatorliritizimiyordamidatanishtirish ta’minlanadi: o’quvchieshitadi, ko’radi, o’ziharakat jarayonini hisqiladi. Ishga ikkalasignaltizimsijal b qilinadi.

Harakat faoliyatini o’qitishda amaliy metodlarmuximahamiyat kasbetadi.

Birinchi ikkipoydevorko’rsa, uniko’ribbitirish - ya’ni harakat faoliyatining ijrosi uyokibu usul orqaliamalga oshiriladi.

So’zdan foydalanish usuliyati

O’qituvchi o’z faoliyatini asosan so’z yordamida (konstruktivlik, tashkilotchilik, izlanuvchanlik orqali) amalga oshiradi, shuningdek o’quvchilar bilan o’zaro muloqat va munosabat o’rnatadi. So’z ta’lim jarayonini faollashtiradi, aytarli to’la va aniq tasavurning shakllantiradi, ta’limning vazifasini chuqurroq his qilish va fikrlashga yordam beradi. So’z yordamida o’qituvchi o’quv materialidan foydalanadi, uning o’zlashtirilishi natijasini baholaydi va tahlil qiladi, bu bilan o’quvchini o’z-o’zini baholashga o’rgatadi. Va nihoyat, so’z bo’lmaganda, o’qituvchi ta’limning barcha jarayoniga xos holat-larni, o’quvchining xulqi yurish-turishi va boshqa shu o’xshash jarayonlarni boshqara olmagan bo’lar edi.

Shunday qilib, o’qituvchi so’zning ikki funksiyasidan foydalanish imkoniga ega: birinchisi - *so’zning ma’nosi* orqali o’qitilayotgan materialning mazmunini ifodalash; ikkinchisidan *emotsionallik* - o’quvchining hissiyotiga ta’sir etishi funksiyalari.

So’zning ma’nosi harakat vazifasini hal qilishda o’quvchi-lar uchun uni mazmunini tushunarli ifodalaydigan bo’lsin. B.A. Ashmarin quyidagi uslubiy tavsiyalarni taklif etadi.

1. So’z ma’nosining mazmuni o’quvchilar xususiyatlari va ta’lim vazifalariga muvofiqlashgan bo’lishi; YAngi harakat faoliyatini o’zlashtirishdan

avval dastlabki tushuntirishdan foydalanish, bu bilan harakat faoliyati asosini anglash va so'ng harakat texnikasini detallarini bayon qilish va unga tushunib etish.

2. So'zdan foydalangan holda ***o'zlashtiriladigan harakat faoliyatini foydasini tushuntirish***. Masalan, bolalar tirma-shib chiqishning erkin usulini bir oz bilganliklari sababli, kqpincha koordinatsiya talab qiladigan uch usul bilan tirmashib chiqishni o'rganish xohishi pasayishi yuz beradi. Tushunarli tarzda bu usulning afzalliklari tushunarli so'zlab berilsa, o'zlashtirishga salbiy munosabatni yo'qqa chiqarish mumkin.

3. So'zning ***harakat faoliyatidagi*** alohida harakatlarning o'zaro bolliqligini aniqlashdagi zarurligi. Ayniqsa, yo'llanma beruvchi mashqlarni bajarishda buni yoddan chiqarmaslik lozim. Bunday mashqlar aytarli emotsional bo'lmay, ularni o'zlashtirilayotgan asosiy harakat faoliyatlari bilan bolliqligini anglash kerakligi talab qilinadi.

4. O'qituvchining mashq texnikasi asosini tushuntirishdagi nutqiga katta ahamiyat berish, asosiy zo'riqish talab qilinadigan daqiqalarini eslatish. Odatda bu maqsadda ko'rsat-ma aytish tarzidagi ifoda va iboralar ("qo'llarni", "boshni", "aleop". va h.k.lar)dan foydalaniladi.

5. So'z obrazli bo'lishi kerakligi. Obraz vositasida ifodalash mashqin ko'rgazmaliligini oshiradi va o'quvchilarga faoliyatni ancha tushunarli qiladi. O'quvchilar bilimlari va harakat tajribasini hisobga olgan holda, o'qituvchi qo'yilgan vazifalarni bajarish bilan bolliq bo'lgan kerakli detallarga o'quvchi diqqatini qaratadi mumkin.

6. O'quvchilarga xali avtomatlashmagan holda bajarayotgan harakatlari haqida (to'zatishtga to'ri kelib qolgan paytlardagisi bundan mustasno) gapirish maqsadga muvofiq emas. O'qituvchi o'quvchining avtomatlashgan harakatlari haqida gapirsa, o'quvchi ijro vaqtida harakatni o'sha fazalari ustida o'ylaydi, natijada avtomatlashgan harakatlar tarkibida uzilishlar sodir bo'ladi.

So'zning ***emotsionallik*** xizmati o'quv va tarbiyaviy vazi-falarni hal etishda muhim ahamiyatga ega. Emotsional jihatdan rango-ranglik so'zning ta'sir kuchini oshiradi va ma'nosini tushunarli qiladi. U o'qituvchining o'z faniga, o'quvchiga bo'lgan munosabatini bildiradi, o'quvchi qiziqishini oshiradi, o'zining yutuiga ishonitiradi qiyinchiliklarni engish uchun ishonch tudiradi.

Umumiy pedagogika jarayonida so'zdan doimo foydalaniladi. Jismoniy tarbiya jarayonida uni qo'llash o'ziga xos mazmuni va uslubiy xususiyatlari bilan ajralib turadi.

Aytib berish (hikoya) O'quvchi faoliyatini o'yin tarzida tashkillash uchun ko'pincha o'qituvchi tomonidan aytib berish qo'llaniladi.

So'z bilan ifodalash- bu harakat faoliyati haqida tasavvur hosil qilish usuli bo'lib, faoliyatning harakterli belgilari so'z orqali sanaladi, nima qilish lozimligi tushuntiriladi, nima sababdan aynan shunday qilish zarurligi gapiriladi. Undan o'quvchining harakat tajribasi va bilimiga asoslanib dastlabki - birlamchi tushuncha hosil qilish yoki eng sodda harakatlarni o'zlashtirishda foydalaniladi.

Tushuntirish - harakat faoliyatlariga ongli munosabatning muhim usullaridan biri bo'lib, u "nima uchun?" degan asosiy savolga javob beradi.

Suhbat – bir tomondan, faollikni oshiradi, o'z fikrini aytish malakasini shakillantiradi, boshqa tomondan, o'qituv-chiga o'z o'quvchilarining bilish, bajarilgan ishni baholash uchun yordam beradi. Suhbat faqat o'qituvchining o'quvchilarga bergan savollari va ularga o'quvchilarning javoblari yoki o'z Dunyo-qarashlarini erkin gapirib berish, o'rtaga tashlash tarzida amalga oshiriladi.

Muhokama-biror vazifani aniq hal qilib bo'linganidan so'ng o'tkazilishi bilan suhbatdan farq qiladi. Muhokama o'qituvchi tomonidan o'tkazilsa, bir tomonlama o'quvchilar ishtiroki bilan o'tkazilsa ikki tomonlama bo'ldi deb aytish mumkin.

Topshiriq - dars oldidan vazifa qo'yish yoki dars davomida xususiy vazifa qyish tarzida beriladi. Vazifaning birinchi shakli shu bilan karakterlanadiki, o'qituvchi birdaniga vazifani bajarishning bir necha usullarini topshiriq tarzida tushuntiradi. O'quvchilarga esa faqat talab qilinganlarni bajarish vazifasi qoladi xolos. Topshiriqni ikkinchi shakli o'quvchilar uchun nisbatan qiyinroq bo'lib, ular o'qituvchidan vazifani faqat ifoda tarzida oladilar, uni hal qilish, echishni mustaqil qidirishga majbur bo'ladilar.

Baholash harakat faoliyatining bajarilishining tahlili natijasidir.

Ko'rsatma - qisqaligi bilan ajralib turadi va so'zsiz bajarishni talab qiladi. Bu o'quvchi diqqatini faqat vazifani bajarish lozimligi va bir vaqtning o'zida uni bajarish mumkinligiga qaratadi va o'quvchining ishonchini oshirish uchun xizmat qiladi. Ko'rsatma orqali o'quvchi vazifani hal etishning aniq mo'ljalini, shuningdek, xech bir asoslansiz xatolarni to'zatisht usullarini oladi.

Komanda -jismoniy tarbiya jarayonidagi xususiy va eng ko'p tarqalgan so'zdan foydalanish usuliyati. U faoliyatni so'zsiz bajarish, harakatni tugatish yoki tempni o'zgartirishning buyru shaklidir. Safdagi komandalar (armiyada, darsda, mashg'ulot va boshqa mashulotlardagi), hakamlikdagi maxsus replika (so'z tashlash)lar, start olish komandalari va boshqalar tarzida uchraydi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda komandalar qo'llanilmaydi. Kichik maktab yoshdagi bolalarda esa komandalar cheklangan bo'ladi. Komandalarning samaradorligiga so'zni zarur uru bilan talaffuz eta bilish, nutq va o'quvchilar harakati ritmini his qila olish va rivojlantirish, ovozning ohangi va kuchi, uni turlicha o'zgartira olish qobiliyati, qaddi qomati, qo'llarining ifodali harakatlantira olishi hamda o'quvchilar-ning intizomiga yuqori darajadagi ta'sir etadigan vosita-lardandir.

Sanoq - kerak bo'lgan harakat tempini yo'lga qo'yishda foydalaniladi. U bir necha usullar orqali amalga oshiriladi; ovoz bilan hisoblash ("bir, ikki, uch, to'rt!"), bir bo'inli so'zlar qo'shib sanash ("bir-ikki-nafas oling!") va nihoyat, turli xildagi qo'shib sanashlar, qarsak, ritmni ovoz berish va h.k.

Jismoniy tarbiyada terminalogiya muomosi

Jismoniy bilimlarni egallashdeterminlarningham muhimahamiyati bor. Terminlar o'quvchilarga o'zlari uchun yangi bo'lgan tushuncha va tasavvurlariga so'z orqali urg'u beradi. Tanish tushunchalarni aniq ajratish, o'qituvchiga esa umum qabo'lqilingan tushunchalar - so'zlar bilan tushuntirishni osonlashtiradi. Nihoyat o'qituvchi va o'quvchi orasida qisqa, keng ma'noli so'zlarning ma'lum ma'nolari asosida o'zaro tushunish - muloqat vujudga keladi.

Terminlarda kasbning tarixi aks ettiriladi, masalan, gimnastika da ko'proq chexlar, shvedlarning atamaları; futbolda, tennisda, boksdagi inglizcha; qilichbozlikda ko'pincha frantsuzcha atamalar, so'zlar ko'p uchraydi. Hozirgi kundagi chet el terminlarini o'zbek tiliga tarjima qilish, milliy atamalarimiz bankini yaratish jismoniy tarbiya nazariyasining eng yirik muammolaridan biri bo'lib qolmoqda. Hozirgi zamon terminlari va atamalarini yaratilishiga quyidagi talablar qo'yilmoqda (V.V. Belinovich.).

1. Atama yoki terminko'rsatuvchan bo'lishi lozim, ya'ni mashq texnikasining asosini ifodalasin. Shundagina ular o'zlari uchun xos bo'lgan mazmunni egallaydilar.

2. Atamaaniqbo'lishi kerak. Bu talabni bajarish jismoniy mashq harakterini shunchalik aniq aks etirilishi kerakki, uni tushuntirish va izoxlashga xojatqolmasin. Bu o'qituvchi va o'quvchilar muloqoti - fikr almashinuvini aytarli darajada qisqa va tushunarli qiladi.

3. Atamalar qisqa bo'lishi kerak. Agar bu talab buzilsa terminlarni qo'llash ifodalashga aylanib qoladi. Qisqalik juda ham aniq so'z topib ishlatishni talab qiladi.

4. Atama tushunarli bo'lishi lozim. Atamalar ta'lim jarayonining tiliga shunday aylanishi mumkinki, agarda, qo'llanilayotgan so'z – atamalar o'quvchini tushunish kuchiga yarasha bo'lsa hamda ularda umumiy qabooling an adabiy tildavosita sifatida qo'llansa.

Harakatni ko'rsatish orqali his qildirish usuliyatlari

Bu guruhdagi usuliyatlar shuullanuvchilarga harakat faoliyatini bajarilishni ko'rish va eshitish orqali taomin-laydi. Ko'rish, bajarilayotgan payitdagi eshitish ham shuulla-nuvchilarda harakat faoliyati xaqida har tomonlama keng tasavvur hosil qiladi, bu navbatdagi takrorlash uchun taxminiy asosni kengaytiradi. Ko'rgazmali his qildirish nisbatan chuqurroq, tezroq va puxtaroq o'zlashtirishga imkoniyat beradi, o'zlashtiriladigan harakat faoliyatiga qiziqishni orttiradi. Bolalarni o'qitishda ko'rgazmali his qildirishda muhim rol o'ynaydi, chunki ularda taqlid qilish, tirik misollarga bevosita ijroni ko'rishga intilish juda kuchli rivojlangan.

Ko'rsatib his ettirish shundagina qo'l keladiki, qachonki, mashqni ijrosini ko'rish orqali qabool kilinayotgan harakat faoliyati strukturasi tushunarli va o'quvchi ongiga etgan bo'lsa, ular ta'lim jarayonidagi faol va samarali faoliyatga turtki bo'ladi. Agarda, shuullanish jarayoni jonsiz, faoliyatlar nomigagina bajarilishi mumkin, bunda o'quvchilar passiv ijrochiga aylanadi. Natijada o'rganuvchi o'zining harakat faoliyatini tahlil qilishga harakat qilmay, diqqat eotiborini harakatning tashqi tomoniga ko'rinishiga qaratadi xolos, bu o'z navbatida, psixik jarayonlarning faolligini pasaytiradi, fikirlashning bir tomonlama bo'lishiga olib keladi.

Harakat faoliyatining o'qituvchi (yoki o'quvchi) tomonidan namoyish qilinishi jismoniy tarbiya ta'limida zaruriy keng tarqalgan usuliyatlardan hisoblanadi.

O'quvchining ongi unga ko'rgazmali singdirilganiga taqlid qilib o'rganish tahlil qila olish qobiliyatiga boliq. Agar o'quvchi ko'rganini tahlil qila olsa va u

tahlilga o'rgatilgan bo'lsa, unda taqlid qilish o'quvchining bilimi, o'zlashtirish qobiliyatini o'sishi uchun samarali usullardan biriga aylanadi. O'qituvchining so'zisiz taqlid qilish "ko'rginu bajar" tamoyili asosida o'qitishi, ko'rgan mashqini bajarilishini tushunmay, fikrlamay mantiqsiz takrorlashga aylanadi. Natijada o'quvchi o'qituvchisi ko'rsatganini ko'r-ko'rona bajaradigan, harakat faoliyatlarining asosiy qonuniyatlarining anglamaydigan ijrochilariga aylanib qolishiga yo'l qo'ymaslik lozim.

Ko'rganiga taqlid qilish asosan o'quvchining yoshi va jismoniy tayyorgarligi darajasiga boliq. Kichik maktab yoshidagi bolalarda taqlid qilishga intilish, sinchkovligi, qiziquvchan-ligi orqali sodir bo'ladi (asosan, kattalarga o'xshashga urinish), katta maktab yoshidagi bolalarda esa harakat faoliyatiga ongli munosabat, harakat texnikasini tushunib, osonroq va tezroq egallashga intilish asosida sodir bo'ladi.

Ko'rganiga taqlid qilishning samaradorligi to'rt faktoriga boliq:

1) o'quvchilarning taqlid qilishga tayyorligi, ularning tayyorgarligi darajasining taqlid qilinadigan oboektning o'rganishdagi qiyinchiligiga muvofiqligi, shunga ko'ra, jismoniy mashq ijrosi qiyinligi shunday darajada bo'lsinki, uni egallash uchun o'quvchidan faqat maksimal zo'riqish talab qilinsin;

2) o'quvchilarning taqlid oboekti haqidagi tasavvurlarini to'laligi;

3) o'quvchida qiziqishga sabab bo'ladigan taqlidning ta'limga xos tub motivi uchun imkon yaratish, uni mohiyati darajasini farqlay bilash;

4) o'quvchini taqlidga xohishi, ko'zatayotganini faol takrorlash (V.V.Belinovich.).

Jismoniy mashqni ko'rsatish uchun qo'yiladigan metodik talablar:

a) o'rganilayotgan harakat faoliyatini ijodiy takrorlashga imkoniyat ochish maqsadida ko'rsatishni komentariya qilish bilan olib borish;

b) ko'rsatish payitida o'quvchilarning o'qituvchining emotsional holatiga taqlid qilishini eotibordan chetda qoldirmaslik orqali ta'lim jarayoniga munosabatni shakllan-tirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Ko'rsatishning mazmunini o'qitish vazifalari mazmuniga muvofiqligi:

a) ko'rishi orqali to'la tasavvur hosil qilib, mashqni takrorlay bilish, ko'rsa-yu harakatini bajara olmasa ta'limda samara bo'lmaydi;

b) harakat faoliyatini egallash, o'rganishni ko'rsatish talab etilsa, mashq texnikasining ijrosi ko'rsatuvda ishdivi-duallashtirilishi va sport mahoratini yuqori darajada ifodalaydigan bo'lishi lozim;

v) o'quvchi diqqatini alohida harakatlarga va aktsentlashtirilgan zo'riqishlarga qaratish lozim bo'lib qolsa, ko'rsatishda mashqning aynan o'sha joylari takroriy, uru berib, sekinlash-tirilib namoyon qilinadi, aniq bo'lmagan, palapartish ko'rsa-tishlarga yo'l qo'yilmasligi, ijro esa o'quvchilar tomonidan namuna sifatida qabo'l kilinishi kerak bo'ladi.

Jismoniy mashqni o'quvchi tomondan ko'rsatishga quyidagi hollarda ruxsat berilishi mumkin:

a) o'qituvchi salomatligi yomonligi tufayli harakat faoliyatini ko'rsata olmasa;

b) ko'rsatishda o'qituvchi imkoni bo'lmay noqulay holatda qoladigan holatda turib qoladigan bo'lsa (masalan, boshi erga qarab yoki o'quvchilarga orqasi bilan turib qolsa);

v) o'qituvchi o'quvchida harakatni butunlay bajarib bo'lmaydi degan fikr to'la ongiga singib qolganini sezgan taqdirda uni yo'qotish uchun;

g) o'quvchi misolida mashq ijrosini individuallashtirgan texnikasini namoyishkorona bajarish kerak bo'lib qolgan taqdirda.

Ko'rsatishda o'qituvchi shunday nizomga rioya qilishi kerakki, u barcha o'quvchilarga rahbarlik qila olsin (yuqoriroqda turib butun bajarilishini ko'rishni turli tomondan ko'zlatish imkoniyatiga ega bo'lsin, sinfni nazoratda tutish), o'quvchilar mashqni faqat bir tomondan emas (masalan, yon profilda oyoqlarni bukish yozishning ko'rinishi qanday bo'ladi va h.k.) ko'rsata olsin.

«Bunday bajarish kerak emasligini ko'rsatish»ni o'qituvchi tomonidan namoyish qilishga ruxsat beriladigan holatlar: o'quvchi bajarilgan mashqga tanqidiy qarashni bilsa; o'zlarining harakatlarini taqqoslash solishtirish malakasiga ega bo'lsa; mashqni tahlil qila oladigan bo'lganlarida; ko'rsatishni ishontiradigan tushuntirishlar bilan olib bora olsa va o'quvchini tanqid, mashara qilish maqsadida bo'lmasa. «Oynada» aksini ko'rgandek ko'rsatuvlar faqat sodda harakatlar, asosan, umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni ko'rsatishda qo'llanilishi tavsiya etiladi. Qiyin harakatlarni bu usulda ko'rsatish qoidaga ko'ra ijroning tabiiyligini, engilligini yo'qolishiga olib kelishi amaliyotda isbotlangan. *Ko'rgazmali qurollarni namoyish qilish*. Harakat faoliyatini predmetli tasvirini his qilish uchun qo'llaniladi. Namoyish qilish ko'rsatishdan ko'ra qulaylikga ega va kerak bo'lsa diqqatni statik holatlarga, fazalarning almashinishiga qaratish imkoniyati mavjud bo'ladi. Namoyish pedagogik vazifa bilan qanchalar aniq boliq bo'lsa, uni didaktik ahamiyati shunchalar ortadi. U qo'shimcha usul bo'lib qo'llanilayotgan u yoki bu metodni to'ldirish uchun xizmat qiladi. Ko'rgazmali qurol o'zining o'lchovi, shakli, rangi, o'z elementlari joylashishining zichligi bilan o'quvchi tomonidan jadvalni qabul qila olish tamoyillarini ifodalasin, turlicha ko'rgazmali qurollarning har birini namoyish qilinishida rioya kilinishi lozim bo'lgan ayrim usuliyat qoidalariga bo'ysunsin.

Plakatlar harakat holatini ko'rsatishda bajarishda uru beradigan qiyin joylarni o'zida aks ettirishi, o'quvchi diqqatini chalitadigan elementlardan holi bo'lishi zarur. Ayniqsa, mazmuniga ko'ra faoliyat tarkibidagi harakatlar ketma-ketligini bir vaqtning o'zida aks ettirgan plakatlarning qimmatini yuqori bo'ladi.

Namoyish qilish - o'quvchilar tomonidan materialni qabo'l qilishga sharoit yaratishi zarur: birinchidan, bolalarda ko'zlatiladigan predmetga qiziqishni shakllantirishi; ikkinchidan, ularning diqqati ta'limning aniq vazifalariga hal qiladigan etakchi elementlarga yo'naltirilgan bo'lishi zarur. Tushuntirish va namoyish qilish vaqti va hajmini ta'limning vazifasiga bo'ysundirish kerak bo'ladi. Har qanday holda ham ko'rgazmali his qilish o'qituvchi savollari va o'quvchining javoblarini natijalarni aniqlash uchun ahamiyati kattadir.

Plakatlarni namoyish qilish texnikasining barcha uchun bir xil talablari mavjud emas. Ular darsdan, mashulotdan oldin ilib qo'yiladi yoki dars davomida harakat faoliyatining zarur bo'lgan fazalari, elementlarini o'quvchilar diqqatining

aniq vazifalarni hal qilishga yo'naltirib namoyish qilish uchun amaliyotda qo'llanadi. O'quvchilarni chalitmaslik uchun namoyishdan so'ng ular tezlik bilan yiishtirib olinishi yoki joiz bo'lsa, qoldirilishi ham mumkin.

Doskaga bo'r bilan *chizmalar*chizish o'qituvchi etarli darajada chiroyli chiza olish qobiliyatiga ega bo'lsagina ruxsat etiladi. Bu plakatlardan bir oz afzallikga ega bo'lishi mumkin, lekin ularning o'rnini to'la bosa olmaydi. Birinchidan, harakat faoliyatini asta-sekinlik bilan chizayotib, harakat fazalarini navbat bilan almashinishi, mashq texnikasining asosi, uning detallari haqida esda qolarli tasavvurni hosil qilish oson bo'ladi. Ikkinchidan, rasm juda ham sodda, mayda chuydalardan holi bo'lishi mumkin, u o'z navbatida, o'quvchilarni chalitmaydi. Uchinchidan, doskadagi rasm - namoyish qilishning eng operativ metodi, darsning har qanday daqiqasida qo'-shimcha vaqt sarflamay, o'qituvchi undan foydalanishi mumkin.

O'quvchilarning o'zlarini harakat faoliyati xaqidagi chizmalari, o'z fikrlarini grafik tarzda ifodalash, bajara olishni obrazli qilishni o'ylashga o'rgatadi.

Jismli qo'llanmalar nisbatan chegaralangan didatik imkoniyatlarga ega. To'la ko'rinishi, yonboshdan, sharnirli modellari harakatning ayrim zvenolari, gavdaning to'la harakati traektoriyasi, amplitudasini namoyish qilish imkonini beradi.

Kinofilmlap, barcha texnik qiyinchiliklarga qaramay, pedagogik jarayonda juda katta didatik imkoniyatlarga ega. Kinofilmlar harakat faoliyati ijrosining eng yuqori sport mahorati darajasida, qolaversa, uni kattalashtirib sekinlashtirib, turli ploskostpda, to'laligicha, ayrim detallariga aktsentni qaratib ko'p marotabalab takrorlash imkonini beradi. Ko'rgazmali his qilishda harakat holatining tezdastirilgan chastotada kinoga olish juda katta ahamiyatga ega, chunki unda oddiy kinoga olishdagiga nisbatan juda sekinlashtirilgan suratlar hosil bo'ladi. Bu, o'z navbatida, harakatning barcha detallarini ko'rish imkonini beradi.

Ovoz va rangli signallar kerak bo'lgan tovushli va rangli mo'ljallar - harakatni boshlash yoki tugallash (yoki alohida harakatlar) uchun lozim bo'lgan temp, ritm, amplituda va hokazolarni berishda qo'l keladi. Bu metronomni "urishi" - harakatga kerakli temp berish uchun, erdagi belgilar, bayroqchalar, uloqtirish va h.k. Keng tarqala boshlagan elektron ovozli etakchilar, avtomatlashtirilgan mo'ljallar (mishenplar), zudlik bilan axborot beruvchi maxsus qurilmalar ta'lim jarayonining samaradorligiga ta'sir ko'rsatmoqda.

5.4.O'qitishningamaliy metodlari

O'qitishningamaliy metodlari(usuliyatlar) o'quvchilarning o'zlarini faol harakat faoliyatlariga asoslangan. Shartli ravishda ularni **ikki guruhga** ajratamiz: **qatiyyan va qisman reglamentlashtirilgan** mashq usuliyatlari (B.A.Ashmarin). Ular orasidagi farq nisbiy. Darajasi va karakteri turlicha bo'lsada, reglamentlash daqiqasi har bir usuliyatda ham mavjud. Ma'lum sharoitda turlicha kichik guruhlardagi (podgruppada) ikki xil usuliyat birlashtirilishi mumkin. Qisman reglamentlashtirilgan mashq usuliyati va musobaqa usuliyati orqali bir xil harakat faoliyati o'qitaverilishi mumkin.

Qatoyyan reglamentlashtirilgan mashq usuliyati harakat shaklini, yuklama kattaligini, uning ortishini, dam olish bilan to'ri navbatlashuvini va hokazolarni reglamentlashtirish orqali harakat faoliyatini ko'p marotabalab bajarish bilan karakterlanadi. Buning natijasida alohida harakatlarni tanlab olib, asta-sekinlik bilan ulardan zarur bo'lgan harakat faoliyatini tuzishga imkoniyat yaratiladi.

Harakat faoliyatini o'zlashtirishdagi bo'laklarga (qismlarga) ajratishni to'la o'rgatish usuliyati bilan bir birini to'ldirishi va turli sharoitga muvofiq, o'quv vazifalarini aniq belgilab o'quvchilarning guruhli va individual karakteristikasiga, ta'lim etaplari, o'quv materialining karakteri va mazmuni, o'quv vositalarining soni (jihazlar, snaryadlar va boshqalar)ga qarab qo'llanilishi kerak. Asosan, bu usuliyatdan jismoniy sifatlarni rivojlantirish maqsadida foydalaniladi. Mashq belgilangan vaqt ichida tanlangan harakat suroati (tempo), ritmi, amplitudasi harakat fazalarini o'zgarishsiz berilgan ketma-ketlikda oldindan tuzilgan dastur asosida bajarishni taqazo qiladi.

Qismlarga (bo'laklarga) ajratish bilan o'zlashtirish usuliyati boshlanishida harakat faoliyatini alohida bo'laklarga ajratib, ularni asta-sekin zarur bo'lgan umumiylikka birlashtirishni nazarda tutadi. Bu usuliyatni to'laqonli amalga oshirish ko'p holda harakat faoliyatining alohida bo'laklarini qismlarga ajrata olish va uni ajratish lozim emasligini bilishni hamda amalda uni bajara olishni uddalay oladimi-yo'qmi shunga boliq. Pedagogika amaliyotidagi qator ilmiy va amaliy izlanishlar har qanday harakat faoliyatini tarkib topdirgan bo'laklarga - qismlarga ajratish mumkinligini isbotladi. Qismlarga ajratish chegarasi va uning karakteri ta'limning vazifalariga muvofiq holda, mashqni bo'laklay olishni bilishni taqazo etadi. Bir butun tarkibdagi alohida elementlar orasida belgilangan munosabatlar o'rnatiladi. Bir butun bo'lishni aniqlash faqat uni qismlarga ajratishni anglash, bir butun bo'lish qonuniyatlarini bilish orqali amalga oshiriladi.

Bo'laklarga bo'lish qismlarga ajratib o'rgatish usuliyati-tining karakterli belgisi hisoblanadi. U butun bir harakat faoliyatini egallashni engllashtiruvchi boshlanich bir etap xolos, yakuni bo'lib harakatni to'la o'rganish tushuniladi. Yakunida o'quvchilar harakat faoliyatini boshlanishidan oxiri-gacha bir butun deb qabo'l qilishlari lozim. Bu qo'shilishning ijrosida asosiy va ikkinchi darajali elementlar bo'lishi mumkin emas, ularning hammasi muhimdir. Barchasi u yoki bu darajada o'zida umumiy yutuqqa poydevor quradi.

Harakat faoliyatini qismlarga ajratish usullari turli tuman bo'ladi, lekin ularning har biri oxirida aniq yo'llanma beruvchi mashqlarning vujudga kelishiga olib keladi. O'zining vazifasiga ko'ra hamda tabiatiga ko'ra to'la bir butun harakatning "bo'laklari-elementlari" bilan tamoyilial farqga ega bo'lmaydi va maqsadga muvofiq yo'naltirilgan bo'laklarga bo'lish jarayonining natijasi hisoblanadi.

Yo'llanma beruvchi mashqlardan to'la harakat aktini o'zlashtirishni osonlashtirish uchun oldindan, bir qator xususiy bilimlarni berish vazifalarni hal etishda foydalaniladi. Shuning uchun bir butun harakat faoliyatining nerv-muskul zo'riqishi elementlarining tuzilishi va karakteriga moslab, ularga o'xshash yo'llanma beruvchi mashqlarni topish muhim ahamiyatga ega. Yo'llanma beruvchi mashqlar markaziy nerv tizimidagi effektli izning to'planishiga imkon beradi,

oqibatda ular eng sodda vaqtli aloqalar ma'lum o'xshashlik va koordinatsion umumiyliklar orqali asosiy mashqni o'zlash-tirishni engillashtiradi.

Yo'llanma beruvchi mashqlar tizimi o'qitish uchun mo'ljallangan faoliyat tahlili natijasida uni tarkibiy qismlarga bo'lish va ularga nisbatan javob beradigan darajadagi elementlar, ularni ajratib, o'qitishda qo'llashni taqazo etadi. Yo'llanma beruvchi mashqlar bir butun shaklda va o'quvchilar kuchiga yarasha bo'lishi kerak. Harakat faoliyatini bo'laklarga bo'lishning harakteri, yo'llanma beruvchi mashqlarning soni, ularning navbati - o'qitishning individual sharoitiga qarab qo'llash uchun o'qituvchi tomondan tanlanadi. Har bir yo'llanma berish mashqini qo'llash, uning davomiyligi (uzunligi), mohiyati, qiyinligi va ahamiyatini eotiborga olishda, o'quvchilar tayyorgarligiga qaraladi.

Yo'llanma beruvchi mashqlarni shartli ravishda ikki xil ko'rinishda tasavvur qilish mumkin:

1) bir butun harakatdan ajratilgan qismlar yoki butun harakat, lekin ulardan detallarni ajratib olingani bilan, faoliyatning qismi hech qanday qo'shimchasiz so'f holda, qismlarga bo'lib o'zlashtirilayotgan harakat faoliyati texnika-sini ajratilgan holdagi ko'rinishi tarzida;

2) yo'llanma beruvchi mashqning ko'rinishi o'zlashtiri-layotgan faoliyatning belgilangan strukturasini tuzish uchun qo'llanilishi mumkin bo'lgan shaklidagi ko'rinishda.

Qismlarga bo'lib o'zlashtirish harakat faoliyatini o'zlashtirish jarayonini engillashtiradi va pedagogik afzallikka ega. O'quvchi mo'ljallangan maqsadga asta-sekinlik bilan, shaxsiy tajribalarni to'plash orqali keladi va ulardan zarur bo'lgan harakat faoliyati shakllanadi. Butun harakat aktidagi har qaysi detalning rolini tushungan holda diqqat bir joyga to'planadi, har bir daqiqa esda qoladi - bo'larning hammasi ayrim bo'laklarni puxta o'zlashtirishga sabab bo'ladi, faoliyatni to'la egallash engil sharoitda o'tadi, ta'limning - o'qitishning vaqti qisqaradi. Ayrim hollarda usuliyatning samaradorligi, eng avvalo, mashqning sifatiga boliq bo'ladi, va harakat madaniyatining oshishi bilan ko'zga tashlanadi. Yo'llanma beruvchi mashqlarning ko'pligini darslarni nisbatan turli tuman bo'lishi, ta'lim jarayoni qiziqarli o'tishiga sabab bo'ladi.

Harakat malakalarini qismlarga ajratish orqali to'plangan boy harakat zahirasi vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilishga yordam beradi va shuullanuvchilar harakat tajribasini yanada oshiradi.

Bo'laklarga ajratib o'qitish metodi yo'qotilgan malakalarni tezda tiklanishiga ta'sir ko'rsatadi. Koordinatsiyasiga ko'ra o'ta qiyin mashqlarni o'zlashtirishda bu usuliyat bebahodir. Lozim bo'lsa bo'laklarga ajratish ayrim bo'inlar, ajartib olingan muskul guruhlariga alohida ta'sir etish imkoni bu usuliyatda o'ta yuqori bo'ladi.

Lekin mashq texnikasini bilmay qismlarga ajratish, favqulodda tanlangan yo'llanma beruvchi mashqlar, ulardan noto'ri foydalanish harakat malakasining shakllanish jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Harkatni to'la o'zlashtirish usuliyati harakat faoliyati ta'limning yakuniy vazifasi nimadan iborat bo'lsa, shunga yaqin ko'rinishda o'zlashtirishni nazarda

tutadi. Bu usuliyat har qanday harakat aktini o'qitishning yakuniy etapida bo'laklarga ajratib o'qitish usuliyatidan so'ng qo'llaniladi.

Jismoniy mashq texnikasini takomillashtirish uni to'la bajarish orqali amalga oshiriladi. Harakat faoliyatini bir butunligiga o'zlashtirish harakat faoliyatini bajarib ko'rish, sinash (oprobirovanie)da eng qulay usuldir. Aksariyat harakat faoliyatlari shunchalar soddaki, ularni bo'laklarga ajratib o'qitish vaqtni behuda sarflash demakdir, shuning uchun harakat holatini to'la o'rgatish amaliyotda ko'proq qo'llaniladi. Ayrim harakat faoliyatlarini biz xali ilmiy ravishda bo'laklarga ajrata olmaymiz, shuningdek, o'zini to'la oqlagan yo'llanma beruvchi mashqlar tizimini ham hozircha ishlay olganimizcha yo'q.

Qisman reglamentlashtirilgan mashq usuliyati. Ko'zda tutilgan vazifani bajarish uchun o'quvchilarga faoliyatni nisbatan erkin tanlashga yo'l qo'yadi. Bu usuliyatdan, qoida bo'yicha takomillashtirish etapda foydalaniladi, bunda o'quvchi etarli darajadagi bilim va bajara olishga malakasiga ega bo'lganligi hisobga olinadi. Bu guruhchaga kiruvchi o'yin va musobaqa metodlari turli belgilarga ega bo'lishiga qaramay, ularni yagona umumiyliги mavjud: ularni qo'llashda o'quvchilar orasida doimo raqobat (bir-birini malub qilish) hissiyoti ustun bo'ladi, o'quvchilarda o'z kuchini, u yoki bu faoliyatini bajarishda ustunligini isbotlash uchun intilish har doim yuqori bo'ladi.

O'yin usuliyati jismoniy tarbiyadagi o'yinlarning ko'pchilik belgilarini o'zida mujassamlangan. Darslikning "Jismoniy mashqlarning pedagogik klassifikatsiyasi" bo'limida o'yin jismoniy mashq harakteridagi tizim tarzida, yaoni jismoniy tarbiya vositasi ko'rinishida berilgan. Lekin jismoniy tarbiyada o'yinlar ta'lim va tarbiyaning samarali usuliyati sifatida ham mavjud bo'lishi mumkin. Shu sababli o'yin metodining tabiatini o'yin mohiyatini ochish orqaligina tushunish mumkin xolos.

O'yinning mohiyatini o'rganishning nisbatan perespektiv yo'nalishi usuliyatlashtirish nazariyasi hisoblanadi. Shunga muvofiq, o'yinlar insonning oldindan belgilangan hayotiy sharoitda ishlab chiqargan o'zining yurishturishi, xulqi chegarasidan chiqmaydigan o'ziga xos elementlarning modelidir (N.I.Ponamarev). O'yinda shartli ravishda butun bir hayotiy situatsiya o'z ifodasini topishi mumkin (masalan, o'yinlarda taqlid qilish), inson harakat faolitining ayrimlari turmush, mehnat, mudofaa faoliyati harakteridagi harakatlar bo'lib, ularda asosan odamlar orasidagi o'zaro munosabat modelining mavjudligi yotadi. O'yin tarixan vujudga kelgan jamiyat hodisasi bo'lib, odamlarning harbiy va mehnat faoliyati asosida paydo bo'lgan va u inson hayotining moddiy va ijtimoiy sharoitlari bilan belgilanadi. O'yin hayotiy reallikni aks ettiradi va bir vaqtning o'zida o'zining sof shartli qonunlariga bo'ysunadi. U bizni o'rab olgan borliqni o'zgartirishni nazarda tutmaydi, lekin insonni ijodiy mehnatga tayyorlovchi shart sifatida inson madaniyatining muhim manbai rolini o'ynaydi. Shunga boliq holda o'yin quyidagixizmatlarni bajaradi: *tayyorlov* (insonni jismoniy va ruhiy kuchlarini takomillashtirish, sotsial faollik va ijodkorliki tarbiyalaydi) va *ko'ngil ochish, munosabatlarini, shuningdek, ularni o'rab olgan muhit orasidagi munosabatlarni shakllantiradi.* Bu kabi asosiy xizmatlar o'yinlarning yo'nalishi va mazmunini belgilaydi.

Jismoniy tarbiyadagi barcha o'yinlarning asosiy mazmunini insonni jismoniy kamolotga erishtirishga imkoniyat yaratuvchi harakat faoliyatlari tashkil etadi. O'yinlar hamda gimnastika, sport, turizmdagi farqni ko'p holda shartli deb tan olishimiz lozim, bu shartlar turlarning rivojlanish meoyoriga ko'ra yanada yaqqol ko'rinadi. O'yinga konkret harakat faoliyatlari tizimi deb qarash zarur, ular belgilangan qoidalar ramkasida bajariladi va metod sifatida jismoniy mashq harakteriga qaramay, turlicha pedagogik vazifalarni hal etishi mumkin.

O'yinlar usuliyat tarzida faqat umumiy qabo'l qilinganlaridek amalga oshirilmaydi. O'yin usuliyati vositalari va ularning shakliga ko'ra rasmiy o'yinlarga nisbatan deyarli keng tushuncha sanaladi. Masalan, o'yin usuliyati asosida darsning hamma qismlarini o'yinlarsiz o'tkazish mumkin (toqqa sayohat o'yini). Muvozanat saqlash mashqini bajarayotib to'siqlardan oshishi yoki chuqurliklar ustidan o'tish tarzidagi o'yinlardan foydalanish mumkin.

Quyidagilarni o'yin usuliyatning harakterli belgilari deb qarash mumkin:

1. O'yin holatida ***raqiblik va emotsionallik*** elementlarini aniq ifodalash. O'yin usuliyati insonlar orasidagi eng qiyin munosabatlarni yo'zaga chiqarishi imkonini beradi. Hatto yugurish musobaqasi sharoitida qatnashuvchilar orasida shunchalar ko'p qirrali holatlar vujudga keladiki, lekin u ikki o'yinchi o'rtasidagi paydo bo'lgan holatlardan ancha oz bo'ladi. Shu bilan boliq holda o'yin usuliyati o'yinchilar orasidagi munosabatlarni katoiyan reglamentlashtirishni talab qiladi.

2. Harakat faoliyatini bajarish davomida ***sharoitning o'zgaruvchanligi***. Buning natijasida o'yinchilar paydo bo'ladigan vazifalarni hal qilishning turli-tuman usullariga ega bo'lishi, ularda shakllangan malakalar o'zgaruvchan sharoitda moslanuvchanligi va egiluvchanligi bilan ajralib turishi lozim.

3. Harakat faoliyatidagi ***ijodiy tashabbuslarga*** yuqori talablar qo'yish. O'yin holatining o'zgaruvchanligi jismoniy mashqlarning natija beradiganlarini tanlashni va mustaqil-likni faolroq namoyon qilish talabini qo'yadi.

4. Harakat faoliyati va yuklama harakterida ***qatiryeglamentlashtirishning*** yo'qligi. O'quvchilar maxsus yoki shartli (soddalashtirilgan, murakkablashtirilgan) qoidalar chegarasida paydo bo'lgan harakat faoliyati vazifalarini hal qilish uchun o'zlari samarali hisoblagan harakat faoliyatlaridan foydalanishlari mumkin. Bunda o'quvchiga tushayotgan yuklama to'laligicha uning o'yinda bajarayotgan funktsiyasi, faolroq bajarv olishi va oldindan belgilangan sharoiti (o'yindan foydalanish usuliyat)ning davomiyligiga, o'yinchilar soni, o'yin mazmuni va boshqalarga boliq. Yangi harakat faoliyatlarini o'rganish uchun o'yin usuliyatidan foydalanilsa, reglamentlashtirishning darajasi oshadi. Masalan, o'yin metodi bilan qanatga uch usul bilan tirmashib chiqishning biror-bir elementini o'rganayotgan bo'lsak, osilib turganda oyoqlarni tizzadan bukib oldinga yiish (ko'tarish)ni o'rgatishni, o'yin tarzida chuqurlik ustidan osilib turgan kanatda uchib o'tish o'yinini qo'llash bilan o'rgatish mumkin.

5. O'yin faoliyati vazifalari bilan muvofiq harakat faoliyatlari va sifatlarining kompleks namoyon qilinishi. Jismoniy tarbiyada o'yinlar qandaydir maxsus harakatlar yiindisidan iborat emas. Qoidadagi kabi ularda o'z shaklinig tabiiyligi bilan ajralib turadigan harakat faoliyatlari uchraydi (yugurish, sakrash va h.k.). Aytarli ko'pchilik o'yinlarda o'yinchilar alabaga erishish uchun bir necha

harakat faoliyatidan, qolaversa, turlicha aralash shakldagi faoliyatlardan foydalanadilar. Bo'laring barchasi o'yinchilar organizmiga kompleksli ta'sirni taominlaydi.

6. O'yinchilarning o'zaro munosabalarini biror predmet (masalan, to'p, bayroqlar va boshqalar) orqali amalga oshirish[3].

Mazmuni va tasnifining boyligiga ko'ra o'yin usuliyati harakat malakalari va harakat sifatlarini kompleksli rivoj-lantirish, harakat koordinatsiyasini takomillashtirish uchun, birdaniga, yo'l-yo'lakay paydo bo'lgan vazifalarni echa olish, qisqa fursatda lozim bo'lgan ish tempiga kira olish imkoniyatlarini vujudga keltira olishini ahamiyati katta. Bu usuliyat orqali ta'limning samaradorligini aniqlash va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun vosita sifatida foydalanish ham mumkin. O'yindan to'ri foydalanish asosida kollektivizm ruhi, faollik, tashabbuskorlik, qo'rqmaslik (botirlik), katoiyatlik va ongli intizomni tarbiyalash puxtalik bilan amalga oshiriladi va uning natijasi ta'lim jarayonida yaqqol namoyon bo'lishi amaliyotda isbotlangan. O'yin usuliyatining salbiy tomoni ham mavjud. Ta'lim jarayonida undan yangi, ayniqsa, qiyin harakat texnikasiga ega bo'lgan faoliyat malakasini shakllantirishda foydalanishning Samaradorligi pastroq bo'ladi.

Musobaqausuliyati musobaqalashish, kuch sinashishning harakterli belgilarini, o'zida aks ettirgan jismoniy mashqlar bilan shuullanishning o'quvchilarga stimol beruvchi alohida shakllaridan biridir. Shuning uchun har qanday jismoniy mashqni musobaqa predmeti qilib, mashulotlarda keng foydalanish mumkin. Masalan: jismoniy tarbiya darsini boshlanishidagi o'quvchilarni saflanishidan tortib to o'quvchilar zaldan chiqib ketgunlaricha, musobaqa usuliyatini qo'llash va undan foydalanish jismoniy tarbiya ta'limi amaliyotida ko'p uchraydi.

Musobaqa metodining harakterli belgilari:

1. U yoki bu harakat faoliyatida faoliyatni vazifaga bo'ysundirish oldindan belgilanganligi, o'rnatilgan qoidalar bilan muvofiqligi. Bunday vazifalar o'quvchilar ijodiy faolligini stimullovchi faktorlardan bo'lib, ularning tayyorgarligini baholash va taqqoslashning o'lchovidir. 2. Yuqori sport natijasi uchun jismoniy va psixologik quvvatni maksimal namoyon qilish. Musobaqalashish usuliyati orqali organizmning funktsional imkoniyatlarini to'la ochish uchun sharoitni yaratilishi. 3. O'quvchilarning uchun belgilangan yuklamalarini boshqarish imkoniyatlarining chegralanganligi. Bu usuliyat o'quvchilardan harakat faoliyatini bajarish davomida vujudga kelgan vazifalarni bajarishda, hal qilishda, o'ziga xos mustaqillikni talab qiladi.

Shuningdek, musobaqa usuliyati harakat faoliyatini takomillashtirishda nisbatan samaralirokdir, lekin ular birlamchi o'zlashtirishda kutilgan samarani bermasligi mumkin. Musobaqa usuliyati harakat sifatlarini deyarli yuqori darajada rivojlanganligini talab qiladi, ayniqsa ularni kompleksli namoyon qilishda bu usuliyatiga ehtiyoj o'ta yuqoridir. Musobaqa usuliyati pedagogika nuqtai nazaridan o'quvchilar alabasi va malubiyatiga turun psixologik tayyorgarlikni tarbiyalashga yo'naltirilishi, shundagina ta'lim jarayonida u o'zini oqlaydi, boshqa tomondan esa turli sharoitda har tomonlama jismonan tayyorgarligini to'la namoyish qilish

imkonini beradi hamda uni darajasini oshirish vositasi bo'lib xizmat qilishi mumkin.

VI. BOB. HARAKATLARGA O'RGATISH JARAYONINING ASOSLARI

6.1. Jismoniy mashqlarning pedagogik klassifikatsiyasi

Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi ularni xossalari bir biriga bog'lik bo'lgan sinflarga bo'lish demakdir. Bunday bo'linish natijasida sistema tashkil bo'ladi va har bir sinflar anik joyni egallaydi va uz navbatida guruxlarga bo'linadi.

Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi o'qituvchiga jismoniy mashqlarni harakterli xususiyatlarini xossalari ajratib olishga va pejagogik vazifalarga javob beradigan jismoniy mashqlarni topish protsessini engillashtiradi. Har bir jismoniy mashqlar bir emas bir nechat xolatlariga ega.

Bir xil jismoniy mashqlar har xil klassifikatsiya berishi mumkin. Turnikda tortilish anatomik tuzilishda qo'l elka va gavda muskullarini rivojlantirish uchun harakat sifatlarini rivojlantirish klassifikatsiyasida kuchni rivojlantirish uchun beriladi. Har bir xolatda yagona klassifikatsiya bo'lmay bir kanchasi bo'ladi.

Xozirgi xolatda jismoniy mashqlarning bir nechta klassifikatsiyasi mavjuddir.

1. Jismoniy tarbiya sistemasi tarixiy shakllangan xossalari karab jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi (gimnastika, uyinlar, turizm, sport). Bu klassifikatsiyasiga karab 4 guruxga bo'linadi.

a) Gimnastik mashqlar harakat jarayonida va harakatda kup kirrali bo'lib, organizmni tuzilishi va funktsiyasi ta'sir kiladi. Shuningdek tugri komat chiroyli va koordinatsiyaga ta'sir kiladi;

b) Uyin mashqlar harakat faoliyatini tabiiy turlardan tuzilgan yugurish, sakrash, uloktirishdan iboratdir. Ular uzgaruvchan faoliyatda uyin xolatlarida qo'llaniladi;

v) Turistik jismoniy mashqlar turi, yugurish, changida yurish, turistiklarni engib utish, velosipedda yurish va tabiatning tabiiy sharoitlaridan foydalaniladi;

g) Sport mashqlari harakat jarayonidagi guruxlarni yagona sport klassifikatsiyasi asosida standartlashgan xolatda bajariladi va sportda yo'qori natijaga erishish uchun qo'llaniladi.

2. Muskul faoliyatining xususiyatlariga karab jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi 4 guruxga bo'linadi:

a) Tezkorlik - kuchlilik jismoniy mashqlari shugullanuvchilardan kiska vaqt ichida maksimal zur berishni talab kiladi. Misol: qisqa masofaga yugurish, irgitish;

b) Chidamlilikni talab kiladigan yoki kup vaqt davrga nisbatan yo'qori zur berishni talab kiladigan jismoniy mashqlar. Misol: o'rta va uzoq masofaga yugurish;

v) Koordinatsion harakatlarni ko'rsatadigan, talab kiladigan jismoniy mashqlar. Misol: Gimnastik snaryaddagi mashqlar, suvga sakrash. Harakat sifatlarini kompleks talab kiladigan jismoniy mashqlar. Bo'lar har doim uzgarib turadigan sharoitlarda zurikish satxi doimo uzgaradi. Sport harakatli uyinlar, yakka olishuvlar.

3. Ta'lim vazifalarini echishga karatilgan jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi.

a) Asosiy jismoniy mashqlar harakat faoliyatiniurgatishga karatilgan ukuv vazifalarini dasturidagi ta'limvazifalariga karatilgan, kondan sakrash;

b) Yakinlashtiruvchi jismoniy mashqlarasosiy harakat faoliyatini urganishni osonlashtiradiganyordamchimashqlar. Misol: qo'llarga tayanib yotgan xolatdanoyoklarni siltab oyoklarkatta ochik xolda egilib turish, kozyoldan sakrashni urganishda (yordamchi) yakinlashtiruvchi mashqlar xisoblanadi;

v) Tayyorlovchi jismoniy mashqlar asosiy jismoniy mashqlarni urganish uchunzarur bo'lgan, zarur jismoniysifatlarni rivojlantirishgayordam beradigan harakat faoliyati. Misol: kanatga chikishda turnikda tortilish mashqiy tayyorlovchi mashq xisoblanadi.

4. Ayrim muskul guruxlarni rivojlantirish xossalariga karab jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi. Qo'l, elka, gavda, bo'yin, oyok, tor muskullarning ustiruvchi jismoniy mashqlar. Bu sinflar klassifikatsiyasi ichida mashqlarni guruxlarga bo'lish kuzda tutiladi. Buyumli va buyumsizjuftva yakka bo'lib bajaradigan mashqlar.

Kuchni va egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlari. Bu turdagi mashqlarni kislarga ajratish mumkin. tizza va qo'lbug'inlarni rivojlantirish mashqlari. Umumiy klassifikatsiyalardan tashkari ayrim klassifikatsiyalar xam mavjuddir.

5. Sport turlari buyichajismoniy mashqlar klassifikatsiyasi. Harbirsportturio'znavbatidamashqlarklassifikatsiyasigaega.

6. Pedagogik klassifikatsiyadantashkaribiomekanikadastatik, dinamik, tsiklik, aralashjismoniymashqlar. Fiziologiyada maksimal, submaksimal, katta va normal kuchlilik mashqlari.

Jismoniy mashqlarni klassifikatsiya qilish-uniturkumlashtirishdir. Jismoniy tarbiya tizimlarining tarixiy taxlili shuni ko'rsatadiki, jamiyatning rivojlanish boskichlarida jismoniy mashqlar tanlash va turkumlashda usha jamiyat uchun progressiv va tarbiya vazifasini bajarishga mos keladiganlarigagina e'tibor berilgan.

Tarixiy rivojlanishning turli boskichlarida tarbiyaning maksad va vazifasi uzgarib turgan, demak, jismoniy tarbiya tizimi xam uzgargan, bu esa uning omillarining xam uzgarishiga sabab buldi.

Gretsiyada tarixiy besh kurash - pentatlon, Guts-Mutsning tabiiy harakatlari, Pestalotstsi va Shpisning XVIII asr uchun tanlangan "elementar harakatlari" va boshkalar... Demak, davr uzgarishi bilan jismoniy tarbiya tizimi, uning vazifalari va vositalari uzgardi.

Shvedlarni pedagogik gimnastikasida jismoniy mashqlar anatomik xususiyatga karab klassifikatsiya kilindi, chunki ular tizimining asosiy maksadi tana tuzilishining kurinishi yaxshilash edi. Bu esa jismoniy tarbiya tizimining yunalishi torrok bulishiga olib keldi.

Sokol gimnastikasi jismoniy mashqlarning tashki formasiga karab sport jixozida bajariladigan, sport jixozisiz bajaraladigan mashqlar guruxlari deb turkumlanadi. Buning ijobiy tomoni shundaki, paydo bulgan yangi jismoniy mashqlar bu turkumlarning birida uz urnini topar edi. Frantsuzlarning Eber sistemasida jismoniy mashqlar kiska utilitar mazmuniga karab: yurish, yugurish,

sakrash, tirmashib chikish, ogirlik kutarish mashqlari, uloktirish, suzish, xujum va ximoya kilish mashqlari deb turkumlandi.

Avstriya pedagoglari klassifikatsiyasi xam keng kamrovli emas edi.

Jismoniy mashqlarning original klassifikatsiyasini rus anatomi, vrachi, pedagogi P.F.Lesgaft ishlab chikib, maktab eshidagilarda jismoniy tarbiyani amalga oshirish uchun muljalladi va kuyidagicha asosiy guruxlarga buldi:

1. Sodda mashqlar.

2. Murakkab mashqlar eki yuklama ning ortishi bilan bajariladigan mashqlar.

3. Fazodagi xolatiga eki muskul ishining bajarilish vaktiga kura bajariladigan mashqlar.

4. Texnik jixatdan kiyin, tizimli ravishda bajariladigan mashqlar.

Mashqlarning turkumlanishi ko'rsatib turibdiki, P.F.Lesgaft klassifikatsiyasi didaktik tamoyillarga yunaltirilgan. Lekin bu xam jismoniy tarbiya tarixiy omillarini tulakonli uz tarkibiga sigdirolmagan. Xozirgacha tulik ilmiy asoslangan jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi mavjud emas. Sobik sovet jismoniy tarbiya tizimi xam bu vazifani uddalamadi.

Tarixan jismoniy mashqlar **-uyinlar** tarzidagi, gimnastika kurinishidagi, **sport va turizm** mashqlariga turkumlanadi.

Uyinlar, gimnastika, sport, turizm jismoniy tarbiya tizimining asosiy omillari sifatida tan olinib kelmokda. Kupchilik olimlarning fikriga karama-karshi ularok, xar doim uzgarishda. Tarixiy qabul kilingan jismoniy mashqlar turkumi davr utishi bilan uz urnini uzidan progressiv bulganlarga bushatib bermokda eki usha mashqlar rivojlanmokda, takomillashtirilmokda. Jismoniy tarbiya jaraenida ularning asosiy omilligi tarbiya tizimlarida ilmiy asoslangan. Demak, uyin, gimnastika, sport, turizm tarkibiga kirgan jismoniy mashqlar turkumi deyish bizda notugri fikr tugdiradi. Masalan, sportga kirgan yugurish, yurish, sakrashlar jismoniy mashqlar sifatida uyinda, gimnastikada, turizmda uchrashi mumkin ekan. Mashqlar bir-biri bilan uzviy boglik va ular usha xolda foydalaniladi.

Uyin atamasi xilma-xil faoliyatni ifodalaydi. Tabiat uyini, kuch uyini va boshkalar. Madaniyat soxasi buyicha esa, akter uyini, olimpiada uyinlari eki sport uyini, bular xammasi xilma-xil ma'no beradi. Uyin tarixiy tuplangan ijtimoiy xodisa, faoliyatning ayrim turi xisoblanadi. Uzining xaetiy axamiyati orkalgina jamiyatda uziga kizikish uygotadi va ayrim odamlarni uziga tortadi.

Uyin faoliyatida odam uzini urab olgan muxit bilan uzgacha alokada, bir maksadga yunaltirilgan faoliyatdabuladi va xam jismoniy xam akliy kobilyatini mashq(trenirovka) kildiradi. Mexnatdan farkli ularok, uyin paytida moddiy ne'mat yaratilmaydi. Uz xaeti uchun tabiat in'omlaridan bevosita foydalanmaydi. Uyin sharoitida xilma-xil xarkatni tanlash imkoniyati bor. Bu esa uynovchining uz emotsiyasini, ijodiy kobilyatini, faolligini xamda tashabbusini ishga solishga majbur kiladi.

Uyin faoliyatining umumlashishiyana shunga olib keldiki, uyinchi uz xoxlagan harakattedan tashkari uyin koidasi eki uyinchilar fikri bilan xisoblashishga majbur. Uyinning yana shunisi borki, uni uynashigizga birov karshi xam emas eki

boshka birov birov xam majbur kilmaydi (professionalizmdan tashkari). Yukoridagi xususiyatlar xamma uyinlar uchun umumiy bulgan xususiyatlardir.

Materialistlar uyinga kuyidagicha karaydilar: uyin - bu tarbiya ta'sirida shakillangan jamiyat maxsuli, u insoniyatning yagona intilishidir. Demak, uyinni jismoniy tarbiya jaraenida xilma-xil harakatt mala kalarini egallashda eki xaetiy extiejni kondirishda vosita iklib olish befoyda ish emas.

Uyinni jismoniy tarbiya jaraenida inson jismoniy sifatlarini rivojlantirish va xaetiy zarur harakatt malakalarini egallash uchun, shuningdek, xarbiy amaliyda kullash uchun omil kilib olish xato bulmay di. Chunki uyin paytida kutilmaganda bajarilishi lozim bulgan harakatt lar, taklid kilish eki kiska vakt ichida yugurishdan sakrashga utish, tuxtash, ayrim harakatlarda chakkonlikkilish, tusiklardan utish, kuzatish, eshitish – bular xammasi xaetiy sharoitlarda kerak bulgan sifatlarni tarbiyalaydi.

Uyini xayotiy zaruriy harakatt malakalarini bir tekisda rivojlantiradi, harakatt koordinatsiyasini va uni kul kuchi sarf kilmay, kerak bulgan payitda zarur bulgan tempga, ritmga kiradi va xam chakkon, xam tex bajaradigan harakatt vazifalarini xal kiladi. A.S.Makarenkoning aytishicha, uyin insonda xaet uchun kerak bulgan psixik va jismoniy kobilyatlarni rivojlantiradi. Uyinni tugri boshkarish uyinchilarda kollek tivizm ruxini, faollikni, tashabbauskorlikni, javobgarlikni uz ustiga olish eki uz maksadi yulida xamma kiyinchiliklarni engish, uzini tuta bilish, harakattni ongli bajarishdek tarbiyaviy vazifalarni xal kiladi. Xozirgi kunda uyinchilar soniga karab yakka-yakka jamoa bulib, kupchilik (omma bilan) uynaydigan uyinlar mavjud. Bu esa pedagogika va xaetda **harakattli uyinlar va sport uyinlari** sifatida tarbiyaviy vosita bulib xizmat kilib kelmokda.

Harakattli uyinlar komandali, komandasiz, uzining ma'lum sport maydoniga, standart koidasiga ega bulmagan, kiyin jismoniy mashqlarning ayrim elementlarini uz ichiga olgan uyinlardir. Ular asta-sekinlik bilan kiyinlashtirilib bir shaklga kirgizilib, sport uyinlariga aylandi. Demak, sport uyini xam harakattli uyindir.

Sport uyinlari uzining kat'iy uyin koidalari va talablariga, sport maydoni jixozlariga ega. Uyini paytida vazifalari ob'ektini kuchaytiradi). Kollektiv bulib uynaydigan xarkattli uyinlar uch turga bulinadi: a) uyinchilarni komandalarga ajratmay uynaydigan uyinlar; b) komandali uyinga aylanib (utib) ketadigan uyinlar; v) komandalarga bulib uynaladigan uyinlar (barcha sport uyinlari kiradi):

Keyinchalik esa uyini uyinchilarning uzaro faoliyati shakliga kura (komandali uynaladigan uyinlar) kuyidagilarga bulinadi: a) uyini paytida rakib komanda uyinchilari tanasi, uning kislari bir-biriga tegmaydigan uyinlar - voleybol, gorodki, badminton, stol tennisi, shaxmat-shashka va x.k. b) rakib uyinchilar bir-biriga tegish bilan uynaladigan uyinlar: futbol, basketbol, regbi, xokkey, maysa ustidagi rus laptasi.

Tarixan mavjud jismoniy tarbiya tizimlari uyinning shu tomonlarni xisobga olib, jamiyat a'zolari xar tomonlama jismonan garmonik tarbiyalashning asosiy omillaridan biri deb tan olganlar va tabiya jaraenida undan foydalanganlar.

Turizm. Plan asosida oldindan muljallangan saexat, ekskursiya, poxod, tokka chikish va sayrlardan iboratki, bunda biror ne'mat yaratilmay, jismoniy kobilyat va jismoniy sifatlarni rivojlantirish va faol dam olishga yunaltirilgan omil deb karaladi. Geologlar, gidrogeograflarning saexatlaridan ma'lumki, ular uz saexatlarini moddiy kiymat yaratishga rejalashtiradilar. Jismoniy tarbiya jaraenida esa uning xususiy tomonlaridan foydalaniladi. Turistik saexatlarda tabiatning ma'lum tusiklaridan utish kishilarda akliy, jismoniy, axlokiy – estetik xislatlarni tarbiyalaydi. Ularga jamoaga munosabat, kurkmas lik, kuch, chidamlilik sifatlarini rivojlantiradi. Poxodda (tog, dalaning turmush tarzi), unda yashash, mexnat kilish, sharoitga moslashish malakasi va kunikmalari rivojlanadi. Turizm boshka jismoniy tarbiya omillariga nisbatan xaetiy-amaliy sharoitda kullnadigan jismoniy mashqlarga boy. Shunga kura, ular xaetiyligni va amaliyligi bilan fark lanadi.

Jismoniy tarbiya vositasi sifatida turizm kuyidagi asosiy xususiyatlarga ega:

1. Xaetiy va-amaliyligi xususiyati, mustakil faoliyattashab buskorlikni tarbiyalaydi, raxbarlik, boshkarish, muljal olish, yulni tanlash va uni tugri topish, xaritani ukiy olish va boshkalar.

2. Turizm jismoniy sifatlari va harakattlar malakasini baravariga rivojlantiradi, chunki unda ajratib olingan mutaxassislikka kerak bulgan xislatlarga rivojlanmaydi.

3. Safarga tayerlanish va safar davomida barcha faoliyat. Xaetiy axamiyatga ega bulgan yurish, yugurish, tusiklardan oshish va x.k.

4. Turizm shugullanuvchiga ma'lum darajadagi jismoniy tayergarlikka ega bulish talabini kuymaydi, shunisi bilan u sportga uxshaydi (gimnastikada esa unday emas).

5. Turizm paytida jismoniy mashqlar organizmga harakatt sharoiti (sovuk, issik, shamol kabi) va marshrutining relefga karab ta'sir ko'rsatadi.

6. Turizm kuchi sinashish, musobakalashish asosiy urinni egallaydi.

7. Turistik saexatlar katnashchilari uzlarining ichlaridan raxbarni saylab oladilar. Raxbar 16 eshdan yukori, tajribaga ega bulgan kishi bulishi shart. Turizm kullnadigan raxbarning uzi xam katnashchilari bilan ishtirok etadi.

U ma'lum kushimcha vazifalarni bajaradi: turistik saexat marshrutini, katnashchilar tarkibini, ular shaxsini urganadi, jixozlarni kurib chikadi va amaliy masalalarni xal kiladi.

Saexat katnashchilari esh sayexlar bulsa, ularga 19 eshdan kichik bul magan mutaxassis instruktoretib tayinlanadi. Sport gimnastikasida esa faoliyatda raxbarning uzi aynan ishtirok etmaydi.

8. Turizm mashgulotlarining asosiy formasi poxoddir. Poxodda turizm paytida bilish kerak bulgan barcha forma va uslublar kullaniladi, bu bilan malaka shakillanadi.

Mashgulot suzish, tirmashib chikish va xokazolar, shuningdek, topografiya bilan ishlash, tusiklardan oshishlar - xammasi uzlashtiriladi.

Turizmga jismoniy tarbiya uchun vosita tarzida karalib tabiiy tusiklardan utish, yuk kutarishni jismoniy mashqlar bilan kushib olib borish tavsiya etiladi.

1960 yillargacha kator mualliflar (A.DNovikov, L.A.Matveev, B.A.Ashmarin va boshkalar) tarbiya jaraenida kullanilgan mashqlarni tarixan

shakillangan jismoniy tarbiya tizimlaridagi belgilariga kura turkumladilar. Lekin tizimlarning yangilanishi, tarbiya jaraenida kullaniladigan mashqlarning takomillashganlarining vujudga kelishi, yangi mashqlarning tarixan qabul kilingan mashqlar tarkibiga sigmay koldi. Chunki xususiyatlariga karab ular gimnastika, uyinlar, sport eki turizm mashqlaridan deyarli fark kilar edi.

Xozirgi kunda jismoniy mashqlar faoliyatdagi xususiy belgilarga karab, ya'ni jismoniy sifatlarni - kuchni, tezlikni, chidamlilikni, chakkonlikni va buginlar harakattchanligini, shu katori, muskullar egiluvchanligini namoen kilishga karab jismoniy mashqlarning yangi pedagogik turkumi amaliyeta shakllandi, deb ayta olamiz.

Bu turkumdagi mashqlar jismoniy sifatlarni aloxida ajratib olib tarbiyalash eki jismoniy tayergarlikdagi nuksonlarni aloxida ajratib olib rivojlantirish uchun kulaydir. Boshka tomondan esa, u eki bu jismoniy mashqni bajarish uchun kandy sifatlari lozimligini oldindan bilish (kuch, tezlik talab kiladigan va boshka sifatlarni tanlash) imkonini beradi.

Jismoniy rivojlanish, tayergarlik, jismoniy sifatlarni tarbiyalashiga kura bilim (ma'lumot) berish vazifalarini xal etish uchun bajariladigan jismoniy mashqlar turkumi shakllandi: asosiy (eki musobaka), ya'ni ukuv dasturlari asosida urganilishi lozim bulgan faoliyatlar; yullanma beruvchi mashqlar - ya'ni nerv muskul zurikishi, tashki tomondan uxshashligi, harakatt tarkibidagi ayrim elementlarning yakinligi bilan harakatlarning uzlashtirilishini osonlashtiruvchi jismoniy mashqlar.

Bu turkumdagi mashqlarning xarakterli tomoni shundaki, harakatt malakasini rivojlantirish va jismoniy sifatlarni takomillashtirish sun'iy ravishda ajratiladi. Aslida bu jaraen bir-birini takazo etadi. Bular ta'limning xar kaysi etapi uchun etakchi vazifani xal etishga erdam beradigan mashqlarni tanlash uchun imkoniyat beradi.

Aloxida muskul guruxlarini rivojlantirishiga karab xam jismoniy mashqlar turkumlana boshlandi: buyin, elka kamar, bel-yonbosh, harakatt tayanch apparati muskullari va xokazo. Bu turkumdagi jismoniy mashqlar ichida jismlar bilan, jismsiz bajariladigan, individual, juft bulib, utirgan, etgan xolda amalga oshiriladigan, egiluvchanlik va kuchni rivojlantirish mashqlari bulishi mumkin.

Sport turlari buyicha jismoniy mashqlarni turkumlash. Uz navbatida, xar bir sport turi uz mashqlaring individual klassifikatsiyasiga ega: sport uyinlari - futbol, basketbol va xokazolar.

Yukorida kayd kilinganjismoniy mashqlarning **pedagogik klassifikatsiyasi** deb atalmish klassifikatsiyasidan tashkari: **biomexanikada** - statik, dinamik, tsiklik, atsiklik, kombinatsiyalash tirilgan, harakattning tuzilishi eki bajarish xolatiga karab turkumlangan jismoniy mashqalar; **fiziologiyada**- maksimal, submaksimal, me'erdagi va me'erdan katta kuvvatni talab kilib bajariladigan mashqlar turkumidan foydalanilmokda.

6.2. Harakatlarga o'rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari

Har qanday harakatt foaliyati haqida ta'lim berish ma'lumvaqtni talabqiladi. Ta'limning har bir bosqichi o'zining hususiy va ayrim etakchi tushunchalari bilan

ta'riflanadi. Faqat vazifalar ketma-ket bo'lsagina, o'qituvchi ta'lim uslubini to'g'ri yo'lga qo'yishi, shu qatorda ta'lim prinsiplarini ham samarali qo'llashi, maqsadga muvofiq ravishda tayyorlov va qo'llanma beruvchi mashqlardan foydalanishi, metodlar va usullarni qo'llay olishi mumkin.

Ta'lim jarayonining tuzulishi va mazmuni, prinsiplar, vositalar va metodlarni o'qitish bosqichlaridagi nisbatan turg'un aloqadorlik vujudga keladi. Ta'limning tuzilishi alohida harakat faoliyatini o'rgatishni ifodalaydi va nisbatan tugallangan jarayonga aylanadi. Uning barcha elementlari (hususiy vazifalar, yo'llanma beruvchi va tayyorlov mashqlari, metodlar va boshqalar) harakat faoliyatini o'rgatishning yakuniy vazifasi bilan bog'liq. Agar yakuniy vazifa harakat malakasi (yoki oliy tartibdagi harakat malakasi) ni shakllantirish bo'lsa, unda ta'lim - o'qitish harakat faoliyatini tanishtirish, o'zlashtirish, mustaxkamlash degan shartli ravishdagi etaplarga ajratiladi.

Ta'limni uch bosqichga ajratilishi pedagoglar praktikasida ko'proq qo'llanib, harakat faoliyatini nisbatan takomillashgan darajada egallashga olib keladi. Biroq umumiy jismoniy tayyorgarlikning ayrim pedagogik vazifalarini hal qilishda harakat faoliyatini ko'nikmaga aylantirish maqsadga muvofiq bo'lmay, o'qitish jarayonining yuqorida qayd etilgan birinchi va ikkinchi bilan bosqichlaridan foydalanadilar xolos.

O'qitish bosqichlarini harakat malakasi fazalari bilan almastirib qo'yish joiz emas. Faza - harakat malakasi shakllanishining (vujudga kelishining) shartli ravishdagi biologik qonuniyatlarini ifodalaydi. Etaplar pedagogik jarayonining shartli belgilaridir va u jarayonning pedagogik va biologik qonuniyatlarini aks ettiradi. Har bir bosqichning uzunligi (harakat malakasifazalar shakllanishidek) ko'p omillarga: o'quvchining tayyorgarligi, harakat faoliyatining qiyinligi va boshqalarga bog'liq.

Ta'lim jarayonining tuzilishini qat'iy, o'zgarmas deb tushunish kerak emas. Bu faqat bosqichlar elementlarning tipik aloqasiga bog'libgina ta'limning umumiy qonuniyatlarini ifodalaydi va aniq vazifalarga qarab almashinishi, o'zgartilishi mumkin. Lekin ta'limning barcha bosqichlarida o'qituvchi o'zlashtirilayotgan faoliyatni o'quvchilar bilan birgata hislil qiladi, baholaydi va xatolarni to'zlatadi.

Harakat faoliyati bilan tanishtirish.

Vazifasi - shug'illanuvchilarda o'zlashtirilayotgan harakat faoliyatini to'g'ri bajarish haqida lozim bo'lgan tasavvorni hosil qilish va o'quvchilarda uni o'zlashtirish uchun onglimunosabatni shakllantirish hamda ularda faollik (faollik) ni oshirishdan iborat bo'ladi.

Ta'lim (o'qitish) o'quvchi tomonidan o'quv vazifasini to'la anglash va to'g'ri hal etish qoidalari va usullariga xostasavvorni shakllantirishdan boshlanadi.

Jismoniy tarbiyada ta'limning tanishtirish bosqichini nisbatan yetakchi hususiy vazifalaridan biri - harakat faoliyati haqida birlamchi tasavvurni shakllantirishdan iborat.

Tasavvurni shakllantirish jarayoni shartli ravishda o'zarozviy bog'langan uchta bo'g'ingga bo'linadi: a) ta'limning vazifalarini anglash; b) uning hal etuvchi

loyixasini tuzish; v) harakat faoliyatining to'la, qanday bajarilishi lozim bo'lsa, shundayligicha yoki uni ajratib olingan bo'laginibajarishgaurinib ko'rish.

Aniq pedagogik holatga, masalan, shug'illanuvchining yuqoridarajadagi jismoniy nazariy tayyorgarligiga, harakat faoliyatining nisbatan oson yoki qiyinligiga ko'ra bo'laginibajarishgaurinib ko'rish mumkin.

O'quvchi ta'limning vazifasini angliyatib aniq harakat faoliyatini (masalan, ballandlikka sakrashni) o'zlashtirish uchun qo'yilgan ma'lum vazifalarning barchasini tushunib etishi va aynan shu dars uchun qo'yilgan vazifani aniq (masalan, ballandlikka sakrashda gavdaga tezlik berish) tushunib etish maqsadga muvofiqdir. O'quvchi o'zlashtirilayotgan harakat faoliyatining texnika siing asosini va uning etakchi harakatlari rini ham angliab olgan bo'lishi shart. Harakat texnikasi detallari esa boshqa bosqichlarida angliab olinadi.

O'quvchi tomonidan ta'limning vazifalarini haletish loyixasi o'qituvchining yo'l-yo'riqlari, o'quvchi tomonidan vazifani tushunishi, unda shakllanadigan bilim va harakat tajribalari asosida tuziladi. Ayrim xollarda asosiy loyixaga moslab zaxira variantidagi loyihalar ham tuziladi. Masalan, peshonaga yoki qo'lga tayanib tik turishni o'rgatishda o'quvchi favqulotda muvozanatni yo'qotsa, yoki orqaga yiqilib ketsa nima qilish lozimligini oldindan rejalashtirilgan bo'lishi kerak. Loyiha ning zaxira variantlarini tayyorlab qo'yish ham asosiy vazifalar tarkibi g'akiradi, chunki o'taqisqadaqiqalar o'z-o'zini xavfsizligini ta'minlash uchun shu variantlarni qo'llashni taqozo qilishi extimoldan xoli emas.

Harakat faoliyatini bajarishning birinchi urinishlarida yoq tuzilgan loyiha to'ldiriladi, ayrim xollarda esa to'la to'zatishtlar (korrektiv o'zgartirishlar) kiritilishi mumkin. O'zlashtirilayotgan harakat faoliyatini texnikasining oson-qiyinligi va unda shikastlanish xavfi darajasiga qarab harakat faoliyatini bajarishgaurinish yoki birinchi marotaba bajarib ko'rish turlicha bo'lishi mumkin. Ayrim xollarda, agar mashq nisbatan oson bo'lsa, harakat faoliyatini bir butunligicha - to'la bajariladi. Bubi lano'zlashtirilayotgan harakat faoliyati haqida to'la umumiy tasavvur hosil qilinadi va tuzilgan loyixani to'g'ri, noto'g'riligi tekshiriladi. Agar dars uchun bajarib ko'rish samarali bo'lsa, faoliyat asosiga o'zgarish kirmasa, o'zlashtirishni shu metod bilan amalga oshirish maqsadga muvofiqdir. Maboda harakat texnikasi tarkibi dagi qandaydir detalni aniqlash kerak bo'lib qol'sa, shug'ullanuvchiga harakatni bo'laklarga ajratib o'rgatish (o'qitish) metodini qo'llash mumkin bo'ladi. To'la bajarib ko'rish qiyin va xavfli mashqlarni o'rganishda bo'laklarga (qismlarga) ajratib o'qitish to'g'ri tasavvur hosil qilib o'zlashtirishning samaradorligini oshirishda amaliyotda isbotlangan. Buning uchun asosiy harakat texnikasini o'z ichiga olgan *yo'llanma beruvchi mashqlar* aniqlanadi.

Ayrim xollarda o'quvchida birlamchi tasavvur hosil qilish uchun mashqni bajarishda unga jismonan yordam beriladi. Yordam ancha samarali bo'lib, mashqni o'quvchi tomonidan chuqurroq his qilishga olib keladi. Ushlagich o'rnatilgan "gimnastika koni"da mashqni bajarish qiyinligi shundaki, mashq bajaruvchiga o'qituvchi tomonidan hech qanday yordam berib bo'lmaydi.

Tanishish (tanishtirish) bosqichida *so'zdan foydalanish vako'rgazmalihisqilish metodlari nisbatan harakterlidir*. Harakatfaoliyatini *to'la* yoki *bo'laklarga* ajratib *o'qitish metodi* ham qo'llanildi, ammo harakat faoliyati oldindano'zlashtirilayotganharakatfaoliyati tanishtirilgan bo'lsa, o'qitishning *to'la* yoki *bo'laklarga* ajratib o'rgatish usullaridan foydalanish mumkin.

Harakat faoliyatini o'rgatish bosqichi.

Vazifasi - harakatni bajarish va uni takomillashtirishdan to ko'nikmani vujudga kelishini ta'minlashdan iboratdir.

Bu bosqichning asosida ajratib olingan ayrim harakatlarni vaharakatfaoliyatini to'laligicha ko'p marotabalab takrorlash jarayoniyotadi. Har bir takrorlash tashqi tomondan bir xilday ko'rinsa-da, har safargisining mazmuni o'z ichiga yangi, oldingisidano'zgacharoqnimanidir olgan bo'ladi. O'brazliqilib aytganda, "takrorlash - takrorlashsiz", "mashqqilish-mashqqilishsiz" takrorlangandek bo'ladi. Aynan shundagina yangi harakat faoliyatining shakllanishi mezoni, poydevoriyashiringandir.

Takrorlash jarayoninishartliikkibosqichgaajratish maqsadga muvofiqdir:

- a) harakatni bajara olishning malakasini vujudga kel tirish;
- b) harakatni bajara olishni takomillashtirish.

Malakaning vujudga kelishi bosqichi malakaning asosiy varianti birlamchi shakllanishini faoliyatning bajarilishi esa malakasi paydo bo'lishning texnikasi belgilari bilan bog'liq. Shu sababli oqituvchi texnikaning asosini va etakchi harakatlarni o'rgatishi, bajarishdagi musqo'llarning ortiqcha taranglashishi, keraksiz harakatlarning paydo bo'lishi oldini olishi, ogoxlantirishi lozim bo'ladi.

Agarda yangi harakat faoliyati oldin o'zlashtirilganlarga o'xshash bo'lsa, uni o'zlashtirish uchun bir yoki ikki o'rinishning o'zikifoya. Chunki stabil muqim koordinatsiya mexanizmining fondi, boyligiqancha keng va ko'p bo'lsa, o'quvchining tajribasishunchayuqoribo'ladi va shunday engilliq bilan yangi harakat faoliyatini o'zlashtirib oladi.

Harakatni bajarishning takomillashgan stadiyasi harakat malakasi asosiy variantlarining shakllanishi bilan harakterlanadi vaharakat malakasining ayrim belgilari hisobigaro'y beradi.

Nisbatan murakkablik (qiyinchilik) bilan bajariladidebhisob langan ayrim harakatlar, ularning fazadagi aniqligivabajarish vaqti stadiyasi bir vaqtning o'zida engilgina buziladi. SHuning uchun o'qitish (ta'lim)ning asosiy vazifasi - yetakchi harakattexnikasi asosini mustaxkamlash bo'lib, uning ijrosistabilligigaerishishdan iboratdir.

Harakat faoliyatini o'zlashtirish bosqichida ta'limning barcha metodlari keng qo'llaniladi:

- ✓ so'zdan foydalanish (tushunarli, vazifa, ko'rsatma, buyruq kabi)
- ✓ ko'rgazmali his'' etish (ko'rsatish, plakatlarni namoyish etish)
- ✓ amaliy metodlar: bo'laklarga ajratib yoki harakatni bir butunligicha o'rgatish bilan mashqlarni bajarish, o'yin va musobaqa metodlari.

Bo'lar orasida amaliy metodlar asosiy o'rinni egallaydi. Bu bosqichda asosan harakatlardagi xatolarni aniq lash va ularni to'zatishtish muhimdir. Ta'limning yutugi ham ana shu muammonig hal etilishiga bog'liq .

Harakat faoliyatini o'zlashtirish ikki xilda o'tishi mumkin: *xatolarsiz va harakatlarda xatolarni paydo bo'lishi bilan* (boshqariladigan ta'lim prinsipi, bajarib ko'rish va xatolar prinsipi).

O'qitishning boshqariladigan prinsipi har qanday xatota'limga ma'lum ma'noda zarar keltirishini tasdiqlaydi, shuning uchun o'qitishning barcha shartlarini (faoliyat asosini muljalga olib) kat'iyon detallashtirish va reglamentlashtirish talabini qoyadi. Bajarib ko'rish va xatolar prinsipi esa uning aksini, ya'ni harakatning asosni korrektsiyalash va optimal variantini axtarishni, bunda ayrim xatolarning tabiiy ravshda maqsadga muvofiqligini tan oladi. Butamoyil faoliyat natijalari, usullarni xijjalab tushuntirish, ta'limning barcha didaktik tamoyillariga va o'qitish qoidalariga rioya qilish lozimligini, albatta, inkor etmaydi. U sun'iy ravshda xatolargayo'l qo'yish, maboda so'z bo'lsa, oqituvchi va o'quvchining zo'r berishini yo'qqa chiqaradigan katta ziyon ham emas, deb ta'kidlaydi. Vazifani hal etishda o'quvchi xatolar orqali borishi kerak. O'zbrazliqilib aytganda, xato foydali bo'lishi lozim. Xatoning asosiy rolini texnikai jrosini individuallashtirishdadir. Eng keng asosga ega bo'lgan muljal bilan o'rganila boshlagan harakat faoliyati ham xatolarni inkor etmaydi. Bu yerda har bir urinish (proba) hamizlanishdir. Har bir izlanishni esa xatosiz tasavvur etib bo'lmaydi.

Ta'limning ikkala prinsipi ham muammoni hal qilish daturlicha yo'llardan boradi, lekin ular harakat malakasivako'nikmasining vujudga kelishiga olib keladigan psixofiziologik moslashuv moxiyatini almashtira olmaydilar (E.P.Ilin.).

Xatosiz o'qitishga intilishularning paydo bo'lishi xtimolinikamaytirmaydi, eng qulay sharoitlarda esa (jismoniy tayyorgarliqning yuqoriligi, harakat faoliyatining nisbatan soddaligi va boshqa shu kabilarda) umuman xatolarning uchramasligiga olib kelishi mumkin. Ta'limning birinchi stadiyasida o'rgatish qoidadagidek *bajarib ko'rish va xatolar prinsipi*, ikkinchisida *boshqariladigan o'qitish prinsipi* qo'llaniladi.

Shunday qilib, to'g'ri qo'llanilgan ta'lim metodlaridagi harakat faoliyatini egallash jarayonida xatolarning yo'zaga chiqishiga yo'l qo'yimasligi va bu bilan ta'limning samaradorligini pasaytirmasligi mumkin. Xatolar albatta mavjud bo'ladi, ularsiz mumkin emas, deyishga mutlako o'rin yo'q. Oqituvchi va o'quvchilarning xatolariga nisbatan befarqlik, mensimaslik bilan qarashi, xatolarning kamayishiga salbiy ta'sir etishi, ma'lum xatolarning paydo bo'lishiga olib kelishi fikrimizni tasdiqlaydi. Ayniqsa, harakat malakasi shakllanishining boshlang'ich bosqichlarida mashq bajarilishi davomida xatolar sodir bo'ladi.

3-jadval.

O'rgatish bosqichlari

DASTLABKI O'RGANISH

Maqsad o'rganish jarayonida shug'ullanuvchilar harakat texnikasining asosini o'zlashtirish. Bu bosqichning xususiy vazifalari quyidagilardan iborat:

a)shug'ullanuvchilarda harakat faoliyati bo'yicha to'liq tasavvur hosil bo'lishi uchun u to'g'risida asosli tushuncha hosil qilish,

b) Yangi harakatlarni o'rgatish uchun shug'ullanuvchilarning bilimini, harakatlar to'g'risida kerak bo'lgan elementlar bilan to'ldirib borish,

v) Harakatlarni butunlay bajarishga erishish,

g) Ortiqcha muskul kuchlanishlarni va ortiqcha keraksiz harakatlarni yo'q qilish. Amalga oshirish metodlari.

1. So'z metodi.

2. Ko'rgazmali metod.

3.Bo'lib - bo'lib o'rganish metodi.

Chuqurlashtirib o'rgatish bosqichi

Chuqurlashtirilgan o'rgatish bosqichi va bosqichning maqsadi ilgari xosil qilingan "qo'pol" texnika ko'nikmalarini aniqlashtirishdir. Dastlabki o'rgatish jarayonida harakatlar shunday aniqlik bilan bajarilishi kerakki natijasida harakat ko'nikmasi harakat malakasiga aylanishi lozim. Agarda dastlabki o'rgatish harakat texnika asosini o'rganishdan iborat bo'lgan bo'lsa, ikkinchi bosqichda bu chuqurlashtirilgan holda o'rganiladi va uning detallari aniqlanadi.

Bu bosqichda harakatlarning vaqtli, fazoviy va ayrim murakkab harakatlar karakteristikasi bilan karakterlanadi. Bu bosqichning didaktik vazifalari quyidagilardan iborat:

1. O'rganilayotgan harakatlarining qonuniyatlarini yanada chuqurroq tushunish;2. O'rganilayotgan harakatlar texnikasining detallarini o'rganish va aniqlash.3. Harakatlarni butunlay, aniq, bir tekis, oson bajarishga erishish.

Bu bosqichga asosan so'z metodi, shugullanuvchilarga oson tushunarli va individuallashtirish metodi, keyinchalik jismoniy tarbiyaning metodik tamoyillardan esa talablarni tobora oshirib borish tamoyili, onglilik va faollik tamoyiliga e'tibor etiladi.

Malakani rivojlantirmaydigan, uni ko'nikmaga aylanishida samara bermaydigan harakatlarni xato harakatlar deb qarash mavjud. Ayrim paytlarda bo'lar xaqiqatan ham xato hisoblansa, boshqa paytda xato kategoriyasiga keyin chaliq takomillashgan, takomillashtirilishi lozim bo'lgan harakatlar to'g'ri keladi. Umumiy qabo'l qilingan "xato harakatlar" deb atalmish klassifiqatsiya hozircha tuzilgani yo'q. Ma'lum darajada keng tarqalgan, amalda ko'proq qo'llanilayotgan V.V.Belenovich tomonidan tuzilgan xatolar klassifiqasiyasidan hozirgi kunda ko'proq foydalaniladi. Kat'iy ahamiyatiga ko'ra bu tushunchalarni klassifiqatsiya deb ham atash maqsadga muvofiq bo'lmay, juftlab guruxlangan, shaxsiy belgisiga ega bo'lgan atamalar to'plami desak ham bo'laveradi.

1. Konkret harakat faoliyatidagi (brusyada "pod'em razgibom"ni bajarishda qo'lni tirsakdan bukib qo'yish) va umumiy xatolar (brusyada barcha mashqlarni bajarishda qomatning yomonligi).

Ayrim xollarda oqituvchilar lozim bo'lgan natijalarga erishish maqsadida birinchi gurux xatolarni to'g'irlyadilar-u, sabab umumiy harakterdagi xatolarda ekanini nazardan chetda qol'diradilar. Umumiy harakterdagi xatolar mavjud

bo'lsa, o'quv materialining shunday qismi takrorlanishi kerakki, uning bazasida navbatdagisini o'rgatish imkoniyati bo'lsin.

2. Hususiy va kompleksli xatolar. Harakat malakasining shakllari shu birinchi fazasida hususiy xatolar kam sodir bo'ladi. Agarda bu xatolar juda ham ko'pol bo'lmasa, o'qitish jarayonida katta to'siq bo'la olmaydi. Odatda, kompleksli harakatlarda xatolar ko'proq ko'zatiladi. Harakat faoliyatini tashkil toptirgan harakat sabab-oqibat aloqasiga ega. SHu sababli xatolar o'zaro shartlashgandek: birining orqsidan ikkinchisini keltirib chiqaradi.

3. Avtomatlashgan va avtomatlashmagan xatolar. Avtomatlashmagan xatolar ko'pincha ta'limning boshlangich bosqichlarida uchraydi. O'qitish metodikasining muvofiqligi natijasida ularni to'zatisish unchalik qiyin emas, ko'pchiligi o'z-o'zidan yo' qolib ketishi amaliyotda isbotlangan.

Avtomatlashgan xatolar noto'g'ri harakatlarni ko'p marotabalar takrorlash natijasida paydo bo'ladi. Bunday xatolar o'ta turg'un bo'lib, ularni to'zatisishda ma'lum murakkabliklar yo'zaga chiqishi kuatiladi.

Ayrim xollarda harakat faoliyati takrorlanishining vaqtincha to'xtatilishi lozim bo'ladi, bu o'z navbatida, vaqtli aloqalarning bir oz susayishiga olib keladi, songra harakat vazifasini hal qilishga yangicha yondashish lozim bo'ladi. Avtomatlashgan xatolarni to'zatisishda, o'quvchi harakatni to'g'ri bajarishga urinib bir oz noqulaylik sezadi. Lekin bunday torliq asta-sekinlik bilan o'tadi, shuning uchin buni unchalik hisobga olish shart emas. Qulaylik hissiyoti avtomatlashgan harakatlarga munosib bo'lib, u to'g'ri yoki noto'g'riligi baribir bo'ladi.

4. Moxiyatli va moxiyatsiz (ahamiyatli va ahamiyatsiz) xatolar. Moxiyatli (ko'pol) xatolar deganda, mashq texnikasi asosi-negizida sodir bo'lgan, texnika asosini bo'zadigan xatolar tushiniladi. Ularni iloji boricha zudlik bilan yo'qotish lozim, chunki ular ta'lim jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadilar.

Moxiyatsiz (mayda) xatolar harakat faoliyatining ayrim qismlari ga taalluqli bo'lib, agarda ko'p takrorlanmasa, ularga nisbatan e'tiborsizroq bo'lish mumkin. Ahamiyatsiz xato bo'lsa ham, unga odatlanib qolingan bo'lsa, harakat texnikasini takomillashtirish uchun keyinchalik to'siq bo'lishi mumkin.

5. Tipikva tipikbo'lmagan xatolar. Ayrim harakatlardagi xatolar eng ko'p uchraydigan xatolardan bo'lib, tipiq, ommaviy tarzda uchraydigan xatolar deb ataladi. Bunday xatolarning paydo bo'lishi oldindan bilinishi mumkin. Masalan, qisqa masofaga bolalarning yugurishida tipik xatolar sodir bo'lishi kutiladi: startda - tos qismini baland ko'tarib yuborish; masofa bo'ylab yugurishda-gavdvni me'yorida ortiq oldinga eng aytirish va boshqalar.

Qanday xatolar sodir bo'layotganligiga qarab uni keltirib chiqarayotgan sababini aniqlash mumkin. Umumiy ko'rinishda harakatlarda sodir bo'ladigan xatolar pedagogik jarayon prinsiplarining, ularni tashkillash qoidalari va sharoitlarinig buzilishi orqali yo'zaga keladi.

Ular ichida nisbatan tipiklari quyidagilardir:

- 1) O'quvchi tomonidan ta'limning vazifasini tushunmaslik;
- 2) vazifanihaletishproektiningtakomillashmaganligi, shuqatordamuskulorqalihis''qilaolmaslik.

- 3) etaridarajadajismoniytayyorgarlikkaegabo'lmaslikvashuqatordajismoniysifatlarnin ggarmonikrivojlanmaganligi;
- 4) o'zkuchigato'laishonmaslik, qat'iyyatningetishmasligi;
- 5) harakatmalakasiningalbiyko'chishi;
- 6) vaqtdanoldintoliqishvacharchashgaolibkeladigandarsningtashkillanishigaqo'yiladig antalablarningbuzilishi;
- 7) mashg'uloto'tkazishjoyining, sportuskunalarining, jixozlarningpedagogiktalablargajavobbermasligi.

4-jadval.

CHUQUR O'RGANISH	
Maqsadilgari	xato qilinganqo'pol'texnikako'nikmalarinianiqlashvayo'qqilishgaintilish.
Bubosqichningasosiyvazifalari:	
a)	O'rganilayotganharakatlarningqonuniyatlashtirishniyanadachuqurroqtushuntirish,
b)	O'rganilayotgan harakatlar texnikasining detallarini o'rgatish va aniqlash,
v)	Harakatlarni butunlay aniq bir tekis, oson bajarishga intilish,
g)	Harakatni turlicha bajarish imkoniyatini oldindan yaratish.
Amalga oshirish metodlari:	
1.	Butunlay o'rgatish.
2.	So'z metodi.
3.	Ko'rgazmali metod.
4.	Musobaqaviy metod.

Harakatlarni mustahkamlash va yanada takomillashtirish bosqichi.

Jismoniy tarbiyaning umumiy yo'nalishiga bog'liq holda, bu bosqichni davom ettirish har xil bo'ladi. Bu bosqichda o'rgatish jarayoni harakat malakalarini rivojlantirishning 2 xil stadiyasini o'z ichiga oladi:

1. Harakat malakasining asosiy varianti mustahkamlash stadiyasi;

2. Ko'nikma va malakalarni qo'shimcha variantda hosil bo'lish stadiyasi.

Birinchi stadiyada o'rganilayotgan harakat texnikasining asosiy variantiga mos dinamik stereotip mustahkamlanadi.

Ikkinchi stadiyada esa, bu asosiy stereotipga qo'shimcha harakat reaksiyalari mustahkamlanadi. Bu bosqichda vazifalar quyidagilardan iborat:

1) Harakat ko'nikmasi, harakat malakasi xosil bo'lish uchun harakatlarning har xil variantlarda bajarilishi.

2) E'tiborni oldingi bosqichda yo'l qo'yilgan xatoni yo'q qilinishiga qaratilishi zarur.

3) Asosan harakat texnikasini o'zlashtirish va mustahkamlashga erishish zarur.

4) Harakat faoliyatini maksimal darajada aniq bajarilishiga erishishdir.

Bu bosqichda o'rgatish metodikasi yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni muvofiqli bajarishga qaratilgan bo'lishi kerak. Onglilik va faollik tamoyilini amalga oshirishda shug'ullanuvchilarning diqqatini bir nuqtaga yo'nalishga qaratish lozim.

Harakat aktiga hosil qilingan ritmning buzilishiga, alohida harakatlar o'rtasida o'zaro aloqalarning buzilishiga olib kelishi mumkin. Lekin bu bilan bu

bosqichda ishga ongli munosabatda bo'lishning roli kamayadi deb tushunish mutlaqo noto'g'ri.

Harakatlar faoliyatini takomillashtirish jarayonida ko'p vazifalarni hal qilishda ongli va faollik printsiplari etakchi rol o'ynaydi. Onglilik o'rganilayotgan harakat texnikasini, uning qonuniyatlarini va bajariladigan ishining natijasini yanada chuqurroq tushunib olishga qaratilishi kerak.

Bu bosqichda muhokama, suhbat, nazariy manbalar ustida mustaqil ishlash va hokozolar birinchi o'ringa quyiladi. Harakat malakasini mustahkamlash jarayonida o'rgatishning ko'rgazmaliligi oldingi, bosqichlarga qaraganda boshqacha shakl yotadi.

Harakatni o'rgatishga yordam beradigan qushimcha vosita va metodlar asta-sekin minimum darajagacha kamaytiriladi. Harakat malakasining mustahkamlanishida harakat analizatori etakchi rol o'ynaydi, masofa analizatorlari esa "yo'qlanadi", bu diqqatni harakatning tashqi sharoitiga qaratishga imkon beradi. Bu o'z navbatida, taktik ko'nikma va malakalarni xosil qilish va takomillashtirish uchun qulay sharoit yaratadi. Bunda ko'rgazmali vositalar, video va kino materiallardan, turli xil taktik vaziyatlarni aks ettiruvchi rasm va chizmalardan foydalanadi.

Muntazamlilik tamoyili bo'lsa, harakat malakasini mustahkamlash va takomillashtirish harakatini butunlaycha qayta takrorlash sharoitlarida amalga oshiriladi. Hamda extiyojga qarab, qismlarni bo'lishga ham yo'l qo'yiladi. Bunda standart va o'zgaruvchan mashqlar metodlaridan birgalikda foydalanish juda katta ahamiyatga ega.

Bu bosqichning dastlabki o'rgatish bosqichida doimiy sharoitlarda o'tkaziladigan standart mashq yaxshidir, chunki hosil bo'lgan dinamik stereotip hali etarli darajada mustahkamlanmasdan o'zgartirishga urinilganda, asosiy variantda "salbiy ko'chish" ko'zga tashlanadi va o'rganilgan qismlarni aniqlash yo'zasidan olib borilayotgan ishni davom ettirishga halaqit beradi.

Bundan keyin malakaning mustahkamlanishiga qarab, asosiy o'rinni o'zgaruvchan mashq egallaydi, bu mashq jarayonida xilma-xil sharoitlarda harakat turli o'zgaradi.

Harakat malakalarini takomillashtirish jarayonida oson tushunarli va individuallashtirishni ta'minlash bilan birga, o'rganilgan harakatning qanchalik mustahkamlanganligiga qarab musobaqa metodidan oldin harakat texnikasiga asosan, so'ngra butun funktsional imkoniyatlarini ko'rsatib yanada kengroq foydalaniladi.

O'rganishning bu bosqichida jismoniy yo'qlanish bilan dam olishni almashinishi, takomillashining belgilanadigan darajasiga bogliqdir. O'rgatishning bu bosqichida malakaning mustahkam bo'lishi va talabning tobora oshib borishi muhim o'rin egallaydi.

Harakat ko'nikmalari va malakalarini takomillashtirish uchun shart-sharoit harakat vazifalarini muntazam ravishda yangilab mukamallashtirib turish va jismoniy sifatlarini har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan funktsional jismoniy yo'qlanishlarni oshirish yo'li bilan yaratiladi.

Shuni ham aytib o'tish kerakki bu bosqichda o'rgatish jarayonining harkterli tomonlaridan biri bu o'rgatish jarayonining jismoniy sifatlarini tarbiyalash jarayoni bilan yaqin bog'liqligidir.

5-jadval.

O'RGATISH BOSQICHLARI.

TAKOMIL VA MUSTAHKAM O'RGANISH
Maqsad amaliyotda harakat faoliyatini takomillashgan holda egallashni ta'minlash. Xususi vazifalar quyidagilardan iborat: a)Harakat ko'nikma harakat malakasi hosil bo'lish uchun harakatlarni har xil variantda bajarish. b)Oldingi bosqichda yo'l qo'yilgan xatoni yo'q qilish. v)Asosan texnikani va o'zlashtirish va mustahkamlashga erishish zarur. g) Harakat faoliyatini maksimal darajada aniq bajarishga erishish. Amalga oshirish metodlari: 1. Takroriy standart mashq metodi. 2. Takroriy o'zgaruvchan mashq metodi. 3. Onglilik va faollik. 4. Muntazamlik.

Harakat faoliyatini takomillashtirish bosqichi

Vazifasi-harakat malakasi shakllanishining ta'minlanishi bilan bog'liq bo'lib, uni oliy tartibda bajara olish darajasiga ko'tarishdir.

Vazifasidan kelib chiqib, bu bosqichning pedagogik jarayonini ikki stadiyaga ajratadilar:

- a) malakani vujudga keltirish;
- b) oliy tartibdagi harakat malakasini shakllantirish.

Harakat malakasi vujudga kelganligining harakterli belgisi shunday bilim va harakat tajribasi bilan namoyon bo'ladiki, u bajara olish ko'nikmasiga aylanadi. Boshlanishida ko'nikma faqat asosiy variantda shakllanadi. O'qituvchining vazifasi: harakat malakasini asosiy variantda shakllantirib, uni mustaxkamlab, shuning asosida nisbatan yuqori darajadagi faoliyatini bajara olishga fundament yaratishdir.

Ta'limning shu bosqichida faoliyat ijrosining sifat darajasining takomili shunday zarurki, jismoniy mashqning texnikasi individuallashtirilsin, asosiy faoliyatning turlicha ijro varianti o'zlashtirilgan bo'lsin, egallangan malakadan turli variantdagi yangi faoliyatlarni bajarishda qo'llay oladigan bo'lsin.

Takomillashtirish bosqichida ta'limning barcha metodlaridan kompleksli foydalaniladi, lekin faoliyatni biri butinligicha o'zlashtirib, musobaqa va o'yin metodlaridan yetakchi uslub sifatida foydalaniladi. Bir vaqtning o'zidan ko'rish va eshitish orqali mo'ljallashtirishdan foydalanish xajmining o'zayishi hisobiga harakatni his qilish hissiyoti ortadi.

Yuqorida qayd etilganidek, ta'limning ikkinchi, uchunchi bosqichlarida harakat faoliyatini(yoki harakatni) ko'p marotabalab takrorlash jarayoni yotadi. Lekin oxirgi bosqich uchun takrorlash muammosi alohida ahamiyatga ega: u ko'p marotabalab takrorlanishi lozim, bunday takrorlay verish esa chegarasiz emas, ya'ni me'yoridan oshmaslik, chegarani bilish taqozo etiladi.

Takrorlash (takror) ikkita qarama-karshi ko'rinishga ega:

Oddiy va variatsiya qilish bilan takrorlash.

Oddiy takrorlash bir xil, o'zgarmas sharoitda harakat malakasining asosiy variantini mustaxkamlash imkonini beradi. Bunday takrorlash - ta'limning moxiyatiga ko'ra nusxa ko'chirish, taqlid qilishdir: o'qituvchi harakatning standart texnikasini tushuntirganda va uni ko'rsatganda, o'quvchi unga o'xshatish, o'z harakatini ko'rgan harakatiga uxshab bajarishiga yaqinlashtirishga urinadi. Ta'limda oddiy takrorlashdan foydalanish zaruriyati mavjud, lekin u chegaralangan didaktik imkoniyatlar ega.

Variativ takrorlash boshqacha vazifani ko'zda tutadi: u harakat malakasiga shunday moslanuvchanlik, eguluvchanlik berishki, undan turli sharoitlarda foydalanish mumkin bo'lsin. Shu maqsadda harakat faoliyatini takrorlash tizimli o'zgaruvchan variantlarda va sharoitlarda bajariladi. Variativ takrorlashdan ongli ravishda foydalanish katta samara beradi:

1) agarda variativ takrorlash o'quvchidan optimal darajadagi usulni topishni talab qiladigan qilib vazifa berish bilan amalga oshirilsa, bu muammoli o'qitishga asos bo'lib qolaveradi, ma'lumki, muommoli(problemali) o'qitish, harakat vazifasini hal etish, mustaqil fikr yuritish va unga ijodiy yondoshishga yordam beradi;

2) harakat faoliyatini turlicha o'zgaruvchan variant va sharoitda takrorlash malakani faqat o'zgaruvchan sport ko'rashi sharoitidagina emas, mehnat, harbiy amaliyoti va turmush sharoitida qo'llay olishga o'rgatadi;

3) ijroning turli variantlarda olib borilishi mashg'ulotlarda o'quvchilarning qiziqishini oshiradi, ma'lumki, bolalar bajarilishi qiyin bo'lgan harakat faoliyatini yangicha vazifa qo'yilgan mashqni zo'r istak va intilish bilan amalga oshiradilar, o'z navbatida, bu ularning iqtidorini, harakat tajribasini orttiradi va boyitadi. Maksimal pedagogik samaraga erishish uchun takrorlashlar soni optimal bo'lishi kerak. Mashq natijasining ortirish uni takrorlashlar soniga bog'liq , lekin u to'g'ri proporsional emas, ko'p sonli urinishlar tezdagina mexaniq bajarishga aylanib qol'ib, mashg'ulotlardagi faollik pasayadi.

Takrorlashlar soni qator omillarga ham bog'liq : ta'limning vazifasi, faoliyatning murakkabligi, o'quvchining tayyorgarlik darajasi va o'qitish metodikasini takomillashganligi omillariga. Maktabda programma materiali xajmi va murakkabligini to'g'ri aniqlash o'quv plani chegarasidan chiqmagan holda takrorlashlar sonini yetarli tarzda belgilashga imkon beradi. Agar shakllangan malaka yetarli darajada puxta, mustaxkam bo'lib qolgan bo'lsa, harakat hissiyoti yangi materialni o'zlashtirishni qiyinlashtirmasa, takrorlashlar sonini faqat shundagi na qisqartirish mumkin.

Urunishlar soni harakat faoliyatini birinchi marotaba to'g'ri takrorlash uchun keragidan ortiqroq sonda belgilanadi. Bu ortiqcha qaytarishlar malakasining mustaxkamligini oshirishni nazarda tutib, mustaxkamlik zaxirasi (zapasi)ni boyitish uchun belgilanadi.

Takrorlashlarni vaqtiga qarab taksimlash ma'lum nizomga tayangan holda, ya'ni o'zlashtirilganlarni esdan chiqarish tizimli takrorlashni to'xtatib qo'yilgan vaqtdan boshla nishini unitmasliqni nazarda tutish lozimligi ni takozo etadi.

Metodik nuqtai nazardan o'qituvchi ikki vazifani hal qiladi :

1) o'zlashtirilgan faoliyatni takrorlashni bir darsda va bir qator darslarda qanday joylashtirish;

2) ta'limning turli bosqichlarida uni qanday chastotada takrorlash kerakligi.

Buning uchun o'qitish jarayonidagi barcha omillarni aniq ravishda hisobga olish kerak va takrorlashning ikki uslubini aniqlab, uni ilmiy asosda qo'llash. Bu uslublar: cho'zib (uzoq muddat davomida) takrorlash va kontsentratsiya qilingan (o'sha mashq jarayoni siqilgan, yig'ishtirilgan tarzda) takrorlash.

O'z navbatida optimal intervalda ommaviy o'qitishning ko'p sonli psixologik va pedagogik eksperimentlardan aniqlanishicha, cho'zib-uzoq vaqt mobaynida takrorlash o'rganilgan(o'qitilgan) materialni takrorlash xajmi va sifati anchagina yuqori bo'lar ekan (ayniqsa, xajmiga ko'ra ko'p miqdorga ega bo'lgan erkin gimnastika mashqlaridek). Bu ikki sabab orqali tushuntiriladi: birinchidan, o'zlashtirilayotgan faoliyatni (o'z navbatida, uni o'zlashtirish)ning moxiyatini tushuntirish faqat uni bajarish paytidagina ro'y bermay, dam olish intervalida ham sodir bo'lishi mumkin (obrazli tarzda ifodalashning didaktik ma'nosi ham shundan iboratdir: "o'rganilgan xotirada bir oz tinib yetishi kerak"); ikkinchidan, foalitni o'zlashtirish jarayoni organizmning muqo'l faoliyati xizmati bilan moslashuviga (shug'ullanganlik samarasiga) bog'liq bo'lib, u faqat faoliyatni bajarish vaqtidagina sodir bo'lmay, tiklanish davrida (vaqtida) ham sodir bo'lishi ko'zatiladi.

Dam olish intervali va uning uzunligini belgilashda ikkovining umumiy yig'indisi teng bo'lsa, uzoq vaqt dam olib, yo'q intervali siyrak bo'lganga qaraganga intervali qisqa, dam olish intervali ko'p bo'lsa, organizmning ish qobiliyati yuqori bo'ladi. Shuning uchun jismoniy tarbiya darslarini maktabda ikki mashg'ulotni birlashtirib o'tish ijobiy samara bermaydi.

O'qitishda tezlashtirish (forsirovat) kontsentratsiya qilib takrorlash orqali amalga oshiriladi. Ommaviy o'rgatishda u katta samara berishi ko'zaticmaydi, lekin yuqori razryadli sportchilarni tayyorlashda ta'lim metodikasining asosini tashkil qiladi. Harakat malakasining boshlang'ich bosqichida takrorlashning bu usulidan foydalanib bo'lmaydi. U faoliyat texnikasini to'g'ri tushinish hamda fikrlashga salbiy ta'sir etib, hosil bo'lgan malakaning puxtalashishiga to'siq bo'lishi, puxtalashishining cho'zilishiga olib kelishi mumkin.

Bundan tashqari, malakaning to'g'ri shakllanishi lozim bo'lgan jismoniy sifatlarini muvofiq darajada rivojlanishiga bog'liq, bu albatta, uzoq muddat davomida harakat faoliyatini takomillashtirishni taqozo etadi.

Takrorlashning ikki uslubiga xos tugal natijani belgilashda, ya'ni uning yaxshi-yomonligiga baho berishda ushbu holatni yodda tutmoq zarurki, uzoqroq cho'zib takrorlash qiyin o'zlashtirayotgan o'quv materialini o'zlashtirishda samaradorroq bo'ladi, osonroq material uchun konsentratsiyalashtirib takrorlash maqsadga muvofiq.

Ikkala uslubda ham takrorlash taksimlanishining harakteri bir xil emasligi bilan ajralib turadi: o'xshatishning birinchi bosqichida takrorlashlar chastotasi maksimal darajada, mumkin qadar bajargisi kelsa, ijozat beradigan bo'lishi kerak, keyinchalik u kamayadi, shug'ullanuvchining faolligi bir oz so'nishi ko'zaticiladi.

Buni yangi malaka hosil bo'lishda (yangi nerv aloqalarini yaratishda) mustaxkamlash, to'ldirishning ko'proq bo'lishi bilan tushuntirish mumkin. Bu aloqaning puxtaligi yetarli darajaga yetsa, ularning saqlash uchun takrorlashlarga talabning kamayib ketishi bilan ko'rinadi. Ommaviy o'rgatish sharoitida faoliyatni egallashning amaliy chegarasiga yetishda dam olish intervalining uzunligi umuman, o'zining prinsipiiali ahamiyatini yo'qotadi. Malakani aniq saqlash uchun, unga kerak bo'lgan qismdan o'zgartirishlar kiritish uchun takrorlashni, ko'p bo'lmasa-da, vaqti-vaqti bilan o'tkazib turish maqsadga muvofiq bo'ladi. Albatta, bu o'zgarishlar shug'ullanuvchining jismoniy tayyorgarligi o'sganligi, uning ma'lum darajada oshganligi sababli qilinadi. Agarda bu takrorlashlar harakat malakasini doim takomillashtirish vazifasini qo'ymasa, kerak bo'lgan darajadagi harakat sifatlarini qo'llab-quvvatlash uchungina, egallagan malakaning so'nishini oldini olish maqsadidagina kerak xolos.

Shunga ko'ra, maktab dasturida berilgan yangi faoliyatini o'zlashtirish davomida asosiy takrorlashlarni chorakdagi aralash dars tipiga kiruvchi darslarga joylashtirish maqsadga muvofiqdir.

Harakat faoliyati, harakatga o'rgatish, harakat malakasi va ko'nikmasi, Harakatga o'qitishning hususiyatlari:

a) o'rgatishda sog'lomlashtirish erkin namoyon bo'lishi; b) o'rgatishda bilim berishni moxiyati; v) o'rgatishda o'quvchini faolligi etakchi komponent sifatida;

g) o'rgatishda kuch sarflash; d) avlodidan o'tgan, hayotiy sharoitda to'plagan, mavjud sharoitda o'z imkoniyatini namoyon qila olishi; e) harakat ko'nikmalari tizimini shakllantirish.

Harakat malakasini shakllanishi jarayonining fazalari:

a) qo'zg'alishni meyoridan ortiqligi kerak bo'lmagan ortiqcha harakatni mavjudligi fazasi (1 faza); b) qo'zg'alish va tormozlanishni muvofiqliligiga nisbatan erishilgan davri (2-faza); v) dinamik steriotipni shakllanganligi (3-faza) (malakani shakllanishini tugashi).

Malakani ijobiy, salbiy ko'chishi, malakani rivojlanishini sekinlashuvi; malakani rivojlanishini ushlanishi, malakani so'nishi, oliy maqomdagi (tartibdagi) harakat malakasi.

Harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlari

Jismoniy tarbiya jarayonida o'rgatishning asosiy vazifasi harakat ko'nikmalari va maxsus bilimlarini egallashdir. Jismoniy tarbiya jarayonida ham ta'lim ham tarbiya amalga oshiriladi. Bundan o'rgatishning asosiy fani bo'lib o'zaro bog'langan harakat tizimini o'z ichiga oluvchi ratsional harakat faoliyatlari hisoblanadi. Biror bir harakatga o'rgatish shug'g'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi, funktsional imkoniyatlarini oshirish va rivojlantirish, sogliqni mustahkamlash va h.k. lar bilan bog'liqdir, hamda jismoniy sifatlarini oshirish sodir bo'ladi.

Harakat faoliyatlariga turli va konkret vazifalarni hal etgan holda o'rgatiladi. Ko'pgina holda quyidagilarga olib kelinadi:

1. Harakatning dastlabki maktabini ta'minlash, ya'ni harakat faoliyatini murakkab shakllari uchun dastlabki bazani yaratgan harakat apparatining asosiy

bo'ginlarida oddiy harakatlarni boshqarishga o'rgatish. Masalan yuqori stardan chiqish.

2. "Yordamchi" mashqlar yangi yoki ayrim jismoniy sifatlar qobiliyatlarni rivojlanishiga ta'sir etuvchi vositalar sifatida foydalaniladigan harakatlarga o'rgatish. Masalan: har-xil usulda balandlikka sakrash- plankasiz oyoqlarni har-xil ketma-ketli harakatlari

3. Kundalik hayotda, faoliyatning mehnat, sport va boshqa sohalarda zarur bo'lgan asosiy harakat ko'nikma va malakalarni shakllantirish hamda takomillashtiruvning kerakli darajaga olib borish. Masalan: har-xil sport turlari. Bu vazifalarning xarakteriga va o'rganilayotgan harakat faoliyatlarining xususiyatlariga bog'liq holda o'qitish jarayoni bir qator xususiyatlariga egadir. Ma'lumki, vazifalarning qiyinligiga qarab ularga sarf bo'ladigan vaqtlar ham turlichadir. Masalan: bir-ikki bo'g'inli gimnastika harakatlariga o'rgatish mu'lum holatlarda nisbatan tezroq bo'ladi, lekin ularni o'zlashtirish hamda murakkab harakat faoliyatlarini yuqori darajaga oshirishga ba'zan yillab vaqtlar ketadi (misol: shest bilan sakrash).

Bunday holatda o'rgatish metodikasi ham farq qiladi. Harakat faoliyatining tuzilish murakkabligi ma'lum darajada harakatga dastlabki harakatda asosiy metodlarni tanlashni oldindan aniqlaydi.

Oddiy harakatlarga o'rgatishda butunlicha o'rgatish qo'llanilsa, murakkab mashqlarda esa qismlab o'rgatish qo'llaniladi. Harakatning tayyorlov, asosiy, yakuniy vazifalari orasida bog'lanish muhim ahamiyatga va xususiyatlarga egadir.

Ba'zi hollarda o'rgatishning asosiy vazifalaridan foydalanilsa, (masalan, balandlikka sakrashda, depsinish) boshqa hollarda esa tayyorlov vazifasidan foydalaniladi, (masalan: tebranish va engashgan holda tayanch holatga o'tish), ayrim xollarda yakuniy fazasidan o'rgatish lozim (masalan, bolalarga sakrashda yumshoq qunishni o'rgatish).

Harakatlarga o'rgatish umumiy didaktik tamoyillariga asoslanadi, bu tamoyillar jismoniy tarbiya sohasida o'z maxsus ifodasini topadi. Bu maxsus harakat ko'nikmalari va malakalarini hosil qilish qonuniyatlaridan kelib chiqadi.

Harakat ko'nikmalari va malakalari. Mashqlarni harakat ko'nikmasi va harakat malakasi bo'lgan taqdirdagina bajarish mumkin. Bu ko'nikma va malakalar harakatlarni bajarishning muayyan usullarini ifoda etadi.

Harakat ko'nikmalari. Kishida harakat tajribasi va bilimlari to'planib, jismoniy jihatdan zarur darajada rivoj topgach, kishida biror bir harakat vazifasi hal qilish imkoniyati yaratiladi. Biror harakat faoliyatida Qatnashishni amalga oshirish uchun kishi ilgari hosil qilgan ko'nikmalar va malakalardan jismoniy va ma'naviy irodaviy sifatlarda ijodiy foydalana oladi. Keyinchalik esa, yangi ilgari tanish bo'lmagan harakat faoliyatini bajarishga imkon yartadi. Bunda hamisha butun faoliyat davomida ma'lum darajada aqliy mehnat bilan ish ko'rish talab qilinadi.

Bilim va tajribalar asosida egallangan harakat ko'nikmalari - ya'ni harakat faoliyati jarayonida harakatlarni ongli ravishda avtomatlashmagan holda boshqarish qobiliyatidir. Jismoniy tarbiya jarayonida 2 xil ko'rinishda bo'lgan harakat ko'nikmalari: a) yaxlit harakat faoliyatini amalga oshira olish. b) har xil

murakkablikda - bo'lgan alohida harakatlarni bajara olish ko'nikmalari hosil qilinadi.

A.) Birinchi ko'rinishdagi ko'nikma murakkab, o'zgaruvchan sharoitlarda to'satdan bo'ladigan vazifalarni hal qilish zarurligi bilan bog'liqdir. Bunday harakat faoliyati har doim ongli ravishda bajariladi, lekin avtomatlashmagan ravishda bajariladi va standart xarakterda bo'la olmaydi. Bu ko'nikmalar umumiy malakaga aylanmaydi. O'rganilgan harakat va jismoniy sifatlarni chaqqon va ijodiy ravishda qo'llanish bu har xil ko'nikmalarga xos xususiyat bo'lib qoladi.

B) Alohida harakatlarni bajara olish ko'nikmalari, odatda malaka hosil qilishga olib keladi. O'rganish jarayonida bu ko'nikmalar harakat texnikasini dastlabki umumiy tarzda egallashdan tortib, mukammal ravishda egallagunga qadar rivojlanadi. Oddiy yoki murakkab harakatlarni bajara olish qobiliyati bu harakatlarni bajarish uchun butun harakat aktini, bajarish diqqatini to'la talab qilmagunga qadar ko'nikma doirasi bo'ladi.

Harakat malakalari. Harakat mashqlarini ko'p martaba stereotip tarzda takrorlash malaka hosil qilishga olib keladi. harakat malakasi - bu bir butun harakat vaqtida harakatlarni avtomatlashgan usulida olib borishga aytiladi.

Harakat akti stereotip ravishda takrorlanaversa, uning bajarilishini asta sekin odatga aylanib qoladi; harakat aktining biror bir qismi qanday bajarilish ustida tobora kamroq fikr yuritiladi; etarli darajada o'ylab, sinab ko'rilgan va odat bo'lib qolgan harakatlarga fikrni qaratishga endilikda zaruriyat qolmaydi va asta-sekin harakat avtomatlashib boradi. Shunday qilib ko'nikma reflektori harakat aktlari tizimi bilan mustahkamlangan malakaga aylanadi. Avtomatlashgan holat malakaning asosiy xususiyatlaridir. Avtomatlashish bilan umuman harakat aktini ongli ravishda bajarishga chek qo'yilmaydi, lekin har bir alohida harakatni bajarishga ongning ishtirokiga ixtiyoj qolmaydi.

Malaka hosil bo'lish davrida ong yo'q bo'lib ketmaydi, balki o'z rolini almashtiradi.

Malakaning hosil bo'lishi jarayonida alohida harakatlarning avtomatlashishi bilan birga bu harakatlar tuzilishining nisbatan doimiy fazoviyligi, vaqtliligi va kuchliligi bilan bir butun aktga harakatlarga birlashish yuzaga keladi. Bu harakatlarning engil, ritmik, tejamli bo'lishini ta'minlaydi. Malaka o'sishining eng yuqori bosqichida suzishda "suvni his etishda" o'yinda "o'yinni his etish", konki bilan figurali uchishda "belni his etish" singari ixtisoslashgan sohaga xos tasavvurlar paydo bo'ladi.

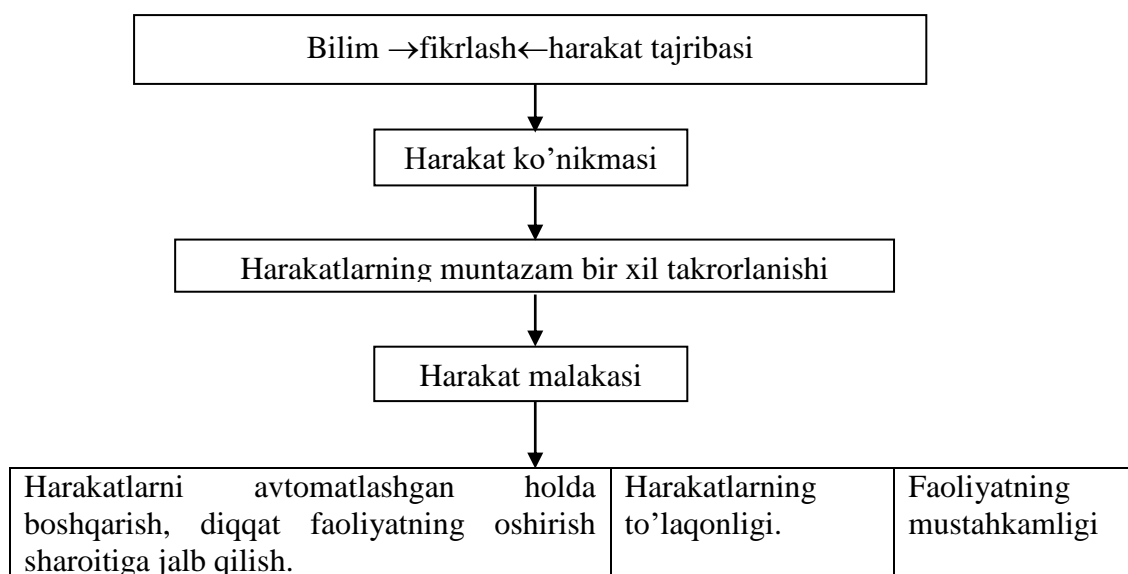
Harakat malakasining barqarorligini harajat amalining o'zgaruvchanligini ajratib bo'lmaydi. Malakaning mustaxkamlanib borishi bilan harakat aktini uning texnikasi asosini saqlagan holda har xil variantini ko'rish imkoniyati paydo bo'ladi.

(Masalan:gimnast turnikda ko'tarilish mashqini har xil holda bajara oladi, changichilar va yugiruvchilar joyning relefiga muvofiq holda yugirish texnikasini ham boshlash va tugallash oson bo'lib qoladi va bu o'zgarilgan harakatni boshqa harakatlar bilan qo'shib bajarishga imkon beradi samarali harakat qilish imkoniyati kengayadi. Bu o'zgaruvchanlikka harakat aktining tayyorlanish, to'ldirish va yakunlash vazifalar natijasida erishiladi.

Harakatlarga o'rgatish.

Harakatlarni avtomatlashmagan holda boshqarish, diqqat faoliyatning o'ziga jalb qilish.	Haraktlarning nisbatan qismlarga bo'linishi.	Bir hil ritimga tushmagan foliyati
---	--	------------------------------------

Jismoniy tarbiya jarayonida o'rgatishning asosiy vazifasi harakat ko'nikmalari va maxsus bilimlarni egallashdir. Jismoniy tarbiya jarayonida ham ta'lim ham tarbiya amalga oshiriladi. Biror bir harakatga o'rgatish shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi, funktsional imkoniyatlarni oshirish va rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash va h.k lar bilan bog'liqdir, hamda jismoniy sifatlarni oshirish sodir bo'ladi.



Harakat mashqning amaliyotda o'zgaruvchanligi oliy tarbiyadagi yangi ko'nikmaning hosil qilingan malakaning bir butun faoliyatida qulay bo'lish ko'nikmasining har bir holat uchun harakatni bajarishning eng yaxshi variantlarini tanlay olish ko'nikmasining o'zagi kelishib bog'liq bo'ladi.

Kishi hayotida malakaning ahamiyati nihoyatda kattadir. K.D.Ushinskiy bu to'g'rida shunday yozgan edi: "Agar kishi malaka hosil qilish faoliyatiga ega bo'lmaganda, o'zining uzluksiz ravishda son-sanoqsiz qiyinchiliklar bilan bo'ladigan taraqqiyotida bir qadam ham oldinga siljiy olmagan bo'lar edi. Bu qiyinchiliklarni, aql va idroki yangi ishlar uchun, yangi g'alabalar uchun qoldirib, faqat malaka orqali bartaraf etishi mumkin". Harakat malakalari kishi hayotida uning mehnat, harbiy turmush, sport faoliyatiga tayyorgarligining bir tomoni sifatida muhim o'rin tutadi. Malaka yangi ko'nikmalar hosil qilishning negizi hisoblanadi. Harakat faoliyati mustahkam tarkib topgan malakalarga asoslanmog'i kerak. Qancha ko'p malakaga ega bo'linsa faoliyat shuncha xilma-xil va samarali bo'ladi.

Malakalarning o'zaro aloqasi va o'rgatishining ketma-ketligi. Harakat malakalari tarkib topishi va qo'llanish jarayonida ko'pincha bir-biriga ta'sir

ko'rsatadi. Ilgari hosil qilingan malakalar ko'chish deb ataluvchi mexanizm bo'yicha yangi malakaning tarkib topishini yoki namoyon bo'lishini osonlashtirish yoki qiyinlantirish mumkin. Ko'chish ko'p hollarda yangi ko'nikma va malakaning hosil bo'lishiga yordam beradi. Masalan: kichik koptokni irgitish granata irgitishni, velosipedda yurish malakasi, mototsiklda yurishni o'rgatishga yordam beradi va h.k. Malakalarning bunday o'zaro aloqasi ijobiy samara beradi yoki "ijobiy ko'chish" deyiladi.

Shu bilan birga malakalarning o'zaro aloqasi salbiy ham bo'ladi. Masalan: Balandlikka sakrash malakasi tusiqlardan yugirishni o'rganishga halaqit berishi mumkin, yonboshlagan usulida so'zish malakasi ma'lum sharoitlarda brass harakat qilishini izdan chiqaradi. Ko'chirishning bunday turi o'rgatish jarayonida salbiy ta'sir etadi va ijobiy samara bermaydi yoki "salbiy ko'chish" deyiladi.

Ko'chish xarakteri - uning ijobiy yoki salbiy bo'lishi, o'rgatishning to'la yoki qisman bo'lishi, ilgari harakat hosil qilingan ta'siri yangi tartibga qaysi darajada yaroqli bo'la olishiga bog'liqdir.

Malakalarning o'zaro ijobiy aloqasi. O'rganilayotgan harakat faoliyati bilan ilgari o'zlashtirilgan biror faoliyatining tuzilishlari o'rtasida o'xshashlik qancha ko'p bo'lsa, yangi harakat faoliyatini o'rganish shuncha engil bo'ladi. Bunga asos - harakatlarni o'rganish ketma-ketligini shunday rejalashtirish zarurki, bunda bir harakatni o'zlashtirish ko'nikma va malakaning boshqa harakattni o'rganishga "ijobiy ko'chish"ga imkoniyat yaratsin. Bu jihatdan qaraganda, faoliyatlari har xil bo'lgan mashq turlarida, ayniqsa katta imkoniyalar mavjuddir. Harakat faoliyatining bunday turlarida harakatlarning tuzilishining o'xshashligiga qarab guruhlarga bo'lish mumkin. So'ngra harakatlarni guruhlarga, ularning murakkabligiga qarab joylashtirilsa, bu guruhlarning navbatdagi harakatlariga tayyorlanishi guruhi bo'lib qoladi. Ko'chish odatda, harakat faoliyatlarini asosiy fazalari o'xshash bo'lganda ijobiy samara beradi. Masalan: chang'i sportiga o'rganishni birin-ketin ikki qadamlab oldinga yurish usuli bilan boshlash tavsiya etiladi, chunki bu usul boshqa barcha yurish elementlarini tashkil etadi. Turli harakatli mashqlar uchun ko'p bo'lmagan sport turlarida "ijobiy ko'chish" holatida maxsus tayyorgarlik, ya'ni imitatsiyali mashqlar yordamida foydalaniladi.

Masalan: konkida yugurish imitatsiyasi va roliklarda yugirish konkida uchish sportida keng va muvaffaqiyatli qo'llaniladi. Harakat faoliyatining asosiy vazifasigina emas, xatto tayyorlanish va yakunlovchi fazalarini egallashda ham malakalar ko'chishi ijobiy samara berishi mumkin.

Shuni nazarda tutish kerakki, "ijobiy ko'chish" o'rganishning dastlabki bosqichlarida ayniqsa keng namoyon bo'ladi. Maslan: granata uloqtirish masalasi nayza uloqtirishda dastlab yordam beradi.

Malakaning o'zaro salbiy ta'siri. Tuzilish dastlabki fazalariga o'xshash va keyingilari o'rtasida katta farqlar bo'lgan harakat faoliyatini o'zlashtirish jarayonida malakalarning o'zaro salbiy ta'siri ko'pincha sezilib turadi. Agar navbat bilan bunday harakat faoliyatlarini tarkib toptirib ko'rilsa, u vaqtda bir harakatdan ikkinchi harakatga, ya'ni yangi o'rganilgandan va dastlabki faza bo'yicha o'xshash bo'lgan harakatga beixtiyor o'tish mumkin. Asab tizimi o'z faoliyatini har doim ancha tejam bilan amalga oshirishga intiladi. Chunki I.P.Pavlov va uning

shogirdlari ko'rsatib o'tishganidek, asab tizimi uchun odat tusiga kirgan steriotiplik faoliyat, hatto bu faoliyat birmuncha soddaroq bo'lsa ham yangi faoliyatga qaraganda engilroqdir.

O'rgatish jarayonida o'quv materialini raqobatlashuvchi malakalarning bir vaqtda tarkib topishiga yo'l qo'ymaslikni yoki ko'chishning salbiy ta'siri ancha kam bo'lishini ta'minlaydigan qilib rejalashtirish muhimdir. Masalan: oldin turnik yoki brusda bir oyoqda osilib ko'tarilish emas, balki to'nkarilib ko'tarilish maqsadga muvofiqdir.

Tufma avtomatizmlarning ta'siri. Murakkab harakat faoliyatlarini egallashda tug'ma avtomatizmlar ancha muhim ahamiyatga egadir. Ba'zi hollarda ular yordam bersa, ba'zi vaqtda halaqit beradi. Masalan: koordinatsion qadamlari tug'ma chalishtirib yurish, yugirish va boshqa bir qator harakatlarning tabiiy asosini tashkil etadi.

O'rgatish ketma-ketligi o'rgatilayotib, shu kabi tug'ma koordinatsion harakatlar tomonidan yaratiladigan ijobiy imkoniyatlardan foydalanishga intilish kerakligi o'z-o'zidan ma'lumdir.

Masalan: suvda suzishga o'rgatishni brass, krol usulidan; chang'ida yurishni birdan ikki oyoqni quzg'atishdan emas, birin-ketin qadam tashlab yurishdan boshlash maqsadga muvofiqdir. Shu bilan bir qatorda, ko'p hollarda innervatsiya va bo'yinni mustahkamlash reflekslari bilan bog'liq bo'lgan tug'ma avtomatizmlarni engish talab qilinadi.

6.3. Mehnatni ratsional tashkil etishda jismoniy tarbiyani ahamiyati

Metalurgiya, mashinasozlik, g'isht zavodlari va boshqa korxonalaridagi issiq sexlaridagi mehnat jarayonlari ko'pincha katta jismoniy yuklama hamda ishlovchilarning organizmiga yuksak harorat ta'siri bilan bog'liq bo'ladi. Po'lat quyuvchilar smena davomida ish vaqtining 46 foizgacha bo'lgan vaqtini og'ir jismoniy mehnat va intensiv issiqlik nurlanishi bilan bog'liq bo'lgan operatsiyalarga sarf etadilar. Asosiy og'irlik, yulanish ularning yurak, qon-tomir, muskul sistemalariga va haroratni mo'tadillashga xizmat qiluvchi a'zolarga tushadi. Prokat sexlarida issiq prokat tsanoklari oldidagi havoning harorati yoz vaqtida 55-60 S ga etadi. Ish jarayonida mebel parchalarini bir joydan ikkinchi joyga olib qo'yish kerak. Bu operatsiyalarni zur diqqat e'tibor bilan bajarishga majbur etadi. Asosiy og'irlik, qo'l, elka, bel muskullariga tushadi. Oyoq muskullariga esa katta tsatik kuchlanish tushadi. Issiq sexlaridagi mehnatning o'ziga xos xususiyatlari jismoniy tayyorlashda quyidagi vazifalarni hal etishni taqozo etadi.

Kuch-quvvati, ayniqsa qo'l, elka va gavda muskullari kuchini rivojlantirish.

Umumiy chidamlilik harakat mahorati hamda reaksiya tezligini rivojlantirish.

Organizmning qizib ketishiga hamda birdan o'zgaradigan harorat ta'siriga nisbatan chidamligini yuksaltirish.

Bu fazilatlarni quyidagi vositalar yordamida amalga oshirish mumkin.

Kuch quvvatni oshiradigan mashqlar «turli xil og'rliklar shtanga, toshlar» bilan yunon-rum, erkin kurash, gimnatsik to'sin.

Anchagina issiqlik ajrashi bilan bog'liq bo'lgan mashqlar uzoq vaqt yugirish, basketbol, futbol, qo'l to'pi, chavgon va boshqa o'yinlar.

Yurak qon-tomir va nafas olish tuzilmalarini mustahkamlash, o'pka foliyatini yaxshilash uchun bajariladigan mashqlar «piyoda va suvsayyoxligi, kayiq xaydash, suzish, yugurish, sport o'yinlari va h.k.»

Yuksak tashqi xatarorat sharoitida bajariladiga jismoniy mashqlar «yugurish, sport o'yinlari, voleybol, futbol, basketbol» va h.k.

Bunday amaliy jismoniy mayyorgarlik hunar kasb kollejlari va akademik litseylarida amalga oshiriladi. Maxsus mashq ko'rganlik darajasini bundan tashqari ishlab chiqarish jismoniy madaniyat jamoalaridagi sport seksiyalari mashg'ulotlari yordamida saqlab turish ta'minlanadi. Bunday paytda tanlangan sport turi kasb xususiyatlariga to'g'ri kelishi kerak.

Mashg'ulotlar shakli sifatida majmuaviy darslardan, maxsus mashg'ulotlardan sport musobaqalaridan, sayyoxli yurishlardan foydalanish mumkin.

O'zbekiston Respublikasi quralli kuchlarida jismoniy tayyorgarlik - O'zbekiston Mustaqil bo'lgach o'zining mustaqilligini xismoya qiluvchi qurolli kuchlariga ham ega bo'ldi. qurolli kuchlarimizning qo'shinlari armiyasi va flotida xizmat qiluvchilarning harbiy ta'lim va tarbiya berishning muxum va ajralmas kisim bo'lgan jismoniy tayyorgarlikning ilmiy jihatdan asoslangan tizimi ishlab chiqilmoqda. Xozirgacha O'zbekiston harbiylari sobiq ittifoq harbiylarining jismoniy tayyorgarlik tizimidan foydalanib kelgan edilar. Lekin u nihoyatda murakkab bo'lib bizni yigitlarimizni jismoniy tayyorgarligi unga bardosh bera olmay qolgan edi. Biz o'z yigitlarimizni jismoniy tayyorgarligini inobatga olgan jismoniy tayyorgarlik tizimini ishlab chiqishimiz kerak.

O'zbekiston qurollida kuchlarida xizmat qiluvchilarning jismoniy tayyorgarligi tizimi quyidagi umumiy va maxsus vazifalarni hal etishini nazarda tutishi kerak.

1. Umumiy vazifalar:

harbiylar uchun zarur bo'lgan chidamiylikni, kuchliilikni, epchillikni va harbiy harakat vaqtidagi tezkorlikni rivojlantirish, tashabbuskorlik va topqirlikni dadillik va qat'iylikni, o'z kuchiga ishonch va jangchi uchun zarur bo'lgan boshqa qator fazilatlarini tarbiyalash, sog'likni mustahkamlash va chiniqtirish, jismoniy rivojni yaxshilash, jangovor faoliyat vaqtida paydo bo'ladigan noqulay faktorlarga vujudning qizib ketishi, kuchli radiatsiya ta'siri va boshqalarga nisbatan organizmni chidamligini oshirish, yurib va yugurib tez harakat qilish, uzoq masofaga kross yugurish, suzish to'siqlaridan uchish, granata uloqtirish, qo'l jangi malakalarini shakllantirish jismoniy tayyorgarlikning maxsus vazifalari har xil qo'shin turi «o'kchilar, tankchilar, artileriya bo'linmalari, harbiy dengiz floti va boshqalar uchun har xil, ular asosan jismoniy, irodaviy va ruhiy boshqa fazilatlar, hamda harakat malakalari tegishli harbiy mutaxassislikda talab etilganday yuksak darajaga etishishga bevosita qaratilgan bo'ladi.

Amir Temur o'gitlarida sog'lom avlodni tarbiyalashga oid ko'rsatmalar haqida. Yoshlarni yurt vatan himoyasiga tayyorlash qadim qadimdan beri eng muxum muqaddas burchlardan hisoblangan. Bu borada o'tmishning eng dono

siymolari bosh qotirib bunday muqaddas burchni tan olish yo'llarini o'rganib, tahlil qilib o'zlarining qimmatli maslaxatlarini aytib bizga meros qilib qoldirganlar, jumladan ijtimoiy boshqalardan hisoblangan yurt vatan ximoyasidagi acosiy tayyorgarliklardan biri kishilarni jismoniy tayyorgarligi muxum ahamiyatga ega ekanligi ta'kidlab o'tgan. Jumladan u «shunday degan» olimpiya o'yingoxida mashq qilayotgan o'n kurashchi olimpiadalarini ko'rib ularni baqquvatliklari, epchil, chaqqon, tezkor harakatlarini kuzatib, agar yunonitsonda ana shunday alp bahodirlardan 6-mingta bo'lsa yurtimizga har qanday bosqichidan himoya qila olamiz degan. Bunga amal qilgan yunonlarning kuch kudrati tarixdan bizga ma'lum.

Yoshlarni kuchli, quvvatli qilib jismoniy fazilatlarni rivojlantirib o'q yoy otishga, suzishga o'rganish haqida xodislarda ham aytib o'tilgan. Jismoniy tayyorgarlikning muhim tomonlaridan biri, suzishning qancha hayotiy zarurligi uning amaliy ahamiyatga ega ekanligi haqida qobusnoma ham aytilgan. M.N.Kaykovus shunday dedi: O'n yashar bo'lganimizda otam ot utsida mashq qilish, nayza urish, zubin otish, chavgon urish, kamon otish kabi hunarlarni o'rgatib boshladi. Bu hunarlarni o'rgangandan so'ng ularni namoyish qilganimdan keyin otam zarur hunar qolganligi aytdi. Bu shunday hunar ediki zarur bo'lgan vaqtda o'zi uchun faqat o'zi qiladigan. Boshqa kishi uni o'rniga o'tib qila olmaydigan hunarni aytib. Bu hunar suvda quloch otib suzishini va bu hunarga albatta o'rganish zarurligini jalb qildi. Dar xakikat suzish harbiy amaliy ahamiyatga ega ekanligini 2-jaxon urushi yana bir karra ko'rsatib, bu narsaga amal qilmaslik o'rta osiyolik jangchilarga juda qimmatga tushgani eslash o'rinlidir urushda qurbon bo'lgan jangchi ota bobolarimiz akalarimizning 60 foizga yaqin daryolardan kechayottanda suzishni bilmay suvga cho'kib kettanlar. Yoshlarni harbiylikka, mustaqil muqaddas zamin, yurt vatan himoyasiga tayyorlashda bunday tarix soboqlarini unutmashimiz kerak.

Lashkar tuzishda soxibkiron Amir Temur bobomiz ham o'z tadbiriga ega bo'lib uch qoidaga amal qilgan. Birinchidin-yigitning kuch quvvatiga, ikkinchidan - qilichni o'ynata olishga, uchinchidan-aql zakovatiga, kamolatiga e'tibor qilgan. Shu uch fazilat jamuljam bo'lsa navkarlik xizmatiga olingan. Necha kam kuch-quvvatli yigit har qanday qiyinchilik, azobu-uqubatlarga chidamli bo'ladi. qilich o'ynata oladigan kishi raqibini mag'lub eta oladi. Oqil navkar har joyda aql-idirokni ishga solib mashg'ulotni bartaraf etmog'i mumkin. Bu qoidalarga amal qilgan Amir Temur harbiy yurishlarida qanday muvaffaqiyatlarga erishgani bizga ma'lum. Nosog'lom odam nima kilaoladi? Barcha zamonlarda ham kuch-quvvatga Amir Temur hayotida extiyoj katta bo'lgan zero u salomatlik sog'lomlik kuch quvvat qadri o'rni kuch quvvatga bergan ahamiyati haqida timsolidir. Sog'lom odam kuchli bo'ladi hamda yaxshi ishlar qila oladi. Chunki u yashagan davrda har qanday tadbir bilan kuch-quvvatning ham o'z o'rni bo'lgan. Undan tashqari yaxshi o'gitlar ham qoldirgan. «Askari quvvatli mamlakat boy bo'lur, boy mamlakatning askari quvvatli bo'lur». O'gitning nechog'lik hayotiy ekanligi bugun zarurdir.

Yoshlarni jismoniy barkamolikka zrishtirish va bunday ishni yurt, Vatan uchun nechog'lik zaruryati jismoniy barkamollik harbiy ilmlarni o'zlashtirishga, o'rganishga nechog'lik muxim ekanligi Buyuk Turon zaminida yashab o'tgan

barcha donishmandlarni diqqat markazida bo'lgan. Jumladan Farobiy, Ibn Sino, Yusuf Xos Xojib, Navoiy, Oybekning romanida chavgon o'yini orqali bulajak harbiy rahbariyatlarni aniqlash mumkinligi to'g'risida aytilgan.

Shuni ham takidlash lozimki xalq ogzaki ijodi, ertaklar, dostonlarda yoshlarni baquvvat, jasur, o'z yurtini, elini, himoya qilishga tayyorlashni ko'p tomonlari yaxshi ifodalanib bu borada xalqimizning orzu niyatlari batavsil bayon qilingan. Bularga Alpomish, Rustamxon, Go'ro'g'li, Muqbil toshotar va boshqalar misol bo'la oladi.

XIX asrlarga kelib bizga yoshlarni harbiy jismoniy tayyorgarlik, haqidagi bilim tajribalarni Evropa xalqlari davlatlari bilan bog'lanib ketdi. Bu jarayon albatta ham salbiy ham ijobiy tomonlari bor. Salbiy tomoni biz bu borada ota-bobolarimiz qoldirgan boy merosdan uzoqlashdik ijobiy tomoni biz yoshlarni harbiyga tayyorlashda jismoniy tarbiyadan foydalanishni Evropa xalqlari tajribasidan baxramand bo'ldik.

Jumladan, engil harbiy tayyorgarlikda jismoniy tayyorgarlikni ahamiyati to'g'risida ba'zi fikrlarni aytib o'tgan shulardan birida shunday deydi. Hozirgi paytda qilinayotganidek yigirma yoshli yigitlarni qora terga botirib o'zlari ham terlab pishib ishda dag'allashib ketgan suyaklarini, muskullarini va paylarini avvalgi serharakat va epchil holiga qaytarishga bexuda urishishdan ko'ra barcha sinflardagi o'quvchilarning a'zolaridagi elatsiklik va epchillik yo'qolmasdan turib, ularga gimnastika snaryadlarida erkin gimnastika va mashqlarni muntazam ravishda hamda asosli o'rganish yaxshirok zmasmikan? Avvalo odamlarni moyil qilib keyin esa harbiy xizmatda ularni tag'in qaddi-qomati kelishgan va serharakat qilishga intilish bemanilik emaslik axir? Basharti boshlang'ich va o'rta maktablarda bu mayinlikning oldi olinsa askarlar uch chandon yaxshi bo'lishini chinligini tushunmaydilar deb takrorlaydi. Sobiq ittifoqda ham harbiyga tayyorlashda katta etibor berilar zdi. O'zbekiston mustaqillikka erishgach bizni xalqimiz uchun mustaqil muqaddas zaminimizni, yurtimizni himoya qilishni mustaqillikni himoya qilishni mustaqillikni saqlab qolish va uni yanada mustahkamlash endi o'z zimmamizda tushdi.

Biz endi yoshlarimizni mustaqil ravishda ota-bobolarimiz qoldirgan barcha boy merosiy tajribalardan foydalangan holda, har tomonlama tarbiyalab ta'minlashimiz muxim davlat ahamiyatiga ega bo'lgan tadbirlardan biri bo'lib qoladi. Bu borada Prezidentimizning "Sog'lom avlod uchun" farmoniga nihoyatda katta ahamiyatga ega.

Respublikamiz yoshlarini sog'lom baquvvat qilib tarbiyalash Respublika rahbariyati va Prezidentimizning diqqat markazida turibdi. Bu borada respublikamizda sport inshootlarini qurilishini kengashirish "Samarqand stadionini ta'mirlash futbol maydonlarini kengaytirish va h.k.". Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha qabul qilinayotgan qonun, farmonlar fikrlarimizning dalilidir. Biz jaxon sport harakatiga ham munosib xissa qo'sha olamiz.

ILOVALAR

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASINING QONUNI
«JISMONIY TARBIIYA VA SPORT TO'G'RISIDA»GI O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI QONUNIGA
O'ZGARTISH VA QO'SHIMCHALAR KIRITISH HAQIDA

Qonunchilik palatasi tomonidan 2015 yil 24 iyulda qabul qilingan
Senat tomonidan 2015 yil 6 avgustda ma'qullangan

1-modda. O'zbekiston Respublikasining 1992 yil 14 yanvarda qabul qilingan «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi 513-XII-sonli Qonuniga (O'zbekiston Respublikasining 2000 yil 26 mayda qabul qilingan 76-II-sonli Qonuni tahririda) (O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining Axborotnomasi, 2000 yil, № 5-6, 147-modda; O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi palatalarining Axborotnomasi, 2005 yil, № 9, 309-modda) o'zgartish va qo'shimchalar kiritilib, uning yangi tahriri tasdiqlansin (ilova qilinadi).

2-modda. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi:
hukumat qarorlarini ushbu Qonunga muvofiqlashtirsin;
davlat boshqaruvi organlari ushbu Qonunga zid bo'lgan o'z normativ-huquqiy hujjatlarini qayta ko'rib chiqishlari va bekor qilishlarini ta'minlasin.

3-modda. Ushbu Qonun rasmiy e'lon qilingan kundan e'tiboran kuchga kiradi.

LexUZ sharhi

Ushbu Qonun «Xalq so'zi» gazetasining 2015 yil 5 sentyabrdagi 174 (6357)-sonida e'lon qilingan

O'zbekiston Respublikasining Prezidenti I. KARIMOV

Toshkent sh.,

2015 yil 4 sentyabr',

O'RQ-394-son

1-1-ilova

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASINING QONUNI

Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida

(yangi tahriri)

1-bob. Umumiy qoidalar

Ushbu Qonunning maqsadi jismoniy tarbiya va sport sohasidagi munosabatlarni tartibga solishdan iborat.

Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonun hujjatlari ushbu Qonun va boshqa qonun hujjatlaridan iboratdir.

Agar O'zbekiston Respublikasining xalqaro shartnomasida O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonun hujjatlarida nazarda tutilganidan boshqacha qoidalar belgilangan bo'lsa, xalqaro shartnoma qoidalari qo'llaniladi.

Ushbu Qonunda quyidagi asosiy tushunchalar qo'llaniladi:

jismoniy reabilitatsiya — odam organizmining buzilgan yoki vaqtincha yo'qotilgan funktsiyalarini hamda nogironlarning va jismoniy imkoniyatlari cheklangan boshqa shaxslarning ijtimoiy hamda kasbiy faoliyatga bo'lgan qobiliyatlarini jismoniy tarbiya va sport vositalari hamda usullaridan foydalangan holda tiklash (tuzatish va kompensatsiya qilish);

jismoniy tarbiya — madaniyatning insonni jismoniy tarbiyalash, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik orqali jismoniy hamda intellektual jihatdan kamol toptirish, uning qobiliyatini va harakat faolligini takomillashtirish, sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish, ijtimoiy moslashtirish maqsadida jamiyat tomonidan yaratiladigan hamda foydalaniladigan qadriyatlar, normalar va bilimlar yig'indisidan iborat bo'lgan qismi;

jismoniy tarbiyalash — yuksak madaniyatga ega bo'lgan har tomonlama etuk hamda jismonan sog'lom insonni shakllantirish maqsadida shaxsni tarbiyalashga, insonning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirishga, uning jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini orttirishga qaratilgan jarayon;

jismoniy tarbiya yoki sport tadbiri tashkilotchisi — o'z tashabbusi bilan jismoniy tarbiya yoki sport tadbiri o'tkazayotgan va (yoki) bunday tadbirni tayyorlash hamda o'tkazishni tashkiliy, moliyaviy va moddiy jihatdan ta'minlashni amalga oshirayotgan yuridik yoki jismoniy shaxs;

jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish inshooti — ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlari va jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini o'tkazish uchun mo'ljallangan, o'ziga qo'yiladigan norma va talablarga javob beradigan hamda tegishli pasportga ega bo'lgan yopiq yoki ochiq tipdagi inshoot;

ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlari — aholini jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga jalb etishga va aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan tadbirlar;

ommaviy sport — sportning tashkil etilgan va (yoki) mustaqil mashg'ulotlar, shuningdek ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini o'tkazish orqali aholini jismoniy tarbiyalash, sog'lomlashtirish, kamol toptirish hamda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb etishga doir qismi;

professional sport — sportning sport musobaqalarini tashkil etish va o'tkazishga doir qismi bo'lib, sportchilar ularda o'zining asosiy faoliyati sifatida ishtirok etganligi va ularga tayyorgarlik ko'rganligi uchun mukofot va (yoki) ish haqi oladi;

sport — odamlarning muayyan qoidalar bo'yicha tashkil etilgan, ularning jismoniy va intellektual qobiliyatini taqqoslashdan iborat bo'lgan havaskorlik asosidagi va professional asosdagi faoliyati, shuningdek ushbu faoliyatga tayyorgarlik ko'rish hamda bu faoliyat jarayonida odamlar o'rtasida yuzaga keladigan munosabatlar;

sportchi — tanlagan sport turi yoki sport turlari bilan muntazam shug'ullanadigan, doimo o'zining sport mahoratini oshirib boradigan va sport tadbirlarida qatnashadigan jismoniy shaxs;

sport bo'yicha agent — sportchi nomidan va uning manfaatlari uchun shartnoma asosida faoliyat ko'rsatadigan, tuzilgan shartnomalar shartlariga va sportchining huquqlariga rioya etilishini kuzatib boradigan shaxs;

sport musobaqasi — sportchilar o'rtasida yoki sportchilar jamoalari o'rtasida har xil sport turlari (sport distsiplinalari) bo'yicha musobaqaning eng yaxshi ishtirokchisini aniqlash maqsadida jismoniy tarbiya yoki sport tadbirining tashkilotchisi tomonidan tasdiqlangan nizom (reglament) bo'yicha o'tkaziladigan bellashuv;

sport inshooti — sport tadbirlari va ommaviy sport tadbirlarini, sport turlari bo'yicha o'quv-mashq mashg'ulotlari va o'quv-mashq yig'inlarini o'tkazish uchun mo'ljallangan, o'ziga qo'yiladigan norma va talablarga javob beradigan hamda tegishli pasportga ega bo'lgan yopiq yoki ochiq tipdagi ixtisoslashtirilgan inshoot;

sportchining sport diskvalifikatsiyasi — sport turi qoidalarini yoki sport musobaqalari to'g'risidagi nizomlarni (reglamentlarni) yoxud xalqaro sport tashkilotlari tomonidan tasdiqlangan dopingga qarshi qoidalarni yoki respublika sport federatsiyalari (uyushmalari) tomonidan tasdiqlangan normalarni buzganlik uchun sportchini sport musobaqalarida ishtirok etishdan sportning tegishli turi bo'yicha xalqaro sport federatsiyasi (uyushmasi) yoki sportning tegishli turi bo'yicha respublika sport federatsiyasi (uyushmasi) tomonidan amalga oshiriladigan chetlashtirish;

sport turining tarmog'i (distsiplinasi) — farqlovchi belgilarga ega bo'lgan hamda bitta yoki bir nechta sport musobaqalari dasturlari turlarini o'z ichiga oladigan sport turining qismi;

sport tadbirlari — sport musobaqalarini, o'quv-mashq jarayonini va sportchilar ishtirokida sport musobaqalariga tayyorgarlik ko'rish bo'yicha boshqa tadbirlarni o'z ichiga oladigan tadbirlar;

sport turi — jismoniy tarbiya va sport sohasidagi faoliyat turi bo'lib, u insonning sport musobaqalariga o'ziga xos tarzda tayyorgarlik ko'rish bilan ajralib turadi, sport musobaqalarini o'tkazish va ularda ishtirok etishga doir talablar, tartib va shartlar belgilanadigan qoidalarga, nizomga (reglamentga) ega bo'ladi;

sport federatsiyasi (uyushmasi) — bir yoki bir nechta sport turini rivojlantirish, ommalashtirish, shuningdek sport tadbirlarini o'tkazishni tashkil etish hamda sportchilarni — O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalari a'zolarini sportning tegishli turi bo'yicha tayyorlash uchun a'zolik asosida tashkil etilgan va davlat ro'yxatidan o'tkazilgan nodavlat notijorat tashkiloti;

sport hakami — sport turi qoidalariga hamda sport musobaqasi to'g'risidagi nizomga (reglamentga) rioya etilishini ta'minlash uchun jismoniy tarbiya yoki sport tadbiri tashkilotchisi tomonidan vakolat berilgan, maxsus tayyorgarlikdan o'tgan va tegishli malaka toifasini olgan jismoniy shaxs;

sportning texnik va amaliy turlari — sport natijalariga erishish uchun sportchi tomonidan umumiy jismoniy mashqlar majmuasidan tashqari, sport texnikasidan, moslamalaridan yoki texnikaviy vositalardan foydalana bilish va ularni boshqarish sohasidagi ko'nikmalar va mahorat qo'llaniladigan, shuningdek har xil sport turlaridan olingan, amaliy ahamiyatga ega bo'lgan mashqlar birikmasidan foydalaniladigan sport turlari. Sportning texnik va amaliy turlari yoshlarni O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlarida xizmat qilishga tayyorlashning tarkibiy qismidir;

trener — trenerlik faoliyati bilan shug'ullanish uchun ruxsatnomaga ega bo'lgan hamda o'quv-mashq, ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarini o'tkazishni, shuningdek sport natijalariga erishish uchun bellashuv faoliyatiga rahbarlikni amalga oshiruvchi jismoniy shaxs;

O'zbekiston milliy sport turlari va xalq o'yinlari — milliy ijtimoiy-madaniy yo'nalishga ega bo'lgan hamda O'zbekiston Respublikasi hududida rivojlanayotgan sport va o'yin turlari;

O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalari — xalqaro sport musobaqalariga tayyorgarlik ko'rish hamda ularda O'zbekiston Respublikasi nomidan ishtirok etish uchun turli yosh guruhlariga tegishli sportchilar, trenerlar, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi olimlar va boshqa mutaxassislar, tibbiyot mutaxassislari hamda boshqa mutaxassislar jamoalari;

havaskorlik sporti — sportning aholini ixtiyoriylik asosida ommaviy sportga jalb qilish orqali odamlar sog'lig'ini mustahkamlashga qaratilgan qismi;

sportning harbiy-amaliy turlari — asosi harbiy xizmatchilar hamda maxsus xizmatni o'tayotgan shaxslar tomonidan o'z xizmat vazifalarini bajarishi bilan bog'liq maxsus harakatlardan (shu jumladan usullardan) iborat bo'lgan sport turlari.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat siyosatining asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat:
jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishni davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash;

LexUZ sharhi

Qarang: mazkur Qonunning 6-moddasi.

har kimning jismoniy tarbiya va sport bilan erkin shug'ullanishga bo'lgan huquqini ta'minlash; jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat hamda jamoat boshqaruvini uyg'unlashtirish;

LexUZ sharhi

Qarang: mazkur Qonunning 2-bobi («Jismoniy tarbiya va sport sohasini davlat tomonidan tartibga solish»).

fuqarolarning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi huquqlarining davlat kafolatlarini belgilash; jismoniy tarbiya va sport sohasida kamsitishga hamda zo'ravonlikka yo'l qo'ymaslik; jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi shaxslarning, shuningdek jismoniy tarbiya va sport tadbirlari ishtirokchilari hamda tomoshabinlarining hayoti va sog'lig'i xavfsizligini ta'minlash;

LexUZ sharhi

Qarang: mazkur Qonunning 42-moddasi.

sportning barcha turlari va tarkibiy qismlarini rivojlantirishga ko'maklashish; nogironlar va jismoniy imkoniyatlari cheklangan boshqa shaxslar, shuningdek yuqori darajada ijtimoiy himoyaga muhtoj aholi guruhlari o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga ko'maklashish;

LexUZ sharhi

Qarang: mazkur Qonunning 31-moddasi.

O'zbekistonning milliy sport turlari va xalq o'yinlarini rivojlantirish hamda ommalashtirish uchun shart-sharoitlar yaratish;

LexUZ sharhi

Qarang: mazkur Qonunning 20-moddasi.

fuqarolarni jismoniy tarbiyalashning uzluksizligi va davomiyligini ta'minlash;

LexUZ sharhi

Qarang: mazkur Qonunning 4-bobi («Ta'lim tizimida, fuqarolarning ish joyi, yashash joyi hamda dam olish joyida jismoniy tarbiya va sport»), Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 25 oktyabrda 864-sonli «O'quvchi va talaba yoshlar o'rtasida o'tkaziladigan respublika sport musobaqalari tizimini yanada takomillashtirish to'g'risida»gi qarori.

xalqaro hamkorlikni amalga oshirish.

LexUZ sharhi

Qarang: mazkur Qonunning 45-moddasi.

Jismoniy tarbiya va sport sub'ektlari jumlasiga quyidagilar kiradi: jismoniy tarbiya-sport tashkilotlari, shu jumladan sport-texnika tashkilotlari, jismoniy tarbiya-sport jamiyatlari, sport klublari, sport tayyorgarligi markazlari;

LexUZ sharhi

Qarang: mazkur Qonunning 16-moddasi.

sport federatsiyalari (uyushmalari) hamda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi boshqa nodavlat notijorat tashkilotlari;

LexUZ sharhi

Qarang: mazkur Qonunning 17 va 18-moddalari.

sportning texnik va amaliy turlarini rivojlantiruvchi tashkilotlar; jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyatni amalga oshiruvchi ta'lim muassasalari;

LexUZ sharhi

Qarang: mazkur Qonun 34-moddasining uchinchi qismi.

ixtisoslashtirilgan sport-ta'lim muassasalari;

LexUZ sharhi

Qarang: mazkur Qonun 34-moddasining birinchi qismi.

jismoniy tarbiya va sport sohasidagi tadqiqotlarni amalga oshiruvchi ilmiy tashkilotlar;

LexUZ sharhi

Qarang: mazkur Qonun 44-moddasining birinchi va ikkinchi qismlari.

jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi fuqarolar, sportchilar, sport hakamlari, trenerlar, sport bo'yicha agentlar hamda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi boshqa mutaxassislar, shuningdek jismoniy tarbiya va sport tadbirlarining ishtirokchilari hamda tomoshabinlari;

LexUZ sharhi

Shuningdek, qarang: mazkur Qonunning 14-moddasi.

ushbu Qonunga muvofiq boshqa organlar va tashkilotlar.

2-bob. Jismoniy tarbiya va sport sohasini davlat tomonidan tartibga solish

Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishni davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash:

sportchilarning sport tadbirlarida ishtirok etishini ta'minlash;
jismoniy tarbiya-sport tashkilotlari tomonidan moddiy-texnika va axborot resurslaridan, shuningdek ilmiy-tadqiqotga oid va texnik ishlanmalar hamda texnologiyalardan foydalanish uchun shart-sharoitlar yaratish;
davlat mulkida bo'lgan jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlarini saqlash;
sport tayyorgarligi bo'yicha yangi bazalar va markazlarni, sport-ta'lim muassasalarini, shu jumladan ixtisoslashtirilgan sport-ta'lim muassasalarini, shuningdek jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlarini qurish hamda ishlab turganlarini rekonstruksiya qilish;
sport klublari va maktablari, sport-ta'lim muassasalari, shu jumladan ixtisoslashtirilgan sport-ta'lim muassasalari, sport-sog'lomlashtirish oromgohlari, tibbiy-jismoniy tarbiya dispanserlari faoliyatini rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratish;
jismoniy tarbiya va sport vositalaridan aholining, shu jumladan ayollar va yoshlarning, shuningdek nogironlarning sog'lig'ini mustahkamlash maqsadida foydalanish uchun shart-sharoitlar yaratish;
nogironlarning va jismoniy imkoniyatlari cheklangan boshqa shaxslarning paralimpiya hamda surdlimpiya o'yinlarida, nogironlar o'rtasidagi maxsus olimpiadalar va boshqa sport tadbirlarida ishtirok etishini rivojlantirish hamda ta'minlashga ko'maklashish;
sport tadbirlarini, ommaviy sport va jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish;
jismoniy tarbiya-sport tashkilotlarining xalqaro hamkorligiga ko'maklashish;
jismoniy tarbiya va sport sohasidagi dasturlarni, ilmiy-uslubiy tizimlarni va kompleks ilmiy tadqiqotlarni moliyalashtirish yo'li bilan amalga oshiriladi.

LexUZ sharhi

Shuningdek, qarang: O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1999 yil 27 maydagi 271-sonli qarori bilan tasdiqlangan «O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat dasturi» kontseptsiyasi.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi:

jismoniy tarbiya va sport sohasida yagona davlat siyosatining amalga oshirilishini ta'minlaydi;
jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat dasturlarini hamda maqsadli dasturlarni tasdiqlaydi va amalga oshirilishini ta'minlaydi;
Sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining kalendar' rejasini, shuningdek sport turlari bo'yicha O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalarini shakllantirish tartibini belgilaydi;

LexUZ sharhi

Qarang: mazkur Qonunning 24-moddasi, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi PQ-3031-son qarori bilan tasdiqlangan «O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish dasturi», O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2012 yil 14 iyundagi 173-sonli «Sport terma jamoalari to'g'risidagi nizomni hamda sport va Ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining kalendar' rejasini shakllantirish tartibi to'g'risidagi nizomni tasdiqlash haqida»gi qarori.

xalqaro hamda respublika miqyosidagi Sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining kalendar' rejasini, shuningdek Sportning texnik va amaliy turlari bo'yicha sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining kalendar' rejasini tasdiqlaydi;

jismoniy tarbiya va sport sohasidagi maxsus vakolatli davlat organining, boshqa davlat boshqaruvi organlarining faoliyatini muvofiqlashtiradi hamda yo'naltiradi;

jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarni tayyorlash, qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish tartibini belgilaydi.

LexUZ sharhi

Qarang: Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 14 avgustdagi 658-sonli «O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzurida Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi faoliyatini yanada takomillashtirish to'g'risida»gi qarori.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi qonun hujjatlariga muvofiq boshqa vakolatlarni ham amalga oshirishi mumkin.

LexUZ sharhi

Qo'shimcha ma'lumot uchun qarang: O'zbekiston Respublikasining «O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi to'g'risida»gi Qonuni.

Oldingi tahrirga qarang.

O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi jismoniy tarbiya va sport sohasidagi maxsus vakolatli davlat organidir (bundan buyon matnda maxsus vakolatli davlat organi deb yuritiladi).

(8-moddaning birinchi qismi O'zbekiston Respublikasining 2018 yil 23 iyuldagi O'RQ-486-sonli Qonuni tahririda — Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 24.07.2018 y., 03/18/486/1559-son)

Maxsus vakolatli davlat organi:
jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat siyosatini amalga oshirishda ishtirok etadi;
jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat dasturlarini hamda maqsadli dasturlarni ishlab chiqadi va amalga oshiradi;

jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonun hujjatlarining ijrosi ustidan monitoring va nazoratni, shuningdek jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi tahlilini amalga oshiradi;

o'z vakolatlari doirasida jismoniy tarbiya va sport sohasidagi normativ-huquqiy hujjatlarni, shuningdek sport normativlarini ishlab chiqishni amalga oshiradi hamda ularni tasdiqlaydi;

sport markazlarini va dopingga qarshi markazlarni, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ta'lim muassasalarini hamda ilmiy tashkilotlarni tashkil etish bo'yicha takliflar kiritadi va ularning faoliyati tashkil etilishini ta'minlaydi;

Sport turlari bo'yicha yagona sport tasnifini, shuningdek u to'g'risidagi nizomni, sport turlarini va sport turlarining tarmoqlarini e'tirof etish, ularning reestrini yuritish tartibini ishlab chiqadi hamda tasdiqlaydi;

LexUZ sharhi

Qarang: O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasining 2017 yil 4 iyuldagi 3-mh-son qarori bilan tasdiqlangan «Sport turlari bo'yicha yagona sport tasnifi to'g'risidagi nizom».

sport federatsiyalari (uyushmalari) reestrini yuritadi, uni yuritish tartibini belgilaydi;

LexUZ sharhi

Qarang: mazkur Qonunning 19-moddasi, O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasining 2017 yil 9 oktyabrda 11-mh-son qarori bilan tasdiqlangan «Sport federatsiyalari (uyushmalari) reestrini yuritish va undan ma'lumotlar taqdim etish tartibi to'g'risida nizom».

xalqaro va respublika miqyosidagi Sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining kalendar' rejasini shakllantiradi hamda manfaatdor tashkilotlar bilan birgalikda ularning moliyalashtirilishi va o'tkazilishini ta'minlaydi;

LexUZ sharhi

Qarang: mazkur Qonunning 24-moddasi, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2012 yil 14 iyundagi 173-sonli qarori bilan tasdiqlangan «Sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining kalendar' rejasini shakllantirish tartibi to'g'risida»gi nizom.

sport unvonlari, sport razryadlari va malaka toifalarini berish tartibini tasdiqlaydi;

LexUZ sharhi

Qarang: mazkur Qonunning 23-moddasi, «Sport-ta'lim muassasalarining trener-o'qituvchilari va yo'riqchi-uslubchilariga malaka toifalarini berish tartibi to'g'risida nizom» (ro'yxat raqami 2953), «Sport hakamlari va ularning malaka toifalarini berish tartibi to'g'risidagi nizom» (ro'yxat raqami 2942).

trenerlik faoliyati bilan shug'ullanish uchun belgilangan tartibda ruxsatnoma beradi;

LexUZ sharhi

Qarang: O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2012 yil 13 iyuldagi 214-sonli qarori bilan tasdiqlangan «Trenerlik faoliyati bilan shug'ullanish yuzasidan attestatsiya o'tkazish tartibi to'g'risida»gi nizom va «O'zbekiston Respublikasida trenerlik faoliyati to'g'risida»gi nizom (ro'yxat raqami 2247, 22.07.2011 y.).

jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlaridan foydalanish tartibini tasdiqlaydi, shuningdek ularning pasportlarini beradi;

LexUZ sharhi

Qarang: mazkur Qonunning 39-moddasi, «O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlari to'g'risida»gi nizom (ro'yxat raqami 1550, 06.03.2006 y.).

O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalari tarkiblarini va ularning yaqin zaxirasini tasdiqlaydi, O'zbekiston sport delegatsiyalarini jamlaydi, ularning tayyorgarlik ko'rishini hamda xalqaro sport musobaqalarida va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarida ishtirok etishini ta'minlaydi;

LexUZ sharhi

Qarang: mazkur Qonunning 6-bobi («O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalari va ularni shakllantirish»), O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2011 yil 27 apreldagi 121-sonli «Terma jamoalar hamda ularning zaxirasini sport musobaqalariga tayyorlashni, shuningdek ularni moddiy jihatdan qo'llab-quvvatlash tartibini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi qarori.

sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish hamda o'tkazishga, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarni tayyorlashga, qayta tayyorlashga va ularning malakasini oshirishga ko'maklashadi;

jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport uchun mo'ljallangan tovarlar ishlab chiqarilishini tashkil etishga ko'maklashadi;

yangi jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlari qurilishini hamda ishlab turganlari rekonstruktsiya qilinishini tashkil etishga ko'maklashadi;

jismoniy tarbiya va sport bo'yicha ilmiy, o'quv, ilmiy-ommabop va ommaviy adabiyotlar tayyorlanishi va nashr etilishini, shuningdek jismoniy tarbiya va sport sohasida foto- va videomateriallar chiqarilishini tashkil etadi; davlat boshqaruvi organlari, mahalliy davlat hokimiyati organlari, fuqarolarning o'zini o'zi boshqarish organlari, jismoniy tarbiya-sport tashkilotlari, ommaviy axborot vositalari bilan birgalikda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari ommalashtirilishini tashkil etadi;

jismoniy tarbiya va sport sohasida xalqaro hamkorlikni amalga oshiradi.

Maxsus vakolatli davlat organi qonun hujjatlariga muvofiq boshqa vakolatlarni ham amalga oshirishi mumkin.

LexUZ sharhi

Qo'shimcha ma'lumot uchun qarang: Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 18 maydagi 369-son qarori bilan tasdiqlangan «O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi to'g'risida nizom».

„

O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi:

jismoniy tarbiyadan sog'liqni mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish va davolash vositasi sifatida foydalanadi;

mamlakatda sport tibbiyotini o'rganish va rivojlantirish sohasida ilmiy-tadqiqot ishlarini olib boradi, dasturlarni ishlab chiqadi va amalga oshiradi;

aholining jismoniy jihatdan kamol topishi holati tahlilini o'tkazadi va tegishli davlat organlariga takliflar kiritadi;

jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanayotgan shaxslarning tibbiy monitoringini tashkil etadi;

sportchilarning sport musobaqalariga tayyorgarlik ko'rishini tibbiy jihatdan ta'minlashda ishtirok etadi;

sport tibbiyoti sohasidagi xodimlarni tayyorlash, qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirishni tashkil etadi;

sportchilar va boshqa mutaxassislar sport jarohatlarini olganda ularga tibbiy yordam ko'rsatilishini tashkil etadi, shuningdek ularni jismoniy reabilitatsiya qilish bo'yicha tadbirlar o'tkazadi;

aholining jinsi va yoshi toifasiga qarab, jismoniy mashqlar dasturini shakllantirishga doir uslubiy tavsiyalarni ishlab chiqadi;

jismoniy tarbiya va sport sohasidagi normativ-huquqiy hujjatlarni ishlab chiqish hamda amalga oshirishda ishtirok etadi;

sog'lomlashtirish markazlarini, davolash-jismoniy tarbiya dispanserlarini tashkil etadi.

O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi qonun hujjatlariga muvofiq boshqa vakolatlarni ham amalga oshirishi mumkin.

LexUZ sharhi

Qo'shimcha ma'lumot uchun qarang: Vazirlar Mahkamasining 2017 yil 12 sentyabrdagi 714-son qaroribilan tasdiqlangan «O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi to'g'risida nizom»

LexUZ sharhi

Shuningdek, qarang: O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2013 yil 3 iyuldagi PQ-1994-sonli «O'zbekiston Respublikasi Milliy olimpiya qo'mitasi huzurida Respublika sport tibbiyoti ilmiy-amaliy markazini tashkil etish to'g'risida»gi qarori.

„

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi:

o'quv-tarbiya jarayonining sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan bo'lishini ro'yobga chiqarish, sog'lom turmush tarzi normalarini joriy etish uchun shart-sharoitlarni ta'minlaydi;

o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi muassasalari o'quvchilari va oliy ta'lim muassasalari talabalari o'rtasida ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etadi;

jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarni tayyorlash, qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirishni tashkil etadi;

jismoniy tarbiya va sport sohasidagi o'quv-uslubiy adabiyotlarni tayyorlashda ishtirok etadi;

o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi muassasalari o'quvchilari («Barkamol avlod») hamda oliy ta'lim muassasalari talabalari («Universiada») o'rtasida sport musobaqalarini tashkil etishda ishtirok etadi;

oliy va o'rta maxsus ta'lim muassasalari hamda tashkilotlari sport ob'ektlarining moddiy-texnika va resurs bazasi saqlanishi hamda rivojlantirilishini ta'minlaydi;

o'quvchilar va talabalarga sog'lom turmush tarzini, sport bilan shug'ullanishning muhimligi, jismoniy va ma'naviy komillikka intilish tushunchasini singdirishga, ularni salbiy ta'sirlardan himoya qilishga hamda zararli odatlardan xalos etishga doir chora-tadbirlar majmuini amalga oshiradi;

jismoniy tarbiya va sport sohasidagi normativ-huquqiy hujjatlarni ishlab chiqish hamda amalga oshirishda ishtirok etadi;

o'quvchilar va talabalarni jismoniy tarbiyalashning zamonaviy shakllari hamda usullarini, jinsi va yoshiga qarab ularga sport ko'nikmalarini singdirishning ilmiy asoslangan tizimlarini ishlab chiqishni hamda joriy etishga ko'maklashishni tashkil etadi.

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi qonun hujjatlariga muvofiq boshqa vakolatlarni ham amalga oshirishi mumkin.

LexUZ sharhi

Qo'shimcha ma'lumot uchun qarang: O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2004 yil 20 iyuldagi 341-sonli qarori bilan tasdiqlangan «O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi to'g'risida»gi nizom.

„

O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi:

ta'lim muassasalarida bolalar sportini rivojlantirishni va ularning sport bazasini mustahkamlashni ta'minlaydi;

LexUZ sharhi

Qo'shimcha ma'lumot uchun qarang: Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 5 iyuldagi 507-sonli «O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida»gi qarori.

bolalar va o'quvchi yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport tadbirlarini tashkil etadi; jismoniy tarbiya va sport sohasidagi o'quv-uslubiy adabiyotlarni tayyorlashda ishtirok etadi; xalq ta'limi tizimining ta'lim muassasalari o'quvchilari o'rtasida sport musobaqalarini («Umid nihollari») tashkil etishda ishtirok etadi;

bolalar sportining moddiy-texnika va resurs bazasini rivojlantirish choralari ko'radi;

LexUZ sharhi

Qo'shimcha ma'lumot uchun qarang: O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2010 yil 5 maydagi PQ-1332-sonli «Bolalar sporti ob'ektlaridan foydalanish samaradorligini oshirish borasidagi qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida»gi qarori.

bolalarga sportga muhabbatni singdirish, o'sib kelayotgan avlodda sport bilan shug'ullanish, sog'lom turmush tarzini olib borish, jismoniy va ma'naviy komillikka intilish muhimligi tushunchasini shakllantirish, bolalarni salbiy ta'sirlardan himoya qilishga va zararli odatlardan xalos etishga doir chora-tadbirlar majmuini amalga oshiradi;

LexUZ sharhi

Qarang: O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish va aholini jismoniy tarbiya va ommaviy sportga jalb etish to'g'risida»gi qarori.

jismoniy tarbiya va sport sohasidagi normativ-huquqiy hujjatlarni ishlab chiqish hamda amalga oshirishda ishtirok etadi;

bolalarni jismoniy tarbiyalashning zamonaviy shakllari hamda usullarini, bolalarning jinsi va yoshiga qarab ularga sport ko'nikmalarini singdirishning, sportga qobiliyatli bolalarni ixtisoslashtirilgan sport ta'lim muassasalarida o'qitish uchun tanlab olishning ilmiy asoslangan tizimlarini ishlab chiqishni hamda joriy etishga ko'maklashishni tashkil etadi.

O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi qonun hujjatlariga muvofiq boshqa vakolatlarni ham amalga oshirishi mumkin.

LexUZ sharhi

Qo'shimcha ma'lumot uchun qarang: Vazirlar Mahkamasining 2017 yil 1 dekabrda 961-son qaroribilan tasdiqlangan «O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi to'g'risida nizom»

Mahalliy davlat hokimiyati organlari:

jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat dasturlarini hamda maqsadli dasturlarni ishlab chiqish va amalga oshirishda ishtirok etadi;

jismoniy tarbiya va sport sohasidagi hududiy dasturlarni ishlab chiqadi, tasdiqlaydi hamda amalga oshiradi;

jismoniy tarbiya va sport sohasidagi normativ-huquqiy hujjatlarni ishlab chiqish hamda amalga oshirishda ishtirok etadi;

jismoniy tarbiya va sport sohasidagi tadbirlarning mahalliy byudjetdan moliyalashtirilishini ta'minlaydi;

jismoniy tarbiya-sport tashkilotlarini tashkil etishga ko'maklashadi hamda ularning faoliyatini qo'llab-quvvatlaydi;

aholi o'rtasida sport normativlarini topshirish bo'yicha ishlarni tashkil etadi;

ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etish hamda o'tkazishga, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarni tayyorlash, qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirishga ko'maklashadi;

tegishli hududda jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlaridan maqsadli foydalanilishi ustidan nazoratni ta'minlaydi;

havaskorlik jismoniy tarbiya-sport harakatini rivojlantirish uchun fuqarolarning ish joyi, yashash joyi hamda dam olish joyida shart-sharoitlar yaratadi;

jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport uchun mo'ljallangan tovarlar ishlab chiqarilishini tashkil etishga ko'maklashadi.

LexUZ sharhi

Qarang: O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2003 yil 18 iyuldagi 318-sonli «Bolalar sportini targ'ib qilish va bolalar uchun sport tovarlari ishlab chiqarish turlarini kengaytirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida»gi qarori.

Mahalliy davlat hokimiyati organlari qonun hujjatlariga muvofiq boshqa vakolatlarni ham amalga oshirishi mumkin.

LexUZ sharhi

Qo'shimcha ma'lumot uchun qarang: O'zbekiston Respublikasining «Mahalliy davlat hokimiyati to'g'risida»gi Qonuni.

Fuqarolarning o'zini o'zi boshqarish organlari, korxonalar, muassasalar va tashkilotlar jismoniy tarbiya-sport jamoat birlashmalari, kasaba uyushmalari, yoshlar tashkilotlari va boshqa nodavlat notijorat tashkilotlari bilan birgalikda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat dasturlarini hamda boshqa dasturlarni amalga oshirishda ishtirok etadi.

LexUZ sharhi

Qo'shimcha ma'lumot uchun qarang: O'zbekiston Respublikasining «Fuqarolarning o'zini o'zi boshqarish organlari to'g'risida»gi va «Nodavlat notijorat tashkilotlari to'g'risida»gi qonunlari.

3-bob. Jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyatni tashkil etish

Oldingi tahrirga qarang.

Sportchilar, trenerlar, sport hakamlari va O'zbekiston Respublikasi Bandlik va mehnat munosabatlari vazirligi tomonidan maxsus vakolatli davlat organi bilan birgalikda kasblari va lavozimlarining tasniflangan ro'yxati belgilanadigan boshqa mutaxassislar jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislardir.

(14-moddaning birinchi qismi O'zbekiston Respublikasining 2018 yil 3 yanvardagi O'RQ-456-sonli Qonuni tahririda — Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 05.01.2018 y., 03/18/456/0512-son)

LexUZ sharhi

Qarang: Vazirlar Mahkamasining 2017 yil 4 oktyabrdagi 795-sonli «Xizmatchilarning asosiy lavozimlari va ishchilar kasblari klassifikatorini yanada takomillashtirish to'g'risida»gi qarori.

Sport turlari bo'yicha sportchi, trener va sport hakami kasblari va lavozimlariga doir malaka talablari maxsus vakolatli davlat organi tomonidan belgilanadi, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi boshqa mutaxassislarining kasblari va lavozimlariga doir malaka talablari esa qonun hujjatlarida belgilanadi.

LexUZ sharhi

Qarang: «Sport turi bo'yicha sportchi, trener va sport hakami kasblariga qo'yiladigan malaka talablari» (ro'yxat raqami 2592, 03.06.2014 y.).

Fuqarolar havaskorlik sporti, shuningdek professional sport bilan sportchi, trener yoki sport hakami sifatida shug'ullanish huquqiga ega.

Havaskorlik sporti va professional sport sohasidagi korxonalar, muassasalar va tashkilotlarning tashkil etilishi hamda faoliyat ko'rsatishi tartibi qonun hujjatlarida belgilanadi.

LexUZ sharhi

Qarang: mazkur Qonunning 16-moddasi va «O'zbekiston Respublikasining Sport-jismoniy tarbiya klublari to'g'risida»gi nizom (ro'yxat raqami 1559, 05.04.2006 y.).

Faoliyatning asosiy turi sifatida jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyatni amalga oshiruvchi yuridik shaxs yoki boshqa yuridik shaxsning tarkibiy bo'linmasi jismoniy tarbiya-sport tashkilotidir.

Yakka tartibdagi tadbirkorlar jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyatni amalga oshirishi mumkin.

LexUZ sharhi

Qarang: O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2011 yil 7 yanvardagi 6-sonli qarori bilan tasdiqlangan «Xususiy tadbirkorlar yuridik shaxs tashkil etmasdan shug'ullanishi mumkin bo'lgan faoliyat turlari ro'yxati»ning 58-bandi.

Jismoniy tarbiya-sport tashkilotlari, jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyatni amalga oshiruvchi yakka tartibdagi tadbirkorlar aholining turli guruhlari o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo'yicha ishlarni tashkil qilishda ishtirok etadi, sportchilarni va sport musobaqalarida hamda o'quv-mashq tadbirlarida ishtirok etuvchi boshqa mutaxassislarni tayyorlash, ularning sog'lig'ini muhofaza qilish va mustahkamlash uchun shart-sharoitlar yaratadi, sportchilar va trenerlarga mashg'ulotlar uchun zarur shart-sharoitlarni ta'minlaydi, shuningdek ushbu mutaxassislariga sport natijalariga erishishi uchun boshqacha tarzda ko'maklashadi.

Jismoniy tarbiya-sport tashkilotlari, shuningdek jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyatni amalga oshiruvchi yakka tartibdagi tadbirkorlar xalqaro sport tashkilotlarining a'zosi bo'lishi mumkin.

Jismoniy tarbiya-sport tashkilotlari chet davlatlarning sport tashkilotlari bilan munosabatlarda xalqaro sport tashkilotlari tomonidan tasdiqlangan nizomlar (reglamentlar), qoidalar va talablarga hamda O'zbekiston Respublikasining xalqaro shartnomalariga rioya etadi.

LexUZ sharhi

Shuningdek, qarang: «O'zbekiston Respublikasining Sport-jismoniy tarbiya klublari to'g'risida»gi nizom (ro'yxat raqami 1559, 05.04.2006 y.).

O'zbekiston olimpiya harakati Xalqaro olimpiya harakatining tarkibiy qismi bo'lib, uning maqsadi olimpiya harakati printsiplarini ommalashtirish, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga ko'maklashish, sport sohasida xalqaro hamkorlikni mustahkamlash, Olimpiya o'yinlarida hamda Xalqaro olimpiya qo'mitasi boshchiligida o'tkaziladigan boshqa xalqaro sport tadbirlarida ishtirok etishdan iboratdir.

O'zbekiston olimpiya harakati O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi — respublika nodavlat notijorat tashkiloti tomonidan boshqariladi, ushbu qo'mita o'z faoliyatini O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlariga, Xalqaro olimpiya qo'mitasining Olimpiya xartiyasiga hamda o'z ustaviga muvofiq amalga oshiradi. Davlat O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasiga o'z ustavida belgilangan maqsadlarini amalga oshirishiga har tomonlama ko'maklashgan holda, O'zbekiston olimpiya harakatini tan oladi va qo'llab-quvvatlaydi.

O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi:

olimpiya harakati printsiplarini ommalashtiradi, yuksak yutuqlarga erishiladigan sportni va ommaviy sportni rivojlantirishga ko'maklashadi;

Xalqaro olimpiya qo'mitasining Olimpiya xartiyasiga muvofiq Olimpiya o'yinlarida hamda Xalqaro Olimpiya qo'mitasi boshchiligida o'tkaziladigan boshqa xalqaro sport tadbirlarida O'zbekiston Respublikasi nomidan ish yuritadi;

sportchilarni Olimpiya o'yinlarida hamda Xalqaro Olimpiya qo'mitasi boshchiligida o'tkaziladigan boshqa xalqaro sport tadbirlarida ishtirok etishga tayyorlashning zarur darajasini ta'minlashga qaratilgan chora-tadbirlarni ishlab chiqish va amalga oshirishda ishtirok etadi;

sportda dopingning oldini olish hamda unga qarshi kurashishga, shuningdek jismoniy tarbiya va sport sohasida kamsitish va zo'ravonlikning har qanday shakllari yuzaga kelishiga yo'l qo'ymaslikka ko'maklashadi;

Xalqaro olimpiya qo'mitasining hamda O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasining olimpiya ramzlari, shiori, bayrog'i, madhiyasidan, «olimpiya», «olimpiada» nomlaridan foydalanishga bo'lgan huquqlarini O'zbekiston Respublikasi hududida himoya qilish choralari ta'minlaydi.

O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi o'z vakolatlarini maxsus vakolatli davlat organi, sport federatsiyalari (uyushmalari) hamda boshqa tashkilotlar bilan o'zaro hamkorlikda amalga oshiradi.

O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi qonun hujjatlariga muvofiq boshqa vakolatlarni ham amalga oshirishi mumkin.

Sport federatsiyasi (uyushmasi) mamlakatda sport turini yoki sport turlarini rivojlantirish va ommalashtirishni amalga oshiradi hamda respublika va xalqaro miqyosdagi barcha tadbirlar va musobaqalarda sportchilar va boshqa mutaxassislar nomidan ish yuritadi.

Sport federatsiyasining (uyushmasining) rasmiy nomi nodavlat notijorat tashkilotlari to'g'risidagi qonun hujjatlarida belgilangan talablarga muvofiq bo'lishi hamda unda sport federatsiyasi (uyushmasi) faoliyatining hududiy sohasi, shuningdek sport federatsiyasi (uyushmasi) qaysi sport turini yoki sport turlarini rivojlantirish maqsadida tashkil etilgan bo'lsa, o'sha sport turi yoki sport turlari ko'rsatilishi lozim.

Sport federatsiyalarining (uyushmalarining) tashkil etilishi, faoliyati, qayta tashkil etilishi va tugatilishi, ushbu Qonunda nazarda tutilgan o'ziga xos xususiyatlar inobatga olingan holda, nodavlat notijorat tashkilotlari to'g'risidagi qonun hujjatlariga muvofiq amalga oshiriladi.

LexUZ sharhi

Qo'shimcha ma'lumot uchun qarang: O'zbekiston Respublikasi Fuqarolik kodeksining 4-bobi («Yuridik shaxslar»), O'zbekiston Respublikasining «Nodavlat notijorat tashkilotlari to'g'risida»gi Qonuni.

LexUZ sharhi

Shuningdek, qarang: O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1996 yil 14 avgustdagi 284-sonli «Olimpiya shon-shuhrati muzeyini tashkil etish to'g'risida»gi va 2015 yil 1 maydagi 109-sonli «O'zbekiston Respublikasi Milliy olimpiya qo'mitasi huzuridagi Respublika sport tibbiyoti ilmiy-amaliy markazi faoliyatini tashkil etishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida»gi qarorlari.

Sport federatsiyalari (uyushmalari) to'g'risidagi ma'lumotlar ular davlat ro'yxatidan o'tkazilganidan keyin sport federatsiyalari (uyushmalari) reestriga kiritilishi kerak. Maxsus vakolatli davlat organi sport federatsiyalari (uyushmalari) reestrini yuritishni amalga oshiradi.

Sport federatsiyalari (uyushmalari) reestrda quyidagi ma'lumotlar ko'rsatiladi:

tegishli sport federatsiyalarining (uyushmalarining) nomlari;

tegishli sport federatsiyalari (uyushmalari) qaysi sport turini yoki sport turlarini rivojlantirish maqsadida tashkil etilgan va o'z faoliyatini amalga oshirayotgan bo'lsa, o'sha sport turi yoki sport turlari;

tegishli sport federatsiyalari (uyushmalari) rahbar organlarining shaxsiy tarkibi to'g'risidagi ma'lumotlar; sport federatsiyalarining (uyushmalarining) xalqaro sport tashkilotlariga a'zoliigi to'g'risidagi ma'lumotlar.

Sport federatsiyalari (uyushmalari) reestrda ko'rsatilgan ma'lumotlar ochiq bo'ladi va ulardan hamma foydalanishi mumkin, bundan tegishli sport federatsiyalari (uyushmalari) rahbar organlarining shaxsiy tarkibi to'g'risidagi ma'lumotlar, agar bu ma'lumotlar qonun hujjatlariga muvofiq ochiq bo'lmasa va undan hamma foydalanishi mumkin bo'lmasa, mustasno.

Sport federatsiyalari (uyushmalari) reestrini yuritish va undan ma'lumotlar taqdim etish tartibi maxsus vakolatli davlat organi tomonidan belgilanadi.

LexUZ sharhi

Qarang: «Sport federatsiyalari (uyushmalari) reestrini yuritish va undan ma'lumotlar taqdim etish tartibi to'g'risida nizom» (ro'yxat raqami 2939)

O'zbekiston milliy sport turlari va xalq o'yinlari O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi madaniy merosining ajralmas qismi, aholida vatanparvarlik va Vatanga muhabbat, xalqaro maydonda mamlakatning obro'-e'tiborini yuksaltirishga intilish tuyg'ularini tarbiyalash poydevoridir.

Davlat organlari, fuqarolarning o'zini o'zi boshqarish organlari, jismoniy tarbiya-sport tashkilotlari, shuningdek boshqa tashkilotlar:

O'zbekiston milliy sport turlari va xalq o'yinlarini rivojlantirishga har tomonlama ko'maklashadi hamda ularni aholi o'rtasida yoyish uchun zarur shart-sharoitlar yaratadi;

O'zbekiston milliy sport turlari va xalq o'yinlarining xalqaro maydondagi obro'-e'tiborini mustahkamlashga ko'maklashadi.

O'zbekiston milliy sport turlari va xalq o'yinlarini Sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining kalendar' rejasiga kiritish tartibi qonun hujjatlarida belgilanadi.

LexUZ sharhi

Qarang: O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2012 yil 14 iyundagi 173-sonli qarori bilan tasdiqlangan «Sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining kalendar' rejasini shakllantirish tartibi to'g'risida»gi nizomning III bobi («Sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarini shakllantirish hamda kalendar' rejaga kiritish tartibi»).

Jismoniy tarbiya yoki sport tadbirlari tashkilotchilari bu tadbirlarni o'tkazish shartlarini, shu jumladan jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etish hamda o'tkazishni moliyalashtirish shartlarini belgilaydi, bunday tadbirlarni tashkil etish va o'tkazish uchun mas'ul bo'ladi, ushbu tadbirlarni to'xtatish va bekor qilish, ularni o'tkazish vaqtini o'zgartirish va ularning yakunlarini tasdiqlash huquqiga ega.

Jismoniy tarbiya yoki sport tadbirlari tashkilotchilari quyidagi mutlaq huquqlarga ega:

jismoniy tarbiya yoki sport tadbirlarining nomi va ramzlaridan foydalanish;

jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini o'tkazish joyida tovarlar, ishlar va xizmatlar reklamasini joylashtirish;

jismoniy tarbiya va sport tadbirlarida foydalaniladigan sport ekipirovkasi, sport uskunalari va anjomlarini ishlab chiqaruvchilarni belgilash;

jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini ularning tasviri va (yoki) ovozi har qanday usullar bilan va (yoki) turli texnologiyalar yordamida translyatsiya qilish orqali, shuningdek mazkur translyatsiyani yozib olishni va (yoki) tadbirni fotosuratga hamda videotasvirga tushirishni amalga oshirish orqali yoritish.

Jismoniy tarbiya va sport tadbirlarining nomlaridan, ular asosida tuzilgan so'z birikmalaridan hamda mazkur tadbirlar ramzlaridan uchinchi shaxslarning foydalanishi jismoniy tarbiya yoki sport tadbirlari tashkilotchilari bilan yozma shaklda tuziladigan kelishuvlar asosida amalga oshiriladi, bunday nomlardan, ular asosida tuzilgan so'z birikmalaridan va mazkur tadbirlar ramzlaridan axborot maqsadida yoxud ommaviy axborot vositalarida jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini yoritish huquqini olgan uchinchi shaxslar tomonidan ushbu huquqlarning foydalanish hollari bundan mustasno.

Ommaviy axborot vositalarida jismoniy tarbiya yoki sport tadbirlari tashkilotchilari tomonidan tasdiqlangan, jismoniy tarbiya va sport tadbirlarining to'g'ri ko'rsatilgan nomlaridan foydalanilishi kerak. Bunda mazkur nomlar reklama hisoblanmaydi.

Jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini yoritish huquqidan uchinchi shaxslar faqat jismoniy tarbiya yoki sport tadbirlari tashkilotchilarining yozma ruxsatlari bilan yoxud uchinchi shaxslar tomonidan ushbu huquqlarning bunday tadbirlar tashkilotchilaridan sotib olinganligi to'g'risidagi yozma shakldagi kelishuvlar asosida foydalanishi mumkin.

Jismoniy tarbiya va sport tadbirlari to'g'risidagi qoidalarning, nizomlarning (reglamentlarning) mazmuniga doir alohida sport turlarining xususiyatlarini nazarda tutadigan umumiy talablar maxsus vakolatli davlat organi tomonidan belgilanadi.

Faqat rasmiy sport musobaqalarigina O'zbekiston Respublikasi chempionati, kubogi yoki birinchiligi maqomiga va nomiga ega bo'lishi mumkin.

Rasmiy sport musobaqalarini o'tkazishga ushbu Qonun 26-moddasiga muvofiq tasdiqlangan sport turlarining qoidalari asosidagina yo'l qo'yiladi.

Xalqaro sport tadbirlari O'zbekiston Respublikasi hududida faqat bunday tadbirlarni o'tkazish to'g'risidagi qarorning tegishli sport turlari bo'yicha sport federatsiyalari (uyushmalari) hamda maxsus vakolatli davlat organi bilan kelishib olinishi sharti bilan o'tkazilishi mumkin.

LexUZ sharhi

Qarang: O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2011 yil 27 apreldagi 121-sonli qarori bilan tasdiqlangan «Sport va ommaviy-jismoniy tarbiya tadbirlarini o'tkazish hamda ular ishtirokchilarining moddiy ta'minoti normalarini belgilash tartibi to'g'risida»gi nizomning III bobi («Sport va ommaviy-jismoniy tarbiya tadbirlarini o'tkazish») va O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2014 yil 29 iyuldagi 205-sonli qarori bilan tasdiqlangan «Ommaviy tadbirlarni o'tkazish qoidalari».

O'zbekiston Respublikasida belgilangan tartibda e'tirof etilgan sport turlari va sport turining tarmoqlari sport turlari reestriga kiritiladi.

Sport turlarini va sport turining tarmoqlarini e'tirof etish hamda ularni sport turlari reestriga kiritish tartibi, shuningdek ushbu reestrni yuritish tartibi maxsus vakolatli davlat organi tomonidan belgilanadi.

LexUZ sharhi

Qarang: «Sport turlarini va sport turining tarmoqlarini e'tirof etish, ularni sport turlari reestriga kiritish hamda ushbu reestrni yuritish tartibi to'g'risidagi nizom»(ro'yxat raqami 2923).

O'zbekiston Respublikasida quyidagi sport unvonlari, sport razryadlari, malaka toifalari belgilanadi:

a) sport unvonlari:

Xalqaro toifadagi O'zbekiston sport ustasi yoki xalqaro grossmeyster;

O'zbekiston sport ustasi yoki O'zbekiston grossmeysteri;

b) sport razryadlari:

O'zbekiston sport ustaligiga yoki O'zbekiston grossmeysterligiga nomzod;

birinchi sport razryadi;

ikkinchi sport razryadi;

uchinchi sport razryadi;

o'smirlar uchun birinchi sport razryadi;

o'smirlar uchun ikkinchi sport razryadi;

o'smirlar uchun uchinchi sport razryadi;

v) sport hakamlarining malaka toifalari:

xalqaro toifali sport hakami;

milliy toifali sport hakami;

birinchi toifali sport hakami;

ikkinchi toifali sport hakami;

uchinchi toifali sport hakami;

sport bo'yicha hakam;

g) trenerlarning malaka toifalari:

xalqaro toifali trener;

oliy toifali trener;

birinchi toifali trener;

ikkinchi toifali trener;

d) yo'riqchi-uslubchilarning malaka toifalari:

oliy toifali yo'riqchi-uslubchi;

birinchi toifali yo'riqchi-uslubchi;

ikkinchi toifali yo'riqchi-uslubchi.

Sport unvonlari, sport razryadlari hamda malaka toifalarini berish tartibi maxsus vakolatli davlat organi tomonidan tasdiqlanadi.

LexUZ sharhi

Qarang: «O'zbekiston Respublikasida trenerlik faoliyati to'g'risida»gi nizomning III bobi (ro'yxat raqami 2247, 22.07.2011 y.), «Sport-ta'lim muassasalarining trener-o'qituvchilari va yo'riqchi-uslubchilariga malaka toifalarini berish tartibi to'g'risida»gi nizom (ro'yxat raqami 2953), «Sport hakamlari va ularning malaka toifalarini berish tartibi to'g'risidagi nizom» (ro'yxat raqami 2942).

Sport turlari bo'yicha yagona sport tasnifi sport turlari reestriga kiritilgan sport turlari bo'yicha tegishli sport unvonlari va sport razryadlarini berish uchun bajarilishi zarur bo'lgan normalar hamda talablarni, shuningdek ularni bajarish shartlarini belgilaydi. Sport turlari bo'yicha yagona sport tasnifi to'g'risidagi nizomda mazkur

normalar, talablar va shartlarning mazmuni, shuningdek sport turlari bo'yicha sport unvonlari va sport razryadlarini berish tartibi belgilanadi.

Sport turlari bo'yicha yagona sport tasnifi va u to'g'risidagi nizom maxsus vakolatli davlat organi tomonidan tasdiqlanadi.

LexUZ sharhi

Qarang: «Sport turlari bo'yicha yagona sport tasnifi to'g'risidagi nizom»gi nizom (ro'yxat raqami 2921).

Xalqaro va respublika miqyosidagi sport hamda ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining kalendar' rejasini O'zbekiston Respublikasi hududida o'tkaziladigan xalqaro va respublika miqyosidagi rasmiy sport yoki ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlari ro'yxatini, shuningdek O'zbekiston Respublikasi sport terma jamoalarini xalqaro sport tadbirlariga tayyorlash va ularning ishtirok etishini ta'minlash bo'yicha tadbirlar ro'yxatini belgilovchi hujjatdir.

Sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlari xalqaro va respublika miqyosidagi Sport hamda ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining kalendar' rejasiga sport turlarining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda kiritiladi.

Xalqaro va respublika miqyosidagi Sport hamda ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining kalendar' rejasini tegishli kalendar' yil boshlanguniga qadar tasdiqlanadi.

Xalqaro va respublika miqyosidagi Sport hamda ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining kalendar' rejasiga kiritilgan sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlari rasmiy sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlaridir.

LexUZ sharhi

Qarang: O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2012 yil 14 iyundagi 173-sonli qarori bilan tasdiqlangan «Sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining kalendar' rejasini shakllantirish tartibi to'g'risida»gi nizom.

Sportchi:

sport turi yoki sport turlarini tanlash;

tanlangan sport turi yoki sport turlari bo'yicha sport musobaqalarida ushbu sport turlari qoidalari hamda sport musobaqalari haqidagi nizomlarda (reglamentlarda) belgilangan tartibda ishtirok etish;

Sport turlari bo'yicha yagona sport tasnifi normalari va talablarini bajarganda sport unvonlari va sport razryadlarini olish;

LexUZ sharhi

Qarang: mazkur Qonunning 23-moddasi, «Sport turlari bo'yicha yagona sport tasnifi to'g'risidagi nizom»gi nizom (ro'yxat raqami 2921).

qonun hujjatlarida belgilangan tartibda jismoniy tarbiya-sport tashkilotlari va boshqa tashkilotlar bilan mehnat shartnomalarini tuzish;

LexUZ sharhi

Qarang: O'zbekiston Respublikasi Mehnat kodeksining VI bobi («Mehnat shartnomasi»).

tanlangan sport turi yoki sport turlari bo'yicha sport federatsiyalari (uyushmalari) tomonidan o'z huquqlari va qonuniy manfaatlarining himoya qilinishi;

jismoniy tarbiya-sport tashkilotlarining qarorlari, ular mansabdor shaxslarining harakatlari (harakatsizligi) ustidan bo'ysunuv tartibida yuqori turuvchi organlar yoki mansabdor shaxslarga yoxud sudga belgilangan tartibda shikoyat qilish huquqiga ega.

LexUZ sharhi

Qarang: O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy va yuridik shaxslarning murojaatlari to'g'risida» (yangi tahriri)gi Qonuni, O'zbekiston Respublikasining Ma'muriy sud ishlarini yuritish to'g'risidagi kodeksi.

Sportchilarning ayrim toifalari qonun hujjatlarida belgilangan tartibda imtiyozli pensiya olish huquqiga ega.

LexUZ sharhi

Qarang: O'zbekiston Respublikasi «Fuqarolarning davlat pensiya ta'minoti to'g'risida»gi Qonunining 10-moddasi.

Davlat boshqaruvi organlari, jismoniy tarbiya-sport jamoat birlashmalari, sport markazlari, boshqa jismoniy tarbiya-sport tashkilotlari sportchilarga zarur ijtimoiy-maishiy sharoitlar yaratishi va ularning sog'lig'i muhofaza qilinishini ta'minlashi shart.

Sportchi:

jismoniy tarbiya va sport tadbirlarida ishtirok etish hamda o'quv-mashq mashg'ulotlari paytida, shuningdek sport ob'ektlarida bo'lganda xavfsizlik talablariga rioya etishi;

ushbu Qonunning 27-moddasida nazarda tutilgan dopingga qarshi qoidalarga rioya etishi;

doping nazoratini o'tkazish maqsadida dopingga qarshi qoidalarga muvofiq o'zining turgan joyi haqida axborot taqdim etishi;

jismoniy tarbiya va sport sohasidagi odob normalariga rioya etishi;

o'zi ishtirok etayotgan jismoniy tarbiya yoki sport tadbirlari to'g'risidagi qoidalarga, nizomlarga (reglamentlarga) hamda jismoniy tarbiya yoki sport tadbirlari tashkilotchilarining talablariga rioya etishi;

sanitariya-gigiena, tibbiy talablarga rioya etishi, muntazam ravishda tibbiy tekshiruvlardan o'tishi shart.

Sportchi qonun hujjatlariga muvofiq boshqa huquqlarga ega bo'lishi va uning zimmasida o'zga majburiyatlar ham bo'lishi mumkin.

Sport turlari reestriga kiritilgan sport turlarining qoidalari xalqaro sport tashkilotlari tomonidan tasdiqlangan qoidalarga muvofiq qo'llaniladi, bundan harbiy-amaliy, O'zbekiston milliy sport turlari va xalq o'yinlari mustasno.

Harbiy-amaliy, O'zbekiston milliy sport turlari va xalq o'yinlari qoidalari qonun hujjatlarida belgilangan tartibda ishlab chiqiladi.

Dopingga qarshi qoidaning buzilishi, shu jumladan sportda foydalanish taqiqlangan substantsiyalar va (yoki) usullar (bundan buyon matnda taqiqlangan substantsiya va (yoki) taqiqlangan usul deb yuritiladi) ro'yxatiga kiritilgan substantsiyadan va (yoki) usuldan foydalanish yoki foydalanishga urinish sportda doping deb e'tirof etiladi.

Sportda dopingning oldini olish va unga qarshi kurashish dopingga qarshi xalqaro tashkilotlar tomonidan tasdiqlangan dopingga qarshi qoidalarga muvofiq amalga oshiriladi.

Quyidagi bir yoki bir nechta qoidabuzarlik dopingga qarshi xalqaro tashkilotlar tomonidan tasdiqlangan dopingga qarshi qoidalarning buzilishi deb e'tirof etiladi:

sportchining taqiqlangan substantsiyadan va (yoki) taqiqlangan usuldan foydalanilganligi yoki foydalanishga uringanligi;

musobaqa paytida yoki musobaqadan tashqari paytda sportchi organizmidan, shuningdek sport musobaqasida ishtirok etayotgan jonivor organizmidan olingan namunada taqiqlangan substantsiyalarning yoxud ular metabolitlarining yoki markerlarining mavjud bo'lishi;

sportchining namuna olinishi uchun kelishdan bosh tortganligi, sportchining dopingga qarshi qoidalarga muvofiq xabardor qilingandan keyin namuna olinishiga uzrli sabablarsiz kelmaganligi yoki sportchining namuna olinishidan boshqacha tarzda bo'yin tovlanaganligi;

sportchidan musobaqadan tashqari paytda namuna olinishi imkoniyatiga taalluqli dopingga qarshi talablarning buzilganligi, shu jumladan o'zining turgan joyi haqidagi axborotni taqdim etmaganligi hamda uning testlashda ishtirok etish uchun kelmaganligi;

doping nazorati elementini soxtalashtirish yoki soxtalashtirishga urinish;

Jahon dopingga qarshi agentligining Taqiqlangan substantsiyalardan terapevtik foydalanish uchun xalqaro standartga muvofiq beriladigan ruxsatnomsiz terapevtik foydalanish uchun taqiqlangan substantsiyalarga va (yoki) taqiqlangan usullarga ega bo'lish;

taqiqlangan substantsiya va (yoki) taqiqlangan usulni tarqatish.

Sportchilar, shuningdek trenerlar, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi boshqa mutaxassislar tomonidan sportchilarga nisbatan dopingga qarshi qoidalarning buzilishiga, sport musobaqasida qatnashayotgan jonivorlarga nisbatan taqiqlangan substantsiya va (yoki) taqiqlangan usulning qo'llanilishiga yo'l qo'yilmaydi. Sportchi tomonidan, shuningdek sport musobaqasida qatnashayotgan jonivorga nisbatan taqiqlangan substantsiya va (yoki) taqiqlangan usuldan foydalanilganligi fakti faqat Jahon dopingga qarshi agentligi tomonidan akkreditatsiya qilingan laboratoriyalarda o'tkazilgan tekshiruvlar natijalari bilan tasdiqlanadi.

Doping nazorati testlarni o'tkazishni rejalashtirish, namunalarni olish, saqlash, tashish, laboratoriyada tahlil qilish, testdan keyingi muolajalar, shuningdek tegishli eshituvlarni o'tkazish va apellyatsiyalarni ko'rib chiqishni o'z ichiga oladigan jarayondir.

Dopingga qarshi ta'minot sportda dopingning oldini olish va unga qarshi kurashishga qaratilgan tadbirlarni o'tkazishdan iborat.

Testlash doping nazoratining elementlari bo'lib, testlarni o'tkazishni rejalashtirish, namunalarni olish, saqlash va Jahon dopingga qarshi agentligi tomonidan akkreditatsiya qilingan laboratoriyaga tashishni o'z ichiga oladi.

Testlash musobaqa paytida yoki musobaqadan tashqari paytda amalga oshiriladi. Musobaqa payti deganda, agar tegishli sport turi bo'yicha xalqaro sport federatsiyasi (uyushmasi) qoidalari yoki dopingga qarshi xalqaro tashkilot tomonidan boshqacha tartib nazarda tutilgan bo'lmasa, sportchining va (yoki) jonivorning muayyan musobaqada ishtirok etishi bilan bog'liq payt tushuniladi. Musobaqa paytiga kiritilmagan vaqt musobaqadan tashqari paytdir.

Sportda dopingning oldini olish va unga qarshi kurashish chora-tadbirlari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

doping nazoratini o'tkazish;

sportchilarning, trenerlarning, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi boshqa mutaxassislarning dopingga qarshi qoidalarni buzganlik uchun javobgarligini belgilash;

taqiqlangan substantsiyalar va (yoki) taqiqlangan usullar qo'llanilishining oldini olish;

doping nazoratini o'tkazuvchi mutaxassislarining malakasini oshirish;
jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyatni amalga oshiruvchi ta'lim muassasalarining qo'shimcha ta'lim dasturlariga dopingga qarshi qoidalar, sportda dopingning sportchilar sog'lig'i uchun oqibatlari, dopingga qarshi qoidalarni buzganlik uchun javobgarlik to'g'risidagi bo'limlarni kiritish;
ommaviy axborot vositalarida dopingga qarshi targ'ibot olib borish;
sportda dopingning oldini olish va unga qarshi kurashishga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar o'tkazish;
sportchilarning ish qobiliyatini tiklash vositalari va usullarini ishlab chiqish bo'yicha ilmiy tadqiqotlar o'tkazish;
doping nazoratini o'tkazish tartibida nazarda tutilgan doping nazoratini o'tkazish shartlarini buzganlik uchun jismoniy tarbiya-sport tashkilotlarining javobgarligini belgilash;
sportda dopingning oldini olish va unga qarshi kurashish sohasida xalqaro hamkorlikni amalga oshirish.

LexUZ sharhi

Qo'shimcha ma'lumot uchun qarang: «Sportda dopingga qarshi kurash to'g'risida»gi Xalqaro koventsiya (Parij, 2005 yil 19 oktyabr').

Sport pasporti yagona namunadagi hujjat bo'lib, sportchining jismoniy tarbiya-sport tashkilotiga mansubligini va uning sport malakasini tasdiqlaydi.

Sport pasportida quyidagilar ko'rsatiladi:
sportchining familiyasi, ismi, otasining ismi;
jinsi;
tug'ilgan sanasi;
sportchining jismoniy tarbiya-sport tashkilotiga mansubligi;
tanlangan sport turi yoki sport turlari va sport turining tarmoqlari;
sport unvonlari va sport razryadlari berilganligi to'g'risidagi ma'lumotlar;
sport unvonlari va sport razryadlarini berish uchun zarur normalar hamda talablar bajarilganligini tasdiqlovchi ma'lumotlar;
sportchi tibbiy tekshiruvdan o'tganligi to'g'risidagi belgi;
sport musobaqalarida erishilgan natijalar;
sportchining sport diskvalifikatsiyasi to'g'risidagi ma'lumotlar;
davlat mukofotlari va boshqa shakldagi rag'batlantirishlar to'g'risidagi ma'lumotlar;
trenerning familiyasi, ismi, otasining ismi;
tanlangan sport turi yoki sport turlarining o'ziga xos xususiyatlari bilan bog'liq boshqa ma'lumotlar.
Sportchining jismoniy tarbiya-sport tashkilotiga mansubligi sportchi va jismoniy tarbiya-sport tashkiloti o'rtasida tuzilgan mehnat shartnomasi asosida va (yoki) sportchining jismoniy tarbiya-sport tashkilotiga a'zoligi asosida aniqlanadi.

Sport pasportlarini yuritish, berish va almashtirish, ularni hisobga olish yagona tizimining amal qilish tartibi Sport pasporti to'g'risidagi nizomda belgilanadi. Sport pasporti to'g'risidagi nizom va sport pasportining namunasi maxsus vakolatli davlat organi tomonidan tasdiqlanadi.

4-bob. Ta'lim tizimida, fuqarolarning ish joyi, yashash joyi hamda dam olish joyida jismoniy tarbiya va sport

Ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va sportni tashkil etish quyidagilarni o'z ichiga oladi:
asosiy ta'lim dasturlari doirasida davlat ta'lim standartlari bilan belgilangan hajmlarda jismoniy tarbiya va sport bo'yicha majburiy mashg'ulotlarni, shuningdek qo'shimcha ta'lim dasturlari doirasida qo'shimcha (fakul'tativ) jismoniy mashqlar va sport mashg'ulotlarini o'tkazish;

LexUZ sharhi

Qarang: O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1999 yil 16 avgustdagi 390-sonli qarori bilan tasdiqlangan «Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti», O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2000 yil 16 oktyabrdagi 400-sonli qarori bilan tasdiqlangan «O'rta maxsus, kasb-hunar ta'limining davlat ta'lim standarti» va O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2001 yil 16 avgustdagi 343-sonli qarori bilan tasdiqlangan «Oliy ta'limning Davlat ta'lim standarti. Asosiy qoidalar».

ta'lim oluvchilarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb etish uchun shart-sharoitlar yaratish, shu jumladan yoshlarning jismoniy tarbiya-sport tayyorgarligi bo'yicha tadbirlar majmuini o'tkazish uchun sport jihozlari va anjomlari bilan ta'minlash;

ta'lim oluvchilarda individual qobiliyatlari va sog'lig'i holatini hisobga olgan holda jismoniy tarbiya va sport ko'nikmalarini shakllantirish;

o'quv mashg'ulotlari paytida jismoniy tarbiya tadbirlarini amalga oshirish;
ta'lim oluvchilarning jismoniy tarbiyasi tashkil etilishi ustidan tibbiy nazorat olib borish;
ota-onalarda yoki ularning o'rnini bosuvchi shaxslarda bolalarining sog'lig'i va ularning jismoniy tarbiyasiga nisbatan mas'uliyatli munosabatni shakllantirish;

bolalar va yoshlarning jismoniy tayyorgarligini hamda jismoniy rivojlanishini har yili monitoring qilish;

ta'lim oluvchilar ishtirokida sport tadbirlarini, shu jumladan xalq ta'limi tizimining ta'lim muassasalari o'quvchilari («Umid nihollari»), o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi muassasalari o'quvchilari («Barkamol avlod») hamda oliy ta'lim muassasalari talabalari («Universiada») ishtirokida uch bosqichli sport musobaqalari tashkil etilishi va o'tkazilishiga ko'maklashish.

LexUZ sharhi

Qarang: O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 25 oktyabrdagi 864-sonli «O'quvchi va talaba yoshlar o'rtasida o'tkaziladigan respublika sport musobaqalari tizimini yanada takomillashtirish to'g'risida»gi qarori.

LexUZ sharhi

Shuningdek, qarang: O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2011 yil 14 oktyabrdagi 280-sonli «Bolalarni tarbiyalashni takomillashtirishga, sog'lom va barkamol avlodni shakllantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida»gi qarori.

Ish beruvchilar, ularning birlashmalari va xodimlar yoki ularning vakillik organlari o'rtasidagi jamoa shartnomalari, kelishuvlari va mehnat shartnomalariga:

xodimlarga jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish, jismoniy tarbiya, sport, rehabilitatsiya qiluvchi hamda xodimlarning jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishiga bog'liq bo'lgan boshqa tadbirlarni o'tkazish uchun sharoitlar yaratish haqidagi;

xodimlarga va ularning oila a'zolariga ushbu qismning **ikkinchi xatboshisida** nazarda tutilgan chora-tadbirlarni amalga oshirish uchun sport ob'ektlari, sport jihozlari va anjomlaridan foydalanish imkoniyatini berish haqidagi;

sport ob'ektlariga, sport jihozlari va anjomlariga lozim darajada xizmat ko'rsatilishi hamda ularning ta'mirlanishini ta'minlash, bunday ob'ektlar, jihozlar va anjomlarni saqlashni, ularga xizmat ko'rsatishni hamda ularni ta'mirlashni amalga oshiruvchi xodimlar mehnatiga haq to'lash haqidagi qoidalar kiritilishi mumkin.

Fuqarolarning o'zini o'zi boshqarish organlari fuqarolarning yashash joyi va dam olish joyi bo'yicha jismoniy tarbiya hamda sportni rivojlantirish uchun sharoitlar yaratadi, shu jumladan jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarni jalb etish yo'li bilan sharoitlar yaratadi.

Sanatoriy-kurort muassasalari, dam olish uylari va turistik bazalar rahbarlari fuqarolarning sog'lig'ini mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish va davolash maqsadida fuqarolarning davolanishi hamda dam olishi jarayonida jismoniy tarbiya komponentlaridan foydalanish uchun sharoitlar yaratadi.

Korxonalar, muassasalar va tashkilotlarning mehnat jamoalari kasaba uyushmalari qo'mitalari bilan birgalikda xodimlarni hamda ularning oila a'zolarini jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug'ullanishga, shu jumladan ish kuni davomida ishlab chiqarish gimnastikasini tashkil etish hamda o'tkazishga jalb etish maqsadida ixtiyoriy ravishdagi muntazam jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish tadbirlari va sport tadbirlari o'tkazish bo'yicha sharoitlar yaratishi hamda ishlarni tashkil etishi mumkin.

LexUZ sharhi

Qarang: O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Davlat va xo'jalik boshqaruvi organlari hamda mahalliy davlat hokimiyati organlari xodimlarining jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishini tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida»gi qarori.

Moslashtiruvchi jismoniy tarbiya jismoniy tarbiyaning nogironlarni va jismoniy imkoniyatlari cheklangan boshqa shaxslarni jismoniy rehabilitatsiya qilishning kompleks vositalaridan foydalanuvchi qismidir.

Moslashtiruvchi sport nogironlarni va jismoniy imkoniyatlari cheklangan boshqa shaxslarni jismoniy rehabilitatsiya qilishga hamda ijtimoiy moslashtirishga qaratilgandir.

Nogironlarning va jismoniy imkoniyatlari cheklangan boshqa shaxslarning moslashtiruvchi sportini rivojlantirish sport bilan shug'ullanishning ustuvorligi, ommalashuvi va ochiqligi printsiplariga asoslanadi.

Nogironlarni va jismoniy imkoniyatlari cheklangan boshqa shaxslarni moslashtiruvchi jismoniy tarbiya va moslashtiruvchi sport usullaridan foydalangan holda jismoniy rehabilitatsiya qilish hamda ijtimoiy moslashtirish jismoniy tarbiya-sport tashkilotlarida, shu jumladan rehabilitatsiya markazlarida, nogironlarning jismoniy tarbiya-sport klublarida amalga oshiriladi.

Tegishli ta'lim muassasalarida ta'lim olayotgan nogironlar va jismoniy imkoniyatlari cheklangan boshqa shaxslar uchun mashg'ulotlar bunday ta'lim oluvchilarning shaxsiy qobiliyatlari va sog'lig'i holati hisobga olingan, moslashtiruvchi jismoniy tarbiya va moslashtiruvchi sport vositalaridan foydalanilgan holda tashkil etiladi.

Maxsus vakolatli davlat organi mahalliy davlat hokimiyati organlari, fuqarolarning o'zini o'zi boshqarish organlari va nogironlarning jamoat birlashmalari bilan birgalikda nogironlarning hamda jismoniy imkoniyatlari cheklangan boshqa shaxslarning jismoniy tarbiya-sport tashkilotlari vositasida jismoniy tarbiya, jismoniy kamol toptirish va jismoniy tayyorgarlik tizimiga uyg'unlashuviga ko'maklashadi.

Maxsus vakolatli davlat organi, mahalliy davlat hokimiyati organlari, fuqarolarning o'zini o'zi boshqarish organlari, jismoniy tarbiya-sport tashkilotlari, shuningdek nogironlarning jismoniy tarbiya-sport birlashmalari nogironlar va jismoniy imkoniyatlari cheklangan boshqa shaxslar ishtirokida jismoniy tarbiya va sport tadbirlari

o'tkazilishini tashkil etadi, bolalar-o'smirlar sport-moslashtiruvchi maktablarini, moslashtiruvchi bolalar-o'smirlar jismoniy tayyorgarlik klublarini tashkil qiladi.

LexUZ sharhi

Qo'shimcha ma'lumot uchun qarang: O'zbekiston Respublikasining «O'zbekiston Respublikasida nogironlarni ijtimoiy himoya qilish to'g'risida»gi Qonuni.

5-bob. Sport zaxirasini tayyorlash

Oldingi tahrirga qarang.

Yuqori malakali sportchilarni va sport zaxirasini tayyorlash ixtisoslashtirilgan sport ta'limi muassasalari, shu jumladan ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari maktab-internatlari, bolalar-o'smirlar sport maktablari, shuningdek jismoniy tarbiya-sport jamiyatlari, sport-texnika tashkilotlari, sport klublari, sport tayyorgarligi markazlari, maktablar hamda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislar tomonidan amalga oshirilib, ularni tayyorlash tartibi qonun hujjatlarida belgilanadi.

(32-moddaning birinchi qismi O'zbekiston Respublikasining 2018 yil 23 iyuldagi O'RQ-486-sonli Qonuni tahririda — Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 24.07.2018 y., 03/18/486/1559-son)

LexUZ sharhi

Qarang: mazkur Qonunning 34-moddasi, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2010 yil 23 sentyabrdagi 211-sonli qarori bilan tasdiqlangan «O'zbekiston Respublikasidagi O'zbekiston Respublikasi Davlat byudjetidan moliyalashtiriladigan sport maktablari to'g'risida»gi nizom, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 14 avgustdagi 660-sonli «Ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari maktab-internatlari faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida»gi qarori, «O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlari to'g'risida»gi nizom (ro'yxat raqami 1550, 06.03.2006 y.).

Yuqori malakali sportchilarni va sport zaxirasini tegishli sport kiyim-boshi, sport ekipirovkasi, sport jihozi va anjomi, biologik va tibbiy-tiklovchi preparatlar bilan ta'minlash, shuningdek ularning kuch-quvvat sarfini hamda jismoniy resurslarini kompensatsiya qilish, tibbiy xizmat ko'rsatishni (profilaktika, davolash) ta'minlash bilan bog'liq xarajatlarning o'rni qoplanishini moliyalashtirish belgilangan tartibda amalga oshiriladi.

Yuqori malakali sportchilarni va sport zaxirasini sport turlarining o'ziga xos xususiyatlariga muvofiq holda tayyorlash mazkur sport turi bo'yicha trenerlik faoliyati bilan shug'ullanish uchun ruxsatnomaga ega bo'lgan shaxslar tomonidan amalga oshiriladi.

Sport zaxirasini tayyorlashda sportchilarni tayyorlashning quyidagi bosqichlari belgilanadi:

- sport-sog'lomlashtirish bosqichi;
- boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi;
- o'quv-mashq bosqichi;
- sport mahoratini takomillashtirish bosqichi;
- oliy sport mahorati bosqichi.

Ushbu moddaning **birinchi qismida** ko'rsatilgan bosqichlar tarkibi maxsus vakolatli davlat organi tomonidan belgilanadi.

Sportchilar tayyorlash maqsadida o'quv-mashq jarayoni bo'yicha, shu jumladan yuqori malakali sportchilarni va sport zaxirasini tayyorlash bo'yicha faoliyatni amalga oshiruvchi jismoniy tarbiya-sport tashkilotlari va ta'lim muassasalari faoliyat ko'rsatadi. O'quv-mashq jarayonini tashkil etish o'quv-mashq va boshqa sport tadbirlarini o'tkazishni, shuningdek sport tadbirlarida sport ekipirovkasi, sport jihozi va anjomi, tibbiy xizmat, yo'lkira hamda ovqat bilan ta'minlashni o'z ichiga oladi.

O'quv-mashq jarayonini, yuqori malakali sportchilarni va sport zaxirasini tayyorlashni amalga oshiruvchi jismoniy tarbiya-sport tashkilotlari jumlasiga sport tayyorgarligi markazlari, shuningdek jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyatni amalga oshiruvchi boshqa tashkilotlar hamda yakka tartibdagi tadbirkorlar kiradi.

Oldingi tahrirga qarang.

Ushbu moddaning **birinchi qismida** ko'rsatilgan ta'lim muassasalari jumlasiga jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyatni amalga oshiruvchi oliy ta'lim muassasalari kiradi.

(34-moddaning uchinchi qismi O'zbekiston Respublikasining 2018 yil 23 iyuldagi O'RQ-486-sonli Qonuni tahririda — Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 24.07.2018 y., 03/18/486/1559-son)

Ushbu moddaning **uchinchi qismida** ko'rsatilgan ta'lim muassasalari jumlasiga kirmaydigan ta'lim muassasalarida sportchilarni tayyorlash maqsadida sport turlari bo'yicha shunday tayyorgarlikni chuqurlashtirilgan o'quv-mashq jarayoni asosida amalga oshiradigan tarkibiy bo'linmalar, ixtisoslashtirilgan sinflar va guruhlar tashkil etilishi mumkin.

”

Oldingi tahrirga qarang.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyatni amalga oshiruvchi ta'lim muassasalarida har xil sport turlari bo'yicha sportchilarni tayyorlash o'quv dasturlariga muvofiq (tanlangan sport turi yoki sport turlari yo'nalishida) olib boriladi.

(35-moddaning birinchi qismi O'zbekiston Respublikasining 2018 yil 23 iyuldagi O'RQ-486-sonli Qonuni tahririda — Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 24.07.2018 y., 03/18/486/1559-son)

Har xil sport turlari bo'yicha sportchilarni tayyorlashning namunaviy o'quv dasturlari o'quv-mashq jarayonini amalga oshiruvchi jismoniy tarbiya-sport muassasalari faoliyatini tartibga soluvchi qonun hujjatlariga muvofiq ishlab chiqiladi hamda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi tegishli ilmiy tadqiqotlar natijalariga hamda jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini o'tkazish amaliyotiga asoslanadi. Har xil sport turlari bo'yicha sportchilarni tayyorlashning namunaviy o'quv dasturlari maxsus vakolatli davlat organi tomonidan tasdiqlanadi.

Oldingi tahrirga qarang.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyatni amalga oshiruvchi (tanlangan sport turi yoki sport turlari yo'nalishida) ta'lim muassasalarida o'quv-mashq faoliyatini har xil sport turlari bo'yicha sportchilarni tayyorlashga doir o'quv dasturlaridan foydalanmasdan tashkil etishga yo'l qo'yilmaydi.

(35-moddaning uchinchi qismi O'zbekiston Respublikasining 2018 yil 23 iyuldagi O'RQ-486-sonli Qonuni tahririda — Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 24.07.2018 y., 03/18/486/1559-son)

Tegishli ma'lumotga va kasbiy tayyorgarlikka ega bo'lgan shaxslarning jismoniy tarbiya va sport sohasida, shu jumladan davolash jismoniy tarbiyasi sohasida pedagogik faoliyat bilan shug'ullanishiga qonun hujjatlarida belgilangan tartibda yo'l qo'yiladi.

LexUZ sharhi

Qarang: O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2010 yil 23 sentyabrdagi 211-sonli qarori bilan tasdiqlangan «O'zbekiston Respublikasidagi O'zbekiston Respublikasi Davlat byudjetidan moliyalashtiriladigan sport maktablari to'g'risida»gi nizomning 64-band, «Trener va trener-o'qituvchilarning jismoniy tarbiya ma'lumotiga ega bo'lishlari talab etilmaydigan sport turlari ro'yxati» (ro'yxat raqami 2559, 05.02.2014 y.), O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «2018-2019 yillarda O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish jamg'armasining yig'implari hisobidan moliyalashtiriladigan jismoniy tarbiya va sport ob'ektlarini qurish, rekonstruksiya qilish va kapital ta'mirlashning manzilli dasturiga o'zgartirish kiritish to'g'risida»gi qarori.

6-bob. O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalari va ularni shakllantirish

,

O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalari asosiy va zaxira tarkiblaridan tashkil topishi mumkin.

LexUZ sharhi

Qarang: O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2012 yil 14 iyundagi 173-sonli qarori bilan tasdiqlangan «Sport terma jamoalari to'g'risida»gi nizom va O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2011 yil 27 apreldagi 121-sonli qarori bilan tasdiqlangan «Terma jamoalar hamda ularning zaxirasi sportchilari va trenerlarining energiya sarflarini qoplashga va jismoniy resurslarini tiklash uchun maqsadli pul (moliyaviy) mablag'larini sarflash tartibi to'g'risida»gi nizom.

O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalari tarkibiga kiruvchi jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarning ro'yxati tegishli sport turlari bo'yicha sport federatsiyalari (uyushmalari) bilan kelishilgan holda maxsus vakolatli davlat organi tomonidan tasdiqlanadi.

O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalarini respublika byudjeti mablag'lari hisobidan moddiy-texnikaviy ta'minlash, shu jumladan sport ekipirovkasi bilan ta'minlash, ilmiy-uslubiy, tibbiy-biologik, tibbiy, dopingga qarshi ta'minlash maxsus vakolatli davlat organi tomonidan belgilangan tartibda O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi hamda O'zbekiston Respublikasi Moliya vazirligi bilan kelishilgan holda amalga oshiriladi.

,

Sport turlari bo'yicha O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalariga nomzodlar ro'yxatlari har yili sport federatsiyalari (uyushmalari) tomonidan shakllantiriladi va maxsus vakolatli davlat organi tomonidan tasdiqlanadi.

O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalariga nomzodlar ro'yxatlarini shakllantirishning umumiy printsiplari va mezonlari, ushbu ro'yxatlarni tasdiqlash tartibi maxsus vakolatli davlat organi tomonidan belgilanadi.

Xalqaro sport musobaqalarida ishtirok etishga tayyorgarlik ko'rish va ishtirok etish uchun O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalari sport turlari bo'yicha O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalariga nomzodlarning tegishli ro'yxatiga kiritilgan shaxslar orasidan sport federatsiyalari (uyushmalari) tomonidan shakllantiriladi.

LexUZ sharhi

Qarang: O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2012 yil 14 iyundagi 173-sonli qarori bilan tasdiqlangan «Sport terma jamoalari to'g'risida»gi nizomning 7 — 21-bandlari.

7-bob. Jismoniy tarbiya va sportning moddiy, tibbiy, moliyaviy hamda boshqa ta'minoti

Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlari xususiy yoki ommaviy mulk bo'lishi mumkin.

Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlarini xususiylashtirish tartibi qonun hujjatlarida belgilanadi.

LexUZ sharhi

Qarang: O'zbekiston Respublikasining «Davlat tasarrufidan chiqarish va xususiylashtirish to'g'risida»gi Qonuni.

Mahalliy davlat hokimiyati organlari o'z hududida jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlarining rejalashtirilishi, loyihalashtirilishi, qurilishi, foydalanishga topshirilishi hamda ulardan berilgan toifalariga muvofiq maqsadli foydalanilishi ustidan nazoratni amalga oshiradi.

LexUZ sharhi

Shuningdek, qarang: O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2015 yil 20 maydagi 130-sonli «Sport ob'ektlarini qurish tartibini yanada takomillashtirish va ulardan foydalanish samaradorligini oshirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi qarori.

Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlaridan foydalanish shartlari, normalari, talablari hamda qoidalari, shuningdek ularga tegishli toifalarni berish tartibi maxsus vakolatli davlat organi tomonidan belgilanadi.

LexUZ sharhi

Qarang: «O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlari to'g'risida»gi nizom (ro'yxat raqami 1550, 06.03.2006 y.).

Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlarida fuqarolarning ayrim toifalariga qonun hujjatlarida belgilangan tartibda imtiyozli asosda xizmatlar ko'rsatilishi mumkin.

LexUZ sharhi

«O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlari to'g'risida»gi nizomning 22-bandiga (ro'yxat raqami 1550, 06.03.2006 y.) asosan sport inshootlari, 5-chi kategoriya sport inshootlaridan tashqari, 16 yoshga to'lmagan bolalar, nogironlar, etim bolalar, pensionerlar, Ulug' Vatan urushi qatnashchilari va nogironlari, shuningdek, ularga tenglashtirilgan shaxslarga jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport xizmatlari tekin ko'rsatiladi.

Ta'lim muassasalarini, turar joy dahalarini zarur jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlari majmuini barpo etmasdan qurishga va rekonstruksiya qilishga, shuningdek jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlarini shu hudud doirasida ularga teng inshootlarni barpo etmasdan tugatishga yo'l qo'yilmaydi.

Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlarining namunaviy shtat birliklarini belgilash normalari hamda talablari, ijara haqini hisoblash uslubi va ulardan foydalanish tartibi, shuningdek ta'lim muassasalari, korxonalar, turar joy dahalarining asosiy jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va (yoki) sport inshootlari bilan eng kam ta'minlanish normativlari qonun hujjatlarida belgilanadi.

LexUZ sharhi

Qarang: «Ta'lim muassasalari, korxonalar, turar joy dahalarining asosiy jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va (yoki) sport inshootlari bilan eng kam ta'minlanish normativlari» (ro'yxat raqami 2614, 10.09.2014 y.).

Sport ob'ektlari bo'lmagan ayrim er va suv hududi uchastkalarida, shuningdek havo hududi uchastkalarida sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarini o'tkazishga bu uchastkalarni vaqtinchalik sport ob'ektlari (trassalari) sifatida rasmiylashtirgan holda qonun hujjatlarida belgilangan tartibda yo'l qo'yiladi.

Jismoniy tarbiya yoki sport tadbirlarining tashkilotchilari bu tadbirlar ishtirokchilarini tibbiy yordam bilan ta'minlashni amalga oshirishi shart.

Jismoniy tarbiya va sportni moliyalashtirish quyidagilar hisobidan amalga oshiriladi:

O'zbekiston Respublikasi Davlat byudjetining mablag'lari;

tadbirkorlik faoliyati va boshqa xo'jalik faoliyatidan tushadigan daromadlar;

aholiga pullik jismoniy tarbiya-sport va sog'lomlashtirish xizmatlari ko'rsatishdan tushadigan mablag'lar;

yuridik va jismoniy shaxslarning beg'araz yordami;

jismoniy tarbiya-sport jamoat birlashmalari ishtirokchilarining a'zolik badallari;

sport turlari bo'yicha maxsus jamg'armalarning mablag'lari;

LexUZ sharhi

Masalan, qarang: O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1993 yil 18 martdagi 144-sonli «O'zbekiston Respublikasida futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi qarorining 3-bandi, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1997 yil 25 avgustdagi 414-sonli «O'zbekiston Respublikasi tennisni rivojlantirishni qo'llab-quvvatlash jamg'armasini tashkil etish

to'g'risida»gi va 1999 yil 1 iyundagi 279-sonli «O'zbekiston Respublikasi boksni rivojlantirishni qo'llab-quvvatlash jamg'armasini tashkil etish to'g'risida»gi qarorlari, O'zbekiston Respublikasi Moliya vazirligining, O'zbekiston Respublikasi Davlat soliq qo'mitasining 2018 yil 8 maydagi 95, 2018-36-son «O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish jamg'armasiga yig'implarni hisoblab chiqish va to'lash tartibi to'g'risidagi nizomni tasdiqlash haqida»gi qarori.

sport ramzlari, timsollaridan foydalanganlik uchun korxonalar va tashkilotlarning ajratmalari;
chet el investitsiyalari mablag'lari;
xalqaro tashkilotlardan keladigan tushumlar;
qonun hujjatlarida taqiqlanmagan boshqa manbalar.

LexUZ sharhi

Shuningdek, qarang: O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002 yil 24 oktyabrdagi PF-3154-sonli «O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi Farmoni, Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 5 iyuldagi 507-sonli «O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida»gi qarori.

”””

Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish, ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini o'tkazadigan tashkilotlar jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari hamda sport musobaqalari o'tkaziladigan joylarning xavfsizlik texnikasi qoidalariga va sanitariya qoidalari, normalari va gigiena normativlariga muvofiq lozim darajada texnik jihozlanishini ta'minlaydi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari hamda sport musobaqalari ular ishtirokchilarining va tomoshabinlarning sog'lig'iga, sha'ni va qadr-qimmatiga ziyon etkazilmaydigan tarzda o'tkazilishi kerak.

Sportchilarning sha'ni va qadr-qimmati kamsitilishiga olib keladigan, shuningdek ularning sport jarohatlari olishiga sabab bo'ladigan tayyorgarlik uslublaridan foydalanishga yo'l qo'yilmaydi.

Jismoniy tarbiya yoki sport tadbirlarida ishtirok etishi vaqtida sog'lig'iga ziyon etkazilgan sportchilar, trenerlar va sport hakamlariga qonun hujjatlariga muvofiq tibbiy, ijtimoiy va kasbiy reabilitatsiya beriladi.

LexUZ sharhi

Qarang: O'zbekiston Respublikasi «Fuqarolar sog'lig'ini saqlash to'g'risida»gi Qonunining 16-moddasi.

Muassasalar va tashkilotlarning voyaga etmagan sportchilar bilan o'zaro munosabatlari belgilangan tartibda faqat ularning ota-onasi yoki ota-onasining o'rnini bosuvchi shaxslar yoxud ular tarbiyalanayotgan ixtisoslashtirilgan muassasalarning roziligi va ishtirokida amalga oshiriladi.

LexUZ sharhi

Qarang: O'zbekiston Respublikasi Oila kodeksining 73 — 76-moddalari.

Sport musobaqalarida ishtirok etuvchi shaxslar qonun hujjatlarida belgilangan tartibda sug'urta polisiga ega bo'lishi shart.

Sport jihozi, anjomi va sport kiyim-boshi xalqaro va (yoki) davlat standartlari, normalari hamda talablariga muvofiq bo'lishi kerak.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil etish hamda o'tkazishni ta'lim muassasalari va tarkibida ilmiy markazlar tashkil etiladigan boshqa tashkilotlar, ilmiy-tadqiqot institutlari, belgilangan tartibda tashkil etilgan hamda o'z faoliyatini davlat buyurtmalari va boshqa buyurtmalar asosida olib boradigan laboratoriyalar amalga oshiradi.

LexUZ sharhi

Qarang: O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2013 yil 3 iyuldagi PQ-1994-sonli «O'zbekiston Respublikasi Milliy olimpiya qo'mitasi huzurida Respublika sport tibbiyoti ilmiy-amaliy markazini tashkil etish to'g'risida»gi qarori, Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 14 avgustdagi 658-sonli «O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzurida Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi faoliyatini yanada takomillashtirish to'g'risida»gi qarori.

Ta'lim muassasalari va boshqa tashkilotlar jismoniy tarbiya vositalari bilan aholi sog'lig'ini mustahkamlashga ko'maklashadigan aniq dasturlarni ishlab chiqadi hamda amaliyotga joriy etadi, sport zaxiralarini va O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalarini xalqaro sport tadbirlariga tayyorlashni ilmiy jihatdan ta'minlashni takomillashtiradi.

Maxsus vakolatli davlat organi, boshqa davlat organlari hamda tashkilotlari ta'lim muassasalari va tashkilotlariga jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borishda, shuningdek dolzarb ilmiy-tadqiqot ishlariga davlat buyurtmalari hamda boshqa buyurtmalarni shakllantirishda ko'maklashadi, ilmiy-tadqiqot ishlarining yakunlarini tahlil qiladi va ularning faoliyatiga yordam ko'rsatadi.

8-bob. YAkunlovchi qoidalar

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi xalqaro hamkorlik xalqaro huquqning umum e'tirof etilgan printsiplari va normalari, shuningdek O'zbekiston Respublikasining xalqaro shartnomalari va qonun hujjatlari asosida amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi nizolar qonun hujjatlarida belgilangan tartibda hal etiladi.

Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonun hujjatlarini buzganlikda aybdor shaxslar belgilangan tartibda javobgar bo'ladi.

(O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 2015 y., 36-son, 473-modda; 2016 y., 52-son, 597-modda; 2017 y., 24-son, 487-modda, Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 05.01.2018 y., 03/18/456/0512-son, 24.07.2018 y., 03/18/486/1559-son)

1-2-ilova

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI PREZIDENTINING FARMONI

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA DAVLAT BOSHQARUVI TIZIMINI TUBDAN TAKOMILLASHTIRISH CHORA-TADBIRLARI TO'G'RSIDA

Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar va infratuzilmani yaratish, mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmogda.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sportni tashkil etishda qator tizimli muammolar va kamchiliklarning mavjudligi ushbu sohada davlat siyosatini samarali olib borishga va mamlakatning mavjud sport salohiyatidan to'liq foydalanishga to'sqinlik qilmoqda. Xususan:

birinchidan, ayniqsa, joylarda jismoniy tarbiya va sport boshqaruvining samarali yaxlit tizimi mavjud emasligi ushbu sohada davlat organlari va boshqa tashkilotlar faoliyatini lozim darajada muvofiqlashtirishni, sog'lom turmush tarzini ommalashtirish va targ'ib qilishni ta'minlamayapti;

ikkinchidan, mamlakatimizda ham ommaviy sport, ham oliy sport yutuqlari sohasida aniq vazifalar va maqsadli ko'rsatkichlarni belgilagan holda, o'rta muddatli va uzoq muddatli istiqbolda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish kontsepsiyasi ishlab chiqilmagan;

uchinchidan, davlat-xususiy sheriklik shartlarida sportning zamonaviy moddiy-texnika bazasi va infratuzilmasini yaratish bo'yicha nodavlat sektor bilan o'zaro munosabatlarning past darajada ekanligi ushbu sohada mavjud muammolarni samarali hal etishga imkon bermayapti;

to'rtinchidan, joylarda yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya)ning samarali va shaffof tizimi mavjud emasligi terma jamoalar tarkibini sifatli to'ldirish uchun sport zaxirasini shakllantirish va yuqori malakali sportchilarni tayyorlashni ta'minlashga to'sqinlik qilmoqda;

beshinchidan, sport kadrlarini, ayniqsa boshqaruv kadrlarini tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirishning amaldagi tizimi jismoniy tarbiya va sport boshqaruv sohasida malakali mutaxassislariga bo'lgan ehtiyojni qondirish imkonini bermayapti;

oltinchidan, jismoniy tarbiya va sport sohasini qo'llab-quvvatlashning faqat alohida sport turlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan, nooqilona tizimi boshqa ommaviy olimpiya sport turlarini, eng avvalo, sport o'yinlari va qishki sport turlarini rivojlantirishga e'tibor qaratilmasligiga olib kelgan;

ettinchidan, sportchilarni tayyorlash va ular tibbiy ta'minotining innovatsion tadqiqotlari va uslubiy ishlanmalari, zamonaviy talablarga javob beradigan standartlarining mavjud emasligi sifatli o'quv-mashq jarayonining yo'lga qo'yilishini ta'minlamayapti;

sakkizinchidan, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga yo'naltirilgan moliyaviy mablag'lar sarflanishining asosiligi va haqqoniyliги ustidan nazoratning, eng avvalo, ichki nazoratning moliyaviy mablag'lardan oqilona foydalanishni ta'minlaydigan va ushbu sohada suiiste'molchiliklarni bartaraf etishga qaratilgan samarali mexanizmi shakllantirilmagan;

to'qqizinchidan, xalqaro standartlarga javob beradigan sifatli mahalliy sport asbob-uskunalari va inventarlarini ishlab chiqarish yo'lga qo'yilmagan, shuningdek, bunday ishlab chiqarishni qo'llab-quvvatlashning ta'sirchan mexanizmi nazarda tutilmagan.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruv tizimini tubdan takomillashtirish, aholi, ayniqsa yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish maqsadida, shuningdek, 2017 — 2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha [Harakatlar strategiyasi](#) va O'zbekiston Respublikasida Ma'muriy islohotlar [kontsepsiyasida](#) belgilangan vazifalarga muvofiq:

1. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasi, Moliya vazirligi, Turizmni rivojlantirish davlat qo'mitasi, O'zbekiston Respublikasi Tashqi iqtisodiy faoliyat milliy banki, O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi, Toshkent shahar hokimligi, sport federatsiyalari (assotsiatsiyalari)ning;

O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasi va uning hududiy bo'linmalari negizida O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligini (keyingi o'rinlarda Vazirlik deb yuritiladi) tashkil etish;

Vazirlikning markaziy apparati tuzilmasida sport faoliyatini tashkil qilishda asoslilik, ob'ektivlik va shaffoflikni ta'minlashga, shu jumladan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga ajratilgan davlat moliyaviy mablag'laridan oqilona foydalanilishini tahlil qilish, aholining sport xizmatlaridan qoniqish darajasi va sport xizmatlaridan foydalana olish shart-sharoitlarini baholash, shuningdek, korruptsiya va boshqa suiiste'molchilik holatlarini aniqlash uchun mas'ul bo'lgan Jismoniy tarbiya va sport sohasida monitoring boshqarmasini tashkil etish;

Oldingi tahrirga qarang.

(1-bandning to'rtinchi xatboshisi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 26 avgustdagi PF-5787-sonli Farmoniga asosan chiqarilgan — Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 27.08.2019 y., 06/19/5787/3650-son)

Oldingi tahrirga qarang.

bevosita Qoraqalpog'iston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi, viloyatlar hamda Toshkent shahar jismoniy tarbiya va sport boshqarmalariga bo'ysinadigan va Qoraqalpog'iston Respublikasi byudjeti, viloyatlar va Toshkent shahar, shuningdek, tumanlar va shaharlar hokimliklari mahalliy byudjetlari mablag'lari hisobidan moliyalashtiriladigan tumanlar (shaharlar) jismoniy tarbiya va sport bo'limlarini tashkil qilish;

(1-bandning to'rtinchi xatboshisi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 26 avgustdagi PF-5787-sonli Farmoni tahririda — Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 27.08.2019 y., 06/19/5787/3650-son)

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti qoshidagi Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazini (keyingi o'rinlarda — Markaz) Vazirlik tasarrufiga berish, uni Toshkent shahar, SHayxontohur tumani, Ko'kcha Darvoza ko'chasi, 27-uy manzilda joylashtirish, Nukus, Samarqand va Farg'ona shaharlarida uning filiallarini tashkil qilish;

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti negizida O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetini (keyingi o'rinlarda — Universitet) tashkil etish;

jahonning etakchi ishlab chiqaruvchilarini jalb qilgan holda sport kiyimi, anjomlari va jihozlarini ishlab chiqaruvchi zamonaviy korxonalar faoliyatini tashkil etish uchun poytaxt mintaqasida «Sport» erkin iqtisodiy zonasini tashkil qilish;

jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish hamda ommalashtirishda, mamlakatimizning xalqaro sport maydonidagi nufuzini oshirishda alohida xizmat ko'rsatgan jismoniy tarbiya va sport sohasi xodimlari hamda boshqa shaxslarni taqdirlash maqsadida «O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jismoniy tarbiya va sport xodimi» faxriy unvonini ta'sis etish to'g'risidagi takliflari qabul qilinsin.

2. Qo'yidagilar Vazirlikning asosiy vazifalari etib belgilansin:

jismoniy tarbiya va sport sohasida aholining keng qatlamlarini sport bilan shug'ullanishga va sog'lom turmush tarzini yuritishga jalb etish, jismonan sog'lom o'sib kelayotgan avlodni tarbiyalash, sport industriyasi va infratuzilmasini rivojlantirish, oliy sport mahorati sohasida mamlakatimizning xalqaro sport maydonida munosib ishtirokini ta'minlashga qaratilgan yagona davlat siyosatini amalga oshirish;

vazirliklar va idoralar jismoniy tarbiya va sport jamiyatlari hamda klublarining faoliyatini muvofiqlashtirish, shuningdek, respublika maktabgacha ta'lim muassasalari, umumta'lim maktablari, o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi va oliy ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya o'qituvchilari va instruktorlari faoliyatiga tashkiliy-uslubiy rahbarlikni amalga oshirish;

mahalliy davlat hokimiyati organlari, fuqarolarning o'zini o'zi boshqarish organlari, jismoniy tarbiya va sport jamiyatlari, ta'lim muassasalari, jamoat tashkilotlari bilan birgalikda aholi, ayniqsa, yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishni ommalashtirish borasida keng ko'lamli ishlarni tashkillashtirish;

bolalarni sport bilan muntazam ravishda shug'ullanishga jalb etish, bolalar sport ta'limi sifatini oshirish, barcha hududlarda, ayniqsa, qishloq va chekka hududlarda bolalar sporti ob'ektlari tarmog'ini yanada kengaytirish orqali bolalar sportini yanada rivojlantirish;

Olimpiya, Paralimpiya va Osiyo o'yinlari, jahon, Osiyo chempionatlari va boshqa xalqaro musobaqa va turnirlarda muvaffaqiyatli ishtirokini ta'minlash uchun istiqbolli sportchilarni tanlash, tayyorlash va mahoratini oshirishning, ular orasidan mamlakat terma jamoalari sifatli sport zaxirasi va tarkibini shakllantirishning samarali tizimini yaratishda O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi, sport federatsiyalari (assotsiatsiyalari) bilan hamkorlik qilish;

mamlakatimizda professional, ommaviy sportni, shu jumladan sport o'yinlari va qishki sport turlarini rivojlantirishni rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlash, ilg'or xalqaro tajribani hisobga olgan holda, sport tayyorgarligi jarayoniga zamonaviy texnologiyalarni joriy etish, barcha sport turlari bo'yicha milliy chempionatlar darajasi va sifatini oshirish, xalqaro va mintaqaviy musobaqalar tashkil etish, nosog'lom sport raqobatiga va taqiqlangan preparatlar ishlatilishiga qarshi tizimli choralar ko'rishni rag'batlantirish;

jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport tashkilotlari, ob'ektlari va inshootlarining ommaviy sport, bolalar sporti va professional sport yo'nalishlari bo'yicha moddiy-texnika bazasini rivojlantirish hamda mustahkamlash, ulardan maksimal darajada va samarali foydalanilishini ta'minlash, sport asbob-uskunalari hamda inventarlarining mamlakatimizda ishlab chiqarilishini tashkil etish va kengaytirish bo'yicha takliflar tayyorlashda qatnashish;

jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirishni tashkil etish, jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish hamda sport tashkilotlarini, ta'lim va sport-ta'lim muassasalarini yuqori malakali trenerlar va boshqa sport mutaxassislari bilan ta'minlash;

jismoniy tarbiya va sport sohasida xalqaro va davlatlararo sport aloqalarini kengaytirish hamda mustahkamlash, xorijiy investitsiyalar va grantlarni jalb etish borasidagi ishlarni tashkil qilish, ommabop sport dasturlarini tashkil etishga ko'maklashish, jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid ommaviy adabiyotlar chop etish, video va kino materiallar tayyorlash.

3. Belgilansinki:

Universitet jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy va o'qituvchi kadrlar tayyorlash, shuningdek, soha mutaxassislarini o'qitish hamda tayyorlashning ilg'or usullarini ishlab chiqish va joriy etish bo'yicha respublikaning bazaviy oliy ta'lim, ilmiy-tadqiqot xamda ilmiy-uslubiy muassasasi hisoblanadi;

Markaz maktabgacha ta'lim muassasalari, umumta'lim maktablari hamda o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi muassasalari jismoniy tarbiya o'qituvchilari (instruktorlari), kafedra mudirlari, ta'lim muassasalari va sport tashkilotlari trenerlari hamda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi boshqa mutaxassislarni qayta tayyorlash hamda malakasini oshirishni amalga oshiradi.

4. Quyidagilar ommaviy sportni rivojlantirish va iste'dodli yoshlarni saralash (selektsiya) sohasida ta'lim muassasalarining ustuvor yo'nalishlari etib belgilansin:

maktabgacha ta'lim muassasalarida — boshlang'ich gimnastika va harakatli o'yinlar bo'yicha mashg'ulotlar olib borish orqali jismoniy rivojlantirish hamda salomatlikni mustahkamlash uchun tarbiyalanuvchilarda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga qiziqishni shakllantirish;

umumta'lim maktablari — o'quvchilar orasidan jismoniy tarbiya o'qituvchilarini jalb qilgan holda iste'dodli yoshlarni saralab olish (selektsiya) hamda bolalar va o'smirlar sport maktablari sport zaxirasini shakllantirish maqsadida keyinchalik mintaqaviy sport musobaqalarida ishtirok etish uchun sinfdan tashqari sport to'garaklari va seksiyalari mashg'ulotlarini tashkil etish (haftasiga kamida 4 soatdan);

o'rta maxsus, kasb-hunar ta'lim muassasalarida — o'quvchilar orasidan jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport turi bo'yicha trenerlarni jalb qilgan holda iste'dodli yoshlarni saralash va ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar sport maktablari sport zaxirasini shakllantirish maqsadida keyinchalik mintaqaviy hamda respublika sport musobaqalarida ishtirok etish uchun olimpiya va milliy sport turlari bo'yicha sinfdan tashqari sport to'garaklari hamda seksiyalari mashg'ulotlarini tashkil etish (haftasiga kamida 6 soatdan);

oliy ta'lim muassasalarida — iste'dodli yoshlarni saralab olish (selektsiya) va sport turlari bo'yicha milliy terma jamoalari hamda respublika oliy sport mahorati maktablari sport zaxirasini shakllantirish maqsadida keyinchalik respublika va xalqaro sport musobaqalarida olimpiya va milliy sport turlari bo'yicha talabalar sport klublari hamda jamoalarini tashkil etish.

5. SHunday tartib o'rnatilsinki, unga ko'ra:

maktabgacha ta'lim muassasalari, umumta'lim maktablari, o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi muassasalari jismoniy tarbiya o'qituvchisi (instruktori) hamda oliy ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya o'qituvchisi va kafedra mudiri lavozimlariga xalqaro darajadagi sport musobaqalari g'oliblari tayinlanishi mumkin;

Oldingi tahrirga qarang.

davlat maktabgacha ta'lim muassasalari, umumta'lim maktablari, akademik litseylar, kasb-hunar kollejlari jismoniy tarbiya o'qituvchilari (instruktorlari) tuman (shahar) jismoniy tarbiya va sport bo'limlari bilan kelishgan holda tegishli ta'lim muassasalari rahbarlari tomonidan lavozimiga tayinlanadi va lavozimidan ozod etiladi;

(5-bandning uchinchi xatboshisi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 22 fevraldagi PF-5668-sonli Farmoni tahririda — Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 23.02.2019 y., 06/19/5668/2652-son)

Oldingi tahrirga qarang.

oliy ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya o'qituvchilari (kafedra mudirlari) oliy ta'lim muassasalari rahbarlari tomonidan Vazirlik vakili ishtirokida belgilangan tartibda o'tkaziladigan tanlov natijalariga ko'ra lavozimiga tayinlanadi va lavozimidan ozod etiladi;

(5-bandning to'rtinchi xatboshisi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 22 fevraldagi PF-5668-sonli Farmoni tahririda — Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 23.02.2019 y., 06/19/5668/2652-son)

jismoniy tarbiya o'qituvchisi (instruktor va kafedra mudirlari)ning ish faoliyati samaradorligini baholash o'quvchi (talaba)larni jismoniy va kasbiy tayyorgarligi hamda ular orasidan iqtidorli sportchilarni tanlash (selektsiya)da, eng avvalo, erishilgan aniq natijalarni hisobga olgan reyting tizimi asosida amalga oshiriladi;

jismoniy tarbiya o'qituvchilari (instruktor va kafedra mudirlari)ni moddiy rag'batlantirish ular faoliyatining shaxsiy ko'rsatkichlarini reyting tizimida baholashga asosan amalga oshiriladi;

tuman (shahar) sport va ommaviy-jismoniy tarbiya tadbirlarining yagona kalendar' rejaları tegishli tuman (shahar) hokimlari tomonidan tasdiqlanadi;

umumta'lim maktablari, o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi hamda oliy ta'lim muassasalari o'quvchilari va talabalari o'rtasida o'tkaziladigan sport va ommaviy-jismoniy tarbiya tadbirlarini hamda ishtirokchilarni kiyim-kechak bilan ta'minlashni moliyalashtirish tegishliligi bo'yicha «YOshlik», «Barkamol avlod» va «Talaba» jismoniy tarbiya va sport jamiyatlari hisobidan amalga oshiriladi.

Oldingi tahrirga qarang.

6. Belgilab qo'yilsinki, O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi Vazirlik bilan hamkorlikda yuqori malakali xorijiy sportchi, trener va boshqa mutaxassislarni olimpiya tayyorlash markazlari, sport federatsiya (uyushma)lari va boshqa sport tashkilotlarining o'quv-mashg'ulot jarayonlariga keng jalb qilinishini ta'minlaydi.

(6-band O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 26 avgustdagi PF-5787-sonli Farmoni tahririda — Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 27.08.2019 y., 06/19/5787/3650-son)

7. Quyidagilar tashkil etilsin:

Samarqand viloyati Samarqand tumanida universal olimpiya tayyorgarligi va xalqaro musobaqalar o'tkazish markazi;

Toshkent viloyati Bo'stonliq tumanida joylashgan «Aziya-CHimgan» mehmonxonasi negizida milliy terma jamoalar uchun universal olimpiya tayyorgarligi markazi;

Jizzax viloyati Zomin tumanida «Aloqachi» sog'lomlashtirish oromgohi negizida gimnastika sport turi bo'yicha olimpiya tayyorgarligi markazi;

Namangan viloyati CHortoq tumanida serjantlar tayyorlash maktabi negizida sport o'yinlari bo'yicha olimpiya tayyorgarligi markazi;

Qashqadaryo viloyati SHahrisabz tumanida «Gulnora» sog'lomlashtirish oromgohi negizida sport yakkakurashlari bo'yicha olimpiya tayyorgarligi markazi tashkil etilsin.

O'zbekiston Respublikasi Xususiy lashtirilgan korxonalariga ko'maklashish va raqobatni rivojlantirish davlat qo'mitasi tashkil etilayotgan markazlar tasarrufida bo'lgan vazirlik va idoralar bilan hamkorlikda ushbu ob'ektlarni barcha bino va inshoot majmualari bilan birga O'zbekiston Respublikasi Milliy olimpiya qo'mitasi tasarrufiga beg'araz o'tkazilishini ta'minlasin.

8. Belgilab qo'yilsinki:

Oldingi tahrirga qarang.

(8-bandning ikkinchi xatboshisi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 12 dekabrda PF-5597-sonli Farmoniga asosan chiqarilgan — Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 13.12.2018 y., 06/18/5597/2300-son)

Olimpiya va Paralimpiya o'yinlari hamda olimpiya va paralimpiya sport turlari bo'yicha jahon chempionatlari sovrindor sportchilari Qoraqalpog'iston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi, Toshkent shahar hamda viloyatlardagi jismoniy tarbiya va sport boshqarmalari shuningdek, tegishli sport federatsiyalari (assotsiatsiyalari) tavsiyanomalariga asosan trenerlik faoliyati bo'yicha soddalashtirilgan tartibda attestatsiyadan o'tib, sport maktablarida trener sifatida trenerlik faoliyati bilan shug'ullanishga haqli;

sport tashkilotlari (idoralari) rahbarligi lavozimiga avval shug'ullangan professional faoliyat turidan qat'i nazar, oliy ma'lumotli hamda boshqaruv sohasida amaliy ko'nikmaga ega bo'lgan shaxslar tayinlanishi mumkin;

trenerlik faoliyati bilan shug'ullanish uchun ruxsatnoma muddati tugagan trenerlar ko'pi bilan to'rt oy muddatdan oshmagan holda o'rnatilgan tartibda yangi ruxsatnoma olinishiga qadar mehnat faoliyatini davom ettirishga haqli.

9. Olimpiya sport turlarini 2018 — 2021 yillarda keyinchalik rivojlantirish va ommalashtirish kompleks chora-tadbirlari dasturi ilovaga* muvofiq ma'qullansin.

** Ilova rus tilidagi matnda berilgan.*

Dasturda nazarda tutilgan tadbirlarni o'z vaqtida, sifatli va to'liq amalga oshirish uchun vazirlik, muassasa va boshqa tashkilotlar rahbarlarining shaxsiy javobgarligi belgilansin.

10. Vazirlik:

ikki oy muddatda jismoniy tarbiya o'qituvchilari (instruktor, kafedra mudirlari) faoliyati samaradorligini baholashning reyting tizimi to'g'risidagi nizomni tasdiqlasin;

2018 yil 1 mayga qadar O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni uzoq muddatli istiqbolga rivojlantirish kontseptsiyasi loyihasini xalqaro mutaxassislarni jalb qilgan holda ishlab chiqsin va kiritсин;

uch oy muddatda bolalar va o'smirlar sport maktablari, shu jumladan ixtisoslashtirilgan maktablarning ishlash tartibini tashkil etish tizimini tanqidiy jihatdan o'rganib chiqish va natijasi bo'yicha ularning faoliyatini tartibga solish va takomillashtirish, tashkiliy-shtat tuzilmasini qayta ko'rib chiqish hamda ularni moliyalashtirish tizimini tartibga solish yuzasidan hukumat qarori loyihasini kiritсин;

Axborot texnologiyalari va kommunikatsiyalarini rivojlantirish vazirligi bilan hamkorlikda uch oy muddatda sportchilar, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, yo'riqchilari haqidagi ma'lumotlarni hamda ta'lim muassasalarida sport turlari bo'yicha imtihon qilish tizimi tahlillari natijalarini o'z ichiga olgan YAgona axborot tizimi yaratilishini ta'minlasin;

uch oy muddatda Sog'liqni saqlash vazirligi bilan hamkorlikda olimpiya sport turlari bo'yicha musobaqalar va o'quv tayyorgarlik mashqlari davomida sportchilarni tibbiy ta'minlashni tashkil etish va kuzatib borish tartibini,

shu jumladan sport tibbiyot muassasalari tarmoqlarini yaratishni o'z ichiga olgan holda, tasdiqlash to'g'risidagi hukumat qarori loyihasini kiritgin;

uch oy muddatda Xalq ta'limi vazirligi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi va Moliya vazirligi bilan hamkorlikda ta'lim muassasalari qoshida sport klublarini tashkil etish, faoliyat olib borishi hamda moliyalashtirilishi tartibini tasdiqlash to'g'risidagi hukumat qarori loyihasini kiritgin;

uch oy muddatda respublika hududida jismoniy tayyorgarlikni tashkil etishning yagona talablarini belgilashni ta'minlovchi, olimpiya sport turlari bo'yicha tayyorgarlikning yagona me'yorlarini sport ta'limi muassasalari faoliyatiga tatbiq etishni ta'minlasin;

O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi bilan hamkorlikda 2018 yil 1 iyunga qadar sportning qishki va o'yin turlarining rivojlanishi va ommalashishining amaldagi holatini har tomonlama va tanqidiy tahlilini hisobga olgan holda O'zbekiston Respublikasida sportning qishki va o'yin turlarini yanada rivojlanishi yuzasidan takliflar tayyorlasin;

O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi bilan hamkorlikda respublika olimpiya zaxiralari maktab-internatlari qoshida olimpiya zaxiralari markazlarini tashkil etish taklifini kiritgin.

11. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi:

bir hafta muddatda O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi faoliyatini tashkil etish to'g'risidagi O'zbekiston Respublikasi Prezidenti qarori loyihasini kiritgin;

bir oy muddatda O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi to'g'risidagi nizomni tasdiqlasin;

bir oy muddatda O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti faoliyatini tashkil etish bo'yicha hukumat qarori qabul qilinsin;

ikki oy muddatda O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish jamg'armasi hamda O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi nizomini, shuningdek, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari kontingentini to'liq qayta tayyorlash va malakasini oshirish imkoniyatini qamrab olgan holda ularning tashkiliy-shtat tuzilmasini tasdiqlasin;

ikki oy muddatda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi barcha turdagi ta'lim muassasalarida ta'lim standartlari qayta ko'rib chiqilsin, ta'limning har bir bosqichida umumiy ta'lim yuklamasidan oshmagan holda, dars soatlarini oshirish yordamida, sport tarmoqlari bo'yicha baholash tizimini joriy qilish, natijalarni tizimli tahlil qilish ishlari olib borilsin;

ikki oy muddatda qurilish-montaj ishlari, zamonaviy sport jihozlari, texnikasi va inventarlar bilan ta'minlash, uzluksiz o'quv-mashg'ulot jarayoni va sportchilar, trener hamda boshqa mutaxassis va ishchilar yashashi uchun sharoit yaratishni inobatga olgan holda olimpiya tayyorgarlik markazlari faoliyatini tashkil qilish to'g'risidagi hukumat qarori qabul qilinsin;

uch oy muddatda olimpiya zaxiralari maktab-internatlari qabul kvotalarini sport turlari bo'yicha eng kam miqdorini hisobga olgan holda kerakli bo'lgan samarali ta'lim tizimi tashkil etilsin;

uch oy muddatda trenerlik faoliyati bilan shug'ullanish bo'yicha attestatsiyadan o'tish va ruxsatnoma olish tartibini soddalashtirishga yo'naltirilgan hukumat qarori qabul qilinsin.

12. Davlat hokimiyati va boshqaruvi organlari hamda boshqa tashkilotlarning sport infratuzilmasini tashkil etish va tizimli tarzda ishchilarni jismoniy tarbiya va sportga jalb qilish amaliyotini joriy etish choralarini ko'rsin.

13. O'zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligi, Milliy gvardiya, O'zbekiston Kasaba uyushmalari federatsiyasi ikki oy muddatda Mudofaa vazirligining sport klubi, «Dinamo» jismoniy tarbiya va sport jamiyatlari faoliyatini takomillashtirish va kasaba uyushmalari federatsiyasi jismoniy tarbiya va sport jamiyatini tiklash, shuningdek, idoraviy sport bazalarini modernizatsiya qilish, ular qoshida yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga jalb etish uchun barchaning shug'ullanishiga imkoni bo'lgan sektsiya va to'garaklar tashkil etish bo'yicha chora-tadbirlar belgilasin.

14. Vazirlik hamda Adliya vazirligi boshqa manfaatdor vazirliklar va idoralar bilan birgalikda bir oy muddatda qonun hujjatlariga ushbu Farmondan kelib chiqadigan o'zgartish va qo'shimchalar to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasiga takliflar kiritgin.

15. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 15 fevraldagi «Madaniyat va sport sohasida boshqaruv tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PF-4956-son Farmoni birinchi bandi [uchinchi xatboshisi](#) va [uchinchi bandi](#) o'z kuchini yo'qotgan deb hisoblansin.

16. Mazkur Farmonning ijrosini nazorat qilish O'zbekiston Respublikasi Bosh vazirining o'rinbosari Q.V. Akmalov, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Davlat maslahatchisi R.S. Qosimov va O'zbekiston Respublikasining Bosh prokurori O.B. Murodov zimmasiga yuklansin.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti SH. MIRZIYOEV
Toshkent sh.,

2018 yil 5 mart, PF-5368-son

1-3-ilova

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI PREZIDENTNING
QARORI

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI JISMONIY TARBIYA VA SPORT VAZIRLIGINI TASHKIL ETISH TO'G'RIDA

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PF-5368-son [Farmoni](#) ijrosi yuzasidan:

1. Quyidagilar:

O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligining tashkiliy tuzilmasi [1-ilovaga](#) muvofiq;

O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi markaziy apparatining boshqaruv xodimlari cheklangan soni 55 nafar bo'lgan tuzilmasi [2-ilovaga](#) muvofiq;

Qoraqalpog'iston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligining tuzilmasi, viloyatlar va Toshkent shahar jismoniy tarbiya va sport boshqarmalarining namunaviy tuzilmasi [3](#) va [4-ilovalarga](#) muvofiq;

tuman (shahar) jismoniy tarbiya va sport bo'limlarining namunaviy tuzilmasi [5-ilovaga](#) muvofiq;

O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi hududiy bo'linmalari boshqaruv xodimlarining cheklangan soni [6-ilovaga](#) muvofiq;

jismoniy tarbiya va sport bo'limlari xodimlarining cheklangan sonidan kelib chiqqan holda, toifalangan shaharlar-viloyat markazlari, tuman (shahar)lar ro'yxati [7-ilovaga](#) muvofiq;

O'zbekiston Respublikasi terma jamoalarini shakllantirish uchun sportchilarni tanlab olish bo'yicha faoliyatni tashkil etish sxemasi [8-ilovaga](#) muvofiq tasdiqlansin.

O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vaziriga, zarur hollarda, jismoniy tarbiya va sport organlarining tashkiliy-shtat tuzilmasiga belgilangan son doirasida o'zgartirishlar kiritish huquqi berilsin.

2. Belgilab qo'yilsinki:

O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi jismoniy tarbiya va sport sohasida yagona davlat siyosatini amalga oshiruvchi davlat boshqaruvi organi hisoblanadi;

O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi organlari faoliyatini muvofiqlashtirishni amalga oshiradi, uning o'z vakolatlari doirasida qabul qiladigan qarorlari davlat va xo'jalik boshqaruvi organlari, mahalliy davlat hokimiyati organlari tomonidan ijro etilishi majburiy hisoblanadi;

tuman (shahar) jismoniy tarbiya va sport bo'limlarining shtatlar soni, jumladan Qoraqalpog'iston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi, viloyatlar va Toshkent shahar jismoniy tarbiya va sport boshqarmalarining tuman (shahar) jismoniy tarbiya va sport bo'yicha bosh mutaxassislari sonini qisqartirish hisobiga shakllantiriladi;

O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi respublika hududida davlat sport ob'ektlari qurilishining maqsadga muvofiqligi yuzasidan ekspert xulosasini beradi va ulardan samarali foydalanilishini monitoring qiladi.

[Oldingi tahrirga qarang.](#)

(3-band O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 26 avgustdagi PF-5787-sonli [Farmoniga](#) asosan o'z kuchini yo'qotgan — Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 27.08.2019 y., 06/19/5787/3650-son)

[Oldingi tahrirga qarang.](#)

(4-band O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 21 dekabrda PF-5600-sonli [Farmoniga](#) asosan o'z kuchini yo'qotgan — Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 21.12.2018 y., 06/18/5600/2357-son)

[Oldingi tahrirga qarang.](#)

(5-band O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 21 dekabrda PF-5600-sonli [Farmoniga](#) asosan o'z kuchini yo'qotgan — Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 21.12.2018 y., 06/18/5600/2357-son)

6. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi, Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashi, viloyatlar va Toshkent shahar hokimliklari ikki oy muddatda o'rta maxsus, kasb-hunar ta'lim muassasalarini optimallashtirish natijasida bo'shatiladigan bino va inshootlar, inventar va uskunalarning bir qismi O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligining hududiy bo'linmalari balansiga o'tkazilishini ta'minlasin.

7. Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashi, viloyatlar va Toshkent shahar hokimliklari umumta'lim maktablari va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'lim muassasalari o'quvchilari o'rtasida sport va jismoniy tarbiya-ommaviy tadbirlarning doimiy asosda tashkil etilishi hamda o'tkazilishini nazarda tutgan holda, tegishli mahalliy byudjet mablag'lari, shuningdek, qonun hujjatlarida taqiqlanmagan boshqa manbalar hisobidan moliyalashtiriladigan sport va jismoniy tarbiya-ommaviy tadbirlarning hududiy, tuman (shahar) kalendar' rejalari har yili tasdiqlanishini ta'minlasin.

[Oldingi tahrirga qarang.](#)

8. O'zbekiston Respublikasi Qurilish vazirligi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi hamda boshqa manfaatdor idoralar bilan birgalikda uch oy muddatda jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlari uchun amaldagi qurilish norma va qoidalarini ushbu inshootlarga, jumladan nogironligi bo'lgan shaxslar uchun foydalanish imkoniyatini yaratish bo'yicha qo'yiladigan zamonaviy talab va normalarga muvofiqlashtirish maqsadida ularni qayta ko'rib chiqishni ta'minlasin.

(8-band O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 18 iyuldagi PF-5483-sonli [Farmoni](#) tahririda — Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 31.07.2018 y., 06/18/5483/1594-son)

9. O'zbekiston Respublikasi Moliya vazirligi har yili O'zbekiston Respublikasining Davlat byudjeti parametrlarini shakllantirishda O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi hamda uning hududiy bo'linmalarini saqlab turish va moddiy-texnik jihozlash uchun mablag'larni nazarda tutsin.

[Oldingi tahrirga qarang.](#)

10. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi, O'zbekiston Milliy axborot agentligi, O'zbekiston milliy teleradiokompaniyasi, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi umumta'lim maktablari va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'lim muassasalari o'quvchilari o'rtasida o'tkaziladigan sport musobaqalari va turnirlarini ommaviy axborot vositalarida muntazam va keng yoritishga ko'maklashsin.

(10-band O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 26 avgustdagi PF-5787-sonli [Farmoni](#) tahririda — Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 27.08.2019 y., 06/19/5787/3650-son)

11. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi ikki oy muddatda:

Xalq ta'limi vazirligi hamda Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi bilan birgalikda umumta'lim va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi muassasalari o'quvchilaridan iborat sport jamoalari o'rtasida (sport turlari bo'yicha) ushbu muassasalar, tuman(shahar)lar, viloyatlar va respublika darajasida ommaviy sport tadbirlarini o'tkazish tartibini tasdiqlasin;

Moliya vazirligi bilan birgalikda Jismoniy tarbiya va sport vazirligi, uning hududiy bo'linmalari va idoraviy mansub tashkilotlarga birlashtiriladigan, O'zbekiston Respublikasining Davlat byudjeti hisobidan moliyalashtiriladigan xizmat engil avtomobillarining cheklangan umumiy sonini tasdiqlash to'g'risida Vazirlar Mahkamasiga takliflar kiritilsin;

Adliya vazirligi va boshqa manfaatdor idoralar bilan birgalikda qonun hujjatlariga ushbu qarordan kelib chiqadigan o'zgartish va qo'shimchalar to'g'risida Vazirlar Mahkamasiga takliflar kiritilsin.

12. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi Toshkent shahri, A. Qodiriy ko'chasi, 2-uy manzili bo'yicha joylashtirilsin.

13. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi, Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashi, viloyatlar va Toshkent shahar hokimliklari ikki oy muddatda Jismoniy tarbiya va sport vazirligi hududiy bo'linmalari joylashtirilishini, ularning mebel', komp'yuter texnikasi, aloqa va boshqa zarur vositalar bilan jihozlanishini ta'minlasin.

14. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 15 fevraldagi «O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida»gi PQ-2779-son [qarori](#) o'z kuchini yo'qotgan deb hisoblansin.

15. Mazkur qarorning ijrosini nazorat qilish O'zbekiston Respublikasi Bosh vazirining o'rinbosari Q.V. Akmalov, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Davlat maslahatchisi R.S. Kasimov, O'zbekiston Respublikasining Bosh prokurori O.B. Murodov zimmasiga yuklansin.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti SH. MIRZIYOEV
Toshkent sh.,
2018 yil 5 mart,
PQ-3583-son

1-4-ilova

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI PREZIDENTINING
QARORI**

**JISMONIY TARBIYA VA OMMAVIY SPORTNI YANADA RIVOJLANTIRISH CHORA-
TADBIRLARI TO'G'RSIDA**

Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Yurtimiz vakillarining Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlari, Osiyo o'yinlari va chempionatlari hamda xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishayotgani, dunyoda O'zbekistonning obro'-e'tibori va sport salohiyati yanada oshayotgani, respublikamiz hududlarida jahon andozalariga mos muhtasham sport inshootlari barpo etilayotgani, o'quvchi va talaba yoshlar o'rtasida uch bosqichdan iborat «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» sport o'yinlari ommalashib borayotgani ayniqsa e'tiborlidir.

Shu bilan birga, mamlakatimizning barcha hududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma'naviy sog'lomlikning asosi ekanini targ'ib-tashviq qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o'z qobiliyat va iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari

uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalar turibdi.

O'zbekiston Respublikasi hududlarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish, mamlakatimizda bu borada yaratilgan sharoitlardan samarali foydalanish natijadorligini oshirish maqsadida:

1. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish dasturi (keyingi o'rinlarda Dastur deb ataladi) **1-ilovaga** muvofiq tasdiqlansin.

Quyidagilar Dasturning asosiy yo'nalishlari etib belgilansin:

jismoniy tarbiya va sport sohasini tashkil etish va boshqarish tizimini rivojlantirishga yo'naltirilgan qonunchilikni yanada takomillashtirish;

jismoniy tarbiya va sport sohasining moddiy-texnik bazasini mustahkamlash, zamonaviy sport komplekslarini qurish, ularni zamonaviy sport uskunalari va anjomlari bilan jihozlash, mazkur sohada xususiy sektorni rivojlantirish;

jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash, ularni qayta tayyorlash va malakasini oshirish muassasalarini ilmiy-uslubiy jihatdan qo'llab-quvvatlash hamda sport maktablarini yuqori malakali murabbiylar va tibbiyot xodimlari bilan ta'minlash;

ta'lim muassasalari o'quvchi va talabalari, aholining keng qatlamlari o'rtasida sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya, ommaviy sport ishlarini tashkil etish, kompleks sport musobaqalarini o'tkazish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish va ularni maqsadli tayyorlash;

ommaviy axborot vositalari, Internet tarmog'ining imkoniyatlaridan faol foydalangan holda, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, Dasturning mazmun-mohiyati hamda uni amalga oshirish jarayoni to'g'risida keng axborot-tushuntirish ishlarini olib borish.

2. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish dasturi bajarilishini muvofiqlashtiruvchi respublika komissiyasi (keyingi o'rinlarda Respublika komissiyasi deb ataladi) tarkibi **2-ilovaga** muvofiq tasdiqlansin.

Respublika komissiyasi (A.N. Aripov) vazifalari etib quyidagilar belgilansin:

Dasturda nazarda tutilgan barcha chora-tadbirlarni to'liq amalga oshirilishi yuzasidan mas'ul vazirliklar, idoralar va mahalliy davlat hokimiyati organlari faoliyatini muvofiqlashtirish;

bir hafta muddatda Qoraqalpog'iston Respublikasi, viloyatlar, Toshkent shahri, tumanlar va shaharlarda Dastur ijrosini ta'minlash bo'yicha hududiy ishchi guruhlar tashkil etilishini ta'minlash;

ikki hafta muddatda Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashi, viloyatlar, Toshkent shahar, tuman hokimliklari tomonidan ushbu qaror va dasturdan kelib chiqqan holda hududiy dasturlarni ishlab chiqilishini ta'minlash;

bir oy muddatda O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasining Sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining kalendar' rejasiga kiritilgan barcha sport turlari bo'yicha tegishli respublika va hududiy sport federatsiyalariga (uyushmalariga) birlashtiriladigan homiy tashkilotlarning amaliy yordam berish bo'yicha takliflari va tashabbuslarini qo'llab-quvvatlashga doir barcha masalalarni hal etilishini ta'minlash;

ikki oy muddatda yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, ularni maqsadli tayyorlash ishlarini tizimli tashkillashtirish va nazorat qilish tartibini ishlab chiqish va tasdiqlash.

Respublika komissiyasi tomonidan amalga oshirilgan ishlarning natijalari muntazam ravishda hukumatning yarim yillik majlislarida muhokama qilib borilsin.

3. Dasturning moliyalashtirish manbalari etib quyidagilar belgilansin:

Oldingi tahrirga qarang.

O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish jamg'armasi mablag'lari;

(3-bandning ikkinchi xatboshisi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 iyundagi PF-5456-sonli Farmoni tahririda — Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 07.06.2018 y., 06/18/5456/1316-son)

O'zbekiston Respublikasi Moliya vazirligi huzuridagi byudjetdan tashqari Ta'lim va tibbiyot muassasalarining moddiy-texnika bazasini rivojlantirish jamg'armasi mablag'lari;

O'zbekiston Respublikasi Davlat byudjeti mablag'lari;

Qoraqalpog'iston Respublikasi byudjeti, viloyatlar, Toshkent shahar mahalliy byudjetlari, jamg'armalar, sport federatsiyalari (uyushmalari), klublari, xorijiy investorlar, jismoniy tarbiya va sport jamiyatlari mablag'lari, yuridik va jismoniy shaxslarning homiylik xayriyalari;

qonun hujjatlarida taqiqlanmagan boshqa manbalar.

4. O'zbekiston Respublikasi Moliya vazirligi, Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashi, viloyatlar, Toshkent shahar, tumanlar va shaharlar hokimliklari aholi, o'quvchi va talabalarni sport musobaqalariga, respublika sport tadbirlariga yuborish uchun mablag'lar Sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining kalendar' rejasida nazarda tutilgan mablag'lar doirasida asoslangan hisob-kitoblarga muvofiq ajratilishini ta'minlasin.

Oldingi tahrirga qarang.

5. O'zbekiston Respublikasi Qurilish vazirligi:

(5-bandning birinchi xatboshisi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 18 iyuldagi PF-5483-sonli Farmoni tahririda — Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 31.07.2018 y., 06/18/5483/1594-son)

sport inshootlarini yangidan qurish, rekonstruksiya qilish va mukammal ta'mirlash ishlari bo'yicha loyiha-smeta hujjatlarini belgilangan tartibda davlat ekspertizasidan o'tkazilishini ta'minlasin;

Dasturni amalga oshirish doirasida bajariladigan loyihaviy va qurilish-montaj ishlari sifati, shaharsozlik normalari va qoidalariga rioya etilishi ustidan davlat arxitektura-qurilish nazoratini o'rnatsin hamda buyurtmachi va pudratchi tashkilotlar tomonidan tuzilgan shartnomalar shartlari bajarilishi yuzasidan tizimli monitoring olib borsin.

6. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi va Jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasi tomonidan bildirilgan hududiy ko'p tarmoqli tibbiyot markazlarida sport tibbiyoti bo'limlarini tashkil etish va ularning moddiy-texnik bazasini mustahkamlash to'g'risidagi takliflar ma'qullansin.

Oldingi tahrirga qarang.

7. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligiga:

(7-bandning birinchi xatboshisi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 iyundagi PF-5456-sonli Farmoni tahririda — Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 07.06.2018 y., 06/18/5456/1316-son)

Dastur va uning asosida ishlab chiqilgan hududiy dasturlarda belgilangan barcha chora-tadbirlarni ijrosini o'z muddatida sifatli amalga oshirilishi yuzasidan tegishli vazirliklar va idoralar, mahalliy davlat hokimiyati organlari va hududiy ishchi guruhlarga tashkiliy-uslubiy yordam ko'rsatish;

O'zbekiston terma jamoalari sportchilarining o'quv-mashg'ulot yig'inlari, jahon birinchiliklari, Osiyo o'yinlari va chempionatlari, xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishlarini ta'minlash maqsadida musobaqalar yakunlarida erishilgan natijalarni chuqur tahlil qilish va tizimli monitoringini olib borish;

yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashgan sport maktablariga, ta'lim muassasalari va sport klublariga iqtidorli sportchilarni qabul qilish jarayonlarining shaffofligi va xolisligini ta'minlash yuzasidan doimiy ravishda ta'sirchan choralar ko'rish hamda har chorak yakunlari bo'yicha qo'mitaning majlislarida tanqidiy-tahliliy muhokamadan o'tkazish vazifalari yuklansin.

8. Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashi, viloyatlar, Toshkent shahar hokimliklari:

sport inshootlari yil davomida uzluksiz faoliyat yuritishini ta'minlash, ulardan samarali foydalanish, moddiy-texnik bazasini mustahkamlash, ehtiyojga ko'ra sport inshootlarini muqobil energiya manbalari bilan jihozlash choralari ko'rsin;

tegishli hududda sport federatsiyalariga (uyushmalariga) birlashtiriladigan homiy tashkilotlarning amaliy yordam berish turlari (bino va inshootlardan bepul foydalanish, mablag'lar hamda sport anjomlari bilan ta'minlash va h.k.) bo'yicha takliflari va tashabbuslarini qo'llab-quvvatlashga doir barcha masalalar hal etilishini ta'minlasin;

sport ta'lim muassasalari va majmualari ixtiyorida er maydonlarini (ochiq va yopiq turdagi sport inshootlarini) tasarruf etish O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi qarorlari asosida amalga oshirilishiga qat'iy rioya qilinsin.

9. O'zbekiston Milliy axborot agentligi, O'zbekiston Milliy teleradiokompaniyasi, O'zbekiston matbuot va axborot agentligi, O'zbekiston Respublikasi Axborot texnologiyalari va kommunikatsiyalarini rivojlantirish vazirligi Dasturning mazmun-mohiyati hamda uning doirasida tashkillashtiriladigan tadbirlarni ommaviy axborot vositalarida, shu jumladan Internet tarmog'i orqali aholi orasida muntazam va keng yoritilishini ta'minlasin.

10. Mazkur qarorning ijrosini nazorat qilish O'zbekiston Respublikasining Bosh vaziri A.N. Aripov va O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Davlat maslahatchisi A.N. YUNUSXODJAEV zimmasiga yuklansin.

LexUZ sharhi

Ushbu Qaror «Xalq so'zi» gazetasining 2017 yil 6 iyundagi 111 (6805)-sonida e'lon qilingan.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti SH. MIRZIYOEV

Toshkent sh.,
2017 yil 3 iyun',
PQ-3031-son

«Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarini va musobaqalarini o'tkazish tartibi to'g'risida

MEZONLARI

6 — 8 yoshdagilar

1. Bilimlar. Yuvinish, artinish, cho'milishning gigienik ahamiyati. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, o'yinlar, sayrlar uchun kiyimlarni tanlash.

2. Ko'nikmalar. Ertalabki gimnastika mashqlarini (3-4 ta) bilish. Jamoada o'zini tuta bilish, musiqa jo'rligida raqsga tushish, nostandart anjomlar va jihozlardan foydalana olish.

Sinov turlari va mezonlari

T/r	Shartlar	O'lchov birligi	O'g'il bolalar				Qiz bolalar			
			hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni	hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni
Majburiy sinovlar										
1.	Mokisimon yugurish 3x10 m.	soniya	10,8	10,3	10,0	9,2	11,2	10,6	10,4	9,5
	yoki 30 m.ga yugurish		7,6	6,9	6,7	6,0	7,8	7,1	6,8	6,2
2.	Arqonda sakrash (1 daqiqa)	marta	18	22	24	28	20	21	23	26
	yoki ko'p sakrash (bir oyoqda)		14	16	18	21	12	15	17	20
3.	Tennis to'pini 6-metrdan 1x1 m.li nishonga urish	6 marta imkon beriladi	3	4	5	6	2	3	4	5
4.	Joydan uzunlikka sakrash	sm	105	130	140	150	100	120	130	140
5	Gimnastik devorga tirmashib chiqish	sm	200	210	215	220	150	160	165	170
6	Turnikda tortilish	marta	1	2	3	4	-	-	-	-
Ixtiyoriy sinovlar										
7	Polga tayangan holda qo'llarni bukib yozish	marta	2	3	4	5	1	2	3	4
	yoki qo'llarni oldinga cho'zib o'tirib turish		15	20	25	30	10	15	20	25
8	Futbol to'pini 3-metrdan 1,5x1,5 m.li darvozaga tepish	6 marta imkon beriladi	2	3	4	5	1	2	3	4
9	Gimnastika o'rindig'idan oyoq tizzalarini bukmay oldinga egilish (oyoq ostidan pastga hisoblanadi)	sm	+1	+2	+3	+4	+2	+3	+4	+5
Tegishli darajali ko'krak nishoni olish uchun bajarilishi shart bo'lgan sinovlar soni			4	6	7	8	3	6	7	8

9-10 yoshdagilar

1. Bilimlar. Shaxsiy gigiena. Badanni parvarish qilish, suv muolajalarini qabul qilish, isish va sovishning oldini olish (yoki saqlanish), kiyimlar ozodaligi. Sport kiyimlarini tartibli saqlash. Ovqatlanish gigienasi. Jismoniy mashqlarni bajarish qoidalari.

2. Ko'nikmalar. Darslarda jismoniy daqiqa mashqlarini bajarish.

Sinov turlari va mezonlari

T/r	Shartlar	O'lchov birligi	O'g'il bolalar				Qiz bolalar			
			hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni	hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni
Majburiy sinovlar										
1.	30 m.ga yugurish	soniya	7,0	6,5	6,3	5,8	7,2	6,7	6,5	6,0
	yoki 60 m.ga yugurish		13,0	12,0	11,9	11,8	14,0	12,0	11,5	11,0
2.	1000 m.ga yugurish	daqiqagacha	9	8	7	6	11	10	9	8
3.	Turnikda tortilish	marta	1	2	3	4	-	-	-	-
	yoki polga tayangan holda qo'llarni bukib yozish		3	4	5	6	2	3	4	5
4.	Gimnastika devoriga tirmashib chiqish	sm	200	210	215	220	160	170	175	180
5.	Gimnastika o'rindig'idan oyoq tizzalarini bukmay oldinga egilish (oyoq ostidan pastga hisoblanadi)	sm	+1	+2	+3	+4	+2	+3	+4	+5
6.	Joydan uzunlikka sakrash	sm	110	140	150	165	105	130	140	155
Ixtiyoriy sinovlar										
7.	Arqonda sakrash (1 daqiqa)	marta	25	30	40	50	22	28	35	45
	Yoki qo'llarni oldinga cho'zib o'tirib turish		20	25	30	35	15	20	25	30
8.	Kurakdayotganholda oyoqlarni juftlashtirib yuqoriga 90° gako'tarish	marta	3	5	8	10	2	4	6	8
9.	25 m.ga erkin suzish	daqiqa va soniya	3.00	2.50	2.20	2.00	3.20	3.10	3.00	2.50
Tegishli darajali ko'krak nishoni olish uchun bajarilishi shart bo'lgan sinovlar soni			4	6	7	8	4	5	6	7

11-12 yoshdagilar

1. Bilimlar. Aqliy va jismoniy ish qobiliyatini oshirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati. Ovqatlanish tartibi va jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanishda suyuqliklar ichish tartibi. Jismoniy mashg'ulotlar paytida muhofaza qoidalari. Chiniqtirish va uning vositalari (asosiy manba).

2. Ko'nikmalar. Ertalabki badantarbiya mashqlarini bajarish. Sport seksiyasida shug'ullanish. Mashg'ulotlarda o'zini o'zi himoya qilish.

Sinov turlari va mezonlari

T/r	Shartlar	O'lchov birligi	O'g'il bolalar				Qiz bolalar			
			hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni	hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni
Majburiy sinovlar										
1.	30 m.ga yugurish yoki 60 m.ga yugurish	soniya	6,0 12,0	5,5 11,0	5,3 10,5	5,0 10,0	6,5 13,0	6,3 12,5	6,0 12,0	5,8 11,5
2.	1500 m.ga yugurish	daqqa va soniya	10.00	9.50	9.00	8.50	11.50	10.00	9.50	9.00
3.	Turnikda tortilish yoki polga tayangan holda qo'llarni bukib yozish	marta	3 5	4 6	5 7	6 8	- 3	- 4	- 5	- 6
4.	Gimnastika o'rindig'idan oyoq tizzalarini bukmay oldinga egilish (oyoq ostidan pastga hisoblanadi)	sm	+1	+2	+3	+4	+2	+3	+4	+5
5.	Yugurib kelib uzunlikka sakrash	sm	160	170	180	200	145	160	170	185
6.	Joydan uzunlikka sakrash	sm	140	150	160	170	130	140	150	165
Ixtiyoriy sinovlar										
7.	Tennis to'pini uloqtirish	metr	20	25	30	33	14	16	18	22
8.	Kurakdayotgan holda oyoqlarni juftlashtirib yuqoriga 90° gako'tarish	marta	5	7	9	12	4	6	8	10
9.	50 m.ga erkin suzish	daqqa va soniya	3.00	2.50	2.20	2.00	3.20	3.10	3.00	2.50
10.	Sayr qilish 5,0 km	soat	3							
Tegishli darajali ko'krak nishoni olish uchun bajarilishi shart bo'lgan sinovlar soni			4	7	8	9	4	7	7	8

13 — 15 yoshdagilar

Bilimlar. Darsdan tashqari vaqtlarda bajariladigan jismoniy mashg'ulotlar shakli. Tayyorlanish va me'yorlar topshirish uslublari. Sport inshooti, jihoz va anjomlarning tozaligi (gigienasi).

Sinov turlari va mezonlari

T/r	Shartlar	O'lchov birligi	O'g'il bolalar				Qiz bolalar			
			hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni	hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni
Majburiy sinovlar										
1.	30 m.ga yugurish	soniya	5,5	5,0	4,5	4,0	6,0	5,8	5,5	5,3
	yoki 60 m.ga yugurish		11,0	10,0	9,0	8,0	12,0	11,6	11,0	10,6
2.	2000 m.ga yugurish	daqiq va soniya	11.00	10.45	10.00	9.40	12.50	12.30	12.00	11.40
	yoki 3000 m.ga yugurish		18.00	17.30	17.00	16.50	-	-	-	-
3.	Turnikda tortilish	marta	4	5	6	8	-	-	-	-
	yoki polga tayangan holda qo'llarni bukib yozish		5	7	8	10	4	5	6	7
4.	Gimnastikao'rindig'idanoyoqtizzalarnibukmayoldingaegilish (oyoqostidanpastgahisoblanadi)	sm	+3	+4	+5	+6	+4	+5	+6	+7
5.	Yugurib kelib uzunlikka sakrash	sm	180	200	230	255	165	170	180	190
6.	Joydan uzunlikka sakrash	sm	160	165	170	180	150	160	165	170
Ixtiyoriy sinovlar										
7.	Tennis to'pini uloqtirish	metr	30	35	40	45	20	25	30	35
8.	Kurakdayotganholdaoyoqlarnijuftlashtiribyuqoriga 90 ⁰ gako'tarish	marta	10	13	12	14	8	9	10	11
9.	50 m.ga erkin suzish	daqiq va soniya	3.00	2.40	2.20	2.00	3.20	3.10	3.00	2.50
10.	Sayr qilish 5 km.	soat	3							
11.	Darts (2 m.dan nishonga)	6 marta imkon beriladi	1 — 5 gacha ochko	6 — 10 gacha ochko	11 — 15 gacha ochko	16 — 20 gacha ochko	1 — 5 gacha ochko	6 — 10 gacha ochko	11 — 15 gacha ochko	16 — 20 gacha ochko
Tegishli darajali ko'krak nishoni olish uchun bajarilishi shart bo'lgan sinovlar soni			4	7	8	9	4	7	7	8

16-17 yoshdagilar

1. Bilimlar. O'qish va dam olish tartibi. Toliqish, uning belgilari va oldini olish choralari. Jismoniy mashg'ulotlar davomida salomatlikni nazorat qilish.

2. Ko'nikmalar. 32 sanoqda umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni tuzish va o'tkazishni bilish. Mashg'ulotlarda o'zini o'zi nazorat qilish ko'rsatkichlaridan foydalanish.

Sinov turlari va mezonlari

T/r	Shartlar	O'lchov birligi	O'g'il bolalar				Qiz bolalar			
			hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni	hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni
Majburiy sinovlar										
1.	60 m.ga yugurish	soniya	10,0	9,8	9,4	9,0	11,5	11,0	10,5	10,1
	yoki 100 m.ga yugurish		17,0	16,5	16,3	16,5	19,0	18,4	18,2	18,0
2.	2 500 m.ga yugurish	daqqa va soniya	-	-	-	-	17,00	15,30	15,00	14,30
	yoki 3000 m.ga yugurish		16,00	15,00	14,30	14,00	-	-	-	-
3.	Turnikda tortilish	marta	6	8	10	12	-	-	-	-
	yoki polga tayangan holda qo'llarni bukib yozish		8	10	12	14	5	6	7	8
4.	Gimnastikao'rindig'idanoyoqtizzalarnibukmayoldingaegilish (oyoqostidanpastgahisoblanadi)	sm	+3	+4	+5	+6	+5	+6	+7	+8
5.	Yugurib kelib uzunlikka sakrash	sm	250	280	300	330	180	190	200	220
6.	Joydan uzunlikka sakrash	sm	180	185	190	195	160	165	170	175
Ixtiyoriy sinovlar										
7.	700 gr. sport anjomini ulotirish	metr	20	25	30	35	-	-	-	-
	500 gr. sport anjomini ulotirish	metr	-	-	-	-	15	16	18	20
8.	Kurakdayotganholdaoyoqlarnijuftlashtiribuyuqoriga 90 ^o gako'tarish	marta	15	20	25	30	10	15	20	25
9.	100 m.ga erkin suzish	daqqa va soniya	3,00	2,40	2,20	2,00	3,20	3,10	3,00	2,50
10.	Sayr qilish 5 km	soat	3							
11.	45 kg.likqo'g'irchoqniqo'livabelidanushlabbo'ksadanoshiribiyiqitish (o'ngvachaptomonlarga)	ochko	10 — 15	16 — 20	21 — 25	26 — 30	10 — 15	16 — 20	21 — 25	26 — 30
12.	Darts (3 m.dan nishonga)	6 marta imkon beriladi	To'plangan jami ochkolari hisobga olinadi							
Tegishli darajali ko'krak nishoni olish uchun bajarilishi shart bo'lgan sinovlar soni			5	7	8	9	5	7	8	9

18 - 25 yoshdagilar

1. Bilimlar. Turli soha kishilarining eng qulay harakatlanish tartibi. Mustaqil mashg'ulotlar metodikasi, yuklamalarni me'yorlash, to'g'ri ovqatlanish. Uqalash (massaj), tiklanish vositalari.

2. Ko'nikmalar. Kasbini hisobga olgan holda ishlab chiqarish gimnastika majmuini bajara olish. O'zini o'zi uqalash (massaj) usullarini bajara olish.

Sinov turlari va mezonlari

T/r	Shartlar	O'lchov birligi	erkaklar				ayollar			
			hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni	hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni
Majburiy sinovlar										
1.	60 m.ga yugurish	soniya	10,0	9,0	8,8	8,4	11,0	10,3	9,4	9,3
	yoki 100 m.ga yugurish		17,5	17,0	16,5	16,0	18,5	18,0	17,5	17,0
2.	2500 m.ga yugurish	daqiq va soniya	-	-	-	-	16.30	15.00	14.30	14.00
	yoki 3000 m.ga yugurish		15.30	14.30	14.00	13.30	-	-	-	-
3.	Turnikda tortilish	marta	7	9	11	13	-	-	-	-
	yoki polga tayangan holda qo'llarni bukib yozish		10	12	14	16	5	6	7	8
4.	Gimnastikao'rindig'idanoyoqtizzalarnibukmayoldingaegilish (oyoqostidanpastgahisoblanadi)	sm	+3	+4	+5	+6	+5	+6	+7	+8
5.	Yugurib kelib uzunlikka sakrash	sm	280	290	310	350	180	190	200	220
6.	Joydan uzunlikka sakrash	sm	200	205	210	215	160	165	170	175
Ixtiyoriy sinovlar										
7.	700 gr. sport anjomini uloqtirish	metr	25	28	32	38	-	-	-	-
	500 gr. sport anjomini uloqtirish	metr	-	-	-	-	15	16	18	20
8.	Kurakdayotganholdaoyoqlarnijuftlashtiribuyuqoriga 90°gako'tarish	marta	18	23	28	35	10	15	20	25
9.	100 m.ga erkin suzish	daqiq va soniya	2.30	2.20	2.10	1.80	3.20	3.10	3.00	2.50
10.	45 kg.likqo'g'irchoqniqo'livabelidanushlabbo'ksadanoshiribiyiqitish (o'ngvachaptomonlarga)	ochko	10 — 15 gacha	16 — 20 gacha	21 — 25 gacha	26 — 30 gacha	10 — 15 gacha	16 — 20 gacha	21 — 25 gacha	26 — 30 gacha
11.	16 kg. sport anjomini (gira) bir qo'lda yuqoriga ko'tarib tushirish	marta	16	18	23	27	-	-	-	-
12.	Basketbol to'pini 3 m.dan savatga tashlash	5 marta imkon beriladi	-	-	-	-	1	3	4	5
13.	Darts (3 m.dan nishonga)	6 marta imkon beriladi	To'plangan jami ochkolar hisobga olinadi							
14.	Tennis to'pi bilan 5 m. uzoqlikdagi 20x20 sm. nishonni urish	6 marta imkon beriladi	3	4	5	6	2	3	4	5
15.	Dam olish maskanlarida sayr qilish 5 km	soat	3							
Tegishli darajali ko'krak nishoni olish uchun bajarilishi shart bo'lgan sinovlar soni			5	9	11	13	5	7	8	10

26 — 33 yoshdagilar

1. Bilimlar. Jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanishning asosiy uslubiy tamoyillari (ish kuni tartibidagi jismoniy tarbiya daqiqalari, sog'lomlashtiruvchi yugurish, tayyorlov gimnastikasi, yurishlarni bajarish).

2. Ko'nikmalar. Ertalabki badantarbiya gimnastika mashqlari majmuini bajarishni bilish, mutaxassislikni hisobga olib ishlab chiqarish gimnastika mashqlari majmuini bilish hamda o'zini o'zi uqalash (massaj)ning asosiy usullarini bajarishni bilish.

Sinov turlari va mezonlari

T/r	Shartlar	O'lchov birligi	Erkaklar				Ayollar			
			hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni	hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni
Majburiy sinovlar										
1.	30 m.ga yugurish	soniya	7,0	6,5	6,0	5,5	7,5	7,0	6,5	6,0
	yoki 60 m.ga yugurish		11,5	11,0	10,5	10,0	12,5	12,0	11,5	11,0
2.	Yugurish 2000 m.	daqiq va soniya	14.30	14.00	13.30	13.00	20.00	19.00	18.00	16.00
3.	Chalqancha yotgan holda gavdani ko'tarish	marta	8	10	15	20	5	7	10	12
4.	Gimnastikao'rindig'idanoyoqtizzalarnibukmayoldingaegilish (oyoqostidanpastgahisoblanadi)	sm	-	-	-	-	0	+1	+2	+3
	16 kg. sport anjomini (gira) bir qo'lda yuqoriga ko'tarib tushirish	marta	18	20	25	30	-	-	-	-
Ixtiyoriy sinovlar										
5.	Yugurib kelib uzunlikka sakrash	sm	280	290	310	350	180	190	200	220
	yoki joydan uzunlikka sakrash		200	205	210	215	160	165	170	175
6.	700 gr. sport anjomini uloqtirish	metr	25	28	32	38	-	-	-	-
	500 gr. sport anjomini uloqtirish	metr	-	-	-	-	15	16	18	20
7.	Kurakdayotganholdaoyoqlarnijuftlashtiribyuqoriga 90°gako'tarish	marta	18	23	28	35	10	15	20	25
8.	100 m.ga erkin suzish	daqiq va soniya	2.30	2.20	2.10	2.00	3.20	3.10	3.00	2.50
9.	45 kg.likqo'g'irchoqniqo'livabelidanushlabbo'ksadanoshiribiyiqitish (o'ngvachaptomonlarga)	ochko	10 — 15 gacha	16 — 20 gacha	21 — 25 gacha	26 — 30 gacha	10 — 15 gacha	16 — 20 gacha	21 — 25 gacha	26 — 30 gacha
10.	Basketbol to'pini 3 m.dan savatga tashlash	5 marta imkon beriladi	1	3	4	5	1	3	4	5
11.	Darts (3 m.dan nishonga)	6 marta imkon beriladi	To'plangan jami ochkolar hisobga olinadi							
12.	Tennis to'pi bilan 5 m. uzoqlikdagi 20x20 sm. nishonni urish	6 marta imkon beriladi	3	4	5	6	2	3	4	5
13.	Dam olish maskanlarida sayr qilish 5 km.	soat	3							
Tegishli darajali ko'krak nishoni olish uchun bajarilishi shart bo'lgan sinovlar soni			5	9	10	11	5	9	10	11

34 — 41 yoshdagilar

1. Bilimlar. Jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanishning asosiy uslubiy tamoyillari (ish kuni tartibidagi jismoniy tarbiya daqiqalari, sog'lomlashtiruvchi yugurish, tayyorlov gimnastikasi, yurishlarni bajarish).

2. Ko'nikmalar. Ertalabki badantarbiya gimnastika mashqlar majmuini bajarishni bilish, mutaxassislikni hisobga olib ishlab chiqarish gimnastika mashqlari majmuini bilish hamda o'zini o'zi uqalash (massaj)ning asosiy usullarini bajarishni bilish.

Sinov turlari va mezonlari

T/r	Shartlar	O'lchov birligi	Erkaklar				Ayollar			
			hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni	hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni
Majburiy sinovlar										
1.	30 m.ga yugurish	soniya	8,0	7,5	7,0	6,5	8,5	8,0	7,5	7,0
	yoki 60 m.ga yugurish		11,0	10,0	9,5	8,5	12,2	12,0	11,5	11,0
2.	Yugurish 2000 m.	daqiqa va soniya	14.30	14.00	13.30	13.00	20.00	19.00	18.00	16.00
3.	Chalqancha yotgan holda gavnani ko'tarish	marta	3	5	6	7	2	4	5	6
4.	Polga tayangan holda qo'llarni bukib yozish	marta	3	4	5	6	1	2	3	4
	yoki 16 kg. sport anjomini (gira) bir qo'lda yuqoriga ko'tarib tushirish		18	20	25	30	-	-	-	-
	yoki turnikka tortilish		3	4	5	6	-	-	-	-
	yoki past turnikda tortilish		-	-	-	-	4	6	8	10
Ixtiyoriy sinovlar										
5.	Yugurib kelib uzunlikka sakrash	sm	230	250	270	300	180	190	200	220
	yoki joydan uzunlikka sakrash		200	205	210	215	160	165	170	175
6.	700 gr. sport anjomini uloqtirish	metr	25	28	32	38	-	-	-	-
	500 gr. sport anjomini uloqtirish		-	-	-	-	15	16	18	20
7.	100 m.ga erkin suzish	daqiqa va soniya	3.00	2.50	2.30	2.00	3.20	3.10	3.00	2.50
8.	Darts (3 m.dan nishonga)	6 marta imkon beriladi	To'plangan jami ochkolar hisobga olinadi							
9.	45 kg.lik qo'g'irchoqni qo'livabelidan ushlab bo'ksadan oshirib yiqitish (o'ngvachaptomonlarga)	ochko	10 — 15 gacha	16 — 20 gacha	21 — 25 gacha	26 — 30 gacha	10 — 15 gacha	16 — 20 gacha	21 — 25 gacha	26 — 30 gacha
10.	Basketbol to'pini 3 m.dan savatga tashlash	5 marta imkon beriladi	1	3	4	5	1	3	4	5
11.	Tenis to'pi bilan 5 m. uzoqlikdagi 20x20 sm. nishonni urish	5 marta imkon beriladi	3	4	5	6	2	3	4	5
12.	Qir, tog' yon bag'irlarida turistik sayr qilish 5 km.	soat	5							
Tegishli darajali ko'krak nishoni olish uchun bajarilishi shart bo'lgan sinovlar soni			6	7	8	10	6	7	8	9

42 — 49 yoshdagilar

1. Bilimlar. Jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanishning asosiy uslubiy tamoyillari (ish kuni tartibidagi jismoniy tarbiya daqiqalari, sog'lomlashtiruvchi yugurish, tayyorlov gimnastikasi, yurishlarni bajarish).

2. Ko'nikmalar. Ertalabki badantarbiya gimnastika mashqlari mazmunini bajarishni bilish, mutaxassislarni hisobga olib ishlab chiqarish gimnastika mashqlari mazmunini bilish hamda o'zini o'zi uqalash (massaj) ning asosiy usullarini bajarishni bilish.

Sinov turlari va mezonlari

T/r	Shartlar	O'lchov birligi	Erkaklar				Ayollar			
			hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni	hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni
Majburiy sinovlar										
1.	30 m.ga yugurish	soniya	8,0	7,5	7,0	6,5	9,5	8,5	8,0	7,5
	yoki 60 m.ga yugurish		11,5	11,0	10,5	10,0	13,0	12,5	12,0	11,5
2.	Yugurish 1000 m.	daqiq va soniya	15.30	15.20	14.30	14.00	21.00	20.00	19.30	19.00
3.	Chalqancha yotgan holda gavnani ko'tarish	marta	4	6	8	10	2	4	5	6
4.	Polga tayangan holda qo'llarni bukib yozish	marta	3	4	5	6	1	2	3	4
	yoki 12 kg. sport anjomini (gira) bir qo'lda yuqoriga ko'tarib tushirish	marta	8	10	15	20	-	-	-	-
5.	Past turnikda oyoqlar juftlangan, oldinga cho'zilib, erda tekkan holatda tortilish	marta	8	10	15	20	3	4	5	6
Ixtiyoriy sinovlar										
6.	Yugurib kelib uzunlikka sakrash	sm	190	195	200	250	175	180	185	190
	yoki joydan uzunlikka sakrash		175	180	185	190	165	170	175	180
7.	700 gr. sport anjomini uloqtirish	metr	25	27	30	35	-	-	-	-
	500 gr. sport anjomini uloqtirish		-	-	-	-	15	16	18	20
8.	100 m.ga erkin suzish	daqiq va soniya	4.00	3.50	3.30	3.00	4.45	4.10	4.00	3.50
9.	Darts (3 m.dan nishonga)	6 marta imkon beriladi	To'plangan jami ochkolar hisobga olinadi							
10.	Basketbol to'pini 3 m.dan savatga tashlash	5 marta imkon beriladi	1	3	4	5	1	3	4	5
11.	Tennis to'pi bilan 5 m. uzoqlikdagi 20x20 sm. nishonni urish	6 marta imkon beriladi	3	4	5	6	2	3	4	5
12.	Qir, tog' yon bag'irlarida turistik sayr qilish 3 km.	soat	5							
Tegishli darajali ko'krak nishoni olish uchun bajarilishi shart bo'lgan sinovlar soni			6	7	8	10	6	7	8	9

50 — 59 yoshdagilar

1. Bilimlar. Jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanishning asosiy uslubiy tamoyillari (ish kuni tartibidagi jismoniy tarbiya daqiqalari, sog'lomlashtiruvchi yugurish, tayyorlov gimnastikasi, yurishlarni bajarish).

2. Ko'nikmalar. Ertalabki badantarbiya gimnastika mashqlari mazmunini bajarishni bilish, mutaxassislarni hisobga olib ishlab chiqarish gimnastika mashqlari mazmunini bilish hamda o'zini o'zi uqalash (massaj) ning asosiy usullarini bajarishni bilish.

Sinov turlari va mezonlari

T/r	Shartlar	O'lchov birligi	Erkaklar				Ayollar			
			hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni	hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni
Majburiy sinovlar										
1.	30 m.ga yugurish	soniya	10,0	9,5	9,0	8,5	10,5	10,0	9,5	9,0
	yoki 60 m.ga yugurish		12,0	11,5	11,0	10,5	13,0	12,5	12,0	11,5
2.	Yurish 2000 m.	soat va daqiqa	2.00	1.45	1.30	1.00	2.30	2.20	2.00	1.30
3.	Polga tayangan holda qo'llarni bukib yozish	sm	2	3	4	5	1	2	3	4
	yoki 6 kg. sport anjomini (gira) bir qo'lda yuqoriga ko'tarib tushirish	marta	7	8	10	15	-	-	-	-
4.	Past turnikda oyoqlar juftlangan, oldinga cho'zilib, erda tekkan holatda tortilish	marta	4	6	8	10	2	3	4	5
Ixtiyoriy sinovlar										
5.	Joydan uzunlikka sakrash	sm	110	120	130	145	90	100	110	120
6.	500 gr. sport anjomini ulotqirish	metr	8	10	15	20	-	-	-	-
	300 gr. sport anjomini ulotqirish		-	-	-	-	5	7	9	13
7.	50 m.ga erkin suzish	daqiqa va soniya	4.00	3.50	3.30	3.00	4.45	4.10	4.00	3.50
8.	Darts (3 m.dan nishonga)	6 marta imkon beriladi	To'plangan jami ochkolar hisobga olinadi							
9.	Basketbol to'pini 3 m.dan savatga tashlash	5 marta imkon beriladi	1	3	4	5	1	3	4	5
10.	Tenis to'pi bilan 5 m. uzoqlikdagi 20x20 sm. nishonni urish	6 marta imkon beriladi	3	4	5	6	2	3	4	5
11.	Dam olish maskanlarida sayr qilish 3 km.	soat	5							
	Tegishli darajali ko'krak nishoni olish uchun bajarilishi shart bo'lgan sinovlar soni		4	5	7	9	4	5	7	8

60 — 69 yoshdagilar

1. Bilimlar. Shaxsiy gigiena. Badanni parvarish qilish, suv muolajalarini qabul qilish, isish va sovishning oldini olish (yoki saqlanish), kiyimlar ozodaligi. Sport kiyimlarini tartibli saqlash. Ovqatlanish gigienasi. Jismoniy mashqlarni bajarish qoidalari.

2. Ko'nikmalar. Darslarda jismoniy daqiqa mashqlarini bajarish.

Sinov turlari va mezonlari

T/r	Shartlar	O'lchov birligi	Erkaklar				Ayollar			
			hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni	hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni
Majburiy sinovlar										
1.	30 m.ga yugurish	soniya	11,0	10,5	10,0	9,5	12,5	12,0	11,5	11,0
	yoki 60 m.ga yugurish		14,5	14,0	13,5	13,0	15,5	15,0	14,5	14,0
2.	Skandinavcha yurish 3 km.		vaqt hisobga olinmaydi							
3.	Gimnastikao'rindig'igatayanibqo'llarnibukibyozi	marta	1	2	3	4	1	1	2	3
	yoki 3 kg. sport anjomini (gantel') bir qo'lda yuqoriga ko'tarib tushirish	marta	3	4	6	8	-	-	-	-
4.	Past turnikda tortilish	marta	3	4	6	8	1	2	3	4
Ixtiyoriy sinovlar										
5.	Joydan uzunlikka sakrash	sm	90	100	110	120	80	90	100	110
6.	300 gr. sport anjomini uloqtirish	metr	8	10	15	20	-	-	-	-
	150 gr. sport anjomini uloqtirish		-	-	-	-	6	8	10	15
7.	25 m.ga erkin suzish		vaqt hisobga olinmaydi							
8.	Darts (3 m.dan nishonga)	6 marta imkon beriladi	To'plangan jami ochkolar hisobga olinadi							
9.	Basketbol to'pini 3 m.dan savatga tashlash	5 marta imkon beriladi	1	2	3	4	1	2	3	4
10.	Tennis to'pi bilan 5 m. uzoqlikdagi 20x20 sm. nishonni urish	6 marta imkon beriladi	3	4	5	6	2	3	4	5
11.	Tik turgan holatdan oldinga egilish va turish	marta	6	8	10	15	5	6	8	10
12.	Dam olish maskanlarida sayr qilish 3 km.	soat	5							
	Tegishli darajali ko'krak nishoni olish uchun bajarilishi shart bo'lgan sinovlar soni		7	8	9	10	6	7	8	9

70 yosh va undan katta yoshdagilar

1. Bilimlar. Shaxsiy gigiena. Badanni parvarish qilish, suv muolajalarini qabul qilish, isish va sovishning oldini olish (yoki saqlanish), kiyimlar ozodaligi. Sport kiyimlarini tartibli saqlash. Ovqatlanish gigienasi. Jismoniy mashqlarni bajarish qoidalari.

2. Ko'nikmalar. Darslarda jismoniy daqiqa mashqlarini bajarish.

Sinov turlari va mezonlari

T/r	Shartlar	O'lchov birligi	Erkaklar				Ayollar			
			hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni	hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni
Majburiy sinovlar										
1.	Skandinavcha yurish 1000 m.		vaqt hisobga olinmaydi							
2.	Basketbol to'pini dumalatib 2 m. uzoqlikdagi keglilarni yiqitish	marta	2	3	4	5	2	3	4	5
3.	Gimnastika narvonini ushlab o'tirib, turish	marta	2	3	4	5	2	3	4	5
Ixtiyoriy sinovlar										
4.	25 m.ga erkin suvda yurish		vaqt hisobga olinmaydi							
5.	Dam olish maskanlarida sayr qilish 3 km.	soat	5							
Tegishli darajali ko'krak nishoni olish uchun bajarilishi shart bo'lgan sinovlar soni			2	3	4	5	2	3	4	5

Mustaqil ish mavzulari

1. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi qanday fan?
2. Kasbiy-amaliy tayyorgarlik xaqida nimalarni bilasiz?
3. Ko'nikma va malaka deganda nimani tushunasiz?
4. Yangi pedagogik texnologiyalar xaqida ma'lumot bering?
5. Umumiy va maxsus mashqlar aytib bering?
6. Sport musobaqalar nima?
7. Sport bayramlar, sinfdan tashqari to'garaklar deganda nimani tushunasiz?
8. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasida uchraydigan atamalar deganda nimani tushunasiz?
9. Jismoniy tarbiyada qanday jismoniy sifatlar bor?
10. Metodlar deganda nimani tushunasiz?
11. Tamoyil so'zining mazmunini xaqida nimalarni bilasiz?
12. Dastlabki asosiy tushunchalarni sanab bering?
13. "Jismoniy tarbiya", "Jismoniy madaniyat tizimi" deganda nimani tushunasiz?
14. "Jismoniy madaniyat", "Jismoniy rivojlanish" deganda nimani tushunasiz?
15. "Jismoniy ta'lim", "Jismoniy tayyorgarlik" xaqida nimalarni bildingiz?
16. "Jismoniy kamolot" "Sport" atamalari xaqida gapirib bering?
17. Mamlakatimizda jismoniy madaniyat tizimi va tamoyillariga tavsiflab bering?
18. Jismoniy tarbiyaning tarixiy xususiyatlari nechta davrni o'z ichiga oladi?
19. Jismoniy tarbiyaning yuzaga kelishi va rivojlanishiga qanday sabablar bo'ldi?
20. Jismoniy madaniyat tizimi ma'lum ijtimoiy tashkilot sifatida qanday tushunasiz?
21. Jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyoti uchun davlat direktiv hujjatlarining ahamiyati nimada?
22. Jismoniy madaniyat tizimining maqsad va vazifalari (sog'lomlashtirish, ta'limiy, tarbiyaviy masalalari) xaqida aytib bering?
23. Jismoniy madaniyat tizimining qonun-qoidalari va prinsiplarini aytib bering?
24. Jismoniy tarbiyadagi yo'nalishlar sport mashg'ulotlari va umumiy jismoniy tayyorgarlikning etakchi vazifalari nimalar?
25. Me'yoriy-dastur talablari tizimi: "Alpomish" va "Barchinoy" me'yoriy dasturi haqida gapirib.
26. Jismoniy tarbiyada nazariy tahlil va umumlashtirish metodlari xaqida nimalarni bilasiz?
27. Jismoniy tarbiya kuzatish metodi deganda nimani tushunasiz?
28. Jismoniy tarbiya tajriba sinov metodlari xaqida ma'lumot beribg?
29. Matematik statistik metodlar xaqida ma'lumot bering?
30. Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi xaqida gapirib bering?
31. Jismoniy mashqlar deb nimaga aytiladi?
32. Jismoniy mashqlarning qanday vujudga kelgan?
33. Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli, klassifikatsiyasi xaqida nimalarni bilasiz?

34. Jismoniy mashqlarning tarixiy klassifikatsiyasi xaqida aytib bering?
35. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillar deganda nimani tushunasiz?
36. Gigienik omillar turlarini sanab bering?
37. Jismoniy tarbiyaning belgilovchi omillari nimalar?
38. Jismoniy tarbiya va jismoniy mashqlar texnikasiga tavsiflab bering?
39. Jismoniy mashqlar mazmuni va shakli xaqida ma'lumot bering?
40. Texnikaning asosi nima, texnikani zvenosi nima?
41. Texnikaning detali. Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi nima?
42. Gretsiya tarixiy besh kurash. Shvedlarning pedagogik gimnastikasi xaqida ma'lumot bering?
43. Gexlirning "Sokol gimnastikasi". Frantsuzlarning Eber tizimi xaqida ma'lumot bering?
44. Qonun-qoidalarini turkumlarga ajrating?
45. Harakatlarga o'rgatish jarayonining xususiyatlari nimada?
46. Qonun-qoidalarining o'zaro bog'liqligi aytib bering?
47. "Onglilik va faollik" prinsipi xaqida tushuncha bering?
48. "Ko'rgazmalilik", "Muntazamlilik" printsplari xaqida gapirib bering?
49. "Tushunarli va individuallashtirish" qanda amalga oshirish mumkin?
50. "Talablarni asta sekin va tobora oshirib borish" printsplariga tavsif.
51. Printsplarni o'quvchi-yoshlar va bolalarni o'qitishda amalga oshirishning o'ziga xosliklari.
52. Metodlarni tanlashga qanday umumiy talablar qo'yilgan?
53. Metodlarning ilmiy asoslanganligi deganda nimani tushunasiz?
54. O'qitishni qanday vazifalar qo'yiladi?
55. O'qitish printsplarini aytib bering?
56. So'zdan foydalanish metodiga nimalar kiradi?
57. Ko'rgazmalilik metodi deb nimaga aytiladi va turlarini aytib bering?
58. O'yin, musobaka va aylanma trenirovka metodlaridan foydalanishni ahamiyati?
59. So'zning mazmuniy vazifasidan foydalanish metodikasi va jismoniy tarbiyada terminologiya muammosi?
60. So'zning emotsional vazifasidan foydalanish metodikasi?
61. O'qitishning amaliy metodlari (o'yin, musobaqa va qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar metodlari); turli yoshdagi guruhlarda metodlardan foydalanishning ahamiyati.
62. Harakatlarni va jismoniy sifatlarni tarbiyalashdagi qat'iy tartiblashtirilgan mashq uslubi nima?
63. Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi xaqida gapirib bering?
64. Jismoniy mashqlar deb nimaga aytiladi?
65. Jismoniy mashqlarning qanday vujudga kelgan?
66. Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli, klassifikatsiyasi xaqida nimalarni bilasiz?
67. Jismoniy mashqlarning tarixiy klassifikatsiyasi xaqida aytib bering?

68. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillar deganda nimani tushunasiz?
69. Gigienik omillar turlarini sanab bering?
70. Jismoniy tarbiyaning belgilovchi omillari nimalar?
71. O'rgatish bosqichlarining asosiy yo'nalishi va xususiyati xaqida nimalarni bilasiz?
72. Boshlang'ich tushunchalar: harakatlanish mahorati, harakatlar ko'nikmasi, harakatlar malakasi va ko'nikmalarining ahamiyati xaqida gapirib bering?
73. Ko'nikma va malaka harakatni bajarishning turli darajalari sifatida va tushunish vazifasi sifatida; ko'nikma va malakalarini shakllantirish deganda nimani tushunasiz?
74. Dastlabki o'rgatish bosqichining vazifalari.
75. Xatti-harakatlar bilan tanishish: vazifalari, harakat haqida tasavvurini shakllantirish jarayonida (o'qitish masalalarini tushunib etish, masalalar loyihasini tuzish, harakatni bajarishga urinish); o'qitish metodlaridan foydalanish.

ADABIYOTLAR

Me'yoriy huquqiy xujjatlar

1. O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 2015 y., 36-son, 473-modda; 2016 y., 52 -son, 597-modda; 2017 y., 24-son, 487-modda, Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 05.01.2018 y., 03/18/456/0512-son, 24.07.2018 y., 03/18/486/1559-son.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh. Mirziyoevning 2018 yil 5 martdagi PF-5368-son Farmoni. Toshkent sh.

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh. Mirziyoevning 2018 yil 5 martdagi PQ-3583-son Qarori Toshkent sh.

Asosiy adabiyotlar

4. Абдуллаев А, Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими, Тошкент. 2005 й. 226 бет.

5. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник; рекомендовано ФГУ / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2011. - 368 с.

6. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. - 7-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2014. - 288 с.

7. Крафт, В.А. Физическая культура. особенности учебно - тренировочного процесса по спортивным играм (баскетбол, волейбол): методические указания / В. А. Крафт, Л. Н. Нечаева; Сиб. федер. ун-т; ХТИ - филиал СФУ. - Абакан: РИО ХТИ - филиала СФУ, 2011. - 42 с.

8. Крафт В.А. Физическое воспитание. Организация, проведение и судейство соревнований по спортивным играм (волейбол, баскетбол, мини-футбол): методические указания / В. А. Крафт, Л. Н. Нечаева; Сиб. федер. ун-т; ХТИ - филиал СФУ. - Абакан: Ред.-изд. сектор ХТИ - филиала СФУ, 2013. - 51 с.

9. Кузнецов, В. С. Практикум по теории и методике физической культуры и спорта: учеб. пособие / В. С. Кузнецов, Ж. К. Холодов. - 5-е изд., перераб. и доп. - М.: Издательский центр "Академия", 2014. - 208 с.

10. Сақун, Э. И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе: учебное пособие; допущено Министерством сельского хозяйства РФ / Э. И. Сақун. - М.: "Дашков и К", 2009. - 208 с.

11. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T.: "ITA-PRESS", 2014. 296 бет.

12. Salamov R.S., Aripov Yu. Yu. Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi uslubiyati asoslari. T. "Moliya". 2011.

13. Железняк Ю. Д. и др. Теория и методика спортивных игр: учебник / под ред. Ю. Д. Железняка. - 9-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2014. - 464 с. - (Бакалавриат).

14. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник.; допущено Государственным комитетом РФ / ред. Ю. Ф. Курамшин. - 4-е изд., стереотипное. - М.: Советский спорт, 2010. - 464 с.

15. Барчуков И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник.; допущено МО РФ, МВД РФ / И. С. Барчуков; ред. В. Я. Кикоть. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2010. - 431 с.

16. Шамсутдинов, Р.Р. Физическое воспитание. Развитие физических качеств спортсменов, занимающихся кинокушинкай каратэ: методические указания / Р. Р. Шамсутдинов; Сиб. федер. ун-т; ХТИ - филиал СФУ. - Абакан: Ред.-изд. сектор ХТИ - филиала СФУ, 2012. - 32 с.

MUNDARIJA

KIRISH	
I.BOB. JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI FANIGA KIRISH	
1.1.	Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsad vazifalari.....
1.2.	Jismoniy madaniyat tizimi rivojlanishining umumiy tavsifi.....
1.3.	O'zbekiston Respublikasining jismoniy madaniyat va sport sohasi bo'yicha qabul qilgan me'yoriy huquqiy hujjatlar.....
II.BOB. JISMONIY TARBIYANING JAMIYATDAGI O'RNI VA VAZIFALARI	
2.1.	Jismoniy tarbiyaning rivojlanish tarixi
2.2.	Jismoniy tarbiyaning yuzaga kelishi va rivojlanishi sabablari.....
2.3.	Jismoniy tarbiya tizimining qonun-qoidalari va umumiy tamoyillari.....
2.4.	Sport mashg'ulotlari va umumiy jismoniy tayyorgarliklari.....
III. JISMONIY MADANIYA NAZARIYASI VA BOB. METODIKASIBO'YICHA OLIB BORILAYOTGAN TADQIQOTNING TASHKILY AHAMIYATI	
3.1.	Jismoniy madaniya nazariyasining tadqiqotlar metodikasi.....
3.2.	Nazariy tahlil va umumlashtirish metodlari.....
3.3.	Kuzatish metodi.....
3.4.	Tajriba-sinov metodlari.....
3.5.	Matematik metodlar.....
IV.BOB. JISMONIY TARBIYANING ASOSIY VOSITALARI	
4.1.	Jismoniy tarbiyaning belgilovchi omillari.....
4.2.	Jismoniy tarbiya vositalarini turkumlari.....
4.3.	Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillar.....
V.BOB. JISMONIY TARBIYA METODLARI VA JISMONIY MASHQLAR TEXNIKASI	
5.1.	Jismoniy tarbiya usullari va jismoniy mashqlar texnikasiga tavsif..
5.2.	Jismoniy tarbiyaning metodik va didaktik tamoyillari.....
5.3.	Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari.....
5.4.	O'qitishning amaliy metodlari.....
VI. BOB. HAKATLARGA O'RGATISH JARAYONINI ASOSLARI	
6.1.	Jismoniy mashqlarning pedagogik klassifikatsiyasi.....
6.2.	Harakatlarga o'rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari.....
6.3.	Mehnatni ratsional tashkil etishda jismoniy tarbiyani ahamiyati.....
ILOVALAR	
ADABIYOTLAR	